

**Driemaandelijks clubblad
30ste jaargang – 3de Kwartaal 2017
Postkantoor van afgifte:
9500 Geraardsbergen**

**BELGIE-BELGIQUE
P.B.
9500 GERAARDSBERGEN
3/3971
P006098**

Het Padstapperke



**Uitgever: Padstappers Geraardsbergen vzw
Verantwoordelijke
Koen Delplace
Solleveld 65
9500 GOEFERDINGE
Tel.: 054 42 36 61**



Voorbije wandelingen:



Met dank aan Diane, Ingrid, Marleen, Andre, Jürgen en Rudy voor de foto's

Beste Padstappers

Velen onder ons genieten straks van een welverdiende vakantie. Voor sommigen wordt het net een drukkerere periode, omdat ze gemobiliseerd worden om de (klein)kinderen op te vangen tijdens de vakantieperiode. Hoe dan ook, het is belangrijk dat we regelmatig bewegen. Wandelen blijkt de ideale bewegingsvorm te zijn ter preventie van allerlei kwalen en ziektes. Het hoeven niet steeds de lange afstanden te zijn. Het is vooral de regelmaat die telt.

De afgelopen maanden werden we al serieus verwend door de weergoden. Soms was het er zelfs over.

Het goede weer op onze voorbije organisaties liet zich dan ook voelen in het aantal deelnemers. Voor de helpers was het telkens serieus draaien. De nieuwe startlocatie voor de Gaverswandeling blijkt een schot in de roos te zijn. Een zeer ruime zaal, de mogelijkheid om een terras uit te bouwen, een zeer ruime parking en een parcours waarbij je onmiddellijk in volle natuur zit. Wat moet een wandelaar nog meer hebben.

Onze acties om jonge gezinnen met kinderen aan te trekken, missen hun effect niet. Tijdens de Mattentaartentocht namen ruim 250 kinderen deel aan de zoektochten; tijdens de Gaverswandeling waren het er ruim 160. Hierbij een oprecht woordje van dank aan Cindy en Chloë, die dit telkens opnieuw uitwerken en de mensen tijdens de tocht benaderen. De tweede jaarhelft betekent voor onze club een drukke periode. Maandelijks

een organisatie, en daar bovenop de weekreis, de barbecue tijdens de dinsdagwandeling van augustus (kaarten zijn trouwens te verkrijgen bij Eddy en Nancy) en het wandelweekend naar Nederland begin november. Hiervoor zijn reeds bijna 100 leden ingeschreven.

De activiteiten voor het jubileumjaar 2018 krijgen stilaan vorm. Het ledenfeest zal volgend jaar doorgaan op de derde zaterdag van februari in Villa Wilson. De 50 kilometer van Brussel naar Geraardsbergen gaat door op zaterdag 31 maart. We hebben er bewust voor gekozen om deze tocht los te koppelen van de gewone Manneken Pistoct. Tegelijkertijd een gewone tocht en nog eens een lijnwandeling van 50 kilometer organiseren is logistiek gezien een nachtmerrie. Bovendien is een 50 kilometertocht stappen in januari geen simpele aangelegenheid. Wie deze tocht de vorige editie uitstapte, weet ongetwijfeld wat ik bedoel. Bovendien start je in januari in het donker, en de minder snelle wandelaars komen in het donker toe. Naar veiligheid toe is dit geen evidentie. Naast deze organisaties werken we nog aan andere initiatieven, maar daar horen jullie in de nabije toekomst ongetwijfeld meer over.

Aan iedereen die erop uit trekt wens ik een goede reis en een behouden thuiskomst. Ook aan de thuisblijvers wens ik een deugddoende en ontspannende periode toe.

Tot gauw!

Koen

Het Padstappersbestuur.

Koen Delplace

Functie: Voorzitter, PR, nieuwe leden
Adres: Solleveld 65, 9500 Goferdinge
Tel: 054 42 36 61
e-mail: voorzitter@padstappers.be

Nancy Martens

Functie: Penningmeester, clubaankopen
Adres: Edingseweg 417, 9500 Viane
Tel: 0473 82 16 00
e-mail: penningmeester@padstappers.be

Jean-Pierre Doeraene

Functie: Ledenbeheer
Adres: Guilleminlaan 43, 9500 Geraardsbergen
Tel: 054 41 76 06
e-mail: jpdoeraene@gmail.com

Marleen Batselier

Functie: Bestuurslid
Adres: Pirrestraat 13, 9500 Moerbeke
Tel: 0494 85 64 85
e-mail: batseliermarleen@hotmail.com

Freddy Callebaut

Functie: Bestuurslid
Adres: Oudenaardssestr 153, Geraardsbergen
Tel: 0472 72 00 73
e-mail: callebautfreddy@hotmail.com

Viviane Demilde

Functie: Bestuurslid
Adres: Brusselsestw. 596, 9402 Meerbeke
Tel: 0474 38 86 42
e-mail: danny.van.der.hoeven@telenet.be

Yvan Verle

Functie: Materiaal -, loodsbeheerder
Adres: Lestpolder 70, 9506 Grimminge
Tel: 0496 79 92 18
e-mail: navy.verle@skynet.be

Buiten Bestuur:

Annick De Taeye

Functie: Shop- en kledijverantwoordelijke
Adres: Solleveld 65, 9500 Goferdinge
Tel: 054 42 36 61

Francine Van Der Maelen

Functie: Ere-voorzitter
Adres: Rozenstraat 94, 9500 Overboelare
Tel: 054 41 48 97

Clery Schrever

Functie: Rekeningcommissaris

Ivan De Nollin

Functie: Secretaris
Adres: Spinmolenplein 166, 9000 Gent
Tel: 0478 55 50 30
e-mail: secretaris@padstappers.be

Kurt Martens

Functie: Ondervoorzitter, parcoursbouwer
Adres: Denderstraat 36, 9500 Geraardsbergen
Tel: 054 41 07 49 – 0479 41 09 20
e-mail: kurt.martens@padstappers.be

Cindy Tielemans

Functie: Boekhouding, hulp penningmeester
Adres: Benedenstraat 90, 9506 Zandbergen
Tel: 0496 48 05 94
e-mail: penningmeester@padstappers.be

Jürgen Fauconnier

Functie: Bestuurslid
Adres: Heuvelstraat 108, 9500 Moerbeke
Tel: 0496 25 49 08
e-mail: jurgen.fauconnier@telenet.be

Eddy Rijgaert

Functie: Busreizen, uit- en afpijlen
Adres: Stadsweg 29, 9500 Geraardsbergen
Tel: 054 42 14 85
e-mail: busreis@padstappers.be

Robert Van Damme

Functie: Ere-Secretaris
Adres: Groteweg 27 b Bus 359, 9500 Geraardsbergen
Tel: 054 41 51 36
e-mail: robert.van.damme1@proximus.be

Andre Pletinckx

Functie: Webmaster Padstappers
Adres: Atembekestraat 71, 9500 Moerbeke
e-mail: webmaster@padstappers.be

Danny Spitaels

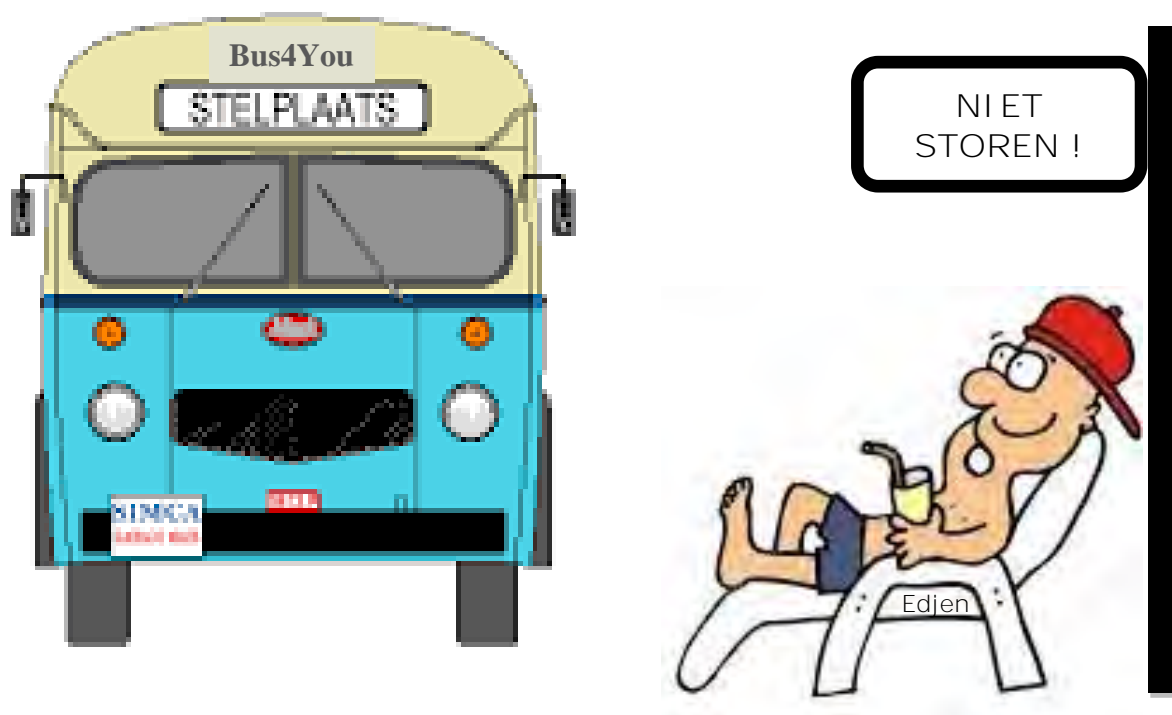
Functie: Rekeningcommissaris

Bankrelaties:

Lidgeld en andere bijdragen:	IBAN: BE17 4431 6264 1121	BIC: KREDBEBB
Clubwerking:	IBAN: BE67 2930 3618 4287	BIC: GEBABEBB
Betaling van reizen:	IBAN: BE42 2937 2514 2854	BIC: GEBABEBB

Clubadres: Padstappers Geraardsbergen vzw, Solleveld 65, 9500 Geraardsbergen
De Club op INTERNET: <http://www.padstappers.be> - webmaster@padstappers.be

Komende busreizen.



September 2017

Zondag 3 september: BUGGENHOUT (O-VI)

INTERNATIONALE KWAKTOCHT
Org: De Vossen Buggenhout (WSVL 3139)

Gratis Kwak of Tripel Karmeliet

Vertrek: 08u00 aan De Reep

€ 7,00 / € 4,00

Ninove Den Doorn: 08u10 - Aalst Texaco: 08u20

Beschrijvingen van de komende busreizen

Zondag 3 september 2017

Buggenhout: Int. Kwaktocht

Org: WSV De Vossen vzw (WSVL 3139)

Start: Gemeentelijke Basisschool 't Sprinkhaantje, Buggenhout

Afstanden: 5 - 10 - 12 - 20 - 25 km

We kregen van onze vrienden De Vossen Buggenhout de volgende beschrijving:

“De 4 en 7 km zijn toegankelijk voor rolstoelen en kinderwagens en maken een plaatselijk lus doorheen Buggenhout. Op deze dag is er ook kermis en opendeurdag bij de brandweer, waar een lekker pannenkoek kan verkregen worden.

Vanaf 10 km gaat het parkoers richting Buggenhoutbos.

De 14 km en de 20 km passeren via de befaamde Boskapel in Buggenhoutbos, van hier uit gaat het parkoers van de 20 km richting Peizegem Merchtem, naar een unieke **rustpost “Bij kloppers”**. **Nadien gaat de 20 km via het 7 kerkenpunt (hoogste punt van Buggenhout)** opnieuw richting Buggenhoutbos, waar deze samen met de 14 km naar de centrale rustpost gaan in de Hooilaarthoeve.

Vanaf deze rustpost gaan alle afstanden naar Buggenhout centrum en Brouwerij Bosteels voor de gratis Kwak of Tripel Karmeliet met gratis ambiance verzekerd. Deze wandeling valt bij de wandelaars dan ook letterlijk zeer goed in de smaak omwille van de ambiance en de sfeer op de brouwerij. De funmanagers zorgen voor **leute en plezier.”**

Wat spuurwerk op het wereldwijde net zorgt voor de volgende aanvullingen:

Buggenhoutbos: 190 ha. In tegenstelling tot het oude beukengedeelte met schrale onderbegroeiing, heeft het gemengde loofbos met overwegend wintereik een dikke laag humus die zorgt voor de typische etagebouw met een boom-, struik-, kruid- en moslaag. Nergens in Vlaanderen is de wintereik zo goed vertegenwoordigd als hier in Buggenhoutbos. In het voorjaar ontdek je de bosanemoon en gele dovenetel; in de zomer valse salie en verschillende soorten varens en in de herfst een indrukwekkende variatie aan paddenstoelen

De Hooilaarthoeve is een gespecialiseerd melkveebedrijf. Alle producten worden bereid met dagverse melk van eigen koeien en dit zonder toevoeging van smaak- of kleurstoffen. Dit zorgt voor de authentieke smaak van deze ambachtelijke producten (Boter, karnemelk, melk, chocomelk, plattekaas, yoghurt, room, puddingen, chocomousse, advocaatmousse, rijstpap, chocopasta, eieren, hoeveijs, ...



De barokke Boskapel is een vijfhonderd jaar oude kapel gelegen in Buggenhoutbos. Ze werd gebouwd op last van een weduwe, ter nagedachtenis van haar gemaal, een landeigenaar die tijdens de jacht werd gedood door een wild zwijn. In 2002 werden de kapel en omgeving erkend als monument en in 2004 vierde men het 500-jarig bestaan van de kapel.

Busreizen: inschrijven bij Eddy Rijgaert

- Telefonisch bij Eddy Rijgaert zelf op het nummer 054 42 14 85 tussen 17 en 19u.
- Digitaal via e-mail op het volgend adres: busreis@padstappers.be en dit tot ten laatste 4 dagen voor de reis.
- Op de wandelingen, zowel op eigen organisaties als dinsdagwandelingen.
- Op de bus, bij het rondkomen met de nieuwe lijst.

