

Driemaandelijks clubblad  
34ste jaargang – 1ste kwartaal 2021  
Postkantoor van afgifte:  
9500 Geraardsbergen



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

P006098

# Het Padstapperke



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





# Coronawandelingen: mooi volk gespot...



Met dank aan André, Anny, Diane, Ingrid, Marleen, Patrick, Pierre en Rudy voor de foto's.



Beste Padstappers,

Eerst en vooral wens ik jullie allen namens het voltallige bestuur een voorspoedig, sportief en vooral een gezond 2021 toe.

Het voorbije jaar was geen gewoon jaar. We zullen het ons blijven herinneren. Gelukkig mochten we van onze regering blijven wandelen en dat hebben we met zijn allen massaal gedaan. Velen hebben het ontdekt. De toekomst lacht ons tegemoet, of toch niet? Wie zal het zeggen?

In 2020 dienden we heel wat acties te ondernemen om te annuleren, te herorganiseren, nieuwe plannen te maken. Het heeft ons zowel op persoonlijk als op professioneel vlak veel kopzorgen gebaard. Het doet ons nadenken en velen onder ons zullen hier hopelijk sterker uitkomen.

Jammer genoeg kenden we in de laatste maanden een verhoging van het aantal besmettingen. De druk op de maatschappij, op de zorgsector, op de horeca zal zijn sporen nalaten.

Het virus sloeg harder toe dan in de eerste periode en het was bij velen kortbij. Hou het daarom veilig, ook in de komende weken. Respecteer het virus, want het slaat bij je toe voor je het weet.

Intussen moeten we vooruit kijken. We plannen voorzichtig om een nieuwe start te nemen. Eind januari proberen we op een alternatieve manier onze Manneken-Pis tocht te organiseren. Dit natuurlijk onder voorbehoud dat we de toelating krijgen van de overheid.

Met onze Krakelingentocht hebben we niet de mogelijkheid om alles op een coronaveilige manier te organiseren en we hebben er dan ook voor gekozen deze te annuleren.

We zijn nu reeds volop aan het denken hoe we de rest van het jaar zullen invullen.

Van zodra er mogelijkheden zijn zullen we die met beide handen grijpen en jullie op de hoogte brengen.

Normaal hadden we jullie graag uitgenodigd op een nieuwjaarsreceptie, maar wegens de gekende redenen werd die helaas gecancelld. Deze op een later tijdstip hernemen lijkt niet opportuun. Wat ons ledenfeest betreft, dat normaal begin februari doorgaat, hebben we nog geen beslissing genomen. Feit is dat het niet zal doorgaan in februari; een latere datum wordt bekeken.

Binnen het bestuur kregen we het ontslag van Freddy Callebaut en Stephan De Clercq. Beiden hebben hun verdiensten gehad in de afgelopen tijd. Voor Freddy was dat zelfs een periode van 33 jaar. Ikzelf zit intussen mijn tweede jaar op de stoel van Waarnemend Voorzitter en heb al mijn ervaring het voorbije jaar volop kunnen gebruiken om samen met een sterk bestuur het schip overeind te houden. Ik durf zelfs zeggen dat we de storm die ons overviel met brio hebben doorstaan.

Nieuwjaar is het begin van heel wat beloften, van wensen en van voornemens. Heel wat leden kunnen verder gaan op hun ingeslagen weg. Anderen zullen wat meer willen gaan bewegen in het komende jaar. Een belofte die je kan waarmaken.

Noteer de vele coronawandelingen en hou onze website in het oog. Daar kan je de meest recente info vinden. Bewegen blijft immers een eerste stap naar een gezondere levensstijl.

Beste clubgenoten en vrienden stappers, ik wens elk van jullie ook in 2021 veel wandelgenot en een goede gezondheid. En vooral, draag zorg voor jezelf en je naasten.

Tot vlug!!

---

Kurt

---

# Het Padstappersbestuur.

---

## **Kurt Martens**

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

## **Nancy Martens**

Functie: Penningmeester, clubaankopen  
Tel: 0473 82 16 00  
e-mail: [penningmeester@padstappers.be](mailto:penningmeester@padstappers.be)

## **Jean-Pierre Doeraene**

Functie: Ledenbeheer  
Tel: 054 41 76 06  
e-mail: [jp.doeraene@padstappers.be](mailto:jp.doeraene@padstappers.be)

## **Yvan Verlé**

Functie: Materiaal- & loodsbeheerder  
Tel: 0496 79 92 18  
e-mail: [yvan.verle@padstappers.be](mailto:yvan.verle@padstappers.be)

## **Marleen Batselier**

Functie: Busreizen  
Tel: 0494 85 64 85  
e-mail: [marleen.batselier@padstappers.be](mailto:marleen.batselier@padstappers.be)

## **Viviane Demilde**

Functie: Raadslid  
Tel: 0474 38 86 42  
e-mail: [viviane.demilde@padstappers.be](mailto:viviane.demilde@padstappers.be)

## **Werner De Nooze**

Functie: Raadslid  
Tel: 0473 83 47 63  
e-mail: [werner.de.nooze@padstappers.be](mailto:werner.de.nooze@padstappers.be)

## **Kurt Martens**

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

## **Ivan De Nollin**

Functie: Secretaris  
Tel: 0478 55 50 30  
e-mail: [secretaris@padstappers.be](mailto:secretaris@padstappers.be)

## **Koen Rondelez**

Functie: Webmaster, layouter clubblad  
Tel: 0476 47 24 63  
e-mail: [webmaster@padstappers.be](mailto:webmaster@padstappers.be)

## **Danny Van Turtelboom**

Functie: Shop- & kledijverantwoordelijke  
Tel: 0492 49 93 28  
e-mail: [shop@padstappers.be](mailto:shop@padstappers.be)

## **Jürgen Fauconnier**

Functie: Busreizen  
Tel: 0496 25 49 08  
e-mail: [jurgen.fauconnier@padstappers.be](mailto:jurgen.fauconnier@padstappers.be)

## **Julie De Geyter**

Functie: Raadslid  
Tel: 0486 24 12 17  
e-mail: [julie.de.geyter@padstappers.be](mailto:julie.de.geyter@padstappers.be)

## **Joeri De Pester**

Functie: Raadslid  
Tel: 0492 51 90 82  
e-mail: [joeri.de.pester@padstappers.be](mailto:joeri.de.pester@padstappers.be)

## **Buiten bestuur:**

### **Francine Van Der Maelen**

Functie: Ere-voorzitter

### **Robert Van Damme**

Functie: Ere-secretaris

### **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](mailto:info@padstappers.be) - 🌐 <https://www.padstappers.be> - 📍 Padstappers Geraardsbergen - 📱 @padstappers



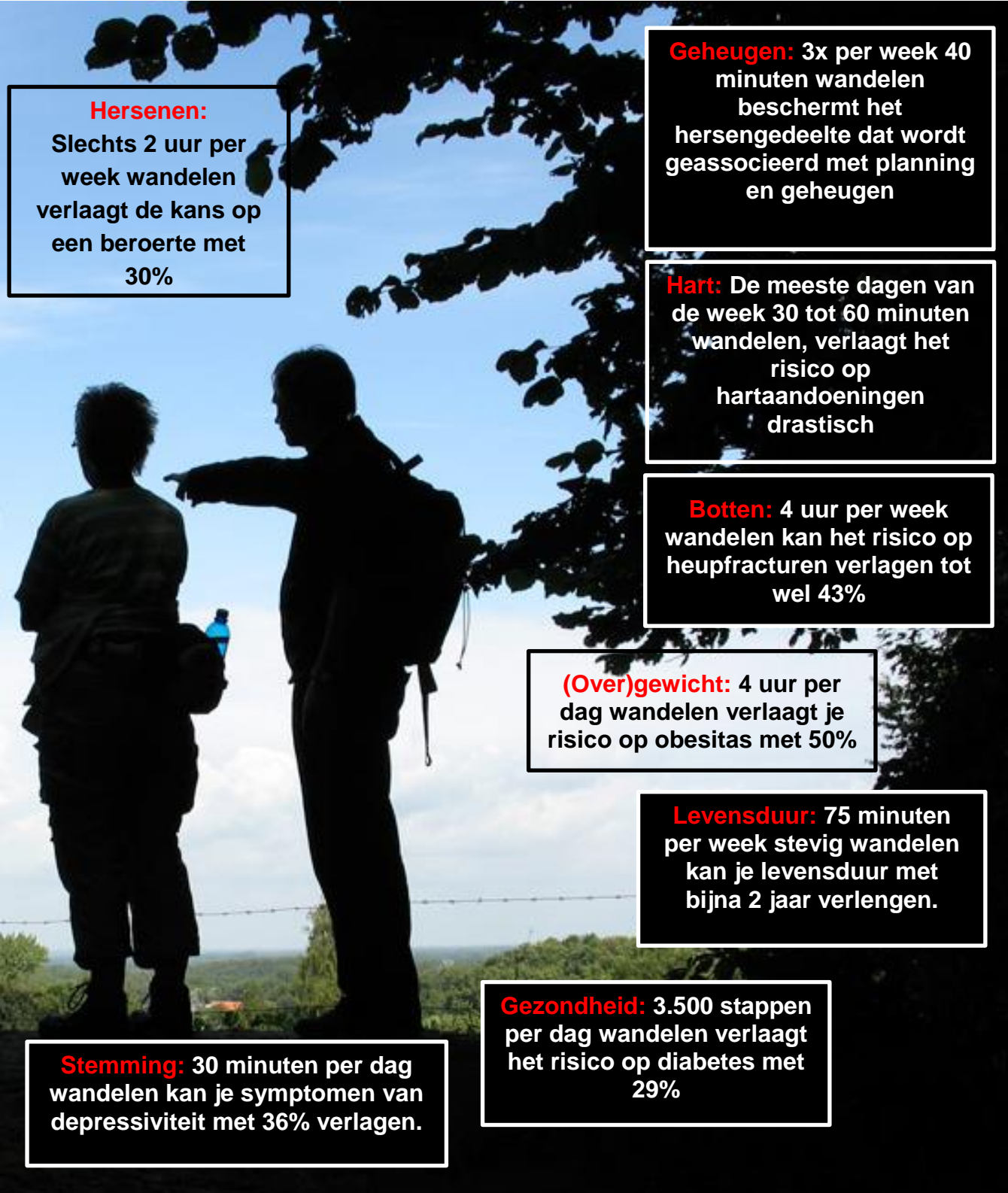
TIP: Bekijk en like onze pagina ook op facebook! Zo blijf je helemaal up-to-date!



## De kracht van wandelen.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.

**Kom in beweging!**



**Hersenen:** Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt de kans op een beroerte met 30%

**Geheugen:** 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen

**Hart:** De meeste dagen van de week 30 tot 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch

**Botten:** 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%

**(Over)gewicht:** 4 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%

**Levensduur:** 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

**Stemming:** 30 minuten per dag wandelen kan je symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

**Gezondheid:** 3.500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%

## Bestuursberichten.

---

De voorbije weken kregen we van **Stephan De Clercq** en van **Freddy Callebaut** de melding dat ze graag willen stoppen binnen het bestuur. Stephan gaf aan dit om persoonlijke redenen te doen. Hij vertelde ook dat het digitaal vergaderen het er niet makkelijker op maakte. Alle begrip hiervoor en zoals hij aangaf, kunnen we in de toekomst verder rekenen op zijn knowhow en helpersbereidheid.

Het ander ontslag kwam er van Freddy. Wie de Padstappers al jaren kent, kent Freddy al even lang. Er zijn er weinigen in de vereniging die zo lang in de club zijn. In 1987 trad Freddy toe tot het bestuur, anders gezegd 33 jaar. Een overzicht geven van zijn lange staat van dienst is alvast niet makkelijk, maar ik zal het proberen.

Freddy trad toe tot het bestuur toen ze op zoek waren naar mensen die mee wilden instaan voor parcours. Freddy, die bij de toenmalige RTT (later Belgacom en nog later Proximus) in een wandelgroep zat en voor hen af en toe parcours mee uitzette, voelde zich geroepen. Hij trad toe tot de parcoursploeg onder leiding van Walter Van Pevenage. Toen ikzelf enkele jaren later als parcoursverantwoordelijke werd aangezocht kreeg ik direct een team vol ervaring waar ik weldra mee aan de slag kon.

Ikzelf had ook nog veel te leren en kon af en toe te rade bij Freddy of de anderen die eveneens instonden voor de bepijling van de omlopen. Dikwijls bleven we na de vergadering nog een pintje samen drinken en zochten soms in de vroege uurtjes hier of daar nog een cafeetje op waar we nadachten hoe alles beter kon en moest lopen. Kortom, gesprekken die achteraf bekeken niet altijd de meeste inhoud hadden.

Intussen leerde ik Freddy kennen als een copain waar je kon op rekenen. Of toch misschien maar een beetje: Bij een parcours dat hij in elkaar had gestoken wist hij het niet goed meer. Hij hing pijlen en pijlen en het geheel werd geen echt parcours. De afstanden klopten niet meer en ik diende alle zeilen bij te zetten. We herstelden de fouten, losten alles op en eind goed al goed. De wandelaars genoten de dag nadien van een schitterend parcours vanuit Zarlardingne. We konden er nadien hartelijk om lachen.

Een andere keer was de Fred aangeduid om een stempel te zetten op de kaarten. Het regende pijpenstelen, geen of weinig volk, hij besliste dan maar om de cafébaas een handje te helpen. Tegen de avond vonden we de Fred niet meer, we hoorden een gesnurk, moe maar voldaan was hij in slaap gevallen.

Vele anekdotes kunnen nog worden geschreven. Feit was dat de Fred er elke vergadering was. Meer zelfs: hij was onze vaste ober van dienst en haalde onze drank telkens op. We zullen hem missen als de vergaderingen weer fysiek zullen gebeuren. Maar ook hij gaf aan dat hij in de toekomst graag wil blijven helpen op de wandelingen.

Wel Fred, bedankt voor al de jaren, geniet nog van het wandelen en we zullen zeker en vast nog je hulp invoeren.

Mocht jij je geroepen voelen om één van de plaatsen in te nemen in de Raad van Advies, dan kun je steeds contact opnemen met één van de bestuurders. Samen bouwen we dan aan de toekomst, een toekomst die na een coronaperiode opnieuw zal opbloeien.

