

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amansberg 1

Jaargang 27 nr 3 – september 2017

Verantwoordelijke uitgever:

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



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

't verbroederingske

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



Foto: Adepstocht te Louvain-la-Neuve (verslag verder in dit clubblad).



Zondag 22 oktober 2017
Limburg Wandelt
Jubileumtocht 45 jaar Wandelend Paal
W.S.V. Wandelend Paal



t verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van "De Belgisch-Nederlandse Wandelverbodering"

Aangesloten bij "Wandelsport Vlaanderen" (WSVL) nr. 3001
Aangesloten bij het "Internationaal Volkssport Verbond" (I.V.V.)
Aangesloten bij de "Sportraad Destelbergen"

Bestuur / Contact

<u>Voorzitter/Secretaris</u> De Jaeger Guy Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 09/228.03.47 (na 20.00uur) Vanuit Nederland 0032-92280347 Guy.de.jaeger@belgnedwandelverbodering.be	<u>Penningmeester/Verslaggever</u> Mauws Greta Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 09/228.03.47 (na 20.00uur) Vanuit Nederland 0032-92280347 Greta.mauws@belgnedwandelverbodering.be
<u>Public relations/Webmaster</u> De Jaeger Alexander Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 0495/18.20.29 (na 20.00uur) Vanuit Nederland 0032-495182029 Alexander.de.jaeger@belgnedwandelverbodering.be	<u>Website/e-mail</u> www.belgnedwandelverbodering.be info@belgnedwandelverbodering.be

Inhoud clubblad

2	Woordje van de voorzitter.
3 - 4	30 jaar Verbodering België – Nederland.
5 - 6	Waar wandelden we?
7	Mijn oprechte felicitaties.
8 - 10	Voorkeurtochten tot eind december 2017.
11 - 13	De wandelende pen "Louvain-la-Neuve, wat een verrassing!".
14	Medisch hoekje.

clublokaal

Petanqueclub Haeseveld
Wellingstraat 95
9070 Heusden

Woordje van de voorzitter.

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

Het is maandagavond 04 september als ik opnieuw in mijn pen kruip voor het zoveelste voorwoord voor het clubblad. Gisteren, zondag 03 september waren Greta en ik te gast bij onze sympathieke wandelvrienden van "W.S.V. Schelle". Op hun jubileumtocht t.g.v. hun 40-jarig bestaan mochten we niet ontbreken. We kregen er een fenomenale wondermooie natuurtocht. Om in mijn achttien wandelboekjes te achterhalen voor de hoeveelste maal ik nu naar Schelle was gaan wandelen had ik geen tijd, toch heb ik de moeite gedaan om te achterhalen wanneer ik er voor de eerste maal ben gaan wandelen. Dit was dag op dag, 17 jaar geleden, op zondag 03 september 2000. Sindsdien weten de parkoersmeesters me steeds te verbazen. Zoals dit jaar, 95% van het parkoer had ik nog nooit gewandeld. Het parkoer ging dit jaar naar Aartselaar en Rumst met een lus die menig West-Vlaamse wandelaar naar adem deed happen. Meermaals heb ik wandelaars steile beklimmingen en nijldige afdalingen naar boven zien kruipen en afdalen. Een paar kilometers heb ik me zelfs opgeofferd om een oud vrouwtje van 85 jaar uit Veurne bij de arm te nemen tot we uit dit fenomenaal maar bij wijlen avontuurlijk parkoer waren. Dit kranige dametje heeft me wel duizend keer bedankt. Zonder mij stond ze misschien nog ergens te wachten op een helpende hand. Zelfs haar eigen clubvoorzitter en leden lieten haar gewoon staan, we hebben het zelf al moeilijk genoeg zeiden ze tegen het oud vrouwtje. Zo zal deze jubileumtocht in mijn geheugen gegrift blijven. Hartelijk dank aan Jean-Pierre (voorzitter) en Roland (secretaris) en alle overige bestuursleden van "W.S.V. Schelle", alsook aan alle medewerkers, voor deze schitterende wandeldag!

Als ik dit woordje op papier zet staan we eveneens aan de vooravond van de "Regionale Vergadering Oost-Vlaanderen" van Wandelsport Vlaanderen in Deinze. Onze vereniging zal er vertegenwoordigd zijn door Alexander en ondergetekende. Ik ga met heel wat vragen naar deze vergadering, benieuwd of ik op alle vragen een antwoord zal krijgen! Ik hoor zoveel dat ik me afvraag waar dit gaat eindigen. De vraag die ik meermaals hoor is overduidelijk : "Hoe lang zal het nog duren vooraleer er een breuk komt in Wandelsport Vlaanderen?"!

Maar ook in veel verenigingen gaat het niet goed. Wat ik in Schelle hoorde was meer dan een donderslag in Keulen.

Stilletjes aan gaan we naar het einde van ons dertigste werkingsjaar. Dat we geen grote wandeltocht meer organiseren was een goed overwogen en terechte beslissing. Bij velen onder ons laat de gezondheidstoestand het niet meer toe een hele dag in de weer te zijn. En kregen de bestuurders en medewerkers vroeger al eens een vriendelijk woord of een schouderklopje van de wandelaars, nu is het altijd zagen en klagen! Tegenwoordig lijkt alles normaal, de mensen hebben zowel op het werk als in het verenigingsleven geen beetje respect meer voor elkaar. In veel verenigingen is er geen leiding meer, de oude garde zit vastgeroest op hun postje, de nieuwe garde wil direct alles veranderen. Dit laatste werkt misschien in gedachte, maar dit in de praktijk omzetten is wat anders. En zo is er dan soms uiteindelijk maar één oplossing, er mee stoppen of zich afscheuren. En zo verbrokkelt het wandellandschap alsmaar verder!

