

**Driemaandelijks clubblad
28ste jaargang – 4de Kwartaal 2015
Postkantoor van afgifte:
9500 Geraardsbergen**

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

Het Padstapperke



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



Voorbije activiteiten:



Met dank aan Ingrid, Georges en Agnes, Andre, Ivan, Sylvain en Kurt voor de foto's

Beste Padstappers

We zijn deze zomer verwend geweest door de weergoden. Soms - zoals in Bever - deden ze zelfs te hard hun best. Maar goed, mooi weer maakt gelukkige mensen. De dagen worden korter. Voor onze club is dit fenomeen de voorbode van een drukke periode. Van nu tot eind februari organiseren we immers elke maand een wandeling.

Op zaterdag 19 september werden onze medewerkers beloofd met een gezellig samenzijn. Ze hebben dit dubbel en dik verdiend. Het is als club een klein gebaar; de appreciatie is echter zeer groot. Geef toe, wat zouden we als club zijn zonder medewerkers. Onze sterke reputatie hebben we voor een groot stuk aan hen te danken. Ik heb het ter gelegenheid van dit etentje al aangehaald, maar bij deze herhaal ik het nogmaals: **BEDANKT MEDEWERKERS, BEDANKT BESTUUR** voor jullie inzet en enthousiasme. Wij hopen dat we ook in de toekomst een beroep op jullie kunnen blijven doen. Vele handen maken het werk immers lichter. Als er zich nog mensen geroepen zouden voelen om één of enkele keren per jaar de handen uit de mouwen te steken tijdens een organisatie, neem dan gerust contact op met een van de bestuursleden. Niemand moet of mag zich echter verplicht voelen.

Op bondsniveau zijn er heel wat veranderingen op til. Op 1 januari 2016 spreken we (als de algemene vergaderingen van de huidige federaties in oktober akkoord gaan) niet meer van Aktivia, VWF en VVRS, maar van Wandelsport Vlaanderen. Alle leden krijgen een nieuw lidnummer en onze club krijgt een nieuw clubnummer (3135). Maak dus

niet te veel nieuwe stickers meer aan om op jullie inschrijfkaarten te plakken. De alomgekende Marspijlen en "De Marching" verdwijnen. De bijbel van de wandelsport zal voortaan "Walking in Belgium" heten. De pijlen die jullie naar de startzaal leiden, zullen er vanaf januari ook anders uitzien. Deze verandering betekent ook dat de nieuwe lidkaarten pas in de loop van november ter beschikking zullen zijn. We vragen met aandrang om vanaf 1 januari 2016 enkel nog de nieuwe lidkaarten te gebruiken.

Voor de club op zich verandert er weinig. We blijven naast onze wandelorganisaties, de nevenactiviteiten organiseren. De dinsdagwandelingen zijn intussen niet meer weg te denken. Bij de busreizen blijven we zoeken naar verrassende en kwaliteitsvolle bestemmingen. Jammer dat de interesse hiervoor naar ons aanvoelen afneemt.

Goed nieuws is dat we het lidgeld in 2016 ongewijzigd zullen laten. Vanaf 2016 willen we echter onze actieve wandelaars nog meer belonen. Voorstellen hieromtrent zullen aan bod komen tijdens de Algemene Vergadering van 13 november. Wie trouwens geïnteresseerd is om deel uit te maken van de AV, kan hiervoor zijn kandidatuur schriftelijk overmaken aan het bestuur. Enige voorwaarde is dat je minstens 2 jaar lid bent van de club en dat je meerderjarig bent. De AV zet mee de krijtlijnen uit van de clubwerking.

Ik wens jullie veel lees- en wandelgenot en zie jullie ongetwijfeld gauw op één van onze eigen organisaties of ergens te velde.

Koen

Het Padstappersbestuur

Koen Delplace

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

Nancy Martens

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

Sylvain Brouwier

Functie: Parcours, uit- en afpijlen, trofeeën
Adres: Rozenstraat 35, 9500 Overboelare
Tel: 054 41 78 16
e-mail: sylvain.brouwier@telenet.be

Freddy Callebaut

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

Viviane Demilde

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

Jean-Pierre Doeraene

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

Kristof Gaytant

Functie: Bestuurslid
Adres: Ninoofsestraat 67, 9506 Idegem
Tel: 0477 89 02 80
e-mail: kristof.gaytant@telenet.be

Buiten Bestuur:

Annick De Taeye

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

Francine Van Der Maelen

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

Marianne Broodcooren

Functie: Rekeningcommissaris

Carine Mehaudens

Functie: Secretariaat
Adres: Grijsdauwe 6, 9506 Smeerebbe-Vloerzegem
Tel: 0478 42 15 87
e-mail: secretaris@padstappers.be

Kurt Martens

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

Cindy Tielemans

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

Eddy Rijgaert

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

Robert Van Damme

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

Yvan Verle

Functie: Materiaal -, loodsbeheerder
Adres: Lestpolder 70, 9506 Grimminge
Tel: 054 33 78 14
e-mail: navy.verle@skynet.be

Andre Pletinckx

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

Danny Spitaels

Functie: Rekeningcommissaris

Bankrelaties:

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

Clubadres: Padstappers Geraardsbergen vzw, Solleveld 65, 9500 Geraardsbergen

Clublokaal: De Presse, Markt 50, 9500 Geraardsbergen - tel: 0473 80.02.30 - GSM : 0476 31 07 49

De Club op INTERNET: <http://www.padstappers.be> - webmaster@padstappers.be

Busreizen van het 4^{de} kwartaal

Oktober 2015

Zaterdag 10 oktober

Marche des Monastères de la Marlagne.

Org: Footing Club Fosses (NA 001)

Vertrek: 08u00 aan De Reep

€ 7,00

November 2015

Zondag 29 november

Sint-Niklaastocht

Org: Torenvrienden Oostham (VL 041)

Vertrek: 08u00 aan De Reep

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

€ 7,00

December 2015

Zaterdag 12 december

Bruxelles ma Belle (avondwandeling)

Org: La Bruegelienne (BBW 048)

Vertrek: 13u00 aan De Reep

Ninove (Den Doorn): 13u10 - Aalst (Texaco): 13u20

€ 7,00



Busreizen

Inschrijven: Steeds inschrijven bij Eddy Rijgaert

- Telefonisch bij Eddy Rijgaert op het nummer 054 42 14 85 tussen 17u00 en 19u00.
- Via e-mail: busreis@padstappers.be en dit tot ten laatste 4 dagen voor de reis. Men is pas zeker van inschrijving/afzegging na een antwoord per e-mail. Krijgt men geen mail terug, zoek dan een andere manier om te verwittigen.
- Op de wandelingen, zowel op eigen organisaties als de dinsdag-wandelingen.
- Op de bus, bij het rondkomen met de nieuwe lijst.

Wie drie keer afwezig is (te laat verwittigen of niet komen opdagen zonder geldige redenen) zal geschorst worden en zal voor 1 jaar aan geen busreizen meer kunnen deelnemen.

Herinnering: Bijdrage voor een ééndags-busreis

- Kinderen tot en met hun zevende verjaardag gaan GRATIS mee.
- Vanaf de maand die volgt op de zevende verjaardag betaalt men € 4,00.
- Vanaf de maand die volgt op de zeventiende verjaardag betaalt men de volledige som: € 7,00.
- Wie € 4,00 of € 7,00 betaalt, krijgt steeds een busbon van € 1,00 terug.
- Wie 4 of 7 bons kan sparen, mag er 1 busreis (van hetzelfde tarief) mee betalen maar krijgt dan geen nieuwe busbon terug.

Herinnering: Proper schoeisel op de bus!

Om in de toekomst geen problemen met de buschauffeur te hebben, verzoeken we de deelnemers om niet met vuil schoeisel op de bus te stappen. Het valt ons de laatste tijd op dat medereizigers, zowel voor als na de reis, met modderschoenen op de bus plaatsnemen. Om het geheel proper te houden raden we aan een reserve paar schoenen mee te nemen. Zo niet, zal men op blote voeten of kousen moeten plaats nemen op de bus.

Een busreis, enkel voordelen !

Wie met de bus meereist

- Hoeft zelf niet te rijden (kan hierdoor een streekbiertje proeven).
- Leert nieuwe leden kennen en versterkt hierdoor zijn sociale contacten.
- Komt zo op plaatsen waar je anders zelden naar toe rijdt.

Beschrijvingen van de komende busreizen

Zaterdag 10 oktober 2015
Marche des Monastères de la Marlange
Org: Footing Club Fosses Asbl (NA 001)
Start: College Saint-André, Rue Sainte-Brigide, 5070 Fosses-la-Ville
Afstanden: 4 - 6 - 12 - 25 - 42 - 50 km

Marche des Monastères de la Marlange

We gaan deze keer op stap naar onze Waalse vrienden. Fosses-La-Ville is gelegen net over de Samber, al in de volle Ardennen tussen Charleroi en Namen. Er wordt gewandeld naar de bekende Abdij van Maredsous (langere afstanden). We kregen geen echte beschrijving van de tocht, vandaar na wat opzoekwerk dit kleine tekstje.

De club belooft een landelijke wandeling naar het centrale middelpunt Saint-Gérard. Daar wordt halt gehouden in de plaatselijke brouwerij. Langs bossen en velden wordt de wandeling verder gezet en eens de aankomst bereikt, kan men genieten van een Maredsous biertje.

Zondag 29 november 2015
Sint-Niklaastocht
Org: Torenvrienden Oostham (VL 041)
Start: Kristoffelheem, Schoolstraat 10, 3945 Ham (Oostham)
Afstanden: 5 - 7 - 12 - 18 km

Onze laatste uitstap dit jaar naar een club van de andere federatie. Vanaf 1 januari behoren we, als alles vlot verloopt, tot dezelfde koepel.

De Torenvrienden van Oostham organiseren in Ham, dat gelegen is in de Zuiderkempen. Niet in het Antwerpse, maar in Limburg.

Op het moment dat het clubblad dient te worden gedrukt, staan de omlopen nog niet 100% op punt. We kregen dan ook geen echte parcoursbeschrijving.

Na contact met de parcoursmeester werd ons beloofd dat we een landelijk en bosrijk parcours krijgen voorgeschoteld. Bij een vorig bezoek aan deze club konden we dit aan den lijve ondervinden.

De kleinsten onder ons worden op de rustpost ontvangen door de Heilige Man en zijn Pieterbazen. Daarom een extra oproep naar onze jeugdige stappers om met de ouders eens mee te gaan met de bus.

Zaterdag 12 december 2015
Bruxelles ma Belle
Org: La Bruegelienne (BBW 048)
Start: Athénée F. Blum, Avenue E. Renan 12, 1030 Schaarbeek
Afstanden: 12 - 16 km

De laatste jaren is het een traditie dat we telkens bij het einde van het jaar een avondwandeling mee pikken. Ook deze keer gaan we de zelfde toer op. Brussel was wellicht één van onze eerste uitstappen. We combineerden het nog met een onthulling van een kostuum voor Manneken-Pis.

