

**Driemaandelijks clubblad
32ste jaargang – 1ste kwartaal 2019
Postkantoor van afgifte:
9500 Geraardsbergen**



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

P006098

Het Padstapperke



**Uitgever: Padstappers Geraardsbergen vzw
Verantwoordelijke
Ivan De Nollin
Spinmolenplein 166
9000 Gent
Tel: 0478 55 50 30**



[illegible]

Met dank aan Ingrid, Jean-Pierre, André, Sien en Pierre voor de foto's

Beste Padstappers

10 jaar geleden nam ik de fakkel over van Francine. Al snel bleek dat ik de machinist werd van een vlot lopende trein. Geen Fyrdus. Van bij het begin en herhaaldelijk heb ik aangegeven dat ik een engagement aanging voor 10 jaar.

De 10 jaar zijn nu voorbij, en ik tracht een man te zijn van mijn woord. Bovendien is er op professioneel gebied voor mij in die 10 jaar en zelfs de laatste weken heel veel veranderd, waardoor de combinatie met het voorzitterschap niet meer haalbaar is.

Jullie hebben waarschijnlijk zelf ook al gemerkt dat ik de laatste tijd veel minder te zien ben op busreizen of wandeltochten bij andere clubs. Een voorzitter moet het uithangbord zijn van zijn club, en dat kan ik niet meer waarmaken. Een voorzitter op papier is niet aan mij besteed. Als ik ergens voor ga, wil ik er vol voor gaan.

Onze trein is een TGV geworden. Om dit even te illustreren met cijfers, en daarvoor heb ik een beroep gedaan op de statistieken op onze website:

In de periode 2000-2007 schommelde het gemiddelde aantal wandelaars op jaarbasis rond de 14.000.

De afgelopen 5 jaar hebben we stevast geflirt met de 20.000 deelnemers. Dit jaar hebben we voor de derde keer in de clubgeschiedenis deze kaap zelfs gerond.

Het resultaat van 2018 mag meer dan uitzonderlijk genoemd worden, want we hadden slechts op 3 van de 11 tochten normale weersomstandigheden.

Wandelverenigingen hebben het niet gemakkelijk om hun ledenaantal op peil te houden. In meerdere gevallen werd of wordt zelfs de handdoek in de ring geworpen. Wij stegen van 710 leden in 2008 naar 950 leden dit jaar.

We vielen hiervoor onlangs zelfs in de prijzen. We zijn dit jaar de sterkst groeiende club binnen de Federatie, eigenlijk zonder hiervoor veel speciale inspanningen gedaan te hebben.

De reden van dit succes? Dat zijn de bestuursleden, die continu het beste van zichzelf geven om de kwaliteit te blijven garanderen en zelfs nog op te krikken.

Dat zijn de leden van de Algemene Vergadering, die het beleid en de weg die de club moet uitgaan uitstippelen.

En dat zijn uiteraard de talrijke vrijwilligers, die de uitgestippelde weg vertalen in kwaliteitsvolle organisaties.

Ik wil jullie dan ook van harte bedanken voor jullie steun en inzet. Jullie schrijven het succesverhaal van deze club. Het was en is voor mij een voorrecht om met jullie te kunnen samenwerken.

Jullie zijn wel nog niet volledig van mij vanaf. Ik blijf lid van de Algemene Vergadering. Ik wil constructief blijven meedenken. Op de eigen tochten blijf ik in de mate van het mogelijke meewerken (als ik mag natuurlijk).

Mochten jullie ooit nog eens een speciale organisatie voor ogen hebben, dan wil ik zeker deel uitmaken van de werkgroep. Ik ben er van overtuigd dat we samen nog veel mooie momenten zullen beleven.

Tot gauw en bedankt voor alles!

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: jp.doeraene@padstappers.be

Freddy Callebaut

Functie: Bestuurslid
Adres: Oudenaardsestraat 153, Geraardsbergen
Tel: 0472 72 00 73
e-mail: freddy.callebaut@padstappers.be

Yvan Verle

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

Jürgen Fauconnier

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

Koen Rondelez

Functie: Webmaster, lay-out clubblad
Adres: Rozenstraat 57, 1742 Ternat
Tel: 0476 47 24 63
e-mail: webmaster@padstappers.be

Buiten bestuur:

Danny Van Turtelboom

Functie: Shop- & kledijverantwoordelijke
Adres: Poelveldstraat 25, 1760 Roosdaal
Tel: 0485 17 02 90
e-mail: shop@padstappers.be

Francine Van Der Maelen

Functie: Ere-voorzitter
Adres: Rozenstraat 54, 9500 Overboelare

Bankrelaties:

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

BIC: KREDBEBB
BIC: GEBABEBB
BIC: GEBABEBB

Clubadres: Padstappers Geraardsbergen vzw (ON 0842168747), Solleveld 65, 9500 Geraardsbergen

 info@padstappers.be -  <https://www.padstappers.be> -  Padstappers Geraardsbergen -  @padstappers

Kurt Martens

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

Ivan De Nollin

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

Cindy Tielemans

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

Viviane Demilde

Functie: Bestuurslid
Adres: Brusselsesteenweg 596, 9402 Moerbeke
Tel: 0474 38 86 42
e-mail: viviane.demilde@padstappers.be

Marleen Batselier

Functie: Bestuurslid
Adres: Pirrestraat 13, 9500 Moerbeke
Tel: 0494 85 64 85
e-mail: marleen.bastelier@padstappers.be

Julie De Geyter

Functie: Bestuurslid
Adres: Hollebeekstraat 34, 9661 Parike
Tel: 0486 24 12 17
e-mail: julie.de.geyter@padstappers.be

Cléry Schrever

Functie: Rekeningcommissaris

Robert Van Damme

Functie: Ere-secretaris
Adres: Groteweg 27b bus 359, 9500 Geraardsbergen



Het bestuur heeft het genoegen de leden uit te nodigen voor de Nieuwjaarsreceptie.

We verwachten jullie
zaterdag 12 januari vanaf 19u30
voor een hapje en een drankje.



Om alles in goede banen te leiden, vragen we om
vooraf in te schrijven.

Mail op nancy.martens@padstappers.be
of sms (geen tel) naar Nancy op 0473 82 16 00.
Ten laatste inschrijven tot 7 januari.



Locatie:
DE SPIRAAL,
Zakkaai 29, Geraardsbergen



Komende busreizen.

Zondag 17 februari

VALLEI VAN DE MANGELBEEK in HEUSDEN-ZOLDER (Limburg)

Org: wsv De Dragonders Hasselt (2017)

€ 7,00 / € 4,00

Vertrek: 08u00 aan De Reep

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

Zondag 24 maart

LENTETOCHT in Sint-Laurens (Oost-Vlaanderen)

Org: Wandelclub Roal Benti (3278)

€ 7,00 / € 4,00

Vertrek: 08u00 aan De Reep

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

Zondag 28 april

VLAANDEREN WANDELT in Puurs (Antwerpen)

Org: wsv Ibis Puurs (1093)

€ 7,00 / € 4,00

Vertrek: 08u00 aan De Reep

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



TIP: Bekijk en like onze pagina ook op facebook! Zo blijf je helemaal up-to-date!





Alhoewel dit uitstappen zijn die wij in groep maken met de bus, zijn dit **geen groepswandelingen**. De deelnemers zijn immers vanaf hun aankomst op de wandeling tot rond 16u (wanneer we terug vertrekken) **vrij** en kunnen een **zelfgekozen afstand** wandelen binnen een tijdsbestek van ongeveer 6 à 7 uur. De busreis heeft vooral tot doel een gezamenlijke verplaatsing te ondernemen en zo een bijdrage te leveren voor het behoud van de natuur en onze leefwereld.

Busje komt zo ... laat je rijden!

Hoe inschrijven voor een busreis ?

Inschrijven bij Ivan De Nollin

Telefonisch: +32(0)478 55 50 30, +32(0)9 330 64 05

Via mail: busreis@padstappers.be,

Op de bus tijdens de rondvraag van de busbegeleider,

Op onze eigen organisaties bij Ivan.

Wat kost de busreis (vervoer + inschrijving wandeling)?

Kinderen tot en met de maand van hun 7de verjaardag:	GRATIS
Vanaf de maand die volgt op de 7de verjaardag:	€ 4,00
Vanaf de maand die volgt op de 17de verjaardag:	€ 7,00

- **BUSBON:** Per betaling (van € 4,00 of € 7,00) krijgt men een **busbon** ter waarde van € 1,00.
- 7 (of 4) **BUSBONS** geven recht op een **gratis reis** (zelfde tarief). In dat geval krijg je voor die reis geen busbon terug.
- **AFZEGGING:** Wie laattijdig afzegt (ten laatste de 4e dag voor de reis – busreis zondag = afzegging ten laatste woensdag) of helemaal niet afzegt, wordt verondersteld toch zijn busreisbijdrage **spontaan** te betalen. De bus wordt immers besteld (en betaald) op basis van het aantal inschrijvingen en anderzijds kan de vrijgekomen plaats niet meer worden ingenomen door een andere wandelaar.
- **OPSTAPPLAATS:** vermeld bij je inschrijving je opstapplaats.
- **BETALING** gebeurt op de bus.

**BRENG RESERVESCHOEISEL MEE VOOR OP DE TERUGWEG EN
HOU DE BUS OP DIE MANIER PROPER.**

Beschrijving busreizen 1^e kwartaal.

Zondag 17 februari 2019

Vallei van de Mangelbeek

Org: W.S.V. De Dragonders Hasselt (2027)

Start: Harmoniezaal, Kerkenblookstraat, 3550 Heusden-Zolder

Afstanden: 4 – 8 – 12 – 21 km

We kregen de volgende info doorgestuurd:

“Alle wandelaars vertrekken in de richting van het gehucht Geenrijt.

Het parcours van 4 km splitst als eerste af. Deze wandelaars wandelen in de richting van de oude spoordijk om dan na 3 km terug te wandelen naar de vertrekzaal.

Even later splitsen ook de wandelaars voor de 8 km af en wandelen in de richting van de rust in Ubbersel. De rust is voorzien in de verbruikszaal van een schutterij.



Belgisch en Nederlands Limburg, het vroegere land van Loon, maakte deel uit van het Prinsbisdom Luik. In tegenstelling tot Vlaanderen, waren de Prinsbisschoppen leenman van de Duitse Keizer. Ze hadden geen sterk leger maar sloten niet-aanvalspacten af met omliggende staten. Desondanks werd er vanaf de Spaanse periode veel geplunderd door de slecht betaalde Spaanse soldaten, om nog maar te zwijgen van de Hollandse invallen. Daarom richtten de dorpeelingen

op afgelegen plaatsen “schansen” op. Deze omwalde grondstukken werden verdedigd door een schutterij, maar die waren echter geen partij voor de geoeffende huurlingen van de rondzwervende soldatenbenden. De huidige schutterijen stammen deels uit die periode maar vervullen al veel jaren een hobbyfunctie.

Wandelaars van de 12 en 21 km wandelen via het broek van de Gestel-Geeneikenbeek en de bosjes van Eversel naar de rust.

Wandelaars die 21 km wensen te wandelen, lopen over een lus die door het broek van de Mangelbeek en de Oude Molenbeek toekomt aan het Albertkanaal en de oude kolenhaven van de Mijn van Zolder. Na de rust wandelt iedereen via de vallei van de Mangelbeek terug naar het vertrek.

Diverse beken ontspringen aan de rand van het Kempisch plateau. Dit is ondermeer ook het geval met de Gestel-Geeneikenbeek en de Mangelbeek. Via duikers worden zij onder het Albertkanaal gevoerd. Immers, tussen twee dijken doorkruist het kanaal dit laag gelegen gebied. Uiteindelijk monden deze beken uit in de Demer. Bij droog weer kan er gewandeld worden over het mountainbike-parcours aan de voet van de spoordijk. Bij veel regen kiezen we voor een droge voet, dan wordt er gewandeld over het fietspad boven op de oude spoordijk.”

Zondag 24 maart 2019

Lentetocht in Sint-Laureins

Org: Wandelclub Roal Benti (3278)

Start: Parochiezaal, Dorpstraat 61, 9980 Sint-Laureins

Afstanden: 6 – 9 – 15 – 21 – 27 km

We kregen van de organisatie de volgende mail:

“Sint-Laureins (ook: Sente genoemd) in het noordwesten Oost-Vlaanderen tegen de grens met Nederland, ligt in de regio Meetjesland. De uitgestrekte agrarische gemeente telt ruim 6500 inwoners, en is vooral bekend om zijn polders, Sentse kreken en waterlopen. Het in de 19^{de} eeuw gegraven Leopoldkanaal loopt door de gemeente.

Het gemeentehuis en het 19^{de} eeuwse neoclassicistische Godshuis (met neobarokke en neorenaissancistische elementen) zijn monumentale panden en liggen vlak bij de Parochiezaal, zijnde de startplaats van de wandelingen. De 6, 9, 21 en 27 km komen terug in de startzaal voor een rust. Zij kruisen het Leopoldkanaal middels een trekpont en komen dan bij de Blokkreek, een van de vele kreken van het Meetjesland en een restant van de vroegere turfwinning.

Hierna trekken de grote afstanden naar Balgerhoeke, een kleine kern van de gemeente Eeklo. We trekken door polders en bezien de landerijen tijdens de wandeling naar de rustpost en passeren de geklasseerde spoorhefbrug over het kanaal en het tankmonument juist voor de brug. Na een honderdtal meter is daar de rustpost.

De 27 km neemt in Balgerhoeke nog een lus langs het kanaal om terug te keren via de vele onverharde wegels naar de rustpost te Balgerhoeke. Hierna gaan wij terug via onverharde wegen langs het kanaal en kruisen het expressbos (aangelegd na de werken aan de gekende expressweg Antwerpen-Knokke) . Via de polders en het Leopoldkanaal bereiken deze dan weer de startplaats.

Natuurlijk staan wij als Roal Benti garant voor een natje en een droogje in de startzaal en op de rustpost.”



Vriend google leerde ons verder dat Sint-Laureins op de grens ligt van het Oostvlaamse poldergebied en zanderig Vlaanderen. Het gebied is doorsneden door kreken (ingedijkte watergeulen die getuigen van de overstromingen vanaf de 12^{de} eeuw) en polders (door waterkeringen omgeven gebieden). Water is hier dus alomtegenwoordig. De streek telt ook veel (smokkel)paden naar de Nederlandse grens. Het embleem van wandelclub Roal Benti is dan ook de figuur van een smokkelaar.

Weekreis 2019 - (13 tot 21 juli – 9D/8N)

SAUERLAND – Schmallenberg - DUITSLAND

Na vorig jaar de hogere regionen in de Alpen te hebben opgezocht, gaan we dit jaar het terug iets rustiger aan doen. Het Sauerland, in de buurt van het gekende Winterberg, is dit jaar onze plaats van bestemming. De streek, een echt wandelparadijs, laat ons een week genieten van volle natuur, open gebied afgewisseld met bos, prachtige panorama's en leuke dorpen en steden. Voeg daarbij nog de ongedwongen sfeer en de vriendschap en je hebt meteen de ingrediënten voor een mooie week vakantie.

