

Driemaandelijks clubblad
33ste jaargang – 3de kwartaal 2020
Postkantoor van afgifte:
9500 Geraardsbergen



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

P006098

Het Padstapperke

*Draag zorg voor elkaar,
draag een mondmasker,
waar nodig.*



Verantwoordelijke Uitgever:

Padstappers Geraardsbergen vzw
p/a Ivan De Nollin
Spinmolenplein 166
9000 Gent
Tel: 0478 55 50 30



Onder het motto: waar een wil is, is een (wandel)weg,
blijven wij ook in moeilijke omstandigheden
wandelbelevissen aanbieden.

Het bestuur.



Beste Padstappers,

Eind februari, de Krakelingentocht is volop aan de gang. De wandelaars genieten nog volop, ondanks de regen. Intussen speelt zich op een kleine duizend kilometer van ons een drama af, alhoewel we er op dat moment nog geen weet van hebben.

In Noord-Italië en in Ischgl worden volop de latten aangebonden en 's avonds duchtig gevierd, we zullen het geweten hebben.

Half maart, ineens worden al onze vrijheden beperkt. Wie nodig is op de arbeidsmarkt mag nog werken, de rest kan zich enkel nog in zijn kot vrij bewegen. Of toch, de veiligheidsraad riep op om te gaan wandelen en fietsen. Eerlijk is eerlijk, wandelen werd allicht door heel wat mensen ontdekt. Velen ontdekten al stappend hun eigen buurt. Een paadje, een karrenslag, een veldweg, vogeltjes die fluiten, bloemen die ontluiten, kortom, dit was een beetje vakantie in eigen tuin.

Het land ging in lockdown voor diverse weken, onze Mattentaartentocht en Gaverswandeling konden niet worden georganiseerd. Dinsdagwandelingen gaan niet meer door, alles met meerdere personen kan niet meer. Ook onze Zomer- en Adriaanstoet liggen niet in onze mogelijkheden om hem veilig te organiseren, jammer maar helaas.

Intussen zijn we langzaam maar zeker uit de lockdown aan het komen. We kunnen denken aan een voorzichtige opstart.

Heel wat van onze leden zijn aan een welverdiende vakantie toe. Anderen hebben thuis gezeten of ontdekten het thuiswerken. Voor iedereen deze keer geen vakantie uit het doosje, maar een goed bedachte reis. Als wandelaar kunnen we onze gading zeker vinden. Hetzij in eigen land, hetzij in de landen waar we welkom zijn. Voor de thuisblijvers hebben we heel wat in petto en blijven we initiatieven uitwerken. Meer info vind je alvast in het clubblad. Blijven bewegen is het opzet, doen hé.

We beginnen de dinsdagwandelingen opnieuw op te starten. In twee blokken en vooraf verplicht in te schrijven. Verder voorzien we 5 uitgepilde omlopen, telkens 2 lussen die 2 weken blijven hangen. Zo komen ook zij die geen gpx kunnen downloaden aan hun trekken.

Vanaf 1 augustus zullen de clubs opnieuw proberen opstarten. Dit gebeurt niet zoals we het gewoon waren, maar onder bepaalde voorwaarden. Respecteer de regels, maak er geen zootje van en blijf voorzichtig. Samen moeten we blijven strijden tegen deze onzichtbare vijand. Dit doen we door afstand te houden, mekaar niet te kruisen en geen fysieke contacten met elkaar te hebben. Vergeet ook je mondmasker niet.

Ook de jaarlijkse wandelreis, dienden we te annuleren. Veiligheid ging voorop. We doen een nieuwe poging in 2021. Er zijn plaatsen vrij gekomen, wie interesse heeft om volgend jaar mee te gaan, kan mee.

Om dezelfde redenen van sociale afstand en veiligheid hebben we niet de mogelijkheid om busreizen te organiseren. Wees gerust, eens het mogelijk is, zijn we opnieuw klaar om leuke bestemmingen uit te zoeken.

Op 2 september starten we vanuit Schendelbeke met een extra organisatie. We maken er een test van om een veilige wandeling aan te bieden. Hopelijk geen overbevolking maar een beheersbaar aantal dat ons veel ervaring laat opdoen.

Op zondag 27 september pakken we uit met onze Natuurreservatentocht. Deze keer vanuit de Gavers. De ruimte die De Doos ons kan bieden is alvast een meerwaarde. We wandelen dóór en vóór de natuurreservaten. Een meerwaarde die we de voorbije maanden meer en meer hebben gewaardeerd.

Middenin ons clubblad vind je al 4 wandelingen uit coronatijden. Stuk per stuk pareltjes, die je kan verzamelen en zelf bij gelegenheid stappen.

Ik wens intussen iedereen namens het bestuur alvast een welverdiende vakantie toe. We komen mekaar ongetwijfeld wel tegen op een van onze organisaties of ergens te velde.

Veel leesgenot!

Kurt

Bestuur en Raad van Advies.

Kurt Martens

Functie: Waarnemend Voorzitter, PR, nieuwe leden
Tel: 054 41 07 49 - 0479 41 09 20
e-mail: voorzitter@padstappers.be

Nancy Martens

Functie: Penningmeester, clubaankopen
Tel: 0473 82 16 00
e-mail: penningmeester@padstappers.be

Jean-Pierre Doeraene

Functie: Ledenbeheer
Tel: 054 41 76 06
e-mail: jp.doeraene@padstappers.be

Yvan Verle

Functie: Materiaal- & loodsbeheerder
Tel: 0496 79 92 18
e-mail: yvan.verle@padstappers.be

Marleen Batselier

Functie: Busreizen
Tel: 0494 85 64 85
e-mail: marleen.batselier@padstappers.be

Viviane Demilde

Functie: Raadslid
Tel: 0474 38 86 42
e-mail: viviane.demilde@padstappers.be

Julie De Geyter

Functie: Raadslid
Tel: 0486 24 12 17
e-mail: julie.de.geyter@padstappers.be

Stephan De Clercq

Functie: Raadslid
Tel: 0477 68 60 48
e-mail: stephan.de.clercq@padstappers.be

Buiten bestuur:

Francine Van Der Maelen

Functie: Ere-voorzitter

Robert Van Damme

Functie: Ere-secretaris

Kurt Martens

Functie: Ondervoorzitter, organisatieverantwoordelijke
Tel: 054 41 07 49 - 0479 41 09 20
e-mail: kurt.martens@padstappers.be

Ivan De Nollin

Functie: Secretaris
Tel: 0478 55 50 30
e-mail: secretaris@padstappers.be

Koen Rondelez

Functie: Webmaster, layouter clubblad
Tel: 0476 47 24 63
e-mail: webmaster@padstappers.be

Danny Van Turtelboom

Functie: Shop- & kledijverantwoordelijke
Tel: 0492 49 93 28
e-mail: shop@padstappers.be

Jürgen Fauconnier

Functie: Busreizen
Tel: 0496 25 49 08
e-mail: jurgen.fauconnier@padstappers.be

Freddy Callebaut

Functie: Raadslid
Tel: 0472 72 00 73
e-mail: freddy.callebaut@padstappers.be

Werner De Nooze

Functie: Raadslid
Tel: 0473 83 47 63
e-mail: werner.de.nooze@padstappers.be

Joeri De Pester

Functie: Raadslid
Tel: 0492 51 90 82
e-mail: joeri.de.pesther@padstappers.be

Cléry Schrever

Functie: Rekeningverificateur

Koen Delplace

Functie: Rekeningverificateur

Bankrelaties:

Lidgeld en andere bijdragen:

IBAN: BE17 4431 6264 1121

BIC: KREDBEBB

Clubwerking:

IBAN: BE67 2930 3618 4287

BIC: GEBABEBB

Betaling van reizen:

IBAN: BE42 2937 2514 2854

BIC: GEBABEBB

Clubadres: Padstappers Geraardsbergen vzw (ON 0842168747), Denderstraat 36, 9500 Geraardsbergen

✉ info@padstappers.be - 🌐 <https://www.padstappers.be> - 📍 Padstappers Geraardsbergen - 🐦 @padstappers



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



Vergadering Bestuur & Adviesraad.

Voor het eerst in de geschiedenis van de Padstappers gebeurde de maandelijkse vergadering van het Bestuur en de Adviesraad op digitale wijze. Stephan De Clercq geeft je een inkijk in het verloop ervan. Bedankt Stephan!

Het zijn rare tijden! Vrijdag 13 maart slaat voor het eerst in ons land Covid-19 ofwel Corona toe en we kunnen voor een tijd in quarantaine gaan. De eerstvolgende bestuursvergadering op 3 april wordt hierdoor dan ook afgelast. Maar ja, als dit blijft aanhouden, wat dan? Het wordt nagelbijten voor sommigen onder ons: eigen wandeltochten die niet meer doorgaan, reizen die in het gedrang komen, samenkomsten die geen doorgang vinden, enz. Alles staat "on hold". Het idee begint te rijpen om een eerste digitale vergadering op poten te zetten, iedereen vanuit zijn eigen "Kot".

Zo gezegd, zo gedaan, maar was het maar zo simpel. Onze webmaster Koen, voorzitter Kurt en een paar anderen gaan in actie en er wordt al eens een online test in beperkte groep gehouden. Hoe en wat gaat het worden? Maar de proeftest lukt. Volgende vraag: gaan we iedereen van bestuur en adviesraad online krijgen om te vergaderen? Ook wat mezelf betreft niet simpel om dit allemaal op punt te krijgen op mijn computer. De dag of liever de avond nadert om met zijn allen eens af te spreken via de PC en blijkbaar gaat dit opmerkelijk goed "oef". Doch door één of ander technisch probleem kan uiteindelijk de geplande vergadering niet doorgaan en wordt ze verplaatst naar een week later. Koen werkt zich ondertussen uit de naad en zorgt voor de nodige aanpassingen van het systeem.

Yes!!! Een paar dagen later een berichtje van Koen om proef te draaien. Alles werkt naar behoren, dit moet lukken. Uiteindelijk is het zover. We kunnen op vrijdag 15 mei stipt om 19.30 uur met 14 leden deelnemen. Voor het eerst in het bestaan van de Padstappers wordt gestart met een digitale bestuursvergadering, die men mag beschrijven als een historische vergadering. Na een tijdje lukt het wonderwel en iedereen kan zijn zegje doen zonder dat het chaotisch wordt. Af en toe wordt er stevig gediscussieerd, zoals het trouwens hoort te zijn, om dan later te relativeren met de nodige moppen, maar iedereen blijft even enthousiast.



Het is dan al omstreeks middernacht dat deze eerste digitale en historische vergadering in het bestaan van de club wordt afgesloten zonder noemenswaardige problemen. TOP !!!

Dank aan iedereen.

Ik heb er nadien nog een goeie pint op gedronken en rond 01.00 uur lag ik moe maar tevreden in mijn bed.

De Clercq Stephan

Lockdown, blijf in uw kot! (Of toch niet?)

Vrijdag de dertiende, onze premier kondigde met horten en stoten aan dat we de komende weken beperkt zouden worden in onze verplaatsingen, werkzaamheden, afspraken en nog zoveel meer. De wandelingen werden met onmiddellijke ingang on hold gezet en we moesten in de buurt van ons kot blijven. Dit worden weken, waarin we vechten tegen een onbekende vijand en onze gedragingen heel sterk zullen moeten aanpassen.

Het idee kwam er snel om luswandelingen van 7 tot 12 km te maken. Eventueel kon het bestand aangroeien zodat meerdere lussen kunnen worden gecombineerd. De bedoeling was om zo veel mogelijk leden de kans te geven om in hun buurt een aangename wandeling te doen. Wandelingen op grondgebied Geraardsbergen maken, dat viel mee. Maar wat met onze leden van Ninove, Zottegem, Herzele, Brakel, Galmaarden, Bever, Roosdaal, Ternat, Gent, Aalst, Erpe-Mere? Aan ieders deur een wandeling maken, was onbegonnen werk. Snel kwam er een eerste reeks tochten, die stelselmatig werden aangevuld. Intussen staan meer dan 60 wandelingen op onze website.

Reacties coronawandelingen:

Op Facebook:

Karen Boué: Super

Diëtist Nick De Vuyst heeft het bericht van Padstappers gedeeld: *"Voor de mensen die zich wat vervelen in deze bizarre corona tijden kunnen perfect uitgestippelde wandelingen 🚶🚶 (uiteraard enkel met de gezinsleden 😊) een mooie activiteit zijn. Bovendien ben je weg van thuis waar je al lang genoeg moet vertoeven en wordt vervelingseten vermeden. Lijkt mij een win - win situatie te zijn of niet soms?! 🤔"*

Nele Depelsemaeker: *"Dus : 15.700 stappen, 10km. Overboelare, Goeferdinge, Deftinge, Goeferdinge, Overboelare. Klinkt saai, maar is het zeker niet zoveel mogelijk door kouters, weiden en veldbaantjes wandelen en genieten... Dank u #padstappers Geraardsbergen, Martens Kurt om te blijven ijveren vor ons boantjes👍👍👍"*

Gino De Duffeleer: *"Bedankt Padstappers en Martens Kurt voor de mooie gpx tracks beschikbaar op jullie website! Een aanrader! www.padstappers.be"*

Ingrid Pannekoekoek: *"Vandaag tussen Michelbeke en St.-Maria-Oudenhove gewandeld. Enkele fietsers gezien en nog minder wandelaars, heel rustige en zeer mooie wandeling. Het parcours is van de hand van onze parcoursbouwer Kurt Martens en is beschikbaar via onderstaande link. Een aanrader."*

Via mail:

Van onze eigen leden:

Dag Kurt,

Bedankt voor de diverse wandeling in de omgevingen!

Met vriendelijke groeten,

Ingrid Pattijn & Chris Meerpoel

Dag Kurt,

Inderdaad, spijtig van de Mattentaartentocht, maar onze gezondheid gaat voor!

We wandelen regelmatig, met de onderlinge afstand in ons achterhoofd, onze langere tochten met inbegrip van jullie doorgestuurde plannetjes.

Toch zijn er nog mensen die de afstand van 1,5 m niet respecteren ☹

Dank voor de plannen 📖

Met vriendelijke groeten

Luc en Carine

Beste Kurt,

Ik hou je verder op de hoogte. Nogmaals bedankt voor het uitstippelen van al die corona-parcours.