Herinnering: bijdrage voor een busreis

- Kinderen reizen tot en met hun 7de verjaardag GRATIS mee.
- **Vanaf de maand die volgt op de 7de verjaardag betaalt men € 4,00.**
- Vanaf de maand die volgt op de 17de verjaardag betaalt men € 7,00.
- **Wie € 4,00 of € 7,00 betaalt, krijgt steeds een busbon van € 1,00 terug.**
- Wie 4 of 7 bons kan sparen, mag er een busreis (van hetzelfde tarief) mee betalen maar krijgt voor die reis geen busbon terug.

Proper schoeisel op de bus!

Om in de toekomst geen problemen met de buschauffeur te hebben, verzoeken we de deelnemers niet met vuil schoeisel op de bus te stappen. Om de bus proper te houden raden we aan een paar reserveschoenen mee te nemen. Zo niet, zal men op blote voeten of kousen moeten plaatsnemen op de bus.

Een busreis, enkel maar voordelen!

Wie met de bus meereist



- hoeft zelf niet te rijden (kan hierdoor een streekbiertje proeven).
- leert nieuwe leden kennen en versterkt hierdoor zijn sociale contacten.
- komt zo op verre plaatsen waar hij anders zelden naar toe rijdt.
- helpt mee aan de uitstraling van de club; met een bus aankomen valt meer op dan 70 individuele Padstappers.

GENIET TEN VOLLE VAN JE WANDELING EN LAAT
JE DUS RIJDEN !

Familieberichten

(tijdens het tweede kwartaal 2017, tot 18 juni gemeld)

Geboorte

Op 6 juni kregen we het bericht dat Matz ter wereld was gekomen. Hij is de zoon van Tiffany Mortier en Jens Heyman. We wensen het jonge stel proficiat.

Op 18 mei werden Viviane Demilde en Danny Van Der Hoeven opnieuw grootmoeder en grootvader van Tessa. Zij is de dochter van Saskia Van Der Hoeven en Christof Vandenhouwe en zusje van Laura. We wensen de familie van harte proficiat

Gouden bruiloft

Op 3 juni 1967 traden Walter Batselier en Annie Merckaert in het huwelijksbootje. 50 jaar later werd dit heugelijke gebeuren samen met familie en vrienden gevierd. We wensen het gouden stel van harte proficiat.

Overlijden

Net voor het ter perse gaan van het clubblad vernamen we het overlijden van Dirk VAN CAUWENBERGE op 73-jarige leeftijd. Hij was de echtgenoot van Mich COBBAERT en de schoonbroer van Christa Franceus. We bieden langs deze weg ons blikken van medeleven aan en wensen de familie veel sterkte in deze moeilijke periode.

In de ziekenboeg

Diverse leden sukkelen met de gezondheid, voor sommigen al wat erger en bedreigender dan voor anderen. We wensen alle zieke leden een vlug, maar vooral volledig herstel toe, zodat ze terug op stap kunnen en hun geliefde hobby terug kunnen beoefenen.

Soms zit het wel eens even tegen...
...en is er minder zon dan regen!
Zit dan niet bij de pakken neer...
het zonnetje schijnt straks echt wel weer!
Dan kan je weer naar buiten stevenen ...
... **en** wandelen langs paden en wegen

Welkom nieuwe leden

Aangesloten tussen 18 maart 2017 en 30 juni 2017				
Rang	Naam	Voornaam	Woonplaats	Stam nummer
82	DE WILDE	PAUL	NINOVE	1746696
83	LEROY	CHRISTIANE	NINOVE	1746707
84	DELANNOIT	DAVINE	OVERBOELARE	1747585
85	VOLCKE	NICK	VOORDE	1750072
86	ZJEKOVA	MARINA	GERAARDSBERGEN	1750656
87	VAN HOECKE	EMANUELA	GERAARDSBERGEN	1750678
88	VAN HOECKE	ANASTASYA	GERAARDSBERGEN	1750680
89	DE PUYSSSELEYR	RONALD	GERAARDSBERGEN	1751556
90	DETTMAR	HEIKE	GERAARDSBERGEN	1751567
91	GOOSSENS	DANY	NINOVE	1751578
92	DUYM	LINDA	NINOVE	1751580
93	RENDERS	FRANK	GERAARDSBERGEN	1751591
94	VAN WAES	MAGDA	SCHENDELBEKE	1751602
95	DE BACKER	JAN	SCHENDELBEKE	1751613
96	VAN SNICK	DIEGO	GERAARDSBERGEN	1752963
97	D'HAESE	MARTINNE	SCHENDELBEKE	1753187
98	DE TURCK	MAGDA	IDEGEM	1753514
99	BEERENS	ROBBY	OVERBOELARE	1754741
100	NECKEBROECK	LUC	ONKERZELE	1754752
101	VAN-DYCK	HERMAN	NINOVE	1755224
102	PEETERS	FRANCIS	NINOVE	1755235
103	VAN-DYCK	ZIPPORA	SINT-PIETERS-LEEUEW	1755246
104	LARMUSEAU	DAVID	IDEGEM	1755347
105	VERBRAEKEN	VEERLE	GERAARDSBERGEN	1757452
106	HERREGODTS	JAN	GERAARDSBERGEN	1757463
107	VANDEN EYNDE	LEEN	GERAARDSBERGEN	1757474
108	DE KEGEL	DIRK	OETINGEN	1757485
109	DE MUNTER	BRAM	DEUX-ACREN	1757496
110	LAUWERS	ILSE	SCHENDELBEKE	1758047
111	UYTTERSROT	CYNTHIA	LESSENBOS	1759680
112	DUFOUR	GEOFFREY	LESSENBOS	1759691

Op 18 juni hadden we 853 leden geregistreerd **bij** “WANDELSPORT VLAANDEREN”
Onder hen noteren we 110 leden die dit jaar nieuw zijn komen aansluiten. Wie nog

van cijfers houdt stelt vast dat we dit jaar ongeveer 18 leden meer hebben dan dezelfde periode vorig jaar.

We heten alle leden van harte welkom en hopen hen snel te ontmoeten op één van onze eigen organisaties of op één van de talrijke tochten die de wandelkalender rijk is (<http://www.walkinginbelgium.be>).

We herinneren er graag aan dat, bij de inschrijving op een wandeltocht, de lidkaart dient te worden getoond. Steeds meer en meer zal uw deelname trouwens ook elektronisch worden geregistreerd door scanning van de barcode op de lidkaart. Op de inschrijfkaart vult men naam en adres in en bij club noteert men Padstappers Geraardsbergen en het clubnummer 3135.

De kilometer- en tochtenbadges

Kilometerbadges

<u>1.000 km</u> Liliane PAPELEU Andre MAMPAERT	<u>2.500 km</u> Johny DE LIL	<u>8.000 km</u> Alphonsine TEUGELS
<u>1.500 km</u> Eric SCHEVENEELS	<u>4.000 km</u> Ira COESSENS Jean-Pierre STUKKENS	<u>10.000 km</u> Andre HEERMAN
<u>2.000 km</u> Pascale SPORS Gérard BUYCK	<u>6.000 km</u> Monique OPHALVENS	<u>30.000 km</u> Willy MARCHAND

Tochtenbadges

125 tochten: Gérard Buyck

We wensen al deze leden “Proficiat” voor de afgelegde kilometers en/of voor het aantal gerealiseerde wandeltochten. We wensen hen nog veel wandelgenot toe.

Leden die een veelvoud van 500 km of 50 tochten hebben afgelegd kunnen kilometer- of tochtenbadges bekomen. Geef hiervoor aan de shop, opgesteld op één van onze wandelingen, je naam en kilometerstand/tochten door en ontvang gratis de badge.

Op elke eigen wandeling staan **standen opgesteld met de vermelding ‘SHOP’ en ‘SECRETARIAAT’, waar je steeds met al je vragen terecht kan.**

17 tips om te gaan wandelen

1. Afvalstoffen worden sneller uit je lichaam verwijderd.
2. Je krijgt meer energie en kan meer energie opslaan in je lichaam.
3. Je verouderingsproces vertraagt, want je lichaam wordt gebruikt voor wat het gemaakt is.
4. Je immuunsysteem werkt beter, je wordt minder snel ziek.
5. Je herstelt sneller van blessures.
6. Je maakt minder kans om verslaafd te worden aan alcohol, roken en drugs.
7. Je slaapt beter.
8. Je verkleint de kans op suikerziekte, hart- en vaatziekten, sommige kankers, rugklachten en longproblemen.
9. Je ervaart gebeurtenissen minder snel als stresserend.
10. Je maakt een kleinere kans op een burn-out of depressie.
11. Je ervaart minder snel gevoelens van angst en onbehagen.
12. Je seksleven verbetert.
13. Omdat je tijdens het wandelen je lichaamsgewicht draagt, stimuleer je de gezondheid van je skelet: de structuur van je botten wordt en blijft stevig. Naarmate je ouder wordt, is dit een belangrijk voordeel om botontkalking te voorkomen.
14. Vrouwen hebben minder problemen tijdens en na de zwangerschap.
15. Je zelfbeeld gaat erop vooruit, je krijgt meer zelfvertrouwen.
16. Je produceert meer opbeurende hormonen, waardoor je een gevoel van welbehagen ervaart en je humeur verbetert. Dit effect kan wel 12 uur aanhouden. Vroeg op de dag bewegen is dan ook een geweldige gewoonte! Slechts 5 à 10 minuten bewegen heeft al effect, zeker wanneer je dat doet in de buitenlucht.
17. De werking van je hersenen verbetert: je wordt creatiever en je geheugen gaat erop vooruit. Je concentratievermogen verbetert. Je leert sneller en je onthoudt meer. Dit is slechts een van de redenen waarom bewegen zo belangrijk is voor kinderen!

Heb jij ook zoveel zin om te gaan wandelen nu? Dan hebben we nog beter nieuws voor jou! Want met wandelen verbrand je meer calorieën dan oorspronkelijk gedacht.

Deze tips komen uit **'Wandel je fit', het boek van Bert Ackaert, van uitgeverij Lannoo.**

Speelplezier

Geheime boodschap.

Kraak de code en vind de boodschap.

Codekraker: $A+M=30$ $M-A=14$ $S=2A$ $M=2X$

Codetabel (vergemakkelijkt het zoeken van de letters, helpt bij het ontcijferen)

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

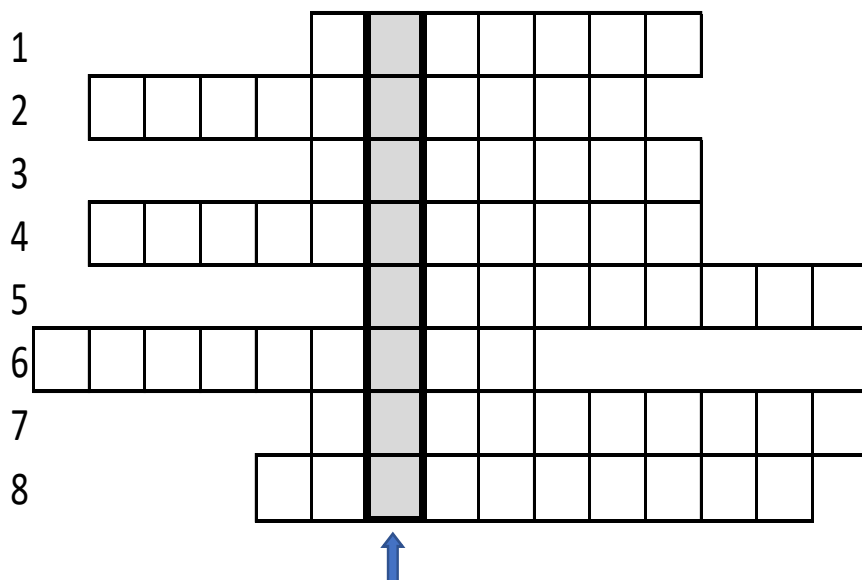
Boodschap: (8 woorden)

23 . 26 . 24 . 4 / 20 . 21 . 16 / 20 . 19 / 3 . 8 . 6 . 4 . 7 . 20 . 20 . 24 /

4 . 21 / 5 . 4 . 4 . 23 / 20 . 21 . 9 . 4 / 7 . 4 . 17 . 26 . 6 . 1 . 15 . 4 . 21

Woordspel

Wanneer alles correct is ingevuld bekom je in de verticale grijze balk een soort communicatiemiddel.



1. Omgevormd tot Wandelsport Vlaanderen. 2. Verkoopt Nelly in de shop. 3. Hiervoor moet je bij Edjen zijn. 4. Daar draagt Jean-Pierre zorg voor. 5. Heb je nodig voor drankjes op de wandeling. 6. Taak nodig om de wandelaars niet te laten verdwalen. 7. Lid van 3135. 8. Hebben we heel hard nodig en zijn de sleutel tot succes.

Mededeling van Wandelsport Vlaanderen. WALK ON - wandelcriterium

Het WALK ON project is ondertussen 6 maand ver. Heel wat wandelaars hebben reeds diverse stempels verzameld. Vanaf 10 stempels komt men in aanmerking voor een leuke prijs. Wie 15 deelnames heeft krijgt een extra kleine gadget. Wie er in slaagt 20 van de 31 tochten te wandelen krijgt een groter gadget of een goodiebag. Op de wandelingen zelf zijn er dagprijzen te winnen. Sommige leden mochten hier al van profiteren, anderen kunnen hopen dat ze ook eens uitgeloot worden.

Het sociale doel -dit jaar het Kinderbrandwondencentrum- blijft de opzet. Per Walk On tocht wordt per deelnemer **0,10€ doorgestort voor het voormelde** goede doel. Deze vele kleintjes maken op het einde van het seizoen één groot bedrag dat de Wandelsport Vlaanderen, in naam van de wandelaars, met trots zal overhandigen aan Oscare, het Kinderbrandwondenfonds.