We verblijven in een Enjoy-hotel, meer bepaald het Alpin hotel in Grafschaft nabij Schmallenberg. Het hotel beschikt over diverse soorten kamers, wat invloed heeft op de prijs. We verblijven op basis van all-in, wat betekent dat bepaalde dranken vanaf 17u tot middernacht inbegrepen zijn. 's Middags kunnen we, afhankelijk van ons programma, ofwel genieten van een lunchpakket ofwel van een lichte maaltijd. Meer info kan je vinden op <https://www.enjoyhotels.nl/alpin-hotel-sauerland/>.

Het hotel beschikt over kamers met douche/bad, toilet en TV op de kamer. Elke kamer beschikt over een terras en we kunnen gebruik maken van het zwembad en de sauna. 's Avonds gaan er geregeld activiteiten door in de Sint-Hubertus bar.

We proberen dagelijks te zorgen voor minstens twee wandelprogramma's, zijnde keuze tussen een licht, voor genietters en een zwaarder voor de sportieve stapper. Wie mee wil, dient wel over een goede wandelconditie te beschikken gezien zelfs de lichte wandelingen steeds 10 tot 15 km bedragen en nooit echt vlak zijn. De langere sportieve tochten liggen tussen de 20 en 25 km per dag.

Greep uit het wandelprogramma:

- Eerste dag wandelen we in de Voerstreek
- Wandeling in de omgeving van Schanze
- Wandeling van Winterberg naar Willingen
- Wandeling naar de Kahler-Asten (hoogste berg Sauerland)
- Wandelen van Bad Berleburg naar Schmallenberg langs kunstwerken
- Boottocht op een meer in combinatie met een wandeling
- Bezoek aan een kasteel Bad Arolsen en/of plaatselijke wandeling
- Wandeling door diverse natuurgebieden

We beschikken elke dag over de bus en kunnen eventueel nog gebruik maken van de plaatselijke bus zodat we ons binnen de regio gemakkelijk kunnen verplaatsen.

Aan het definitieve programma wordt de laatste hand gelegd. Dit zal klaar zijn tegen 27 januari met de Manneken Pis tocht. Wie over een e-mailadres beschikt dat bij ons gekend is, zal enkele dagen voordien het definitieve programma krijgen toegestuurd. Vanaf de Manneken Pis tocht is het dan mogelijk om in te schrijven. Wie vooraf nog wat meer inlichtingen wil, kan gerust telefonisch contact opnemen met Kurt op het nummer 0479 41 09 20 of via mail naar kurt.martens@padstappers.be.

Wat met je persoonlijke gegevens?

Padstappers Geraardsbergen vzw hecht veel waarde aan je privacy en de bescherming van uw persoonsgegevens en maakt er daarom een punt van om volledig in orde te zijn met enerzijds de Wet op de Privacy zelf en anderzijds de verplichtingen opgelegd door de nieuwe Europese regelgeving, gekend als GDPR (General Data Protection Regulation). De verordening is tijdens de periode vlak voor de inwerkingtreding veel en ruim aan bod geweest in de media. Deze informatie werd door ons aandachtig opgevolgd. Bovendien werden opleidingen omtrent deze materie gevolgd, in zoverre dat wij er klaar voor zijn om jullie persoonsgegevens doelmatig en correct te verwerken en de veiligheid ervan voldoende te verzekeren.



Hierna kan je de Privacyverklaring lezen, waarin we je duidelijk informeren wat er met je persoonsgegevens gebeurt.

Privacyverklaring

Je persoonsgegevens worden verwerkt door Padstappers Geraardsbergen vzw, Solleveld 65, 9500 Geraardsbergen ON: 0842168747. Dit gebeurt voor ledenbeheer en organisatie van activiteiten op basis van de contractuele relatie als gevolg van je inschrijving en voor direct marketing (om je op de hoogte te houden van onze activiteiten) op basis van ons gerechtvaardigd belang om sport aan te bieden.

Indien je niet wil dat wij jouw gegevens verwerken met het oog op direct marketing, volstaat het uit te schrijven op de jou toegezonden nieuwsbrief of dit mee te delen op info@padstappers.be. Via dat adres kan je ook altijd vragen welke gegevens wij over je verwerken en ze verbeteren of laten wissen. Een meer uitgebreid overzicht van ons beleid op het vlak van de verwerking van persoonsgegevens vind je op onze website (<https://www.padstappers.be/privacyverklaring>).

WalkOn-wandelingen.



Een groene, milieubewuste en gezondere wereld staat centraal tijdens het WalkOn-wandelcriterium 2019. Daarom lanceren Wandelsport Vlaanderen en Vayamundo samen met 'Mooimakers' een nieuwe campagne in de strijd tegen zwerfvuil. De Wandelsport Vlaanderen clubs, Vayamundo en Mooimakers, willen Vlaanderen mooier en properder maken. Tijdens het WalkOn-wandelcriterium wordt hierbij ingezet op materiaal, handhaving, opruiming en natuurlijk ook bewustwording.

Engageer je om samen met Mooimakers, Vayamundo & Wandelsport Vlaanderen vzw de strijd aan te gaan tegen zwerfvuil en sluikstorten! Neem op de WalkOn-wandelingen je ludieke **ZWERFVUIL-SELFIE** en post hem op de WalkOn-facebookpagina. Uit de mooiste Zwerfvuil-selfies trekken we maandelijks verschillende winnaars. De hoofdprijs is iedere maand een waardebon voor weekendverblijf in de Vayamundo clubs aan Zee of in de Ardennen.

Op de WalkOn-wandelingen, die je herkent aan het -logo, maar ook aan de kwaliteitsvolle uitbouw van de tochten, vind je een stand waar je een spaarkaart kan afhalen. Reeds vanaf 5 WalkOn-stempels - stempel die je ongeacht de gewandelde afstand krijgt bij deelname aan een WalkOn-wandeling - ontvang je al een beloning en neem je deel aan de trekking van de hoofdprijs: een weekverblijf volpension in Vayamundo Quillan (Frankrijk). Meer info, de spaarkaart, de beloningen (voor 5, 8 of 14 stempels) en diets meer vind je aan de WalkOn-stand op deze wandelingen.

Bovendien storten de deelnemende clubs per wandelaar 10 cent voor het aanplanten van een WalkOn-bos, een sprekende en actieve bijdrage aan het milieu.

Eerstkomende WalkOn-wandelingen:

03.02	De Bokkenrijders Overpelt - Limburg Wandelt - Overpelt
24.02	Wsv De Natuurvrienden Zoersel - 36° Trappistentocht - Zoersel
03.03	Wsc Langdorp vzw - Mars der Zuiderkempen - Aarschot
09.03	't Wandel Voetje - Primeurtocht - Ledegem
17.03	Het Wandelend Paard vzw - 5° Kleine Steepletochten - Waregem
06.04	Wandelclub Koekelare vzw - Blarentocht - Koekelare
13.04	Spartastappers Ardooie vzw - 13° Skobiaktocht - Ardooie
21.04	Padstappers Geraardsbergen vzw - Mattentaartentocht - Geraardsbergen
22.04	Wsv Kadee Bornem - 50° Paastochten - Bornem
28.04	Wsv Ibis Puurs vzw - Vlaanderen Wandelt - Puurs/St-Amands
28.04	Wsv Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden - Vlaanderen Wandelt - Staden

Clubkledij, een kwestie van (graag) gezien worden!

De club geeft de leden de kans een aantal kledingstukken aan te schaffen die speciaal voor het wandelen zijn ontworpen en bovendien een verwijzing naar onze club dragen, door een clubembleem op de rechterborst en eventueel de tekst op de rugzijde "Padstappers Geraardsbergen meer dan één wandeling waard".

Het uitdragen van deze laatste slogan zorgt ervoor dat steeds meer en meer wandelaars de weg naar onze wandelingen vinden. Het toont ook dat jij zelf onze tochten naar waarde weet te schatten en fier bent om tot onze vereniging te behoren.

Het clubbestuur is bijzonder verheugd dat zo veel van onze leden - onbewust, maar gewild - op die manier bijdragen aan het welslagen van al onze eigen tochten. Bovendien is de herkenbaarheid van onze vereniging op wandeltochten of op andere manifestaties een niet te onderschatten vorm van reclame voor onze vereniging en finaal een waardering voor ons werk.

Wij nemen daarvoor met plezier ons (Padstappers)petje af.

Voor hen die nog niet over Clubkledij beschikken of zich willen vernieuwen is er belangrijk nieuws. In de loop van het eerste semester 2019 zal je in de Shop pasmodellen zien verschijnen van onze nieuwe technische T-shirts. Je zal ze kunnen passen, bestellen en betalen in de Shop en met de shopbeheerder de levering afspreken. Hou de Shop dus in de gaten!

Het bestuur.

Wandel-App.

Er bestaat een handige app om snel een wandeling te vinden in jouw buurt of verder.

De app opent met een kalender waarbij de dagen, waarop een wandeling doorgaat, gekleurd zijn in groen of rood. Groen betekent dat er een wandeling doorgaat binnen een door jou gekozen afstand vanaf jouw woonplaats (bijvoorbeeld binnen een straal van 50km). Rood betekent dat er een wandeling doorgaat verder dan de gekozen afstand van je woonplaats. De afstand van je woonplaats kan je inbrengen via de instellingen.



Download de app '**Wandeltochten**' in de App store of Google Play store en installeer deze op je smartphone.

Padstappers Geraardsbergen vzw steunt goede doel.

In 2018 hebben we voor het eerst acties opgezet voor een goed doel in het kader van de Warmste Week van Studio Brussel. We vroegen toen een bijdrage van minimum € 0,50 voor deelname aan de groepswandelingen op de tweede dinsdag van elke maand vanaf maart, een bijdrage van € 2,00 aan de leden van de Algemene Vergadering in maart en november en een bijdrage van € 4,00 per deelnemer aan de zomer-barbecue in augustus.



Deze acties brachten in totaal € 1.272,54 op, bedrag dat door de clubkas wordt verhoogd en afgerond op € 1.300,00. Dit bedrag wordt via de Koning Boudewijn-stichting gestort aan **Home Magnolia vzw**, Leliestraat 6 in Geraardsbergen. Deze vzw zorgt voor residentiële opvang van jongeren tot 18 jaar, die uit een probleemgezin door de jeugdrechtbank of Sociale dienst voor Gerechtelijke Jeugdhulp worden doorverwezen. Home Magnolia zorgt voor een gezinsgerichte werking met respect voor de eigenheid van het kind en ruimte tot inbreng van de ouders.

Dit wat 2018 betref. 2019 dient zich aan en de noden in onze maatschappij zijn er helaas nog niet op verminderd. De algemene Vergadering van onze vzw heeft daarom beslist onze acties voor steun aan een goed doel ook in 2019 verder te zetten. De eerdere bijdragen voor dinsdagwandeling, Algemene Vergadering en barbecue blijven behouden en we kijken uit naar nog meer kleinschalige acties. Welke organisatie in 2019 onze bijdrage mag verwachten weten we nog niet, maar dit wordt momenteel bekeken en zal door de Algemene Vergadering van maart worden gekozen.



Welgemeende merci aan alle medewerkers op al onze activiteiten. Zonder jullie inzet en enthousiasme zouden wij niet in staat zijn mooie en vooral goed georganiseerde wandelingen en clubbijeenkomsten aan te bieden.

Een dikke duim in naam van het voltallige bestuur.

Familieberichten.

(tijdens het vierde kwartaal 2018, tot 19 december gemeld)

Overlijden

Op 15 november overleed **Rufin Buyl**, op 80-jarige leeftijd. Rufin was naast verwoed duivenliefhebber ook de vader en schoonvader van Marc Buyl en Gwenda Moonens.

Wij bieden de families, kennissen en vrienden van de overledenen onze oprechte en gemeente blijken van medeleven aan en hopen dat de herinneringen aan hun dierbaren een steun mogen zijn in deze moeilijke periode.

Ziek te bed

Sommige leden hebben te maken met lichte kwaaltjes of ongemakken, terwijl anderen strijd voeren tegen een zware ziekte. We wensen allen van harte een snel, maar vooral volledig herstel toe. We hopen hen weldra terug te mogen ontmoeten in ons midden. Een gezonde korte wandeling is immers de beste medicijn tegen allerhande kwaaltjes.

De wet op de privacy verbiedt ons het plaatsen van familiale berichten zonder toestemming van de familie. Wanneer we een overlijdensbericht, geboortekaartje of melding van een huwelijksverjaardag ontvangen, dan plaatsen we dit in het clubblad. De melding kan via mail, post, sms of mondeling aan het secretariaat of één van de bestuursleden.

Welkom nieuwe leden.

Op 16 december 2018 sloten we het jaar af met 712 leden. Er zijn 41 nieuwe leden maar 284 leden hebben nog niet hernieuwd.

Sinds het vorige clubblad mochten we volgende nieuwe leden verwelkomen:

Aangesloten tussen 29 september 2018 en 16 December 2018				
Rang in 2019	Naam	Voornaam	Woonplaats	Stam nummer
1	Van Der Eecken	Geert	Dendermonde	1855236
2	Opalfvens	Pascale	Dendermonde	1855247
3	Barbieur	Frans	Voorde	1856193
4	Vander Stockt	Monique	Onkerzele	1856204
5	Van Tuyne	Kristin	Roosdaal	1856722
6	Vander Putten	Edith	Geraardsbergen	1857734
7	De Pril	Magdalena	Ninove	1857745
8	Noithai	Dang	Onkerzele	1857756
9	De Duffeleer	Gino	Geraardsbergen	1859297
10	Smet	Jeannine	Galmaarden	1859310

11	Dehandschutter	Lilianne	Galmaarden	1859321
12	Vanden Herrewegen	Els	Geraardsbergen	1859332
13	Laurent	Christine	Geraardsbergen	1859343
14	Manes	Phyllis	Denderhoutem	1863450
15	Lievens	Linsey	Elst	1864530
16	Goossens	Herman	Geraardsbergen	1864528
17	Pinxten	Pierre	Ninove	1866778
18	Van Den Berghe	Marie-Paule	Ninove	1866780
19	Borgenon	Luc	Ninove	1869715
20	Schouppe	Natacha	Zottegem	1870751
21	Santon	Dirk	Melsele	1873282
22	Van Der Borgh	Anja	Melsele	1873293
23	Gevaert	Luc	Goferdinge	1873304
24	Bouckenoooghe	Fabienne	Goferdinge	1873315
25	Nerinckx	Hendrik	Overboelare	1873416
26	Duyckaerts	Sylvie	Ninove	1873427
27	Bouckenoooghe	Chantal	Aalst	1873438
28	Devriese	Johan	Geraardsbergen	1873440
29	Vanoost	Gerda	Geraardsbergen	1873462
30	Van Nieuwenbergh	Eric	Overboelare	1873473
31	De Ruyver	Petra	Geraardsbergen	1873484
32	Defrere	Branko	Geraardsbergen	1873495
33	Heyman	Matz	Geraardsbergen	1879312
34	Caekebeke	Nelly	Schendelbeke	1879323
35	Van Leuven	Carine	Aalst	1879334
36	Matthijs	Joris	Geraardsbergen	1879356
37	Van Der Heyden	Dirk	Geraardsbergen	1879367
38	De Schrijver	Rudy	Geraardsbergen	1879795
39	De Nutte	Martine	Geraardsbergen	1879806
40	Cnudde	Koen	Galmaarden	1879817
41	Severs	Katleen	Galmaarden	1879828

Lidgeld voor 2019.