Ik heb er al meerdere afgelegd in de buurt van Voorde, Appelterre, Smeerebbe en Sint-Antelinks.

Vanaf nu ga ik andere één voor één afleggen. Nu mogen we al met de auto ergens naar toe rijden hee.

Van harte bedankt voor het vele werk.

Groeten.

Frans Barbieur

Beste Kurt,

Ik heb verleden week de wandeling Aspelare-Nederhasselt-Outer afgelegd met 2 vrienden, met respect voor alle coronamaatregelen.

Het is zoals je beweerde een prachtige wandeling en het wegeltje naast de Beverbeek kenden we echt niet. Door een mooi natuurgebied kwamen we dan aan in Nederhasselt.

Daar werden we op een bepaald moment tegengehouden door een omvergevalen boom en veel bramen. We zijn dan maar over het voetbalplein van Nederhasselt gegaan.

Dan nog iets over het pad voor de durvers. Daar was echt niet door te komen door manshoge netels en hardnekkige bramen. We zijn ook niet door de tegenliggende weide gegaan.

Na een valpartij (zonder veel erg) door de bramen zijn we op onze stappen teruggekeerd en hebben dat deel dus niet kunnen doen.

Voor de rest een echte aanrader.

Wel heb ik moeilijkheden ondervonden met het gpx-bestand. Een geluk dat we ook je kaartje bij hadden. Op de gpx stonden nog veel punten die niet overeen kwamen met de kaart.

Wil je dit ook eens bekijken want ik denk niet dat ik hier iets verkeerd heb gedaan.

Nogmaals bedankt.

Groetjes.

Frans Barbieur

Beste Kurt,

We zijn gisteren op pad geweest om de wandeling Ninove - Eichem - Outer te doen.

We zijn vertrokken aan de kerk van Eichem en hebben de wandeling gedaan maar in omgekeerde richting.

Via het Riet zijn we dan naar het natuurgebied afgezakt. Wat een prachtige gebied zeg. Tussen de Rijt en de Dender zo naar Ninove en dan naar Outer via kleine baantjes.

We hebben er echt van genoten.

Van harte bedankt om dit met ons te delen.

Groetjes.

Frans Barbieur

Hey Kurt,

Ik heb alle bestanden gedownload en ook de gpx werkt. Super!!

Dikke merci.

Een bestand is snel gedownload of afgedrukt maar als je dan ziet hoeveel leden hieraan meewerken om uit te pijlen en dan nog de entourage voor bevoorrading, helpende handen etc, etc... maakt nogmaals duidelijk wat een betrokkenheid er is.

En zeker in deze periode waarbij al dit sociaal gebeuren on hold wordt gezet, versterkt dit alleen maar.

Dus hopelijk kunnen we snel weer allen tezamen op pad om de mensen die dit mogelijk maken, waaronder jezelf, te bedanken en samen n'en babbel, een natje en een droogje te hebben.

Grtz,

Geert

Beste Kurt

Nog een welgemeende dank voor de uitgestippelde wandelingen op de site. Wij hebben daar al veel aan gehad.

Vele groetjes

Marc en Martine

Enkele berichtjes van niet-leden:

Goedemiddag,

Gisteren het wandeltochtje van Moerbeke gedaan en deze namiddag het tochtje in Viane en beiden zijn super mooi, zeer landelijk en super rustig, geen wandelaars tegen gekomen op het parcours.

Hartelijk dank voor de info.

Dina.

Dag Kurt,

We hebben de wandelingen gezien op jullie fb, wij vinden ze heel interessant maar sommige paadjes zullen binnen een maand of 2 niet meer toegankelijk zijn omdat de boeren nu al het pad dicht rijden of beplanten, heel jammer.

Met dit weer en in deze tijden willen we zeker nog meer tochten doen alleen zijn ze niet allemaal bereikbaar zonder verplaatsing met de wagen wat vandaag als niet essentieel wordt beschouwd.

Wij wonen in Viane en starten van daaruit een wandeltocht.

Wij houden jullie verder op de hoogte, maar het doet wel zeer veel deugd.

Dina.

Nadat we een mail hadden gestuurd naar de niet-leden die we in een adressenbestand bijhouden:

Beste,

Heel mooi initiatief vind ik dit !!! Dikke merci hiervoor !!!

Groetjes,

Riet Lenaert

Dag Ivan,

Fantastisch dat jullie nog aan ons denken ook als er geen wandeltochten kunnen georganiseerd worden.

En aan mij gestuurd, al ben ik nergens lid, maar doe ik regelmatig wandelingen mee (ook bij jullie met telkens een puike organisatie !) Hopelijk tot binnenkort.

Ghislain GEVAERT

Oudenaarde

Beste Ivan,

Hartelijk dank voor dit mooi initiatief! We gaan vast en zeker enkele wandelroutes uitproberen!

Met vriendelijke groeten,

Sabine Van Damme

Maar er waren ook nog leden die het de moeite vonden om een tekst te schrijven; hier hun relaas:

18 april 2020 een bescheiden verslag van een gelukkige wandelaar.

Beste Padstappers,

De reden dat ik in de pen ben gedoken is om mijn respect en steun te tonen aan de parcoursbouwer(s), het voltallig bestuur en de leden van de Padstappers en natuurlijk ook aan iedereen die de wandelsport genegen is.

Toen ik de laatste nieuwsflash van de Padstappers in de mailbox kreeg werd ik nog maar eens geconfronteerd met de harde realiteit, geen georganiseerde wandeltochten tot 30 juni. De 'Coronacrisis' hakt er hard in.

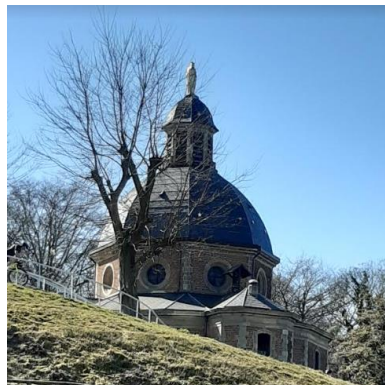
Normaal ga ik wekelijks op stap met mijn vrienden, we zijn allen lid van de Padstappers, maar we heten onszelf 'De Stojkers'; Stojkers is Giesbaargs voor iemand die tijdens het wandelen al eens een 'stuik' neemt, en net daar zijn we redelijk goed in ;) In de huidige omstandigheden is het samen op stap gaan geen optie wat natuurlijk heel jammer en een gemis is.

Nu kunnen we hier diep triest van worden of kunnen we toch de 'zonnestraaltjes' grijpen die ons aangeboden worden. Met onze favoriete sport 'wandelen' vallen we gelukkig in de prijzen en mogen we deze nog ten volle beoefenen.

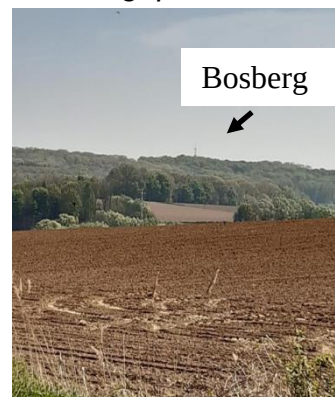
Een wandeling is een 'niet essentiële verplaatsing' dus de wagen was geen optie, dan maar op zoek naar een wandeling in de buurt. Aan de hand van de laatste nieuwsbrief van de Padstappers gaan snuisteren in de 'Coronawandelingen' die door Kurt ter beschikking zijn gesteld, (www.padstappers.be/eerste-hulp-in-corona-tijden/) hier vind je een ruime keuze van wandelingen in ieders buurt. Deze keer kies ik de wandeling Onkerzele-Bosberg-NMEC:

Kurt van mij alvast een diepe buiging!

Het feit nog te kunnen wandelen, en daar bovenop het schitterende weer van de voorbije weken, snoer ik gemotiveerd de veters aan en voorzie me enkel nog van een dorstlesser 'water' dus...vertrek van thuis 'Den Hoge Buizemont' richting start te Onkerzele.



Ik ga via de Oudenberg en de kapelmuur, en hopla daar zijn natuurlijk ook de fietsliefhebbers van de partij, bij sommigen valt de inspanning van 'De Muur' precies heel zwaar en zitten er enkele uithijgend in het gras bij elkaar, 'social distancing' is voor sommigen een begrip dat na een zware inspanning niet meer doordringt.



Via de Onkerzelestraat ga ik naar het startpunt en rechts in de verte zie ik hem al er bovenuit steken, 'Den Bosberg', daar gaan we dus heen.

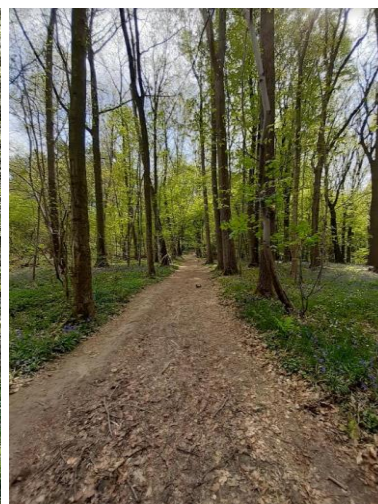
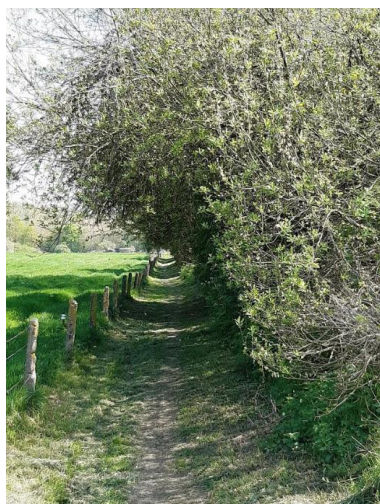


Op de Stuyvenbergdreef aan wandelknooppunt 6 start de GPX track 'Onkerzele-Bosberg-NMEC'.

Het wordt een prachtige wandeling met onderweg heel wat ongekende paadjes die ik voorheen nog niet heb aangedaan, of misschien toch wel in het verleden, maar met mijn geheugen van een vis durf ik een bewandeld pad al eens te vergeten...

Via velden te Onkerzele, het Raspaillebos, HELIX, de uitkijktoren en terug via Onkerzele... wordt het volop genieten van de boshyacinten, de geuren en geluiden van de natuur en dit onder een stralende zon,. Na 13 km klok ik terug af op 'Den Hoge Buizemont'. Tevreden onder de douche en even later al zoekend op onze website welke wandeling ik de volgende keer zal aansnijden.

Enkele sfeerfoto's:





Aan iedereen, hou jullie gezond, hou de moed erin en lang leve de wandelsport!

Aan de Stojkers, ik mis onze wekelijkse uitstapjes, maar 'alles komt altijd goed', dus tot binnenkort!

Tip:

Ikzelf heb geen wandel-GPS en wist totaal niet hoe ik een GPX-route moest gebruiken/lezen. Na enig onderzoek heb ik heel éénvoudig de app 'OsmAnd' (OSM= Open Street Maps) gedownload op mijn smartphone (gratis app). De kaart van België hierop gezet en dan enkel nog de GPX track downloaden van de website en gedownloade track via de app OsmAnd ophalen. Van zodra je de route hebt ingeladen is het kinderspel en is verkeerd lopen uitgesloten.

*Met wandelende groeten,
Gino De Duffeleer*

Ook van Cathérine ontvingen we een mooie bijdrage:

Wandelen in tijden van Corona.

In een vorig leven - zonder kind - waren mijn man en ik fervente wandelaars. Samen met een toffe vriendengroep ontdekten we de streek rond Geraardsbergen, de ruimere omgeving van de Vlaamse Ardennen en de kuststreek. Telkens kwamen we (meestal later dan verwacht door de after-wandeling) met amusante verhalen terug thuis.

In 2019 werd de draad van het wandelen voorzichtig terug opgenomen. Begin 2020 werden plannen gemaakt om ons dit jaar terug eens aan een langere tocht te wagen. Via de 25 km van Think Pink in Koksijde en een langere tocht in april zouden we ons wagen aan een 42 km tocht in mei.

Maar toen dook Corona op en één na één werden de wandelingen afgelast. Wat een ontgoocheling. Daar ging het plan.

De “Blijf in uw kot”- en “Blijf actief”-berichten bij de start van de coronacrisis motiveerden ons om de vrije tijd die we nu ter beschikking kregen op een gezonde manier in te vullen. Enkel de vraag waar we gingen stappen bleef onbeantwoord. Telkens rondjes rond de Oudenberg leek nu ook niet zo’n geweldig plan.

Gelukkig kregen we van de Padstappers een mail met daarin een link naar hun aantrekkelijke website. Daar vonden we tal van routes voor leuke wandelingen in eigen streek. Wat een tof initiatief ter vervanging van de georganiseerde wandelingen die plots wegvielen.

Nadat we onze keuze hadden gemaakt, voegden we de daad bij het woord. Met het plannetje in de hand gingen we op stap. Bosberg, Raspaillebos, Helix, Onkerzele, ... wat een mooi landschap. Dit was voor herhaling vatbaar. Volgende tocht: Hoge Buizemont en Schillebeek. Het was verrassend hoeveel kleine wandelpaadjes wij ontdekten in ‘onze achtertuin’. We vielen (1 keer zelf letterlijk) van de ene verbazing in de andere en moesten duidelijk toegeven dat we onze streek helemaal niet kenden. Na tocht één en twee volgden nog vele anderen: Arduin-, Boelare- en Bourengbos, Overboelare, Deux Acren, St-Paulus Moerbeke, ... zelfs “Geraardsbergen Centrum” en de wandeling “Pittig Geraardsbergen” waren een ontdekking.

Na de vele wandelingen met mijn wederhelft werd hij af en toe ingeruild voor vaste wandelvriendin, wat toen alweer mocht. Later mochten we al een kleine verplaatsing per auto (met mondmasker) naar een iets verdere startplaats maken. Ook daar zagen we hoe divers de natuur is en vonden het fijn om naast de natuur ook de mooie architectuur van de huizen te bezichtigen.