Voor deze 23^{ste} editie wordt opnieuw voor de traditionele ingrediënten gekozen. Vertrekend uit Schaarbeek wordt eerst een stukje Schaarbeek gewandeld. Het stadhuis, een majestueus gebouw, is al een eerste blikvanger. Wie er aan denkt, keert zich eens om. Aan de andere kant van de Lambermontlaan duikt een identiek gebouw op: het station van Schaarbeek. Eens Schaarbeek verlaten gaat het bergop richting Brussel centrum. Er opent zich een plejade van prachtige historische gebouwen. Het Koningsplein met de St-Jacob op Coudenbergkerk, het standbeeld van Godfried van Bouillon en de Grote Zavel vormen de aanzet. Uiteraard kan Manneken-Pis, het frivoolste ventje van Brussel en voor de gelegenheid gekleed in de clubkleuren van La Bruegelienne, niet ontbreken. Hierna volgt de apotheose met de imposante grote markt en het stadhuis, de feeëriek kerstmarkt en uiteraard de hypermoderne kerstboom.

En dan is er de gezelligheid van “Winterpret”, de kerstmarkt van Brussel die zich niet enkel uitstrekt over de Grote Markt maar ook plaatsvindt op en rond de Beurs op het St-Katelijneplein. De diverse kraampjes verkopen werkelijk alles, gaande van talrijke etenswaren tot leuke kersthebbingetjes. Maar uiteraard kunnen onze heerlijke Belgische chocolade en streekbieren niet ontbreken. Laat staan de enige echte Brusselse caracoles. In “la Rue des Bouchers”, zeg maar het Beenhouwersstraatje, is het moeilijk te weerstaan aan de delicatessen van menig eethuis. Van typisch Brussels gerechten tot un plateau de fruits de mer of een Marokaanse, Portugese of Braziliaanse schotel ... alles is hier voorradig. Keuze te over voor wie zijn buikje rond wil eten.

Je zult ogen te kort hebben om werkelijk alle schoonheid die het hart van Brussel uitstraalt op te nemen. De Muntschouwburg, de St-Michiels en Goedelekathedraal, de Koninklijke St-Hubertusgalerij, ... zijn echte pareltjes. Via het park van Brussel zetten we de terugweg in. En ook hier blijven met de Magdalenakerk, het Albertineplein, de Kunstberg, de Rijke-Klarenkerk of het Justitiepaleis de historische gebouwen zich opvolgen. Je weet niet waar eerst kijken, Brussel heeft heel wat te bieden. We gaan dikwijls andere grote steden bezoeken in het buitenland. Brussel mag gerust qua architectuur aansluiten bij de wereldsteden. Allicht moe maar voldaan zal je de startzaal bereiken waar je nog kan nagenieten van een drankje.

Nog enkele tips

Ophalen van een trofee

We zijn dikwijls met heel wat leden op een wandeling en behalen hierdoor een trofee. Soms zijn er geen bestuursleden meer in de zaal bij de prijsuitdeling. Mogen we vragen aan onze leden deze behaalde trofee te gaan ophalen bij afwezigheid van bestuursleden. Geef indien er wordt om gevraagd je naam door aan de organiserende vereniging.

Wat met de lege flessen van Prior en Fruitsap

Sommige van onze leden weten niet wat met hun lege fles van de Priortrofee of het fruitsap gedaan. Jullie mogen deze steeds terug bezorgen aan ons. We kunnen op die manier de lege bakken terug opvullen en ze teruggeven aan de bier- of fruithandelaar. Wie zelf naar een drankencentrale gaat, kan de Priorfles ook daar afgeven in ruil voor het betaalde statiegeld.

Respecteer de starturen aub

We ondervinden het zelf ook: we komen meestal een uur voor het officiële startuur aan in de startzaal en er staan al heel wat vroege vogels te wachten. Niets is zo vervelend als door deze vroege stappers opgejaagd te worden. Daarom, hou rekening met de vrijwilligers en respecteer de starturen vermeld in *Marching / Walking in Belgium*.

Oproep naar resten breiwol

Lieve Huyghe maakt mutsen, sjaals, dekentjes en dergelijke voor het goede doel. Zij zoekt daarom naar overschotten van breiwol. Na de verwerking worden de gemaakte goederen geschonken aan een Nepalees dorp dat werd verwoest tijdens de laatste aardbeving.

Wie over overschotten beschikt kan steeds het gerief afgeven op de wandeling of de dinsdagwandelingen.

Inzamelen plastieken flessendoppen en kroonkurken

We blijven verder ook de dopjes van de flessen verzamelen. Deze dopjes worden gebruikt voor de opleiding van blindengeleidehonden.

Wie de mogelijkheid heeft kroonkurken te verzamelen mag deze ook binnen brengen. Ook hier wordt voor de gehandicaptenzorg iets mee gedaan.

De kilometer- en tochtenbadges

Uitgereikt tussen 1 juli 2015 en 27 september 2015

Kilometerbadges

We ontvingen slecht 2 aanvragen voor kilometerbadges:

7.000 km : Wouter NAESSENS

8.000 km : Ingrid PANNEKOEKE

Tochtenbadges

3000 tochten : André HENOIT

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

Padstappers-shop

Op de Sinterklaastocht en de Wafelentocht zal de volledige shop aanwezig zijn. Op de Winteruurtocht wordt er een kleine selectie meegenomen naar de startzaal.

Wie denkt iets nodig te hebben en naar de Winteruurtocht komt wandelen kan steeds contact opnemen met de shopverantwoordelijke (zie elders in het clubblad).

Mocht je dringend iets nodig hebben, dan kan je ook steeds contact opnemen met Annick. Na een afspraak kan dan alles worden geregeld.

Aktivia huldigt flinke leden

In de loop van januari huldigt Aktivia zijn trouwe stappers.

Komen hiervoor in aanmerking:

- Leden die aan 1.000, 2.000 (of een veelvoud hiervan) tochten hebben deelgenomen.
- Leden die 20.000 km, 40.000 km (of een veelvoud hiervan) hebben afgelegd.

Padstappers die zo een palmares hebben gerealiseerd worden verzocht dit voor **1 december 2015** te melden aan Jean-Pierre. Hij zal de nodige stappen ondernemen om uw huldiging aan te vragen.

Welkom nieuwe leden

Sinds het vorige clubblad mochten we volgende leden verwelkomen:

Aangesloten tussen 21 juni 2015 en 15 september 2015				
Rang in 2015	Naam	Voornaam	Woonplaats	Stam nummer
97	DE MOORTEEL	BERT	ROOSDAAL	130565
98	BULTE	GREET	ROOSDAAL	130566
99	DE MOORTEEL	RUNE	ROOSDAAL	130567
100	DE MOORTEEL	SIEBE	ROOSDAAL	130568
101	VAN DER STOCK	BRUNO	ONKERZELE	130644
102	COBBAERT	NELE	ONKERZELE	130645
103	MATTHYS	WIM	DEFTINGE	130721
104	VANDER PUTTEN	EDDY	GERAARDSBERGEN	130740

Het aantal leden dat bij “AKTIVIA” geregistreerd is, bedraagt 771 leden op 15 sept.

We mochten dit jaar 104 nieuwe leden verwelkomen. 667 leden vernieuwden hun lidgeld in 2015; 119 leden van 2014 deden dit niet. We eindigen met in totaal 15 leden minder dan in 2014.

We hopen van harte dat jullie ook in 2016 lid blijven van onze vereniging. We hopen nog meer dat je af en toe de wandelschoenen aan trekt en geniet van een wandeling.

Vul uw deelnemerskaart correct in

We ondervinden dat niet altijd iedereen zijn inschrijfkart correct invult. Mogen we erop aandringen dat je bij club “**Padstappers Geraardsbergen**” volledig invult en niet PSG of Padstap of een andere afkorting. Vul meteen ook het clubnummer **135** in, bij twijfel helpt dit de medewerkers van de vereniging.

Vanaf 1 januari zullen we allicht bij een andere wandelfederatie behoren, namelijk Wandelsport Vlaanderen. Dit zou een samengaan moeten zijn van de 3 wandelfederaties in Vlaanderen. Aktivia, VWF en VVRS zouden niet meer mogen bestaan. Eén federatie zou ze samenvoegen. We krijgen dan ook een nieuw nummer toegewezen, het wordt 3135, waar de 3 voor de provincie staat. Vul daarom vanaf 1 januari het nieuwe nummer in. Neem ook je nieuwe lidkaart mee, er zal volgend jaar meer en meer worden ingescand bij de inschrijving.

Ook wij zullen proef draaien om inschrijving per scan te doen. We voorzien dit jaar nog inscanning met de Winteruurtocht en de Wafelentocht. Vergeet alvast jouw lidkaart niet.

Lidgelden en Walking in Belgium 2016

Mogen we onze leden vriendelijk vragen dat ze het lidgeld voor 2016 zo spoedig mogelijk zouden regelen door middel van het bij dit Padstapperke gevoegde overschrijvingsformulier? Aan de hand van het bedrag dat u in de mededeling schrijft achter het voorgedrukt woord "lidgeld" kan het aantal familieleden (voor wie betaald wordt), afgeleid worden. Mocht dit aantal gewijzigd zijn ten opzichte van 2016, deel dan alstublieft zelf deze verandering mee in de rubriek "mededelingen".

Het **individueel lidgeld (1)** voor 2016 wordt als volgt vastgesteld (wijzigt niet):

Aantal leden van het gezin op hetzelfde adres	Lidgeld per lid	Gezinstotaal
1	€ 15,00	€ 15,00
2	€ 15,00	€ 30,00
3	€ 12,00	€ 42,00
4	€ 12,00	€ 54,00
Meer	Telkens € 12,00 per persoon erbij.	

Lid zijn bij een vereniging heeft heel wat voordelen. Als lid van de vereniging bekommt men heel wat extra verzekeringen. In dit artikel hierover uitweiden zou ons te ver leiden.

De club betaalt aan AKTIVIA of Wandelsport Vlaanderen de bijdrage voor pasgeboren kinderen waarvan de ouder(s) lid is (zijn), als deel van het geboortegeschenk.

De ouders betalen dit lidgeld vanaf het kalenderjaar waarin de peuter zijn **TWEEDE** verjaardag viert.

Voorbeeld: voor wie geboren wordt in 2016, betaalt men zelf pas vanaf 2018.

Wie de wandelkalender "**Walking in Belgium 2016**" wenst te bestellen aan de gunstprijs van € 6,00 (2) kan dit doen voor 31 december 2015 en dit door via bijgevoegd overschrijvingsformulier € 6,00 over te schrijven. Deze gunstprijs is slechts geldig voor één boek per gezin. Een tweede boek per gezin kost € 8,00 (2). Na Nieuwjaar zal de Walking in Belgium in onze shop te koop worden aangeboden aan de prijs van € 8,00 (2).