Het programma van de eerstvolgende maanden (in de wandelkalender te herkennen aan het klavertje vier):

- | | | |
|-----------|-------------------------------|-------------------------|
| ➤ 9 juli | Sint-Michielsstappers Brecht | Mastentoppentocht |
| ➤ 6 aug | WSV Ibis Puurs | Langs het oog van Puurs |
| ➤ 13 aug | Hanske De Krijger Oudenaarde | Ronde van Vlaanderen |
| ➤ 13 aug | WSV Durmestappers | Driestocht |
| ➤ 19 aug | Guldenbergstappers Wevelgem | Omertocht |
| ➤ 10 sept | De Textieltrekekrv Vichte | Prutsketochten |
| ➤ 24 sept | Wervikse Wandelvereniging | Tabakstocht |
| ➤ 8 okt | De Lustige Wandelaars Mercht. | Herfsttocht |
| ➤ 14 okt | Wandelclub Koekelaere | Natuurwandeling |
| ➤ 5 nov | De Brigandtrotters | Brigandtrotterstocht |
| ➤ 26 nov | Tweedaagse Blankenberge | Stormtocht |
| ➤ 23 dec | PBK Antwerpen | Antwerpen in de Winter |
| ➤ 28 dec | WSV Marke | Kortrijk Feeëriek |



Voorbije organisaties

De Mattentaartentocht van zondag 23 april

Het voorjaar wisselde natte perioden af met vroeg lenteweer. Zou eind april nog wat goeds overhouden of zouden we net als vorig jaar op een kille mattentaartentocht afstevenen. Niemand kon het voorspellen, maar wij van onze kant bereidden ons op alle **mogelijke scenario's** voor en deden het nodige om alles tot in de puntjes klaar te krijgen.

De inwandeling van de tocht, een week eerder, ging alleszins door in mooi wandelweer. Een prachtig zonnetje, ideaal, zoals we het graag zouden hebben. De omlopen die werden bewandeld vielen in de smaak van onze leden, we keken dan ook hoopvol uit naar de komende week.

Het weerbericht had het over een ideaal weertje, geen regen en vooral wat zon na de middag. Hoopvol zetten we op zaterdag de verschillende zalen klaar zodat we de te verwachten massa wandelaars zouden kunnen bedienen op de manier die ze van ons gewoon zijn geraakt. Het streefdoel van 5000 wandelaars moest binnen onze mogelijkheden liggen. De sfeer bij de medewerkers was prima, de samenwerking verliep goedlachs en vlotjes en de onvermijdelijke last-minute problemen werden door de zaalverantwoordelijken snel aangepakt en opgelost. Wat ons meteen brengt bij een oproep naar jullie: Waarom ook eens niet meehelpen? Sfeer, gezelligheid, vriendschap en groepsgevoel tijdens het werk en vooral fierheid en een zalig voldaan gevoel na de prestatie worden jouw deel.

De dag zelf verliep goed. Om 8 u waren al bijna 800 wandelaars op stap. Ze kwamen van heinde en verre, van de kust tot de Kempen, van de Limburgse mijnstreek tot het Heuvelland. Kortom Vlaanderen was op de afspraak, maar ook onze Waalse vrienden maakten hun opwachting. Vanaf 10u zagen we een nieuw fenomeen: Kinderwagens en a volonté kinderen. Onze inspanningen om kinderen naar onze tochten te lokken - hoe gevaarlijk is deze uitspraak? - werpt zijn vruchten af. Om en bij de 250 jonge wandelaars deden mee aan één van de zoektochten. Na de wandeling niets dan tevreden ouders en lachende kinderen. Wat moet men meer hebben?

Ondertussen werd de stad overspoeld door wandelaars die zich kijklustig vergaapten aan de demonstratie 'mattentaarten **maken**' op de markt en de Expo over de Mattentaart in de Dierkosttoren. De rommelmarkt werd drukbezocht en de terrasjes zaten vol, kortom Geraardsbergen beleefde een hoogdag. Toevallige passanten keken hun ogen uit. We hadden het gevoel dat we alweer op weg waren naar een succesrijke editie.

Op het einde van de dag, zijn het de resultaten die ertoe doen. Niet minder dan 5564 wandelaars schreven zich in. Een resultaat dat we sinds 2002 niet meer behaalden. We danken dan ook alle medewerkers die hebben bijgedragen tot dit succes.

Onder de vele wandelaars mochten we 549 Padstappers noteren. Een succes en zeker en vast een proficiat waard. Ook niet onbelangrijk en zeker en vast een teken dat we een mooi totaalprogramma aanbieden, zijn de 2010 niet aangesloten stappers. Dagjestoeristen, dagwandelaars, je kan ze noemen hoe je wil, bij ons zijn ze op de

afpraak. Het bewerken van deze doelgroep via sociale media, nieuwsbrieven en andere publiciteitsvormen loont blijkbaar en dat vertaalt zich in dit mooie cijfer.

We zien wel dat we jaarlijks aan clubwandelaars verliezen. De gemiddeld hoge leeftijd van bij de wandelsportfederatie aangesloten leden zal daar allicht niet vreemd aan zijn. Zij houden allicht minder van het klassieke pittige Geraardsbergse parcours en kiezen vaker om dicht bij huis hun wekelijkse tochten af te werken. De afstanden waarin de Muur niet zit (6, 10 en 14) hebben daarom zeker hun nut en worden goed bewandeld. Anderzijds zijn er de vele niet-aangesloten wandelaars die genieten van de combinatie natuur, stad en cultuur. Zij komen voor een dagje uit, voor een totaalbeleving. Het moet voor hen wat meer dan wandelen zijn, een concept voor de ganse familie. De uitdaging om beide groepen te blijven bekoren is niet mis. Toch zijn we ervan overtuigd dat ons sterk team deze uitdagingen van de toekomst aankan.

Na de tocht volgt zoals gewoonlijk de opkuis. Niet altijd de eenvoudigste en makkelijkste taak. Toch konden we ook dit jaar opnieuw op heel wat medewerkers beroep doen, om na de lange werkdag, de zalen proper op te kuisen en de inboedel terug te plaatsen, zoals we die de zaterdag hadden gevonden. Mooi, zo hoefden we op maandag niet opnieuw aan de bak in de school en konden we ons beperken tot de andere day-after taken. Overall kregen de verantwoordelijken felicitaties voor het opruimwerk en de medewerkers terecht een woordje van dank voor de goede afloop en de samenwerking.

Naar goede gewoonte **krijgen de medewerkers 's avonds** na de opkuis een maaltijd aangeboden in Villa Wilson. We hebben er allen genoten van een goede maaltijd en deugdzaam drankje, maar evenzo van fijne nabeschouwingen en het gezelschap van een groep vrienden. Dansen is er niet van gekomen, dat stond de vermoeidheid niet toe, toch liep het in de late uurtjes toen de laatsten moe maar voldaan huiswaarts keerden op zoek naar welverdiende rust.

Om jullie toekomstige wandelingen te helpen kiezen, hierna een top 50 van de best vertegenwoordigde clubs. Misschien kan je hen eens een tegenbezoekje brengen.

1	WSV Egmont Zottegem	340	26	Parel v h Pajottenland	36
2	De Florastappers Gent	177	27	De Witloofstappers en -trappers	34
3	Wandelclub Tornado	96	28	De Schooiers Wichelen	30
4	Postiljon Wandelclub Merelbeke	95	29	WV De Ijsbrekers Haaltert	29
5	De Vossen Buggenhout	89	30	De Smokkelaars Stekene	28
6	Hanske de Krijger Oudenaarde	78	31	WSV Horizon Opwijk	25
7	De Scheldestappers Zingem	76	32	De Duintrappers Westende	25
8	WSV De Kadees Aalst	69	33	Burchtstappers Herzele	24
9	Wandelclub Natuurvr. Deinze	67	34	WSV Wetteren	24
10	WSV Land van Rhode	62	35	Wandelclub Kruikenburg	23
11	De Lachende Wandelaars Aalter	60	36	CSC Lierde	22
12	WSV Chatons Ronse	56	37	WSV De Brigandtrotters	22
13	De Cracks Wolvertem	56	38	Rustige Bosstappers Jabbeke	21
14	WSV Holsbeek	55	39	Waterhoekstappers Heestert	21
15	Boerenkrijgstappers Overmere	54	40	De Molenstappers Ruiselede	20

16	Reynaertstappers Belsele	51	41	Guldenbergstappers Wevelgem	20
17	De Marktroppers Herne	51	42	Wandelclub Nieuwpoort	19
18	Everbeekse Wandeltochten	49	43	Dwars door Brakel	19
19	De Kwartels vzw	48	44	Wandelclub Beernem	18
20	De Warden Oom Stappers vzw	44	45	De Zilverdistel Dendermonde	17
21	Heidetochten Kester-Gooik	43	46	Halfoogstvrienden Bellingen	16
22	Denderklokjes Lebbeke	39	47	Spartastappers Ardooie	15
23	Reigerstappers Vinderhoute	38	48	Wandelclub Roal Benti	14
24	WAK Groot Evergem	38	49	Watewystappers Tielt	14
25	De Pajotten Hekelgem	36	50	Les Trouveres Ellezelles	14

We danken nogmaals alle helpers, medewerkers en wandelaars om van de Mattentaartentocht een wandelhoogdag te maken. We kijken nu al uit naar volgend jaar. Hopelijk kunnen we opnieuw op jullie enthousiaste hulp rekenen.

Wandelverslag: De Mattentaarttochten te Geraardsbergen, een voltreffer op alle gebied

Geschreven door Frans D'Haeyere

*Deze klassieker onder de wandeltochten staat in menig wandelagenda met stip genoteerd. Iedereen wil erbij zijn ook al schrikt de drukte sommigen af maar het treinstation vlakbij de startzaal, het Koninklijk Atheneum, is een goede keuze. Dat de Padstappers zich stilaan aangepast hebben aan de drukte is goed te merken als je de startzaal betreedt: de ruimtes en taken van de medewerkers zijn goed afgelijnd. Alles staat goed aangeduid, iedere aangekomen wandelaar vindt er snel zijn weg. Toch maar eerst genieten van een kopje koffie, een blik op de parcours en dan maar meteen de baan op. Een groepsfoto van de medewerkers zit er deze keer **niet in, enkele sfeerfoto's zullen moeten volstaan.***

Een uitvoerige beschrijving van mijn parcours (16 km) geven lijkt een onmogelijke taak, daarom enkele highlights. Vrijwel meteen na de start zit er al een stukje natuur aan te komen, een nieuw stukje in het parcours naar het schijnt. Het Boelarebos herbergt de blauwe boshyacint, momenteel dé publiekstrekker van het Hallerbos. De Rietbeemd is een ander stukje natuurgebied. Na 3 km kom ik aan de rustpost gevestigd in het Abtenhuis, een mooie locatie midden het groen. De tafeltjes buiten zijn al goed bemand, het weer leent er zich ook toe. Een gezellige drukte heerst er. Toch maar niet te lang blijven plakken, op naar de volgende halte.

We wandelen door het park met zijn rijk verleden. Het Abtenhuis was onderdeel van een Benedictijnenabdij die op het einde van de 11de eeuw te Geraardsbergen werd gevestigd. De abdij groeide later uit tot een bedevaartsoord dankzij de relieken van St-Adrianus, beschermheilige tegen de pest. Het poortgebouw dateert uit het laatste kwart van de 18e eeuw. Om het allemaal wat commerciëler te maken, is thans een restaurant en tearoom er gevestigd. Op vele straathoeken zie je een wegwijzer naar de Muur, we gingen er nu naartoe. In wielermiddens is het een monument, dit jaar weer in ere hersteld na een hertekening van het parcours. Wandelaars en wielertoeristen verdringen haast elkaar, allen willen ze de Muur op tot aan de Boskapel om in ruime of mindere mate te genieten van het panoramisch

*zicht op de omgeving. De onverharde paden worden aan elkaar geregen, het gaat op **en neer met prachtige panorama's tot gevolg. Dit is een feest voor de ware natuurliefhebber.** Zo vliegt de tijd voorbij, zie daar kondigt zich de volgende rustpost in Onkerzele zich al aan. Onkerzele is een kleine deelgemeente van Geraardsbergen. De banken aan de zijkant geplaatst, zitten overvol, dan maar binnen een plaatsje zoeken voor een korte rustpauze.*

*Ik ben halverwege. Het gaat over 3 km richting centrum Geraardsbergen, daar lijkt van alles te doen. Kraampjes, rommelmarkt en rustpost op de markt bij de Toeristische Dienst van de stad. Manneken Pis is hier alom tegenwoordig en zelfs al 160 jaar langer dan zijn beroemde broer in Brussel. Fascinerend om de verschillende kostuums te bekijken die het Manneke aangetrokken werd maar zijn beroemd lichaamsdeel krijgt altijd de nodige ruimte. Eentje kreeg de outfit van de **Padstappers aangetrokken, leuk om hem op de foto naast een 'echte' Padstapper te plaatsen.** We konden er gratis van een stuk mattentaart en een koffie genieten. De mattentaart is de culinaire specialiteit van de streek. De Geraardsbergse mattentaart heeft sinds 2007 een door de Europese Unie geografisch beschermde status. De geschiedenis gaat terug tot aan de Middeleeuwen. De taartbodemp en -bovenkant bestaan uit bladerdeeg met tussenin een mengsel van mat (bereid uit volle melk en karnemelk), eieren en amandelen.*

Bij het verlaten van de markt liep ik oog in oog met drie prachtige reuzen: Goliath, Gerarda Ghislaine Agnes Frieda en Kinneke Baba. Ze werden geplaatst bij de Sint-Bartholomeuskerk, ik wip er even naar binnen. De oorspronkelijke kerk dateert van 1476 en heeft een gotisch uitzicht. Het interieur loont echt wel de moeite. De kerk is sinds 1936 beschermd. Er volgt een uitgebreide passage langs de Dender. Hiermee komt een einde aan mijn tocht vol superlatieven: meer dan 5.000 enthousiaste wandelaars, puike organisatie, fascinerend landschap, prachtig uitgetekende parcours voor iedereen wat (GPS, met of zonder de Muur, speciale aandacht voor de kinderen), goed uitgekozen rustplaatsen.

De Gaverswandeling, Pinkstermaandag 5 juni

Wanneer men de opportuniteit krijgt om met een wandeling op het Provinciaal Domein te starten en dan ook de naam er kan aan verbinden, dan hoeft men niet lang na te denken. Nadat de eigenaar toelating gaf om de polyvalente zaal *De Doos* open te stellen voor verenigingen, waren we er als de kippen bij om deze te reserveren.