## Familieberichten.

---

*(tijdens het vierde kwartaal 2020, tot 10 december gemeld)*

### Overlijden

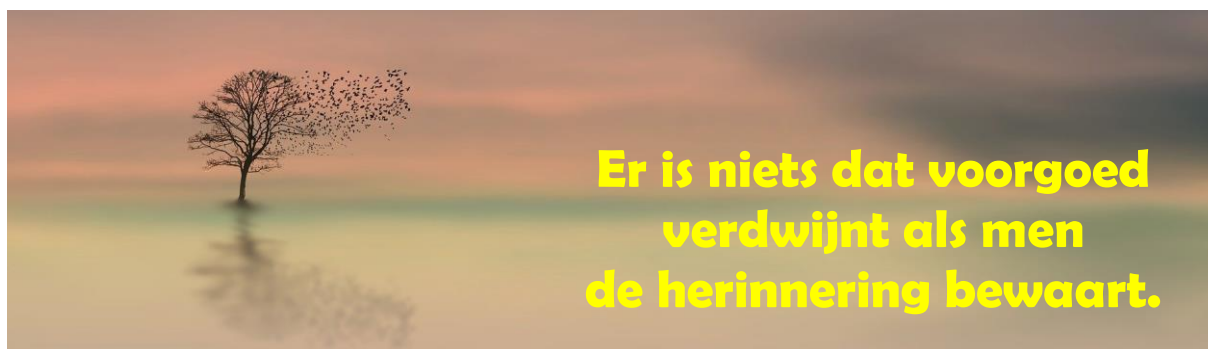
Op 2 november vernamen we het overlijden van ons lid **Piet Pinxten** ten gevolge van Covid-19. Piet was amper 65 jaar. Hij is de echtgenoot van Marie-Paule Van Den Berghe.

Op 9 november vernamen we het overlijden van “**Tuurken**”, **Arthur Van Der Poorten** op 78-jarige leeftijd. Hij is de vader van Caroline en Hilde Van Der Poorten en schoonvader van Frank Hoogstoel en Hans Van Damme.

Op 19 november kregen we het bericht dat **François Rijgaert** overleden was ten gevolge van Covid-19. Hij werd 97 en is de vader van Eddy Rijgaert en schoonvader van Linda Goossens.

We vernamen op 2 december het overlijden van **Suzanne De Clercq** op 67-jarige leeftijd. Ze is de moeder van Peggy Van Gijsegem en schoonmoeder van Werner De Nooze.

Wij bieden alle families ons blijken van medeleven aan en wensen hen veel sterkte in deze moeilijke periode.



### Geboortes

Op 4 oktober 2020 kwam **Leonoor Demont** ter wereld. Zij is het zusje van Florian en Walewein en de kleindochter van Yvan Verlé en Sonja Herremans. We wensen de trotse familie van harte proficiat met hun derde kindje.

### 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.



## Welkom nieuwe leden.

Op 10 december 2020 sloten we het jaar af met 672 leden. Er zijn 25 nieuwe leden maar 298 leden hebben nog niet hernieuwd.

Sinds het vorige clubblad mochten we volgende nieuwe leden verwelkomen:

### Aangesloten tussen 16 september 2020 en 30 September 2020

Rang in 2020	Naam	Voornaam	Woonplaats	Stam nummer
121	DE WOLF	ELS	BRAKEL	2010914
122	SEGRERS	RITA	DENDERLEEUEW	2010532
123	CROMBEZ	ARLETTE	GERAARDSBERGEN	2010521

### Aangesloten tussen 1 Oktober 2020 en 10 December 2020

Rang in 2021	Naam	Voornaam	Woonplaats	Stam nummer
1	BEECKMANS	ANNE	NINOVE	2012411
2	BAPTIST	ERIK	WAARBEKE	2012861
3	ALLARD	MARIE-ANGE	WAARBEKE	2012872
4	BOEL	SANDRA	MEERBEKE	2012883
5	COLLIER	HILDE	MOERBEKE	2013221
6	LION	EMMANUEL	GERAARDSBERGEN	2013524
7	TUYPENS	GINA	SINT-MARIA-LIERDE	2013535
8	VAN DER BEKEN	SOPHIE	GERAARDSBERGEN	2014198
9	VAN ASBROECK	FRANCOIS	OETINGEN	2016191
10	VAN GYSEGEM	PEGGY	GERAARDSBERGEN	2017157
11	SUYS	MARIE ROSE	MOERBEKE	2017168
12	DEBECKER	LINDA	MOERBEKE	2018608
13	PEETERBROECK	DIRK	IDEGEM	2018610
14	DE SMET	RITA	IDEGEM	2018621
15	BROODCOORENS	ERIC	LIERDE	2018632
16	DE BRUIJCKER	KARIEN	LIERDE	2018643
17	DE LAENDER	DIRK	MEERBEKE	2019442
18	LION	CHRISTIANE	MEERBEKE	2019453
19	HAELTERMAN	JOHAN	OUTER	2020285
20	TAILLIEU	VANESSA	AALST	2020296
21	DE BO	MONIQUE	BRAKEL	2021040
22	DE WINT	GUIDO	BRAKEL	2021051
23	LENAERT	RIET	DENDERLEEUEW	2021635
24	HOOGSTOEL	FRANK	GERAARDSBERGEN	2021646
25	VAN DER POORTEN	CAROLINE	GERAARDSBERGEN	2021657



## 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)*

### Aziatische Hoornaar (insecten)

We hadden het al eens over deze bijzonder bedreigende bijendoder in het Padstapperke van het tweede kwartaal van 2018. We komen terug op dit bijzonder schadelijke insect dat vanuit Azië (toevallig ook de herkomst van het corona-virus) onze inheemse insectenwereld - en in het bijzonder onze bijenpopulaties - bedreigt.

Wetenschappers roepen immers de hulp in van iedereen om uit te kijken naar de Aziatische hoornaar en om waarnemingen te melden op de website [VespaWatch](https://www.vespa-watch.com/).

De Aziatische hoornaar is een exotische wesp die oorspronkelijk uit China komt, maar steeds vaker voorkomt in Vlaanderen. De wesp vormt vooral een bedreiging voor honingbijen, wilde bijen en andere plantenbestuivers. Aan de hand van de waarnemingen wil de overheid de invasie van de Aziatische hoornaar zoveel mogelijk beperken.

We moeten er evenwel onmiddellijk de aandacht op vestigen dat er ook een Europese Hoornaar rondvliegt in onze contreien. Dit diertje is absoluut onschadelijk en verdient eerder bescherming. In een poging om alle misverstanden uit de weg te ruimen plaatsen we hier even de honingbij, de wesp en de hoornaars naast elkaar:



Opvallend daarbij is dat de onschuldige Europese Hoornaar, die op wespen en insecten jaagt, groter is dan zijn Aziatische neef, die het heeft gemunt op bijenkolonies.

De Europese hoornaar is best een fraai insect, met alle kleuren van de Belgische driekleur: opvallende rode poten, veel rood aan de kop en op het borststuk, en met geel en zwart op bijna alle achterlijfsegmenten. Zijn Aziatische tegenhanger is kleiner en opvallend donkerder gekleurd met heel opvallende, gele pootjes. Hij mist daarbij de rode kleur van de Europese hoornaar.

De eerste Aziatische hoornaar dook in België op in 2011. Sindsdien breidt de soort snel uit. Op zich vormt deze wesp geen grote bedreiging voor de mens maar wel voor de honingbijen. Deze wespen jagen in groep op bijenkasten en peuzelen de populatie op. De honingbij herkent hem niet als vijand en is daardoor een gedoemd

slachtoffer. Bovendien heeft de Aziatische hoornaar een opmerkelijke voorkeur voor honingbijen, wat voor de imkers in ons land een ernstig probleem kan worden. Daarnaast belaaft de Aziatische hoornaar ook andere inheemse insecten (solitaire bijen, wespen, vliegen, ...) waardoor de bestuiving van onze landbouwgewassen onder druk komt te staan.

De overheid - in samenwerking met de universiteit, brandweerdiensten en civiele bescherming - heeft een plan klaar om de verdere uitbreiding van deze invasieve exoot zoveel mogelijk af te remmen. Echter, het plan kan alleen slagen met de hulp van de bevolking. Jong en oud, natuurliefhebber of gewone wandelaar, specialist of leek, echt iedereen kan een steentje bijdragen door de ogen open te houden en bij het zien van een hoornaar of nest dit zo snel mogelijk te melden. Dit kan je doen op het portaal van de werkgroep Aziatische hoornaar: <https://vespawatch.be/>.

**De Aziatische hoornaar  
uitroeien kan alleen maar  
door zoveel mogelijk  
nesten te vernietigen.**

**Daar kan jij,  
als wandelaar,  
bij helpen!**



De nesten van Aziatische hoornaar zijn meestal te vinden in hoge bomen in stedelijke en landelijke omgeving. Soms worden ze in menselijke constructies gebouwd. In de winter is het dus veel gemakkelijker om dergelijke nesten te spotten, gezien de bomen dan ontdaan zijn van hun bladeren. Kijk dus goed uit naar grote bollen die hoog in de bomen hangen. Neem er een foto van en signaleer onmiddellijk op de website.

De meldingen worden gecontroleerd, gebundeld en doorgestuurd naar de lokale brandweer. Een gespecialiseerd team van de brandweer zal het nest dan vernietigen.

In het nest worden de nieuwe koninginnen gevormd die volgend jaar nieuwe nesten zullen vormen. Aziatische hoornaars zijn heel productieve insecten: één nest kan wel

honderd koninginnen voortbrengen. De enige manier om dat te beletten, is door op het juiste moment het nest te vernietigen.

Het INBO (Instituut Natuur- en Bos Onderzoek) waarschuwt om nooit zelf te proberen om het nest te verwijderen. De hoornaar is van nature niet geïnteresseerd in de mens, maar kan wel, net als elke andere wespenssoort, zeer agressief reageren als hij verstoord wordt in zijn nest.

**<https://vespawatch.be/>**

## Kolgans (vogel)

De Kolgans is een middelgrote grijsbruine gans (ongeveer 65 à 70 cm) met een karakteristieke bles (kol) op de snavel (witte vlek vanaf de snavelbasis tot op het voorhoofd) en zwarte strepen op de borst en de buik. De bovendelen zijn bruin met smalle, lichte veerranden. De snavel is roze en de poten oranjerood. Bij jonge vogels is de witte bles nauwelijks ontwikkeld en ontbreken de zwarte strepen.



Kenmerkend is het vrolijke jubelende hoge gakk-gak, een muzikaal klarinetachtig geluid dat al op grote afstand is te horen.

De Kolgans is hier alleen waarneembaar in de periode oktober tot maart, wanneer ze hier overwintert. Ze landen hier na een lange vlucht uit hun broedgebied dat zich uitstrekt van Siberië tot de westelijke Oeral of van uit Groenland.

De belangrijkste pleisterplaatsen in België situeren zich in de Oostkustpolders (het Zwin), waar geregeld tot meer dan 20.000 exemplaren worden geteld. Ook de Ijzervallei (14.000) en het Oost-Vlaamse krekengebied (19.000) zijn

gebieden waar deze wintergast zich bijzonder thuis voelt. Maar ook op andere plaatsen in Vlaanderen wordt ze, zij het in veel mindere mate, gespot (bijvoorbeeld in Bourgoyen en Ossemeersen Gent).

De Kolgans heeft vooral voldoende rust nodig en een veilige slaapplek, vaak op ondiepe uitgestrekte waterplassen, ver van alle drukte. Ze zoekt daarom naar rustige natuurgebieden met een voorkeur van open landschappen met voldoende poldergraslanden en, in mindere mate, akkers met oogstresten. Ze eten vooral gras, maar soms ook oogstresten van suikerbieten. In hele natte gebieden eten de ganzen ook graswortels en wilde planten op akkers en akkerranden.

Wie op zoek is naar echt ganzenspektakel kan 's ochtends of 's avonds gaan kijken: rond zonsopkomst en zonsondergang trekken enorme groepen van een veilige slaapplek (bij water) naar voedselrijk grasland om daar te grazen. Maar hou steeds afstand tot grote groepen overwinterende ganzen om zo verstoring en onnodig energieverlies te voorkomen; bekijk ze van op afstand met een verrekijker of, beter nog, met een telescoop.

**Overwinterende  
Kolgenzen  
hebben veel  
rust nodig.**

De toename van het aantal ganzen zorgt voor een ingewikkelde maatschappelijke discussie. Boeren zijn niet blij met de ganzen, want om goedkoop zuivel te produceren lijkt elke grasspriet te tellen. Daarenboven reageren de ganzen op het landschap dat hun wordt aangeboden en kiezen ze voor extreem voedselrijk grasland, vaak het resultaat van een bijzonder intensieve landbouw die evenwel bedoeld was voor een hogere zuivelproductie. Daardoor worden ganzen helaas veel verstoord en gedood, terwijl overwinterende ganzen net veel rust en energie nodig hebben.

Zoals de meeste ganzen keert de Kolgans dikwijls terug naar dezelfde overwinteringsplaatsen.



## Kruisspin (spinachtigen)

De kruisspin is in Europa een van de meer algemene spinnen en is - in tegenstelling tot veel andere spinnen - geen schuwe soort, maar eentje die vaak midden in een web zit en moeilijk over het hoofd is te zien. Dat web bouwt ze verticaal hangend op enige hoogte, tussen beschaduwde en van de wind afgeschermd hogere planten, dwars op een doorgang. Het is een kenmerkend rond wielvormig web, een waar kunstwerk. De functie van het net is vooral vangnet voor vliegende insecten. De kruisspin is immers eerder een passieve jager die wacht tot een prooidier in het web verstrikt raakt, waarna de prooi wordt buitgemaakt. De kruisspin is voortdurend bezig met herstellingen aan het net. Op de achterzijde van het achterlijf zijn zowel bij mannetjes als vrouwtjes altijd drie paar spintepels aanwezig. Dit zijn de uitscheidingsorganen waarmee het spinnenweb wordt gebouwd, maar ook prooien en ei-cocons worden omwikkeld. De spintepels kunnen verschillende soorten draden produceren; stevige en niet-kleverige draden om het frame van het web te maken en de eitjes te voorzien van een beschermende laag spinsel en kleverige

**Spinnen hebben  
4 paar poten,  
insecten slechts  
3 paar...**

vangdraden om prooien in het web te vangen.

Wat direct opvalt aan de spin zijn de vier paar lange poten, die een stekelige beharing hebben. De poten - bruin met afwisselende lichte banden - bestaan net als bij andere spinnen uit zeven segmenten. Deze dragen kleine klauwtjes waarmee de spin zich aan de ondergrond hecht. Het voorste paar poten is het langst en wordt gebruikt om de omgeving af te tasten.

Aan de voorzijde van het kopborststuk zijn de ogen gelegen. De kruisspin heeft er acht in totaal. Aan de voorzijde zijn vier oogjes gelegen die iets van elkaar staan en aan weerszijden van de kop zijn nog eens twee oogjes aanwezig die dicht tegen elkaar liggen. De ogen zijn donker van kleur en glanzend, ze doen kraalachtig aan. De ogen bestaan uit een enkele structuur met ieder een eigen lens.

De paring vindt plaats in de herfst. De kleinere mannetjes verlaten hun web en benaderen de veel grotere wijfjes heel voorzichtig. Die omzichtigheid is niet zonder reden. Het gebeurt maar al te vaak dat het vrouwtje manlief aanziet voor een prooi en oppeuzelt. Er is niet voor niets een heel herkenningssritueel bij spinnen voordat de paring plaats vindt. De gelukkige man die de paring heeft overleefd, kan de daad misschien nog een keer verrichten dat najaar.