Wenst u uw Walking in Belgium te laten thuisbezorgen, dan kost u dat € 8,00 (3) extra voor verpakkings- en verzendingskosten (vermeld dit duidelijk bij uw overschrijving).

Het over te schrijven bedrag mag het totaal zijn van (1), (2) en (3). Gelieve de mededeling klaar en duidelijk in te vullen.

Formulieren van de mutualiteit voor het terugkrijgen van het lidgeld voor 2016, worden slechts ingevuld vanaf 1 januari 2016.

Familieberichten

afgesloten op 25 september 2015

Overlijdens



Op 29 augustus overleed **Gabriël Martens** op zijn 67^e verjaardag. Hij was de vader van Ilse Martens en Wim Coudyzer en grootvader van Jente en Myrte. We bieden ons bliken van medeleven aan aan de getroffen familie.

Op 3 september overleed **Leona De Vos** op 85-jarige leeftijd. Zij was de moeder van Lydia De Troyer en Rudy Ghijssels. We bieden de familie ons bliken van medeleven aan.

Op 7 september overleed **Denyse Van Belle** op 83-jarige leeftijd. Denyse was bij sommigen ook gekend als de herbergierster van café 't Slachthuis. Zij was de moeder van Luc Weeck en de tante van Guido De Padt. We bieden dan ook ons medeleven aan aan de getroffen familie.

Geboorten

Op 7 september was het feest ten huize van Paul d'Hose en Marleen Cornelis met de geboorte van de kleinzoon **Sepp Tresignie**. Meteen heeft Mats er een klein broertje bij. We wensen de familie en de ouders van harte proficiat.



Jubileum

Via de pers vernamen we dat **Marie-Paule Persoons en Roger Desmet** deze zomer hun Gouden Jubileum hebben gevierd. We wensen het paar nog vele jaartjes toe.

Beterschap

Heel wat leden hebben het momenteel moeilijk om te wandelen. Een gevolg van gezondheidsperikelen of kwaaltjes. Laten we hopen dat deze vlug achter de rug zijn en dat we hen terug mogen begroeten op de vele wandeltochten.



Laat ons uw familieberichten weten opdat wij ze kunnen vermelden in het eerstvolgende clubblad.

Lange afstandsuitslagen

Nacht van Vlaanderen (19 juni 2015) te Torhout

Een DIKKE PROFICIAT aan allen!!!

100 km wandelen	
Naam Padstapper	Tijd
VAN MARCKE Jean-Paul	19u42
HENOIT André	19u45
BELOVAY Maria	20u39

Dodentocht (14 augustus 2015) te Bornem

Onze succesvolle Padstappers:

Naam	Voornaam	Startnr	Start	Aankomst	Afstand	KM/uur	Duurtijd
Bilterynt	Nico	10.375	21:01	07:05	100	9,9	10:04
De lil	Nico	11.284	21:00	08:27	100	8,7	11:27
Musch	Joost	1.783	21:04	12:43	100	6,4	15:39
Delplace	Koen	5.991	21:03	12:57	100	6,3	15:54
Verckens	Joeri	2.222	21:03	13:27	100	6,1	16:24
De Roeck	Filip	2.775	21:31	15:39	100	5,5	18:08
Matthys	Wim	4.534	21:10	15:42	100	5,4	18:32
Van Gysegem	Pascal	1.419	21:31	16:51	100	5,2	19:20
Henoit	Andre	8.346	21:23	16:52	100	5,1	19:29
Ernotte	Sonia	2.234	21:11	18:19	100	4,7	21:08
Van oycke	Peter	2.235	21:11	18:20	100	4,7	21:09
Belovay	Maria	5.080	21:21	18:48	100	4,7	21:27
Panis	Inge	5.985	21:11	19:51	100	4,4	22:40
De Kerpel	Celine	4.020	21:11	19:52	100	4,4	22:41
De Kerpel	Dirk	320	21:11	19:52	100	4,9	22:41
Cobbaert	Inge	2.874	21:28	20:38	100	4,3	23:10
Ghijssels	Rudy	814	21:28	20:39	100	4,3	23:11

Van harte proficiat aan de leden die de tocht tot een goed einde hebben gebracht.

Één Padstapper heeft de eindmeet (net) niet gehaald:

Naam	Voornaam	Startnr	Start	Aankomst	Afstand	KM/uur
Vereecken	Benjamin	3.360	21:20	*****	70,33	4,5

Prestatielijst 2015

We zijn in het laatste trimester van 2015 beland. Het moment breekt aan om even achterom te kijken en te zien hoe de prestaties in 2015 waren. Wie zijn prestaties te min vindt, heeft alvast nog de kans om een tandje bij te steken. Er volgen nog 3 maanden om het geheel wat op te krikken.

Net zoals vorig jaar wordt er gekozen om geen ellenlange lijsten in te vullen. Het gewone eenvoudige systeem zoals vorig jaar blijft behouden. Er wordt echter geen onderscheid meer gemaakt tussen gewone tochten en wisselbekers. We verwachten van onze leden eerlijkheid. Mocht er enige twijfel ontstaan, dan behouden we ons het recht om je wandelboekje op te vragen. Tegenover het invullen van de prestatielijst staan immers waardebonnen. Deze waardebonnen komen in aanmerking voor kledij en busreizen.

Enkel de tochten in officiële wandelkalenders komen in aanmerking voor het invullen van je prestatielijst 2015 (Aktivia, VWF, VVRS, FFMBP, VGDS en de buitenlandse tochten uit de IVV-kalender). Deze worden aangevuld met eigen organisaties of extra organisaties van Aktivia (dinsdagwandelingen, inwandelingen, buitenlandse reizen, weekendreis). De buitenlandse reis geldt slechts als één organisatie. De kilometers van de week worden samengevoegd. 4-daagse wandelingen tellen voor 4 afzonderlijke dagen. Elke deelname aan een officiële tocht wordt beloond met 10 punten. Deelname aan onze eigen tochten (met uitzondering van dinsdagwandelingen) is 20 punten waard

Bij deelname aan de Processie van Plaisance vult men 25 km in en mag als een eigen tocht beschouwd worden.

Medewerkers aan eigen tochten vullen ook telkens 25 km in bij de afgelegde afstand. Elke meegeholpen wandeling telt uiteraard ook als deelname aan eigen wandeltocht.

Bij het invullen van de prestatielijst vult men volgende gegevens in:

- Naam van de begunstigde
- Aantal afgelegde kilometers
- Aantal gedane tochten (officiële en golden cup tochten inbegrepen)
- Aantal gedane officiële tochten/golden cup tochten

Men herhaalt dit voor de andere leden van de familie.

Gezien er geen lijst meer wordt ingevuld, kunnen we achteraf geen aanpassingen meer doen in min of plus. We vragen daarom extra aandacht te besteden aan het invullen van officiële tochten of golden cup tochten.

De ingevulde bladen worden afgegeven tegen 1 februari 2016 bij Kurt (Denderstraat 36) om het verwerken van alle formulieren mogelijk te maken. U kunt ook het document downloaden, invullen en via mail bezorgen aan kurt.martens@padstappers.be

We vragen de lijst zorgvuldig per gezinslid in te vullen. Aan de hand daarvan worden waardebons toegekend en maken we statistieken op.

Vul de prestatielijst in, zelfs wanneer je - om één of andere reden - maar weinig kon wandelen. Bij elke deelname aan eigen tochten of aan tochten van andere clubs voel je het sociale contact met andere leden en medewandelaars groeien. Je

Voorbije organisaties

De Drie-Provinciëntocht van 1 juli

Intussen heeft men het in Bever al door: de eerste woensdag van de vakantie staat het centrum van Bever op zijn kop. De ingrediënten van onze organisatie blijven gelijk: een mooi landschap afgewisseld met wat bos en heel veel veld. Voeg daarbij nog een ijsje en elke wandelaar keert tevreden naar huis terug.

Deze keer een gans ander weertje dan vorig jaar. De weergoden waren niet mild met ons. Geen regen maar subtropische temperaturen. Na de middag liep de temperatuur op tot 35°C. Gevolg: weinig gegadigden die 's middags nog wandelden. Dit was niet het ideale weer om te organiseren.

De wandelaars waren al vroeg op post. We hadden dit verwacht en lieten de wandelaars al vertrekken vanaf 6u30, dit uitzonderlijk wegens de weersomstandigheden. Bij velen viel dit in de smaak, voor anderen was het nog niet vroeg genoeg. Naar verluidt waren de eerste wandelaars al om 4u30 vertrokken. Genietend van het ochtendgloren arriveerden ze in de zaal omstreeks 10u om van een lekker abdijbier te genieten.

Op het einde van de dag mochten we 666 wandelaars noteren. Al bij al een mooi eindcijfer. Onder hen toch nog 102 niet-aangeslotenen, wat zeker niet slecht is. Voeg daarbij 215 Padstappers en we hebben al 1/2 van het totale aantal in cijfers. We kregen nog heel wat meer clubwandelaars over de vloer. Hieronder de top 30 van de best vertegenwoordigde verenigingen.

1	WSV Egmont Zottegem vzw	88	16	WSV De Kadees Aalst	6
2	De Markttrotters Herne vzw	25	17	Parel van het Pajottenland	6
3	De Heidetochten Kester-Gooik vzw	20	18	CSC Lierde vzw	6
4	De Pajotten Hekelgem vzw	14	19	Houtheimstap. Steenokkerzeel	5
5	De Scheldestappers Zingem vzw	10	20	W.A.K. Groot Evergem	5
6	Everbeekse Wandeltochten vzw	10	21	De Lennikse Windheren	5
7	Reigerstappers Vinderhoute vzw	8	22	De Florastappers Gent vzw	4
8	WSV De Sportvrienden vzw	8	23	Wandelcl. Natuurvriend. Deinze	4
9	WSV Land van Rhode vzw	8	24	Wandelclub De Zilverdistel	4
10	W.V. De Ijsbrekers	8	25	WSV De Hopbelletjes Opwijk	4
11	Marcheurs de la Sylle - Bassilly	7	26	Wandelclub Kadee Bornem vzw	3
12	Hanske de Krijger Oudenaarde	7	27	Omloop Kluisbergen vzw	3
13	WSV Horizon Opwijk	7	28	Postiljon Wandelclub Merelbeke	3
14	De Chatons Ronse	7	29	Section Police de Jette	3
15	Wandelclub Sint-Pieters-Leeuw	7	30	Les Vaillants Acrenois	3

We danken niet alleen de vele wandelaars die deze dag kwamen opdagen, maar ook een dikke pluim voor de medewerkers. Ook zij dienden de zwoele temperaturen te trotseren en in het heetst van de dag nog hard te werken. Na de wandeling volgt er immers altijd een opruim, zodat alle materiaal weer opgeborgen geraakt. Dank aan allen die van deze dag toch nog een geslaagd iets hebben gemaakt.