De ruimte in de zaal, de mogelijkheden omheen de zaal en de ruime parking zijn niet te onderschatten troeven. Het komt niet zo vaak voor dat men rond een startzaal kilometers kan wandelen zonder dat ook maar één auto het pad kruist. Voeg daarbij dat de Gaverswandeling intussen stilaan maar zeker de reputatie aan het verwerven is van een mooie vlakke wandeling met heel veel natuur en de gratis bedeling van een lekker biertje of frisdrank onderweg. Onze verwachtingen waren dan ook vrij hoog, gezien het ideale wandelweer dat werd aangekondigd.

Omstreeks 9u stond de extra parkingweide reeds vol, meer dan 350 wagens waren er geparkeerd. De start was al een voltreffer, de opkomst zoals verhoopt. *De Doos* liep vol, het was er gezellig druk, de medewerkers hadden hun handen vol.

De wandelaars genoten van het provinciaal domein *De Gavers*, het *Moenebroek*, de voor velen onbekende *Boelaremeersen* en de vele natuurpaadjes, kleine doorsteekjes en paadjes die onze regio nog rijk is. Voeg daarbij de ideale wandeltemperatuur en de dorstlessende Mystic of frisdrank en je besluit al vlug dat menig wandelaar meer dan tevreden moet zijn geweest.

Bij het einde van de dag noteerden we 2582 deelnemers. Een 5-tal meer dan vorig jaar. Onder hen noteerden we opnieuw 964 wandelaars niet bij een vereniging aangesloten deelnemers. U leest het goed, bijna 1000 niet clubwandelaars vonden de weg naar De Gavers. Er waren ook 431 leden aanwezig. Dank hiervoor, het doet deugd ongeveer de helft van de leden te mogen ontmoeten op de eigen organisaties. We blijven jullie dan ook vragen om zeker op onze eigen wandelingen aanwezig te zijn. Het betekent een steun voor de vele medewerkers die de ganse dag in de weer zijn om de wandeling te doen slagen.

Hierna volgt de tabel met de beste 30 vertegenwoordigde clubs:

1	Egmont Zottegem	260	16	Lennikse Windheren	19
2	Hanske De Krijger Oudenaarde	60	17	Reigerstappers Vinderhoute	18
3	WSV Land Van Rhode	58	18	Reynaertstappers vzw	16
4	Scheldestappers Zingem	54	19	Burchtstappers Herzele	14
5	De Chatons Ronse	44	20	Dwars door Brakel	13
6	De Heidetochten Kester-Gooik	40	21	Waterhoekstappers Heestert	12
7	Everbeekse Wandeltochten	32	22	WSV Wetteren	12
8	Wandelclub Natuurvr. Deinze	30	23	C.S.C. Lierde	12
9	Boerenkrijgstap. Overmere	29	24	Wandelclub Al Kontent	12
10	Postiljon Wandelcl. Merelbeke	28	25	Ijsetrappers Overijse	12
11	De Marktroppers Herne	26	26	Les Trouveres Ellezelles	10
12	WV De Ijsbrekers Haaltert	25	27	De Kwartels Groot-Assenede	10
13	Parel van het Pajottenland	22	28	De Smokkelaars Stekene	10
14	De Florastappers Gent	21	29	Dorpscomité Bogaarden	10
15	WSV De Kadees Aalst	20	30	De Ankerhofstappers	9

Folders en affiches

Langs deze weg willen wij een warme oproep doen om onze folders en affiches niet alleen op wandelingen te bedelen of uit te hangen, maar de verspreiding ervan zo ruim mogelijk te maken.

Gelieve ook zoveel mogelijk de volgende kanalen te gebruiken: bakkers, slaggers, apothekers, dokters, tandartsen, frituren, cafés, restaurants, Denk ook eens aan de culturele centra, de bibliotheken, sporthallen, sportpleinen en andere openbare plaatsen en vraag hen onze affiches uit te hangen

Wat zie ik daar

In deze rubriek zullen we in elk nummer van het Padstapperke een beschrijving geven van fauna en flora uit onze contreien. We nemen telkens een aantal dieren, bomen of planten onder de loep. Aan jou om ze op een wandeltocht te gaan zoeken. (Teksten Ivan - bron wikipedia en andere)

GROENLING (zangvogel)

De inheemse, niet bedreigde, 15cm grote Groenling is een zangvogel van de familie van de vinkachtigen. Zijn naam is afgeleid van zijn uiterlijk en hij laat zich dan ook voornamelijk herkennen aan allerlei tinten groen in zijn verenkleed. Verder is het een vrij forse vink met een dikke kop, grijze wangen en een heuse stierennek. Op de buik is hij geelachtig. Aan de basis van de staartpennen en de vleugelranden is eveneens geel waar te nemen. De vrouwtjes zijn minder intensief van kleur, meer grijsgroen en het geel is valer.



Aan zijn voorkeur voor zaden van vlas dankt de groenling de dialectnaam vlasvink. Er wordt evenwel minder en minder vlas verbouwd, waardoor groenlingen genoodzaakt werden op ander zaad over te schakelen. Hij heeft het nu vooral gemunt op zaden van kruiden, struiken en bomen. Rozenbottels (van rimpelroos en hondsroos) zijn staan hoog op zijn verlanglijstje. Met zijn forse kegelvormige witte snavel kraakt hij gemakkelijk zaden en trilt hij ronddraaiend de vruchten uit hun schil.

Groenlingen maken vaak een nest in het oud nest van een andere soort. Vooral het vrouwtje staat in voor de nestbouw. Het bouwen van een nest duurt doorgaans acht à twaalf dagen, waarna de voortplanting begint. Een legsel bestaat gemiddeld uit vier tot zes eieren, vaak tweemaal per jaar. De vrouwtjes broeden de roestbruine gevlekte lichtblauwe eieren 12 tot 14 dagen. Het mannetje helpt wel bij het voederen en grootbrengen van de 4 tot 6 jongen. Mannetjes paren vaak met meerdere vrouwtjes in eenzelfde broedseizoen.

Was hij oorspronkelijk een bewoner van bosranden en halfopen zoomvegetatie, dan is hij heden ten dage meer geëvolueerd tot een vogel van parken en tuinen. De aanwezigheid van enkele hoge bomen (zangpost) en coniferen (broedplek) zijn van belang bij zijn keuze. Ook in de omgeving van bomenrijen, houtkanten, boomgaarden kan je groenlingen aantreffen, kortom overal waar genoeg dichte struiken zijn. Je herkent de groenling ook aan zijn gezang. Let vooral op het kanarieachtig gekwetter dat wordt afgewisseld met een rauw, dalend wèèèèèèh.

TEKEN (parasieten)

Een teek is een kleine, spinachtige parasiet die zich op de huid vastzet om zo bloed te kunnen zuigen. Net als alle spinachtigen hebben ze acht poten, waarmee ze zich onderscheiden van de insecten.

Op de voorpoten bevindt zich een orgaan waarmee de teek veranderingen in temperatuur en vochtigheid kan waarnemen, evenals stijging van kooldioxide door menselijke of dierlijke ademhaling. Wanneer hij zo de nabijheid van mensen of dieren detecteert, laat hij zich vallen vanuit struiken, varens en hoog gras of kruipt ongemerkt via de schoen en de sok naar boven. Hij zet zich vast op de huid door middel van zijn zuigsnuit, een met weerhaken getand steekorgaan. In zijn speeksel zit zowel een verdovende stof als een stof die de bloedstolling tegengaat. Op die manier is zijn beet nauwelijks merkbaar en kan hij zich langdurig tegoed doen aan bloed.

Op het moment van de beet ziet hij eruit als een klein, donker, plat schijfje, amper een paar millimeter groot. Dit kan verschillende dagen duren. Naarmate hij meer bloed zuigt, zwelt zijn achterlijf (soms tot 1,2 cm). Hij lijkt dan op een langwerpige, grijze bol. Een tekenbeet is meestal ongevaarlijk, maar in steeds meer gevallen kan dit ziektes veroorzaken. De werkelijke boosdoener is niet de teek zelf, maar de bacterie, die hij via zijn speeksel en darminhoud overbrengt. Een besmette tekenbeet kan leiden tot de ziekte van Lyme (ingeval van bacteriële besmetting) of erger nog, maar wel

uitzonderlijk, tot 'tick-borne encephalitis' of teken encefalitis (ingeval van een virale besmetting).

Naar schatting krijgt een à twee procent van de mensen die een tekenbeet oplopen de ziekte van Lyme. De kans op besmetting is gering als de teek binnen 24 uur verwijderd wordt. Bijna alle mensen die Lymeziekte oplopen, krijgen een kenmerkende rode ring of vlek bij de plek van de tekenbeet. Zodra deze wordt waargenomen moet de huisarts worden geraadpleegd. Omdat de rode verkleuring niet altijd optreedt is het van groot belang om na elke tekenbeet alert te blijven op symptomen van Lymeziekte.

Om een tekenbeet te voorkomen kan men zijn kleding inspuiten met een insectenwerend middel op basis van [DEET](#). Verdere preventie bij de mens bestaat uit het zoveel mogelijk bedekt houden van lichaamsdelen, waarbij het ook raadzaam is om de broekspijpen in de sokken te stoppen. Kinderen dragen best een hoofddeksel, want teken kruipen gemakkelijk op het hoofd van een kind. Blijf in natuurgebieden op de paden en vermijd hoge begroeiing. Ondanks deze maatregelen kan men toch een tekenbeet oplopen. Daarom dient na het verlaten van het bos, na de wandeling of op het einde van de dag het volledige lichaam gecontroleerd te worden op teken. Vooral de liezen, oksels, knieplooien, elleboogplooien en de hoofdhuid vormen aandachtsgebieden.

Het is zaak een vastgezogen teek zo snel mogelijk te verwijderen. Daarbij moet voorkomen worden dat de teek wordt beschadigd. In geval van letsel leegt de teek immers zijn maaginhoud in het lichaam van de gastheer, waardoor het besmettingsgevaar vele malen groter wordt. Het verdient de voorkeur bij het verwijderen van een teek gebruik te maken een tekenpincet (apotheek). Desinfecteer na gebruik.



Beschik je daar niet over, gebruik dan een gewoon pincet en verwijder, zo dicht mogelijk tegen de huid, de teek in een draaiende vloeiende beweging, zonder hem

evenwel plat te drukken of te beschadigen. Verdoof de teek níét vooraf met ether. De teek kan hierdoor besmet materiaal uitstoten. Bij onzekerheid of vermoeden van besmetting contacteer je arts.

VLIERBES (boom)

De Vlier of *Sambucus* is een geslacht van snelgroeiende heesters of kleine bomen van de familie van het muskuskruid. In de lente dragen ze schermvormige tuilen van witte of crèmekleurige bloemen, later op het jaar gevolgd door trosjes met enorm veel kleine rode, blauwachtige of zwarte vruchten.

Het is in feite -oneerbiedig gezegd- een bijzonder taai onkruid, dat overal gedijt en zich ongelooflijk weet aan te passen aan moeilijke omstandigheden. Door haar zeer waardevolle bessen wiens medicinale werking al vijf eeuwen voor Christus werd beschreven door geleerden zoals Hipocrates, Dioscorides en Plinius, verdient deze heester evenwel onze bijzondere aandacht. We herinneren ons vast wel nog hoe onze ouders vlierbessensap hebben gebruikt om er siroopjes tegen allerhande kwaaltjes van te maken.



Vanaf de jaren 80 werden de werkzame bestanddelen van de vlierbes grondig onderzocht en recent onderzoek heeft uitgewezen dat de geneeskrachtige werking afkomstig is van de verschillende voedingsstoffen die aanwezig zijn in de donkere paarse bessen. Het gaat vooral om tannine, aminozuren, carotenoïden, bioflavonoïden, rutine en vitamines A, B en C. Een van de grootste voordelen van vlierbessen zijn hun immuniteit verhogende eigenschappen. De vlierbes is dan ook een geschikt product om verkoudheid, griep, een verstopte neus en luchtwegenaandoeningen te behandelen. In 1995 heeft het zelfs zijn nut bewezen bij de behandeling van een griepepidemie in Panama. Vlierbessen en hun sap hebben ook een positieve invloed op de gevolgen van chronische aandoeningen zoals astma en diabetes. Vlierbes extract helpt de aanmaak van LDL-cholesterol (of slechte cholesterol) te voorkomen, waardoor het ontstaan van hart- en vaatziekten drastisch kan verminderen. De bio-flavonoïden in deze vlierbes zijn anthocyanen, waarschijnlijk de meest krachtige antioxidanten die men kent om celbeschadiging veroorzaakt door slechte voeding, milieuvervuiling en stress tegen te gaan. Deze anthocyanen zouden veel meer antioxidatie capaciteit bevatten dan vitamine E en vitamine C. De antivirale activiteit van vlierbessen extract is zelfs zo krachtig dat ze het influenza A en B-virus remt in hun groei en hierdoor de duur van de griepstoestand aanzienlijk verkort. Het vlierbessensap helpt ook om het zicht - welbepaald het nachtelijk zicht - te verbeteren.

Op internet kun je **massa's recepten voor vlierbessensiroop, vlierbessenconfituur, vlierbloesemthee, vlierbloesemaperitief, enz.** vinden

Opgelet: nooit ongekookt bessen of bloesems nuttigen (giftige bestanddelen).

HAZELWORM (reptiel)



In 2015 tijdens de weekreis in Duitsland op de Lüneburgerheide, konden we dit exemplaar spotten (foto), al waren sommige wandelaars daar -nodeloos angstig- niet zo happig op.