Verschillende leden hebben het lidgeld voor 2019 nog niet in orde gebracht. Regel dit bij voorkeur liefst vóór of tijdens de Manneken Pis tocht. Zo kunnen wij ervoor zorgen dat jouw lidkaart die dag op je ligt te wachten op het secretariaat van de Manneken Pis tocht én dat je ons “Padstapperke” verder blijft ontvangen, alsook het Bondstijdschrift “Walking Magazine”.

Even ter herinnering:

- De eerste 2 leden van het gezin betalen € 15,00; vanaf het derde gezinslid bedraagt het lidgeld € 12,00.
- Wie zich na 28 januari 2019 nog in regel wil stellen jaagt de clubkas op kosten om de lidkaart via de post te verzenden of verliest mogelijk de hernieuwing uit het oog.

Wijziging & aanvulling van je gegevens.

Gelieve iedere adreswijziging te laten weten aan de ledenbeheerder (secretaris@padstappers.be). Momenteel staat Jean-Pierre in voor de verwerking van deze gegevens.

Zo wordt vermeden dat briefwisseling en/of club- en bondstijdschriften onbesteld terugkeren naar de afzender. Foutieve gegevens op je lidkaart (naam, voornaam, adres of geboortedatum) dienen eveneens gemeld te worden aan de ledenbeheerder. Desnoods wordt er een nieuwe (aangepaste) lidkaart gemaakt.

Gelieve ook ieder nieuw of elke wijziging van telefoonnummer, GSM en/of e-mailadres te melden aan het secretariaat (secretaris@padstappers.be) en aan Kurt. Zo kunnen we je sneller en beter bereiken wanneer afspraken moeten geregeld of gewijzigd worden.

Wie een emailadres opgeeft krijgt elk kwartaal een nieuwsflash met de belangrijkste activiteiten van de laatste anderhalve maand van het kwartaal (geheugensteuntje en aanvulling van Het Padstapperke). Je wordt tevens op de hoogte gehouden van nieuws dat ons tussen de verschijning van de clubbladen bereikt en de clubleden aanbelangt.

Vraag je lidgeld terug aan je mutualiteit.

Wanneer je je lidgeld voor 2019 betaald hebt, kan je bij je mutualiteit het formulier indienen dat bij je lidkaart is gevoegd.

Breng op het clubformulier de klever van de mutualiteit aan op de gepaste plaats en onderteken het. Dien het nadien in bij je mutualiteit **na 1 januari**, waarna de voorziene tussenkomst in uw lidmaatschap zal volgen.

Jeugdige Padstappers kunnen opnieuw een mooi cadeau verdienen in 2019.

Na de succesrijke edities van de voorbije jaren hebben we er opnieuw voor gekozen de jeugdactie verder te zetten. Op die manier hopen we dat onze jeugd (minder dan 18 jaar) de wandelschoenen regelmatig zal willen aanbinden.

Om in aanmerking te komen, dienen onze jeugdige stappers deel te nemen aan **20 wandeltochten** op jaarbasis - terug te vinden in Walking in Belgium 2019 - en **waarvan er minstens 5 georganiseerd werden door onze eigen club**.

Het bestuur is ervan overtuigd dat deze prestatie mits wat inspanning en inzet kan worden gehaald. Jeugdige stapper, moedig daarom je ouders aan om te gaan wandelen, want samen met hen op stap gaan, brengt je een mooi cadeau op aan het einde van 2019!



Verdien je inschrijfgeld terug in 2019.

Voor het vierde jaar op rij belonen we onze eigen stappende leden met waardebons. Deze kunnen verdiend worden door deel te nemen aan **onze eigen georganiseerde wandelingen** (geen dinsdagwandelingen). Eind 2019 zal aan de hand van jouw ingescande kaart € 1,00 worden teruggegeven onder de vorm van waardebons. Deze waardebons kunnen worden gebruikt als betaalmiddel binnen de club (inschrijving, drank, shop, busreis).

Gezien het de bedoeling is jullie aan het wandelen te zetten, verwachten we wel een kleine inspanning van jullie. De bons van € 1,00 per tocht zijn pas verdiend vanaf **minstens 4 cluborganisaties**. Medewerkers op deze wandelingen krijgen uiteraard ook een bon voor hun deelname aan de tocht (medewerking = wandelen) net als de clubleden die de tocht wandelen.

De waardebons verdiend in 2019 zullen ter beschikking liggen vanaf de Manneken Pis tocht 2020.

De terugbetaling van € 10,00 op de bijdrage aan het ledenfeest (minstens 5 deelnames) blijft eveneens behouden.

De kilometer- en tochtenbadges.

Uitgereikt tussen 1 oktober en 19 december 2018

Kilometerbadges

<u>1.000 km</u> MINNE Bruno	<u>5.000 km</u> GHIJSELS Rudy FAUCONNIER Jürgen	<u>11.000 km</u> DE GEYTER Jan
<u>2.000 km</u> MAMPAERT André	<u>7.000 km</u> MIGNON Lucas	<u>80.000 km</u> HENOIT André
<u>2.500 km</u> DE TROYER Lydia	<u>9.000 km</u> BREWEE Marleen SERLIPPENS Jean-Marc BEECKMAN Karina	
<u>3.000 km</u> PAPALEU Liliane DE SMAELE Stefaan		

We wensen al deze leden "Proficiat" voor de afgelegde kilometers. We wensen hen tevens nog veel wandelgenot toe.

Voorbij organisaties.

De daguitstap Heuvelland van 15 september.



Op 15 September 2018 verwendeten de Padstappers hun leden op een mooie dag in het kader van hun jubileumjaar, het 35-jarig bestaan van de club.

We vertrokken met 2 bussen aan de Reep richting Kemmel in het Heuvelland. Hier stapten we een mooie wandeling van ongeveer 8 km. Het was een wandeling in de volle natuur met mooie vergezichten.

Met een lege maag reden we naar brasserie "Den Heksestoel" in Loker. Op het menu stond een Picon of fruitsap met een hapje, lekkere soep gevolgd door frietjes met stoofvlees, een ijsje en als afsluiter nog een tas koffie.

Met een volle maag vertrokken naar het wijndomein Monteberg. Hier kregen we door wijnboer Edward veel uitleg over het verloop van druif tot wijn. Hij vertelde ons over het snoeien, plukken en verwerken van de druiven. We kregen er ook een degustatie van 3 wijnen. Er werd ons ook nog een film getoond over het wijndomein.

Na wat koopjes in het winkeltje van Edward was het einde van de dag aangebroken en reden de bussen met tevreden Padstappers terug richting Geraardsbergen.

(Julie De Geyter)

Op 15 september om 7u30 vertrokken we met de bus en 110 Padstappers naar het heuvelland. Deze uitstap was naar aanleiding van het 35-jarig bestaan van de wandelclub. Marleen en Jürgen hadden dit voorbereid voor ons.

Eenmaal op onze bestemming deden we een wandeling van 7,7 km. De route ging rond de omgeving van de Kemmelberg. Het landschap was er heuvelachtig en er waren mooie vergezichten. De terugweg liep langs de beboste flanken van de heuvelkam.

Na de pittige wandeling gingen we met de bus naar Brasserie "Den Heksestoel" om een 3-gangenmenu te nuttigen. Dit heeft iedereen wel gesmaakt.

Om 15u werden we verwacht op het wijngoed "Monteberg" te Dranouter. We mochten onmiddellijk proeven, met de nodige uitleg erbij. Na een film die ging over de wijn mochten we nog een andere wijn proeven. Met deze leerrijke uitleg gingen we terug richting thuis. Iedereen kon tevreden terug keren en had een toffe dag gehad. Bedankt aan Marleen en Jürgen voor de toffe dag.

(Inge Panis)

De Winteruurtocht van 27 oktober.



De voorbije jaren ondervonden we dat wandelen vanuit Denderwindeke borg stond voor prachtige omlopen en uitgestrekte velden. De ruime locatie en de interessante keukens om de eitjes te bakken zijn op zich al grote troeven, voeg daarbij de vele mogelijkheden qua parcours en je kan het al raden, we blijven nog even daar voor deze organisatie. Na het succes de voorbije jaren, was het verwachtingspatroon voor de deze editie opnieuw hoog.

De aanhoudende droogte en de warme temperaturen in oktober zorgden soms voor echte wandelhoogdagen. De weersvoorspellers hadden er voor het laatste week-end van oktober geen goed oog in. Het zou regenen en kouder worden. Alle hens aan dek, we bouwden de rustpost dan maar uit met een extra tent met verwarming. Een juiste keuze bleek nadien, het werd door heel wat wandelaars geapprecieerd.

De parcours werden deze keer opnieuw richting Liefaringe getekend. Dit betekent uitgestrekte natuur, heel wat veldwegen en boerenslagen en een parcours om duimen en vingers van af te likken. Zowel de kortste afstand als de langere afstanden werden "neig" verwerd. Vanuit Liefaringe kregen de langere afstanden er nog een mooie lus richting Neigemboos bovenop. In deze periode van het jaar een lust voor het oog en de neus. Kleurenpracht wisselt mekaar af. Aroma's van prachtige paddenstoelen en de geur van afgevalen bladeren zijn een geurbom voor de neus. Het werd genieten voor de wandelaars. We kregen dan ook niets dan lof over de omlopen en de bepijling. Voeg daarbij nog een sterke ploeg medewerkers in de startzaal en op de rustpost, een noodzaak die soms onderkend wordt, maar die zeker en vast al even belangrijk is. Resultaat, we hadden opnieuw heel wat tevreden wandelaars. Die moet je verdienen, keer op keer. Mensen komen om deze diverse punten graag bij ons wandelen.

Een minpunt blijft het gebrek aan parkeergelegenheid. Indien leden uit de nabije omgeving ons hierbij zouden kunnen helpen, dan is dat zeer zeker welkom. Een weide, een stuk braakliggend grond, kortom, een plaats waar we een groot aantal auto's kunnen plaatsen, dat zoeken we.

Alhoewel de weergoden dit jaar de laatste zonnestralen reeds hadden opgeborgen en deze keer voor kil en vochtig weer hadden gezorgd, liepen de inschrijvingen vlot. De zaal en de rustpost vertoonden al gauw een gezellige drukte. De wandelaars namen duidelijk geen aanstoot aan de mindere weersomstandigheden, zij genoten ten volle van de omlopen, het lekker gebakken eitje en de gezellige sfeer. We mochten zelf enkele bussen verwelkomen. De bus met Nederlandse vrienden, konden hun ogen niet geloven. De prijzen voor consumptie en eetwaar bleken er voor hen te zijn uit lang vervlogen tijden.

Met 1078 wandelaars kregen we een 200-tal stappers minder over de vloer dan vorig jaar. Onder hen noteerden we toch nog 197 niet bij een club aangesloten wandelaars. Met slechts 276 Padstappers aanwezig die zaterdag hadden we ongeveer 100 clubleden minder. Geen fraai resultaat van onze eigen clubgenoten. We kijken al uit naar de volgende wandelingen waar we jullie opnieuw massaal hopen te mogen begroeten.

Op het einde van de dag mochten we volgende uitslag noteren:

1	Egmont Zottegem vzw	153	16	Everbeekse Wandeltochten	10
2	Hanske De Krijger Oudenaarde	52	17	WSV De Chatons Ronse	9
3	WSV Land Van Rhode	36	18	WSV Wetteren	8
4	Wandelclub De Marktroppers Herne	29	19	Postiljon Wandelclub Merelbeke	8
5	Wandelclub. Scheldestappers Zingem	26	20	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem	8
6	De Heidetochten Kester-Gooik	25	21	CSC Lierde/Club voor Sport en Cultuur	7
7	Wandelclub Natuurvrienden Deinze	24	22	Ijsetrappers Overijse	6
8	WV De Ijsbrekers Haaltert	19	23	WSV Horizon Opwijk	6
9	Wandelclub Kruikenburg	17	24	WSV De Lachende Wandelaars Aalter	5
10	Parel van het Pajottenland	17	25	Wandelclub Reigerstappers Vinderhout	5
11	WSV De Kadees Aalst	15	26	WSV De Vossen	5
12	De Pajotten Hekelgem	14	27	De Kwartels vzw	5
13	Burchtstappers Herzele	13	28	Dorpscomité Bogaarden	5
14	Lennikse Windheren	13	29	Halfoogstvrienden Bellingen	4
15	Florastappers Gent	10	30	De Hopbelletjes Opwijk	4

De Sinterklaasocht van 25 november.

Na de succesrijke Sinterklaasochten van de voorbije jaren, dienden we uit te kijken naar een ruimere zaal. Deze vonden we op het Provinciaal Domein De Gavers. Niet enkel de Doos, maar ook de vele parkeergelegenheid gaf ons heel wat minder kopzorgen. Bovenal een geluk, want vooraf wisten we van de komst van een 4-tal bussen, de ruimte zou dus meer dan gebruikt kunnen worden.

De weersvoorspellingen waren twijfelachtig. Soms werd er regen aangekondigd, dan weer een droge dag. Wat het zou worden was koffiedik kijken. Feit was dat de omlopen er goed bij lagen en dat deze alvast wat water konden verteren na de felle droogte van de voorbije maanden. Op vrijdag, bij het uitpijlen, mochten we genieten van een mooie droge dag. De ploeg was alvast in zijn nopjes en hoopte dat het zondag opnieuw dergelijk weer zou zijn. Zaterdag, een minder fraaie dag, bijna de ganse dag regen. Niet zo fijn, maar gelukkig, tegen de avond klaarde het op en de nacht zou volstaan om het water de grond in te laten dringen.



Zondag 6u45, we betreden de zaal met een ganse horde wandelaars in onze voetsporen. Wat bezielt hen, vragen we ons af? In de volle duisternis op pad willen gaan. Eens de zaal goed betreden, gaat het alarm af, iedereen wordt opgeschrikt en we moeten de ruimte verlaten. Na een klein half uur krijgen we definitief toelating om de Doos in te nemen. Intussen is het reeds 7u20 en is de massa wandelaars zo groot geworden dat we beslissen om toch vroeger te laten inschrijven.

Intussen verliep de dag vlot en mochten we geen noemenswaardige problemen vaststellen. De zaal kon de massale opkomst van wandelaars verwerken. Een fijn gevoel om over een dergelijke zaal op ons grondgebied te mogen beschikken.