De buitenlandse reis naar Fintel

Op 18 juli vertrokken we met bijna 70 leden naar het noorden van Duitsland. Voor velen een onbekende streek. Niet echt toeristisch, maar later bleek een mooie streek om te genieten, te wandelen en tot rust te komen.

We genoten van de prachtige wandelingen op de Lüneburgerheide. We ontdekten de schoonheid van Bremen, we genoten van de Oostzee en van de kermisfeer in Travemünden. We gingen op bezoek bij de ratenvanger van Hameln en maakten vooral kennis met de uitgestrekte natuur.

Het All-Inn hotel van Fintel bood dan weer de mogelijkheid om eens een dagje ter plaatse te blijven, zodat zij die even op adem wilden komen ook aan hun trekken kwamen.

We kregen een verslag binnen van Danny en Sonia, die voor het eerst meegingen op buitenlandse weekreis.

Wandelreis Padstappers naar Fintel, Duitsland.

Op zaterdag 18/7/15 vertrokken wij met een luxecar op wandelreis met onze wandelclub "Padstappers".

De plaatsen op de bus waren reeds op voorhand aangeduid zodat er niet teveel verloop zou zijn bij het opstappen. Daar dit voor ons de eerste reis was die wij meededen, was het wel wat spannend hoe dit zou aflopen, maar ik kan u verzekeren "het is één van de tofste reizen geworden die wij al gemaakt hebben". Allemaal fijne clubgenoten die ons op ons gemak stelden en wegwijs maakten in de alledaagse gebruiken van een wandelreis. De wandelingen en bezoeken aan verschillende toeristische bezienswaardigheden waren tot in de puntjes verzorgd, iedereen wachtte op iedereen zodat wij steeds als volledige groep aankwamen.

Het Eurostrandhotel was heel mooi en proper en er was genoeg te doen zodat er zich niemand verveelde. De avonden gingen er veel te vlug voorbij bij een drankje (of iets meer) en een dansje. En zoals meestal bij mooie liedjes: er kwam veel te vlug een eind aan. Zaterdagmorgen 25/7/15 vertrokken wij terug huiswaarts maar niet zonder nog eens te zijn gestopt om nog een lekker afscheidsmaal te hebben genuttigd in Wemmel bij "Chi-Chis". Daarna tot aan de afstapplaatsen: Aalst, Ninove en Geraardsbergen. Einde van een mooie reis.

Mag ik een dankwoord uitspreken voor de man die dit alles zo fantastisch geregeld heeft, BEDANKT KURT (en ook Mireille omdat hij haar wel een tijdje zal verwaarloosd hebben). Ook nog een bedankje aan onze toffe tafelgenoten en aan onze reisgenoten. En ook onze chauffeur ALAIN niet vergeten te bedanken omdat hij ons veilig overal doorgeloodst en teruggebracht heeft.

Danny en Sonia Van Turtelboom-De Leener

PS: als er een mooi dienstertje tegen u zegt "lieblich" wil dat alleen maar zeggen dat ze wil weten of het zoete wijn is dat je wil (hé Luc)

De Zomer- en Adriaanstoct van 1 augustus

Dit jaar normale temperaturen met de Zomer- en Adriaanstocten. Ook geen Dodentocht een week later, enkel een verlofweekend kon roet in het eten gooien. We keken dan ook hoopvol uit naar een mooi eindresultaat van deze organisatie.

Zoals gewoonlijk stonden de eerste wandelaars aan de deur. Toen we arriveerden om 5u15 waren er reeds meer dan 30 aan het wachten. Wat bezielt hen? Kunnen ze echt niet slapen? Zijn ze zo zenuwachtig? Ik weet het niet, het blijft een raadsel. Eens de zaal geopend begon de vraag wanneer er kon worden vertrokken. Iets over 5u30 konden we de druk niet meer aan en lieten de lange afstandswandelaars vertrekken. De bende ging op stap. Intussen kwam ook de inschrijving voor de gewone tocht op gang. Het was een komen en gaan en de sfeer in de zaal en de rustposten was er. We keken dan ook uit naar het eindresultaat.

Rond 9u wisten we al dat het aantal deelnemers op de 50 km een mooi resultaat opleverde. Met 306 stappers op de 50 km waren we meer dan tevreden. Onder hen 41 personen die niet bij een club zijn aangesloten. Ook de eigen club deelnemers, 19 Padstappers, was een meer dan mooi resultaat. De twee weken tot Bornem zitten hier allicht voor iets tussen. We waren meer dan tevreden. Ook, bleek later, heel wat deelnemers op de 32 km wandeling. Enkelen vonden het dit jaar een te vlak parcours. We hadden er immers voor gekozen om richting Denderwindeke te stappen en daar zijn de heuvels helemaal niet aanwezig. Toch waren er vele positieve reacties. Mooi parcours, goede bevoorrading, frisse drank, alles was aanwezig wat een echte wandelaar wenst.

Omstreeks 15u mochten we een behoorlijk resultaat noteren: 1.686 wandelaars kwamen opdagen, wat ongeveer 250 meer is dan in 2014. Onder hen noteerden we 315 niet-aangesloten wandelaars, een kleine 20% van de deelnemers. Een cijfer dat ons zeer veel deugd doet en ons overtuigt dat datgene waar we mee bezig zijn wordt geapprecieerd door de wandelaars.

Onder de deelnemers waren er 354 eigen leden, eveneens een mooi resultaat gezien het hier om een zaterdag ging. Ook de vakantieperiode zorgt ervoor dat enkele vaste waarden niet op post waren. Verder mochten we volgende clubs in de top 30 van de uitslag terug vinden.

1	Egmont Zottegem vzw	167	16	Burchtstappers Herzele	14
2	WSV Land Van Rhode vzw	60	17	Postiljon Wandelclub Merelbeke	13
3	WSV De Sportvrienden vzw	39	18	Wandelclub Kruikenburg	12
4	Scheldestappers Zingem vzw	37	19	WSV Wetteren	11
5	De Marktroppers Herne vzw	33	20	WSV Horizon Opwijk	10
6	Hanske De Krijger Oudenaarde	33	21	Waterhoekstappers Heestert	9
7	WSV De Kadees Aalst vzw	32	22	Wiekstappers	9
8	Florastappers Gent vzw	30	23	Wandelend Paal vzw	9
9	De Chatons Ronse	26	24	Wandelclub Beernem vzw	8
10	C.S.C. Lierde vzw	24	25	De Heuvellandstappers vzw	8
11	Everbeekse Wandeltochten vzw	20	26	Dwars door Brakel	8
12	De Pajotten Hekelgem vzw	15	27	Brugsche Globetroppers vzw	8
13	De Heidetochten Kester-Gooik	15	28	WJC Denderklokjes Lebbeke	8
14	De Schooiers Wichelen	15	29	WAK Groot Evergem vzw	8
15	Boerenkrijgstappers vzw	14	30	De Waterhoekstappers Heestert	8

Dank ook aan de gemotiveerde helpers die telkens zorgen voor een goede service, goed uitgepjlde omlopen, steeds goede verzorging op rustposten, koude dranken, verzorgde broodjes en smossen. Al dit alles draagt bij tot ons succes dat we ook in de toekomst willen blijven behartigen.

De Processie van Plaisance

Traditioneel neemt onze club deel aan de Processie die uitgaat op kermiszondag. Nu de Processie uitging voor de 500^{ste} keer mochten we niet ontbreken. Meer dan 120 leden waren op post. Het hoeft geen uitleg, we waren opnieuw de grootste groep. Met onze kleurrijke outfits lijken we niet één geheel, maar wie er was weet beter.

Omstreeks 10u15 trok de stoet zich op gang. De Belleman en de Giesbaargse reuzenfamilie, gevolgd door de talrijke verenigingen, openden het spektakel. De stoet wordt traditioneel afgesloten door de dragers van het reliekschrijn. Het ging vanop de Markt richting Brugstraat, Grotestraat en Kollegestraat. We stapten dapper verder. Traditioneel werden we nu ook getrakteerd op een halve mattentaart om het laatste stukje klimwerk tot op de markt te volbrengen. Na de stoet kon elk wie het wou zijn drankbonnetje gebruiken in “De Presse”.

Dank aan de deelnemers!!!

Medewerkerasetentje

Op zaterdag 19 september was het moment aangebroken om de verschillende leden die een helpende hand uitstaken eens uit te nodigen. Op jaarbasis zijn we met zowat 140 leden die op minstens één van de wandelingen kwamen helpen.

Na een welkom van onze voorzitter mocht iedereen aanschuiven voor het aperitief. Enkele hapjes stilden de eerste honger. Nadien volgde een kaas- en Breugelbuffet waar elkeen zich kon aan te goed doen.

Intussen dankte de voorzitter alle medewerkers voor het verleden en sprak de hoop uit om ook in de toekomst op iedereen te kunnen rekenen. Wie zich geroepen voelt om ook eens een handje te helpen op wandelingen, neemt contact op met Kurt. Meldt er aub ook bij wat je graag zou doen en wat niet. Een kwestie om elkeen goed in te plannen.

Na de koffie volgden nog enkele drankjes en een gezellig samen zijn met vrienden en kennissen. De sfeer zat er in en elk ging tevreden huiswaarts.

De Natuureservatentocht van 27 september

September kon eerder als een kwakkelmaand worden aanzien op weergebied. Geen warme dagen zoals we in het verleden gewoon waren, maar eerder nat en kil. We keken dan ook uit naar het einde van de maand en luisterden met extra aandacht naar de weerberichten.

Het einde van de maand naderde en er werd gewag gemaakt van een klein nazomertje. Het geluk leek aan onze kant te zijn. Inderdaad op 27 september ontwaakten we met een mooie blauwe hemel en al vroeg warmden de zonnestrallen de kille grond op. Dit was ideaal wandelweer.

De dag verliep eerder gespreid, geen grote pieken en steeds een gaan en komen van wandelaars. Langzaam maar zeker leek het er naar dat we een mooi resultaat zouden neerzetten.

Omstreeks 15u mochten we terug 2102 wandelaars noteren. Mooi was het, wanneer er een “2” voor het duizendtal staat, mogen we zeer tevreden zijn. Het resultaat was iets minder dan het voorbije jaar, maar dan hadden we wel 3 verenigingen met een bus en was het weer eerder zomers te noemen.

We klokten dus af op 2102 wandelaars. Bij hen waren er niet minder dan 672 niet bij een club aangesloten personen. Mooi resultaat waar anderen ons een beetje voor benijden. Met 358 Padstappers haalden we nog niet de helft van onze leden naar een zondagtocht. Jammer, onze wandelingen zijn steeds de moeite waard en jullie aanwezigheid is altijd een hart onder de riem.

Verder mochten we volgende clubs in de top 30 van de uitslag terug vinden.