Deze slungel is een hazelworm, een soort hagedis, die een grote verspreiding kent binnen Europa. Het is een bodembewoner die een verborgen leven leidt in de strooisellaag tussen afgevallen

bladeren en takken. De hazelworm eet kleine ongewervelden, voornamelijk regenwormen en naaktslakken. De naam zou vermoedelijk verwijzen naar de hazelaarbruine kleur van het dier. Het voorvoegsel *hazel-* is een oudere naam van de hazelaar die in meerdere samenstellingen voorkomt

De hazelworm is doorgaans bruin van kleur en bereikt een lichaamslengte van ongeveer 45 centimeter. Jongere dieren zijn lichter van kleur en hebben donkere lengtestrepen, oudere exemplaren zijn soms gevlekt. Meer dan de helft tot twee derde van het lichaam bestaat uit de relatief lange staart. De grens tussen het lichaam en de staart is aan de bovenzijde moeilijk te zien maar is aan de onderzijde juist makkelijk te bepalen aan de hand van de positie van de cloacale opening. De staartpunt van de hazelworm is opvallend stomp. Hij heeft verder een -door de relatief kleine schubben- glanzend lichaam dat geen poten heeft en langwerpig en cilindrisch oogt. Onder de schubben zijn kleine beenplaatjes aanwezig die ter bescherming dienen en de hagedis een enigszins stijf voorkomen geven. De volwassen dieren doen daardoor enigszins metaalachtig aan.

In tegenstelling tot veel hagedissen is de kop nauwelijks te onderscheiden van het lichaam. De ogen zijn relatief klein en vallen duidelijk op doordat ze een geelrode tot dieprode kleur hebben, de bek is duidelijk hagedisachtig. De hazelworm gebruikt de tong om geuren op te pikken. Dit zogenaamde *tongelen* doet denken aan slangen, maar er zijn ook vele hagedissen die op een dergelijke manier de lucht 'proeven'. De hazelworm heeft in tegenstelling tot slangen geen opening aan de voorzijde van de bek en moet telkens als de tong wordt uitgestoken de bek een stukje openen. De tong is niet zo sterk gevorkt als bij slangen maar heeft een verbreed uiteinde dat voorzien is van een duidelijke inkeping.

Net als andere Europese hagedissen is de hazelworm volkomen ongevaarlijk en bovendien erg schuw, bij verstoring vlucht het dier snel weg.

De hazelworm is eierlevendbarend, de jongen komen in een dun vliesje ter wereld maar gaan direct hun eigen weg. De hagedis kan in vergelijking met andere reptielen erg oud worden maar heeft ook vele vijanden. Dieren die op de hazelworm jagen zijn onder andere vogels, zoogdieren en andere reptielen.

Waar Padstappers gezien?

Onder voorbehoud van de juistheid der ingewonnen informatie en voor zover ze nog niet in het vorig clubblad gepubliceerd werden.

[Van tochten buiten WSVL kunnen we moeilijk het totaal aantal deelnemers achterhalen.] Podiumplaatsen zijn in het vet gedrukt.

Datum	Naam van de tocht en/of van de organiserende club	Aantal deel- nemers	Aantal Pad- stappers	Rang- orde
29/03	Midweektocht - Scheldestappers Zingem	1422	40	8
01/04	Bursiatocht - Land van Rhode	1301	78	3
02/04	Crackstochten - Cracks Wolvertem	2526	24	20
02/04	Marche des Collines - Verdigym Collines Flobecq	1688	105	
05/04	Faubourgtocht - De Kadees	1146	33	6
06/04	Jachthaventocht - Wandelclub Nieuwpoort	1288	22	7
08/04	Marathonwandeling - De Pompoenstappers	1198	5	22
08/04	Tongensluiperstocht - Denderklokjes Lebbeke	1405	40	7
08/04	Tocht v/d Marchmannekes - Marchmannekes	1018	7	18
08/04	Lentekriebels wandeltocht - Duintrappers Westende	1177	28	6
09/04	Kunsttocht - Natuurvrienden Deinze	2429	23	15
09/04	Reynaerttocht - Reynaertstappers	2237	20	22
09/04	Ballade entre Soignes et Senne - Poluc Marching Team	1024	23	
12/04	Stichting Delacroixochten - Trip-Trap Kuntich	701	5	12
13/04	Linietochten - De Smokkelaars Stekene	816	5	17
15/04	Koppenbergtocht - Hanske de Krijger Oudenaarde	1727	28	9
15/04	Bloesemtocht - De Trekvogels Boekhoute	1205	5	19
15/04	Wandelen met Prins Karel en Ensor - De Keignaerttrippers Oostende	809	9	12
16/04	Thornertocht - Sport + Kinrooi	976	72	2
16/04	Manke Fieltochten - Manke Fiel	1565	30	11
16/04	Natuurtocht - Watewystappers Tielt	1576	8	28
16/04	Marche du Pays des Carrières - Vaillants Acrenois	949	69	
17/04	Muziekbostocht - Chatons Ronse	1527	53	5
17/04	Paaswandeling - Horizon Opwijk	1113	18	13
19/04	Midweektocht - Egmont Zottegem	1427	59	2
22/04	Vlaamse Ardennentocht - Op Stap Door Nukerke	959	30	8
22/04	Eurodax Geraardsbergen - Euraudax België	41	5	1
22/04	Marche de la Hunelle - Le Roitelet	527	8	
23/04	Mattentaartentocht - Padstappers Geraardsbergen	5564	549	1
26/04	Midweektocht - De Hopbelletjes Opwijk	555	15	9
26/04	Grastocht - De Textieltrekkers Vichte	714	5	19

29/04	Husinetocht - Postiljon Wandelclub Merelbeke	1690	15	20
29/04	Parel van Groot-Jabbeke - Rustige Bosstappers Jabbeke	1366	7	7
29/04	Blankaarttocht - Hoger Op Woumen	1152	18	16
30/04	Vlaamse Wandeldag - De Kadees	6964	202	4
30/04	Vlaamse Wandeldag - Wsc Langdorp	7084	5	67
01/05	Disteltochten - De Zilverdistel	2362	44	15
01/05	Marche des Clochettes - Police de Mons	812	14	
03/05	Tollembeekse Hanezoekerstochten - Parel van het Pajottenland	491	65	1
06/05	Lozermeitocht - Scheldestappers Zingem	2036	24	16
06/05	Rondje Sluis - Voor de Wind	1355	8	22
06/05	Edelingentocht - De Ankerhofstappers	679	48	11
06/05	Int. Tweedaagse van Vlaanderen - Tweedaagse Blankenberge	5420	21	11
07/05	Lentewandeling - Burchtstappers Herzele	1543	50	7
07/05	Vlaanderen Mooiste Wandeltocht - Everbeekse Wandeltochten	2642	116	1
07/05	Lewe tocht - Wandelclub St. Pieters-Leeuw	2069	35	9
07/05	Int. Tweedaagse van Vlaanderen - Tweedaagse Blankenberge	4897	24	11
10/05	Rondom Mullem - Hanske de Krijger Oudenaarde	1461	21	11
13/05	Kip- en ei tocht Natuurvrienden Deinze	2305	18	18
13/05	Omloop Vestingstad Hulst - Zelden Rust	801	5	16
13/05	Lentewandeling - Horizon Opwijk	1031	19	19
13/05	Voorjaarstocht - De Hanestappers	575	6	13
14/05	Vrijbuiterstocht - Florastappers Gent	1619	22	14
14/05	Vondelmolentocht - Denderklokjes Lebbeke	2030	13	20
14/05	Airportwandeling - De Parkvrienden Zaventem	1227	8	17
14/05	Heidetochten - De Heidetochten Kester-Gooik	1658	132	1
16/05	Aviflorawandeltocht - Aviflorastappers Ingelmunster	1183	6	29
17/05	Midweektocht - WSV Egmont Zottegem	1423	41	4
20/05	Wandeltocht in en rond Ename - Comité 2000	778	14	9
20/05	Heidemeerstocht - Boerenkrijgstappers	2424	23	21
21/05	Pannenkoekentocht - De Blauwvoet	1100	5	19
21/05	Lentetocht - Land van Rhode	2235	101	4
21/05	Op stap door Meetjesland - Op Stap door Meetjesland	1612	11	19
21/05	Picontocht - De Duintrappers Westende	2058	12	24
21/05	Kronkelend door Middelkerke - Spoetnikstappers	476	8	6
25/05	Aspergewandeling - WVK Puurs	1792	7	29
25/05	Internationale Trudotocht - Aviat Sint-Truiden	1205	53	3
25/05	Egmonttocht - Egmont Zottegem	2906	136	3

27/05	100km van omloop Kluisbergen - Omloop Kluisbergen	852	7	4
27/05	Barbecuetocht - De Kadees	801	21	4
27/05	Calidristocht - Puinstappers Bredene	651	5	5
28/05	Herdenkingstocht A. De Maesschalck - WSV Wetteren	741	5	16
28/05	Omloop Kluisbergen - Omloop Kluisbergen	3520	16	6
28/05	Zwalmse Molentocht - Op Stap Zwalm	806	11	12
28/05	Lennikse Windherentocht - Lennikse Windheren	1014	45	3
02/06	Biestkermistocht - Klavertje Vier Wortegem-Petegem	430	5	14
03/06	Molentocht - Hanske de Krijger Oudenaarde	1303	37	8
04/06	Vriendschapstocht - Natuurvrienden Deinze	2283	6	30
04/06	Sinksentocht - Pajotten Hekelgem	1578	55	6
04/06	Lotelingenmars - WNZB Knokke-Heist	1131	6	21
04/06	Marche de la Sylle - Marcheurs de la Sylle Bassilly	836	23	
05/06	Gaverswandeling - Padstappers Geraardsbergen	2582	431	1
10/06	Sloebertocht - Scheldestappers Zingem	2639	107	6
10/06	Tweis deur Orskamp - Godelievestappers Ruddervoorde	1215	6	26
11/06	Wase Poldertochten - Lachende Klomp	1378	7	25
11/06	Boerentocht - Wandelclub Tornado	1834	55	6
11/06	Breugheltocht - Trekplosters Zellik-Asse	1394	31	11
11/06	Dwars door Aarsele - Molenstappers Ruiselede	1137	5	25
17/06	Zeehaven Brugge - Brugse Metten Wandelclub	1086	17	11
18/06	Megasterren Heuveltocht - Chatons Ronse	1695	57	6
18/06	Hoppetocht - Hopbelletjes Opwijk	1617	24	14
21/06	Midweektocht - Egmont Zottegem	993	33	1
24/06	Eurodaxtocht Brakel - Eurodax	90	5	2
24/06	Groenendaltocht - Postiljon Merelbeke	982	10	15
25/06	Bergemeersentocht - Schooiers Wichelen	2009	38	15
25/06	Elenebostocht - Op Stap Nukerke	881	49	4

GPS – wandelen een kennismaking



Op vraag van lid Rudy (D'Haese) willen we een kennisuitwisseling (zeg maar cursus of opleiding) organiseren in verband met gps-wandelen. Deze kennismaking met gps zou bestaan uit een stukje noodzakelijke theorie en vooral een stuk oefening in de praktijk. De opleiding zou kunnen worden gepland in september of oktober 2017.

Teneinde de haalbaarheid van dit initiatief te onderzoeken vragen wij dat geïnteresseerden zich kenbaar maken door een mailtje sturen naar secretaris@padstappers.be met **onderwerp "interesse gps-wandelen"**. De opleiding behelst een ganse dag (10u tot 17u). In de voormiddag wat theorie, in de namiddag praktijk. We opteren daarom voor een

zaterdag. Noteer ook wat specifiek wordt verwacht. (bondig).

De eventuele organisatie van de opleiding zal kenbaar gemaakt worden in de volgende *nieuwsflash* of het volgende *Padstapperke*.

De opleiding zal worden verzorgd door webmaster André en parcoursbouwer Kurt.

Clubvacatures

SHOPVERANTWOORDELIJKE

Beheert de shop (clubkledij, stickers, badges, enz) en doet de verkoopstand op de wandelingen. Doet de bestellingen in samenspraak met het bestuur en houdt de inventaris bij van de diverse artikels.

WEBMASTER

Jonge dynamische man of vrouw, al dan niet lid van de wandelclub, die bereid is om samen met de huidige webmaster - André Pletinckx - een website te ontwikkelen, te beheren en geregeld te verbeteren en actualiseren. Zij/hij zal er de aangeleverde artikels op publiceren en problemen inzake email, webservices en diets meer oplossen of signaleren aan de providers.

RUSTPOSTVERANTWOORDELIJKEN

Leden met zin voor organisatie en die een klein team kunnen aansturen. Zij zullen de goede gang van zaken bewaken op de rustposten en in contact staan met de bevoorraders, de tochtverantwoordelijke Kurt en de bestuursleden.

VOORZITTER

Onze voorzitter heeft te kennen gegeven dat hij graag wenst te stoppen na 2018, het jubileumjaar. Hij zal dan 10 jaar de functie op zich hebben genomen. Ernstige kandidaten kunnen hun kandidatuur stellen bij de voorzitter of de secretaris.

Voor al deze functies wordt kennisoverdracht, opleiding, aansturing en begeleiding voorzien.

Komende organisaties

Woensdag 5 juli

BEVER: Drie-Provinciëntocht

Start: Zaal Ter Wijsbeek, Akrenbos 133, Bever
vrije start en aankomst tussen 07u30 en 15u00

Afstanden: 6 - 10 - 14 - 18 - 22 - 26 - 32 km

Specificaties: kinderzoektocht

Gratis bedeling: ijsje

Parking: op de weide en in de omgeving

Met één been in Vlaanderen en het andere in Wallonië, op stap in drie provincies.

We zijn ondertussen al aan onze veertiende editie toe van de *Drie Provinciën tocht*, een reeks wandelingen van diverse afstand die de lichtglooiende bos- en veldrijke **omgeving van het Vlaamse Brabantse Bever doortrekken**. Zaal “Ter Wijsbeek” in Akrenbos, dat voor 1963 nog tot Henegouwen behoorde, is als uitvalbasis op een stap verwijderd van al het moois, dat deze streek te bieden heeft. Het Vlaams-Brabantse Pajottenland, de uitlopers van de Vlaamse Ardennen (Oost-Vl) en het “Bois de Lessines” (Henegouwen) voegen elk een eigen en bijzonder accent toe aan dit wandelgebied, dat weer eens meer dan één wandeling waard blijkt te zijn.