Intussen was de middag aangebroken, laatste bijbestellingen werden gerealiseerd en snel verwerkt om op de rustposten aan te bieden. Drank werd nauwlettend in het oog gehouden. De vrees dat we zonder ons Christmas-bier zouden vallen werd bewaarheid. Het viel in de smaak, of was het aangeboden kaasje die de aandacht trok van de gebruikers? Kortom, we mochten niet klagen, we kunnen opnieuw spreken van een succesvolle organisatie.

Intussen waren er heel wat kinderen op weg om de zoektocht te ondernemen. Na de wandeling werden ze beloond met een pannenkoek. Eens de wandeling achter de rug, mochten ze bij de Sint langs gaan, hij en zijn Pieten stonden klaar vanaf 14u. Sommigen beteuterd, anderen met veel zelfzekerheid. We stelden andermaal vast, dergelijke activiteit is een meerwaarde voor de organisatie en maakt zowel de kinderen als de volwassenen blij.

Rond 15u, kwam de kaap van de 2000 wandelaars in zicht. We evenaarden de cijfers van vorig jaar. Bij het einde gingen we er lichtjes boven. De verwachtingen waren volbracht, we zagen tevreden organisatoren en dito medewerkers.

Terwijl heel wat wandelaars nog aan het genieten waren van de rustige wegen en de vele paadjes die ze bewandelden, noteerden we bij het sluiten van de inschrijvingen 2048 wandelaars. Een zeer mooi resultaat. Ook de niet bij een wandelclub aangesloten wandelaars waren alweer present met 610 of bijna 30 %. Noteer daarbij nog eens 456 eigen clubleden, dan kunnen we niet anders dan tevreden zijn.

Hierna de uitslag van onze Sinterklaastocht.

1	WSV Egmont Zottegem	202	16	Dwars door Brakel	16
2	Hanske De Krijger Oudenaarde	79	17	Burchtstappers Herzele	15
3	Wandelclub Sint-Pieters-Leeuw	56	18	Lennikse Windheren	14
4	WSV Land van Rhode	45	19	Florastappers Gent	12
5	Wandelclub De Marktroppers Herne	45	20	CSC Lierde/ Club voor Sport en Cultuur	12
6	De Lachende Klomp	44	21	Boerenkrijgstappers Overmere	11
7	De Heidetochten Kester-Gooik	42	22	Dorpscomité Bogaarden	11
8	De Anjertrippers Hechtel-Eksel	32	23	Omloop Kluisbergen	10
9	WV De Ijsbrekers Haaltert	30	24	Postiljon Wandelclub Merelbeke	10
10	Wandelclub Scheldestappers Zingem	29	25	De Pajotten Hekelgem	10
11	WSV De Kadees Aalst	28	26	Halfoogstvrienden Bellingen	10
12	Everbeekse Wandeltochten	28	27	Les Trouvères Club de Marche	10
13	De Chantons Ronse	19	28	Wandelclub Kruikenburg	9
14	Les Vaillants Acrenois	18	29	De Hopbelletjes Opwijk	9
15	Parel van het Pajottenland	17	30	't Wandel Voetje vzw	9

De Wafelentocht van 12 december.

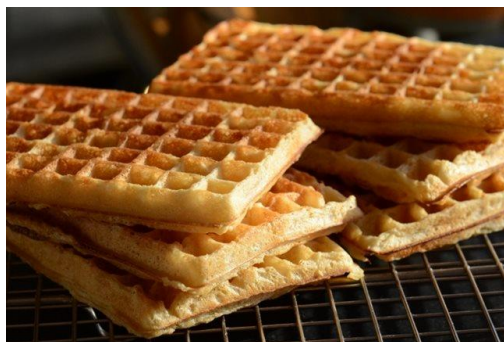
De afsluiter van 2018 zal allicht nog lang in het geheugen gegrift blijven. De weersomstandigheden waren super. Droog, zonnig en fris. Ideaal wandelweer nadat het de voorbije weken iets teveel heeft geregend.

Omstreeks 7u, een uur voor de officiële start, zat al heel wat volk in de startzaal. De wafelijzers werden voorverwarmd, het deeg bereid en de schikkingen getroffen die eigen zijn aan elke wandeling. Eens 7u30 in het zicht kwam, werd de druk zo groot dat

we beslisten de inschrijfkassa's te openen. Intussen waren al heel wat wandelaars op stap voor een eerste lus.

Intussen kwam de tocht echt op gang. Vele wandelaars betraden de zaal en schreven zich in. Met hun bonnetje voor een gratis wafel in de hand, gingen ze op stap.

De 3 lussen werden geprezen. De vlakke lus ging grotendeels over verharde wegen, de twee andere lussen kozen voor de flank omheen de stad of een doortocht door het Boelarebos. Was het het klimwerk en de vele voet- en veldwegen of het zonnetje en de helblauwe lucht? De beide langere lussen werden door de wandelaars naar hartenlust gesmaakt.



De 10 wafelijzers stonden intussen gloeiend heet en de dames bakten volop verse wafels. Ondanks de vlotheid waarmee dit gebeurde, groeide de rij wachtenden soms aan tot aan de buitendeur. Niemand maalde er om. Het wachten werd immers beloond met een versgebakken wafel die bij velen in de smaak viel.

De 450 zitplaatsen in de zaal werden intussen vlot ingenomen. Een gezellige drukte waarvan we konden genieten. De medewerkers hadden hun handen vol om alles vlot op te ruimen en te bedienen. Maar geen nood, als het moet, steken ze allemaal een tandje bij.

De cijfers bevestigden het omstreeks 15u: het werden zelfs recordcijfers. Maar liefst 1596 wandelaars op deze afsluitende wandeling. Onder hen mochten we ook 329 wandelaars noteren die niet bij een wandelvereniging zijn aangesloten. Dit is zowat 1/5 van het totaal, voor vele clubs is dit zelfs een cijfer waar ze van dromen.

Ook onze eigen leden lieten zich niet onbetuigd, 292 van hen waren aanwezig, of zowat een klein derde van ons totaal aantal leden. Gezien we nog heel wat werkende leden hebben mogen we van een mooi resultaat spreken.

Er waren nog heel wat andere wandelverenigingen op post. Hierna de top 30.

1	WSV Egmont Zottegem	203	16	Velodroomvrienden Moorslede	11
2	Hanske De Krijger Oudenaarde	44	17	Wandelsport Vlaanderen vzw	11
3	WSV Land Van Rhode	43	18	Boerenkrijgstappers	11
4	Wandelclub Scheldestappers Zingem	35	19	WNZB Knokke-Heist	11
5	Florastappers Gent vzw	34	20	Reigerstappers Vinderhout	10
6	Wandelclub De Marktroppers Herne	31	21	WSV De Hopbelletjes Opwijk	10
7	Everbeekse Wandeltochten	30	22	Burchtstappers Herzele	9
8	De Heidetochten Kester-Gooik	28	23	Omloop Kluisbergen	9
9	Wandelcl. Natuurvrienden Deinze	26	24	De Kwartels	9
10	WV De Ijsbrekers Haaltert	22	25	Wandelclub Roal Benti	9
11	WSV De Kadees Aalst	21	26	Parel van het Pajottenland	9
12	WSV De Chantons Ronse	21	27	De Sluisstappers	9
13	De Pajotten Hekelgem	15	28	De Magrietstappers	8
14	De Lachende Wandelaars Aalter	14	29	Dwars door Brakel	8
15	Postiljon Wandelclub Merelbeke	13	30	De Zilverdistel Dendermonde	8

“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 – bronnen Wikipedia, Natuurpunt, internet, diverse publicaties)

Kiekendief (vogel)

Kiekendieven zijn slanke, middelgrote roofvogels die bij de echte roofvogels (havikachtigen) behoren. Deze grondbroedvogel is net als veel andere akkervogelsoorten een steppevogel die zich thuis voelt in open landschappen. Vooral vochtige gebieden zoals duinen, moerassen, akkers en graslanden genieten zijn voorkeur.

Voor het begin van onze winter reist hij naar Afrika, waar hij verblijft ten zuiden van de Sahara. Meteen na zijn terugkeer in april-mei begint het mannetje een paringsdans uit te voeren (baltsen) om een vrouwtje aan te trekken. De geslachtsnaam Circus verwijst naar de cirkelvormige bewegingen die het mannetje en vrouwtje uitvoeren tijdens deze baltsvlucht.

Tussen mei en juli legt het vrouwtje 3 tot 5 eieren, afhankelijk van het voedselaanbod. Ondertussen gaat het mannetje jagen. Heeft hij een prooi te pakken, dan roept hij het vrouwtje en gooit hij het hapje in haar richting. Zij vangt het vakkundig op en keert terug naar het nest (prooioverdracht). Het dieet van kiekendieven bestaat voornamelijk uit veldmuizen, aangevuld met kleine zangvogels en grote insecten. Tijdens de trage jachtvlucht houden ze hun vleugels in een opvallende V.



Kiekendieven zijn slanker dan buizerds en hebben lange, smalle vleugels en een lange, afgeronde staart. Hun gewicht bedraagt ongeveer 350 gram en de gemiddelde lichaamslengte 47 cm. De betrekkelijke kleine en uilachtig uitzijnde kop wordt omringd door een verenkraag. De snavel is klein en sterk gebogen. De grote neusgaten zijn bedekt met borstels. De lange, gele poten bevatten sterke gekromde klauwen. Over het algemeen zijn de vrouwtjes groter dan de mannetjes.

Van de 3 soorten hier broedende kiekendieven is de **bruine kiekendief** verreweg de algemeenste. Volwassen mannetjes hebben opvallende zwarte vleugelpunten, grijs in de vleugels en een grijze staart. Vrouwtjes zijn groter, geheel bruin met een roomwitte kruin, keel en vleugelboeg.

De **grauwe kiekendief** is de kleinste van alle kiekendieven. Een mannetje grauwe kiekendief kan je herkennen aan zijn blauwgrijze verenkleed en zijn typische ‘in zwarte verf gedoopte’ vleugelpunten. In tegenstelling tot de blauwe kiekendief heeft hij vier, geen vijf, zichtbare vingers aan de vleugeluiteinden. Op de bovenzijde van

zijn vleugels is één zwarte band te zien, op de onderzijde twee. Hij heeft geen witte stuit. Een vrouwtje grauwe kiekendief heeft die wel. Haar verenkleed is donkerbruin, haar buik is bleker met bruine lengtestrepen.

Blauwe kiekendieven hebben een opvallende witte stuit die in vlucht een duidelijk onderscheid met de bruine kiekendief vormt. Op zijn menu staan kleine zoogdieren en konijnen. Maar ook kleine vogels worden af en toe verschalkt. De blauwe kiekendief is daardoor veel minder slank dan de grauwe kiekendief.

KATWILG (boom)

De katwilg of teenwilg vormt meestal een 3 à 4 meter hoge struik, maar kan ook een boom vormen, die tot 6m hoog kan worden. Hij groeit vooral langs beken en rivieren en op zonnige plaatsen aan de rand van wilgenbossen. Hij wordt vaak aangeplant ter oeverversteving. De katwilg is gemakkelijk vegetatief te vermeerderen en wordt dikwijls aangeplant vanwege de lange twijgen, die voor het vlechten van manden gebruikt worden. De dikkere takken worden als bonenstaken gebruikt. Ook worden ze soms geknot en vormen dan een knotwilg. De zilverwitte, mannelijke katjes worden als sierkatjes gebruikt in onder meer kerststukjes.

De bast van oude struiken en bomen is gegroefd. De twijgen zijn geel of olijkleurig en aanvankelijk grijsachtig behaard. De verspreid staande, lange, gegolfde, matgroene bladeren van de katwilg verschijnen direct na de bloei en zijn aan de rand naar beneden omgerold. Ze hebben een zijdeachtig behaarde onderkant. De haren staan allemaal één kant uit en de zijnerf aan de onderkant zijn duidelijk uitspringend. De lancetvormige steunblaadjes blijven niet lang aanwezig.



De katwilg heeft mannelijke katjes en wat langere vrouwelijke katjes. De schutbladen hebben een zwartbruine top met aan de voet een lichtere kleur. Ze bloeien in maart en april. De meeldraden hebben gele helmknoppen. Vrouwelijke katjes hebben lange stijlen en stempels. Zowel de mannelijke als de vrouwelijke bloemen hebben één honingklief. De vrucht is een doosvrucht. De zaden hebben een haarkuif, waardoor ze door de wind verspreid worden.

Door de vroege bloei is de katwilg een geliefde bijenplant, maar het is ook de belangrijkste waardplant van de Wilgenwespvinder, die er de bestanddelen vindt voor zijn groei. Ook menig andere vlindersoort gebruikt de katwilg als waardplant om eitjes te leggen in een zogenaamde gal, een woekering van de plant. De bast van deze boom wordt graag gegeten door vee.

Wespvinders (insecten)

Er bestaan zo'n 1400 soorten, verdeeld over 150 geslachten van deze familie van vlinders, die wereldwijd voorkomt in noordelijke gematigde streken rond bloemen en waardplanten.

De vlinders in deze familie hebben nauwelijks de voor vlinders karakteristieke schubben op de vleugels. Alleen op de randen van de smalle vleugels komen ze voor. Als gevolg hiervan zijn de **vleugels vrijwel geheel doorzichtig**. Wespvinders vertonen veel overeenkomsten met bijen en wespen. Sommigen doen zelfs alsof ze willen steken. Ze rusten daarbij met de vleugels uiteen en zoemen zelfs in de lucht.



De lichamen zijn vaak geel gestreept, soms zelfs erg helder, en de antennes of voelsprieten zijn eenvoudig. De algemene verschijning lijkt hierdoor voldoende op die van wespen of hoornaars om het aannemelijk te maken dat hier sprake is van verminderde jacht op hen als gevolg van deze nabootsing (mimicry). Alhoewel ze tot de nachtvinders behoren kunnen ze daardoor overdag actief zijn.

Het lichaam is zwart, blauwachtig of donkerbruin, met gele of oranje strepen. De doorzichtige vleugels hebben een spanwijdte die varieert van 1,4 tot 4 cm. Bij de Wilgenwespvinder heeft de voorvleugel rode vleugelpunten en over het achterlijf loopt een rode band.

De witte rupsen van de wespvlinders zijn meestal houtboorders, die zich in hout of plantenwortels boren. De pop werkt zich uit de stam voor de vlinder eruit komt. Sommige soorten zijn een plaag voor fruitbomen of houtbouw. Zo kan de rups van de hoornaarsvlinder met lange gangen het hout van oude populierenstammen vernielen. De rupsen van de frambozenglasvlinder kunnen dan weer schade in de frambozenteelt aanrichten.

HAAS (zoogdier)

Oppervlakkig lijkt een haas veel op het konijn, maar de haas kan je onderscheiden van het konijn door zijn grootte en gewicht, zijn amberkleurige iris en zijn langere oren met zwarte tippen. Ook beweegt een haas zich meer met sprongen voort.