1	Egmont Zottegem vzw	207	16	Postiljon Wandelclub Merelbeke	17
2	WSV Land Van Rhode vzw	63	17	Reigerstappers Vinderhoute vzw	16
3	WSV Schelle vzw	56	18	De Ijsbrekers Haaltert vzw	16
4	De Markttrotters Herne vzw	53	19	De Lachende Wandelaars Aalter	13
5	Hanske De Krijger Oudenaarde	45	20	WSV Horizon Opwijk	13
6	Everbeekse Wandeltochten vzw	39	21	Omloop Kluisbergen vzw	12
7	De Heidetochten Kester-Gooik	36	22	Parel van het Pajottenland	12
8	De Chatons Ronse	35	23	De Pajotten Hekelgem vzw	11
9	Burchtstappers Herzele	32	24	Dwars door Brakel	11
10	WSV De Sportvrienden vzw	29	25	Lennikse Windheren	11
11	Scheldestappers Zingem vzw	27	26	Florastappers Gent vzw	10
12	vzw Natuurvrienden Deinze	23	27	WAK Groot Evergem vzw	8
13	WSV De Kadees Aalst vzw	22	28	WJC Denderklokjes Lebbeke	7
14	C.S.C. Lierde vzw	21	29	Reynaertstappers vzw	6
15	Dorpscomité Bogaarden	19	30	Les Vaillants Acrenois	6

Op internet vonden we volgende verslag op wandelgazette.be

Natuurwandeling door Ophasselt

In Oost-Vlaanderen hield wandelclub “Padstappers Geraardsbergen” zijn 14de Natuurreservatentocht - Priortrofee. Een wandelhappening door prachtige natuurgebieden. Langs paadjes en wegeltjes was het heerlijk stappen door “het Hasseltbos”, een oase van stilte en rust van 25 ha groot. Dit ligt op de flank van de Gapenberg. De wandelaars stapten op diverse wandelpaden, het reservaat “ de Moenebroek”. Dit is een overstromingsgebied. Ook in de “Boelaremeersen” kom men als wandelaar genieten. Hier zijn zeldzame vogels te vinden. In de startzaal, mochten de ovenverse mattentaarten niet ontbroken. “Ophasselt” is veel wandelgenot in diverse natuurreservaten. Top wandeling!

(tekst : Karin Moens)

Op Facebook mochten we het volgende lezen:

Maria Krikilion

Bedankt voor het uitstippelen van de mooie wandeltocht van de Natuurreservatentocht zondag 27/09/2015. Het zonnetje was van de partij en meer moet dat niet zijn. Zalig kunnen genieten van de laatste zonnestrallen.

Nelly Haelterman

Kurt, een dikke bedank voor de o zo mooie wandeling van de korte afstand, mijn man en ik hebben ervan genoten...Jullie mogen fier zijn, telkens weer !!!!!

Pol Vanbraeckel

Vandaag bij de Padstappers te Ophasselt, nabij Geraardsbergen, de 32 km gestapt. Zoals we bij de Padstappers gewend zijn hier en daar de nodige modder, en een aantal prachtige natuurplaatsjes. Ook enkele bekende wandelgezichten tegengekomen onderweg. 2X controle te Schendelbeke, en voorts ook te Smeerebbe en te Ophasselt. Als afronder nog door Ophasselt-bos. Echt ideaal wandelweer vandaag!

Anny Van Butsele

Vandaag enorm genoten in Ophasselt. Dank u voor deze mooie omloop Padstappers Geraardsbergen.

Wandelen is gezonder dan hardlopen.

Een flinke wandeling verlaagt het risico op hartproblemen effectiever dan hardlopen. Als evenveel energie wordt verbruikt, is stevig wandelen beter voor de gezondheid. Dat blijkt uit een onderzoek van nationaal laboratorium Lawrence Berkeley in Amerika.

Efficiënter.

Zowel hardlopen als wandelen, verlaagt het risico op hartkwalen, maar een stevige wandeling heeft een efficiënter resultaat. Als een hardloper evenveel calorieën eraf trimt als een wandelaar, is het effect op de gezondheid van de wandelaar groter.

De onderzoekers hebben data van 33.060 hardlopers en 15.045 wandelaars met elkaar vergeleken. Na zes jaar hardlopen was het risico op hartkwalen verlaagd met 4,5 procent, terwijl het gezondheidsrisico bij wandelaars met 9,3 procent verminderde.

Investeer in gezondheid

De beide sporten verlagen ook de kans op een hoog cholesterol en diabetes. 'Uit onze studie blijkt dat je met regelmatig rennen of wandelen, investeert in je gezondheid. Er is gewoon geen goed excuus om niet te bewegen,' concludeert professor Paul Williams, die verantwoordelijk is voor het onderzoek.

(Bron: Elsevier 5 april 2015)

Ervaringen van Compostella-stappers (deel 1)

Op weg van Roncesvalles naar Compostela (Camino Francès)

*Op 20 maart 2015 vertrokken Lieve en Ivan in Roncesvalles via de Camino Francès naar Santiago de Compostela, waar ze op 23 april 2015 aankwamen.
(32 stapdagen, 1 dag Burgos en 2 dagen León)*

Deel 1 : Naar de start van de camino.

Ik zit met de caminogids - « Spaanse Jacobsroute ANWB Wandelgids »- op mijn schoot en staar naar een hippe stewardess die vruchteloos de aandacht tracht te trekken van de passagiers van vlucht 3207 van Iberia. Ze dreunt de veiligheidsvoorschriften zo aanschouwelijk mogelijk af voor een quasi ongeïnteresseerd publiek. Ook ik hoor niet echt wat ze aan mededelingen te brengen heeft, want mijn gedachten zitten reeds



honderden kilometer verder in Roncesvalles aan de start van de camino. Alle pezen en spieren in mijn lichaam schreeuwen om zo snel mogelijk mijn gedachten achterna te snellen. We landen -na een tussenlanding in Madrid- keurig op het tarmac van Pamplona in het noorden van Spanje, van waar we per bus Roncesvalles zullen trachten te bereiken. « Trachten », want nog niet aan de start en we zitten al met een probleempje : 19 maart 2015 blijkt Vaderdag (St. Jozef) te zijn. In Navarra is dat een officiële feestdag voor de ambetantenaren, wat voor gevolg heeft dat we voor een leeg busstation staan. Lesje geleerd: informeer vooraf naar plaatselijke gebruiken, gewoontes en leefwijze. Gelukkig vinden we vrij gemakkelijk een private busmaatschappij die wel rijdt en ons meeneemt door de streek, waar we de eerste dagen zullen doorwandelen.



Ik zit aan het middenpad en kijk af en toe over de schouder van mijn partner naar buiten, maar vooral mijmer ik terug naar de voorbereiding van onze tocht. In mijn hoofd vink ik het lijstje nog eens af en zak dan gerustgesteld onderuit, afwachting om wat komen gaat.

Jaren droomden we hier van en maanden geleden namen we eindelijk het besluit om dit avontuur -want dat is het zeker geworden- echt te starten. De voorgaande jaren stapten we in

etappes -het werk liet een lange afwezigheid niet toe- door Frankrijk van uit Gent naar Roncesvalles. Deze tochten vind je op onze blog (www.bloggen.be/bo_en_bie). Nu zijn we gepensioneerd en staan we aan het begin van de Camino Francès die ons van Roncesvalles naar Compostela zal leiden, bepakt en gezakt, de wandelstokken in aanslag.

Het begon eigenlijk impulsief ergens in november 2014, toen we zomaar via internet de vliegtickets naar Pamplona boekten en betaalden. De eerste stap was

gezet en we konden nu niet meer terug. Vanaf dat moment stond een groot deel van ons denken en handelen in het teken van Compostela. Goede rugzakken die vooral steunen op de heupen en die ruim genoeg zijn, werden aangeschaft en grondig ontleed. Aangepaste kledij, die vooral licht en snel drogend moest zijn, werd aangekocht met de cadeaubons die we steevast vroegen ter gelegenheid van de eindejaarsfeesten en onze pensioneringen. Met gelijkaardige bons werden een



compact foto toestel -de reflexcamera werd te zwaar bevonden- en een kleine tablet verzilverd. Gezien het in maart en april nog vrij koud kan zijn in het noorden van Spanje op de hoogtes waarop wij doortrokken (vaak rond de 1000m) en het nog vaak regent, mochten regencapes, beenstukken, windjacks, thermisch ondergoed, hoofdband en fleezes niet ontbreken. De ideale klederdracht is die in laagjes.

We besloten onze rugzakken zo in te richten dat we, zonder alles door elkaar te halen, gemakkelijk onze zaken zouden kunnen terugvinden. Daarvoor gebruikten we witte netzakjes (die eigenlijk worden gebruikt voor de was) en sluitbare plastic zakjes (eigenlijk bestemd voor diepvries). Elke zakje bevatte kledij of gerief dat samenhoorde, bijvoorbeeld : een

zakje ondergoed en kousen, een zakje laders voor elektrische toestellen, een zakje reservehemd en reserve ritsbroek, ... Gelet op de wasmogelijkheden die er in elke refugio zijn, is veel reservekledij niet nodig, maar is het vooral van belang dat alles, eens gewassen sneldrogend is

We namen een minimum aan gewicht mee zo dachten we (ik met 14,174 kg, Lieve met 7,812 kg). Alles ultralicht en zoals gezegd sneldrogend. En toch konden we na twaalf dagen in Léon al een kleine 3,6 kg overtollig materiaal vooruit sturen naar Compostela (post restante). Lesje geleerd : focus niet op wat je wil meenemen, maar op wat je kan thuislaten. Na een week beperkten we ons dus tot 12,100 kg en 6,250 kg, en dat met de matrashoezen, de slaapzakken, de twee tablets, twee gsm, het foto toestel, het scheerapparaat en de laders inbegrepen. Waspoeder bijvoorbeeld is in elke refugio te koop.

Maar we waren dus vertrokken. Ik begroef de controlefreak in mij en we volgden het lot, God of waar je ook in gelooft. Eten ... we zien wel, slapen ... we zien wel, doorgaan of stoppen ... we zien wel, korte tocht of lange tocht ... we zien wel. Eerst altijd tijd maken voor een goed gesprek met een nobele onbekende -af en toe gezelschap in komende dagen- zij het nu in broebelspaans of harig Engels, Duits of Frans, zielsverwanten begrijpen elkaar nu eenmaal gemakkelijk.

In Roncevalles overnachten we in een casa rural van Hotel Roncevalles. Dit is één van de drie overnachtingplaatsen die we van thuis uit boekten (samen met een hotel in Léon en een hotel in Burgos). De ochtend van 20 maart 2015 is zonnig, koud en er ligt sneeuw. We vertrekken opgelaten uit de refugio de sneeuw in en hopen dat het weer snel van Belgisch naar Spaans evolueert.

Volgend Padstapperke : « Deel 2 : De camino Francès »

Alleen zij die onderweg zijn kunnen de hoop koesteren ooit aan te komen

Waar Padstappers gezien?