De kruisspin dankt haar naam aan het op een kruis gelijkend patroon op de bovenzijde van het driehoekig achterlijf. Het kruis heeft een bijzondere functie. Het is een verzameling zakjes, uitstulpingen van de darm, die vlak onder de doorzichtige huid liggen en ongeveer het figuur van een kruis vormen. In deze zakjes verzamelt de spin afvalstoffen die hij anders niet kwijt kan. Het kruis - in combinatie met de behaarde poten en de kraal oogjes - geeft de spin iets dreigends, vooral wanneer ze midden in een groot net voor een doorgang hangt. Het is een stereotype beeld van een Halloweenachtig wezen dat er gevaarlijk uitziet, maar dat in feite helemaal niet is. <sup>2</sup>

## Dankwoord.

---

Beste allen, Bij het einde van het jaar is het de gewoonte een woordje van dank te richten aan allen die hun steentje hebben bijgedragen om alles goed te laten verlopen. In dit rare jaar zou je kunnen denken: "We slaan deze rubriek over". Maar geen nood, ook in dit speciale jaar kan er een woordje van dank worden uitgesproken.

Eerst en vooral, we kunnen er niet naast, we hadden in het begin van het jaar nog twee georganiseerde wandelingen. De medewerkers die op deze momenten het beste van zichzelf hebben gegeven om alles naar de zin te maken van de wandelaars verdienen een woordje van dank.

De dinsdagwandelingen, eveneens organisaties die dit jaar zwaar onder druk kwamen te staan, hebben medewerkers. De makers van de parcours en de begeleiders van deze maandelijks weerkerende tochten verdienen een woordje van dank.

De parcoursmedewerkers die instonden voor het uitpijlen van de coronawandelingen. De medewerkers die na de wandelperiode terug de pijlen zijn gaan ophalen en het vuil hebben opgeruimd verdienen een woordje van dank.

De eigenaars, domeinbeheerders, bosbeheerders, de stadsmedewerkers, die ons de toestemming gaven om telkens voor een langere periode te mogen organiseren verdienen een woordje van dank.

De bewoners van de straten, de toevallige passanten en de vele mensen waarbij soms de vingers kriebelden. Kortom zij die de pijlen lieten hangen op onze coronawandelingen verdienen een woordje van dank.

De appelboer in Bever die ons gratis twee bulken appels schonk die we mochten verkopen voor de kas verdient een woordje van dank.

De leden die steeds in ons blijven geloven en die hun lidgeld voor het jaar 2021 reeds hebben betaald. Dit betekent een grote erkentelijkheid voor de wandelvereniging. Ook zij verdienen een woordje van dank.

De leden die deel uitmaken van de Algemene Vergadering en die door de coronamaatregelen niet fysiek konden vergaderen, hebben aan hun verplichtingen voldaan via digitale weg. Zij verdienen eveneens een woordje van dank.

Om alles in goede banen te leiden, om de problemen het hoofd te bieden, om steeds weer in te spelen op de richtlijnen van de regering, werden de koppen dikwijls bij elkaar gestoken. De vergaderingen verliepen grotendeels via digitale weg, niet altijd een evidentie. Maar telkens vond het Padstappersbestuur een oplossing, een uitweg, ook zij verdienen een woordje van dank.

Alle wandelaars, alle leden, alle toevallige toeristen, velen duizenden voeten die onze wandelingen hebben bewandeld. Die ervoor zorgden dat het bepijlen van de coronatochten de moeite waard was. Die een opmerking op Facebook hebben geplaatst, die hun vrienden hebben uitgenodigd om te wandelen. Die foto's hebben gemaakt of gewoon hebben genoten, verdienen eveneens een woordje van dank.

En tenslotte, zoals een bekende Nederlandse voetballer ooit zei, "Elk nadeel heeft zijn voordeel", het virus. Velen hebben het wandelen ontdekt en hebben rust gevonden in het wandelen. Men kwam tot de ontdekking dat wandelen een positieve invloed heeft. Dus ook een woordje van dank aan dat verschrikkelijke virus, hopelijk mogen we eens het vaccin er is nog vele wandelaars blijven begroeten op onze wandelingen.

## Verder organiseren met beprijde lussen.

---

Na de vele succesrijke luswandelingen van de voorbije maanden gaan we hiermee door de komende maanden. We beprijen dan telkens opnieuw 2 mooie lussen uit één centrale locatie. We zoeken de wegeltjes en paadjes op en maken er een mooi geheel van. Is er onderweg een mogelijkheid om een natje of een droogje te gebruiken, dan laten we die kans niet liggen. De info zal zoals steeds te vinden zijn aan de startlocatie maar ook op onze website en onze Facebookpagina.

**Periode 13:** van zaterdag 19 december tot zondagavond 10 januari zal er beprijd worden vanaf de kerk van Zandbergen. De eerste lus laat ons kennis maken met de Dendergemeenten Pollare, Eichem en Appelsterre. Landelijk mooi en soms verrassend. De tweede lus kiest de andere kant, richting Grimminge en verlaat de vallei naar de hoger gelegen deelgemeenten Nieuwenhove en Waarbeke. Natuurlijk wordt ook hier weer volop gekozen voor de mooie natuur.

**Start:** Zandbergenplein - Zandbergen

**Periode 14:** van zaterdag 9 januari tot woensdagavond 27 januari of zondagavond 31 januari (als de Manneken-Pis tocht niet zou kunnen doorgaan) vertrekken we aan de kerk van Zarlardinghe. De landschappen en de omgeving zien er nu volledig anders uit dan bij onze eerste beprijde coronawandeling. Lus 1 verkent het noordelijke Zarlardinghe en krijgt een stukje Deftinge voorgeschoteld. De andere lus maakt kennis met Mon Passage, Bastringue en komt terug via de Oude Molen. Mooie stukken, die bij regenweer wel best met waterdicht schoeisel worden gestapt.

**Start:** Zarlardingheplein - Zarlardinghe

**Periode 15:** van zaterdag 6 februari tot zondagavond 28 februari vertrekken we opnieuw aan de kerk van Schendelbeke. Neen, we gaan niet dezelfde omlopen aanbieden en ja, we zullen er nu ook in slagen een mooi parcours aan te bieden. De eerste lus trekt noordwaarts, richting Ophasselt en laat jullie een tweede keer kennis maken met de pas geopende voetweg tussen Ophasselt en Smeerebbe. De andere lus kiest voor de zuidkant en krijgt een stukje Gavers en een deel door het Karkoolbos aangeboden.

**Start:** Kerkborre - Schendelbeke

**Periode 16:** van zaterdag 27 februari tot zondagavond 21 maart kiezen we voor de kerk van Everbeek-Boven. Ook hier terug twee mooie lussen in de volle natuur. De eerste lus maakt kennis met veelbelovende namen als Terkleppe, Trimont en Pevenage. De andere lus kiest voor de buurgemeente Parike.

**Start:** Parking School, Mouterij, Everbeek-Brakel

**Periode 17:** van zaterdag 20 maart tot zondagavond 11 april. Met deze periode sluiten we af in Aspelare. Daar starten we voor twee lussen waarvan er één richting Voorde en Vloerzegem stapt. De andere lus kiest voor Nederhasselt en Outer. Via paadjes en wegeltjes ontdek je de ontluikende natuur. Met wat geluk zien we de bosanemoon of de sleutelbloem. Kortom de lente is begonnen en we kunnen ervan genieten.

**Start:** Parking Geraardsbergsesteenweg / Daalstraat - Aspelare-Ninove

Zoals je ziet, allemaal prachtige wandelingen. Wie ze doet en problemen vaststelt, graag snel iets laten weten aan [parcours@padstappers.be](mailto:parcours@padstappers.be) of op 0479 41 09 20. Verder zal het parcours en de gpx-track te vinden zijn op [www.padstappers.be](http://www.padstappers.be). Bij de start blijven we de QR-codes aanbieden om ter plaatse de wandeling in PDF vorm te downloaden of het gpx-bestand op je mobieltje te plaatsen.



## Onze komende organisaties.

---

Het gaat al een tijdje niet goed met het realiseren van de in de wandelkalender opgenomen organisaties en dat geldt voor alle clubs. De voorbereiding en het enthousiasme was er telkens, maar de hardnekkigheid waarmee de covid19-pandemie ons leven bleef beheersen, dwong ons tot steeds wisselende veiligheids- en voorzorgsmaatregelen. Die begrijpelijke en aanvaardbare maatregelen gooiden keer op keer onze plannen in duigen, bij zoverre dat de moed ons vaak bijna letterlijk in de wandelschoenen zank. Parcoursen uittekenen en plannen maken, vergunningen aanvragen, bestellingen plaatsen en zalen reserveren om daarna die plannen opnieuw op te bergen, de aanvragen te annuleren, de bestellingen en de reserveringen in te trekken, de leden bij nieuwsbrief in te lichten: het werd schering en inslag. En dat zonder te spreken van de beschrijving van de tochten voor dit clubblad, proza dat bij niet beleefde gedroomde avonturen bleef.

Bij wijlen bleven we wat moedeloos om het nutteloos gepresteerde werk en moesten we elkaar danig oppeppen om hoopvol te blijven zoeken naar mogelijkheden om een veilige wandeling aan te bieden in oude stijl, met inschrijving en afstempeling, start- en rustposten en als het enigszins kon met (bescheiden) catering. De scenario's stapelden zich op maar belandden nog te vaak vrij snel in de prullenmand. Het maakte ons wel alsmaar voorzichtiger, bescheidener, maar ook creatiever en het sterkte ons alleen maar om vastberaden onze dromen en wensen te blijven najagen.

**We blijven zoeken  
naar mogelijkheden  
om veilige  
wandelingen  
te kunnen  
aanbieden**

We veegden alle oude formules van onze gebruikelijke organisaties van de tafel en begonnen op een blanco blad het eerste kwartaal van 2021 opnieuw uit te tekenen. Aan de ene kant noteerden we wat we zouden willen, en daartegenover lijkten we op wat we daarvoor nodig zouden kunnen hebben om veilig te organiseren. Kosten werden afgewogen tegen verwachte inkomsten, Met pijn in het hart moesten we na elke nieuwe poging vaststellen dat een klassieke organisatie niet veilig kan zonder overdreven kosten inzonderheid wat catering en zalen betreft. Wat kan dan wel en wat kunnen we meer aanbieden dan wandelingen met

gps/gpx of veertiendaagse beprijde wandelingen?

De midweekse Krakelingentocht sneuvelt sowieso omdat, zonder afbreuk te doen aan de veiligheid, de kosten de verwachte inkomsten dreigen te overtreffen. Wij kunnen ons geen financieel verlies veroorloven gelet op de vaste kosten waar de vereniging, ook wanneer er niets wordt gedaan, blijft mee kampen (huur loods, clubblad, administratie, parcourskosten, ...). Exit Krakelingentocht dus.

Dit heeft als gevolg dat we al onze energie steken in de organisatie van de Manneken-Pis tocht. Maar kan die doorgaan zoals we dat gewoon zijn? Uiteraard niet, maar toch gaan we voor een corona-proof versie, gespreid over 2 dagen, zonder eigen rustposten, maar met voldoende rust- en plasmogelijkheden in plaatselijke horecazaken. Inschrijving met scanning en afstempeling van de wandelboekjes gebeurt in een tent voor de toeristische dienst "De Permanensje" op de markt van Geraardsbergen. Bij regenweer, verhuizen we naar binnen. Alle vereiste voorzorgs- en

veiligheidsmaatregelen van mondklappers tot gels, van schermen tot contactloos betalen zullen worden gegarandeerd. Stewards zullen zorgen voor een vlot verloop.

Onze clublokale, De Grondeling en Bar Gidon, zullen voor de gelegenheid wat vroeger openen en zo samen met de andere horecazaken op de markt de rol van verbruikszaal opnemen. Het is een voor ons kosteloze maar veilige manier om toch een vorm van catering aan te bieden en te zorgen dat toiletbezoek mogelijk is.

**Helaas zullen we ook deze tocht moeten annuleren zo de veiligheidsraad de horeca op slot houdt. We maken ons sterk dat dat, eind januari, niet opnieuw zal nodig zijn.**

**Zaterdag 30 januari 2021**

**Zondag 31 januari 2021**

## **Tweedaagse MANNEKEN-PIS TOCHT**

**Toeristische dienst "De Permanensje", Markt, 9500 Geraardsbergen**

**Vrije start vanaf 8u00 tot 15u00**

**Inschrijving: € 1,50 leden ( € 2,00 niet-leden)**

**Afstanden: 6 - 10 - 16 - 18 - 22 - 26 - 32 km**

De wandeling start op de markt van Geraardsbergen in de Toeristische dienst "De Permanensje" gelegen naast de Marbol, een historische fontein nabij het stadhuis. Op de markt, in de schaduw van dit fraaie stadhuis en de monumentale Sint-Bartholomeuskerk bevinden zich tal van horecazaken, die net als wij, de coronacrisis achter zich proberen te laten; onder hen onze clublokale De Grondeling en Bar De Gidon. Je kan er terecht voor een drankje, wat rust of een plaspauze. Ook onderweg wijzen we je graag de weg naar geopende horecazaken, waar je de beentjes even kan laten rusten, wat verpozen of met de nodige afstand een praatje kan maken met collega-wandelaars.

**Inschrijven  
in de Permanensje  
en starten  
door het  
Manneken-Pis  
museum**

De wandelaars starten bij deze gelegenheid de wandeling door het Manneken-Pis museum. Dit kleine museum gewijd aan de geschiedenis van het plassende ventje stelt een collectie kostuums tentoon, waar het kereltje zich door de jaren heen heeft in vertoond. Met de glimlach om de mond om de vele grappige outfits, verlaten we de markt op zoek naar het jaagpad van de Dender en de wandeling die de Padstappers voor ons in petto hebben.

Zoals je dat van ons gewoon bent, staan natuur en rust centraal op onze tochten en zijn "een klimmetje af en toe" en "een spatje aarde" nooit ver weg. Het drukt onze visie uit op het begrip "wandelen". Alle afstanden verlaten daarom zo vlug mogelijk de straten van de stad en keren er pas terug na een afwisselende wandeling langs tuinen, weiden, landerijen, akkers en bossen, over rustige wegen, paden, veld- en landwegen.

De 6 km is weliswaar kort in afstand, maar bevat wel twee pittige klimmetjes die met de nodige tijd en rust moeten worden bedwongen. Het begint vlak, langs de dender naar Overboelare, maar daar wacht de klim langs de kronkelende Resteleustraat naar de hoogte van de Kleine Buizemont. Van op die hoogte dalen we oostwaarts af richting Moerbeke om evenwel al vrij vlug terug te klimmen naar de kapel van de Oudenberg. Na een schietgebedje wacht de afdaling terug naar de markt. Het is zowat het typische op en af landschap dat men kan en mag verwachten op een wandeling in de Oudenbergstad. Alle afstanden mogen zich daar trouwens op verblijden.