De hazen komen oorspronkelijk uit de Centraal Aziatische grassteppen, maar hebben zich met de ontbossing westwaarts verspreid. In West-Europa komen ze voornamelijk voor in het open cultuurgebied. Traditionele landbouwmethoden creëren een goede biotoop voor de haas, een planteneter die zich voedt met jonge grassen, granen, onkruiden en allerlei akkergewassen. Ze zitten daarom graag in

graanvelden, bietenvelden en braakliggende terreinen. Bovendien zijn er in kleinschalige landbouwsystemen kleine stukjes natuur, zoals hagen en veldranden, die bescherming bieden.

Overdag houdt de haas zich schuil in een zelfgegraven ondiep kuiltje in de grond, het 'hazenleger'. In de winter maken ze van het bos gebruik als schuilplaats. Hazen zijn eerder solitaire dieren, die geen territorium verdedigen. Ze foerageren wel vaak in groep, zonder duidelijke hiërarchie. Enkel gedurende zeldzame momenten vinden er gevechten plaats. De 'boksgevechten' die tijdens de lente worden waargenomen, zijn veelal pogingen van het vrouwtje (moer) om de opdringerige mannetjes (rammelaars) van haar lijf te houden.

De haas ruift twee keer per jaar, in de lente en in de herfst. De zomervacht is lichter



van kleur dan de meer rossige wintervacht. Dieren uit warmere en meer open streken hebben een lichtere vachtkleur dan dieren uit koudere en meer beboste streken.

De vacht is dicht en zacht en bestaat uit drie haartypen. De ogen zijn groot en goudbruin en worden omringd door lichtere vacht.

De achterpoten zijn langer en krachtiger dan de voorpoten. Iedere poot heeft vijf tenen en behaarde zoolkussens.

De grote oren zorgen voor een uitstekend gehoor. Ze kunnen

onafhankelijk van elkaar bewegen en kunnen zo van iedere richting geluid opvangen. Een haas kan zijn oren 190° naar buiten draaien.

Naast het scherpe gehoor heeft de haas ook een sterk ontwikkelde reukzin om vijanden te kunnen waarnemen en de geur van bronstige vrouwtjes op te pikken. Door voortdurend te snuffelen vangt de haas de gehele tijd geuren op. De zijwaarts geplaatste ogen zorgen voor een blikveld van 360°. Voor en achter hem is er dus overlap, en de haas hoeft zijn hoofd niet te bewegen om zijn omgeving te kunnen zien. Enkel vlak voor en vlak achter hem bevindt zich een dode hoek. Langs de neus bevinden zich snorharen van zo'n tien centimeter lang. Het mannetje ("rammelaar" of "ram") is ongeveer vijf procent zwaarder dan het vrouwtje ("moer" of "moerhaas").

De keutels van een haas zijn licht- tot geelbruin of donkergroen tot zwart van kleur, en rond en licht afgeplat van vorm, soms met een punt. Over het algemeen zijn ze lichter van kleur, groter, meer afgeplat en vezelrijker dan van een konijn.

Dankwoord.

Na de Wafelentocht is het doek gevallen over de wandelorganisaties in 2018. Onze laatste organisatie sluit af zoals het in vele Nero boekjes gebeurt: met een wafel. De algemene opkomst was dit jaar zeker en vast niet slecht te noemen, met 21.000 wandelaars op de teller mogen we zeker niet klagen. Een vaststelling als we ook de weersomstandigheden bekijken: Manneken Pis-, Natuurreservaten-, Sinterklaas- en Wafelentocht hadden ideaal wandelweer. De cijfers van deze tochten waren telkens navenant. De Krakelingentocht organiseerden we op de koudste dag van het jaar: het was wandelen bij een temperatuur van -12°C. Te warme wandeldagen vielen ons dan weer te beurt met de Mattentaartentocht en de Gaverswandeling. De thermometer gaf toen al zomerse temperaturen van 27°C aan. De 3-Provinciën- en Zomer- & Adriaanstocht, waren dan weer veel te warm. Het kwik steeg tot boven de 30°C uit. Maar toch mogen we niet klagen.

We beseften in het verleden reeds dat elk jaar beter doen haast onmogelijk is. We zijn er echter van overtuigd dat de mooie resultaten die we behalen slechts mogelijk zijn dankzij de vele leden die - hetzij als helper, hetzij als deelnemer - aan onze tochten aanwezig zijn.

We danken de vele clubleden die week na week, tocht na tocht, onze kleuren verdedigen over het hele land. Een woord van dank, uiteraard ook aan zij die telkens op onze eigen tochten en busreizen aanwezig zijn. Jullie aanwezigheid is immers een erkenning en steun voor het werk dat het bestuur en zijn naaste medewerkers verrichten.

We danken natuurlijk ook de vele occasionele medewerkers op onze tochten en dinsdagwandelingen. Telkens werd met volle overgave en inzet geholpen om onze organisaties tot een goed einde te leiden. De kennis die zij hebben opgebouwd wordt door hen graag doorgegeven aan de nieuwkomers, zodat die zich direct de juiste comfortabele gemoedstoestand bevinden om de hen toevertrouwde taken uit te voeren. Erbij horen en gewaardeerd worden is immers belangrijk.

WE DANKEN DAAROM ALLE VRIJWILLIGERS DIE IN 2018 HUN STEENTJE HEBBEN BIJGEDRAGEN.

Niet één keer dank, geen twee keer, maar niet minder dan 20.238 keer dank!

Ben je vooraf, de dag zelf of later komen helpen, elke bijdrage is en was belangrijk. De vele vrijwilligers zijn de ruggengraat van de vereniging, mede dankzij hen vallen alle puzzelstukjes in elkaar en wordt alles tot in de puntjes voorbereid. Na de tocht merken we naast de vermoeidheid, vooral blijdschap en een lichte, maar prominent aanwezige euforie. Het voldaan gevoel van "We hebben het weer gedaan" - dat iedereen op iedereen afstraalt en dat positieve energie geeft aan iedereen - voelt als een beloning.

Was jij er tot nog toe niet bij, maar heb je intussen ook zin gekregen om te helpen? Laat het ons weten. Elders in dit clubblad vind je een lijst waar je zelf je kandidatuur kan op invullen om één of meerdere keren te helpen. Zij die de voorbije jaren medewerker op een tocht waren, vullen hopelijk deze lijst, met evenveel enthousiasme, opnieuw in.

Wandel je gezond.

Bij 'meer sporten' denk je niet meteen aan wandelen. Het wordt dan ook wel degelijk onderschat als sportieve inspanning en work-out. En toch is wandelen ideaal voor al wie actiever door het leven wil gaan. Het kost je niets en je kan het overal doen, alleen of in gezelschap. Het is geschikt voor jong en oud en het past in elk fitness-profiel: zowel de sportieveling als wie geen beweging of fysieke inspanning gewend is, vindt er zijn meug.

Een zegen voor je gezondheid

De wandelsport is een weldaad voor je gezondheid. Door regelmatig te wandelen **verminder je het risico op bepaalde chronische ziektes zoals astma, diabetes type 2 en zelfs op sommige vormen van kanker. Wandelen maakt je hart sterker, het verlaagt je bloeddruk en je slechte cholesterol (LDL) en het vermindert je risico op een beroerte.** Het maakt ook je botten en beenspieren steviger en als je bergop stapt, varen ook je bilspieren er wel bij. Stappen is minder belastend voor je gewrichten dan lopen. En een fikse wandeling ondersteunt niet alleen je fysieke gezondheid, het geeft je ook een mentale boost: het helpt om stress onder controle te houden, beter te slapen en je spirit fris te houden. **En als je een stevig tempo aanhoudt, verbrand je ook extra calorieën.**

Een voorbeeld: Een persoon die 60 kg weegt en een uur stapt, verbrandt 150 kcal als hij aan een rustig stap (3 à 3,5 km per uur), 198 kcal als hij aan een gezapig tempo stapt (4,5 à 5 km per uur) en 300 kcal als hij zeer snel wandelt (6,4 km per uur).

Hoeveel moet je wandelen?

Wandelen beïnvloedt je gezondheid op een positieve manier, maar ... om van die voordelen te kunnen genieten moet je wel voldoende lang **op een gematigd intensief niveau bewegen**. Met andere woorden: het tempo moet hoger liggen dan rustig rondkuieren, de inspanning moet voldoende groot zijn.

Dit zijn de **aanbevolen minimum activiteitsniveaus per leeftijdscategorie** (bron: nhs.uk):

- kinderen onder de 5 jaar: 180 minuten beweging per dag
- jongeren (5-18 jaar): 60 minuten beweging per dag
- volwassenen (19-64 jaar): 150 minuten beweging per week
- oudere volwassenen (65plusers): idem

Als je als volwassene elke dag een half uur wandelt aan een fiks tempo, ben je dus heel goed bezig.

Hoe bouw je op?

Net zoals bij 'start to run' moet je ook bij 'start to walk' rustig starten en de **duurtijd en moeilijkheidsgraad geleidelijk opbouwen**. Als je weinig conditie hebt, lukt het in het begin misschien maar een paar minuten om aan een gezapig tempo te stappen.

Stop dan gewoon even voor je weer verder gaat. Of verdeel je parcours in stukken van telkens 10 minuten die je onderbreekt met rustpauzes. Begin op een vlak terrein want hoogteverschillen bijten serieus in de kuit en in de ademhaling. En ook **het tempo moet je beetje bij beetje opbouwen**: begin je wandeling traag en probeer het tempo na een tiental minuten geleidelijk op te drijven als je voelt dat je er klaar voor bent. Verlaag het tempo naar het einde van de wandeling toe zodat je tot rust kunt komen en kunt afkoelen. En eindig met een paar stretchoefeningen.

Een uitgestippeld parcours waarbij je vooraf weet hoeveel kilometer er op de teller staat en waarbij je kunt inschatten hoe intensief de inspanning zal zijn, is natuurlijk ideaal als wandelactiviteit en het is perfect meetbaar. Maar **je kunt ook in je dagdagelijkse routine extra stappen inlassen en op die manier ook al wat wandelen zonder 'op pad te gaan'**: neem overal de trap in plaats van de lift of roltrap, doe boodschappen zoveel mogelijk te voet, maak een wandeling tijdens je middagpauze, stap rond terwijl je aan het telefoneren bent of ga naar je collega's toe in plaats van ze een mail te sturen, parkeer je auto zo ver mogelijk van de ingang of stap een halte vroeger of later van de tram of bus ...

Hoe motiveer je jezelf?

De truc is dat je er een gewoonte van maakt om zowel tijdens je dagelijkse bezigheden als tijdens het weekend of de vrije tijd te gaan wandelen. Eenmaal je de smaak te pakken hebt, zal het geen opgave meer zijn maar een traktaat! Je krijgt er zin in om je wandelschoenen aan te trekken en samen met je partner of vrienden de natuur in te trekken of de stad rond te struinen. Zo'n heerlijke wandeling geeft voldoening. **Je voelt een aangename vermoeidheid en het is de ideale manier om je hoofd leeg te maken.**

Enkele extra motiverende tools of mogelijkheden:

- Koop een goede stappenteller om jezelf te motiveren. Je ziet niet alleen hoeveel stappen je hebt gezet maar ook hoeveel calorieën je hebt verbrand!
- Stem het parcours af op het niveau van de groep of de omstandigheden: wandel je met een buggy of met kinderen, is er een rolstoelgebruiker in het gezelschap, is het een heterogene groep van jongeren en ouderen ... dan moet je daar uiteraard rekening mee houden.
- Zorg voor voldoende variatie in je wandelroutes: wandel in de vrije natuur, een park, een stad, aan zee of in een heuvelig landschap ... Doe in de zomer een lange strandwandeling op blote voeten of wandel blootvoets door het gras, dat houdt ook je voeten gezond.
- Je kunt zelf een wandeling op maat samenstellen via www.natuurpunt.be/wandelen of www.wandelknooppunt.be/routeplanner. Maar je kunt ook een uitgestippelde wandelroute volgen: op www.wandelroutes.org of www.routeyou.com staat heel wat informatie.
- Word lid van een wandelgroep, zowel voor starters als voor gevorderden zijn er tal van mogelijkheden. Zeker als je alleenstaand bent, is het een goede motivatie om op pad te gaan en nieuwe vrienden te maken. Op www.wandelsportvlaanderen.be vind je zo'n 350 wandelclubs in Vlaanderen. Zie ook: walkinginbelgium.be.

- Organiseer een individuele wandelvakantie of neem deel aan een wandelvakantie in groep. Er zijn heel wat mogelijkheden, gewoon eens 'wandelvakantie' intikken bij google.
- Stel een doel en pas het geleidelijk aan naarmate je vordert. Doe je nu 3.000 stappen per dag, probeer er dan in een eerste fase 4.000 van te maken, dan 5.000 en ga zo door tot je aan 10.000 komt. Kan je een wandeling van 10 km op een vlak parcours vlotjes aan, probeer dan de volgende keer 12 km achter de kiezen te krijgen.

Welke outfit heb je nodig?

Goede stapschoenen die comfortabel zitten, zijn een must. Zij geven je voeten de nodige steun en zorgen ervoor dat je geen blaren of andere letsels krijgt.

Wat zijn de kenmerken van een goede wandelschoen?

- Ze zijn zo gemaakt dat je je voet optimaal kunt afrollen.
- Ze hebben een stevige zool maar het voorste deel onder de tenen is soepeler zodat de voorvoet tot zo'n 60 graden kan ploaien.

En voor de rest draag je best losse kledij die goed zit en de nodige bewegingsruimte toelaat. **Dunne laagjes zijn ideaal:** naargelang de buitentemperatuur of je eigen 'thermostaat' kan je een extra laagje aantrekken of het bovenste laagje uittrekken en gemakkelijk opbergen in een rugzakje. Een waterbestendig regenvestje is ook geen overbodige luxe wanneer je al wat meer gevorderd bent en langere wandeltochten maakt. En dan neem je best ook altijd een flesje water mee en een stukje fruit of een gezonde snack.

Wat als je gezondheid niet op en top is?

Voor de meeste mensen is wandelen de perfecte vorm van beweging, maar wat als je een hartpatiënt bent of een probleem hebt met een van je gewrichten of aan diabetes lijdt?

Voor hartpatiënten wordt er door de behandelende arts soms een wandelprogramma aanbevolen onder de supervisie van een (para)medisch team. In een revalideringscentrum bijvoorbeeld waar het hart en de bloeddruk voortdurend gemonitord en gecontroleerd worden terwijl de patiënt zijn uithoudingsvermogen opbouwt.

Bij diabetespatiënten kan wandelen helpen om de bloedsuikerspiegel te verlagen en wat gewicht te verliezen. Het is sowieso best om eerst het advies van de arts in te winnen, zowel over de mogelijkheden als over het aangewezen schoeisel, zeker als de patiënt zenuwschade heeft die aan de diabetes is gelinkt.