Hoe kan ik dit woordje beter besluiten met eens een woord van dank te richten aan zoveel bonds- en clubbestuurders die het wel goed menen met de wandelsport. Vele van die bestuurders zijn al jaren aan de macht en sommigen denken eraan de fakkel door te geven. Maar of de jongere generatie lang de fakkel zal brandende houden is een andere vraag. Diegenen die de fakkel zullen overnemen, zullen over een sterke persoonlijkheid moeten beschikken, luisterbereidheid moeten tonen en desnoods zalven waar het nodig is. Ik wens hen veel sterkte en succes!

En zo naderen we stilletjes aan weer de herfst en de winter. Het wordt 's avonds al vroeg donker, de nachten worden kil. Terwijl op dit eigenste moment de zwaarste Atlantische orkaan over de Caraïben raast en grote delen van de wereld in oorlog leven, beseffen wij niet dat we in een luilekkerland leven!

Ik wens iedereen een kleurrijke herfst!

GUY DE JAEGER, Voorzitter.

30 JAAR VERBROEDERING BELGIE - NEDERLAND.

Een uit de hand gelopen deelname in 1978 aan de Europese Verbroederingsstocht Europamars van Oostende naar Brussel heeft er toe geleid dat ik in de ban ben geraakt van de verbroedering over de grenzen heen. Acht van die Europese Verbroederingsstochten heb ik meegewandeld waarvan ik er van vijf zelf de organisatie en de leiding heb gedaan. Na twee jaar vanuit Oostende en vier jaar vanuit Engeland te zijn vertrokken met steeds een aantal Nederlandse dames in de groep, groeide de interesse om ook eens vanuit Nederland te vertrekken. Van de Algemene Vergadering van de vzw Europamars in Brussel kreeg ik in 1983 groen licht om een project vanuit Nederland uit te werken. Twee wandelverenigingen uit de provincie Zeeland ondersteunden het project, namelijk "Wandelsportvereniging Zelden Rust" uit Terneuzen en "Wandelsportvereniging Jeugdbelang" uit IJzendijke. In 1984 wandelden we van Terneuzen via Gent naar Brussel. In 1985 vertrokken we uit IJzendijke en wandelden via Gent naar Straatsburg. De hoge organisatie- en inschrijvingskosten, de soms lange en zware etappes en de duur van zo'n onderneming waren er de oorzaak van dat er plots een einde kwam aan deze Europese Verbroederingsstochten, maar de Nederlandse wandelaars wilden de kontakten en de vriendschapsbanden onderhouden. En zo werd twee jaar later, op 24 april 1987, de "Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering" boven de doopvont gehouden.

Nu 30 jaar later beleeft onze vereniging opnieuw hoogdagen met betrekking tot het gaan wandelen naar Nederland. Dankzij onze trouwe leden Daisy en Marc konden Greta en ik reeds een aantal keren mee naar Nederland.

Het begon allemaal met onze deelname aan de "10^{de} Omloop Vestingstad Hulst" (Provincie Zeeland) op zaterdag 13 mei 2017, een organisatie van "W.S.V. Zelden Rust". We beleefden er een fenomenale dag! De woorden die ik in mijn wandelboekje schreef zeggen genoeg : "Wat een schitterende jubileumtocht, echt een verrassing van formaat! 95% bosrijke tocht door het wondermooie natuurgebied Clingse bossen op Belgisch en Nederlands grondgebied; 5% cultuurparkoer over de vestingwallen, langs historische poorten, langs de binnen- en buitenvesten en door het historisch centrum van Hulst!".

Op Pinkstermaandag 05 juni 2017 waren we vertegenwoordigd op de allerlaatste "Pinkstertocht" van "W.S.V. Milsbeek" (Provincie Limburg). Van de volgende woorden in mijn wandelboekje geniet ik nu nog altijd met volle teugen : "Een verre verplaatsing op 3 km. van de Duitse grens. Fenomenale schitterende wondermooie bos- (Sint-Jansberg) en heidetocht (Mookerheide); de Ardennen op zijn mooist, de Veluwe op zijn mooist, in één tocht : ongelooflijk prachtig! Pittige klim naar het hoogste punt van de Mookerheide met prachtig uitzicht over de heide en op de "Kathedraal van Cuijk"! Spijtig, dit was de laatste "Pinksterwandeltocht"!".

We hadden nu echt de smaak goed te pakken. De week nadien, op zondag 11 juni 2017 reisden we af naar Valkenswaard (Provincie Noord-Brabant) om er deel te nemen aan de jubileumtocht t.g.v. het 25-jarig bestaan van de plaatselijke wandelclub "Voetje voor Voetje". Ook nu kon ik mijn pen de vrije loop laten gaan : "Zeer afwisselende schitterende bewegwijzerde natuurtocht : bos, heide, natuurgebied, veldwegen! In het "Landgoed de Loonderhoeve" wandelden we via het "Loondermolenpad" over smalle paadjes langs de "Dommel" om zo het wondermooie "Dommeldal" te bereiken. Het "Gat van Waalre" was een enorme waterplas midden de bossen, schitterend. In het "Meertjesven" wandelden we via smalle paadjes in een fenomenaal wondermooi golvend gebied met verscheidene meertjes, idyllisch mooi!".

30 JAAR VERBROEDERING BELGIE - NEDERLAND.

De voorlopig laatste, opnieuw verre verplaatsing, was naar Ransdaal (Provincie Limburg) op zondag 16 juli 2017 waar de "Wandelvrienden Ransdaal" hun "Zomertocht" organiseerde. Het volgende schreef ik in mijn wandelboekje : "Een stap in het onbekende, naar het "Gerendal" met een rustpost in Schin op Geul. Spijtig van het schoonheidsfoutje van de parkoersmeester in het eerste gedeelte van de tocht, maar de lus rond Schin op Geul met het prachtige monumentale "Kasteel Schaloen" als blikvanger en met het onverhard wandelpad langs de "Geul" maakte alles goed.