Zonder het te hebben over de monumenten en gebouwen op de markt (info verkrijgbaar in “De Permanensje”), valt er onderweg niet alleen te genieten van de winterse pracht van de slapende natuur en van den boerenbuiten, maar ook van een aantal bijzondere gebouwen en mooie plekjes:

**Hof Ter Buikmeers:** Voormalige abdijhoeve (abdij van Geraardsbergen) uit de 17<sup>de</sup> eeuw. Witgekalkte bakstenen hoeve waarvan de gebouwen gegroepeerd zijn rondom een langwerpige, deels gekasseide en gecementeerde binnenkoer met vaalt, toegankelijk via een grote inrijpoort. **(6 en 10 km)**



**Kapel van de Oudenberg:** neobarokke Onze-Lieve-Vrouwkapel (1905-1906), een vrije kopie van de kapel uit 1640. Gelovigen komen hier sinds de middeleeuwen naar toe voor de heilzame kracht van het miraculeuze beeld van Onze-Lieve-Vrouw. **(6 en 10 km) (100m uit parcours andere afstanden)**

**Oriëntatietafel:** Bij de oriëntatietafel (1928) geniet je van een adembenemend uitzicht over de gehele Dendervallei. Bij helder weer zie je zelfs

Ninove, een stadje op zo'n 14 kilometer er vandaan. De arduinen zuil vlakbij is het enige wat rest van de Lessense Poort, stadspoort afgebroken in 1862. **(6 en 10 km)**

Het **Boelarebos** is een Natura 2000-natuurgebied dat Europees erkend is. Het ligt ten zuidwesten van de Oudenberg. Onder de Hoge Buizemont liggen vier bronnen die drie brongrachten voeden die langs het bos naar de Gaverbeek en de Dender vloeien. Langs deze brongrachten staat een specifieke vegetatie. **(10 tot 32 km)**

Het **Arduinbos**, nog een Natura 2000-natuurgebied dat Europees erkend is, is een loofbos met voornamelijk beuk. **(16 tot 32 km)**

Het **Moerbekebos (16 tot 32 km)** vormt samen met het **Raspaillebos (32 km)** en het **Karkoolbos (16 tot 32 km)** een groot boscomplex op een heuvelrug ten oosten van Geraardsbergen tegen Galmaarden.

Het gebied is een overblijfsel van het Kolenwoud en wordt doorsneden door een kasseiweg, de **Bosberg**. **(16 en 32 km)**





Midden het Raspaillebos ligt de **Juffrouw Kapel**. Dit in de volksmond als “t Iffranken” gekende kapelletje werd rond 1860 opgericht ter ere van de Heilige Apollonia. Nadat ze in 2012 was ingestort, werd ze door vrijwilligers van Natuurpunt volledig heropgebouwd met authentieke materialen en volgens bouwtechnieken uit de 19<sup>de</sup> eeuw. **(32 km)**

De **Rietbeemd** is een 80 ha taalgrensoverschrijdend natuurgebied, in de nog open vallei van de Marke, een visrijke bijrivier van de Dender. Het vormt een gevarieerd landschap van knotwilgenrijen, struwelen, hagen, houtwallen, rietvelden, moerasgebieden,



meanderende beekjes en amfibieënpoelen. Galloways worden ingezet voor de extensieve begrazing van bepaalde percelen. **(22, 26 en 32 km)**

De **Sint-Pauluskapel** werd opgetrokken op een site die reeds in de Gallo-Romeinse periode werd bewoond. Er blijkt geen enkel verband te bestaan tussen de villa die er zich waarschijnlijk bevond en de laatmiddeleeuwse kapel, die vermoedelijk in het begin van de 16<sup>de</sup> eeuw werd opgetrokken. Het is een bakstenen gebouw in laatgotische stijl. In de kapel worden o.m. enkele 15<sup>de</sup>-eeuwse kunstvoorwerpen bewaard. **(22, 26 en 32 km)**

**De Hoeve te Wambas** ook wel “Hof van Sint- Marten” genoemd was afhankelijk van de abdij van Geraardsbergen en werd voor het eerst vermeld in 1641. Het is een grote gesloten hoeve met verankerde gebouwen van baksteen onder zadeldaken gegroepeerd rondom een gebetonnerde binnenplaats met vaalt. De huidige gebouwen dateren grotendeels uit de eerste helft van de 18<sup>de</sup> eeuw. Wordt thans uitgebaat als B&B. **(16 tot 32 km)**

**Hof te Steenborre:** Geïsoleerde semi-gesloten hoeve gelegen in een open landschap, met boerenhuis van het dubbelhuistype onder licht gebogen zadeldak, uit de tweede helft van de 18<sup>de</sup> eeuw. De naam van deze hoeve verwijst naar de waterbron in de buurt. Het moderne bedrijf telt 50 tot 55 roodbonte Holstein melkkoeien. **(16 tot 32 km)**

Zoals je ziet, zijn de ingrediënten zeker aanwezig om van deze wandeling een mooie belevenis te maken. Nog even kruiden met een winterzonnetje en een heerlijk wandeltemperatuurtje en je kan beginnen genieten.

**Padstappers  
mondkapje  
te koop  
in de shop**

In “De Permanensje” kan je onze shop vinden, waar we onze nieuwe aanwinst voorstellen: het Padstappers mondkapje. Met dit in je uitrusting ben je veilig op weg en maak je bij wijze van spreken letterlijk mond-tot-mondreclame voor onze club.

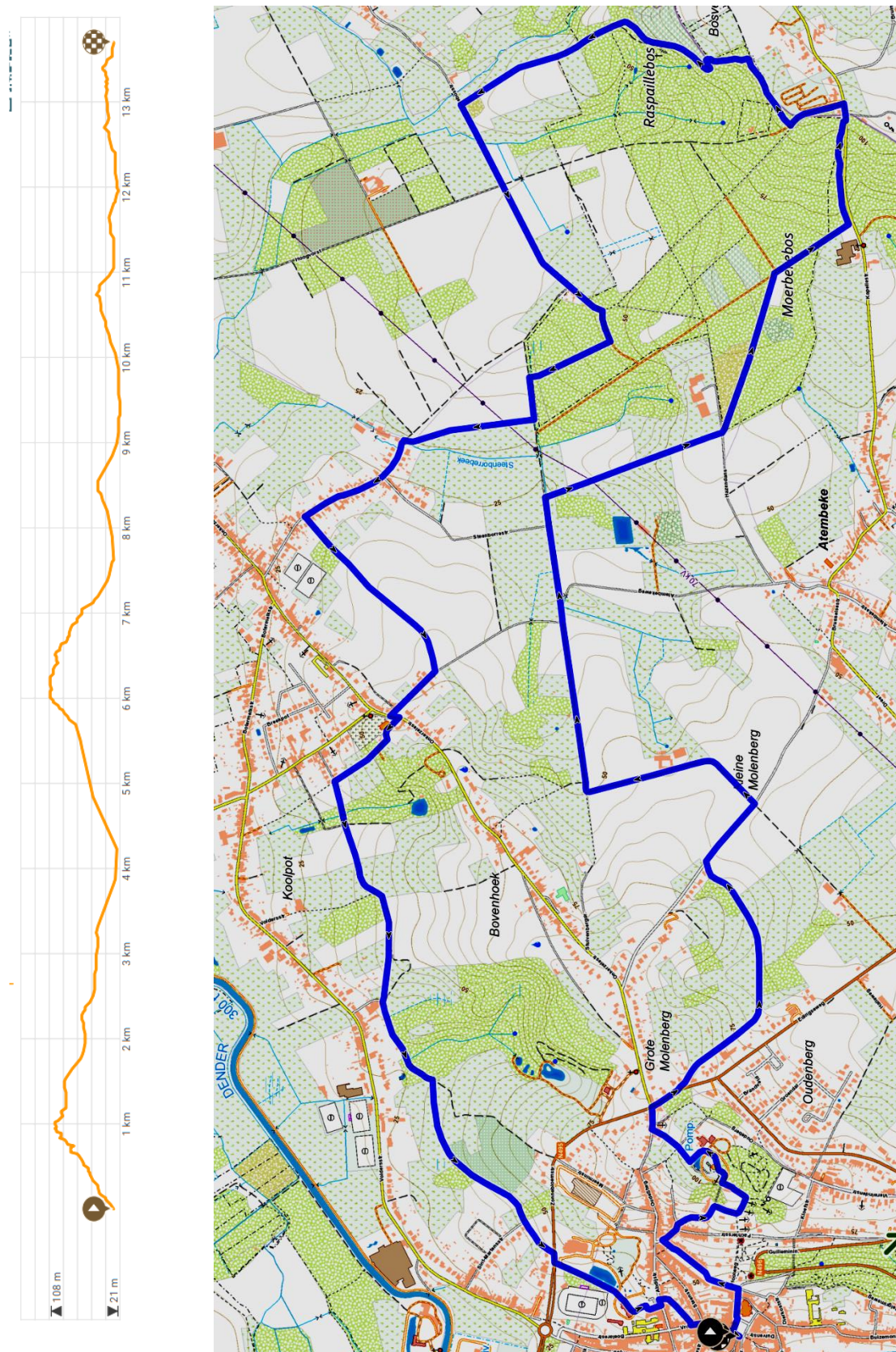
Ook het secretariaat (ledenbestand) zal aanwezig zijn. Zij die nog iets van de club tegoed hebben (attesten, walkings, lidkaarten, ...) of wat administratie moeten in orde brengen, kunnen daar terecht.



## Wandeling Ge4: Geraardsbergen - Muur - Bosberg

**Start:** Markt Geraardsbergen  
Parkeren op Vesten

**Afstand:** 13,7 km    **Hoogtemeters:** 227 m  
**Natuurpaden:** 70%



## BEZIENSWAARDIGHEDEN:

Geraardsbergen heeft heel wat troeven, één van de troeven is de Muur. Deze wordt tijdens deze wandeling bedwongen, samen met de Bosberg.

Starten doen we op **de Markt**. Hier vinden we direct al heel wat bezienswaardigheden. Het Manneken-Pis, daterend uit 1459, wat hem meteen 160 jaar ouder maakt dan zijn Brussels evenbeeld. De trappen naast het plasserke leiden naar het stadhuis. Het oorspronkelijke gebouw had een meer burchtachtig uitzicht, maar belegeringen en verwoestingen zorgden in 1891 voor een neogotische verbouwing, tot de dag van vandaag zo behouden. Onderaan is er de overwelfde lakenhalle, waar momenteel een deel van de tentoongestelde beeldjes staan. Er aan verbonden is het voormalige vleeshuis. In de beide gebouwen huisvestte het politiekantoor tot eind de jaren 70. De toenmalige naam "De Permanensje" werd gerecupereerd om het huidige infokantoor te benamen. Voor het infokantoor staat de Marbol of "Mercktbronne", één van de vele plaatsen waar de burgers in de middeleeuwen water konden ophalen. Wanneer we verder draaien zien we de klim naar de Vesten, in de volksmond de Peirdemarkt genoemd. Dan komen we aan de Sint-Bartholomeuskerk. De huidige kerk kreeg een serieuze verbouwing in 1880-1896, waarmee men terug naar de oorspronkelijke gotische stijl wou. Een bezoek aan de kerk is zeker de moeite waard. De patroonheilige heeft dan weer zijn beeld gekregen in de inkomhal van het stadhuis, net zoals de restanten van de vroegere manden van de reuzen. Aan de andere kant van het stadhuis staat nog een opvallend huis, de voormalige bank/woning van de vooraanstaande bankier François Spitaels. Het gebouw in empirestijl werd enkele jaren terug gerestaureerd.

**De Dierkosttoren:** In het Boerenhol staat de laatst overgebleven verdedigingstoren van de middeleeuwse stadswallen. Werd ook de pijntoren genoemd, allicht omdat er daar soms eens mensen pijn werden gedaan. De naam Boerenhol komt dan weer van de boeren die er verzamelden in de plaatselijke herberg om een pint te drinken na de wekelijkse markt.

**De Muur en de kapel:** Na wat klimwerk hebben we de kasseien van de Muur verteerd en komen we aan de neobarokke Onze-Lieve-Vrouwekapel van De Oudenberg; we zijn 114 meter boven de zeespiegel. Gelovigen vinden hier hun gading sinds de middeleeuwen. Bij de oriëntatietafel kan je genieten van een mooi uitzicht over een wijds landschap. De arduinen zuil is een restant van de Lessense poort. Het bakstenen kasteel, begint als een bescheiden buitenverblijf van de familie Spitaels. In 1829, zou Willem I hier nog op bezoek zijn geweest. Later vecht de familie Spitaels mee voor de vrijheid van België. Op de laatste zondag van februari heeft hier het Krakelingenfeest en Tonnekesbrand plaats: het verbranden van de winter en het ontluiken van de lente.

**Hof ten Wambas:** Een van de 4 pachtboerderijen van de Sint-Adriaansabdij uit 1641.

**Bosberg en omgeving:** Midden in de bosrijke omgeving ligt een Kasseiweg, de bosberg genoemd. De bossen eromheen zijn een echt wandelparadijs en bij velen geliefd. In het voorjaar kan men er genieten van het kleurenpalet van diverse bloemen.

**Kerk van Onkerzele:** De kerk van Onkerzele torent hoog boven het landschap uit. De neogotische kerk dateert uit 1842. Naast de kerk vinden we de grafkapel opgericht ter herinnering van de bankiersfamilie Spitaels in 1871. Ook de zienees van Onkerzele, Nieken van den Dijck, vindt haar laatste rustplaats hier op het kerkhof en trekt maandelijks nog heel wat bezoekers/bedevaarders.

**De Sint-Adriaansabdij:** In 1096 werd door de monniken van Dikkelvenne de romaanse Sint-Pietersabdij gebouwd. In de 12<sup>de</sup> eeuw veranderde de naam naar Sint-Adriaansabdij en kreeg het heel wat bedevaarders op bezoek. Momenteel resten enkel nog het Abtenhuis, het Koetsenhuis, de toegangspoort en een duiventoren. Hier en daar vinden we nog restanten van de oude kerk.