Door de versoepeling van de coronamaatregelen kon ook een derde wandel-musketier zich aansluiten - geen autorit met 3! - en werd er steeds gewandeld met respect voor social distancing, ook bij het kruisen van vele andere wandelaars. Telkens was er iemand anders die de wandeling uitstippelde en de anderen verraste met een mooi parcours, net zoals bij de wandelingen van de Padstappers. Een natje en een droogje moesten we nu wel zelf voorzien, maar dat was geen probleem. Er staan nog heel wat tochten op de planning. Tijd te kort!

Onze wandelschoenen zijn ondertussen al zeer goed ingelopen (daarbij heeft een paar het al begeven) door de vele avond- en weekend wandelingen. Ondertussen weten we ook al heel veel knooppunten liggen: nr. 50 op de Oudenberg, nr. 57 aan Het Bruggenhuis, nr. 5 aan de Kerk van Onkerzele,...

Niettegenstaande we terug fulltime aan het werk zijn - en dus minder vrije tijd hebben - is het voornemen gemaakt om onze streek te blijven ontdekken. Uiteindelijk komt dit ook onze gezondheid ten goede : "Mens sana in corpore sano"!

De maatschappij is op zoek naar een 'nieuwe normaal'. Ik ben benieuwd hoe in de toekomst wandelingen georganiseerd zullen worden door de talrijke wandelclubs in ons land. Ondertussen een dikke MERCI aan De Padstappers voor het sportieve initiatief en om ons aan te sporen te wandelen op de vele onontgonnen paadjes in onze eigen streek.

P.S. Zelfs onze tiener-zoon wandelt af en toe een klein toertje mee (rond de Oudenberg)

Cathérine

We wensen iedereen heel hartelijk te bedanken voor de leuke berichtjes en redactionele bijdrages!

1 keuzemenu voor de 2 noodnummers.

Sinds 11 februari 2020 kan je in een noodsituatie zowel 112 als 101 bellen om één van de drie hulpdiensten (brandweer, ambulance of politie) te bereiken. In alle gevallen word je geholpen, ook als je geen of de verkeerde keuze zou maken.

Ongeacht of je 112 of 101 belt, laat het keuzemenu je toe om te kiezen welke hulp je nodig hebt: van de brandweer, de ambulance of de politie. Zodra de keuze gemaakt is, word je in contact gebracht met een operator van de noodcentrale die onmiddellijk de hulpdiensten kan sturen die je nodig hebt.

Dit keuzemenu maakt het gemakkelijker om in noodsituaties een keuze te maken en helpt vermijden dat je oproep wordt doorgeschakeld van 112 naar 101 (of vice versa). Het menu lijkt op dat van de app 112 BE, waarmee je via een icoon de hulp kiest (ambulance, brandweer of politie) die je nodig hebt. Zowel via de app 112 BE als het keuzemenu word je onmiddellijk in contact gebracht met de bevoegde noodcentrale.



Hoe werkt het keuzemenu?

- 1. Bel naar het noodnummer 112 of 101**
- 2. Luister naar de boodschap:**
« Noodcentrale.
Voor ziekenwagen of brandweer, druk 1.
Voor politie, druk 2. »
- 3. Maak je keuze: 1 of 2**
- 4. Indien je geen keuze maakt, herhaalt de boodschap zich:**
« Voor ziekenwagen of brandweer, druk 1.
Voor politie, druk 2.
Blijf aan de lijn. We verbinden u door. »
- 5. Blijf aan de lijn:** een operator zal uw oproep beantwoorden.

Via de [app 112 BE](#) kan je ook snel kiezen voor ziekenwagen, brandweer en politie. Je opent de app en kiest het type hulp via een icoon.

“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)

Vleermuis (Zoogdier)

Vrijwel iedereen heeft wel eens een vleermuis gezien. In de schemering komen ze tevoorschijn om als ware luchtacrobaten achter insecten aan te jagen. Voor sommige mensen een fascinerend tafereel, voor anderen een ware nachtmerrie. Vleermuizen zouden immers in je haren vliegen, je aanvallen om bloed te zuigen en allerlei ziektes verspreiden. Niets is echter minder waar. Het zijn heel bijzondere, totaal niet agressieve dieren die een belangrijke plaats in ons ecosysteem innemen.

Vleermuizen, ook wel handvleugeligen genoemd, zijn een orde van kleine zoogdieren, de enige zoogdieren die echt kunnen vliegen. De ‘vleugel’ of levende leerachtige en pezige vlieghuid is tussen arm en vingers gespannen en loopt door tot de achterpoten. De onderarm en vingers zijn hiertoe sterk uitgegroeid. Ook de staart is in de vlieghuid opgenomen, alleen de duimen en de voeten zijn vrij. De meeste vleermuizen klappen hun vleugels helemaal in als ze niet vliegen. De kleinste soorten zijn 2,9 tot 3,4 centimeter lang, wegen 2,0 tot 2,9 gram en hebben een spanwijdte van 15 centimeter.



Europese vleermuizen eten meestal insecten, die ze in de avondschemer in de lucht vangen met behulp van echolocatie. Ze zien 's nachts als het ware met hun oren, waarbij ze om zich te oriënteren een signaal uitzenden dat weerkaatst op voorwerpen in de omgeving. Die echo vangt de vleermuis op met zijn oren en zo kan hij plaats en vorm van het voorwerp bepalen. Daarvoor worden zeer hoge geluiden gebruikt met een frequentie tussen 15 kHz en

120 kHz. Omdat echolocatie voor vleermuizen erg belangrijk is, is de vorm van de oren en snuit aangepast aan het uitzenden en ontvangen van geluidssignalen.

Vermits er 's winters nauwelijks insecten rondvliegen, houden de in België voorkomende soorten een winterslaap, waarbij ze hun metabolisme tot een uiterst laag pitje terugdraaien en hun lichaamstemperatuur maar net boven het vriespunt blijft.

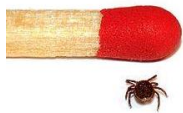
Vleermuizen paren in juni, maar de eisprong en bevruchting treden pas maanden later op. Meestal is er maar één jong, dat wordt gezoogd en tijdens de jacht van de moeder op de slaapplek blijft hangen. Vleermuizen kunnen tot tientallen jaren oud worden en planten zich maar langzaam voort.

In de Europese Unie zijn alle soorten bij wet beschermd. Ze zijn van groot ecologisch belang, voornamelijk bij het indijken van insectenplagen, het bestuiven van bloemen en het verspreiden van zaden.

Laat vleermuizen met rust en verstoor zeker hun winterslaap niet. Opwarmen kost hen immers zoveel energie dat ze de lente weleens niet meer zouden kunnen halen, als ze door verstoring vaker wakker worden dan normaal. Let op met zieke of dode vleermuizen, raak ze niet aan want ze zijn mogelijk besmet met het hondsdolheidvirus.

Teken (spinnen)

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



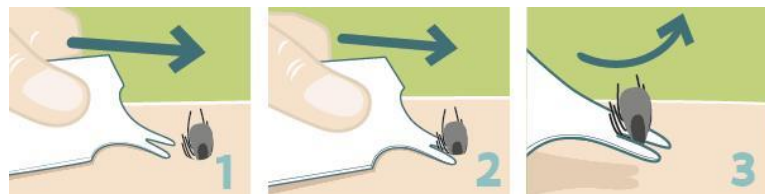
Op het moment van de beet ziet hij eruit als een klein, donker, plat schijfje, amper een paar mm groot. Dit kan verschillende dagen duren. Naarmate hij meer bloed zuigt, zwelt zijn achterlijf (soms tot 1,2 cm). Hij lijkt dan op een langwerpige, grijze bol. Een tekenbeet veroorzaakt

in steeds meer gevallen ziektes. De werkelijke boosdoener is niet de teek zelf, maar de bacterie, die hij via zijn speeksel en darminhoud overbrengt. Een besmette tekenbeet kan leiden tot de ziekte van Lyme (in geval van bacteriële besmetting) of erger nog, maar wel uitzonderlijk, tot 'tick-borne encephalitis' of teken-encefalitis (ingeval van een virale besmetting). Naar schatting krijgt 2% van de mensen die een tekenbeet oplopen de ziekte van Lyme. **De kans op besmetting is gering als de teek binnen 24 uur verwijderd wordt.** Bijna alle mensen die Lymeziekte oplopen, krijgen een kenmerkende rode ring of vlek bij de plek van de tekenbeet. Zodra deze wordt waargenomen moet de huisarts worden geraadpleegd. Omdat de rode verkleuring niet altijd optreedt is het van groot belang om na elke tekenbeet alert te blijven.

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

Het is noodzakelijk een vastgezogen teek zo snel mogelijk te verwijderen. Daarbij moet voorkomen worden dat de teek wordt beschadigd. In geval van letsel leegt de teek immers zijn maaginhoud in het lichaam van de gastheer, waardoor het besmettingsgevaar vele malen groter wordt.

Je kan daarvoor een tekenkaart gebruiken, zoals wij voor € 2,00 te koop aanbieden in de shop.



Verdoof de teek **níét vooraf met ether**. De teek kan hierdoor besmet materiaal uitstoten. Bij onzekerheid of vermoeden van besmetting contacteer je arts.

Steenuil (vogel)

De **steenuil** is met zijn circa 22 cm de kleinste maar bekendste uil in onze streken. Hij is van oudsher een bekende verschijning in vooral kleinschalig agrarisch cultuurlandschap, waar hij vaak broedt op boerenerven, vooral als deze voldoende natuurlijke variatie bieden. Dan kan een steenuil op een klein oppervlak alles vinden wat hij nodig heeft.

De bovenzijde van de steenuil is bruingrijs, dicht witgevekt en -gestreept. De onderzijde is lichtgrijs met donkere brede strepen. De steenuil heeft een onduidelijke sluier en een afgeplatte, brede kop met opvallend gele ogen. In de vlucht vertoont de bovenzijde witte druppelvormige vlekken. De vleugels zijn kort en rond en op de korte staart zitten dwarsbanden. De snavel is geelroze en de lichtbruine poten zijn bevederd met witte veertjes.

De ogen, de oren en de vleugelslag van uilen zijn goede voorbeelden van aanpassing aan het nachtelijk leven, maar niet zoals andere uilensoorten, is de steenuil geen specifieke nachtvogel, maar jaagt hij ook overdag, zeker bij het grootbrengen van de jongen. In tegenstelling tot wat men vroeger beweerde, jaagt de verziende uil niet zozeer op het zicht maar eerder op het gehoor.

De solitaire steenuil zit - ook overdag - veel op daken, telegraafpalen, in een knotwilg of op een weidepaaltje en wipt en buigt bij verstoring. De vogel wordt dankzij zijn kleine formaat weinig opgemerkt. Hij maakt wel veel lawaai, met name van oktober tot februari is zijn roep vaak te horen. Deze bestaat uit een schel en fluitend 'kieuw-kieuw', 'koewiet' of 'kwief'. Bij het nest klinkt de roep als 'kiff, kiff' of 'kef, kef'. De zittende vogel roept een langgerekt 'hoe.....k', dat gemakkelijk is na te bootsen, waarop de partner antwoordt, vooral in de schemering.

Deze kleine uil broedt in holle bomen en in gebouwen. In gebouwen heeft hij een voorkeur voor schoorstenen. Bij gebrek aan nestgelegenheid voldoen nestkasten goed. In april worden de 3 tot 5 witte eieren gelegd. Na een broedtijd van 4 weken komen de jongen uit het ei. Zij worden door beide ouders gevoed en verlaten na ca. 4 weken het nest. Steenuilen leven monogaam.

Het voedsel van de steenuil is aangepast aan zijn grootte en behoorlijk gevarieerd: hij vangt muizen als hij kan, maar ook veel regenwormen, kevers en andere insecten en kikkers of jonge vogels. Soms verrast de steenuil prooien die relatief groot zijn ten opzichte van zijn eigen formaat, zoals ratten. Hij heeft verschillende jachttechnieken, zoals observeren vanaf een paaltje, over de grond lopen en rennen of jagen vanuit een lage vlucht.

Omdat hij overdag minder actief is, wordt hij niet zo vaak geslagen door roofvogels, maar jonge uilen hebben evenwel de gewoonte om te vroeg het nest te verlaten. Zij komen dan op de grond terecht en worden vaak een prooi van katten. Ook het verkeer en strenge winters eisen hun tol. Hoewel de stand de laatste halve eeuw achteruit gegaan is, blijft het een algemeen voorkomende broedvogel. In de winter komen er nog wat vogels uit het noorden bij. Men probeert met het ophangen van nestkasten de stand wat te verbeteren.



Smeerwortel (plant)

De **Gewone smeerwortel** (*Symphytum officinale*) is een goed bekende vaste wilde plant uit de familie der ruwbladigen. Deze winterharde soort is in België en Nederland een algemeen voorkomende plant in ruigtes, bermen, op dijken en bij slootkanten.

De volledig met korte, stugge haartjes overdekte plant wordt 40 - 100 cm hoog, met van mei tot augustus witte, roze of paarse, dicht opeen, in een hangende tros gegroepeerde bloemen. De bloemen zijn klokvormig, 2 - 4 cm groot. De kelkbladen zijn spits, en 1/3 van de buisvormige, vergroeide kroonbladen. Zowel de stengel als de lancetvormige bladeren zijn ruw behaard. Het wortelblad is het grootst, dit kan 25 cm lang zijn. De hogere bladeren zijn gevleugeld langs de stengel, dat wil zeggen: het blad loopt door langs de stengel tot het vorige blad. De bladeren zijn aan de onderzijde geaderd. De



ronde, holle stengels zijn vertakt. De wortel die medicinaal het meest wordt gebruikt is vertakt, en de afzonderlijke delen zijn vlezig-vezelig en spoelvormig, zo'n twee centimeter in doorsnede en tot een 25 cm lang. Hun oppervlak is glad en zwart, vlezig en sappig en wit op doorsnede.

Zoals de Latijnse naam *Symphytum Officinale* verraadt was smeerwortel een oud belangrijk erkend geneesmiddel. In de Middeleeuwen waren de belangrijkste geneeskruiden immers onderscheiden door er een tweede naam "officinale" aan toe te voegen. De apotheker had destijds alle belangrijke kruidenmedicijnen, oftewel de "officinale-planten" in voorraad. Het kruid stond in de apothekerstuin of was in gedroogde vorm aanwezig. Andere namen voor Smeerwortel zijn Heelwortel en Heelbeen. De reden hiervoor is het uitwendige gebruik bij breuken..