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

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

Datum	Naam van de tocht en/of van de organiserende club	Aantal deel- nemers	Aantal Pad- stappers	Rang- orde
23-06	Aviflorawandeltocht - Aviflorastappers Ingelmunster	747	4	43
24-06	Klaver 3-tocht - Wsv De Vossen Buggenhout	627	15	8
24-06	Kruwerstocht - Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	783	13	12
27-06	Gaston Martens Mars - Pasar Zulte	469	11	7
27-06	Groenendaltocht - Postiljon Wandelclub Merelbeke	1085	17	14
27-06	Guldensporentochten - Waterhoekstappers Heestert	1030	6	37
28-06	Louise-Marietocht - 'Op Stap Door Nukerke'	1003	86	1
28-06	Bergenmeersentocht - 'De Schooiers' Wichelen	2017	30	19
28-06	Voettocht der Vlasstreek - Wsk Marke vzw	1659	6	41
1-07	Drie-Provinciëntocht - Padstappers Geraardsbergen	666	215	1
2-07	Vakantieavondwandeling - Comité 2000	274	5	9
4-07	Dreventocht - vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	1196	5	34
5-07	Zomertocht - CSC-Lierde / Club voor Sport en Cultuur	1212	121	2
5-07	Walk De Haan - De Hanestappers	602	8	18
8-07	Tocht der Franschmannen - WV De Ijsbrekers Haaltert	591	33	2
9-07	Dwars door Turkije - Wandelclub Beernem vzw	629	4	32
10-07	Guldensporentochten - Lachende Wandelaars Aalter	875	3	47
11-07	Adriaan Brouwertocht - Hanske de Krijger Oudenaarde	2055	57	6
11-07	Zomerwandeling - WNZB Knokke-Heist vzw	836	9	19
11-07	Briek Schottetocht - Watewystappers Tielt	1172	7	35
11-07	Abdijwandeling - Singelwandelaars Strombeek-Bever	826	5	37
12-07	Kaffeegieterstocht - Wsv De Sportvrienden vzw	1910	142	2
12-07	Zomertocht - 50 km van het Hageland - Wsc Langdorp	2589	45	13
12-07	Meetjesland... maak het mee - Guldensporentochten - Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	2079	6	43
15-07	Dauw- en midweektocht - Wsv Egmont Zottegem vzw	1281	40	4
15-07	5e Rondom De Keignaert - Wsv De Keignaerttrippers Oostende vzw	545	4	31
18-07	Midzomertochten - Wsv Land van Rhode vzw	1372	41	9
19-07	Urbanustochten - Wandelclub De Marktroppers Herne	2360	185	1
19-07	Beach Walk - Spoetnikstappers vzw	928	8	26
20-07	Buencamino Wandeling - Buencamino Step Forward	406	3	34
21-07	Zomertocht - 50 km van Bottelare - Florastappers Gent	1934	37	10
21-07	Grenskrekentocht - Levenslijn Team Damme	1017	6	32
22-07	Vakantiewandeling - Rwk De Morgenstond Humbeek	552	3	38
25-07	Rondom Aigem - WSV De Kadees vzw	466	12	7
25-07	Zwintocht - WNZB Knokke-Heist vzw	564	7	12

26-07	Everbeekse Wandeltochten - Het Laatste Nieuws Wandeldag - Everbeekse Wandeltochten vzw	2244	179	2
26-07	Stripfigurentocht - De Duintrappers Westende	1197	22	8
26-07	Bumkestochten - Dorpscomite Bogaarden	746	13	9
26-07	Hopduveltochten - Wrc Manke Fiel vzw	1724	17	19
26-07	Brugsche Poorterstocht - De Frisse Stappers Brugge	1094	3	50
29-07	Zomerwandeling - Omloop Kluisbergen vzw	1230	31	8
1-08	Zomertocht - Adriaanstocht - Priortrofee - Padstappers Geraardsbergen vzw	1689	354	1
2-08	Taalgrenswandeling Pajottenland - Promenade le long de la frontière - Halfoogstvrienden Bellingen	1569	20	9
2-08	Dender- en Scheldetocht - WJC Denderklokjes Lebbeke	2345	24	23
2-08	Wandeltocht in en rond Ename - Comité 2000	812	3	33
2-08	Kastelentocht - Herdenking Emile Bakeland - Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw	1619	7	34
3-08	Vakantietocht - Sportkring Oostnieuwkerke	806	3	46
5-08	Dwars door het Waterwingebied - Wandelclub Beernem vzw	1228	13	27
6-08	Op verkenning door en rond Bentille - Wandelclub Roal Benti vzw	550	4	24
8-08	Lennikse Feestentocht - Lennikse Windheren	771	50	2
8-08	Kalkense Meersetocht - Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	1516	13	22
8-08	Poldertocht - Wiekstappers	546	4	29
8-08	Ibis Wandeldriedaagse - Hoebetocht - Wsv Ibis Puurs	998	5	45
9-08	Ronde van Vlaanderen voor Wandelaars - Oost-Vlaamse Wandeldag - Hanske de Krijger Oudenaarde	3220	156	4
9-08	36 jaar Ibis Wandeldriedaagse - Langs het oog van Puurs-tocht - Wsv Ibis Puurs vzw	2726	4	82
12-08	Panoramatocht - Wandelclub 'Op Stap Door Nukerke'	816	24	8
15-08	Ankertocht - Wsv Land van Rhode vzw	870	45	3
15-08	Op de Sporen van de Slag van Cassel - Vlaemsch Huiseke Godewaersvelde	383	9	8
15-08	Halfoogsttocht - De 7mijl-stappers Moorseele	642	5	20
15-08	Internationale 15-augustustochten - Wandelclub Beernem vzw	1900	25	23
15-08	Dwars door de Trompe - De Trompe Deerlijk	794	4	30
16-08	Kermistocht - Jubileumtocht - Wsv De Molenstappers Ruiselede vzw	4331	28	43
16-08	Marollentocht Feestcomité De Marollen Sijsele	864	6	36
16-08	Kermistocht - Jubileumtocht - Wsv De Molenstappers Ruiselede vzw	4331	28	40
16-08	Gordel om Groot-Boutersem - Vlaams-Brabantse Wandeldag - Boutersem Sportief	2560	4	81
19-08	Midweektocht - Wsv Egmont Zottegem vzw	1430	45	4

22-08	Abdijtocht - De Pajotten Hekelgem vzw	1089	37	5
22-08	Kommiezentocht - Wandelclub Gasthofstappers vzw	676	11	20
23-08	Hoogzomermuseumtocht - De Chatons Ronse	1286	77	4
23-08	Voettochtenklassieker - Kwb Laarne	906	5	20
23-08	WB tocht Rondom Opwijk - Wsv Horizon Opwijk	1753	22	21
23-08	Fortentocht Levenslijn - Team Damme	1249	3	52
26-08	Midweekse Zomertocht - Burchtstappers Herzele	832	63	2
26-08	Terug naar de natuurtocht - Road Runners Torhout	618	15	13
26-08	Stropkestocht - Florastappers Gent vzw	876	3	37
29-08	Scheldemarstocht - Wsv Baasrode	1140	9	26
29-08	Zomertocht - Watewystappers Tielt	1196	5	40
30-08	Baljuwtochten - Parel van het Pajottenland	1303	131	1
30-08	Hoebetocht - Op Stap Zwalm	1102	15	13
2-09	Midweektocht - Durmestappers	627	3	41
5-09	Wandelen door Kruishoutem - Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	1135	28	9
5-09	Wandeltocht IPA België - Wandelclub I.P.A. België	302	7	12
5-09	Stichtingstocht - Wsv De Hopbelletjes Opwijk	684	3	40
6-09	Zomertocht - De Witloofstappers en -trappers vzw	1241	53	4
6-09	Merelbeekse Wandeltocht - Herdenkingstocht - Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	1923	40	9
6-09	Internationale Kwaktocht - Wsv De Vossen Buggenhout	2875	29	24
9-09	Midweektocht - CSC-Lierde vzw	736	71	2
12-09	Reimond Stijnstocht - Hanske de Krijger Oudenaarde	1218	11	18
13-09	West-Vlaanderen Wandelt 2015 - Prutsketochten - De Textieltrekkers vzw Vichte	2817	8	57
13-09	Neigembostocht - Wsv De Sportvrienden vzw	1297	100	2
15-09	Nazomertocht - WSV De Kadees vzw	346	6	11
16-09	Herdenkingstocht Marc Verstraeten - Wsv Egmont Zottegem vzw	744	23	3
20-09	Speculoostocht - Groep 't Singel	720	5	17
20-09	Internationale Duin- en Poldertocht - Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	1168	7	29
20-09	Canteclaermarsen - De Gordel der Leiestreek - vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	2320	17	25
20-09	Bevrijdingstocht - WV De Ijsbrekers Haaltert vzw	853	71	2
23-09	Rodom Bredene - Keignaertrippers Oostende	440	10	5
26-09	Deliriumtocht - Land van Rhode vzw	1837	37	9
27-09	Natuurreservatentocht - Padstappers Geraardsbergen	2102	358	1
30-09	Duivenboswandeling – Burghtstappers Herzele			

Komende organisaties

De Winteruurtocht op zaterdag 24 oktober

De zomerperiode loopt ver naar zijn einde toe, we draaien onze klok eind oktober opnieuw één uur terug. Tijd om onze derde Winteruurtocht te organiseren.

Ook deze keer vertrekken we op de Hoge Buizemont in Overboelare. Gezien de ligging kunnen we moeilijk een volledig vlak parcours aanbieden. Dit heeft voordelen, na een beklimming kan men meestal genieten van een fraai uitzicht. We kiezen deze keer voor Moerbeke. De plaatselijke school wordt ons doel. Via heel wat leuke paadjes en veldwegen stappen we via Schillebeek naar Moerbeke. Sommigen maken op weg naar de rustpost een lus langs het natuureservaat De Rietbeemd of het Boelarebos. Natuur troef dus.

De wandelingen zullen doorspekt worden van leuke paadjes en prachtige wegen. Al naargelang het weer de week voordien kan hier en daar wellicht een streepje modder voorkomen. Als Padstapper genieten we des te meer van dergelijke omlopen; puur natuur, zo hebben we het graag. Voor de kortste afstand zullen we, indien het noodzakelijk mocht zijn, alternatieven aanbieden, zodat iedereen tevreden huiswaarts kan.

We kiezen deze keer voor slechts één rustpost. Van hieruit maken de 16 en 22 km wandelaars een lus langs het natuurgebied De Markvallei. Mooi, ook in deze tijd van het jaar.

De wandelaars belonen we deze keer opnieuw met een paar spiegeleitjes, vers gebakken en opgediend met een sneetje brood. Wat moet een mens nog meer hebben om te genieten?

Jullie hebben allicht reeds lang 24 oktober met stip aangeduid in jullie kalender. Wees op de afspraak en breng gerust vrienden en familie mee.

Eens de aankomst bereikt, kan men langslopen in het secretariaat. Daar kan men eventueel nog aan de verplichtingen voor het komende jaar voldoen.