## VOORZIENINGEN:

Alle voorzieningen in Geraardsbergen, café op de Bosberg

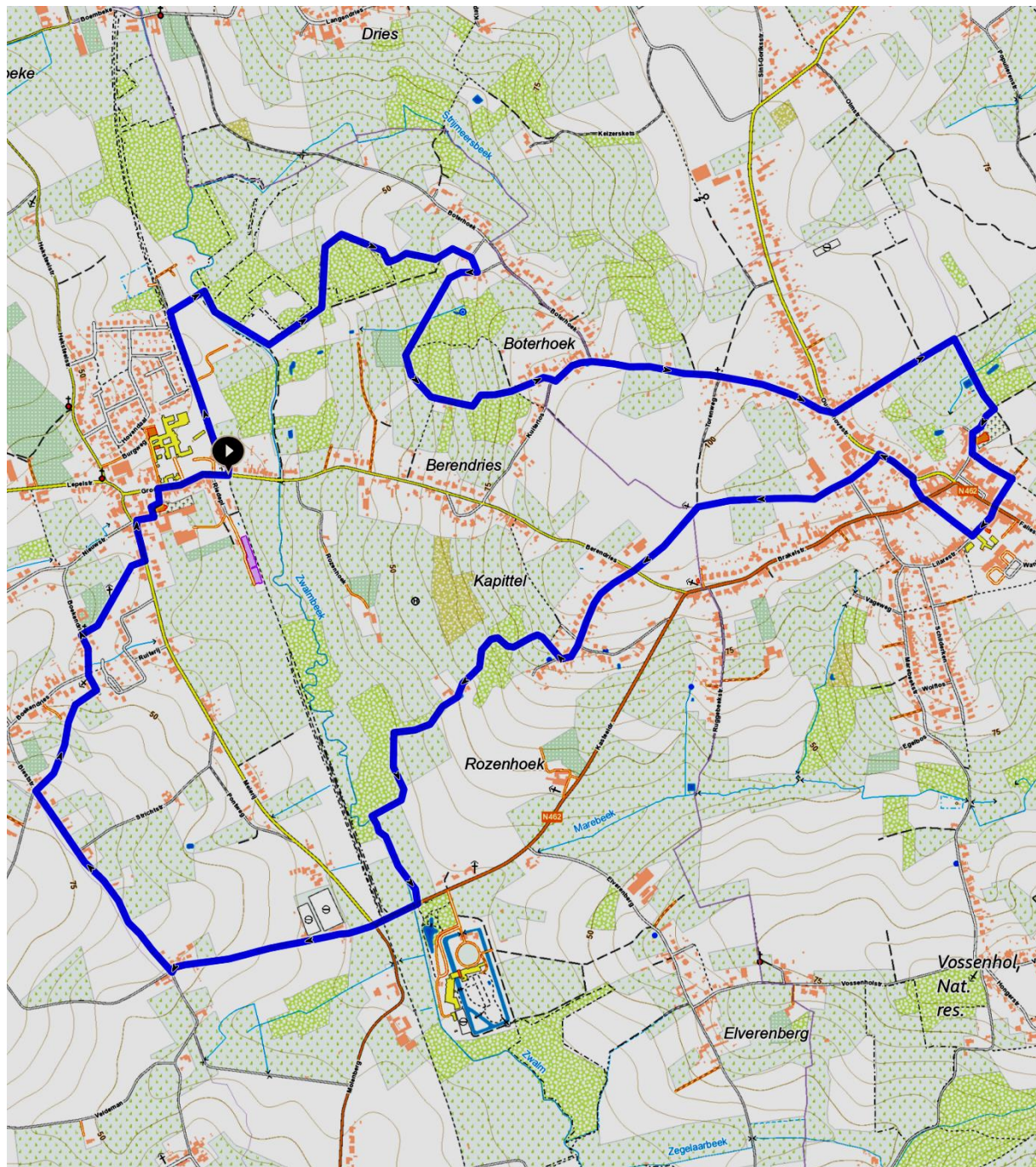


## Wandeling Br2: Michelbeke - St-Maria-Oudenhove

**Start:** Parking  
Groenstraat - Michelbeke

**Afstand:** 9,4 km  
**Natuurpaden:** 60%

**Hoogtemeters:** 122 m



## BEZIENSWAARDIGHEDEN:

Michelbeke wordt voor het eerst vermeld rond 1150. De naam betekent in het Germaans "Modderbeek". In de middeleeuwen behoorde Michelbeke tot de baronie van Zottegem. In het midden van de 17<sup>de</sup> eeuw werd het samen gevoegd met Sint-Maria-Oudenhove. Bij de oprichting van de gemeenten in 1795 onder Napoleon werden de gemeenten terug gescheiden en werden ze beiden onafhankelijk.

**Station van Michelbeke:** Het stationsgebouw, daterend uit 1913, werd in 1963 gesloten en verkocht als woning. We vertrekken op de verharde spoorlijn Aalst-Ronse. De spoorlijn dateert uit 1885 en was 34 km lang tussen Aalst en Ronse. Het bracht de mijnwerkers naar Henegouwen via Ronse.

**Natuurgebied Middenloop Zwalm:** Het reservaat bestaat uit verschillende deelgebieden en beslaat een totale oppervlakte van 120 ha. De Boembekemolen en het Mijnwerkerspad liggen in het natuurgebied. Het gebied bestaat uit een lappendeken van graslanden, moerasgebieden en struwelen bossen. Het ligt gedeeltelijk op de flanken van de Berendries.

**De Berendries:** De Berendries werd voor het eerst opgenomen in de Ronde van Vlaanderen in 1984; De klim bestaat uit asfalt en heeft een stijgingspercentage van 14% met 65 hoogtemeters.

**Sint-Maria-Oudenhove:** Deze gemeente werd bij het fusioneren gedeeltelijk bij Brakel en gedeeltelijk bij Zottegem verdeeld. De dorpskern bevindt zich rond het Sint-Hubertusplein. In het plaatselijke dialect wordt er van "Enovne" gesproken. Het dorp mag niet verward worden met Sint-Goriks-Oudenhove. Beide namen verwijzen mogelijks wel naar het ontstaan rond "het oude hof".

**De Sint-Antoniuskapel:** Boven op de top van de Berendries staat een opvallende kapel in neogotische stijl. Ze ligt langs het vroegere tracé Oudenaarde - Ninove. Dergelijke kapellen vinden we ook op de weg van Ninove naar Halle. Ze werden dan ook gebruikt als bedeweg.



**Kasteel van Lilare:** Het is een overblijfsel van de heerlijkheid van Lilare die reeds vermeld werd in de 12<sup>de</sup> eeuw. Het domein werd in 1933 aangekocht door de Zusters van Sint-Franciscus van Assisië, die er een lyceum voor meisjes inrichtten.

**Sint-Sebastiaanskerk:** Patroonheilige Sint-Sebastiaan werd er destijds aanbeden tegen de pest die onder het vee woedde en nog ieder jaar is er een ruitromgang die op de derde zondag van juni ter zijner ere wordt gehouden. Zijn kerk ligt een beetje verscholen op het dorpsplein. Ze is classicistisch van stijl, dateert van 1792-94, maar de toren staat er al een stuk langer: van begin de 16<sup>de</sup> eeuw. Binnen hangt het vol kunstschaten zoals bijvoorbeeld het schilderij uit 1966, "De Aanbidding door de Herders", waarop de wapens van Petrus Blondel te zien zijn, heer van Sint-Maria-Oudenhove en Michelbeke.

## VOORZIENINGEN:

Cafés in Michelbeke

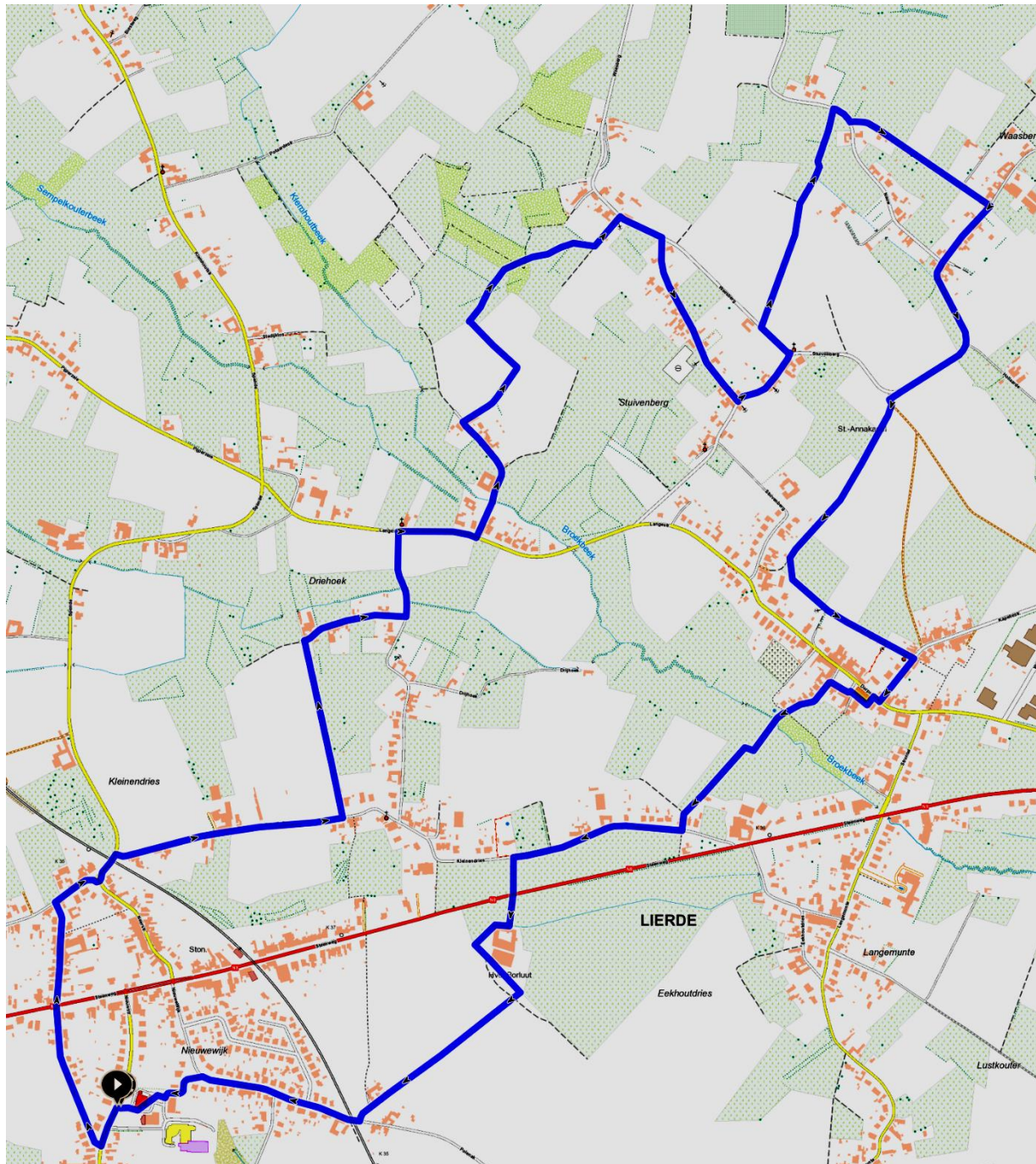
Diverse voorzieningen in Sint-Maria-Oudenhove



# Wandeling Li 1: St-Maria-Lierde

**Start:** Parking De Lier  
Nieuwstraat - St-Maria-Lierde

**Afstand:** 9,4 km    **Hoogtemeters:** 90 m  
**Natuurpaden:** 30%





## BEZIENSWAARDIGHEDEN:

Sint-Maria-Lierde maakt sinds de fusie deel uit van de gemeente Lierde. Het dorp telt twee kernen, één rond de kerk en het dorpsplein en een ander rond de stationsbuurt. Het dorp wordt doorsneden door de N8. Onderweg komen we diverse kapelletjes tegen. Heel wat heiligen worden op die manier aanbeden. Enkel de belangrijkste nemen we op in onze beschrijving.

**Bakstenen villa:** Eens de steenweg over ontdekken we een bakstenen villa, gebouwd in 1915 door de gemeentesecretaris Minnaert. Typische stijl uit die tijd en later vanaf 1923 bekend als notarishuis.



**Watermolen Broekemolen:** Op de hoek van de Langestraat en de Beekstraat ontdekt men de watermolen gelegen op de Broekebeke of Meulebeke. Oppericht in 1848, aanvankelijk alleenstaande molen met aangelegde molenvijver. Later in 1913 werd er een hoeve bijgebouwd en de molen deed dienst tot begin de jaren 60. Nadien werd de vijver gedempt en bleef enkel de boerderij over.



**Kapel Onze-Lieve-Vrouw van Lourdes:** Wordt er ook de “Vulders Kapelle” genoemd, nadat toenmalig burgemeester Remi De Vulder een getrouwe kopie van de basiliek van Lourdes liet bouwen in 1863. Hij deed dat met zijn zussen, uit dank voor een verkregen gunst. Weldra ontstond er een klein bedevaartsoord waar er met Onze-Lieve-Heer Hemelvaart kermis “te Kapelle” wordt gevierd. Nadat de laatste erfgenamen kwamen te overlijden, kwam de kapel in verval. Mooie ornamenten dienden te worden weggehaald en nog later werden delen van de kapel verwijderd om de straat te verbreden.

**Sint-Maria Magdalenakerk:** In 1843 werd beslist een nieuwe kerk te bouwen. In 1850 was de neogotische kerk een feit. Binnen in de kerk treft men diverse kunstwerken aan maar heeft men het geheel sober gehouden.

## VOORZIENINGEN:

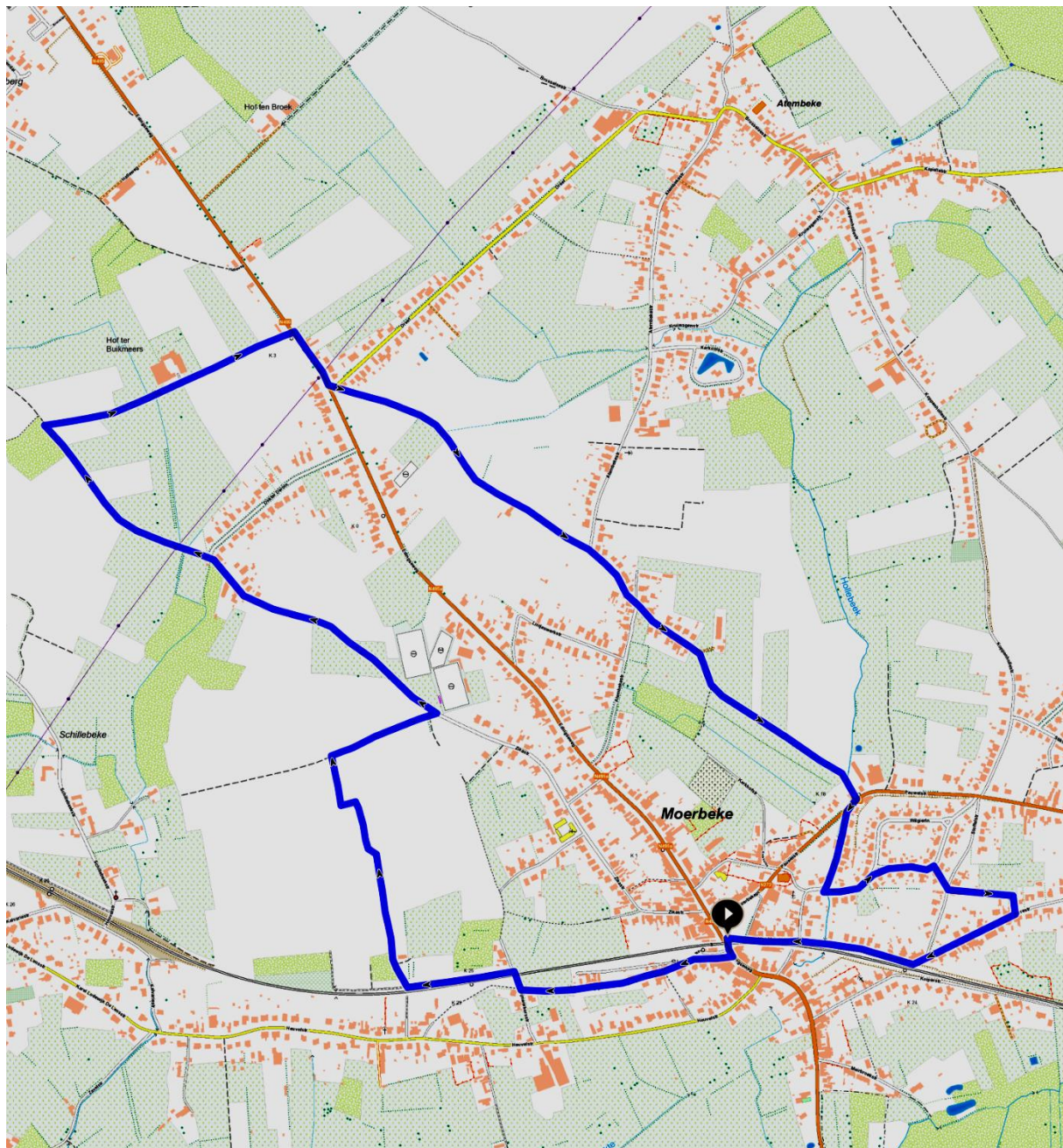
Diverse voorzieningen in Sint-Maria-Lierde

# Wandeling Ge 5: Moerbeke

**Start:** Station Moerbeke-Viane  
Moerbekeplein - Moerbeke

**Afstand:** 6,6 km  
**Natuurpaden:** 60%

**Hoogtemeters:** 46 m





## BEZIENSWAARDIGHEDEN:

Moerbeke wordt voor het eerst vermeld in 1142 onder de naam Morbecca, wat afgeleid werd van het Germaanse “mora” (turf) en “baki” (beek). In Moerbeke vestigde zich rond 1670 aan de voet van het Raspaillebos een Dominicanenvicariaat, nadat het Mariabeeld van een kluizenaar voorwerp was geworden van mysterieuze gebeurtenissen. Na de Franse Revolutie werd het klooster afgebroken en enkel het voorportaal bleef overeind. Deze werd omgebouwd tot de huidige kapel aan de voet van de Bosberg.