Inmiddels ben ik begonnen aan het herschrijven van de historiek van onze vereniging. Het is werkelijk schitterend hoeveel wondermooie tochten we al in Nederland hebben gewandeld. Van de provincie Overijssel tot de provincie Noord-Brabant, van Zeeland tot Limburg, in alle provincies hebben we wondermooie natuurgebieden doorkruist en hebben we vrienden voor het leven gemaakt. Ons clubblad "t Verbroederingske" wordt nog naar een aantal regiosecretariaten gestuurd alsook naar een aantal verenigingen. Drie verenigingen staan bovenaan mijn lijstje om er eens naar toe te gaan :

- ❖ Wandelsportvereniging OLAT (Noord-Brabant)
- ❖ Wandelsportvereniging "Sterker Door Strijd" Rotterdam (Zuid-Holland)
- ❖ Wandelkring DIO Haaksbergen (Overijssel)

Voor de laatste vereniging wordt uitgekeken om een paar dagen naar ginder te gaan.

Dertig jaar na de oprichting is onze vereniging nog altijd springlevend. We worden allemaal steeds ouder, onze motor komt soms maar traag op gang, maar op ontdekking gaan zoals wij het doen staat geen leeftijd!

Deze bijdrage wens ik te besluiten met een heel speciaal woord van dank te richten aan onze vele vrienden in Nederland voor de jarenlange fijne vriendschapsbanden die we onderhouden. Nu heel wat clubs in Nederland hun veertig, vijftig of zelfs zestigjarig jubileum vieren hoop ik er naar velen te kunnen naartoe gaan om te wandelen en om met hen het glas te heffen op zoveel jaren wandelvreugde.

Een bijzonder woord van dank aan mevrouw Tini Minarzik, onze wandelvriendin uit Waddinxveen. Hoeveel jaren we elkaar kennen heb ik niet direct kunnen achterhalen, maar één zaak is zeker, we hebben samen al schitterende momenten beleefd. Volgende afspraak op onze clubreis naar het Eifelgebergte (Duitsland) eind oktober van dit jaar.

Tenslotte een woord van dank aan Daisy en Marc voor de schitterende uitstappen naar Nederland die we met hen dit jaar al hebben mogen ondernemen.

Dertig jaar "Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering", vol goesting ga ik voor de veertig jaar!

Julie Voorzitter,

GUY.

OPGELET: Onze vereniging heeft een nieuw e-mail adres en website :

info@belgnedwandelverbroedering.be / www.belgnedwandelverbroedering.be

Waar wandelden we?

Ik ga deze bijdrage met dezelfde woorden beginnen als in het vorig clubblad. Wie in een vlugge oogopslag de hieronder staande lijst bekijkt zal toch wel eventjes opnieuw de wenkbrauwen fronsen. Beste leden, we zijn maar een klein clubje (we sluiten het jaar 2017 af met 26 leden), maar als ik zie met hoeveel we soms op één zondag zijn gaan wandelen en op hoeveel plaatsen, kan ik niet anders dan een fiere gelukkige voorzitter zijn. Neem nu de laatste zondag van juli. Op vier wandeltochten waren we vertegenwoordigd : te Everbeek (5 leden), te Lebbeke (4 leden), te Assebroek (4 leden), te Mol-Rauw (2 leden). Mijn hartelijke dank daarvoor.

Wat in onderstaande lijst opvalt zijn de vier verplaatsingen naar Nederland. Tekst en uitleg hebt U hierover al kunnen lezen in het voorgaand artikel.

Nog opvallender zijn de vele deelnames aan wandelingen in West-Vlaanderen. Ook daarvoor aan iedereen mijn bijzondere dank.

Mij rest me nu nog een overzicht te geven waar we in de maanden mei, juni en juli vertegenwoordigd waren. Opnieuw staan de tochten per provincie alfabetisch vermeld met tussen haakjes de naam van de organisator.

OOST-VLAANDEREN

- ❖ BASSEVELDE (De Trekvogels Boekhoute)
- ❖ BERCHEM (Omloop Kluisbergen)
- ❖ BOTTELARE (Florastappers Gent)
- ❖ BUGGENHOUT (W.S.V. De Vossen)
- ❖ DEINZE (Wandelclub Natuurvrienden Deinze)
- ❖ DE KLINGE (Wandelclub Gasthofstappers)
- ❖ EEKLO (Op stap door het Meetjesland)
- ❖ EEKLO (Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute)
- ❖ ERWETEGEM (W.S.V. Egmont Zottegem)
- ❖ EVERBEEK (Everbeekse Wandeltochten)
- ❖ GENT (Oudercomité Sint-Pietersinstituut Gent)
- ❖ GERAARDSBERGEN (Padstappers Geraardsbergen)
- ❖ KERKSKEN (WV De Ijsbrekers Haaltert)
- ❖ KLUISBERGEN (Omloop Kluisbergen)
- ❖ LAARNE (KWB Laarne)
- ❖ LEBBEKE (WJC Denderklokjes Lebbeke)
- ❖ LEMBEKE (Groep 'T Singel)
- ❖ LOKEREN (Reynaertstappers)
- ❖ MATER (Hanske De Krijger Oudenaarde)
- ❖ OORDEGEM (W.S.V. Land van Rhode)
- ❖ RONSE (W.S.V. Chatons Ronse)
- ❖ SCHELLEBELLE (Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen)
- ❖ SINT-JAN-IN-EREMO (Wandelclub Roal Benti)
- ❖ SINT-MARIA-AALTER (W.S.V. De Lachende Wandelaars Aalter)
- ❖ SINT-NIKLAAS (De Wase Steinbockvrienden Sint-Niklaas)
- ❖ STEKENE (Wandelclub De Smokkelaars Stekene)
- ❖ STRIJPEN (W.S.V. Egmont Zottegem)
- ❖ TEMSE (Wandelclub Temse)
- ❖ WETTEREN (W.S.V. Wetteren)
- ❖ ZELZATE (De Kwartels)
- ❖ ZOTTEGEM (W.S.V. Egmont Zottegem)
- ❖ ZULZEKE (Wandelclub 'Op stap door Nukerke')

Waar wandelden we?