De plant wordt eigenlijk **best uitsluitend uitwendig toegepast**, in de vorm van

compressen bij botbreuken, wonden, en gewrichtsontstekingen. Onderzoek heeft uitgewezen dat allantoine de heling van wonden inderdaad kan bevorderen door de stimulering van de vorming van nieuwe cellen. Voor inwendig gebruik wordt smeerwortel afgeraden in verband met de hoge dosering pyrrolizidine-alkaloïden. Dit is gevaarlijk en tast de lever aan.

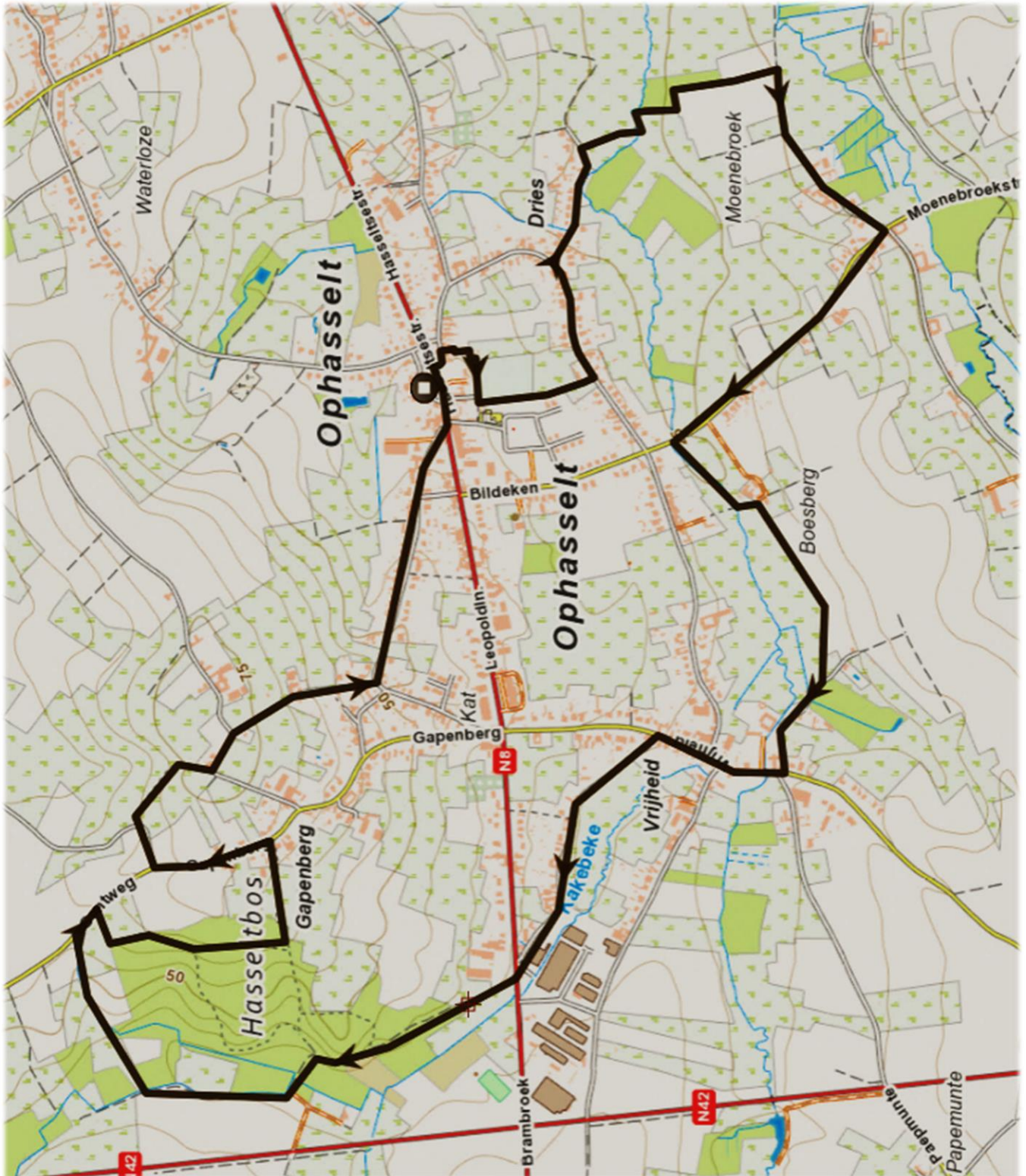
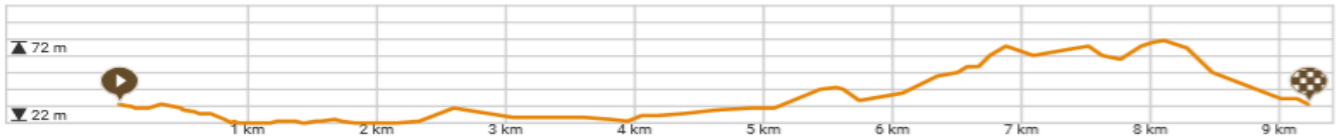
Bij een verstuiking of andere pijn (bv. reuma) kan je met een papje van smeerwortel verrassende resultaten bekomen. Het papje met een gaasje en verband op het lichaamsdeel bevestigen en een paar uur laten zitten en dan verversen en je zal merken dat de pijn snel wegtrekt. Zo maak je het papje: een paar bladeren even koken in een weinig water. Fijnmalen met staafmixer en aanlengen met bloem (meel) om het iets dikker te maken.

Wandeling Ge1: Ophasselt - Ophasseltbos.

Start: Parking aan de kerk
Leopoldlaan - Ophasselt

Afstand: 9,2 km

Hoogtemeters: 66 m



BEZIENSWAARDIGHEDEN:

De Sint-Pietersbandenkerk en de omgeving:

De kerk, een beschermd monument, werd na een zware brand rond 1600 terug in perioden opgebouwd. Zo dateert de toren en de torenpijlers nog uit de 15^{de} eeuw, terwijl het huidige schip van 1777 is. Het koor werd dan weer vernieuwd in 1812. Binnenin de kerk zijn er enkele kunstwerken te bewonderen. Tijdens WOII, werden de klokken uit de kerk gehaald om te smelten tot kanonnen.

Aan de overkant van de straat staat naast het oorlogsmonument, de schandpaal en de vredesboom. Deze jonge linde werd geplant ter vervanging van de oorspronkelijke boom die zich in minder goede conditie bevond bij de heraanleg van het plein in 2006. De schandpaal dateert nog van de middeleeuwen.

De pastorie van de Sint-Pieters-Bandenparochie dateert uit 1752 en heeft een interieur in empirestijl. Rond de pastorie ligt een tuin met vijver.



Het Hasseltbos:



Het Hasseltbos is ca. 25 ha groot en wordt beheerd door het Agentschap voor Natuur- en Bos en enkele privé eigenaars. Het bos gelegen langs de Kakebeek is een restant van het grote Kolenwoud. In het voorjaar is het genieten van een bijzonder kleurrijke flora van bosanemoon, wilde hyacint en daslook.

Het bos is gelegen op de westelijke flank van de 77 meter hoge Gapenberg. In de eerste helft van de 18^{de} eeuw had het bos ongeveer dezelfde contouren als vandaag. Tussenin werd het gekapt om gronden vrij te maken voor de landbouw. In de beekvallei, met natte gronden, heeft men typische vegetatie van elzen en essen. De reuzenpaardenstaart, de dotterbloem, de moerasspirea en gewone engelwortel zijn ruigtekruiden die van vochtige kalkrijke grond houden. Op de hoger gelegen gebieden, die gevormd worden door beuken en eikenbos zien we dan ook heel wat minder oeverbegroeiing. Wat zo typisch is voor de regio, de bosanemoon en de blauwe boshyacint komen hier minder voor; een gevolg van de herbeplantingen in het bos in de voorbije eeuw. In het voorjaar kan men paarse schubwortel, een parasiet onder de voorjaarsbloeiërs in het bovenste gedeelte van het bos volop waarnemen.

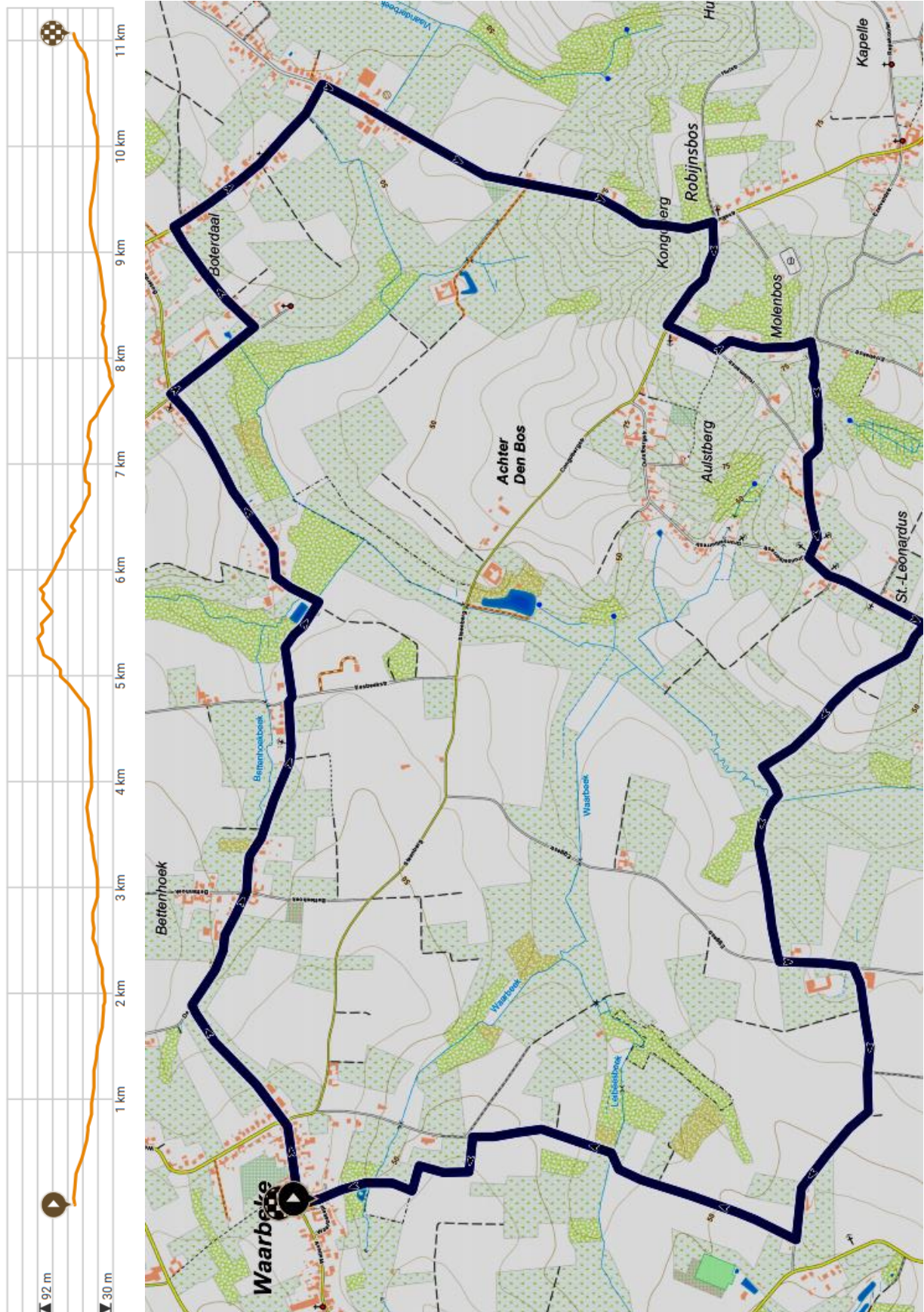
VOORZIENINGEN:

Bakker, beenhouwer, groenten, café, frituur, restaurant.

Wandeling Ge2: Waarbeke - Congoberg

Start: Parking aan de kerk
Waarbekeplein - Waarbeke

Afstand: 11,1 km **Hoogtemeters:** 89 m
Natuurpaden: 30%



BEZIENSWAARDIGHEDEN:

Waarbeke wordt voor het eerst vermeld in 1117 en staat vermeld als “Warbegka” wat “sloot” of “poel” zou betekenen. De parochie behoorde tot 1658 tot het gebied van de Baronie van Boelare. Daarna kwam ze tot aan de Franse Revolutie onder het bewind van de familie Steenhault. Waarbeke ligt in het hart van het eerste erkende stiltegebied van Vlaanderen

De Sint-Amanduskerk en de omgeving:

De kerk werd omstreeks 1847 opgetrokken in classicistische stijl. Het smalle en hoge kerkje telt drie beuken en de toren is geflankeerd door de beelden van Sint-Amandus en Sint-Rochus. In 1970 werd er in de toren een beiaard geplaatst. Dit was ook de glorieusheid van het rijk van Lobo.

Voor de kerk staat de vredesboom, een es die werd aangeplant na de eerste wereldoorlog.



De Pastorie en het rijk van Lobo:

Aan de andere kant van de kerk, op de hoek staat de pastorie. Hier was ooit de merkwaardige zoo van pastoor De Wolf, het rijk van Lobo. De diertuin, trok heel wat bezoekers. Er waren dan ook diverse dieren te bewonderen. Leeuwen, poema, kapucijnaapjes, kakatoes, chimpansees, een zwarte panter. In 1990 ontsnapten 2 poema's, die zonder veel poespas weer werden gevangen. Onder druk van dierenrechtenorganisaties werd het Rijk van Lobo gesloten. In de parochiezaal hangt nog een mooi beeld van leeuwen die aan dit fenomeen herinnert.

De pastorie, momenteel het Waarbekehuis, herbergt momenteel de socio-culturele beweging Waarbeke. Zij staan in voor de bevordering van stilte en leefkwaliteit in Vlaanderen.

De Congoberg:

De Congoberg duikt op in het landschap en ligt deels in Oost-Vlaanderen en deels in Vlaams-Brabant tussen de Dender- en de Markvallei en vormt de overgang tussen de Vlaamse Ardennen en het Pajottenland. Het hoogste punt ligt 105 m boven de zeespiegel.