**Spoorlijn 123 Geraardsbergen-Edingen:** Op deze lijn vond in de ochtend van 19 juni 1929 in de buurt van het station Viane-Moerbeke een treinramp plaats. De trein was op



weg van Geraardsbergen naar Edingen met kompels op weg naar hun werk. Hij botste tegen een ontspoorde locomotief. De balans was zwaar, 9 doden en 20 gewonden. Het koningspaar Koning Albert I en Koningin Elizabeth brachten een bezoek aan de plaats van de ramp.

**Station van Moerbeke-Viane:** Eenvoudig plattelandsstation gebouwd in 1865. Na de sluiting ervan werd het enkele jaren terug opnieuw in ere hersteld en werd er een horecazaak in ondergebracht.

**Hof ter Buickmeers:** Het “Hof ter Buickmeers” of “Hof Vander Schueren” is een voormalige abdijhoeve van de Sint-Adriaansabdij. In 1642 was er een eerste verpachting. De hoeve werd tussenin verwoest en kreeg te maken met een brand in 1700. In 1771 werd het heropgebouwd in steen. De hoeve ligt in een open landschap en de witgekalkte bakstenen muren zijn gegroepeerd rondom een gekasseide binnenkoer.

**Parochiekerk Onze-Lieve-Vrouw Hemelvaart:**

Middelgrote kruiskerk met een restant van het kerkhof, ten noorden vervangen door parking. Neogotisch kapelletje met ijzeren hek ten zuiden. De kerk is opgetrokken in baksteen met zandsteen uit de regio. Het meubilair binnenin de kerk komt uit de 17<sup>de</sup> en de 18<sup>de</sup> eeuw.



## VOORZIENINGEN:

Diverse voorzieningen in Moerbeke



# Vrijwilligers gezocht voor onze wandelorganisaties.

Eens de problemen met het virus achter de rug zijn, hopen we opnieuw langzaam maar zeker op te starten. Mogelijks zal dit met kleine stappen gaan en zal niet alles direct zijn zoals we het gewoon waren. Toch zullen we hier en daar beroep dienen te doen op medewerkers. Misschien voel jij je geroepen om te helpen op een dergelijke organisatie. Dan ben jij onze "compagnon de parcours". Er zijn, afhankelijk van de mogelijkheden op dat moment, heel wat taken die kunnen worden uitgevoerd. Hieronder vind je een lijstje, vul maar in en bezorg het ons.

Naam/familie\*:

e-mail adres:

Telefoonnummer:

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

NAAM	Manneken-Pis tocht Zondag 31 januari	Mattentaartentocht Zondag 18 april	Gaverswandeling Pinkstermaandag 31 mei	Zomer- en Adriaanstocht Zaterdag 7 augustus	Natuurreservatentocht Zondag 26 september	Winteruurtocht Zaterdag 30 oktober	Sinterklaastocht Zondag 28 november	Wafelentocht Woensdag 8 december

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

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Toog                | <input type="checkbox"/> Ruimen tafels     | <input type="checkbox"/> Bevoorrading      |
| <input type="checkbox"/> Koffie- en broodjes | <input type="checkbox"/> Kassa             | <input type="checkbox"/> Parking           |
| <input type="checkbox"/> Keuken              | <input type="checkbox"/> Inschrijving      | <input type="checkbox"/> Uit- en afpijlen  |
| <input type="checkbox"/> Dag voordien zetten | <input type="checkbox"/> Opruimen na tocht | <input type="checkbox"/> Bedeling onderweg |

Ik heb ook interesse om toe te treden tot de Algemene Vergadering 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 e-mail naar [kurt.martens@padstappers.be](mailto:kurt.martens@padstappers.be).

*\*De persoonlijke gegevens in dit formulier worden voor geen enkel ander doel gebruikt dan voor contactname in het kader van de door jou aangeduide organisaties (zie onze privacyverklaring op onze website).*

## Nieuw in de Shop!

---

### Padstappers doen niet alleen de wandelschoenen aan, maar binden ook het mondmasker om.

't Zijn rare tijden waarin we leven. De knuffels van de kleinkinderen vormen opeens een gevaar en de babbel met de geuur wordt een zenuwachtig haastig gemompel op afstand achter een mondmasker. Van mondmaskers gesproken, je ziet ze in alle kleuren en met allerlei opdrukken van bekende en onbekende organisaties. Het bracht ons op het idee om een mondmasker te laten maken met het embleem van onze wandelclub. Het biedt de leden de kans om onze club op een andere manier in de kijker te zetten. Op die manier kunnen we aangeven dat we lid zijn van een club die mensen verbindt, ook in deze bijzonder sombere tijden. Het benadrukt ook ons engagement in de strijd tegen het virus.



We bieden dit fraaie mondmasker aan tegen de prijs van € 8,00. Het masker is goedgekeurd en is wasbaar op 60°. Het zal op de Manneken-Pis tocht in de shop kunnen worden aangeschaft.

**Wil je het masker eerder bekomen? Wel dat kan, door het te bestellen. Dit kan door 8 euro per masker over te schrijven op rekening BE67 2930 3618 4287 met vermelding van het aantal mondmaskers en de maat M of L. Stuur ook een mail naar [info@padstappers.be](mailto:info@padstappers.be) en we laten je weten hoe je het bezorgd krijgt.**

# Wandelen, voor velen de (her)ontdekte sport !

---

Voor velen onder ons is het de gewoonste zaak van de wereld een wandeling te maken, er even op uit te trekken of voor wie wat meer tijd heeft een meerdaagse tocht te ondernemen. De gewoonste zaak van de wereld? Of toch niet? Heel wat mensen zijn in het voorbije jaar, dat we als een coronajaar zullen onthouden, beginnen wandelen. Mensen zochten verpozing en ontspanning, zochten om buiten te komen en kwamen uit bij de meest natuurlijke vorm van bewegen: het wandelen. Al vlug ontdekte men dat wandelen rustgevend en ontspannend bleek te zijn. Verder was het een basisvorm van bewegen die door heel wat mensen als positief ervaren werd met het zittend leven dat velen onder ons ervaren. Gevolg, we zien een sterke toename van wandelaars, stappers en zelfs extreme sporters. Wanneer we even met deze nieuwelingen contact maken, dan blijkt al heel vlug dat ze nood hebben aan goede info omtrent hun uitrusting. Dit zette er ons toe aan om ook eens een ophijsting te maken van de belangrijkste benodigdheden om te gaan wandelen. Dit is geen evangelie maar slechts een leidraad. Alles hangt af van de afstanden en de snelheid waarmee men stapt, maar weet één ding: schoenen en kousen vangen heel wat schokken op en zijn mogelijk de belangrijkste attributen.

## Goede wandelschoenen

Het hoeft zeker en vast geen betoog, wie regelmatig op stap gaat schaft zich best een stevig paar goede wandelschoenen aan. Deze zijn onze belangrijkste bescherming. Zij beschermen niet enkel onze voeten tegen water, harde ondergrond of modder, maar tevens door de schokken op onze gewrichten op te vangen. Zowel de enkels als de knieën worden ontlast door de demping die in wandelschoenen is verwerkt. Maar wat is een goede wandelschoen? Moeilijk te zeggen, deze of deze. Diverse merken hebben zich de laatste jaren gespecialiseerd in wandelschoenen waarmee men op stap kan gaan. De zware bergschoenen hebben opvolgers gekregen. Men catalogueert nu de schoenen in A, B, C en D.

**De A-klasse** schoenen zijn bij ons beter gekend als de lage wandelschoenen, hebben een goede grip en kan men best vergelijken met een gewone schoen.



**De B-klasse** schoenen, nog licht om te dragen, beschermen de enkel en hebben naast de goede grip, meestal een vaste lip, zodat ze waterdicht zijn. We noemen ze in de volksmond eerder "bottines".



**De C-klasse** schoenen, wat zwaarder om dragen, hebben een harde zool, plooit niet en is waterdicht. Deze schoen dient om de enkel te beschermen en de wordt meestal gebruikt om op stenig terrein te wandelen. Trektochten in de bergen, ideaal geschikt voor deze opdracht.



**De D-klasse** schoen, zwaar om dragen en niet geschikt om hier te wandelen. Deze schoen wordt gebruikt door bergbeklimmers die trektochten doen in de Alpen, Himalaya of andere sneeuwlandschappen. Er kunnen stijgbeugels op worden geplaatst en de schoen vraagt heel wat kunde om te dragen.





De schoenen die wij gebruiken, horen thuis in de categorie A en B. Deze schoen is perfect bruikbaar op oneffen terrein, in de bergen en er kan al eens door een beekje worden gestapt. Wie zich dergelijke schoen aanschaft, neemt best zijn tijd om er één te kiezen. Het aantal merken en de keuzes in deze schoenen is enorm. Ga niet alleen af op het uiterlijk van de schoen, maar kies voor gebruiksgemak. Draag de schoen ook vooraf enkele uren zonder te wandelen. Op deze manier zet de schoen zich naar de vorm van je voet en heb je nadien een goed gevoel.

## Goede wandelsokken

Naast een paar goede wandelschoenen is een paar goede wandelsokken onontbeerlijk. Zij dempen niet alleen de schok, maar zorgen ook voor het absorberen van vocht en het afvoeren van dat vocht. Zij staan ook in om de temperatuur aan de voeten in orde te houden zodat je geen te koude of verhitte voeten hebt bij het wandelen. Goede sokken zorgen er ook voor dat blaren beperkt blijven. Daarom heb je meestal een linkse



en een rechtse kous. De vorm en de structuur is van belang, vandaar de markering op de kous. Ook bij het wassen van de kous, respecteert men het best de voorschriften van de fabrikant, verkeerde handelingen kunnen de kousen snel naar de verdommenis helpen.

Ook hier hebben fabrikanten soorten kousen ontworpen, hou je gerust bij de gewone sokken. Exemplaren om in het hooggebergte te gaan wandelen zorgen hier meestal voor verhitte voeten, met blaren en pijn aan de voeten tot gevolg.

## Wandelrugzak of heuptas

Wanneer je op stap gaat is het altijd handig om een tas bij te hebben waarin je wat spullen kunt opbergen. Het is alvast handig om een waterfles, proviand, een EHBO-kit, je sleutels en nog heel wat meer in op te bergen. De keuze tussen een heuptas of rugzak bepaal je zelf. Voor grotere dagtochten is een rugzak aangeraden. Voor kleinere tochtjes van een paar uur kan een heuptas soelaas brengen.

Wie zich een rugzak aanschaft kijkt uit naar een wandelrugzak. De voordelen van deze rugzak zitten hem in het feit dat er heel wat banden en steunpunten zijn waardoor het gewicht niet enkel op de schouders komt te liggen, maar verdeeld wordt over het lichaam. Stel na aanschaf van dit attribuut, de riemen af en laat alles mooi op je lichaam rusten. Op die manier verdeel je het gewicht grotendeels op je heupen wat een ontspannend gevoel geeft bij het wandelen.

De wandelrugzakken beschikken eveneens over heel wat plaats waar men afzonderlijk zaken kan opbergen. Zo kan men de drinkfles meestal in de zijzakken plaatsen en kan de EHBO-kit dieper in de rugzak. Wie een stok meeneemt op zijn wandelingen, kan die meestal in de daartoe voorziene plaats aanbinden, wanneer deze niet nodig is bij het wandelen.



## De water- of drinkfles



In de voorbije maanden, met het sluiten van de horeca, hebben we ondervonden dat een voorraad drank onontbeerlijk is bij het wandelen. Ons lichaam heeft vocht nodig om de voeding om te zetten naar energie. Deze energie kunnen we dan gebruiken om onze spieren in beweging te zetten.

De beste keuze is nog steeds een hervulbare fles opvullen met water voor de wandeling. Je kan ze ook gemakkelijk terug opvullen en je spaart het milieu door geen afval her en der achter te laten in de daartoe voorziene plaatsen. Wie 's winters op stap gaat, kan eventueel warme drank meenemen. In de handel zijn daarvoor thermossen te verkrijgen die perfect in de rugzak kunnen.

## Voeding voor onderweg

Wie op stap gaat, beschikt best over wat energie. Voor korte wandelingen van een paar uur, beschikt men over voldoende energie die men bij de maaltijden heeft opgeslagen. Wie wat langere tochten onderneemt, voorziet zich het best van eten. Je kan boterhammen met beleg, groenten en een stuk fruit als volwaardige maaltijd meenemen. Zorg echter ook dat je een energiereep bij hebt. Eens je reserves zijn opgebruikt, kan je het best een snelle suiker gebruiken. Er zijn voldoende energierepen in de handel die gewoon mee in de rugzak kunnen. Je hebt beter iets teveel eten mee, want je weet nooit dat je tocht zwaarder of langer uitvalt dan voorzien.

## Wandelkledij

Op de markt vinden we tegenwoordig heel wat kledij die speciaal ontworpen is om onze geliefde sport te beoefenen.

Wanneer men wandelkledij draagt in traditionele stoffen zoals katoen of wol, dan stellen we vast dat deze kledij het vochtverlies, zweet, vasthoudt. Dit heeft tot gevolg dat de kledij minder goed gaat zitten en een oncomfortabel gevoel geeft.