WEST-VLAANDEREN

- ❖ ASSEBROEK (De Frisse Stappers)
- ❖ BEERNEM (Wandelclub Beernem)
- ❖ BLANKENBERGE (Internationale Tweedaagse Blankenberge)
- ❖ GIJZELBRECHTEGEM (De Textieltrekkers Vichte)
- ❖ INGELMUNSTER (Aviflorastappers Ingelmunster)
- ❖ LAPSCHEURE (Levenslijnteam Damme)
- ❖ MOEN (Moense Gordel)
- ❖ OOSTNIEUWKERKE (Sportkring Oostnieuwkerke)
- ❖ ROLLEGEM-KAPELLE ('T Wandel Voetje)
- ❖ SINT-ELOOIS-WINKEL (De Winkelse Stappers)
- ❖ WEVELGEM (Guldenbergstappers Wevelgem)

NEDERLAND

- ❖ HULST – Provincie Zeeland (W.S.V. Zelden Rust)
- ❖ MILSBEEK – Provincie Limburg (W.S.V. Milsbeek)
- ❖ RANSDAAL – Provincie Limburg (Wandelvrienden Ransdaal)
- ❖ VALKENSWAARD – Provincie Noord-Brabant (W.S.V. Voetje voor Voetje Valkenswaard)

ANTWERPEN

- ❖ KALMTHOUT (Wandelclub De Sint-Jansstappers)
- ❖ MOL-RAUW (W.S.V. Mol)
- ❖ POPPEL (De Ravelse Wandelaars)

VLAAMS-BRABANT

- ❖ HOEGAARDEN (Trip-Trap Kuntich)
- ❖ MELSBROEK (Houtheimstappers Steenokkerzeel)

WAALS-BRABANT

- ❖ LOUVAIN-LA-NEUVE (Adeps – Comité des Fêtes Collège du Biéreau)
- ❖ ZETRUD-LUMAY (Les Meuniers)

LIMBURG

- ❖ SINT-TRUIDEN (W.C. Aviat Sint-Truiden)

HENEGOUWEN

- ❖ LABUISSIERE (Adeps – Office du Tourisme)

LUIK

- ❖ HAMOIR (Comité Provincial de Liège)

NAMEN

- ❖ FLOREFFE (Comité Provincial de Namur/Club des Marcheurs de Floreffe)

Mijn oprechte felicitaties!

Naast de schitterende clubprestaties hebben we in ons midden ook een aantal leden die ons vertegenwoordigen op nationale en buitenlandse meerdaagse wandeltochten en op lange afstandstochten (vanaf 50 km.). Laat me beginnen met de eerste categorie. Onze vereniging was voor het derde jaar op rij vertegenwoordigd op de MESA (Marche Européenne du Souvenir et de l'Amitié). Van 27 juni t/m 30 juni vertegenwoordigden Liliane, Frieda, Christiane en Serge onze vereniging op dit internationaal wandelevenement in de Ardennen. Met uitvalsbasis Durbuy, Sainte-Ode, La Roche-en-Ardenne en Marche-en-Famenne, hebben ze opnieuw een stukje van onze Ardennen leren kennen. Met uitzondering van Liliane namen de andere drie – als laatste training – op zondag 25 juni nog deel aan de “Journée F.F.B.M.P. de la Marche” te Hamoir (Provincie Luik) en als uitloperijtje op zondag 02 juli aan de “34ème Marche des Meuniers” te Zétrud-Lumay (Provincie Waals-Brabant). Hartelijk proficiat aan alle vier, het is een prestatie die kan tellen!

Ook volgende prestaties kan ik in de schijnwerpers zetten. Marc Van Holsbeke bracht de “48^{ste} Internationale Tweedaagse van Vlaanderen” te Blankenberge en de “46^{ste} Tweedaagse Omloop Kluisbergen” te Kluisbergen tot een goed einde. Op zondag 02 juli nam hij deel aan de “4^{de} Marobeltocht” te Lokeren waar hij de 50 km. tot een goed einde bracht. Tenslotte bracht Frieda Meesschaert op vrijdag 21 juli de “50 km. van Bottelare” te Bottelare tot een goed einde.

Een club en individuele prestatie die kan tellen is deze van de drie leden die hebben deelgenomen aan de “100 km. Dodentocht” te Bornem. Zowel Frieda, Marc als Alexis zijn op vrijdag 11 augustus van start gegaan voor deze 100 km.. Frieda en Marc hebben de finish gehaald, Alexis heeft na zijn herseninfarct bewezen dat hij opnieuw op de goede weg zit. Hij had zich niet ten volle kunnen voorbereiden maar besloot toch van start te gaan. Na 67,8 km. hield hij het wijselijk voor bekeken. Aan alle drie mijn hartelijke felicitaties. Hierna vindt U de individuele gegevens van onze drie langeafstandstappers.

- Frieda Meesschaert
startnummer 12307
aankomst om 15u18
100 km. afgelegd op 18u14
gemiddelde snelheid 5,5 km./uur
- Marc Van Holsbeke
startnummer 6316
aankomst om 17u42
100 km. afgelegd op 20u22
gemiddelde snelheid 4,9 km./uur
- Alexis Bertens
startnummer 13610
gestopt in Opdorp na 67,8 km.
67,8 km. afgelegd op 13u52
gemiddelde snelheid 4,9 km./uur

Deze bijdrage zou ik willen besluiten met ook eens een woord van dank te richten aan de leden die bijna iedere week op pad zijn voor hun wandelingetje van 6 à 8 km.. Ook die leden verdienen gefeliciteerd te worden. Ik vind het zelf schitterend af en toe eens met hen een paar honderd meters samen te wandelen en ergens met hen het glas te heffen op onze jarenlange vriendschap!

Alvast bedankt aan iedereen voor bijna alweer een schitterend jaar dat voorbij is!

Jullie voorzitter, GUY.

voorkeurtochten

tot eind december 2017.