Het werk van de parcoursploeg tijdens de voorbije weken heeft weer geloond en resulteert in een perfect uitgepjlde tocht, doorspekt met een karrevracht aan landelijke wegen, pittoreske doorsteekjes en slingerende wandelpaden, aan elkaar gevlochten in een sfeer van tijdloze stilte. Het wordt weer genieten in de bossen, velden en stiltegebieden, die op en langs de taalgrens liggen en in de lommerte van de bomen langs de Arenbergbeek, de *Carmoybeek* en de *Pontembeek*, beken die de Markvallei doorsnijden. Hier in gehuchten als *Akrenbos*, *Burght*, *Broeck* en *Romont*, flirt Vlaanderen - ver van de kibbelende politiciers - met Wallonië; hier leeft de mens een taalstrijdloze tijd.

De parcoursen zijn enkel vergelijkbaar met de vorige jaren in hun eenvoud en schoonheid, voor de rest zijn de ingrediënten opnieuw duchtig door elkaar gemengd, vernieuwd met nieuwe ontdekkingen en vergeten buurtwegen. Het resultaat is een nieuwe tocht die net iets anders is dan de vorige edities. Laat dat de enige wijziging zijn die we hebben toegelaten aan deze schitterende boeren-buiten-tocht, doorheen een gastland, waar de tijd meer dan eens is blijven stil staan.

Onze ploeg medewerkers zorgt ervoor dat de wandelaars, in de centrale start- en rustpost, tussen het bewandelen van de verschillende lussen, dorst, honger en vermoeidheid kunnen verdrijven. Het aanbieden van een schitterend dagje uit is het doel van deze enthousiaste ploeg helpers en jouw tevredenheid en het succes van de tocht zijn de beloning waar zij voldoening aan beleven.

De kinderen zijn ook opnieuw aan het feest, want nu de vakantie er is, roept spel en vermaak. Eén afstand biedt terug een gratis kinderzoektocht aan, waar alweer leuke beloningen aan vasthangen. Iedere ingeschreven wandelaar, groot en klein, trekt

bovendien naar huis terug met een (h)eerlijk ijsje en hopelijk een brede voldane glimlach.

Diep je lidkaart op, trek je clubkledij aan, borstel je wandelschoenen af, kom op 5 juli naar Akrenbos in Bever en start tussen 7u30 en 15u op één van de aangeboden afstanden.

Weekreis 2017
15 tot 22 juli 2017
HOUFFALIZE
Ol Fosse D'Outh

We wandelen er in het hartje van de Belgische Ardennen en genieten er van de bossen, heuvels en dalen. We maken ook tijd om te proeven van de geneugten van de Ardeense keuken en haar typische streekproducten.

Na de reis zullen de foto's te zien zijn op onze website

Zaterdag 5 augustus
ONKERZELE: Zomer- en Adriaanstocht

Start: Zaal BKO De Speeldoos, Kampstraat 14, Onkerzele
vrije start en aankomst tussen 07u00 en 15u00 (50 km: 06u00 en 09u00).

Afstanden: 6 - 10 - 14 - 18 - 22 - 26 - 32 - 50 km

Specificaties: 4^{de} tocht van de PRIOR trofee (regelmatigheids criterium 2017)
3^{de} of 4^{de} tocht voor de OOST-VLAAMSE BIERGORDEL

Gratis bedelingen: melkproduct voor iedereen, Prior Tongerlo voor 50 km

Parking: in de omgeving

Adriaanstocht 50 km
Een sportieve uitdaging voor rasechte
natuurliefhebbers ...

Er wordt opnieuw gestart in het BKO in Onkerzele voor een tocht van 50 km kriskras door de valleien van de Dender en de Mark. De eerste kennismakende 7,7 kilometer gaan richting *De Helix*, het Vlaams Kennis- en Vormingscentrum voor Natuur en Milieu, waar we een eerste rust en/of bevoorrading voorzien. De wandelaar is dan langs smalle veldwegen de *Grote Molenberg* overgeklauterd, een uitloper van de Oudenberg en voorbijgetrokken aan *Hoeve te Wambas*, een 17^{de} eeuwse abdijhoeve. De meeste doorwinterde lange afstandstappers zullen in *De Helix* (helaas) geen oog hebben voor de natuur-educatieve troeven van deze tot natuurcentrum omgebouwde vierkantshoeve en zullen eerder een snelle hap en een verfrissend drankje nemen

alvorens verder te snellen richting Moerbeke; de tocht is immers nog lang. Maar niet getreurd, op het einde van de tocht komen ze hier terug en zullen dan vast wel meer oog en tijd hebben voor wat de Helix te bieden heeft.

Vooraleer de rustpost in het wijkschooltje van Moerbeke te bereiken moet de Bosberg worden bedwongen. We trekken deze scherprechter uit vervlogen Rondes van Vlaanderen over door het Raspaillebos. Het pad slingert er door de dichte bossen de helling op; een helling die de steile trekken van de Vlaamse Ardennen combineert met de zachte glooiingen van het Pajottenland. Er werd ons verteld dat de bende van Jan de Lichte zich in dit bos zou hebben verscholen. Een ontmoeting met hen is gelukkig niet meer van deze tijd, maar een stil moment bij **'t Juffrouwke**, een kapelletje bij een van de talrijke bronnen van het bos, is wel een mogelijkheid om even terug te mijmeren naar de late Middeleeuwen. We dalen na deze inspanning langzaam af via de Sint Pauluskapel in Galmaarden naar de rustpost in Moerbeke. De teller wijst daar 15,5 km aan.

Na de rustpost volgt een stuk van 10km naar de schuur van de historische *St. Antoonshoeve*, beter bekend als het ontmoetingscentrum van het natuurreserveaat de Rietbeemd. Op de heenweg worden een aantal verschillende bospercelen doorlopen zoals *Boelarebos*, *Arduinbos* en *Bourenbos*, restanten van het Kolenwoud, het oerbos dat zich uitstreckte in Gallië vanaf Brabant tot Picardië en eens het middendeel van België bedekte. Het parcours verbindt ze langs natuurlijke overgangszones op zacht glooiende rustige landwegen.

Vanuit de rustpost in de Antoonhoeve tekende de parcoursbouwer een mooie lus naar en in Wallonië, rond het vredige Chapelle-Saint-Pierre, deel van Lessines.

Na een tweede rust in de Antoonshoeve keren we terug naar Moerbeke en dat doen we langs een ommetje door het Arduinbos om zo dwars door het *natuurreserveaat de Rietbeemd* te trekken. Dit natuurreserveaat ligt in de nog open, bebouwingsvrije vallei van meanderende *Marke*. Deze vallei is nagenoeg volledig door het Vlaamse en het Waalse Gewest ingetekend als Habitatrictlijngebied (Natura 2000). Je kan hier letterlijk genieten en proeven van de stilte van pure natuur. De uitlopers van het reserveaat en de landerijen tussen Viane en Moerbeke werden bovendien meer toegankelijk voor wandelaars gemaakt door de bouw van een houten brug over de Mark, een huzarenstukje van de parcoursbouwer en zijn ploeg.

Op de rustpost in Moerbeke wijst de teller 41,3 km. We trekken verder langs Atembeke, het onooglijk klein dorpje beneden de *Bosberg*, die we dit keer door het *Moerbekebos* beklimmen, om daarna door het *Raspaillebos* naar *de Helix* terug te keren. Hier kan de wandelaar een laatste rust nemen en genieten van wat de padstappers aan bevoorrading hebben voorzien. Bij een verfrissend drankje en misschien een broodje met worst kan je op de binnenkoer al beginnen nakaarten over de tocht of een oogje werpen op de **expo 'Open kaart. Regio onder de loep'**. Deze dynamische expo, verzamelt vondsten van omwonenden, bezoekers en wandelaars van het gebied rond *de Helix* en wie weet heb jij daar zelf wel iets aan toe te voegen.

Zomertocht
6-10-14-18-22-26-32 km
Een waardevolle recreatieve natuurbeleving ...

Naargelang de gekozen afstand, wandelen de deelnemers stukken van het parcours van de Adriaanstocht. Uit de beschrijving van de Adriaanstocht zal je geleerd hebben dat het accent, naar goede gewoonte, wordt gelegd op natuur en beleving. Alle omlopen komen daarom in de *Helix*. De binnenkoer van deze grote vierkantshoeve op het grondgebied Grimminge, nodigt immers meer dan andere plekken uit tot verpozen en inspireert de bezoeker om na te denken over natuur en natuurbeleving. Zeker en vast de moeite waard is de waaier aan natuur-educatieve activiteiten aangeboden door dit natuurcentrum, waartussen wellicht wel een ideetje zit, waarrond jij wandelaar een toekomstig dagje uit kan maken. Tijdens je rustpauze in **de Helix kan ook jij uiteraard de permanente tentoonstelling expo 'Open kaart. Regio onder de loep' bezoeken en wie weet er iets aan toevoegen**

Voor de jeugdige wandelaars is er opnieuw een kinderzoektocht aan de wandeling gekoppeld. De deelname eraan wordt beloond met een tof geschenkje.

Vergeet ook niet dat de beide tochten behoren tot de Oostvlaamse biergordel, zodat je niet mag vergeten je spaarkaart te laten afstempelen.

Zondag 27 augustus

Markt Geraardsbergen - Processie van Plaisance

Traditioneel willen we terug met heel wat Padstappers deelnemen aan de Processie van Plaisance, de hoogdag van het Geraardsbergse verenigingsleven. Tegelijkertijd is het een religieuze processie rond de figuur van de patroonheilige van de stad: Sint-Bartholomeus, wiens zilveren reliekschrijn door de stad wordt gedragen. Zoals elke vereniging, verwachten we zoveel mogelijk leden in clubkledij, zodat we voorafgegaan door een MannekenPis (in onze clubkledij) onze vereniging kunnen tonen aan de talrijk opgekomen toeschouwers.

Praktisch: We komen rond 9u45 naar De Grondeling en stappen mee op in de stoet. Voor elke Padstapper die mee opstapt in de processie voorzien we een drankbonnetje en krijgt elkeen een ticket om in zijn wandelboekje te kleven (vervangt stempel). Wie deelneemt mag 25 km inschrijven in zijn boekje.

Wie na de processie nog zijn wandelschoenen wenst aan te trekken kan gerust nog naar Galmaarden en deelnemen aan de Baljuwtochten.

Zondag 24 september

OPHASSELT: Natuurreservatentocht.

Start: Werkplaatsen DERITO, Hasseltkouter 57, OPHASSELT
vrije start en aankomst tussen 7u30 en 15u, aankomst tot 18u

Afstanden: 7 - 10 - 14 - 18 - 22 - 26 - 32 km

Specificaties:

5^{de} tocht van de PRIOR trofee (regelmatigheids criterium 2017)
Tocht ten voordele van Natuurpunt (reservaten uit de omgeving)

Parking: volg de richtlijnen van de medewerkers

Wandelen in de natuur doe je natuurlijk op de **Natuurreservatentocht ...**

Bestaat er eigenlijk een mooiere periode om te wandelen dan eind september wanneer de natuur zich langzaam opmaakt voor de herfst? Je moet dan wel die luie zetel uitkomen en je stapschoenen aantrekken, de natuurreservaten wachten op jou. Tegen die tijd immers zal onze parcoursbouwer met zijn team het uitgewerkt wandelplan volledig hebben afgestapt, bewerkt, bijgeschaafd en keurig uitgepijld. Het plan ligt hier voor mij en ik kan niet wachten om eraan te beginnen.

De fabriekshal van *Derito* in Ophasselt is opnieuw onze startlocatie en zoals steeds mogen we maximaal van deze interessante site gebruik maken. We slepen er ons hebben en houden naartoe om er voor de wandelaar de nodige spijs en drank te voorzien zodat die zorgeloos op stap kan. Nog maar net zal die de deur zijn uitgewandeld of daar wachten de eerste lichtglooiende weiden en landerijen rond Ophasselt. Zij zijn slechts opwarmertjes voor het (nog) betere werk, want zeg nu zelf, wie *Moenebroek* en *Nuchten* binnen wandelbereik weet, mag zich als wandelaar aan een en ander verwachten.

De korte afstanden (7 en 10 km) lopen niet zo heel ver weg, maar blijven rond Ophasselt genieten van een stukje *Moenebroek* en *Hasseltbos*. Ze hebben dan - naargelang de afstand - al kennis gemaakt met *Hof te Papemunte* en zijn door de gehuchten *Palingkouter* en *Groene Weg* gewandeld, niet bepaald namen die wijzen op veel industriële activiteit. De rustpost in de schaduw van de kerk van Ophasselt verwacht hen met de nodige bevoorradingsmogelijkheden. Op deze afstand wordt opnieuw een wandelzoektocht voor kinderen voorzien. Mij lijkt het, dat natuur bij de vraagstelling een belangrijke rol zal spelen.

Vanaf 14 km trekken de wandelaars ook naar de rustpost in Schendelbeke, van waaruit ze op verkenning gaan naar de *Boelaremeersen* (22 en 32 km), het natuurreservaat *Moenebroek* (14, 18, 22, 26 en 32), het natuurgebied de *Nuchten* (26, 32) en de landelijke gemeenten Idegem, Appelterre, Zandbergen (rustpost voor 26 en 32 km) en Smeerebbe-Vloerzegem. Deze dorpen zijn stuk voor stuk omgeven door velden, weiden, landerijen, verruigd grasland en bossen zoals de namen van de plaatsen waar we doortrekken al eeuwen aangeven: *Broeken*, *Braamboek*, *Mussenhoek*, *Boskouter*. Een groot aantal interessante gesloten hoeven uit eind 18de eeuw bevestigen het agrarisch karakter van de streek.

Maar de blikvangers zijn natuurlijk de natuurgebieden waar de wandelaars naargelang de afstand doortrekken. De stappers op de 22 en 32 doen als enigen de *Boelaremeersen* aan, een mozaïek van natte ruigten, rietvelden, valleibosjes en bloemrijke weilanden. Dit gebied wordt bevolkt door talrijke broedvogels zoals bosrietzanger, kleine karekiet, rietgors, wielewaal, groene en grote bonte specht, gaai, koekoek en tal van mezensoorten. De waarnemingen van buizerd, blauwborst en waterral laten het beste voor de toekomst verhopen. Ook amfibieën en libellen vinden hier een waardevol gebied. Het *Moenebroek*, waar alle afstanden zijn doorgetekend, wordt gevormd door een nat elzenbos met enkele bronnen en een groot aantal kwelzones. Doordat de bronnen winter en zomer de bodem nathouden, kunnen er maar weinig bomen groeien. Enkel zwarte els (zie vorig Padstapperke) kan er overleven. Natuurgebied *Nuchten* is dan weer de ideale biotoop voor vogels zoals de ijsvogel, de blauwborst en de roerdomp. De wandelaars op de 26 en 32 km verkennen Nuchten via een aantrekkelijk knuppelpad dat hen dwars doorheen het drassige gebied voert.