Hier geldt het principe van meerdere lagen boven elkaar te dragen om op die manier de kledij perfect aan te passen aan wisselende inspanningen of wijzigende weersomstandigheden. Het principe van 3 lagen bestaat uit:

- **de onderlaag:** zuigt lichaamsvocht op en geeft dat door aan de tussenlaag;
- **de tussenlaag:** houdt de warmte vast en geeft het vocht door aan de buitenste laag;
- **de buitenlaag:** voert lichaamsvocht af naar de buitenlucht (ademend vermogen) en houdt wind en regen tegen.

Op papier is dit gemakkelijk uit te leggen, wie echter de praktijk gaat bekijken stelt vast, dat men om aan deze voorwaarden te voldoen, diep in de geldbuidel dient te tasten. We proberen hier dan ook een gulden middenweg te bespreken.

### De 1<sup>ste</sup> laag, onderhemd, wandel-T-shirt of polo:

Katoenen shirts worden ten stelligste afgeraden, gezien ze snel nat worden en moeilijk drogen. Wie graag investeert in wandelkledij kan beginnen met een onderhemdje aan te schaffen in synthetische materialen. Deze houden het vocht niet vast en geven het door aan de T-shirt of polo. Ook de prijzen van deze laag zijn de laatste jaren sterk gedaald. Je vindt ze in alle kleuren en diverse maten. Deze kledij heeft ook het voordeel

dat ze bij meerdaagse wandelingen kan worden gespoeld en na enkele uren al terug droog is. Ze bestaan immers uit microvezels die het water niet vasthouden.

### De 2<sup>de</sup> laag, hemd of sweater:

Het hemd kan perfect boven de 1<sup>ste</sup> laag worden gedragen, net zoals een sweater. Deze bestaan tegenwoordig ook al dikwijls uit synthetische stoffen. Kies voor een hemd met lichtere kleuren, op die manier vermijd je dat de stof gaat verbleken door inwerking van zweet en zonneschijn.

### De 3<sup>de</sup> laag, een fleecest:

Wanneer het wat kouder wordt of de wind opsteekt dan is men dikwijls gediend met een fleecest. In de zomer kan deze dikwijls ook boven de eerste laag gedragen worden wanneer men de bergen intrekt. De kwaliteit van de fleecest wordt hier ook weer bepaald door de kostprijs. Er zijn fleeces die beschikken over een winddichte bescherming, het is belangrijk dat vocht hierbij nog steeds wordt afgevoerd zodat de functie van de onderlagen behouden blijft.

## 1 BASISLAAG



Houdt de huid droog, voert transpiratie snel af.

Dunne laag voor warme omstandigheden en/of hoge mate van inspanning.

Dikkere laag voor koude omstandigheden en/of lage mate van inspanning.

## 2 TUSSENLAAG



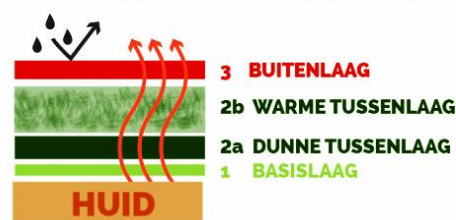
Goed ademende tussenlaag. Kan ook als buitenlaag bij droog weer. Meerder lagen mogelijk voor extra isolatie.

Dun: voor milde omstandigheden / hoge mate van inspanning.

Extra warm: isolatielagen voor koude omstandigheden / lage mate van inspanning.



### LAAGJESYSTEEM OUTDOORKLEDING



## 3 BUITENLAAG



Beschermende buitenlaag (shell).

Hardshell: 100% wind- en waterdicht. Voorzien van coating of membraan. In lichtgewicht uitvoering of geïsoleerd.

Softshell: windwerend/winddicht en waterafstotend, veel bewegingsvrijheid (stretch). In lichtgewicht uitvoering of geïsoleerd.

## De regenkledij

Wie regelmatig gaat stappen heeft alvast eens kennis gemaakt met een regenbui. Een paraplu brengt soms soelaas, maar wanneer men de handen het liefst vrij heeft, is men beter af met een regenjack. De meeste regenjacks zijn tegenwoordig gemaakt met een binnenlaag van Gore-Tex. Dit materiaal is waterdicht en toch ademend. Wanneer je een dergelijke vest aankoopt met een uitneembare fleecest als binnenkledij, heb je direct twee vliegen in één klap. Wie een dergelijke aankoop te duur vindt, kan zijn gading vinden in de regenponcho's of regenkledij van het type K-way. Beiden zijn wel waterdicht, maar laten geen vocht van binnen naar buiten. Deze oplossing is dan ook heel wat minder comfortabel.



Ook nog dit: wanneer je regenkledij wenst te wassen, lees dan aandachtig de voorschriften. Gebruik alvast niet teveel wasmiddel en zeker geen wasverzachters, want deze tasten het ademend vermogen van de kledij aan. Wil je het zekere voor het onzekere nemen, koop dan een wasmiddel in een buitensportzaak, deze zijn speciaal gemaakt om het ademend vermogen te behouden.

## De wandelshort of broek

De keuze is hier een stuk gemakkelijker dan voor de bovenkledij. Het spreekt vanzelf dat wandelen met een spijkerbroek heel wat nadelen heeft. Ze zijn meestal te warm en wanneer ze nat worden, drogen ze moeilijk, wat kou krijgen in de hand werkt.

Wanneer je een broek aanschaft, zorg ervoor dat ze ruim en goed zit. Bij het wandelen moet men soms al eens een beweging maken waarbij men wat ruimte nodig heeft. Afhankelijk van de soort wandelingen die men wenst te ondernemen zijn extra zakken een must. Zo is een zijzak op de billen steeds een meerwaarde om wandelgids, kaart, kompas of telefoon in op te bergen. De keuze tussen een lange broek of een short wordt eveneens bepaald door de periode en de plaats waar en wanneer men wenst te wandelen. Wie tochten maakt in de winter of door gebieden trekt met kans op insecten of stekelig struikgewas, doet best een lange broek aan. De dag van vandaag hebben de fabrikanten er handig op ingespeeld en hebben ze afritsbare broeken op de markt gebracht. Wie met korte broek loopt moet er rekening mee houden dat bij regenweer of kouder weer de kans op spierpijn en spierblessures verhoogt.

De producent van kledij houdt ook steeds meer rekening met de noden van de dames. Heel wat kledij is aangepast aan hun maten en specifieke vormen. Doe alvast de moeite om er in de winkel naar op zoek te gaan.

## Het hoofddeksel



Velen onder ons weten niet dat de meeste warmte van het lichaam verloren gaat langs het hoofd. In de winter een hoofddeksel dragen is dan ook belangrijk. Net het omgekeerde in de zomer: wie in de zon loopt houdt het hoofd het best koel. Daarom is een hoofddeksel niet onontbeerlijk en behoort het best tot onze wandeluitrusting.

In de winter kan men best kiezen voor een muts. Ook hier is een muts in fleecestof een betere keuze dan in wol. Ze heeft het voordeel dat ze snel droogt. In de zomer is men dan beter gediend met een pet, vooral als bescherming tegen zonnebrand en oververhitting. De pet voert ook de zweetdruppels af en laat ze niet naar beneden rollen.

## Wandelstokken

Wandelstokken hebben de laatste jaren een opmars gekend. Mede door het Nordic-wandelen. Toch is een Nordic-wandelstok een volledig ander type dan de gewone wandelstok. Deze laatste dient om te ondersteunen en schokken op te vangen. De wandelstok kan in eerste instantie worden gebruikt op lichter wandelingen als extra steun om moeilijke passages te overwinnen. Wie echter zwaardere tochten of meerdaagse tochten onderneemt is gebaat bij een koppel goed afgestelde wandelstokken. Het helpt bij het beklimmen en ontlast op die manier de rug. Een deel van de kracht komt immers uit de armen. Bij het afdalen (andere instelling) kan men

door een juist gebruik dan weer de knieën volop ontlasten. Op die manier kan men het uithoudingsvermogen en daardoor ook de lengte van de tocht vergroten.

## Het veiligheidshesje

Om onze veiligheid te verhogen in donkere dagen en/of bij schemerdonker is het dragen van het hesje in je eigen belang. Gezien worden is van uiterste belang. Wanneer je in de winterperiode op stap gaat, val je op die manier ook beter op in jachtgebieden. De jagers en drijvers hebben je net zoals de chauffeurs sneller gezien.

Bij aankoop van een hesje kiest men ook best voor een exemplaar met reflecterende stroken.



## Andere benodigheden

Afhankelijk van de tocht en de periode waarin men van plan is om te gaan stappen, zijn de volgende benodigheden een extraatje:

### Een zonnebril

Onze ogen tegen het uv-licht beschermen is super belangrijk. Wanneer er gewandeld wordt bij hevig zonlicht, in de bergen of in de sneeuw (witte weerkaatsing), heeft men er alle baat bij een goede zonnebril bij de hand te hebben. De zonnebril beschermt niet alleen tegen uv-licht maar zorgt er ook voor dat onze ogen minder vermoeid raken door het felle licht. Kies voor een degelijk model en laat je raad geven door specialisten terzake.

### Zonnecrème

Net zoals de zonnebril onze ogen beschermt, kunnen we in dezelfde omstandigheden onze huid beschermen met zonnecrème. Deze wordt het best voor het wandelen aangebracht en wordt na enkele uren herhaald. Afhankelijk van het huidtype kiest men voor een zonnemelk met een factor 20 tot 50. Hier geldt zeker het principe “voorkomen is beter dan genezen”. Wie verbrandt geraakt, is geïrriteerd en is minder aandachtig bij het wandelen, wat risico op andere letsels verhoogt.

### Tekenkaart



Wanneer je op stap gaat in bossen en welige plantengroei, kan je bij mooi weer last hebben van teken. De periode waarin ze ijverig op zoek gaan naar een slachtoffer situeert zich van maart tot oktober. Het verwijderen van de teek is van alle belang, er zijn immers een deel besmette teken en die kunnen de ziekte van Lyme overdragen. Wie er door besmet geraakt, neemt zo vlug mogelijk contact op met de huisarts. Om te voorkomen dat er

bloedbesmetting ontstaat, verwijdert men best zo snel mogelijk de teek. In onze webshop hebben we een handige tekenkaart die perfect in de portefeuille of rugzak past. Voor de kleine som van € 2,00 heb je dit handig ding steeds bij de hand. Handig om te gebruiken en risico op besmetting veel beperkter dan te werken met de tekentang.

## EHBO-set

Wie op stap gaat, voorziet zich het best van een kleine set middelen om kleine problemen op te lossen. Een ontsmettingsmiddel voor het geval men een schram oploopt of een kleine val doet. Een pleister om dit te behandelen of een beginnende blaar te beschermen. Proper water is eveneens een noodwendigheid om een wonde of schram proper te maken vooraleer verder behandeling wordt ondernomen.



In de EHBO-set is een nooddeken ook altijd een interessant hebbedingetje. Deze dekens zijn gemaakt uit een folie en hebben een zilverkleurige en een goudkleurige kant. Het nooddeken kan gebruikt worden om jezelf of een slachtoffer te beschermen. Voor onderkoeling de gouden kant naar buiten, voor oververhitting de zilverkleurige kant naar buiten. Het nooddeken neemt bijna geen plaats in de rugzak en kan een leven redden in geval van nood.

In de handel zijn er voldoende mogelijkheden om een EHBO-set aan te schaffen. Regelmatig controle van de inhoud is echter noodzakelijk om steeds alles bij de hand te hebben.

## Noodfluitje



Wie in de bergen op stap gaat of op weinig bewandeld terrein, voorziet zich ook best van een noodfluitje. Wanneer men in nood komt kan men hiermee de aandacht trekken. De hoge toon en het helse lawaai dragen verder dan roepen en tieren en zijn alvast minder vermoeiend. Wie dan nog weet dat 3 keer kort, 3 keer lang en 3 keer kort het signaal is voor nood (SOS), kan op die manier snel worden geholpen.

## ICE-nummer bij de hand

Wie op stap gaat, al dan niet alleen, kan voor noodsituaties het best het telefoonnummer van een contactpersoon bij zich hebben. Men noemt dit een ICE-nummer. Het is een internationale afkorting voor **In Case of Emergency**. Je kan deze afkorting ook bij de naam van je partner of familie in je mobiele telefoon zetten. Op die manier kunnen hulpverleners weten wie ze moeten bellen als je er zelf niet meer toe in staat bent.

IN CASE OF  
EMERGENCY



**TIP:** Je kan op je gsm dit nummer instellen in een speciaal daartoe voorziene groep. Doe je dat via deze weg dan kan een hulpverlener je telefoon gebruiken zonder dat men de code van het toestel dient te kennen. Meer info hiervoor is op het internet te vinden, elk toestel heeft immers een ander systeem om dit in te stellen.



## Apparatuur

De dag van vandaag kunnen we bijna niet meer op stap zonder apparatuur bij de hand.

### Een GPS-toestel

Wie ergens een vakantie boekt heeft de mogelijkheid om heel wat plaatselijke wandelingen op het net te vinden. Deze kunnen gedownload worden naar GPS-toestel of mobiele telefoon. Met één van beide toestellen kunnen we dan op stap en genieten van prachtige tochten in de omgeving van onze verblijfplaats. Wie wat handiger is, kan eventueel zelf parcours tekenen en deze dan gebruiken.



### De mobiele telefoon

Met de smartphone kan men heel wat meer dan bellen alleen. Je kan die ook gebruiken om foto's te nemen, je positie te bepalen en natuurlijk om je weg te vinden. Via het internet kunnen apps worden geïnstalleerd om wandelingen te ondernemen. Zoek vooraf de nodige informatie op zodat je goed voorbereid op je locatie aankomt.

### Een zaklamp

Velen zullen allicht de noodzaak hiervan niet inzien, maar je kan er alvast je veiligheid mee verhogen in het donker of schemerdonker. De zaklamp is tevens een welgekomen hulp in tunnels en donkere bossen, zeker wanneer je op onbekend terrein wandelt. Een zaklamp waarbij men met een dynamo zelf de energie opwekt vermijdt dat je plots zonder stroom valt.



Een hoofdlamp zorgt ervoor dat je de handen vrij hebt, wat goed van pas komt op moeilijker terrein.

### Extra energiebronnen

Het gebruik van elektrische apparaten vraagt ook om energie. Voorzie je daarom ook best van enkele reservebatterijen en een powerbank voor de smartphone of iPhone.

En nu, op stap en genieten!



## **Vrijdag 19 maart 2021**

# **Algemene Vergadering van de VZW Padstappers Geraardsbergen**

Om in orde te zijn met de wetgeving in verband met de werking van vzw's, moeten we minstens één Algemene Vergadering per werkingsjaar houden. De jaarrekening van de vereniging moet tijdens deze Algemene Vergadering worden goedgekeurd en dat moet (in principe) gebeuren vóór 30 april 2021, datum waarop deze op de bevoegde rechtbank moet worden neergelegd.

In 2020 kon de Algemene Vergadering waarop de jaarrekening moest worden goedgekeurd niet fysiek doorgaan. Een video-meeting was uitgesloten omdat het aantal stemgerechtigde leden te groot is. We slaagden er toen wel in een digitale Algemene Vergadering op poten te zetten in twee delen. In een eerste sessie werden de stukken ter consultatie aan de effectieve leden van de vzw voorgesteld, waarna ze in een latere tweede sessie konden stemmen over de al dan niet aanvaarding ervan. Alhoewel alles vlotjes verliep, houden we er toch aan deze vergadering bij voorkeur fysiek te laten doorgaan.