ZONDAG 01 OKTOBER : SERSKAMP (OOST-VLAANDEREN)

- 10^{de} Nonnenbostocht
- organisatie : Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen
- vertrekplaats : Gemeenteschool, Schoolstraat 4, Serskamp
- afstanden : 6 – 7 – 10 – 13 – 16 – 20 – 25 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- parkoer : natuurwandeling in het centrum van de boomkwekerijen en sierplantenvelden, door het stemmige Nonnenbos en langs de Smetleedse bossen, één van de stiltegebieden in Vlaanderen

ZONDAG 08 OKTOBER : WAASMUNSTER (OOST-VLAANDEREN)

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

ZATERDAG 14 OKTOBER : PARIKE (OOST-VLAANDEREN)

- 4^{de} Natuurtocht
- organisatie : Everbeekse Wandeltochten
- vertrekplaats : Gemeenteschool Parike, Steenweg 93, Parike
- afstanden : 6 – 12 – 18 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

ZONDAG 22 OKTOBER : BERINGEN (LIMBURG)

- Limburg Wandelt – 45^{ste} Internationale Tocht
- Jubileumtocht 45 jaar Wandelend Paal
- organisatie : W.S.V. Wandelend Paal
- vertrekplaats : Spectrumcollege Campus Beringen, Bogaarsveldstraat, Beringen
- afstanden : 4 – 7 – 9 – 12 – 16 – 21 – 25 – 31 – 42 km..
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- te bereiken : station Beringen op 1 km. van de startplaats
- informatie : De persmap met uitgebreide informatie is te lezen op de website van de club : www.wandelendpaal.be. In het programma 2017 klikt U op "Bekijk de 'Limburg Wandelt Promobrochure en de Promofilm'!". Zo komt U alles te weten over deze Limburgse Wandeldag!



ZONDAG 29 OKTOBER : WETTEREN (OOST-VLAANDEREN)

- 61^{ste} Voettochten der Tuinbouwstreek
- organisatie : W.S.V. Wetteren
- vertrekplaats : Scheppers Instituut, Coopallaan 128, Wetteren
- afstanden : 6 – 12 – 15 – 21 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00

Voorkeurtochten

tot eind december 2017.

ZATERDAG 04 NOVEMBER : GENTBRUGGE (OOST-VLAANDEREN)

- 27^{ste} Spokentocht
- organisatie : Florastappers Gent
- vertrekplaats : De Vierde Zaal, Driebeekstraat 2, Gentbrugge
- afstanden : 6 – 9 km.
- start 6 km : van 16u00 tot 21u00
- start 9 km : van 16u00 tot 20u00
- aankomst : vóór 23u00!
- AANDACHT!!! De startplaats is zeer gemakkelijk te bereiken met het openbaar vervoer. Woont U in Gent of randgemeenten maak daarvan gebruik. U maakt het uzelf gemakkelijk en verminderd daardoor de parkeerdruk. Ieder jaar worden tientallen chauffeurs beboet of auto's getakeld. U bent dus verwittigd!

ZONDAG 05 NOVEMBER : BERLARE (OOST-VLAANDEREN)

- Boerenkrijgstapperstocht
- organisatie : Boerenkrijgstappers
- vertrekplaats : Festivalhal, Donkiaan 123, Berlare
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00

ZONDAG 12 NOVEMBER : BALEGEM (OOST-VLAANDEREN)

- 30^{ste} Pannenkoekentocht
- organisatie : W.S.V. Land van Rhode
- vertrekplaats : Parochiecentrum, Poststraat 48, Balegem
- afstanden : 6 – 10 – 14 – 18 – 21 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- afstempeling tot 17u00!

ZONDAG 19 NOVEMBER : DRONGEN (OOST-VLAANDEREN)

- Leiewandeling
- organisatie :: Postiljon Wandelclub Merelbeke
- vertrekplaats : Parochiaal Centrum, Oude Abdijstraat, Drongen
- afstanden : 6 – 10 – 15 – 20 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00

ZONDAG 26 NOVEMBER : NEDERBOELARE (OOST-VLAANDEREN)

- 5^{de} Sinterklaastocht
- organisatie : Padstappers Geraardsbergen
- vertrekplaats : Parochiezaal De Reep, Felicien Cauwelstraat, Nederboelare
- afstanden : 7 – 9 – 12 – 16 – 22 – 26 – 32 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00

voorkeurtochten

tot eind december 2017.

ZONDAG 03 DECEMBER : MERENDREE (OOST-VLAANDEREN)

- 36^{ste} Sinterklaastocht
- organisatie : Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute
- vertrekplaats : Parochiezaal Merendree-dorp, Hammeken 10, Merendree
- werkelijke afstanden : 5,6 km. toegankelijk voor kinderwagens en rolstoelers
6,4 – 13,7 – 18,8 – 26,8 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- aankomst tot 17u00!

ZATERDAG 09 DECEMBER : GENT (OOST-VLAANDEREN)

- Gent bij Nacht
- organisatie : Florastappers Gent
- vertrekplaats : Odisee Campus Rabot, Gebroeders de Smetstraat 1, Gent
- afstanden : 6 – 9 – 12 km.
- start 6 – 9 km. : van 14u30 tot 20u30
- start 12 km. : van 14u30 tot 20u00
- aankomst : vóór 23u30!
- AANDACHT!!! De startplaats is zeer gemakkelijk te bereiken met het openbaar vervoer. Zeer frequente tramverbinding tussen Station Gent-Sint-Pieters en het Rabot. Woont U in Gent of randgemeenten, ook andere lijnen op wandelafstand. Een glühwein of een jenever meer, DE LIJN brengt U veilig thuis!