De naam Congoberg is een verwijzing naar de vele houilleurs (dialect voor mijnwerkers) en mineurs die per trein uit de Borinage terug keerden naar huis. Ze kwamen ongewassen toe en waren zo zwart als oelje (steenkool). Niet enkel hier te Vollezele, maar eveneens de vele gemeenten langs de spoorlijn 123 leverden heel wat kolenkappers en mijnwerkers.



De ontvoering van Europa:

In de Griekse mythologie was Europa de dochter van een Fenicische vorst die door de oppergod Zeus werd geschaakt en naar Kreta werd gebracht. De Belgische beeldhouwer Koenraad Tinel maakte van deze ontvoering een monumentaal beeld in plaatstaal. De Fenicische prinses Europa wordt voorgesteld als een venusfiguur uit de oudheid die op de rug van een rennende stier zit die de god Zeus moet verbeelden. Het is acht meter hoog en bijna negen meter lang.

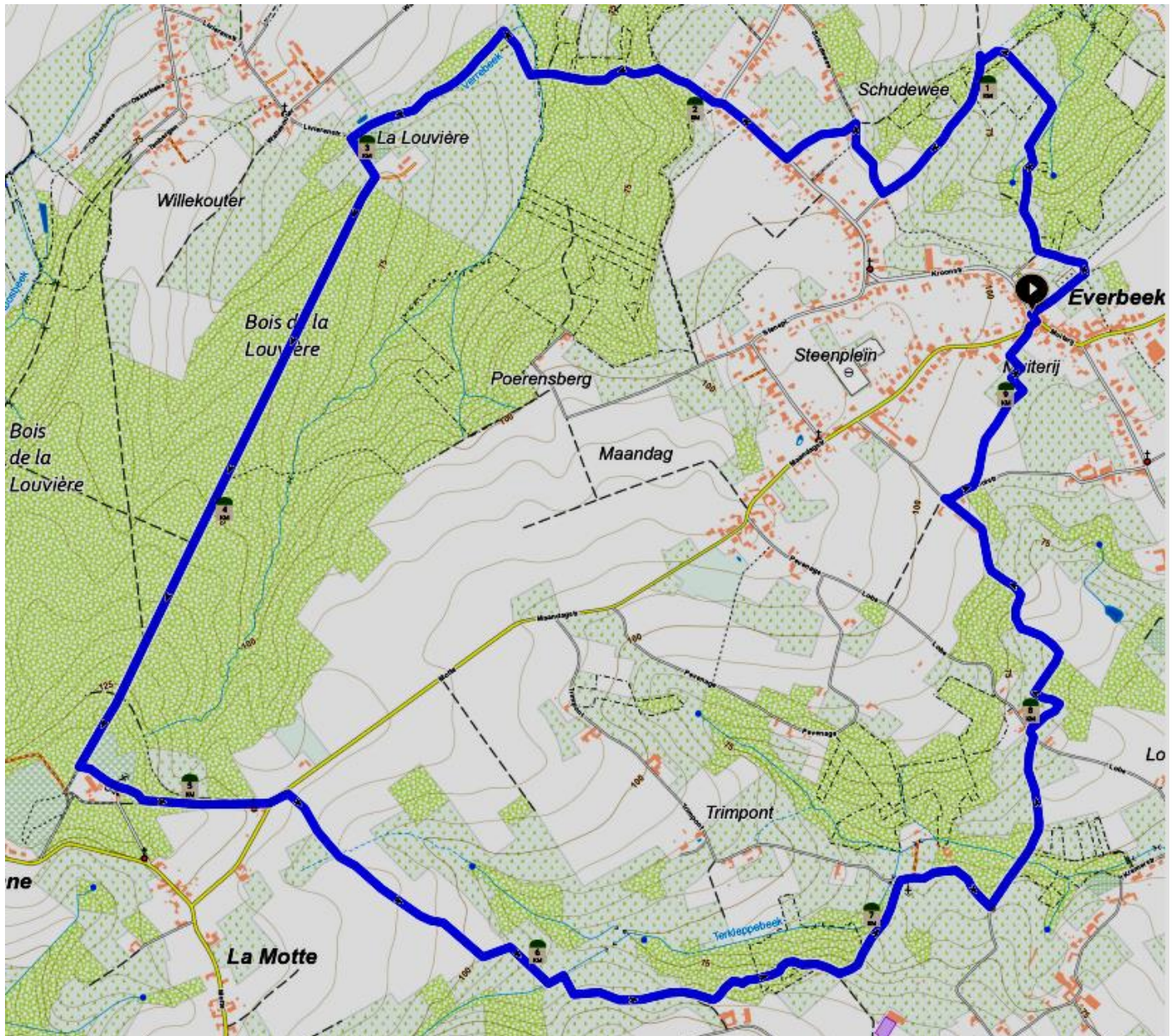
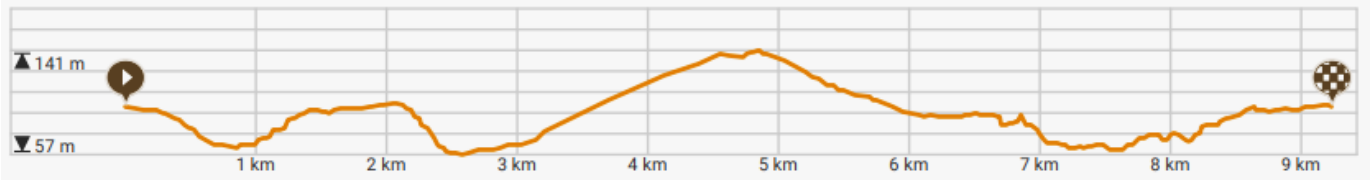
VOORZIENINGEN:

Cafés.

Wandeling Br1: Everbeek boven - Taalgrens

Start: Parking kerk
Mouterij – Everbeek-Brakel

Afstand: 9,2 km **Hoogtemeters:** 126 m
Natuurpaden: 95%



BEZIENSWAARDIGHEDEN:

Everbeek, Everbecq in het frans, werd in 1963 overgeheveld van Henegouwen naar Oost-Vlaanderen bij de vastlegging van de officiële taalgrens. Eigenlijk is de dorpskern in het zuiden van de gemeente en wordt in de volksmond Everbeek-beneden genoemd. De wandeling start in Everbeek-boven, het noordelijke gedeelte van de gemeente.

De Sint-Jozefkerk van Everbeek-boven:

Deze sobere in bakstenen opgetrokken dorpskerk dateert van 1868. De kerk kwam er op initiatief en bekostigd door de inwoners van het Bovenkwartier. In 1873 werd de kerk ingehuldigd als parochiekerk van Everbeek-Boven. De kerk bezit heel wat kunstwerken, schilderijen, houtsnijwerk, een orgel en een marmeren doopvont met koperen deksel. Op het dorpsplein zijn nog enkele cafeetjes waar op zondagvoormiddag nog een gezellige drukte heerst.



Steenbergbos en Everbeekse bossen:



Het Steenbergbos maakt deel uit van de Everbeekse bossen. In de Vlaamse Ardennen komen een twaalfstal heuvels voor die sterk bebost zijn, allen een 120 m hoog. Ze liggen in feite op één west-oost gerichte lijn en men noemt de heuvels ook wel "getuige heuvels". Hun ijzerhoudende gronden zijn beter bestand tegen regen en erosie. De bossen kenmerken zich als waterrijke bossen met diverse bronnen.

De Everbeekse bossen zijn een erkend natuurreserveaat en is ongeveer 34 ha groot. De groep bossen bestaat uit 4 bosgebieden. Naast het Steenbergbos maken ook het Trimpontbos, het Parikebos en het Hayesbos deel uit van deze natuurgebieden. Via het Hayesbos sluiten de bossen perfect aan bij het Waalse Livierenbos.

Zendstation:

Op de grens van Oost-Vlaanderen en Henegouwen de Pottelberg zie je twee masten die tot ver in de omgeving zichtbaar zijn. De ene had een militaire functie voor de luchtmacht. De andere, waar we langskomen werd gebruikt als verbindingen voor VRT/RTBf.

De Kruiskapel:

Of de Trimpontkapel werd opgericht in 1884 ter vervanging van een wegkruis. Het Christusbeeld werd in 1973 van de kapel overgebracht naar de Sint-Jozefkerk van Everbeek-boven.

VOORZIENINGEN:

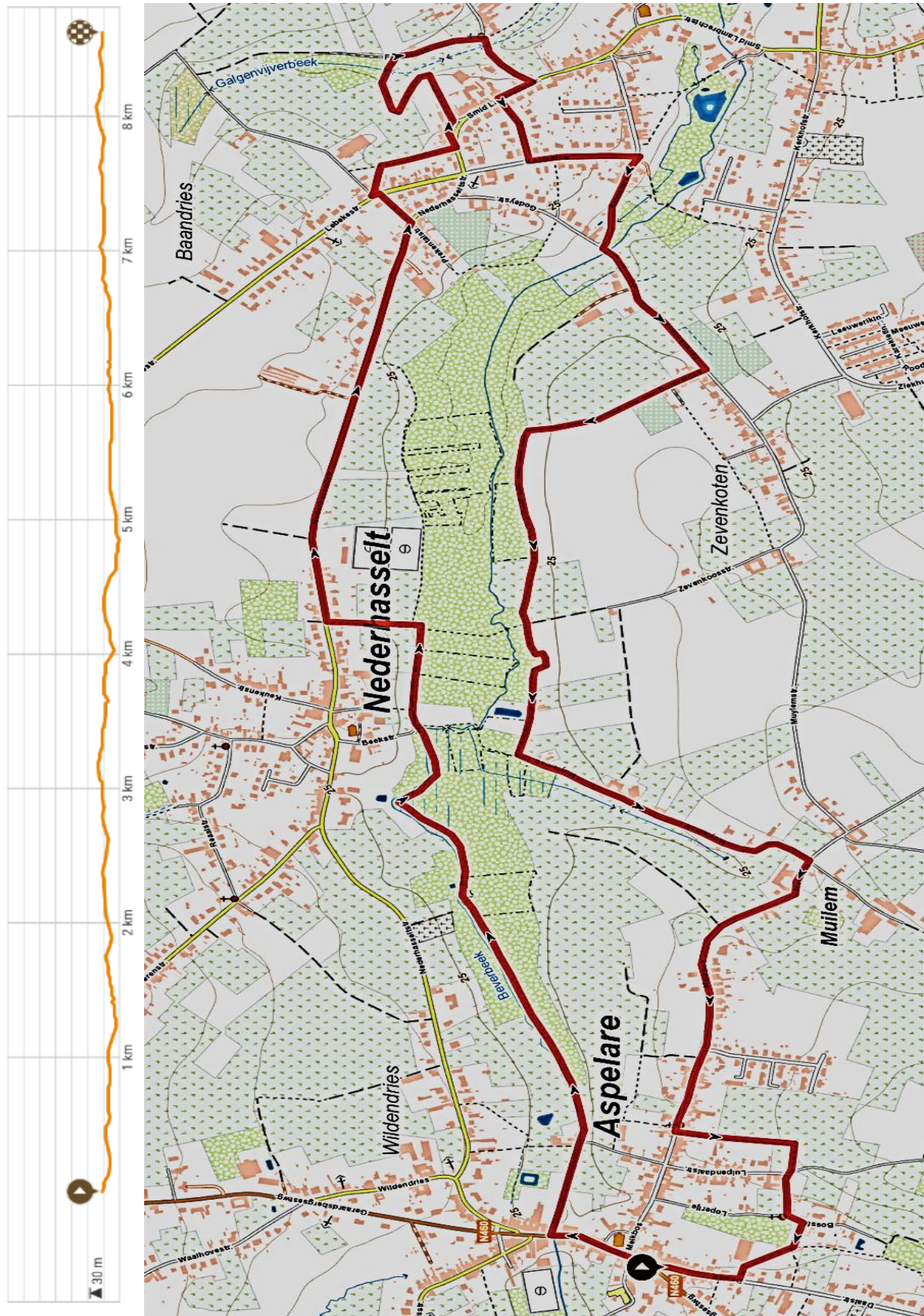
Bakker, cafés.

Wandeling Ni1: Aspelare - Nederhasselt - Outer.

Start: Parking
Daalstraat - Aspelare

Afstand: 8,6 km

Hoogtemeters: 26 m



BEZIENSWAARDIGHEDEN:

De Sint-Amanduskerk van Aspelare:

Oorspronkelijk was de kerk afhankelijk van de Sint-Adriaansabdij van Geraardsbergen. De gotische kerk uit de 15^{de} eeuw kreeg een renovatie rond 1631 en werd in 1776 uitgebreid met 2 zijbeuken. Heel wat kunstwerken versieren de kerk, naast de vele schilderijen uit de 17^{de} en 18^{de} eeuw, is er de rococo koorlambrisering en de koorbanken uit de 18^{de} eeuw en een preekstoel in Lodewijk XVI-stijl.

De watermolen:

De voormalige korenwatermolen werd in 1872 voorzien van een stoommachine en in 1957 gedeeltelijk herbouwd en gewijzigd in maalderij met dieselmotor. Het ijzeren bovenslagrad werd een tiental jaar geleden verwijderd. Thans worden cilindermolens en enkele maalstenen via centrale drijfassen door een recente Lister-dieselmotor in beweging gebracht.

De Beverbeekvallei:

Dit natuurgebied, eigendom van Natuurpunt volgt de Beverbeek die vanuit Herzele, via Aspelare, Nederhasselt en Outer door Ninove in de Dender uitmondt. Het gebied hadden voornamelijk natte populierenbossen die als grondstof voor de lucifernijverheid dienst deden. Voordien waren het natte hooilanden.

De Sint-Amanduskerk van Nederhasselt:

Het witte kerkje was van de 12^{de} eeuw tot 1803 een hulpkerk van de naburige parochie Aspelare. Vanaf 1803 werd de parochie zelfstandig. Uitzonderlijk is de zeldzame "notabelenbank" in de kerk. Het orgel, een "van Peteghem", uit Gent werd tussen 1823 en 1856 getransformeerd door de gebroeders Reygaert uit Geraardsbergen. In 1906 kwam er een nieuw orgel van de gebroeders Joris uit Ronse. In de kerk hangen enkele schilderijen, allen van de hand van P. de Clerck uit Ninove.