We plannen dus op vrijdag 19 maart 2021 een (eerste) Algemene Vergadering van 2021. Een eerste, want we zijn van plan, zoals de jaren vóór het rampjaar 2020, terug twee Algemene Vergaderingen te organiseren. 2021 is immers het jaar waarin we onze organisatie, onze statuten en ons intern reglement in overeenstemming willen brengen met de wettelijke vereisten, vervat in de nieuwe wet op de Vennootschappen en Verenigingen, die reeds van toepassing is vanaf 1 januari 2020. De vereniging heeft hiervoor weliswaar tijd tot 31 december 2023, maar blijft zolang de aanpassing niet is gepubliceerd in het Belgisch Staatsblad, werken in een toestand van rechtsonzekerheid. Deze toestand willen we zo vlug mogelijk achter ons laten.

In de eerste Algemene Vergadering zullen we toelichting geven over de wijzigingen die zich opdringen en een ontwerp van nieuwe statuten en intern reglement voorleggen aan de leden. Zij zullen hier niet onmiddellijk moeten over stemmen, maar ze krijgen de stukken ter lezing mee naar huis. Van hen wordt verwacht dat ze in de tweede Algemene Vergadering (november 2021) stemmen over de aanvaarding ervan. Zij kunnen in de tussentijd aan het bestuur alle vragen stellen die ze nodig en nuttig achten om hun taak te vervullen. Uiteraard kunnen ze daarbij ook suggesties, verbeteringen en opmerkingen formuleren. Deze zullen allemaal worden besproken in de tweede vergadering.

Het worden dus belangrijke vergaderingen, waarop we de effectieve leden van de vereniging meer dan nodig hebben om wettelijk in orde te (blijven) zijn. Zij krijgen ten gepaste tijde een persoonlijke uitnodiging en de agenda van de vergadering.

Wie wil lid worden van de Algemene Vergadering (effectief lid) kan steeds contact opnemen met Ivan ([secretaris@padstappers.be](mailto:secretaris@padstappers.be)). Hij zorgt voor de voordracht van de kandidatuur. Na aanvaarding door het bestuur krijgt het nieuwe effectieve lid spreek- en stemrecht op de eerstvolgende Algemene Vergadering, waarop hij tevens wordt uitgenodigd en voorgedragen. Gewone leden kunnen de vergadering ook bijwonen maar hebben uiteraard geen spreek- of stemrecht.

## De 2<sup>de</sup> dinsdagwandelingen.

---

### Wat reeds voorafging

De voorbije maanden dienden we noodgedwongen de dinsdagwandelingen te schrappen. Ondanks het feit dat we in oktober nog met 50 personen mochten wandelen, vonden we het niet opportuun om een café binnen te vallen met een veel te grote groep. Onze keuze, die weloverwogen was, kreeg enkele weken later navolging. Geen wandelactiviteiten meer met méér dan 4 personen en de horecazaken, jammer genoeg weer op slot. We probeerden dan maar een noodoplossing te zoeken. Een beschreven parcours via onze site aanbieden. Dat dit niet het meest succesrijke verhaal was hoeft niemand te verwonderen. We deden dit voor de maanden oktober en november, maar hielden het voor bekeken in december. De dinsdagwandeling blijft bij uitstek een groepsgebeuren en eens deze verbinding weg is, zie je het in elkaar vallen als een pudding. We gebruiken daarom onze energie voor andere projecten, waar we jullie wel mee kunnen gelukkig maken.

Omdat we er vrij zeker van zijn, dat de cijfers begin januari nog niet van die aard zullen zijn om samen te gaan wandelen, beslissen we om de dinsdagwandeling in januari 2021 te schrappen. We reserveren direct voor de maanden februari en maart en hopen dan terug samen op stap te kunnen. Indien we op stap kunnen, dan zullen we sowieso terug voor het principe van 2 starturen (9u30 en 10u30) en 2 opgedeelde groepen kiezen. Dit verlaagt de druk op de groep en geeft elkeen de kans op een veiligere manier te stappen. En ook, voorinschrijven blijft noodzakelijk. Op die manier hebben we een overzicht en kunnen we alles onder controle houden. Inschrijven gebeurt terug via onze website. Wie over geen internet beschikt kan een sms sturen naar Koen Rondelez, 0476 47 24 63. 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<sup>de</sup> 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 9 februari 2021: The Colorado Don Gilberto - Nieuwenhove**

Start aan de kerk van Nieuwenhove, Zijpstraat 1, Nieuwenhove. Twee lussen met de mogelijkheid onze broodjes te eten bij een lekkere tas soep.

#### **Dinsdag 9 maart 2021: De Kantien - Sporthal - Nederboelare**

Starten in De Kantien van de sporthal De Veldmuis, Felicien Cauwelstraat, Nederboelare. Tussen de twee lussen in kunnen we genieten van de meegebrachte boterhammen of van een vooraf besteld gerecht in de Kantien.



## Nancy's kookhoekje.

---

### Soepje van wortel, pastinaak en appel

#### Benodigdheden:

1 grote aardappel, 3 wortelen, 1 pastinaak, 1 prei, 1 ui, 1 appel, 2 knoflookteentjes, paprikapoeder, 2 sneden toastbrood, olijfolie, peper, zout

#### Bereidingswijze:

Schil de wortelen, pastinaak, appel en aardappel en snij ze in stukken.



Maak de prei schoon en snij 'm in ringen.

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Verwarm in een soeppot 1 el olijfolie. Doe er de groenten en appel bij. Kruid met paprikapoeder en laat 10 minuten stoven. Roer af en toe om.

Overgiet met 1 l water, breng aan de kook en laat 30 minuten garen. Mix glad en breng op smaak met peper en zout.

Gril of rooster het toastbrood goudbruin. Steek er met een koekjesvormpje sterren uit. Verdeel de soep over kommetjes en werk af met een broodsterretje.

### Kippenkroketten

#### Benodigdheden:

1 kipfilet of 2 kippenbouten, ui, prei, kippenbouillonblokje

35 g. boter, 35 g. bloem, 150 ml. kookvocht, peper, 125 g. gaar kippenvlees, 50 g. gekookte ham, paneermeel, 1 ui, 1 citroen, peterselie, 1 ei, frituurolie

#### Bereidingswijze:

Kook de kip gaar in water met een blokje kippenbouillon, grofgesneden prei en een grof gesneden ui.

Pel een ui en snij fijn.

Spoel de peterselie en snij fijn.

Snij de gekookte ham in zeer kleine stukjes.

Meet 150 ml. van het kookvocht van de kip af.

Haal het kippenvlees van het been en snij in zeer kleine stukjes.

Laat 35 g. margarine smelten en stoof (op een zacht vuur) er de fijngesneden ui gaar. Voeg er de bloem bij en laat goed droogbakken.

Giet er beetje bij beetje het kookvocht van de kip bij. Kruid met wat peper. Laat even doorkoken. Voeg er het citroensap en de eierdooier (hou eiwit opzij) aan toe en laat even doorkoken. Eens er luchtballen ontstaan zet van het vuur. Voeg er van het vuur de fijngesneden peterselie onder.

Meng er de fijngesneden kip en ham onder.

Giet het mengsel op een met bloem bestrooid bord en laat goed koud worden en opstijven in de koelkast.

Maak balletjes of rechthoekige kroketjes van het mengsel.

Klop het eiwit los met een vork.

Doe paneermeel in een diep bord.

Doe wat bloem in een diep bord.

Rol de kroketten eerst in bloem, daarna in eiwit en daarna in paneermeel.

Laat ze terug goed opstijven.

Bak de kroketjes in heet frituurvet (180°C) goudbruin. Laat ze uitdruipen op keukenpapier.

## Stoofpotje van kalfsfricassee

### Benodigdheden:

1 kg. kalfsfricassee, 2 sneden gerookt spek van 0,5 cm., 500 g. champignons, 2 uien, 4 dikke wortelen, 1 pot kalfsfond (400 ml.), 100 ml. water, margarine, peper, (zout)

### Bereidingswijze:

Pel de uien, snij ze in 4 en snij ze in dunne reepjes.

Snij het spek in reepjes.

Laat boter smelten in een bakpan. Kleur de stukken kalfsfricassee mooi bruin. Leg de gebruikte stukken vlees in een kom. Kruid met peper.

Bak in dezelfde pan de stukjes spek en voeg er de ui aan toe. Laat even meer bakken. Voeg het water bij het spek en de ui en laat de braadresten mooi losweken.



Voeg alles bij de fricassee. Voeg er de kalfsfond aan toe en laat 1 uur op een zacht vuur sudderen.

Snij ondertussen de champignons in 4.

Schil de wortelen en snij de wortelen in lange staafjes.

Voeg de wortelen en de champignons bij het vlees en laat nog 15 minuten verder garen.

Breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout.

Dien op met krielaardappeltjes uit de oven of kroketten.

## Kleine frangipanetaartjes

### Benodigdheden:

**Voor de frangipane:** 100 g. boter op kamertemperatuur, 100 g. suiker, 2 eieren, 40 g. gezeefde bloem, 100 g. amandelpoeder

**Voor de gebakjes:** bladerdeeg, abrikozenconfituur, bloemsuiker, water, 1 ei

**Glazuur:** bloemsuiker, weinig water

### Bereidingswijze:

Maak eerst de frangipane: klop hiervoor de boter met de suiker luchtig.

Klop er één voor één de eieren onder, klop verder.

Zeef de bloem en spatel samen met het amandelpoeder onder het beslag met een houten lepel.

Boter de vormpjes in.

Bekleed de taartvormpjes met het lichtjes uitgerolde bladerdeeg. Prik enkele keren met een vork in het deeg.

Schep een beetje abrikozenconfituur op de bodem van de taartjes.

Strijk de rand van de taartjes met wat losgeklopt eigeel in.

Vul de taartjes met de frangipane.

Snij van de restjes van het bladerdeeg smalle reepjes en leg ze bovenop de frangipane. Druk ze goed aan tegen de ingestreken rand. Wrijf de reepjes deeg eveneens in met het losgeklopt ei.

Bak de taartjes 15 à 20 minuten in een hete oven van 200°C.

Haal de taartjes uit de oven, ontvorm ze en laat ze afkoelen.

Maak glazuur van bloemsuiker en een heel klein beetje water. Strijk met een borsteltje de taartjes in met de glazuur en laat ze opstijven.

## Houdbare wafeltjes

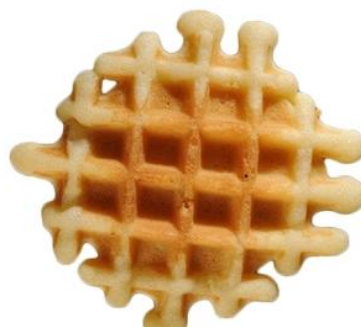
### Benodigdheden:

125 g. bloem, 125 g. zelfrijzende bloem, 175 g. boter, 175 g. suiker, 2 eieren

### Bereidingswijze:

Alles met elkaar mengen.

Balletjes van het deeg maken en bakken in een wafelijzer.





## Leuke wandelinitiatieven door clubs.

<b>datum</b>	<b>wandelclub</b>	<b>startplaats</b>	<b>afstand</b>
tot 3 jan	De Kwartels	Parking Kanaalstraat / Vredekaai, Zelzate	6 - 12 km
tot 3 jan	Reigerstappers	Sportstraat. 24, Lovendegem	4 - 8 km
tot 3 jan	Wandelclub Beernem	Droogenbrood, Wellingstr. 29A, Beernem	6 - 12 - 16 km
tot 3 jan	Trekvogels Boekhoute	Parking Koning. Albertstraat, Oosteeklo	5 - 6 - 8 km
tot 3 jan	Natuurvrienden Deinze	Palaestra, Kastanjel. 35, Deinze	6 - 11,5 km 9,5 - 14 km
tot 3 jan	Denderklokjes	Biekorf, Stationstraat 23, Lebbeke	10 - 10 km
tot 5 jan	Velodroomvrienden	De Bunder, Ieperstraat 52B, Moorslede	5 - 10 km
tot 10 jan	Schooiers Wichelen	CC't Ankerpunt, Anker, Serskamp	7 - 13 - 20 km
tot 10 jan	Singelwandelaars Strombeek-Bever	Parking Prinsenbos, Wautersstraat, Grimbergen	5 - 8 - 13 km
tot 10 jan	7-mijl stappers Moorsele	Kerk Gullegem Kerkstraat 2, Gullegem	8 km
tot 10 jan	7-mijl stappers Moorsele	OC De Stekke, Sy. Maartensplein, Moorsele	8 km
30 dec - 12 jan	Lennikse Windheren	Kerk Eizeringen, Frans Baetenstraat 26, Lennik	6 - 12 km
tot 15 jan	Molenstappers Ruisselede	't Haantje Brandstraat 105, Doomkerke	6 - 12 km
tot 17 jan	Roal Benti	Kerk Balgerhoeke, Balgerhoekstraat 166, Eeklo	6 - 9 - 12 - 18 km
tot 17 jan	WAK Evergem	Dorpsplein, Sleidinge-Dorp Evergem-Sleidinge.	5 - 9 - 13 km
9 jan - 24 jan	Godelievestappers Ruddervoorde	Kerk Hertsberge Kerkplein, Hertsberge	5 - 7 - 10 - 13 km
16 jan - 24 jan	WSP Heverlee Leuven	Zoete Waters, Maurits Noëstraat 15, Oud-Heverlee.	7 - 9 km
13 jan - 26 jan	Lennikse Windheren	Kerk Sint-Martens-Lennik Dorp 1, Lennik	6 - 12 km
17 jan - 30 jan	Aviflorastappers	Stadion, Bollewerpstr. 92A, Ingelmunster	6 - 9 - 12 - 18 km
tot 31 jan	Ankerhofstappers	Huytstraat 36, Ede-Haaltert	4 - 7 - 7 km
tot 31 jan	Levenslijn Damme	Parking Oost, Sluissedijk, Damme	6 - 11 - 15 km
13 feb - 28 feb	Godelievestappers Ruddervoorde	Ridefort, Sportstraat 2 Ruddervoorde	5 - 7 - 10 - 13 - 18 en 22 km
14 feb - 28 feb	Aviflorastappers	Stadion, Bollewerpstr. 92A, Ingelmunster	6 - 9 - 12 - 18 km
tot 31 mei	Belg. Nederlandse Wandelverbroedering	Museum Dr Guislain J Guislainlaan 43, Gent	6 - 10 - 15 km

Voor de laatste updates verwijzen we je graag door naar [wandelblog.com](http://wandelblog.com)



# ... maar ook mooie natuur en landschappen!



Met dank aan André, Anny, Diane, Ingrid, Marleen, Patrick, Pierre en Rudy voor de foto's.



 *schoenen • sport*  
**FONCE**

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** 

[www.Fonce.be](http://www.Fonce.be)

053/704 262

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

Gesloten op feestdagen