ZONDAG 10 DECEMBER : KOKSIJDE (WEST-VLAANDEREN)

- De Hoge Blekkertocht
- organisatie : Wandelclub De Duintrappers Westende
- vertrekplaats : Zaal De Kerkepanne, Strandlaan 128, Koksijde
- afstanden : 6 – 10 – 18 – 22 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- parkoer : Heerlijke winterse wandeltocht met heel wat natuurgebieden : de Doornpanne, het Hannecartbos, de Hoge Blekker (de hoogste duin van België), de Plaatsduinen, Voorduinen, Schipgatduinen,... Een dag aan zee, dat neem je zo maar mee!

ZATERDAG 16 DECEMBER : TOURNAI/DOORNIK (HENEGOUWEN)

- 20^{ème} Marche des Illuminations
- organisatie : Mont-Marche Tournai
- vertrekplaats : Ecole Communale du Château, Avenue Leray 33, Tournai
- afstanden : 7 – 12 km.
- vertrek : van 16u00 tot 21u00



ZONDAG 24 DECEMBER : RUISELEDE/DOOMKERKE (WEST-VLAANDEREN)

- 23^{ste} Putje Wintertocht
- organisatie : W.S.V. De Molenstappers Ruiselede
- vertrekplaats : Parochiale Feestzaal, Brandstraat, Ruiselede/Doomkerke
- afstanden : 4 – 6 – 9 – 12 – 15 – 20 – 25 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00

De Wandelende Pen.

Louvain-la-Neuve, wat een verrassing!

Het is donderdag 25 mei 2017. Al van in de maand januari stond het vast dat we op die dag zouden gaan wandelen naar Louvain-la-Neuve. Na eerder dit jaar schitterende wandelingen te hebben meegedaan in zowel Vlaams- als Waals-Brabant kon niets of niemand mij op andere gedachten brengen. Het was voor de zevende maal dat we dit jaar naar Brabant trokken. Achtereenvolgens wandelden we te Braine-l'Alleud, Kapelle-op-den-Bos, Langdorp, Linkebeek, La Hulpe en Aarschot. Louvain-la-Neuve was trouwens één van de weinige plaatsen in Waals-Brabant waar ik nog niet was gaan wandelen. Aangezien er in de provincie Bruxelles-Brabant Wallon binnen het F.F.B.M.P. niet veel clubs meer zijn waarvan bij de meesten de startplaats met het openbaar moeilijk of zelfs niet te bereiken zijn, ben ik verplicht via Adepstochten verder op ontdekking te gaan in Waals-Brabant. Eén van die tochten die bij het bestuderen van de Adepskalender in het oog viel was de wandeltocht in Louvain-la-Neuve.

Terwijl iedereen op die zonovergoten dag op overvolle treinen naar de kust trok, genoten wij van de rust op de trein naar Louvain-la-Neuve via een overstap in Brussel-Zuid en Ottignies. Bij het verlaten van het station zagen we direct de duidelijke gele bewegwijzering naar de startplaats, deze was op 500 meter van het station. Al direct bij het verlaten van het station kregen we al een heerlijk gevoel, wat een gezellig stadje is me dat!

“Louvain-la-Neuve” is een universiteitsstad in de provincie Waals-Brabant en onderdeel van de gemeente (met stadstitel) Ottignies-Louvain-la-Neuve. Het speciale aan de stad is dat ze in een vallei ligt. Daarin is een groot stuk beton gelegd waarop de stad is gebouwd. In de stad zie je bijna geen auto's, want die rijden op wegen onder de stad, waar ook verschillende parkings zijn. Overal zijn er liften aangelegd waarmee je naar de stad kunt gaan. Ook de winkels worden onder de grond bevoorrad.

Louvain-la-Neuve is één van de weinige geplande steden in België. Het dankt zijn oprichting aan de taalstrijd die België in de jaren 60 opschudde. Na de kwestie Leuven Vlaams in 1967 die leidde tot de opsplitsing van de Leuvense universiteit in een aparte Nederlandstalige en Franstalige universiteit, werd besloten de Franstalige universiteit, die niet langer in het Vlaamse Leuven kon blijven, niet in een bestaande Waalse stad te vestigen maar de campus te bouwen te midden de velden van Waals-Brabant en deze site uit te bouwen tot een nieuwe stad.

Professor Michel Woitrin werd door Rector magnificus Monseigneur Massaux aangesteld om het project tot een goed einde te brengen. Michel Woitrin stelde hiervoor een ploeg architecten en stedenbouwkundigen samen. Van 1968 tot 1975 gaf die ploeg vorm aan het stedenbouwkundige concept van Louvain-la-Neuve. De eerste bewoners, voornamelijk universiteitspersoneel en studenten namen er hun intrek vanaf 1972. Naarmate de bouw vorderde en er steeds meer faculteiten de overstap uit Leuven maakten groeide het aantal inwoners (10.565 permanente bewoners in 2009 plus ongeveer 20.000 studenten per academiejaar). Al van bij de start streefde de universiteit ernaar om naast de zuiver academische activiteiten ook bedrijven aan te trekken die sterk op onderzoek en ontwikkeling gericht waren. Hiervoor werd al in 1971 het eerste wetenschapspark in België opgericht, het “Louvain-la-Neuve Science Park”. Het 231 hectare groot park huisvest ondertussen meer dan 100 bedrijven goed voor zowat 4.500 jobs en is daarmee een belangrijke economische groeipool voor een streek die voordien vooral agrarisch was en sterk gericht op het nabije Brussel.

De startplaats van deze Adepstocht was in het “Collège du Biéreau” waar “Le Comité des Fêtes” van de school de organisatie op zich nam. De zonovergoten speelplaats was ingericht als terras. Het was er een gezellige drukte. Vele ouders met jonge kinderen waren er vroeg bij, kwestie van de warmte in de namiddag te ontlopen. Na een hapje en een drankje vertrokken we voor onze tweede overlevingstocht van het jaar. We waren één van de weinigen die inschreven voor de 20 km..

De Wandelende Pen.

Louvain-la-Neuve, wat een verrassing!