Outer:

De oudste vermeldingen van Outer dateren uit 1184 als het Latijnse Oltra. De kerk, zijn omgeving en het nabijgelegen populierenbos zijn beschermd als dorpsgezicht.

VOORZIENINGEN:

Bakker, café, frituur, restaurant.

Familieberichten.

Van 15 maart tot 16 juni gemeld.

Overlijdens

Op 17 april overleed ons lid Arij's Vital. Vital werd gezien de coronaregels in familiale kring ten grave gedragen. Heel wat leden betuigden hun blijken van deelneming via digitale weg. Ook namens de vele leden wensen we onze steun en blijk van medeleven te betuigen aan de familie en wensen hen veel sterkte toe bij het verlies.



Geboorten

Op 21 mei kregen we via Facebook het bericht binnen dat Danny Van Turtelboom en Sonia De Leener voor de tweede keer overgrootouders werden. Vince De Neys kwam in de avond ter wereld en woog 3 kg 390, 49 cm groot. We willen de ganse familie dan ook geluk wensen met deze uitbreiding.



Huwelijksjubileum

Op zaterdag 2 mei vierden Marie-Claire Molderez en Walter De Vlaeminck hun 50^{ste} huwelijksverjaardag. We feliciteren het gouden paar en wensen hen nog heel wat jaren toe.

Ziek te bed

Diverse leden hebben te maken met lichte kwaaltjes of ongemakken, terwijl anderen strijd voeren tegen een zware ziekte of een ander ongemak. 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 het beste medicijn tegen allerhande kwaaltjes.

Onze komende organisaties.



Woensdag 2 september 2020

KOM-UIT-JE-KOT-TOCHT

Start: Buurthuis, Dagmoedstraat 14, Schendelbeke

Vrije start tussen 8u00 en 15u00, aankomst tot 18u00

Inschrijving: € 2,00 (€ 0,50 korting leden erkende wandelfederatie)

Afstanden: 3 lussen 6,5 - 8,7 - 10 km combineerbaar

Wandelaars zijn natuurliefhebbers, buitenmensen die ook houden van sociaal contact. Het was dan ook bijzonder zwaar te aanvaarden dat een klein virus (een mini brokje natuur) ons zolang heeft binnengehouden, ons in bubbels deed leven en alleen op pad stuurde. Maar nu is het beestje door al onze volgehouden inspanningen reeds zodanig afgezwakt dat we ons kunnen wagen aan een eerste echte wandeling in coronatijd. Een wandeling in gezelschap of nabijheid van vrienden-wandelaars. Een wandeling vanuit een gezamenlijke startplaats over een gezamenlijk parcours. Dat vele “gezamenlijk” noopt ons evenwel nog altijd tot heel grote voorzichtigheid. Met de Natuurreservatentocht einde september in het verschiet hebben we als bestuur, bezorgd om de gezondheid en de veiligheid van de wandelaars en van onze medewerkers, beslist deze generale repetitie te houden met alles erop en eraan, maar met heel veel voorzichtigheid.

Wellicht zal het, net als voor ons, voor jullie ook wennen zijn, want we testen een groot aantal maatregelen uit op deze tocht. We waarderen dan ook zeer jullie deelname, maar vragen om de richtlijnen op de borden en de aanwijzingen van onze medewerkers strikt op te volgen, ook al meen je het, als kenner, beter te weten. Discussies wensen we dus niet te voeren, maar uw suggesties en opmerkingen zijn wel welkom, zodat we er rekening mee kunnen houden voor onze volgende tochten in coronatijd.

De wandelingen starten in het Buurthuis van Schendelbeke, dat we met aparte in- en uitgangen en een buitenterras, zo veilig mogelijk inrichten. Er kan worden gewandeld op drie lussen, die je naar hartenlust kan combineren, voor zover je de aankomstafstempeling voor 18u bereikt.

Lus 1 (8,7 km) trekt naar de Baronie van Boelare en doet dat, zoals je van onze parcoursbouwers gewoon bent, langs veldwegen en op een waaier van natuurpaden door de **Boelaremeersen**. Dit natuurreservaat alleen al is een genot op zich. Aan het einde van de zomer zullen de meeste wandelaars hier rustig door kuieren en de tijd nemen om te genieten van het palet aan natte ruigten, rietvelden, valleibosjes en bloemrijke weilanden. Dit schitterend gebied werd grotendeels hersteld in zijn natuurlijke toestand door het kappen van de populieren die er in de vorige eeuw werden aangeplant voor de houtbevoorrading van de stekskesfabriek (het Zweedse voormalige Union Allumettière). Het maakt er wandelen door een rijkdom aan fauna en flora tot een ware ontdekkingstocht. Terugkeren doen we langs de andere kant van de Dender, langs de paadjes op de flanken van de uitlopers van de Oudenberg. Na een korte blik op de vijver van de Gavers steken we terug de Dender over via het oude bruggetje aan jeugherberg 't Schipken om zo de startzaal terug te bereiken.

Lus 2 (10 km) trekt in de andere richting naar een ander natuurgebied: **De Nuchten**. Om dit pareltje te bereiken dienen we op een lang stuk veldweg langs de spoorweg te lopen, maar dat zal wel niemand deren die weet wat hem op het einde te wachten staat. De Nuchten is zonder meer een pareltje, in zomerse nabloei een echte natuurtopper. Het boven de grond zwevend pad, bestaande uit aan elkaar geregen knuppels: het knuppelpad. Het pad slingert er door de ongerepte natuur van een moerasgebied. Alle schoonheid binnen hand- en zichtbereik en dat zonder natte voeten. Wandelen en genieten! Terugkeren doen we ook dit keer langs de andere kant van de Dender, langs het Denderpad en langs de vijver van het recreatiedomein De Gavers tot aan 't Schipken, om zo de startzaal terug binnen te wandelen.

Lus 3. We lieten ook een kortere lus uittekenen van 6,5 km die grotendeels samenvalt met lus 2, maar dit zonder het bezoek aan De Nuchten.

Op wandelgebied is het aanbod dus schitterend en het zal voor hen die een korte afstand wandelen een moeilijke keuze tussen de lussen worden. Maar wat je ook kiest, natuur en rust wordt gegarandeerd.

In onze start- en aankomstzaal voorzien we naast de nodige rustaccommodatie in de zaal en op het terras, uiteraard ook de mogelijkheid om de innerlijke mens te versterken met warme en koele dranken en een aanbod broodjes. We bieden dit alles aan met inachtneming van de veiligheidsvoorschriften inzake corona en een maximale bescherming van wandelaar en medewerker.

De menukaart is wat afgeslankt voor deze proeforganisatie maar de kwaliteit blijft gegarandeerd. Zo ook onze democratische prijzen: vooroorlogse (euh voorcorona) prijzen. En ook onze mattentaartenpakketten, die jullie zo lang hebben gemist zullen worden aangeboden aan dezelfde scherpe prijs als vroeger. Bestel ze voor je gaat wandelen aan het bekende bonnetjeskot.

Tot dan en hou het veilig!

Extra beprijde wandelingen deze zomer.

De voorbije maanden hebben we ons uiterste best gedaan om jullie via onze website wandelingen aan te bieden. We beseffen dat we zo niet al onze leden bereikten: Sommigen beschikken wel over internet, maar hadden problemen om met de gegevens en de kaarten op stap te gaan. Maar geen nood, in de komende maanden willen we dit nog beter doen.

Daarom hebben we het volgende uitgewerkt: we bepijlen vanuit 5 verschillende plaatsen gedurende 2 weken telkens 2 omlopen. Elke omloop is ongeveer 10 km lang en combineerbaar. Na twee weken doen we ditzelfde in een andere deelgemeente. We proberen de routes zo op te stellen dat er onderweg mogelijkheid is om iets te drinken. Aan de startlocaties zorgen we voor een kaart en de nodige info.

We hebben volgend schema uitgewerkt:

Periode 1:

Van zaterdag 27 juni tot zondagavond 12 juli zullen er pijlen worden opgehangen vanuit Goeferdinge, parking aan de kerk in de Kastanjestraat. Lus 1 gaat richting noordelijk Zarlardinge, lus 2 wordt bepijld via zuidelijk Zarlardinge.

Periode 2:

Van zaterdag 11 juli tot zondagavond 2 augustus hangen er bordjes met pijlen van aan de cafetaria van De Gavers. Voldoende parking en **deze keer 3 weken** op vraag van het Provinciaal Domein. Eén lus gaat naar Zandbergen en zijn Nuchten. De andere lus maakt kennis met Onkerzele en het Raspaillebos.

Periode 3:

Van zaterdag 25 juli tot zondagavond 9 augustus kan je starten vanop het Vrijheidsplein in Overboelare langs de Grote Weg. Een eerste lus trekt de volle natuur in langs Korte Lake, Rietbeemd en Boelarebos. De tweede lus trekt door de velden richting Deftinge.

Periode 4:

Van zaterdag 8 augustus tot zondagavond 23 augustus zullen er pijlen worden opgehangen vanaf de parking aan het Moenebroekreservaat in de Moenebroekstraat te Ophasselt. Een eerste lus trekt naar het Ophasseltbos, de tweede lus verkent het Moenebroekreservaat en de landelijke omgeving.

Periode 5:

Van zaterdag 22 augustus tot zondagavond 6 september bepijlen we hopelijk de laatste 14-daagse. Deze keer vanop het Vianeplein in Viane. Een eerste lus trekt over de provinciegrens naar Bever. De tweede doet hetzelfde, deze keer over den Broeck naar het Karkool- en Kluysbos om af te sluiten langs de Markvallei.

Zoals je ziet, allemaal prachtige wandelingen. Wie ze doet en problemen vaststelt, graag snel iets laten weten aan parcours@padstappers.be of 0479 41 09 20. Verder zal het parcours en de gpx-track te vinden zijn op www.padstappers.be.

Omdat we van oordeel zijn dat jullie langzaam maar zeker ook jullie wandelboekje willen laten stempelen, laten we de wandelingen meetellen voor het clubklassement, maar niet voor de spaaractie van WSVL. En er is nog méér, want door het bewandelen van deze luswandelingen maak je kans op één (of meer) waardevolle prijzen.



Hoe kan je deelnemen?

Op de wandeling plaatsen we op elke lus een fotobord met een figuurtje dat naar Geraardsbergen verwijst. Maak een selfie van jezelf en dit fotobord. Upload jouw unieke foto bij voorkeur via het eenvoudige webformulier op de website (DE LUS) of zend deze met je naam naar lussen@padstappers.be.

Per 4 wandelingen (waarvoor je dus 4 verschillende selfies hebt ingestuurd), heb je een kans op één van de 25 waardevolle prijzen. Je mag van elk figuurtje slechts 1 selfie insturen per persoon en wie alle figuurtjes heeft geselfied krijgt nog een extra kans. Je kan zo dus tot 3 kansen bijeen wandelen. Wie zelf over geen internet beschikt kan de selfies vast via een familielid of kennis aan voormeld e-mailadres verzenden.

Heb je gewonnen? Dan zal je bericht krijgen om de prijs af te halen op de Natuurreservatentocht.

Veel succes en wandelplezier!

De 2^{de} dinsdagwandelingen.

Wat reeds voorafging

Het voorbije trimester dienden we de dinsdagwandelingen te annuleren wegens het gekende virus. We misten met zijn allen de ongedwongen sfeer, de vriendschap en de vele babbeltjes en contacten. We hopen de komende maanden opnieuw van start te gaan met de dinsdagwandelingen. Om ons aan de veiligheidsregels te houden zal het belangrijk zijn de komende edities **vooraf in te schrijven**. Dit kan via onze [website](#), eenvoudig te doen en laat ons toe alles onder controle te houden. Wie over geen internet beschikt kan een sms sturen naar Koen Rondelez, 0476 47 24 63.

Om alles vlot te laten verlopen en geen massa bij elkaar te hebben, organiseren we op twee tijdstippen. Een eerste groep zal starten om 9u30, is terug rond 11u30 en vertrekt terug om 12u15. De tweede lus is ten einde omstreeks 13u45. De tweede groep vertrekt om 10u30 en verloopt op dezelfde manier, alles wel te verstaan een uurtje later. We vragen om vooraf in te schrijven. Je bent zeker van inschrijving na een bevestigingsmail of sms.

Ondanks de coronatijden, blijft de bijdrage voor het goede doel behouden. Breng gepast geld mee aub, € 0,50 per persoon. Op die manier zorgen we voor geen onnodige contacten. Hou het ook veilig, breng een mondmasker mee, bij korte contacten een veiligheid voor jezelf en je wandelvrienden.

De komende 2^{de} dinsdagwandelingen

Naar gewoonte zal telkens een parcours van 14 à 15 km worden voorzien, opgedeeld in twee lussen. Voorinschrijven deze keer voor deelname om 9u30 of 10u30. Een eerste lus van ongeveer 8 à 9 km, nadien volgt een rustpauze en zijn we weer weg voor 5 à 6 km. Op de middag komen we telkens terug in de startplaats, waar we even uitrusten en onze meegebrachte boterhammetjes opeten of ter plaatse iets bestellen.

Dinsdag 7 juli 2020: El Corazon - Viane

Starten doen we deze keer in El Corazon op het Vianeplein. We maken twee mooie natuurlussen. Tussendoor gebruiken we ons meegebracht lunchpakket bij een verse tas soep.

Dinsdag 11 augustus 2020: El Faro - Top Bosberg

We starten op de top van de Bosberg in El Faro, Heirweg 135, Galmaarden. Twee mooie lussen in de bossen op en rond de Bosberg. Tussen de twee lussen in kunnen we genieten van de meegebrachte boterhammen of een vooraf bestelde snack.

Dinsdag 8 september 2020: Markt Geraardsbergen

Deze keer starten we op de Markt. We gebruiken onze 2 clublokalen om te starten. We hopen het volk over de beide cafés te kunnen verdelen. Parkeren kan gratis op de Vesten. We stappen langs verrassende paadjes in en om Geraardsbergen en nuttigen onze meegebrachte boterhammen.

Georganiseerde wandelingen, wat mag?

Vanuit de federatie kregen we de richtlijnen waaraan we ons dienen te houden bij het heropstarten van georganiseerde wandelingen. Lees ze aandachtig.