En zoals bij mooie spektakels, komt op het einde nog een apotheose. Alle afstanden sluiten hun tocht immers af door het *Hasseltbos*, op en over de *Gapenberg*. Dit 25 ha grote “Europees Natura-2000” bos biedt onderdak aan diersoorten zoals de buizerd, sperwer, boomklever, vos en bunzing. Het is een typisch beukenbos, al komen er verder ook soorten voor als zomereik, es, esdoorn, en vlier.

Na dit toetje worden alle wandelaars terug in de startzaal verwacht, waar ze hun wandelboekje en hun spaarkaart voor de Priortrofee kunnen laten afstempelen en waar de kinderen hun oplossing van de kinderzoektocht ruilen tegen een tof geschenkje. Onze medewerkers staan ook daar klaar om aan eventuele vermoeidheid, honger of dorst een oplossing te geven. Afscheid nemen van de wandelvrienden en de prachtige omgeving doe je pas nadat je je vooraf bestelde **mattentaartenpakket hebt opgehaald. Ze zijn ‘levendige vers’, dus op is op.**

Wij sluiten om 18u af, kuisen op en kijken hopelijk terug op een geslaagde dag.

De 2^{de} dinsdagwandelingen

Wat reeds voorafging

De voorbije maanden mochten we echt niet klagen op onze dinsdagwandelingen. De weersgoden waren ons steeds goed gezind. De sfeer, de gezelligheid, het ongedwongene zorgen ervoor dat we telkens een mooie groep wandelaars mogen verwelkomen. Om en bij de 90 wandelaars zijn de laatste maanden steeds present. Wat ooit klein begon is intussen uitgegroeid tot een succesformule. De kunst zal zijn dit succes te blijven bestendigen.

Oproep: ken jij een café, een gezellige ruimte of een plaats waar we kunnen vertrekken, maar die groot genoeg is voor een groep van pakweg 75 tot 100 personen, laat het ons weten.

Sylvain en Pierre zorgen elk om beurt dat er een mooie wandeling wordt uitgetekend. Soms verkennen we doorsteekjes die niet op reguliere wandelingen kunnen worden gebruikt. In hun zog wandelden we meestal in twee groepen, over kleine wegen of paden, aan een rustig tempo, keuvelend door de natuur.

De komende 2^{de} dinsdagwandelingen

Naar gewoonte zal telkens een parcours van 14 à 15 km worden voorzien, opgedeeld in twee lussen. In de voormiddag vertrekken we normaal om 10u en wandelen we ongeveer 8 à 9 km, na de middag beperken we ons tot 5 à 6 km. Op de middag komen we telkens terug in de startplaats, waar we even uitrusten en onze meegebrachte boterhammetjes opeten. Na de tweede lus komen we rond 14u terug aan.

Dinsdag 11 juli 2017: Grimminge

We starten met de wandeling in de kaatskantine van Grimminge om 10u. Het adres van de afspraak is Grimmingeplein, Grimminge. We vinden het lokaal aan het einde van de weg naast de kerk. Tussen de twee lussen in kunnen we genieten van de meegebrachte boterhammen. Sylvain zorgt er voor twee mooie wandellussen.

Dinsdag 8 augustus 2017: Everbeek - ! VERTREK OM 9u30 !

Vertrek om 9u30 aan de Cordenuit, Cordenuitstraat in Everbeek (aan kerk van Everbeek-beneden). Wie nog koffie wil voor het wandelen is welkom vanaf 9u. We wandelen die dag de twee lussen na elkaar zonder eetpauze. Na de tweede lus omstreeks 13u is er een BBQ voorzien voor alle ingeschreven deelnemers.

De wandeling is van de hand van Pierre. Hij leidt ons langs paadjes en boerenslagen die hier nog rijkelijk aanwezig zijn.

Goede vrienden, goed gezelschap, een goed glas en een goede maaltijd. Van het goede teveel of juist een goede gewoonte? Wij opteren voor het laatste en besluiten de dinsdagwandeling van augustus opnieuw met een barbecue om duimen en vingers van af te likken. We stellen onze bakroosters terug op in Everbeek en serveren er menig uitgelezen stukje vlees, geargareerd met een ruim assortiment salades, groenten en sausjes. We verwelkomen er graag de wandelaars die deze dinsdagwandeling stappen en die met de glimlach de kleine bijdrage betalen om een stoel te reserveren en een fractie van de kosten te dekken (de rest is clubkas-pijn). Zomerse barbecue zonder koele drank is aan ons niet besteed, zodat onze ijskasten ervoor zullen zorgen dat we ook op dat vlak niets zullen tekortkomen. Alhoewel we schitterend weer niet kunnen garanderen, hopen we toch dat de zomer deze verwachtingen zal inlossen. En de rest is aan jullie.

Inschrijven kan door de aanschaf van een steunkaart ten bedrage van 6,00 euro (jawel je leest het goed) bij Nancy of Eddy, hetzij op de busreizen of op de dinsdagwandeling in juli. Kaarten dienen ten laatste gekocht op 5 augustus op de Adriaanstoet (om organisatorische redenen liefst vroeger). Verkochte kaarten worden niet teruggenomen.

Dinsdag 12 september 2016: Overboelare

Vertrek om 10u in taverne *Bruggenhuis*, Majoor Van Lierdelaan 50 - Overboelare
Sylvain heeft weer zijn stoute (wandel)schoenen aangetrokken en is op zoek gegaan naar alles wat op bewandelbare natuurpleinen trekt in de omgeving van Overboelare en de Dender. Het resultaat bestaat uit twee mooie lussen, die we graag onderbreken om tijd te maken voor het verorberen van onze bokiesj.

Nancy's kookhoekje

Lekkere slaatjes voor de zomerse barbeque

Zomerse quinoasalade:

Benodigdheden:

200 g quinoa + dubbele hoeveelheid groentebouillon - ½ rode ui, fijngesneden - 1 rode paprika, geschild, zaadjes verwijderd, fijngesneden - 1/4 komkommer, zaadjes verwijderd, in blokjes - 250 g geroosterde tomaten - handje zwarte olijven zonder pit, gehalveerd - 4 artisjokharten, uit blik, fijngesneden - 3 lente-uitjes, fijngesnipperd - olijfolie - peper & grof zout
verse groene kruiden: basilicum - bieslook - platte peterselie - munt

Bereidingswijze:

Halveer de kerstomaten en leg in een ovenschaal. Doe er een geplet teentje knoflook bij, enkele takjes verse tijm en wat gedroogde kruiden zoals oregano en basilicum. Kruid met peper en grof zout. Doe er een scheutje olijfolie en een beetje balsamico op en zet de ovenschotel in een warme oven op 150°C gedurende minimum 60 minuten. Ze mogen er gerust ook langer in. Haal ze uit de oven en laat dan wat afkoelen.

Kook de quinoa gaar zoals op de verpakking. Spoel de quinoa eerst onder koud water. Doe ze in een kookpot met een dubbele hoeveelheid groentebouillon en kook gaar in ongeveer 12 à 15 minuten. Als je ziet dat de quinoa alle bouillon heeft opgeslorpt doe er dan wat extra bouillon bij. De quinoa is klaar als de graantjes precies zo wat open geploft zijn.

Ondertussen maak je de salsa. Snipper de rode ui, pijpajuin, komkommer, paprika, artisjok en olijven fijn. Doe ze in een mengschaal. Kruid met peper & grof zout. Snipper de verse groene kruiden fijn en doe ze erbij. Meng alles goed.

Doe er de geroosterde tomaten bij en een beetje jus van de tomaten. Proef en kruid indien nodig bij of voeg nog wat extra sap van de tomaten toe of gewoon wat olijfolie.

Griekse salade:

Benodigdheden:

200 gram griekse feta, 4 tomaten, halve komkommer, 100 gram pitloze zwarte olijven, 1 rode ui, 1 groene paprika, 2 eetlepels rode wijnazijn, halve theelepel

gedroogde oregano, 2 takjes verse munt, 1 takje verse peterselie, extra-virgine olijfolie, peper en zout

Bereidingswijze:

- Was de groenten en kruiden grondig en droog ze even met wat keukenpapier
- Naak de groenten schoon (verwijder schil van de ui en zaadlijst van de paprika)
- Verwijder het harde gedeelte van de tomaten en snij ze in gelijkmatige blokjes
- Doe de tomatenblokjes in een grote kom
- Snij vervolgens de komkommer en paprika in dezelfde grootte en doe in de kom
- Halveer de olijven en snij de ui in dunne ringen en voeg toe aan de kom
- Hak de munt en peterselie fijn en voeg dit toe bij de groenten
- Kruid met peper en zout en snij de feta in blokjes en voeg toe in de kom
- Doe in een kommetje 3 eetlepels olijfolie, oregano en 2 eetlepels rode wijn azijn
- Klop met behulp van een garde beide op tot een loperige dressing
- Voeg dit toe aan de groenten en meng alles grondig
- Eventueel kun je nog (ijsberg)sla toevoegen aan dit gerecht
- Hou koud tot serveren, ideaal als bijgerecht of bij de BBQ en Gourmet

Frisse koolsalade:

Benodigdheden:

2 eetlepels mayonaise of yoghurt, 1 limoen, 100 gram fijn gesneden witte kool, 100 gram fijn gesneden rode kool, 100 gram julienne geraspte wortel

Bereidingswijze:

Snijd en/of rasp de witte kool, rode kool en geraspte wortel in fijne, julienne reepjes of blokjes.

Neem een kom en meng de mayonaise of yoghurt of combinatie van de twee samen met het limoensap.

Roer hier de fijn gesneden groentes doorheen totdat alle groentes met de dressing bedekt zijn.

Aardappelsalade met munt en citroenmelisse:

Benodigdheden:

1 kg krieltjes of rode aardappelen, een handvol verse munt, een handvol citroenmelisse, 1 el notenolie, ½ el olijfolie, versgemalen peper en zeezout

Bereidingswijze:

- Maak de aardappelen proper onder stromend water.
- Doe ze in een grote pot met gezouten water en breng aan de kook. Kook ze beetgaar en giet af.
- Laat de aardappelen wat afkoelen en haal het aardappelvelletje eraf.
- Hak de munt en de citroenmelisse fijn.
- Meng de kruiden met de notenolie en de olijfolie.
- Schep de aardappelen door de kruidendressing en breng op smaak met peper en zeezout. Laat een nachtje afkoelen in de koelkast.

Guacamole slaatje:

Benodigdheden:

3 avocado's - 1 bakje kerstomaatjes - 1 rode ui - 1 bosje koriander - het sap van 1 limoen - 3 el olijfolie - fleur de sel - peper van de molen

Bereidingswijze:

- **Schil en ontpit de advocado's**
- Snij de tomaatjes in twee de ui in flinterdunne schijfjes
- Hak de koriander grof en meng alles grondig
- Besprenkel de salade met het sap van de limoen en de olijfolie. Kruid met peper en fleur de sel

Slaatje van gegrilde paprika, geitenkaas en raketsla:

Benodigdheden:

2 rode paprika's - olijfolie - 2 eetlepels kappertjes - raketsla - harde geitenkaas - geroosterde uitjes - basilicumcrème

Bereidingswijze:

1. **Gril en pel de paprika's en snijd ze vervolgens in reepjes. Meng deze met de raketsla en voeg er een beetje olijfolie en ook de kappertjes aan toe.**
2. Brokkel er de geitenkaas overheen en werk af met geroosterde uitjes en balsamicocrème.

KIES UIT VOLGENDE AANBEVOLEN TOCHTEN om uw wandelprogramma voor 2017 verder te zetten !

Hierna volgt een lijst van wandeltochten waarbij de nadruk gelegd wordt op bevriende- en burencclubs. Een (tweede) dagtocht, die slechts na een langere rijafstand te bereiken is, wordt enkel vermeld met verwijzing naar de bladzijde in **“Walking in Belgium”**. Vergeet je lidkaart niet!

- 1 Bladzijde in Walking in Belgium 2017 (voor méér informatie).
- 2 Dag en datum.
- 3 Naam van de organisator, naam van de tocht en startplaats.
- 4 Afstanden en vertrekmogelijkheden. Respecteer vooral het startuur.