Sinterklaastocht op zondag 22 november

Na het grote succes van vorig jaar kunnen we dit jaar alvast niet beter doen. Wie er vorig jaar bij was herinnert zich nog de chaos in de startzaal. Toch willen we niet inboeten aan kwaliteit en zoeken alvast oplossingen om elke wandelaar tevreden huiswaarts te laten keren.

We starten opnieuw in Grimminge en, zoals de naam van de tocht het doet vermoeden, zal er voor elk een Sinterklaascadeau zijn bij inschrijving. Meer zelfs, tussen 14u en 16u zal de Sint persoonlijk aanwezig zijn in de zaal en zal hij de kinderen ontvangen.

Onze leden tot en met 12 jaar worden net als vorig jaar verwacht tussen 14u en 16u voor een extra cadeau. Aan de kinderen: we hadden graag vooraf geweten of jullie effectief aanwezig zullen zijn, en dit om te kunnen inschatten hoeveel cadeaus de Sint moet bijhebben.

Verwittigen kan per mail, nancy.martens3@telenet.be of via telefoon op nummer 0473 82 16 00. Per brief kan natuurlijk ook, dan stuur je deze naar Edingseweg 417, 9500 Viane-Geraardsbergen.

Wat de wandeling zelf betreft, Grimminge heeft veel mogelijkheden. Nu, in deze winterse periode zal het wat zoeken zijn om een evenwicht te vinden tussen verhard en natuur. Ook deze keer zijn we ervan overtuigd in ons opzet te kunnen slagen om een mooie wandeling aan te bieden. De intussen goed bewandelde paden van het knooppuntennetwerk laten ons toe enkele mooie stukken aan te bieden.

Op zondag zorgen we dat onze keuken open is. Naast onze gesmaakte croques, zorgen we voor worsten en hamburgers, zal de soep lekker heet staan en kan men na de wandeling genieten van lekkere pannenkoeken gemaakt op grootmoeders wijze. Natuurlijk is er voor de liefhebber een biertje of een mattentaart met koffie.

Naast het wandelen kunnen jullie natuurlijk nog de volgende zaken regelen:

- De nieuwe lidkaarten 2016 en Walking in Belgium 2016 afhalen voor wie tijdig met de bijgevoegde overschrijving betaalde.
- Het lidmaatschap voor 2016 ter plaatse regelen.
- Een Walking in Belgium 2016 ter plaatse aanschaffen.
- Een pannenkoekske eten of een pintje drinken met collega-wandelaars.

Met jullie aanwezigheid moet het mogelijk zijn om opnieuw een mooi resultaat neer te zetten. Immers een club met meer dan 750 leden moet in de mogelijkheid zijn op dergelijke wandelingen heel wat eigen leden te zien wandelen.

Nog niet overtuigd? Alvast wel. Noteer nu al 22 november in je agenda. Wij zullen er zijn, jullie hopelijk ook.

De Wafelentocht op woensdag 9 december

Na de successen van de voorbije jaren organiseren we ook dit jaar opnieuw onze Wafelentocht in de Spiraal. Meteen onze laatste georganiseerde wandeling van 2015. Het succes van de voorbije jaren wisselen we niet. Vertrekkend doen we opnieuw uit één zaal, met drie lussen. Tussendoor of op het einde kan men dan zijn ticket voor een wafel inruilen. De zeemzoete geur in de zaal doet heel wat wandelaars watertanden.

Deze echte wintertocht laat u mogelijks genieten van het winters landschap. Hopelijk geen sneeuw, maar lichte droge vrieskou. Het stadspark, de mooie omgeving van de Oudenberg, de Dender, het stadscentrum en het Boelarebos behoren zeker en vast tot de omlopen. Rustige wandelwegen, paadjes en kleine wegeltjes worden ingeschakeld zodat iedereen aan zijn trekken komt.

Vanuit de Spiraal worden er 3 verschillende lussen aangeboden. Door een combinatie van deze 3 lussen kan men langere afstanden wandelen. Op het programma staan alvast de volgende afstanden: 5, 7, 8, 12, 16 of 20 km. De lussen zijn allemaal zonder rustpost onderweg.

Voor iedereen voorzien we een vers gebakken wafel. Je kunt ze eten voor, tijdens of na de tocht, aan jou de keuze.

De 2^{de} dinsdagwandelingen

De voorbije maanden

De voorbije dinsdagwandelingen waren jullie telkens massaal op de afspraak. Op de Bosberg genoten we van de zon en van de prachtige boswandeling. In Moerbeke was de zon opnieuw present en kregen we twee mooie lussen voorgeschoteld. In Nederboelare op 't Hoeksken was er opnieuw maximale belangstelling, telkens minstens 75 wandelaars. Succes over de ganse lijn. Een trouw publiek dat telkens wordt aangevuld met een deel dat zich kan vrij maken. Wat ooit schuchter en vol twijfels begon, is intussen uitgegroeid tot een succesformule.

De komende dinsdagwandelingen

Dinsdag 13 oktober 2015:

We gaan even de grens over en vertrekken om 10u00 vanuit Taverne 't Platteland, Akrenbos 64 in Bever. We wandelen opnieuw twee lussen. Het Akrenbos en de uitgestrekte velden zijn de troeven van deze regio. Breng zelf de broodjes mee voor de middag, soep zal er zijn.

Dinsdag 10 november 2015:

Ook deze maand zoeken we het net over onze gemeentegrens. We starten met de wandeling in de voetbalkantine van Appelterre-Eichem. Het adres van de afspraak is Molenveldweg in Appelterre-Eichem. Enkele clubleden zullen de voetbalkantine openhouden en zorgen voor de nodige drank en soep bij de meegebrachte boterhammen. Wij zorgen voor de twee wandellussen zodat we eens een ander stukje regio kunnen ontdekken.

Dinsdag 1 december 2015:

Traditioneel starten we in de maand december op de eerste dinsdag. Dit jaar is dit zelfs de eerste dag van de maand. Op de dag van Sint-Elooi vertrekken we bij Bé. We vinden café "Bij Bé" terug in de Zarlardingestraat in Goferdinge. We wandelen twee lussen en genieten van onze zelf meegebrachte broodjes onder de middag.

De formule van de dinsdagwandelingen

Alle leden kunnen deelnemen. Er wordt aan een tempo gewandeld van ca.4 km per uur. In de voormiddag wandelen we ongeveer 8 km. Terug rond 12u. Tegen 12u45 vertrekken we voor een tweede lus van ongeveer 5 km. Terug rond 14u.

De deelname aan de wandelingen is GRATIS, onze leden zijn verzekerd via hun ledenbijdrage aan de Liga. Niet-leden kunnen eveneens gratis deelnemen, maar zij zijn NIET verzekerd.

Wie zelf een ideale locatie heeft om een dinsdagwandeling te laten starten kan contact opnemen met Sylvain of Kurt. Na overleg kan er eventueel gestart worden op de door jou voorgestelde locatie.

Nancy's kookhoekje

Garburesoep:

Benodigdheden:

1 prei, 1 ui, 1 wortel, 1 raap, 1 aardappel, 150 g. groene kool, 100 g. knolselder, 1 l. kippenbouillon, boter, peper

Bereidingswijze:

Maak de groenten schoon, de prei, de ui, de wortel, de raap, de aardappel en snij alles in grove stukken.

Stoof de ui, de prei en de wortel in wat boter. Voeg er de kippenbouillon aan toe en voeg er de rest van de groenten bij (aardappel, raap, groene kool en knolselder). Breng de soep aan de kook en laat ze 30 minuten op een zacht vuur koken.

Mix de soep en breng ze op smaak met wat peper.

Gemarineerde varkenskotelet met mosterdzaadjes met groene boontjes en Hertoginnaardappelen:

Benodigdheden:

Marinade: ½ lp. mosterd, 1 lp. sojasaus, 1 lp. witte wijn, ½ lp. mosterd met zaadjes

Saus: margarine, maïzena, ½ dl. room, peper, zout

2 varkenskoteletten, 150 g. boontjes, ½ ui, 300 g. aardappelen, 1 eierdooier, 25 g. boter, peper, zout, muskaatnoot

Bereidingswijze:

Maak de marinade: Meng de mosterd met de sojasaus, de witte wijn en de mosterdzaadjes. Leg er de koteletten in en laat ze er 24 uren in marinieren.

De dag zelf:

Reinig de groene boontjes, was ze en kook ze beetgaar in gezouten water. Giet ze af en verfris ze onmiddellijk onder koud stromend water. Pel een ui, snij de helft fijn en stoof de ui in wat boter. Voeg er de boontjes aan toe en kruid ze met peper, zout en muskaatnoot.

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze gaar in water met zout. Giet de gare aardappelen en droog ze goed op het vuur. Pureer de aardappelen, voeg er de eierdooier en de boter aan toe, meng goed en breng op smaak met peper, zout en muskaatnoot. Smit aardappeltorentjes op een beboterde bakplaat.

Haal de koteletten uit de marinade. Dep de koteletten droog met keukenpapier. Bak de koteletten gaar in een pan in boter. Kruid het vlees met peper en zout. Haal het vlees uit de pan en hou het warm tussen 2 diepe borden, verwijder het overtollige vet en giet de marinade in de pan. Roer de braadresten los en voeg er de room bij. Breng op smaak met peper en zout en bind lichtjes met maïzena.

Zet de aardappeltorentjes 10 minuten in een hete oven en zet eventueel de grill aan om een mooi kleurtjes te geven.

Dien alles samen goed warm op.

Zachte chocoladetaart met peren:

Benodigheden:

1 vel bladerdeeg, 3 eieren, 75 g. margarine op kamertemperatuur, 3 lp. amandelschilfers, 400 g. halve peren op sap (blik), 150 g. pure chocolade of melkchocolade, 100 g. suiker, ½ kflp. vanillearoma

Bereidingswijze:

Snij de uitgelekte halve peren in de lengte in 4.

Scheid 2 eieren.

Verwarm de oven voor op 200° C.

Leg het uitgerolde bladerdeegvel met het bakpapier in een grote taartvorm. Druk het deeg goed tegen de rand en prik er een paar keer in met een vork.

Smelt de chocolade au bain-marie.

Doe de 2 eierdooiers en 1 volledig ei samen met de suiker in een plastic kom en klop met de mixer op tot het volume verdrievoudigd is (= ruban). Voeg er de vanillearoma aan toe en klop nog even verder.

Smelt de boter in de microgolfoven.

Spatel de gesmolten chocolade met de gesmolten boter onder de ruban. Meng tot een homogeen mengsel.

Klop de twee eiwitten stijf en spatel voorzichtig onder het beslag. Giet het beslag in de taartvorm.

Leg er de peren met de punt naar het midden op en bestrooi met de amandelschilfers.

Bak de taart gedurende 35 minuten in de oven.

Dien de taart lauw of koud op.