Wie last heeft van zijn rug, knie of heupgewricht vraagt ook best eerst raad aan een arts. Ook evenwichtsstoringsen of spierzwakte kunnen een tegenindicatie vormen om aan wandelsport te doen.

(bron : gezondheid.be)

Vrijwilligers gezocht voor onze wandelorganisaties.

Ons aanbod:

- Gezellige dynamische sfeer, waar tussen het werk door mag worden gelachen.
- Eten en drank gedurende de hele dag. Wij vragen enkel om voorzichtig te zijn met het gebruik van alcoholische drank tijdens de werkzaamheden. Na de wandeling kan er desnoods een extra glaasje worden gedronken.
- Een jaarlijks leuk medewerkers-etentje, met gezellig samenzijn.
- Taken naar je voorkeur, mogelijkheden en bekwaamheden.

Onze vraag:

- Leden die gemotiveerd wensen te helpen tijdens één of enkele tochten per jaar. Leeftijd speelt geen rol.
- Parkeerwachters, inschrijvers, afstempelaars, shopverkopers, kassiers, mensen die de toog of de koffiestand bemannen, afruimers, hulp in de keuken, mensen die zorgen voor de bevoorrading van de rustposten, enz. Ervaring is niet vereist.
- Het wordt voor iedereen nog leuker als je samen met alle medewerkers kan blijven tot het lokaal (rustpost of startplaats) volledig opgeruimd is. Ook hier geldt het motto: "Vele handen maken het werk licht".
- Wie nog wat meer tijd en goesting heeft is steeds welkom om de zalen mee klaar te zetten. Dit gebeurt meestal de dag voor de wandeling. Hoe meer medewerkers er aanwezig zijn, hoe lichter het werk en hoe sneller alles klaar is.
- Medewerkers die willen mee opbouwen de dag voor de wandeling en zelf kunnen gaan wandelen tijdens de wandeling.

Onze uitgebreide ploeg medewerkers heeft zoals in alle verenigingen voortdurend nood aan verjonging. Medewerkers worden (gelukkig) stilaan een dagje ouder en kijken uit naar hun vervanging. Andere medewerkers nemen gedwongen (te) veel hooi op hun vork en kunnen best wat extra hulp gebruiken. Het zou jammer zijn dat we onvoldoende leden zouden kunnen motiveren om alle takenpakketten opgevuld te krijgen, die noodzakelijk zijn om geslaagde wandeltochten te organiseren en zodoende verplicht zouden zijn tochten of activiteiten af te voeren.

Per tocht - en we hebben zo 10 tochten - hebben we een zestigtal medewerkers nodig. Onze vraag naar nieuwe medewerkers is dus groot. Laat je niet kennen en laat je kunsten, je bekwaamheden zien. Elke mens heeft zijn kwaliteiten en die kunnen wij nuttig inzetten binnen ons sociaal gebeuren. De ene is al wat handiger dan de andere, de andere al wat telvaardiger dan de ene. Sommigen bedienen liever wandelaars en anderen werken liever achter de schermen in de keuken of de bevoorrading.

Wil je een dergelijke taak op jou nemen, hetzij éénmalig, hetzij meerdere keren, dan kan je dit aanduiden in de lijst hierna. Vul dit blad a.u.b. in en geef het af aan Kurt of stuur een mailtje naar Kurt met eventuele taken die je wenst op te nemen (kurt.martens@padstappers.be).

Antwoordblad vacatures.

Zoals aangegeven, kan en mag je je hier kandidaat stellen om één of meer taken op jou te nemen bij een van onze organisaties of binnen de club. Het spreekt vanzelf dat je bij de gekozen taken nooit alleen komt te staan en er opleiding is voorzien voor nieuwkomers.

Naam/familie:

E-mail adres:

Telefoonnummer:

Ik/wij wens(en) te helpen op volgende wandelingen (onder voorbehoud)

NAAM	Manneken-Pis tocht Zondag 27 januari	Krakelingentocht Woensdag 27 februari	Mattentaartentocht Paaszondag 21 april	Gaverswandeling Pinkstermaandag 10 juni	Vakantietocht Woensdag 3 juli	Zomer- en Adriaanstocht Zaterdag 3 augustus	Natuurreservatentocht Zondag 29 september	Winteruurtocht Zaterdag 26 oktober	Sinterklaastocht Zondag 24 november	Wafelentocht Woensdag 11 december

Ik/we heb(ben) voorkeur voor de volgende taken:

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Toog | ☐ Ruimen tafels | ☐ Bevoorrading |
| ☐ Koffie- en broodjes | ☐ Kassa | ☐ Parking |
| ☐ Keuken | ☐ Inschrijving | ☐ Uit- en afpijlen |
| ☐ Dag voordien zetten | ☐ Opruimen na tocht | ☐ |

☐ Ik heb ook interesse om toe te treden tot de Algemene Vergadering van de vzw.

☐ Ik heb ook interesse om toe te treden tot de Bestuurskern van de vzw.

Je mag dit blad terugbezorgen aan één van de bestuursleden, op de wandelingen op het secretariaat of opsturen naar Kurt Martens, Denderstraat 36, 9500 Geraardsbergen of per mail kurt.martens@padstappers.be.

Padstappers zeer vaak opgemerkt.

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

[Van tochten buiten Wandelsport Vlaanderen 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
26.09	Duivenboswandeling - Burchtstappers Herzele	1042	62	2
26.09	Deliriumtocht - Land van Rhode	2186	43	10
30.09	Natuurreservatentocht - Padstappers Geraardsbergen	2379	374	1
06.10	Rondom Ooike-wandeling - Klavertje Vier Wortegem-Petegem	1059	10	17
06.10	Chipriotentocht - Ankerhofstappers	928	56	2
06.10	Veldtocht - Margriete Stappers	1698	5	36
07.10	Mercatortocht - Wandelclub Temse	653	54	1
07.10	Kruikenburgse Wandeltochten - Wandelclub Kruikenburg	1405	45	7
07.10	Waterhoektocht - Waterhoekstappers Heestert	946	5	19
07.10	Buencamino Plus Wandeldag - De Kust Wandelt - Buencamino Step Forward	1374	23	8
07.10	Randonnée des Ballotils - Souvenir de Leuze	684	6	
09.10	Tweede-Dag-van-de-week-tocht - Natuurvrienden Deinze	1582	12	17
13.10	Natuurtocht - Everbeekse Wandeltochten	1659	89	2
13.10	Baamistocht - Manke Fiel	1421	16	17
14.10	Strekbiertocht - Wandelclub St.Pieters-Leeuw	1173	69	1
17.10	Midweektocht - Egmont Zottegem	1481	62	2
20.10	Wandelen in het grensgebied Vlaanderen en Wallonië - Chatons Ronse	952	56	4
20.10	Boerentocht - Marchmannekes Waarschoot	1320	5	20
21.10	Rondom Aaigem - De Kadees	1271	73	3
21.10	Zwalmpareltocht - Scheldestappers Zingem	2451	55	9
21.10	Nazomertocht - Heidetochten Kester-Gooik	1121	60	3
21.10	VIVES-Campustocht tvw Aria - Brugsche Globetrotters	1399	6	24
24.10	Kordaaltocht - Kruishoutem Trotters	780	20	6
27.10	Winteruurtocht - Padstappers Geraardsbergen	1035	233	1
28.10	Voettochten der Tuinbouwstreek - Wsv Wetteren	2013	26	18
28.10	Hersttocht - Pajotten Hekelgem	1388	72	1
28.10	Wandeltocht Herdenking Marcel Verstraete - WSK Marke	1164	6	18
31.10	Halloweentocht - Egmont Zottegem	3859	90	3

Datum	Naam van de tocht en/of van de organiserende club	Aantal deel- nemers	Aantal Pad- stappers	Rang- orde
01.11	Allerheiligentocht - Roal Benti	1398	7	22
01.11	Marche d'Après-Midi - Amis de l'Argentine	504	6	
02.11	De Zilveren Vloot - S-Sport Wandelclub Brugge	1484	14	18
03.11	Spokentocht - Florastappers Gent	2839	16	11
03.11	Canadees Wandelweekend - Monumententocht - De Kust - WNZB Knokke-Heist	1014	24	5
03.11	Curieuze 'In Flanders Fields' - '14-'18-tocht - Curieusstappers Westhoek	1336	14	21
04.11	Slotwandeling Donkmeertrofee - Boerenkrijgstappers	3057	72	10
04.11	Singeltochten - Singelwandelaars	1877	15	24
04.11	Canadees Wandelweekend - WNZB Knokke-Heist	2659	18	11
07.11	Hersttocht - Omloop Kluisbergen	776	18	7
10.11	Pannekoekentocht - Land van Rhode	1034	39	5
10.11	Filosofentocht - De Zilverdistel	417	5	12
11.11	Wandel Mee Dag - Hamme Wandelt! - t Hoeksken	1119	5	20
11.11	Wandel Mee Dag - Oudenaarde wandelt - Hanske de Krijger Oudenaarde	1805	52	7
14.11	Waasmunster Wandelt - Durmestappers	909	7	17
17.11	Ijsbrekerstocht - Ijsbrekers Haaltert	1118	89	2
18.11	Neveltocht - Donderslagtrippers	1160	54	2
18.11	Leiewandeling - Postiljon Merelbeke	1634	28	13
18.11	Hersttocht - De Vossen	2353	34	14
18.11	Lippensgoedtocht - Wandelclub Beernem	2533	5	35
21.11	Midweektocht - Egmont Zottegem	1329	54	3
23.11	Tweedagse Herstwandelingen - Horizon Opwijk	619	8	12
24.11	Sint-Pieterstochten - Klavertje Vier Wortegem-Petegem	514	17	6
24.11	Tweedagse Herstwandelingen - Horizon Opwijk	694	7	15
24.11	Bruges by Night - Frisse Stappers Brugge	1389	13	17
25.11	Sinterklaastocht - Padstappers Geraardsbergen	1975	382	1
01.12	Wafelentocht - Land van Rhode	1211	57	4
02.12	Brillanttochten - Parel van het Pajottenland	964	79	2
08.12	Gent bij Nacht - Florastappers Gent	4036	29	23
09.12	Sint-Bavotocht - Scheldestappers Zingem	1492	28	13
12.12	Wafelentocht - Padstappers Geraardsbergen	1596	292	1
16.12	Oostende in de kerstverlichting - Keignaerttrippers Oostende	2181	11	
16.12	Eindejaarstocht - De Markttrotters Herne	1950	152	1

Onze komende organisaties.

Vrijdag 28 december 2018

Eindejaarstocht

Parochiezaal Viane

Om het jubileumjaar af te sluiten verzamelen we in Viane voor een afsluitende groepswandeling. Naar het model van de dinsdagwandelingen wandelen we in groep twee rustige lussen, samen goed voor een 14km. Een lus vóór de middagpauze - waarop we onze meegebrachte boterhammetjes oppeuzelen - en een lus erna.

Na de tweede lus blijven we gezellig nakaarten en kunnen we, in de sfeer van de eindejaarsfeesten, genieten van heerlijke smoutebollen met suiker.



Zaterdag 12 januari 2019

19u30

NIEUWJAARSRECEPTIE

De Spiraal, Zakkaai 29, 9500 Geraardsbergen

We zijn ondertussen al aan de derde editie toe van dit gesmaakte initiatief. Ditmaal verwachten we je evenwel op een zaterdagavond en dat heeft alles te maken met de beschikbaarheid van de zaal. Bij het traditionele hapje en drankje wisselen we onze nieuwjaarswensen uit, zetten een boompje op over alles wat het afgelopen jaar aan opwindende avonturen hebben beleefd en doen gretig onze plannen voor een schitterend 2019 uit de doeken.



Dit jaar maken we van dit feestelijk moment gebruik om het resultaat van onze steun aan de Warmste Week 2018 plechtig te overhandigen aan het door ons gekozen goede doel, Home Magnolia – Ons Geluk in de Leliestraat in Overboelare.

Wil je dit evenement niet missen, **dan moet je wel tijdig inschrijven (vóór 7 januari 2019)** bij Nancy (nancy.martens@padstappers.be) of SMS naar 0473 82 16 00 (**niet bellen!**)

Zondag 27 januari 2019

26^e MANNEKEN PIS TOCHT

Start tussen 7u30 en 15u

Jeugdcentrum DE SPIRAAL, Zakkaai 29, 9500 Geraardsbergen

Gratis jenever of warme chocolademelk

Kinderzoektocht op 6 en 9 km

7 – 10 – 12 – 16 – 22 – 26 – 32 km

Op bezoek bij de bekendste Giesbaargeneir ...

De ruime startzaal van het Jeugdcentrum De Spiraal wordt voor deze tocht opnieuw opgetuigd om de talrijke wandelaars bij het begin van het nieuwe wandelseizoen passend te ontvangen. Vanuit deze gerieflijke accommodatie heeft de parcoursbouwer met zijn ploeg een aantal afstanden uitgezet die de wandelaars door de feestelijk aangeklede stad, de winterse pracht van het stadspark en de velden en natuurgebieden rond de stad, zullen voeren.

De 7 en 10 km wordt, zoals het al een tijdje de gewoonte is, voorzien van een zoektocht voor de jeugdige stappers. De pijlen voeren de wandelaars over de trekweg langs de Dender naar Onkerzele, vanwaar ze, ter hoogte van de langs de overzijde van de Dender gelegen Baronie, licht stijgend op de flanken van de Oudenberg op zoek gaan naar de Adriaansabdij. De 10km neemt daarbij wat meer hoogtemeters voor haar rekening in afwachting van de afdaling naar het in het park gelegen Koetshuis, dat dienst doet als rustpost.

De langere afstanden (12-16-22-26-32 km) hebben zich onderweg al weten af te scheiden om langs naar het dorp van Onkerzele te stappen, waar zij, na een ommetje door het Provinciaal domein De Gavers, hun eerste rustpost hebben in het basisschooltje aldaar. De 12 en 16 km wandelen vandaar een stuk door de weilanden van de Bovenhoek en langs de Grote Molenberg tot op de Oudenberg, op een zucht van de top van de Muur, om zo af te dalen naar het Koetshuis.

26 en 32 km vinden vanuit Onkerzele oostwaarts een parcours dat hen ver van enige bewoning, over een mix van landbouwgrond, bos en kouter voert. De 22 km klampt nog een klein stukje aan tot in de omgeving van Hof ten Steenborre en het Raspaillebos om vandaar terug te keren richting Geraardsbergen. 26 en 32 km wandelen verder langs het natuureducatiecentrum De Helix, waar de 32km verdersnelt naar Zandbergen en de caférustpost aldaar. Ze vervoegen na enkele kilometers terug de 26 km, om door het Raspaillebos de top van de Bosberg te bereiken. In dalende lijn vervoegen ze terug de andere afstanden op weg naar wat Geraardsbergenaars de achterkant van de Oudenberg noemen.