Het eerste gedeelte van de tocht deed ons kennismaken met het stadje zelf en vooral met de universiteitssite. Wat ons direct opviel was, dat deze nieuw gebouwde stad volledig autoluw was, zelfs geen openbaar vervoer. De enige verbinding die Louvain-la-Neuve heeft is om het half uur een treinverbinding naar Ottignies heen en terug. Alles gebeurt daar dus onder de grond wat met zich meebrengt dat het stadje een paradijs is voor wandelaars en shoppers. Gezellige pleintjes en veel groen gaven ons daar een schitterend rustgevend gevoel. Voor we de stad uitgingen kwamen we voorbij het imposante modern gebouw waar het "Hergé-museum" is in gevestigd.

Het "Hergé-museum", met een oppervlakte van 5.000 tot 6.000 m², bevindt zich vlak bij de "Jardin de la Source" op een terrein van de UCL en is via een houten loopbrug verbonden met de straten van Louvain-la-Neuve.

In mei 2007, daags voordat de Belgische striptekenaar Georges Remi, alias Hergé, 100 jaar zou zijn geworden, legde zijn weduwe en tweede vrouw Fanny Vlamynck de eerste steen voor een museum dat gewijd zou zijn aan het oeuvre van haar man. Het museum werd eind mei 2009 geopend, tachtig jaar nadat Hergé in het katholieke tijdschrift "Le Petit Vingtième" de eerste aflevering van Kuifje 'Au pays des Soviets' publiceerde.

En plots stonden we dan aan het "Lac de Louvain-la-Neuve". Wat een prachtig meer omgeven door wondermooie bosrijke natuur.

Het "Meer van Louvain-la-Neuve" is een uitgestrekte wateroppervlakte van 7 ha aangelegd in 1984 om te dienen als stormbekken en visvijver. Het meer is van bijzonder belang voor flora en fauna. Een eiland in het meer zorgt ervoor dat vele vogelsoorten er een trekhalte houden. Het meer wordt vooral bezocht door vissers maar ook voor de plaatselijke bevolking en studenten is het een plaats om zich eens goed te komen ontspannen. Een wandelpad "Rêverie du Promeneur Solitaire" (Droom van de eenzame wandelaar) met een lengte van 1.570 meter loopt rond het meer. Eind november 2009 werd het meer gedurende 1 jaar drooggelegd om het te reinigen en het water helder en doorschijnend te maken.

Daar aan het meer splitste de 5 km. van de andere afstanden. We kregen nu een fenomenaal schitterende natuur- en bosrijke wandeling met Ardennen allures. Het grootste gedeelte wandelden we in het "Bois de Lauzelle", werkelijk schitterend! We maakten er kennis met een diversiteit aan boomsoorten : eiken, kastanjes, essen, linden, kersen en wratachtige berken. Vogelliefhebbers vinden er gemakkelijk de tjiftjaf, de grasmus, de heggemus en het roodborstje.

Even verliet de parkoersmeester het bos om ons te laten kennismaken met het uitgestrekte golfterrein van de "Golf Club de Louvain-la-Neuve". We wandelden op een verhard pad afgescheiden met struiken en bomen dat doormidden het uitgestrekte golfgebied liep. Meermaals hielden we even halt om niet alleen de golfers aan het werk te zien, maar ook om dit wondermooie gebied in ogenschouw te nemen.

We gingen nu opnieuw het bos in. Midden in dit bos bevond zich de "Monastère de Clerlande", een Benedictijner priorij. Daar sloegen we een smal pad in dat ons bij een klein meertje bracht. Op een bankje namen we even een rustpauze en genoten van de idyllische rust en het wondermooie uitzicht over het water en zijn bosrijke omgeving. We vervolgden nu onze weg via een kronkelend smal afgebakend pad langs een lopend riviertje. Toen we uiteindelijk het bos uitgingen stonden we plots aan een spoorweg waarlangs we op een afgescheiden en versterkt wandelpad op het einde in vervoering werden gebracht door een architecturaal kunstwerk, namelijk een gigantische hoge spoorwegbrug, fenomenaal!

We kregen nu de enige 100 meter drukke weg te verteren! Deze bracht ons aan de ingang van het "Domaine Provincial du Bois des Rêves".

De Wandelende Pen.

Louvain-la-Neuve, wat een verrassing!

Het "Provinciaal Domein Bois des Rêves" is een recreatiedomein gelegen ten zuiden van het centrum van Ottignies in het "Bois des Rêves". Het werd geopend in 1971. Het landgoed beslaat ongeveer 67 hectare en heeft een visvijver, een strand, een zwembad, een speeltuin en een wellnesscentrum. In het uitgestrekte bos daaromheen liggen fietspaden en ongeveer 17 km bewegwijzerde wandelpaden. Het landgoed is het hele jaar door open voor het publiek en de toegang is gratis, behalve het strand. "Bois des Rêves" is de derde meest bezochte toeristische site in Waals-Brabant.

We genoten van een aaneenschakeling van prachtige wandelpaden. We hadden ogen te kort voor zoveel bosrijk schoon.

Waren we 's morgens aan het "Meer van Louvain-la-Neuve" gesplitst van de 5 km., we kwamen er nu aan de andere kant terug bij. We bleven nog even stilstaan om een foto te nemen en om het meer en zijn prachtige natuur er omheen in ogenschouw te nemen. Als apotheose sloegen we aan het meer nog een lichtgolvende holle weg in die ons terug in het college bracht. Wat een fenomenale schitterende wondermooie goed bewegwijzerde wandeling, echt een verrassing van formaat! Op de speelplaats hadden ze intussen wat zonnetenten geplaatst als beschutting tegen de felle zon. Hadden we weer 20 km. gewandeld zonder rustpost en bevoorrading, bij aankomst was alles voorhanden om de innerlijke mens te versterken. Uit een hele reeks streekbieren was het moeilijk kiezen, maar het was nog moeilijker een stuk taart te kiezen. Een taartenbuffet met wel twintig verschillende soorten taarten, nog nooit eerder gezien! Bij het afstempelen van de wandelboekjes geraakte ik aan de babbel met één van de organisatoren. Toen ze hoorde dat we speciaal van Gent kwamen voor die Adepstocht kon ze haar oren niet geloven. Toen ze me daarna in het Nederlands antwoordde kon ik me eens goed uitleven om haar te bedanken voor de prachtige organisatie en de fenomenale wondermooie wandeling. Volgend jaar, op hun vijfjarig jubileum mogen ze ons daar opnieuw verwachten. Duizend maal dank aan alle medewerkers van de school voor deze onvergetelijke kennismaking met Louvain-la-Neuve en omgeving!