Natuurlijk blijven de regels van hygiëne gelden. Ontsmetten of wassen van de handen. Raak zo weinig mogelijk je gezicht aan en draag een mondkap in binnenruimten. Hou voldoende afstand van anderen en ontsmet of was na gebruik van het toilet de handen. Laat ook geen sporttassen of kledij achter in zalen.

HEB JE KOORTS OF VOEL JE JE ZIEK?

Blijf thuis en zet jezelf in quarantaine!!

Fase ingaand op 1 juli:

- Vanaf 1 juli is het mogelijk met maximum 50 personen deel te nemen aan een activiteit die georganiseerd wordt door een wandelclub.

Fase ingaand op 1 augustus:

- Clubs kunnen opnieuw organiseren, deelnemers worden beperkt en voorinschrijven is verplicht. Aanmelden met je inschrijvingsformulier en barcode. Organisaties enkel voor leden Wandelsport Vlaanderen.
- Inschrijven, scannen, afstempelen, gebeurt op hetzelfde moment. Bij inschrijving van meerdere personen uit dezelfde bubbel, zal zich slechts één persoon aanbieden.
- Respecteer de aanduidingen die zijn aangebracht door de organisatoren. Rustposten kunnen enkel opgezet worden in open lucht. Sanitair enkel in de startzone.
- Uit respect voor de medewerkers draagt men een mondkap, die eventueel bij het wandelen kan worden afgedaan.
- Er worden wandelingen van minstens 10 km aangeboden, bedoeling is het sportieve aspect voorrang te geven tegenover het sociale aspect.
- Geen mogelijkheid tot het plaats nemen aan tafels. Ook geen aanbod van drank en eten.

Fase ingaand op 1 september:

- Er wordt geen beperking meer opgelegd van het aantal wandelaars, voorinschrijven is niet meer verplicht. Alle afstanden kunnen weer worden aangeboden. Individuele wandelaars zijn weer toegelaten.
- Inschrijven, scannen en afstempelen, gebeurt op hetzelfde moment. Bij inschrijving van meerdere personen uit dezelfde bubbel, zal zich slechts één persoon aanbieden.
- Respecteer de aanduidingen die zijn aangebracht door de organisatoren.
- Uit respect voor de medewerkers draagt men een mondkap, die eventueel bij het wandelen kan worden afgedaan.
- Er kunnen tafels en stoelen worden geplaatst, rekening houdend met de wettelijke afstand van 1,5 m. Tafels mogen maximaal bubbels van 10 personen omvatten.
- Er kunnen opnieuw rustposten opgezet worden, met dezelfde regels van de startlocatie.
- Er zal opnieuw de mogelijkheid bestaan om drank en eten te kopen op de wandelingen, wel dienen de bonnetjes in de startzaal vooraf gekocht. Dit om extra rijen op de mogelijke kleinere rustposten te beperken. Ook zal het indien het mogelijk is, zoveel als mogelijk worden buiten gewerkt.

Al deze maatregelen zijn bepaald op 8 juni. Mochten er zich intussen wijzigingen voordoen of mocht het virus weer de bovenhand halen, dan zullen opnieuw extra maatregelen worden genomen. Daarom, help mee, doe de nodige inspanningen en samen met zijn allen, kunnen we het kleine mormeltje in de hand houden.

Wandelen en gezondheid.

Op het wereldwijde net vonden we een artikel dat we jullie niet willen onthouden. De bron van het artikel is gezondnatuurwandelen.nl. We gebruikten deze studie om een bespiegeling te maken naar onze leden toe.

De meesten onder ons hoeven niet overtuigd te worden dat wandelen bijdraagt tot een goede gezondheid. Vele niet-wandelaars geloven hier niet in. Toch zijn er heel wat wetenschappelijke studies die het positieve effect onderstrepen. Intussen is geweten dat een half uur wandelen per dag de gezondheid ten goede komt en het risico op hart- en vaatziekten sterk vermindert.

Het is zo gemakkelijk. Je trekt gepaste schoenen aan, stapt door de deur en je bent begonnen aan je gezondheidsopbouw. Het kost niets en je kan het om het even wanneer tijdens de dag doen. We sommen hier graag de vele voordelen op die een half uurtje dagelijks wandelen kan opleveren.

- **Wandelen verlaagt het risico op diabetes.** Tijdens het zitten gaan de functies van het lichaam in een soort ruststand. Daardoor neemt de insulinegevoeligheid af. Dagelijks een wandeling maken verlaagt het risico op diabetes met 58%.
- **Wandelen is goed voor hart- en bloedvaten.** Door het wandelen gaat de bloeddruk en het cholesterolgehalte dalen. Het risico op hartproblemen wordt zelfs aanzienlijk verlaagt door wekelijks minstens één uur stevig door te wandelen.
- **Wandelen ontspant.** We hebben het geluk in een mooie streek te wonen. De vele paadjes, baantjes, het bos, de natuur en de mooie uitzichten laten je tot rust komen. Neem tijdens de wandelingen de tijd om tot rust te komen in het hoofd. De stress zakt en heeft dan weer een positief effect op hoge bloeddruk.
- **Wandelen verbetert de nachtrust.** Dagelijks een wandeling maken zorgt voor een evenwicht in je dag- en nachtritme. Door het ontspannend gevoel dat het teweeg brengt, ga je beter inslapen.
- **Wandelen heeft een positief effect op je gewicht.** Afvallen door wandelen is niet direct aan de orde. Gewicht onder controle houden des te meer. Een uur wandelen per dag zorgt voor een calorieverbranding van ongeveer 240 kcal. Het bewegen stimuleert het lichaam en brengt de stofwisseling op gang.
- **Wandelen zorgt voor een betere conditie.** Voor wie aan zijn conditie wil werken is het aangeraden dit langzaam maar regelmatig te doen. Begin met 2 tot 3 keer een half uur per week te stappen. Bouw dit week na week op. Uiteindelijk is het de bedoeling om dit 4 à 5 keer te doen en dit gedurende minstens één uur. Wie er tijd of zin in heeft kan wekelijks ook een langere tocht ondernemen. Met wandelen vergroot je het vermogen van de longen om zuurstof op te nemen. Daardoor gaat de algehele conditie het uithoudingsvermogen er week na week op vooruit. Wie begint zal dit effect reeds voelen na enkele weken.
- **Wandelen is goed voor het humeur.** Wie eens een moeilijk moment doormaakt, depressief is of het even niet ziet zitten, is gediend met een uurtje wandelen. Door het bewegen ontspant het lichaam en maakt het serotonine aan, ook wel geluk hormoon genoemd.
- **Wandelen heeft een positief effect op het geheugen.** Bij mensen die hun ganse leven lichamelijk en geestelijk actief blijven, vermindert de kans op Alzheimer met 20 tot 50 percent. Zelfs op het moment dat het dementeren is begonnen blijkt wandelen een positief effect te hebben op het geheugen.

- **Wandelen verkleint de kans op kanker.** Elke dag een uur wandelen zou de kans op het ontwikkelen van darm-, borst- en baarmoederkanker verkleinen. Wie darmkanker heeft gehad zou eveneens een positief resultaat bekomen door elke dag een uur te gaan stappen.
- **Wandelen versterkt de botten.** Door regelmatig te gaan wandelen, wordt het kraakbeen sterker. Door het regelmatig gaan wandelen, worden de botten en de gewrichten belast waardoor ze sterker worden en er nieuwe botmassa wordt opgebouwd.
- **Wandelen versterkt de spieren.** Door het wandelen wordt het spierweefsel onder belasting gebracht. Bij elke stap krijgen de benen de nodige kilo's belasting. Dit geeft gunstige gevolgen op het spierweefsel. Wie stevig doorstapt, laat het hart harder pompen, daardoor dient de hartspier meer arbeid te leveren. Ook hier ondervindt het hart een gezondheidseffect.
- **Wandelen versterkt de gewrichten en pezen.** Wie op onregelmatig terrein, op veldwegen en oneffen terrein gaat wandelen, versterkt zonder het te weten de gewrichten en pezen. Ook het evenwicht en de motorische vaardigheden worden door het stappen aangesterkt.
- **Wandelen zorgt voor weinig blessures.** Wandelen is van oorsprong een natuurlijke beweging. De belasting op de gewrichten en de spieren is voldoende groot maar zelden overmatig. Het gevolg laat zich dan ook zien in het feit dat er weinig blessures worden ontwikkeld.

Wie alles op een rijtje zet, kan vaststellen dat het wandelen heel wat positieve effecten heeft. We worden de laatste tijd overstelpt met allerhande technische snufjes, apps en dergelijke meer om ons te helpen. Wie met zijn smartphone dagelijks zijn stappen telt, komt eigenlijk bedrogen uit. Wie effect wil hebben op zijn gezondheid dient dit weloverwogen en bewust te doen. Wandel beter enkele keren bewust deze 10.000 stappen per week. Dit zijn kleine wandelingen van ongeveer 6 à 7 km, of anders gezegd een gezonde wandeling van anderhalf uur. Tenslotte nog dit, onze fysische en geestelijke gezondheid kan worden samengevat als voldoende bewegen, gezond eten en voldoende nachtrust.



Nancy's kookhoekje.

Ik heb gekozen om voor dit Padstapperke gerechten te zoeken die gemaakt kunnen worden en eventueel meegenomen worden tijdens de wandeltochten. Daar we (voorlopig) nog geen controleposten hebben waar we ons kunnen bevoorraden, kunnen we onszelf voorzien van een heerlijke salade of een hartige snack.

Salade met scampi, appel en curryvinaigrette

Ingrediënten (voor 4 personen):

20 scampi's (gepeld en ontdarmd), 2 appels Granny Smith, 1 teentje knoflook (geperst), 1 bussel waterkers, 50 g rucola, 1 bakje kervel, 250 g kerstomaten, 1 lp. citroensap, 1 lp. olijfolie, 1 snufje currypoeder, peper en zout.

Voor de curryvinaigrette:

3 lp. lichte mayonaise, 1 klp. currypoeder, 1 klp. honing, 1 lp. water, 1 klp. walnootolie, 1 klp. ciderazijn, peper en zout.

Bereidingswijze:

Doe alle ingrediënten voor de curryvinaigrette in een kommetje en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

Doe de waterkers, kervel en rucola in een grote kom en meng door elkaar. Schil en snij de appels in reepjes. Besprenkel met wat citroensap. Halveer de kerstomaatjes. Voeg bij de salade.



Verhit de olijfolie in een pan en voeg de knoflook toe. Kruid de scampi's met peper en zout en bak ze in de pan mooi roze aan beide kanten. Voeg een snufje currypoeder toe.

Serveer de salade met de gebakken scampi's en de curryvinaigrette.

Pasta pesto salade met gegrilde kip

Ingrediënten (voor 4 personen):

200 gr pasta (naar keuze), 3 tlp. groene pesto, 200 gr kipfilet, 75 gr rucola, 50 gr prosciutto, 12 kleine bolletjes mozzarella, 1 rode paprika, 1/2 courgette, 10 kleine tomaatjes, 2 lp. olijfolie, 1/2 citroen, 1 tlp. oregano, peper

Bereidingswijze:

Zet een pan met water op het vuur voor de pasta, breng aan de kook. Voeg de pasta toe en kook volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar. Giet af en roer hier 1 el olijfolie doorheen. Zet de pasta weg en laat afkoelen.



Snij de kipfilet in reepjes en doe deze in een schaal. Voeg hier 1 lepel olijfolie aan toe, het sap van 1/2 citroen en de oregano. Laat even staan.

Snij de courgette in dunne plakken van ongeveer 3 mm. Verwarm de grillpan - zonder olie! - op het vuur en grill hier de courgettes in, 2 à 3 minuten per kant. Schep de courgette uit de pan. Gebruik dan dezelfde grillpan om de kip te grillen, ook zo'n 2 à 3 minuten per kant.

Snij de paprika in kwarten, verwijder de zaadjes en snij daarna fijn. Snij de tomaten in kwarten. Laat de mozzarellabolletjes uitlekken en snij daarna doormidden.

Schep de pesto door de afgekoelde pasta. Doe de rucola in een schaal en voeg hier nu de pasta met pesto, de gegrilde kip, de paprika, tomaatjes, courgette en mozzarella aan toe. Scheur als laatste de plakken prosciutto over de pasta pesto salade met gegrilde kip en voeg eventueel nog wat peper toe. Eet smakelijk!

Kruidige quinoa-salade met feta en granaat-appelpitjes

Ingrediënten (voor 4 personen):



300 g quinoa, 1 rode ui (fijn gesnipperd), 85 g rozijnen, 100 g feta (verkruimeld), 200 g granaatappelpitjes, 85 g pijnboompitten of amandelschilfers, geroosterd, fijngesnipperde groene kruiden (peterselie, koriander, munt), sap van 2 citroenen, 1 theelepel suiker-zout en peper

Bereidingswijze:

Kook de quinoa volgens de verpakking, het moet nog een beetje beet hebben. Laat goed uitlekken en afkoelen.

Als de quinoa afgekoeld is, meng je de andere ingrediënten erdoor.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Caprese pastasalade

Ingrediënten (voor 2 personen):

150 gram (volkoren)pasta, 4 tlp. pesto, 10 cherrytomaatjes of 1 normale tomaat, 1 bol mozzarella, handje pijnboompitten, handje geraspte parmezaanse kaas, twee handjes rucola

Bereidingswijze:

Kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Ondertussen halveer je de cherrytomaatjes. Gebruik je een hele tomaat? Ontvel deze dan eerst en snij hem dan in kleine blokjes. Snij de mozzarella ook in kleine blokjes. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.

Giet de pasta af en spoel kort af met koud water. De pasta hoeft niet volledig afgekoeld te zijn.

Meng de pasta met de pesto en voeg de overige ingrediënten toe. Meng alles goed door elkaar en.. eet smakelijk!



Zelfgemaakte kip-kerriesalade

Ingrediënten:

1 kipfilet, ½ kippenbouillonblokje, 1½ tot 2 theelepels kerrie, 1 lente-ui, ¾ eetlepels mayonaise, snuifje zout/peper, eventueel ananas

Bereidingswijze:

Zet een pannetje water met het bouillonblokje op voor het koken van de kip. Als het water kookt, voeg je de kip toe en kook je deze circa 10 minuten totdat deze gaar is. Haal de kip vervolgens uit het water en snijd/scheur de kip in kleine stukjes.