Na de rustpost in het Koetshuis van de abdij trekken alle afstanden door de bovenstad naar de voet van de Muur, die ze (oef) links laten liggen op weg naar het park van het H.Hart. Beneden aan de voet van het park vinden ze het splitsingsbord, waar de korte afstanden (7-10-12-16km) nog eens van de lange afstanden (22-26-32 km) worden gescheiden, want die laatste kiezen nog voor een lus met een pittige klim over Korendries en Buizemont, vooraleer de laatste kilometers gezamenlijk af te haspelen.

In de benedenstad wacht op een boogscheut van het einde een kleine apotheose. We mogen onze gratis bedeling van jenever of warme chocolademelk opstellen aan het

Hooghuys orgel en dit combineren met een passage door de fraaie Hospitaalkerk. Verwacht wordt dat men van hieruit in een roes de laatste kilometer spelenderwijs zal weten te volbrengen.

In de Spiraal worden alle wandelaars ontvangen als koningen en wordt gepoogd aan al hun uitvoerbare wensen te voldoen. Spijs en drank om opnieuw op krachten te komen, tafels en stoelen om errond met oude en nieuwe vrienden gezellig te keuvelen. Om 18u sluiten we af. Moe en voldaan?

Dit is de eerste tocht, tellend voor de Priortrofee 2019. Wie vier van de vijf, tot dit regelmatigheids criterium behorende tochten wandelt, ontvangt in ruil van zijn correct afgestempelde spaarkaart, een fles (75cl) Prior of biologisch fruitsap.

Op al onze tochten bieden wij **pakketten mattentaarten** aan tegen voordeeltarief (**5 + 1 gratis = 7,50 €**). Wegens het succes ervan raden we aan deze te **bestellen** aan de stand van de bonnetjes, **vóór je gaat wandelen**. Het pakket kan je na je wandeling ophalen aan de stand van de warme dranken.

Zaterdag 9 februari 2019

18u

LEDENFEEST

De Spiraal, Zakkaai 29, 9500 Geraardsbergen

Weer een werkjaar en een wandeljaar achter de rug. Tijd voor een terugblik. Hoe kunnen we dat beter doen dan tijdens een feest met een Padstappers keurmerk: all-in eet- en dansfestijn van aperitief tot laatste nachtelijk drankje inbegrepen, op de tonen van sfeervolle muziek en voor een scherpe prijs.

Tussendoor maken we tijd voor de huldiging van onze verdienstelijke wandelende leden. Wie in aanmerking wil komen voor een prijs, dient wel tijdig zijn prestatie lijst (zie vorig clubblad) bij Kurt (ondervoorzitter@padstappers.be) in te dienen.

We verwachten je tegen 18u op het aperitief.

Programma:

Verdeling van de waardebons van 2018 aan de aanwezigen die hun prestatie lijst tijdig hebben ingediend.

Openingswoord van de voorzitter.

Bekendmaking van de laureaten en verdeling van de trofeeën of prijzen op basis van de ingediende prestatie lijsten.

Feestelijke maaltijd, gevolgd door een spetterend dansfeest met drank naar believen.

Menu (Drank naar believen):

Aperitief met hapjes

Huis gemarineerde Zalm, Tzatziki en gemarineerde kerstomaat

Kabeljauwhaasje op Normandische wijze

en/of

Hoevekip met boschampignons

Dessertbuffet

Koffie/thee

In de nachtelijke uurtjes voorzien we nog een Breugelbuffet voor de kleine honger.

Kostprijs voor deze avond, die enkel is voorbehouden voor leden:

- Volwassenen: **€ 45,00**
- Kinderen geboren in 2006 tot en met 2014: **€ 25,00**
- Kinderen geboren in 2015 en later: **gratis**

Vermeld bij de inschrijving ook de kinderen die gratis aanschuiven.

Wie deelnam aan minstens 5 van onze eigen georganiseerde tochten (geen dinsdagwandelingen of inwandelingen) krijgt na het clubfeest **€ 10,00** teruggestort. Je betaalt echter wel eerst het volle bedrag.

We verzoeken je met aandrang de betaling pas te verrichten in 2019 (en dus niet meer op de laatste dagen van 2018)

maar wel uiterlijk op 31 januari 2019.

**Overschrijving op rekening BE17 4431 6264 1121 van Padstappers
Geraardsbergen vzw.**

Referentie: Ledenfeest + aantal volwassenen € 45,00 met hun naam + aantal kinderen € 25,00 met hun naam + aantal kinderen gratis met naam.

Cash betaling wordt niet aanvaard.

Woensdag 27 februari 2019

17^e Krakelingentocht

Start tussen 8 en 15u

Zaal De Reep, Felicien Cauwelstraat, 9500 Nederboelare

Gratis krakeling in sandwich deeg (mastel)

7 – 10 – 14 – 18 – 22 km

Iedereen die Geraardsbergen wat kent, weet dat de stad een lange geschiedenis heeft en daarin heeft een klein broodje, krakeling of mastel, een belangrijke rol gespeeld. Wie er meer wil over weten kan zeker terecht op de Toeristische dienst of op het internet. Wij gaan wandelen en bieden in de feestweek na Krakelingen en Tonnenkensbrand de deelnemers, bovenop de met zorg uitgetekende omlopen, een dergelijke krakeling of mastel aan. Het in zachte sandwichdeeg gebakken broodje in combinatie met de ruime drank- en eetvoorzieningen zullen zeker zorgen voor een zorgeloze aangename wandeldag.



De wandelaars die kiezen voor de kortste afstanden (7 en 10 km) trekken via veldwegen door de kouters van *Nederboelare* en *Deftinge* naar *Goeferdinge* om er te genieten van een korte of lange rustpauze in de aldaar uitgebouwde rustpost. Ze zoeken daarna in het gehucht *Duitsenbroek* de vallei van de *Molenbeek* op, om via bos- en veldwegen de Astridlaan te bereiken. Deze drukke steenweg wordt echter zo vlug mogelijk verlaten voor de rust van het pad naar de *Veldmuis*, een straatwijk op een boogscheut van de startzaal.

De andere afstanden (14, 18 en 22 km) breien aan deze omlopen enkele fraaie omwegen of lussen. Zo trekt de 18 en 22 km, vooraleer de rustpost te vervoegen, eerst langs boerenslagen en landwegen door de gehuchten *Broek* en *Pikkelgem* naar *Deftinge* om daarna vanop de rustpost (samen met de 14 km) een lus te trekken naar *Zarlardinge*. Ze doorkruisen deze tegen Wallonië aanleunende vrijwel vlakke landbouwstreek, langs onverharde veldwegen - zoals de Rattenhoek en Molen-te-veel (geen molen meer te zien, dus duidelijk teveel) - en smalle, enkel door landbouwers gebruikte asfaltbaantjes of kasseiwegels.

Om de afstand vol te maken met nog wat meer veldwerk, zoekt de 22km nog even wat wandelpaden en rustige akkerwegen op in *Overboelare*, alvorens met de andere afstanden langs de *Molenbeek* te dwalen en verder terug naar de startzaal te keren.

Die startzaal zal inmiddels al wat volk over de vloer hebben, zodat bij een goeie pint, een lekkere verwenkoffie, een frisse cola of iets anders uit de uitgebreide bevoorrading nog wat kan nagekaart worden met oude vrienden of nieuwe kennissen. Onze medewerkers sloven zich alleszins uit om ervoor te zorgen dat minpunten op het eindrapport worden vermeden.

Vrijdag 15 maart 2019

**Algemene Vergadering van de VZW Padstappers
Geraardsbergen**

Overeenkomstig onze statuten en om in orde te zijn met de wetgeving in verband met de werking van verenigingen zonder winstoogmerk, houden we een Algemene Vergadering in het voorjaar en het najaar. Op vrijdag 15 maart zal de statutaire Algemene voorjaarsvergadering doorgaan in het Koetshuis. Effectieve leden van de vergadering krijgen hieromtrent nog een persoonlijke uitnodiging en agenda. Andere leden zijn eveneens welkom maar hebben geen stemrecht of inspraak.

Wie zelf wil lid worden van de Algemene Vergadering (effectief lid) kan steeds contact opnemen met Ivan (secretaris@padstappers.be). Hij zorgt voor de voordracht van de kandidatuur. Overeenkomstig de statuten heeft het nieuwe lid na aanvaarding door de Raad van Bestuur, stem- en spreekrecht op de eerstvolgende Algemene Vergadering, waarop hij wordt voorgedragen.

De 2^{de} dinsdagwandelingen.

Ook de voorbije maanden mochten we genieten van prachtige wandelingen die werden uitgestippeld door Pierre en Sylvain. Elke maand wisten konden ze ons verblijden met zorgvuldig uitgekozen parcours. De sfeer en de gezelligheid van een dergelijk initiatief verbindt de leden en zorgt voor groepsgevoel. We beseffen dat we hiermee niet alle leden kunnen bereiken, maar we blijven verder ons best doen.

De komende 2^{de} dinsdagwandelingen.

Dinsdag 8 januari 2019:

Vertrek om 10u aan Het Repespeeltje, Felicien Cauwelstraat 50, Nederboelare. We wandelen twee lussen, genietend van de prachtige vergezichten. Onze broodjes sparen we op voor de lunchpauze op de middag. Ruime parkeergelegenheid aan de sporthal De Veldmuis.

Dinsdag 12 februari 2019:

We vertrekken deze keer vanuit tennisclub De Velina, Hogeweg 139, Goferdinge. Afspraak om 10u. We wandelen twee lussen in de boerenbuiten. 's Middags peuzelen we, tussen de lussen door, onze boterhammen op.

Dinsdag 12 maart 2019:

We verzamelen om 10u in de voetbalkantine van Appelterre. We gaan op zoek naar de wegeltjes van Ninove. Na de eerste lus kunnen we in de kantine onze meegebrachte boterhammetjes opeten.

Telkens wordt er gewandeld over een totale afstand van 14 à 15 km, bestaande uit twee lussen. In de voormiddag wandelen we 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. De deelname aan de wandelingen bedraagt € 0,50 (dit bedrag wordt integraal aan ons goed doel

overgemaakt); onze leden zijn verzekerd via hun ledenbijdrage. Breng je iemand mee (niet-lid), dan kan die persoon eveneens deelnemen, maar hij/zij is NIET verzekerd.

Wens je inlichtingen betreffende de aard van het parcours of de plaats van vertrek, dan kan je contact opnemen met Kurt (0479 410 920 of info@padstappers.be).

Enkele dagen voor de wandeling wordt de omloop op onze website geplaatst. Geïnteresseerden kunnen daar steeds terecht.

Om onze werkende leden toe te laten hun verlofdagen te plannen, geven we hierna reeds de data van de dinsdagwandelingen in 2019. Deze zullen doorgaan op 9 april, 14 mei, 4 juni (1^e dinsdag), 9 juli, 13 augustus (met BBQ), 10 september, 8 oktober, 12 november en 3 december (1^e dinsdag).

De juiste locaties worden later medegedeeld. Wie zelf nog een locatie heeft waar kan worden gestart, mag deze steeds melden. De locatie moet binnen een straal van 20 km van Geraardsbergen liggen.

Tochten Prior-trofee 2019.



In 2019 hebben we opnieuw mooie tochten die in aanmerking komen voor je fles Prior of fruitsap.

27 januari
21 april
10 juni
3 augustus
29 september

Manneken-Pis tocht
Mattentaartentocht
Gaverswandeling
Zomer- en Adriaanstocht
Natuurreservatentocht

Op de Manneken-Pis tocht ontvangt men zijn kaart bij de inschrijving. Met de Mattentaartentocht dient men ze te vragen.



Nancy's kookhoekje...

Aperitiefhapje: Tortilla met pesto & kipfilet

Benodigdheden:

Tortillavellen, kipfilet, groene pesto, rucola

Bereidingswijze:



Kruid de kipfilet met kippenkruiden en bak ze gaar in de oven, laat ze afkoelen.

Leg de tortillavellen open, bestrijk ze volledig met groene pesto.

Snij de kipfilets in dunne plakjes. Beleg de tortilla met de kipfilet en bestrooi met de rucola.

Rol goed strak op.

Wentel in aluminiumfolie. Laat goed opstijven.

Snij in hapklare hapjes en steek er een prikker door.

Aperitiefhapje: koude pastasalade met gerookte zalm & avocado

Benodigdheden:

400 g. spirelli, 200 g. gerookte zalm, 1,5 lp. citroensap, 1 lp. mayonaise, 1 appel, 1 lp. yoghurt, 1 klp. mosterd

Bereidingswijze:



Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in licht gezouten water. Giet af en spoel onder koud water

Snij de gerookte zalm in reepjes. Snij de avocado's doormidden, verwijder de pit, schep het vruchtvlees eruit met een lepel en snij het in partjes.

Spoel de appel, snij in kwartjes, verwijder het klokhuis en snij het vruchtvlees in partjes. Meng de appel met de avocado

en besprenkel met citroensap om verkleuren te voorkomen.

Meng de mayonaise met de yoghurt en de mosterd. Voeg er de spirelli, de zalmreepjes, de avocado en de appel bij. Kruid goed met versgemalen peper en roer alles door mekaar. Vul kleine glaasjes met dit mengsel en geef bij het aperitief.

Civet van everzwijn

Benodigdheden:

2 kg everzwijnragout, 500 ml. wildfond, 500 ml. witte wijn, 500 ml. water, boter, peper, zout, 8 wortelen, 400 g. gerookt spek, 1 kg. champignons, maïzena

2 kg. krielaardappelen, 2 lookteentjes, zout, Provençaalse kruiden

6 appelen, veenbessen, suiker, 2 kg. witloof, boter, peper, zout, muskaatnoot

Bereidingswijze:

Laat de boter goed bruin worden en kleur de stukken vlees langs alle kanten mooi bruin. Kruid met peper en zout. Voeg er de wildfond, water en witte wijn bij en laat 1 uur opeen zacht vuur sudderen.

Reinig ondertussen de wortelen en snij in dikke staafjes, reinig de champignons en snij in vier.

Voeg de wortelen en het spek na 1 uur bij het vlees. Voeg na 30 minuten de champignons eraan toe. Laat nog 15 minuten verder sudderen. Tussendoor eventueel nog wat bijkruiden.

Was de aardappelen, snij ze in de lengte in 2. Leg ze op een ovenschotel, meng ze met een mengsel van olijfolie, look en Provençaalse kruiden, voeg er zout aan toe. Laat 45 minuten bakken in een hete oven.

Reinig het witloof en stoof het in een pan onder deksel in boter. Kruid het met peper, zout en muskaatnoot.

Kook de veenbessen met wat water. Breng ze op smaak met suiker. Verwijder het klokhuis uit de appel. Snij de appel in 2, vul het gaatje met de veenbessenmoes. Bestrooi de appel met wat suiker. Zet de appels 15 minuten in een hete oven.

Bind de saus van de ragout lichtjes. Dien alles samen op.