1	2	3	4
180	Zaterdag 01.07	Wandelclub Natuurvrienden Deinze Dreventocht Zaal Oud Gemeentehuis Xavier De Cocklaan 5, Deurle	6-10-15-20 km Van 07 tot 15 uur
181	Zaterdag 01.07	Les Trouvères Club De Marche Promenade au Pays de Quintine Buvette FC Ellezelles Rue de Renaix 45, Ellezelles	4-7-14-25-42-50 km van 07 tot 15 uur
182	Zondag 02.07	CSC Lierde Zomertocht O.C. De Lier Nieuwstraat 21, St-Maria-Lierde	6-12-18-24-32 km van 06u30 tot 15 uur
182	Zondag 02.07	WSV 't Fluitekruid Wolvertem Wolventocht Gemeentelijke Fusieschool Hoogstraat 40, Wolvertem	5-10-15-20-25-30 km Van 07 tot 15 uur
184	Woensdag 05.07 ALLEN OP POST	Padstappers Drie-Provinciën-tocht Zaal ter Wijsbeek Akrenbos 133, Bever	6-8-12-16-22-26-32 km van 07u30 tot 15u00
184	Vrijdag 07.07 STARTPLAATS WIJZIGING	Comité 2000 Vakantieavondwandeling School KBO Ename M. Van Torhoutstraat 190, Oudenaarde	6-12 km Van 16u00 tot 19u30
187	Zaterdag 08.07 OOST-VLAAMSE BIERGORDEL	Hanske De Krijger Oudenaarde Adriaan Brouwertochten Sint Bernarduscollege Hoogstraat 30, Oudenaarde	5-8-12-18-24-30-35-50 km van 06 tot 15 uur
188	Zondag 09.07	WSV De Lachende Wandelaars Guldensporentochten Gemeentezaal Wingenestraat 12, Aalter	6-12-20-30 km van 07 tot 15 uur
188	Zondag 09.07	WSV De Kadees vzw Affligem Abdijbieren Classic Parochiezaal Bergskén, Moorsel	4-8-13-20-27 km van 07 tot 15 uur

DINSDAG 11.07 - GROEPSWANDELING VOOR CLUBLEDEN SAMENKOMST Kaatslokaal Grimminge - Grimmingeplein - Grimminge Zie artikel over de dinsdagtochten.			
190	Woensdag 12.07	De Ijsbrekers Haaltert Tocht der Franschmannen Sint-Martinusheem Kerkskendorp 18, Kerksken	6-12-18 km van 06 tot 15 uur
191	Zaterdag 15.07	Cracks Wolvertem Zomertocht Zaal Van Hoorebeek Temsesteenweg 40, Wolvertem	6-12-17-22 km van 08 tot 15 uur
191	Zaterdag 15.07	WSV Land van Rhode vzw Midzomertochten OC Oordegem Oordegemdorp 29, Oordegem	6-10-14-18-21 km van 07 tot 15 uur
192	Zondag 16.07	De Trekvogels Boekhoute vzw Twee Landentocht Voetbalkantine De Klauwaarts Beekstraat 37a, Bassevelde	6-12-18-20-24-32 km van 07 tot 15 uur
192	Zondag 16.07	De Marktrotters Herne Urbanustochten Zaal Willem-Tell Hernestraat 5, Tollembeek	4-6-10-15-22-32 km van 07 tot 15 uur
193	Woensdag 19.07	Egmont Zottegem Dauw- en midweektocht O.C. Erwetegem Smissenhoek, Erwetegem	7-10-14-18-21-28 km van 07 tot 17 uur
193	Vrijdag 21.07	Florastappers Gent Zomertocht Patrokring K. Astridlaan 24, Bottelare	7-14-21-30-50 km van 06 tot 15 uur
195	Zaterdag 22.07	De Kruishoutem Trotters Lozerdorptocht Parochiaal Centrum Della Faille Ouwegemsesteenweg 259, Kruishoutem	6-12-18-24 km van 07 tot 15 uur
196	Zondag 23.07	Vreugdestappers Huldenberg Zomertochten De Kronkel Gemeenteplein 2, Huldenberg	6-12-20-25-35 km van 07 tot 15 uur
196	Zondag 23.07	Dorpscomité Bogaarden Bumkestochten 't Schoolhuys Bogaarden Ring 1, Bogaarden	6-9-12-16-20-25 km van 06u30 tot 14 uur
198	Woensdag 26.07	Omloop Kluisbergen Zomerwandeling Parochiezaal Berchem Kloosterstraat 35, Berchem	5-14-19-24 km van 07 tot 15 uur
198	Zaterdag 29.07	De Natuurvrienden - Zoersel Midzomertocht Koetshuis Kasteeldreef 55, Halle	6-11-17-20-25 km Van 07 tot 15 uur

200	Zondag 30.07	Halfoogstvrienden Bellingen Taalgrenswandeling Pajottenland Tent Halfoogstfeesten Hondzochtstraat 8, Bellingen	7-10-15-20-25-32-42-50 km Van 07 tot 15 uur
200	Zondag 30.07	Everbeekse Wandeltochten Everbeekse Wandeltochten Buurthuis Cordenuit Cordenuitstraat, Everbeek	6-12-18-24-30km van 07 tot 15 uur
201	Zondag 30.07	Denderklokjes Lebbeke Dender- en Scheldetocht CC De Biekorf Stationstraat 23, Lebbeke	6-12-18-24-32-42 km van 07 tot 15 uur
202	Vrijdag 04.08	De Lachende Wandelaars Aalter Rondom Bellem Gemeentelijke feestzaal Bellemdorpweg 1, Bellem	6-10-15 km van 13 tot 18 uur
204	Zaterdag 05.08 PRIORTOCHT OOST-VLAAMSE BIERGORDEL	PADSTAPPERS ZOMER-, ADRIAANSTOCHT BKO De Speeldoos Kampstraat 14, Onkerzele	7-10-14-18-22-26-32- 50 km van 07 tot 15 uur 50 km van 6 tot 9 uur
205	Zondag 06.08	Reigerstappers Vinderhoute Kastelentocht - Herdenking E. Bakeland Gemeentelijk Sportcentrum Neerstraat 37, Vinderhoute	4-7-12-17-20-28 km van 07 tot 15 uur
206	Zondag 06.08	Les Vaillants Acrenois Marche du Pays des Guimauves Salon Carton Laisette 33, Ghoy	6-12-20-30-42 km van 06u30 tot 15 uur
<p>DINSDAG 08.08 - GROEPSWANDELING VOOR CLUBLEDEN + BBO SAMENKOMST Zaal Cordenuit - Cordenuitstraat - Everbeek Zie artikel over de dinsdagtochten.</p>			
207	Vrijdag 11.08	VZW Dodentocht - Kadee 100 km Dodentocht Tent Kardinaal Cardijnplein 13, Bornem	100 km Start om 21 uur
207	Zaterdag 12.08	Postiljon Merelbeke Kalkense Meersentocht Zaal Skala Colmanstraat 51, Kalken	4-7-12-18-24-30 km van 07u30 tot 15 uur
208	Zondag 13.08	IJsetrappers vzw Omloop van de Druivenstreek Markthal Stationsplein, Overijse	4-6-12-18-24-30 km van 07 tot 15 uur
208	Zondag 13.08	Lennikse Windheren Lennikse Feestentocht Gemeenteschool 't Rakkertje H. Ghijselenstraat 19, Lennik	5-7-10-12-16-20-24-32- 40 km van 07 tot 15 uur
210	Zondag 13.08	Hanske De Krijger Oudenaarde Ronde Van Vlaanderen voor Wandelaars Evenementenhall De Qubus Lindestraat 45, Oudenaarde	6-12-18-25-35-42 km van 06u30 tot 15 uur

212	Dinsdag 15.08	Land van Rhode Oogsttocht Den Amb 8 Lange Ambachtstraat 42, Oosterzele	6-10-14-18-21 km van 07 tot 15 uur
214	Woensdag 16.08	Egmont Zottegem Midweektocht De Gilde Smissenhoek 48, Erwetegem	7-10-14-18-21 km van 08 tot 17 uur
214	Donderdag 17.08	Florastappers Gent Stropkestocht Sint-Paulusinstituut Loofblommestr 2, St.D.Westrem	7-13-21 km van 08 tot 15 uur
214	Zaterdag 19.08	De Pajotten Hekelgem Abdijtocht Gasthof d'Oude Brouwerij Abdijstraat 6, Affligem	6-12-18 km van 08 tot 15 uur
216	Zondag 20.08	Horizon Opwijk Rondom Opwijk Refter VKO Kareneveldstraat 23, Opwijk	6-12-18-25-31 km van 07u30 tot 15 uur
216	Zondag 20.08	De Chatons Ronse Hoogzomermuseumtocht CC De Ververij Wolvestraat 37, Ronse	6-10-14-21-28 km van 07 tot 15 uur
218	Zondag 20.08	De Molenstappers Ruiselede Kermistocht Zaal voor sport en spel Tieltstraat 46a, Ruiselede	4-6-9-12-15-20-25-30-35 km van 07 tot 15 uur
220	Woensdag 23.08	Burchtstappers Herzele Midweekse zomertocht GBS Zonnevlier Uilebroek 29, Vlierzele	4-7-9-14-18-22 km van 08 tot 15 uur
222	Zaterdag 26.08	WSV Baasrode Scheldemarstocht Gemeenteschool Baasrode Molenberg 1, Baasrode	5-9-12-16-21-30 km van 07 tot 15 uur
ZONDAG 27.08 - Processie van Plaissance Afspraak op het marktplein om 9u45 in clubkledij of trofeekledij			
224	Zondag 27.08	Parel van het Pajottenland Baljuwtochten Trefcentrum Baljuwhuis Kammeersweg 2, Galmaarden	6-9-12-16-21-25-28-35- 42 km van 07 tot 15 uur
226	Dinsdag 29.08	Les Trouvères Club De Marche Marche des Aoûteux Ecole Communale Rue du Vieux Moulin 4, Wodecq	4-7-14-21 km van 07 tot 15 uur
228	Vrijdag 01.09	Wandelclub Beernem Sint-Joris Kermistocht Zaal Sinjo Lattenkliersstraat 28, St-Joris	4-6-11-15 km van 07u30 tot 15 uur

228	Zaterdag 02.09	Scheldestappers Zingem Wandelen door Kruishoutem Zaal Telex Kerkhofweg, Kruishoutem	6-10-15-21-30 km van 07 tot 15 uur
231	Zondag 03.09 BUSREIS	De Vossen Buggenhout Internationale Kwaktocht Basisschool 't Sprinkhaantje Collegestraat 1, Buggenhout	4-7-10-14-21 km van 08 tot 15 uur
231	Zondag 03.09	Postiljon Merelbeke Merelbeekse Wandeltocht Gemeentehallen Kloosterstraat 32, Merelbeke	6-12-15-18-24-30 km van 07u30 tot 15 uur
232	Zondag 03.09	Les Sucriers de Brugelette Marche de la Vallée de la Dendre Salle Omnisports Av Gabrielle Petit 3, Brugelette	4-8-12-20-30 km van 07 tot 15 uur
232	Maandag 04.09	De Kwartels vzw Langeledetocht Feesttent Langelede, Wachtebeke	7-14-21 km van 09 tot 15 uur
234	Vrijdag 08.09	De Lachende Wandelaars Aalter Woestijnetocht Gemeentelijke Feestzaal Cardijnlaan 19, Aalter	6-10-15 km van 13 tot 18 uur
235	Zaterdag 09.09	Hanske De Krijger Oudenaarde Ename-tocht Parochiezaal Ename Paardenmarktstraat, Ename	7-10-14-18-21 km van 07 tot 15 uur
236	Zondag 10.09	De Kadees Aalst Ajuintocht School De Horizon Molenstraat 57, Aalst	6-12-18-24-32 km van 07 tot 15 uur
236	Zondag 10.09	Wandelclub IPA België Wandeltocht IPA België Sint-Paulusschool Loofblommestr. 28, St-Denijs-Westrem	6-12-20 km van 08 tot 15 uur
<p>DINSDAG 12.09 - GROEPSWANDELING VOOR CLUBLEDEN SAMENKOMST Bruggenhuis - Majoor Van Lierdelaan 50 - Overboelare Zie artikel over de dinsdagtochten.</p>			
240	Woensdag 13.09	CSC Lierde Midweektocht Sint-Janszaal Putse 6, Hemelveerdegem	6-12-18km van 07u30 tot 15 uur
242	Zaterdag 16.09	Le Roitelet Marche du Centre Culturel et Sportif Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23, Ladeuze	6-12-20-25-42-50 km van 06u30 tot 15 uur
243	Zondag 17.09	De Randstappers Kasseidorptocht Zegelsemschool Teirlinckstraat 22, Zegelsem	6-12-18-24 km van 08 tot 15 uur

243	Zondag 17.09	Natuurvrienden Deinze Canteclaermarsen V.T.I. Leon Declercqstraat 1, Deinze	6-12-18-24-32 km van 07 tot 15 uur
243	Zondag 17.09	De Ijsbrekers Bevrijdingstocht HOC De Fransman Heldergemstraat 136, Heldergem	5-10-14-20 km van 06u30 tot 15 uur
246	Woensdag 20.09	Egmont Zottegem Herdenkingstocht overleden leden OC Leeuwegem Gentse Steenweg 307, Leeuwegem	6-10-14-18-21 km van 08 tot 17 uur
247	Zaterdag 23.09	Verdigym Collines Flobecq Marche de La Houpe Parking Bus Geenens Chaussée De Ninove, Flobecq	5-8-14-20 km van 07 tot 15 uur
248	Zondag 24.09 ALLEN OP POST PRIORTOCHT	Padstappers Geraardsbergen NATUURRESERVATENTOCHT Werkplaatsen Derito Hasseltkouter 57, Ophasselt	7-10-14-18-22-26- 32 km van 07u30 tot 15 uur
250	Woensdag 27.09	Burchtstappers Herzele Duivenboswandeling Parochiezaal Ransbeekstraat 3, Sint-Antelinks	3-6-10-14-18-22 km van 08 tot 15 uur
251	Zaterdag 30.09 OOST-VLAAMSE BIERGORDEL	Wsv Land van Rhode Deliriumtocht College Paters Jozefieten Brusselsesteenweg 459, Melle	6-12-18-25-50 km van 07 tot 15 uur

Voor de laatste info verwijzen we graag naar
walkinginbelgium.be

Woordje van dank (Think-Pink wandeling)

Mireille en Eva De Bruyne wandelden in het weekend van 27 en 28 mei de Think Pink **wandeling vanuit 't Schipken. Zij dienden geld in te zamelen voor het goede** doel, onderzoek naar borstkanker. Samen met 49 andere dappere dames legden ze in verschrikkelijke weersomstandigheden (meer dan 30°) twee dagen na elkaar 30 km af.

Dankzij de steun van heel wat leden, die ofwel een steunkaart kochten of spaghetti kwamen eten werd niet minder dan 2471 euro overgeschreven voor het onderzoek naar borstkanker.

Zij danken iedereen die heeft bijgedragen aan het welslagen van hun opdracht en bezinnen zich over een nieuwe deelname in 2018. Opnieuw zal er gestart worden **vanuit "t Schipken en zal er opnieuw 2 dagen 30 km worden gestapt.**

Eva en Mireille

Voorbije activiteiten:



Met dank aan Ingrid, Andre, Jürgen en Rudy voor de foto's

trAck

outdoor



Wandelschoenen - Bergschoenen
Waterdichte en ademende kledij
(dag)Rugzakken - Slaapzakken
Tenten - Klimmateriaal
Fietstassen - Navigatie
Wandelkousen



Denderkaai 42 – 9400 Ninove
www.trAck-outdoor.be