Laat de kip eventjes afkoelen en meng de kip vervolgens met de mayonaise, kerriepoeder en een snufje zout/peper. Snijd de lente-ui in ringen en eventueel de ananas in kleine stukjes en voeg deze ook toe aan de kip-kerrie salade.



Goed mengen en lekker koud laten worden in de koelkast.

Hartige taart van oud brood

Hartige taart van oud brood, ontbijtschotel, hartige Franse toast bak of broodpudding. Het maakt niet uit hoe je dit noemt, het is volledig verrukkelijk, het is iets anders en vereist slechts een paar ingrediënten. Het smaakt naar een kruising tussen een quiche, wentelteefje en een omelet!

Ingrediënten:

300 g. spek of ham, 6 eieren, 300 ml melk, zwarte peper, fleur de sel zeezout, 600 g. oud brood of stokbrood, geraspte kaas

Bereidingswijze:

Snij het stokbrood of brood in kleine stukjes. Zet vervolgens een pannetje op het vuur en bak ¾ van het spek (de ham moet je niet bakken) heel lichtjes aan.

Pak een kommetje en klop de eieren, de melk, fleur de sel, zeezout en zwarte peper door elkaar heen. Voeg daarna het kleingesneden stokbrood, de spekjes en de geraspte kaas toe.

Roer de ingrediënten door elkaar en druk of plet voorzichtig met een vork. Let wel dat het geen mousse word!

Giet in een beboterde bakvorm en doe je bovenop nog wat kaas & ongebakken spekjes of ham. Zet de bakvorm nu voor 25 minuten in een voorverwarmde oven en bak deze op 180 °C.

Haal na 25-30 minuten de hartige taart uit de oven! 5 minuten afkoelen. Eet smakelijk!



Frambozenmousse

Ingrediënten:

300 g frambozen (mag ook diepvries zijn, laat deze dan eerst ontdooien),
400 ml room 35 of 40%, 70 g suiker, 3 blaadjes gelatine.

Garnering: slagroom, extra frambozen, muntblaadjes

Bereidingswijze:

Meng de suiker met de frambozen.

Pureer of zeef fijn.

Week de gelatine in koud water.

Warm het frambozenmengsel op.

Voeg de gelatine toe en roer tot deze is opgelost.

Laat het frambozenmengsel afkoelen tot kamertemperatuur, tot het begint op te stijven.

Klop ondertussen de room stijf.

Schep het frambozenmengsel door de opgeklopte room.

Verdeel over potjes en zet enkele uren in de koelkast.

Serveer met een schepje extra slagroom, frambozen en munt.



Cookies (Reeds gemaakt door enkele leden)

Ingrediënten:

100 gr. kristalsuiker, 100 gr. basterdsuiker, 1 pakje vanillesuiker, 225 gr. zelfrijzende bloem, 1 theelepel bakpoeder, 150 gr zachte boter, 1 ei, 150 gr chocoladecallets of stukjes

Bereidingswijze:

Meng de boter en de suiker in een kom. Klop het mengsel stevig.

Voeg het ei bij het mengsel.

Voeg de bloem en het bakpoeder toe en kneed goed.

Voeg de chocolade toe.

Bedek een bakplaat met boterpapier.

Leg 6 afgestroken lepels deeg op de plaat en duw ze met een vork een beetje plat.

Laat voldoende afstand tussen het deeg.

Bak 12 minuten in de oven op 180 graden

Controleer en neem ze eruit als ze goudbruin zijn .

Variante: Men kan ook cacaopoeder aan het deeg toevoegen om bruine cookies klaar te maken. Opgelet: geen gesuikerde cacaopoeder!

MET VOLGENDE AANBEVOLEN TOCHTEN

kan je je wandelprogramma voor 2020 verder zetten!

Hierna volgt een lijst van wandeltochten waarbij de nadruk gelegd wordt op bevriende- en burencubs. **Vergeet je lidkaart en je mondmasker niet!**

- Dag en datum.
- Naam van de organisator, naam van de tocht en startplaats.
- Afstanden en vertrek mogelijkheden. **Respecteer vooral het startuur.**

Tot 31 juli zijn alle wandelingen georganiseerd door Wandelsport Vlaanderen geannuleerd. Je kan gebruik maken van onze coronawandelingen, de knooppunten of de bepilde routes in Geraardsbergen. Meer info zie elders in dit clubblad.

DINSDAG 07.07 - GROEPSWANDELING VOOR CLUBLEDEN

SAMENKOMST Café El Corazon, Vianeplein 10, Viane

Zie artikel over de dinsdagwandelingen.

Zondag 02.08	Halfoogstvrienden Bellingen Taalgrenswandeling Pajottenland Tent Halfoogstfeesten Hondzochtstraat 8, Bellingen	7-10-15-20-25-32-42-50- 60 km van 7u tot 15 u
Zondag 02.08	WNZB Knokke-Heist Zwintoct - De Kust Wandelt Schuttersplein Stadion Olivier Jan Devischstraat 2, Knokke-Heist	6-10-15-21-32 km van 8u tot 14u30
Zondag 02.08	Les Vaillants Acrenois Marche du Pays des Guimaupes Salle Pascal Delbecq Rue Botrieux 2, 7864 Deux-Acren	6-12-20-30 km van 7u tot 15 u
Zaterdag 08.08	Postiljon Wandelclub Merelbeke Kalkense Meersentocht Zaal Skala Colmanstraat 51, Kalken	4-6-9-12-15-18-24-30 km van 7u tot 15 u
Zondag 09.08	Hanske De Krijger Oudenaarde Ronde van Vlaanderen voor wandelaars Evenementenhall De Qubus Lindestraat 45, Oudenaarde	6-9-15-21-27-35-42 km van 6u30 tot 15 u
Zondag 09.08	Ijsetrappers Overijse Omloop van de Druivenstreek Markthal Stationsplein, Overijse	4-6-12-18-24-30 km van 7u tot 15 u

DINSDAG 11.08 - GROEPSWANDELING VOOR CLUBLEDEN

SAMENKOMST Café El Faro - Heirbaan 135 - Galmaarden

Zie artikel over de dinsdagwandelingen.

Zaterdag 15.08	Land van Rhode Oogsttocht Den Amb8 Lange Ambachtstraat 42, Oosterzele	6-10-14-18-21 km van 7u tot 15 u
----------------	--	-------------------------------------

Zaterdag 15.08	Wandelclub Beernem vzw Bulskampveldtocht Parochiaal Centrum 't Bulscampvelt Wingensestraat, Hertsberge	4-6-11-15-21-25 km van 7u30 tot 15 u
Woensdag 19.08	WSV Egmont Zottegem Ijsjes Midweektocht De Gilde Smisshoek 48, Erwetegem	7-10-14-18-21 km van 7u tot 16 u
Zondag 23.08	Horizon Opwijk Rondom Opwijk Refter VKO Kareneveldstraat 23, Opwijk	6-12-18-25-31 km van 7u30 tot 15 u
Donderdag 27.08	Florastappers Gent Stropkestocht Zaal Gildenhuis Loofblommestraat 10, St-Denijs- Westrem	6-8-13-21 km van 07u30 tot 15 u
Zondag 30.08	Parel van het Pajottenland Baljuwtochten Gemeentelijk Trefcentrum Baljuwhuis Kammeersweg 20, Galmaarden	4-6-9-12-15-21-28-35-42 km van 7u tot 15 u
Zondag 30.08	Op Stap Zwalm Hoevetocht De Bolster Gaverstraat 2, Beerlegem	4-6-12-18-24 km van 7u tot 15 uur
Zondag 30.08	Les Sucriers de Brugelette Marche de la Vallée de la Dendre Salle Omnisports Avenue Gabrielle Petit 3, Brugelette	4-8-12-20-30 km van 6u30 tot 15 u
Woensdag 02.09 ALLEN OP POST	Padstappers Geraardsbergen  KOM-UIT-JE-KOT-TOCHT Buurthuis Schendelbeke Dagmoedstraat 14, Schendelbeke	6-8-10-12-14-16-21-25 km van 8u tot 15 u
Donderdag 03.09	Boerenkrijgstappers Vennetocht - 3 ^e tocht Donkmeertrofee SCC De Venne Veerstraat 36, Uitbergen	6-12-18 km van 7u tot 15u
Zaterdag 05.09	Scheldestappers Zingem Scheldevalleitocht Voetbalkantine Vurste Leenstraat, Vurste	6-10-15-21-30 km van 7u tot 15 u
Zaterdag 05.09	WSV Egmont Zottegem Oost-Vlaanderens Mooiste Bevegemse Vijvers - Fuisaal Bevegemse Vijvers, Zottegem	6-12-18-21-26 km van 7u tot 16 u
Zondag 06.09	De Vossen Buggenhout Internationale Kwaktocht Basisschool 't Sprinkhaantje Collegestraat 1, Buggenhout	4-7-10-14-21 km van 8u tot 15 u

Zondag 06.09	Postiljon Merelbeke Merelbeekse Wandeltocht GITO - Technisch Atheneum Merelbeke Potaardeberg 59, Merelbeke	6-9-12-15-18-24-30 km van 7u tot 15 u
DINSDAG 08.09 - GROEPSWANDELING VOOR CLUBLEDEN SAMENKOMST Café De Grondeling of Bar Gidon - Markt - Geraardsbergen Zie artikel over de dinsdagwandelingen.		
Woensdag 09.09	CSC Lierde Midweektocht Café Kartuizer Kartuizerstraat 1, Sint-Martens-Lierde	6-12-18 km van 7u30 tot 15 u
Zaterdag 12.09	Hanske de Krijger Oudenaarde Rondom Mullem Parochiezaal Mullem Mullemstraat, Mullem	5-10-15-20 km van 7u tot 15 u
Zaterdag 12.09	Le Roitelet Marche du Centre Culturel et Sportif Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23, Ladeuze	6-12-20-25-42-50 km van 6u30 tot 15 u
Zondag 13.09	De Kadees Aalst Ajuintocht Sint-Jozef School Kloosterstraat 31, Mere	6-12-18-24-30 km van 7u tot 15 u
Woensdag 16.09	Egmont Zottegem Herdenkingstocht overleden leden OC Leeuwergem Gentse Steenweg 307, Leeuwergem	6-10-14-18-21 km van 7u tot 16 u
Vrijdag 18.09	Wandelclub De Kruishoutem Trotters Nazomertocht Zaal De Arend Kasteelstraat 10, Wortegem-Petegem	4-6-12-18 km van 7u tot 15 u
Zaterdag 19.09	Wandelclub De Kruishoutem Trotters Nazomertocht Zaal De Arend Kasteelstraat 10, Wortegem-Petegem	5-6-10-13-18-26-30-40 km van 6u30 tot 15 u
Zaterdag 19.09	Verdigym Collines Flobecq Marche de La Houppé Parking Bus Geenens Chaussée De Ninove,Houppé, Flobecq	5-8-14-20 km van 7u tot 15 u
Zondag 20.09	Natuurvrienden Deinze Canteclaermarsen - Gordel der Leiestreek V.T.I. Leon Declercqstraat 1, Deinze	6-12-18-24-32 km van 6u30 tot 15 u
Zondag 20.09	De Ijsbrekers Bevrijdingstocht Centrum De Kouter Middelkouter 10, Haaltert	6-10-12-18-21 km van 6u15 tot 15 u

Zondag 20.09	De Randstappers Kasseidorptocht Zegelsemschool Teirlinckstraat 22, Zegelsem	6-12-18-24 km van 8u tot 15 u
Zaterdag 26.09 OOST-VLAAMSE BIERGORDEL	Wsv Land van Rhode Deliriumtocht College Paters Jozefieten Brusselsesteenweg 459, Melle	6-12-18-21-25-50 km van 7u tot 15 u
Zaterdag 26.09	Op Stap Nukerke Vlaamse Ardennentocht Zaal De Wante Essestraat 1, Schorisse	4-7-11-15-18-22 km van 7u tot 15u
Zondag 27.09 ALLEN OP POST PRIORTOCHT	Padstappers Geraardsbergen NATUURRESERVATENTOCHT De Doos Onkerzelestraat 280, Onkerzele	7-10-14-18-22-26-32 km van 7u30 tot 15 u
Woensdag 30.09	Burchtstappers Herzele Duivenboswandeling Parochiezaal Ransbeekstraat 3, Sint-Antelinks	3-6-10-12-16-20 km van 7u tot 15 uur

**Voor de laatste info verwijzen we graag naar
walkinginbelgium.be**

Spaaractie “Limited Edition”.

Bij je (hernieuwd) lidmaatschap van het jaar 2020 kreeg je een speciaal wandelboekje “Limited Edition” waarbij de wandelfederatie je toeliet om na 15 of 25 afstempelingen dit boekje in te ruilen voor een regenponcho of een rugzak. De inruiling was voorzien op vooraf aangekondigde datums en wandelingen. Door de opkomst van het coronavirus werden deze wandelorganisaties afgelast en kon je geen stempels meer opsparen.

Wandelsport Vlaanderen heeft intussen beslist de spaaractie “Limited Edition” te **verlengen tot en met eind april 2021**.

Van zodra de georganiseerde wandeltochten heropstarten zal de federatie nieuwe afhaalpunten aankondigen.

De momenteel permanent uitgezette wandelroutes komen niet in aanmerking voor deze actie.



Padstappers Geraardsbergen
MEDEWERKER



BRUSSELSESTEENWEG 136, 9300 AALST

**20% korting op alle
wandelschoenen
en kledij***



*Toon je lidmaatschapskaart van de Padstappers en krijg 20% korting op alle soorten wandelschoenen en kledij van verschillende merken zoals Meindl, Lowa en vele andere.

Wacht samen met ons in spanning af naar de nieuwe merken zoals Deuter, Schöffel en Hanwag.

MEINDL

Shoes For Actives



TECNICA

LOWA
simply more...



Britting
INTERNATIONAL

**Jack
Wolfskin**



Lafuma



Ma 12:30u – 18:30u Za 9:00u – 18:00u
Di - vrij 10:00u – 18:30u Zo 10:00u – 12:00u

Gesloten op feestdagen

www.Fonce.be

[053/704 262](tel:053704262)