Bananentaart

Benodigdheden:

1 vel bladerdeeg, 4 bananen, abrikozenconfituur, 4 dl. Room (40%), brésilienne nootjes

Banketbakkersroom: 500 ml. melk, 2 eieren, 65 g. suiker, 1 pakje vanillesuiker, 50g. vanillepuddingpoeder

Bereidingswijze:



Boter een taartvorm in. Leg er een uitgerold bladerdeegvel in. Druk het deeg goed aan en verwijder het overvallende bladerdeeg aan de rand. Leg er een bakpapier op en beleg met droge erwten of bonen (= blindbakken).

Bak de taart gedurende 10 minuten in een oven van 180°C. Haal de taart uit de oven, verwijder de bonen en het bakpapier en laat nog 10 minuten verder bakken (→ om te kleuren)

Maak intussen de banketbakkersroom: Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker tot ruban. Vermeng de vanillepuddingpoeder onder het witgeklopte mengsel. Kook intussen de melk. Giet de kokende melk bij het suikermengsel en breng al roerende aan de kook op het vuur. Wanneer het kookt de kom onmiddellijk van het vuur halen.

Klop de room met wat suiker stijf.

Haal het gebakken deeg uit de vorm, vul het deeg met de banketbakkersroom, bestrijk volledig met de stijfgeklopte slagroom. Pel de bananen, snijd ze in plakjes en leg de plakjes dicht tegen mekaar op de slagroom.

Smelt wat abrikozenconfituur en bestrijk de bananenschijfjes met de warme gelei.

Versier de taart met gespoten slagroom en eventueel brésilienne nootjes.

Kies uit volgende aanbevolen tochten om je wandelprogramma voor 2019 aan te vatten!

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.

- 1 Bladzijde in Walking in Belgium 2019 (voor méér informatie).
- 2 Dag en datum. **O.BG** = tocht in kader van de Oost-Vlaamse Biergordel.
- 3 Naam van de organisator, naam van de tocht en startplaats.
- 4 Afstanden en vertrekmogelijkheden. **Respecteer vooral het startuur.**

1	2	3	4
37	Woensdag 02.01	De Chatons Ronse Start to Walk! O. Cruckestadion Leuzesesteeweg, Ronse	7-14-21 km 07u00 tot 15u00
39	Zondag 06.01	De Heidetochten Kester-Gooik Nieuwjaarstocht Prov. Proefcentr. Kleinfruit Pamel Molenstraat 28, Roosdaal	4-8-10-12-17-21-26-30 km 08u00 tot 15u00
40	Zondag 06.01	Postiljon Wandelclub Merelbeke Nieuwjaarstocht Gemeenschapsschool De Kleine Prins Kasteellaan 1, De Pinte	6-9-12-15-18-24-30 km 07u30 tot 15u00
DINSDAG 08.01 – GROEPSWANDELING VOOR CLUBLEDEN SAMENKOMST in Binnenspeeltuin “Repespeeltje” Felicien Cauwelstraat 50a, Nederboelare Zie artikel over de dinsdagtochten			
ZATERDAG 12.01 – NIEUWJAARSRECEPTIE De Spiraal, Zakkaai 29, Geraardsbergen Zie uitnodiging elders in clubblad			

44	Zaterdag 12.01	Scheldestappers Zingem Wandelen in Kruishoutem Zaal De Kepper (Telex) Kerkhofweg 4, Kruishoutem	6-10-15-21-30 km 07u00 tot 15u00
45	Zondag 13.01	Wandelclub Roal Benti Sint-Jozeftocht Basisschool Sint-Jozef Abdijstraat 33, Eeklo	6-9-12-15-18-23 km 07u00 tot 15u00
45	Zondag 13.01	Houtheimstappers Steenokkerzeel Zachte Landing Tochten De Molekens Wambeekstraat 27, Steenokkerzeel	5-8-12-14-17-19-22 km 08u00 tot 15u00
48	Woensdag 16.01	Egmont Zottegem Midweektocht OC Strijpen St-Andriessteenweg 163, Strijpen	7-10-14-18-21 km 07u00 tot 16u00
48	Zaterdag 19.01	Omloop Kluisbergen Winterwandeling Zaal Volkswelzijn Grote Herreweg 158, Kluisbergen	5-10-15-20-25 km 08u00 tot 15u00
50	Zaterdag 19.01	Verdigym Collines Flobecq Marche du Pourchau Saint-Antoine Maison du Village Rue Abbé Pollart 4, Flobecq	5-8-14 km 12u00 tot 20u00
50	Zaterdag 19.01	WSV Zelden Rust Zelden Rust Wintertocht CC De Halle Rooseveltlaan 1A, Axel (NL)	7-14-21 km 08u00 tot 15u00
52	Zondag 20.01	De Lustige Wandelaars Merchtem Winterse Brabantse Kouterstocht Zaal Ons Parochiehuys Peizegem Nieuwbaan 67, Merchtem	6-9-12-15-18 km 08u00 tot 15u00
52	Zondag 20.01	WSV De Kadees Aalst Sint-Antoniustocht Vrije Basisschool Sint-Vincentius Kruisstraat 2, Gijzegem	5-9-12-15-18-23 km 08u00 tot 15u00
56	Zaterdag 26.01	Les Marcheurs de la Police De Mons Marche Saint-Georges Salle Calva Rue du Dépôt, Havré	6-12-20-30-43-50 km 06u00 tot 15u00
56	Zondag 27.01 ALLEN OP POST PRIORTOCHT	Padstappers Geraardsbergen MANNEKEN-PIS tocht Jeugdcentrum 'De Spiraal' Zakkaai 29, Geraardsbergen	7-10-12-16-22-26-32 km 07u30 tot 15u00
60	Dinsdag 29.01	De Winkelse Stappers Meerhoektocht De Meerhoek Zuidhoekstraat 22, St-Eloois-Winkel	6-12-18-22 km 06u30 tot 15u00

64	Zaterdag 02.02	De Trekvogels Boekhoute vzw Wintertocht De Zeppelin Psblo Stoepestraat 40, Assenede	6-12-18 km 08u00 tot 15u00
64	Zaterdag 02.02	Land Van Rhode Sprokkeltocht Sint-Lievenskring Sint-Lievensplein, Sint-Lievens-Esse	6-10-14-18-21 km 08u00 tot 15u00
64	Zondag 03.02	Hanske De Krijger Oudenaarde Prosper De Maeghtwandeling KBO School Eine N. de Tièrestraat 102, Eine	7-12-18-25 km 07u30 tot 15u00
65	Zondag 03.02	De Wase Steinbockvrienden Lichtmiswandeltocht Parochiaal Dienstencentrum Klapdorp 9A, Sint-Pauwels	3,5-6-10-15-20-25-30 km 08u00 tot 15u00
68	Zaterdag 09.02	Horizon Opwijk Valentijntjeswandeling Zaal Familieheem Kerseveldmeers, Opwijk	5-10-15-21 km 08u00 tot 15u00
69	Zaterdag 09.02	Dwars Door Brakel Geutelingentochten Zaal Averbo Riedepolein 15, Brakel - Michelbeke	6-12-18 km 07u30 tot 15u00
Zaterdag 09.02 – LEDENFEEST PADSTAPPERS Jeugdcentrum ‘De Spiraal’ Zakkaai 29, Geraardsbergen Zie artikel elders in clubblad			
70	Zondag 10.02	Halfoogstvrienden Bellingen Pajottenland op zijn mooist Parochiezaal Elingen Zwarte Molenstraat 25, Elingen	7-10-15-20-25-32-42-50 07u00 tot 15u00
70	Zondag 10.02	CSC Lierde Wintertocht Café Bij Metser Kouterstraat 14, Deftinge	6-12-18 km 07u30 tot 15u00
DINSDAG 13.02 – GROEPSWANDELING VOOR CLUBLEDEN SAMENKOMST in Velina Tennisclub Zavelstraat 1, Geraardsbergen Zie artikel over de dinsdagtochten			
73	Zaterdag 16.02	Omloop Kluisbergen Folderwandeling Zaal “Volkswelzijn” Grote Herreweg 158, Kluisbergen	6-12-18 km 08u00 tot 14u00
73	Zaterdag 16.02	WSV Baasrode Winterwandeling Gemeenteschool De Schakel Molenberg 9, Baasrode	5-9-12-16-21-26 km 07u30 tot 15u00

75	Zondag 17.02	Op Stap Zwalm Zwalmse 12 Dorpentocht De Zwalmparel Sportlaan1, Munkzwalm	6-10-15-21-25-30 km 07u00 tot 15u00
76	Zondag 17.02 BUSREIS	De Dragonders Hasselt Vallei van de Mangelbeek Harmoniezaal Heusden Kerkenblookstraat, Heusden-Zolder	4-8-12-20 km 08u00 tot 15u00
76	Zondag 17.02	Les Sans-Soucis Ghlin Marche du Mouligneau Salle Polyvalente Parc Com. de Baudour, Baudour	4-7-12-20-30 km 07u00 tot 15u00
77	Woensdag 20.02	Egmont Zottegem Verwenkoffie Midweektocht OC Oombergen Oombergenstraat 39, Oombergen	7-10-14-18-21 km 07u00 tot 16u00
77	Zaterdag 23.02	Wandelclub 't Hoeksken Glazendorptocht Zaal Ter Munken Scheldestraat 39, Moerzeke	5-10-5-20 km 08u00 tot 15u00
78	Zondag 24.02	Wandelclub Kruikenburg Sprokkelmaandtocht Katarinakring Rodestraat 28, St-Katerina-Lombeek	5-10-15-20 km 07u00 tot 15u00
81	Zondag 24.02	De Natuurvrienden Zoersel Trappistentocht Gemeenteschool Beuk en Noot Achterstraat, Zoersel	6-12-16,2-21-30-42 km 07u00 tot 15u00
82	Woensdag 27.02 ALLEN OP POST	Padstappers Geraardsbergen Krakelingentocht Zaal De Reep Felicien Cauwelstraat, Nederboelare	7-10-14-18-22 km 08u00 tot 15u00
84	Zaterdag 02.03	Burchtstappers Herzele Bacchustocht Zaal Antoniuskring Provincieweg, Borsbeke	3-6-10-12-16-20 km 07u00 tot 15u00
88	Zondag 03.03	De Smokkelaars Stekene VZW Boudelotochten OC Boudelocentrum Kasteelstraat 23, Stekene	6-12-17-23-30 km 08u00 tot 15u00
88	Zondag 03.03	De Kadees Aalst Neigembostocht Parochiezaal St-Margriet Pastorijstraat 1, Neigem	6-10-16-20-24 km 08u00 tot 15u00
90	Dinsdag 05.03	WSV Wetteren Sneeuwklakjestocht Ideal Caravans Brusselsesteenweg 276, Wetteren	7-14-21 km 07u30 tot 15u00

92	Donderdag 07.03	De Duintrappers Westende Valentijntjestocht Gemeenteschool Lombardsijde Schoolstraat 37, Lombardsijde	6-13-22 km 08u00 tot 15u00
96	Zaterdag 09.03 O. BG. AANBEVOLEN	De Chatons Ronse Super Klype Tocht Koninklijk Atheneum Gustaaf Royerslaan 39, Ronse	7-14-21-35-50-60 km 06u00 tot 14u30
98	Zondag 10.03	De Lachende Wandelaars Aalter Marsen van Aalter Sportpark Lindestraat 17, Aalter	5-9-12-18-24 km 07u00 tot 15u00
98	Zondag 10.03	De Marktroppers Herne Kriek-en Mattentochten Sporthal De Hernekouter Hernekouter 1, Herne	4-6-10-15-22-32 km 07u00 tot 15u00
98	Zondag 10.03	De Randstappers Lenteklassieker Zaal De Vierklaver Groenstraat1, Michelbeke	6-12-18-24 km 07u00 tot 15u00
DINSDAG 12.03 – GROEPSWANDELING VOOR CLUBLEDEN SAMENKOMST in Voetbalkantine Appelsterre Molenveld, Appelsterre-Eichem Zie artikel over de dinsdagtochten			
103	Zaterdag 16.03	Wandelclub Natuurvrienden Deinze Gulden Eitocht Zaal De Mastbloem Waregemsestweg 22, Kruishoutem	6-10-15-20 km 06u30 tot 15u00
103	Zaterdag 16.03	VZW Vredeseilanden Dwars door het Beverhoutsveld CC Zuidleie V. Hennemanstraat 1, Oostkamp	6-9-12-15-18-24-30 km 07u00 tot 15u00
104	Zondag 17.03	Roosenberg Wandelclub Waasmunster Ommegangtocht POC Rivierstraat 14, Waasmunster	6-12-20 km 08u00 tot 15u00
106	Woensdag 20.03	Egmont Zottegem Spek en eieren Midweekwandeling OC Velzeke Provinciebaan 277, Velzeke	7-10-14-18-21 km 07u00 tot 16u00
107	Zaterdag 23.03	KWB Moerzeke Kluddetocht Chiromesjes Pimpernel Groenstraat 9, Moerzeke	5-8-15-25 km 07u00 tot 15u00
108	Zondag 24.03 BUSREIS	Roal Benti VZW Lentetocht Parochiezaal Dorpsstraat 61, Sint-Laureins	6-9-12-15-21-27 km 06u30 tot 15u00

108	Zondag 24.03	De Vossen Buggenhout Lentevossentocht Gem Basisschool 't Sprinkhaantje Collegestraat 1 - Buggenhout	6-10-16-21-32 km 07u30 tot 15u00
109	Woensdag 27.03	Scheldestappers Zingem Midweektocht De Klub Kwaadstraat 9, Zingem	6-10-15-21 km 07u00 tot 15u00
110	Zaterdag 30.03	De Pajotten Hekelgem Lentetocht Zaal De Kluis (Ledeberg) Kapelleweide 13, Roosdaal	4-7-9-14-21 km 08u00 tot 15u00
111	Zondag 31.3	Heidetochten Kester-Gooik Camtocht Zaal Familia Bronnenweg 2, Gooik	5-8-11-15-19-22-26-29-32-42-50 km 07u00 tot 15u00
111	Zondag 31.03	Reigerstappers Vinderhoute Reigertocht Parochiaal Centrum Lovendegem Kasteeldreef 75, Lovendegem	6-8-12-18-23-30 km 07u00 tot 15u00
116	Woensdag 03.04	De Kadees VZW Faubourgtocht Parochiehuis Baardegem Baardegem-Dorp, Baardegem	6-7-8-13-15-21 km 08u00 tot 15u00
	Zaterdag 12.04	Belgian Walking Association The Napoleon 100 km Walk Grote Markt Brussel	100 km 80 km in groep 20 km free-style

Voor de laatste info verwijzen we graag naar

walkinginbelgium.be

Voorbije wandelingen:



Met dank aan Pierre, Diane, Ingrid, André, Anny, Chris, Jean-Pierre, Rudy en Koen voor de foto's!



Wandelschoenen - Bergschoenen

Waterdichte en ademende kledij

(dag)Rugzakken - Slaapzakken

Tenten - Klimmateriaal

Fietstassen - Navigatie

Wandelkousen



Denderkaai 42 – 9400 Ninove

www.trAck-outdoor.be