Uw verslaggever,

GUY DE JAEGER.

Startplaatswijzigingen!

- zaterdag 28 – zondag 29 oktober 2017
35ème Marche de la Police de Jette
oude startplaats : Ecole Poelbos, Avenue du Laerbeek, Jette
nieuwe startplaats : Hall des Sports R. Bauthier, Rue Vanderveken 114, Ganshoren
- zondag 12 november 2017
5ème Marche de l'Entre Sambre et Meuse
oude startplaats : Salle Le Bienvenu, Chemin des Archiducs 32, Wépion
nieuwe startplaats : Institut Saint-Berthuin, Fond de Malonne 129, Malonne
- zaterdag 18 november 2017
27^{ste} Bruges by Night – Vierkunststedentrofee
oude startplaats : Sint-Lodewijk College, Magdalenastraat 30, Sint-Michiels-Brugge
nieuwe startplaats : KTA, Rijselstraat 7, Sint-Michiels-Brugge

Ons hart houdt van beweging

Wandelen is goed voor het hart en is ook na een hartinfarct in tal van opzichten heilzaam. Tekst en uitleg...



Opnieuw beweging nemen, is een essentieel onderdeel van de behandeling na een hartinfarct, vooral als ze regelmatig gebeurt en aangepast is aan de mogelijkheden van uw lichaam. Het hart trainen door lichaamsbeweging is trouwens één van de beste preventiemiddelen tegen hart- en vaatziekten of hun recidieven.

Wandelen: het beste middel tegen de schadelijke gevolgen van sedentariteit

Sedentariteit (tekort aan fysieke activiteit) is naast zwaarlijvigheid, roken en te veel bloedvetten een van de vier belangrijkste vijanden van het hart. Lichaamsbeweging is bijzonder heilzaam voor het hart na een infarct. De voorbije twintig jaar is bewezen dat de meeste patiënten die na een infarct regelmatig beweging nemen, weer een normaal sociaal leven kunnen leiden.

Fysieke activiteit is goed voor het hart: ze heeft niet alleen een rechtstreeks effect op de hartspier, die niet liever wil dan getraind te worden, maar bestrijdt ook andere vijanden van het hart zoals hoge bloeddruk (beweging doet de bloeddruk dalen), overgewicht en te veel vetten of suiker in het bloed.

Wandelen: een absolute aanrader!

Lichaamsbeweging hoeft niet eens zo intensief te zijn om heilzaam te zijn voor onze "motor". Regelmaat: daar gaat het om.

Deskundigen raden momenteel alle volwassenen aan om elke dag minstens een halfuur aan matige lichaamsbeweging te doen, zoals wandelen in een stevig tempo (één keer dertig minuten of drie keer tien minuten). Wie een hartziekte heeft, moet zijn inspanningen uiteraard aanpassen aan de capaciteit van zijn hart. In dat geval zijn medisch advies en begeleiding aangewezen.

Wandelen: binnen ieders bereik!

Net als alle uithoudingssporten heeft wandelen het voordeel dat het goed is voor de conditie en tegelijk het hart doet werken. In tegenstelling tot de zogenaamde weerstandssporten gaat het om een langdurige inspanning (30 tot 60 minuten) zonder onderbreking, die geen spiervermoeidheid en kortademigheid veroorzaakt.

Bovendien is wandelen van alle uithoudingssporten ongetwijfeld ook het goedkoopst, het makkelijkst uit te voeren (behalve bij specifieke neurologische of gewrichtsaandoeningen) en het "laagdrempeligst".

Op stap: in de praktijk

Na een infarct is het beter om zeer geleidelijk weer beweging te nemen. Wandelen heeft het voordeel dat u zeer geleidelijk kunt opbouwen. Begin bijvoorbeeld met de trap te nemen in plaats van de lift en de roltrap. Laat de wagen op stal voor kleine afstanden en ga te voet. Wandel eerst één dag per week en vervolgens twee en drie dagen per week, telkens ongeveer 20 à 30 minuten. Denk bovendien terug aan de fabels uit uw kindertijd: rennen is zinloos, op tijd vertrekken is de boodschap...

Bron: www.e-gezondheid.be

LES CASTORS DES COMOGNES DE VEDRIN Asbl

NA 040

33 ème marche « Dè l'Dêrene Mastoke »

08 OCTOBRE 2017

4 - 6 - 12 et 20 km



**Lieu : Salle « A mon nos Ôtes » » à 5020 DAUSSOULX, rue de l'échangeur
Départs : 20 km : de 07 h 00 à 13 h 00 – 4 - 6 et 12 km : de 07 h 00 à 15 h 00**

Contact : 0474/90.42.14

**Accès par route : Autoroute E411 – sortie 13 (CHAMPION) – Suivre fléchage
Accès par train : Gare de NAMUR – Bus 24 (Namur – Vedrin – Eglise de Daussoulx)
(<http://www.infotec.be>)**

RESTAURATION ET BOISSONS A PRIX DEMOCRATIQUES.

Repas: Boulettes sauce Sambre et Meuse (Spécialité namuroise) – frites

Petite restauration : Crêpes - pistolets – tartes – potage, etc...

*Marche placée sous le Patronage de la FFBMP et de la FISP (IVV)
L'inscription à la marche vaut certificat de bonne santé. Le club est assuré en responsabilité civile
La marche aura lieu quelles que soient les conditions atmosphériques
Agrégation FFBMP n°*