De PLUS-wandeldag in Geraardsbergen

Het is reeds voor de 7^{de} maal dat de Provinciale Bestuurskern Oost-Vlaanderen zich achter de Pluswandeldag zet. Of anders gezegd, een samenwerking opzet met PLUS-magazine, het blad voor senioren. Deze keer wordt voor het Zuidoosten van Oost-Vlaanderen gekozen. Een stad gekend en bemind bij fietsliefhebbers en wandelaars. Als je verneemt dat Manneken-Pis, de Muur en de Mattentaart er kind aan huis zijn, dan weet je dat het over Geraardsbergen gaat. De vurige stad, gelegen op de Oudenberghflank laat elke wandelaar genieten. Naast cultuur is er ook nog heel wat natuur.

De kortste afstand (7 km) maakt kennis met het groen in de stad en de vele monumenten. Het Sint-Adriaanspark of Abdijpark zet al meteen een stempel. Het Abtenhuis, de restanten en het Koetsenhuis staan er mooi in het groen. Het park herbergt zoveel bomen dat het de moeite loonde om er een arboretum van te maken. Via een lichte klim gaat het naar hogere oorden, doch volgt geen klim op de Muur, deze laat deze afstand links liggen. Via de Vesten komt men op het monumentale marktplein. Eén van de vast bewoners is het Manneken-Pis, 160 jaar ouder dan zijn Brusselse collega en de trots van de stad. De Sint-Bartolomeuskerk, het Manneken-Pis museum, het stadhuis en de Permanensje zijn allemaal wel een bezoek waard. Nadien volgt een ommetje langs de Denderboorden en wordt het stedelijke museum gepasseerd. Uitzonderlijk gratis toegankelijk voor de wandelaars. Het museum herbergt een mooie collectie Chantillykant, sigaren en pijpen, het brouwerijleven in de stad en nog heel wat meer. Trek er gerust een uurtje voor uit om het geheel te bekijken. Het einde is in zicht en eens de startzaal bereikt, kan men genieten van een natje en droogje en vergeet zeker en vast de Mattentaart niet.

De langere afstanden gaan richting Onkerzele. Via een mooie voetweg wordt deze deelgemeente bereikt. De wandelaars van 12, 15, 21 en 24 km gaan nu richting Provinciaal Domein De Gavers. Een groene long aan de rand van de stad en in elke periode van het jaar een bezoek meer dan waard. Het domein kwam er na de aanleg van een brug aan de stadsrand. Het weggehaalde zand zorgde voor een vijver en recreatie en toerisme werden er aan gekoppeld. Eens Onkerzele bereikt, kan een eerste keer gerust worden. De 18, 21 en 24 km stappen nu richting Karkoolbos, Bosberg en Raspaillebos. De kasseien liggen naast de omhooglopende bosweg, eens boven duiken we het Raspaillebos in. Een domein in beheer van Natuurpunt. Het herbergt enkele zeldzame planten en fauna en flora mogen er hun gang gaan. Eens terug in Onkerzele gaat het samen met de anderen richting Geraardsbergen.

De Oudenberghflank dient nu als doorsteek naar Geraardsbergen. Lichtjes klimmen en dan hop, de private eigendom binnen. Op de flanken van de Oudenbergh genieten we van een parkbos en prachtig kasteel. Het dalen naar de vijver toe is al de moeite en de klim met enig mooi zicht op het kasteel laat elke wandelaar ten volle

genieten. Eens buiten is het een boogscheut naar de top van de Oudenberg. Eens de kapel bereikt, ontplooit zich een prachtig panorama op de Vlaamse Ardennen, het Pajottenland en het Waalse Pays des Colinnes. Enig mooie kleuren en verre gezichten belonen de inspanningen. Nadien wordt het dalen, de gevreesde Muur naar beneden. Via het Grupellopark komt men op het Marktpllein. Hier wordt aangesloten bij de kortste afstand. Wie zin heeft kan nog een bezoekje brengen aan de diverse musea die uitzonderlijk gratis te bezoeken zijn.

Praktische info PLUS WANDELDAAG:

Wanneer: Zondag 11 oktober 2015

Start/aankomst : De Spiraal, Zakkaai 29, 9500 Geraardsbergen

Starten van 8u tot 15u - aankomst tot 18u

Station Geraardsbergen op 800 m

Afstanden : 7 - 10 - 12 - 15 - 18 - 21 - 24 km

Deelname : € 1,50 - ledenkorting € 0,40

Diverse musea gratis toegankelijk

Vragenzoekwedstrijd met mooie waardevolle prijzen

Info : wandelenovl.be

De “Trofee der 4 Kunststeden”

De vermelde steden organiseren in de loop van het volgend kwartaal ieder een AVONDWANDELING waarbij ze elk hun prachtig kunstpatrimonium in de schijnwerpers zetten. Zij laten de wandelaars hiervan dan ook ten volle genieten in een uniek verlichte sfeer (voor meer info zie ook: vierkunststedentrofee.be).

Bruges by Night: Zaterdag 21 november 2015, De Frisse Stappers Brugge, start tussen 15u00 en 21u00 (Marching blz. 315).

Gent bij Nacht: Zaterdag 12 december 2015, Florastappers Gent, start tussen 14u30 en 20u30 (Marching blz. 323).

Oudenaarde in Kerstsfeer: Zaterdag 26 december 2015, Hanske De Krijger Oudenaarde, start tussen 09u00 en 18u00 (Marching blz. 332).

Kortrijk Feeëriek: Dinsdag 29 december 2015, WSK Marke, start tussen 14u00 en 20u00 (Marching blz. 335).

SOK-tochten

In onderstaande tabel vindt u de data en deelnemende clubs voor het vierde kwartaal van 2015:

DATUM	ORGANISERENDE CLUB	STARTPLAATS
Dinsdag 12.10	Wandelclub Natuurvrienden Deinze	Deinze
Woensdag 8.12	PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN	GERAARDSBERGEN

Aanbevolen tochten

Kies uit volgende aanbevolen tochten om 2015 uit te wandelen!

- 1 Bladzijde in Marching 2015 (voor méér informatie)
- 2 Dag en datum; **W.B.** betekent dat het een wisselbeker betreft, **SOK** staat voor een Op Stap in Oost-Vlaanderen voor Sokken, **SPORTIEF** sportief wandelen is mogelijk.
- 3 Naam van de organisator, naam van de tocht en startplaats
- 4 Afstanden en starturen

1	2	3	4
282	Zaterdag 03.10	Op Stap Door Nukerke Zevenbundertocht Parochiale Zaal Nukerke Nukerkeplein 8, Nukerke	5-7-14-21 km van 07u00 tot 15u00
284	Zondag 04.10 W.B.	Wandelclub Kruikenburg Kruikenburgse Wandeltochten Sportcentrum P. Van Cauwelaertstraat 40, Ternat	4-8-12-20-30 km van 07u00 tot 15u00
284	Zondag 04.10	De Schooiers Wichelen Nonnenbostocht Gemeenteschool Schoolstraat 4, Serskamp	6-7-10-13-16-20-25 km van 07u00 tot 15u00
287	Zaterdag 10.10	Klavertje Vier Wortegem-Petegem Rondom Ooike-wandeling Zaal De Amandel Ooikeplein 17, Ooike	6-12-18-25 km van 08u00 tot 15u00
287	Zaterdag 10.10	Everbeekse Wandeltochten Natuurtocht Gemeenteschool Parike Steenweg 93, Parike	6-12-18 km van 07u00 tot 15u00
288	Zaterdag 10.10 BUSREIS	Footing Club Fosses Marche des Monastères de la Marlagne Collège Saint-André Rue Sainte-Brigide, Fosses-la-Ville	4-6-12-25-42-50 km van 06u00 tot 15u00
288	Zondag 11.10 AANBEVOLEN	Provinciale Bestuurskern O-VL Plus Wandeldag Jeugdcentrum De Spiraal Zakkaai 29, Geraardsbergen	7-12-18-24 km van 08u00 tot 15u00
288	Zondag 11.10 W.B.	Roosenberg Wandelclub Waasmunster Oktober- en Kastanjetochten POC Rivierstraat 4, Waasmunster	6-12-20-30 km van 08u00 tot 15u00

290	Zondag 11.10	Wandelclub St.Pieters-Leeuw Streekbierentocht Zonnig Leven J. Vanderstraetenstr 98, SP Leeuw	6-10-14-19-25 km van 08u00 tot 15u00
DINSDAG 13.10 - GROEPSWANDELING VOOR CLUBLEDEN. SAMENKOMST in 't Platteland Akrenbos 64 - Bever Zie artikel over de dinsdagtochten.			
290	Dinsdag 13.10 S.O.K.	Wandelclub Natuurvrienden Deinze Tweede-dag-van-de-week tocht Kantine Voetbalstadion SK Deinze Stadionlaan 1, Deinze	6-10-12-20 km van 08u00 tot 15u00
292	Zaterdag 17.10	De Chatons Ronse Wandelen in het grensgebied Vl/Wal Zaal C.O.C. Malanderplein 7, Ronse	5-10-14-21-28 km van 07u00 tot 15u00
293	Zondag 18.10 W.B.	Scheldestappers Zingem Wisselbekertocht Zwalmparel Sportlaan, Zwalm	6-10-15-21-30-36 km van 07u00 tot 15u00
294	Zondag 18.10	De Heidetochten Kester-Gooik Nazomertocht Don Bosco-instituut Halle Lenniksesteenweg 2, Halle	6-12-18-24-32-36-42-50 km van 07u00 tot 15u00
294	Zondag 18.10	De Kadees Aalst Affligem Abdijbieren Classis Stedelijke Basisschool Meldert-Dorp, Meldert	7-14-21-28 km van 08u00 tot 15u00
294	Zondag 18.10 W.B.	Wandelclub Nieuwpoort Jachthaventocht St. Feestzaal van de Vismijn Kaai, Nieuwpoort	6-12-18-24-30 km van 07u30 tot 15u00
296	Woensdag 22.10	Egmont Zottegem Midweektocht O.C. Oombergen Oombergenstraat 39, Oombergen	7-10-14-18-21 km van 08u00 tot 17u00
296	Zaterdag 24.10 ALLEN OP POST	Padstappers Geraardsbergen Winteruurtocht Parochiezaal Sint-Bavo Hoge Buizemont 165, Overboelare	7-10-16-22 km van 07u30 tot 15u00
298	Zondag 25.10 W.B.	WSV Wetteren Voettochten der Tuinbouwstreek Scheppers Instituut Cooppallaan 128, Wetteren	6-12-21-30 km van 08u00 tot 15u00
299	Zondag 25.10	Op en rond Tiegemberg Herfstwandeling Mensindezaal Westdorp 2, Tiegem	6-12-16-20-30 km van 07u30 tot 15u00

299	Zondag 25.10	De Pajotten Hekelgem Herfsttocht Sint-Gabriëlinstituut Sint-Gabriëlstraat 152, Liedekerke	4-8-12-18 km van 08u00 tot 15u00
301	Vrijdag 30.10	Egmont Zottegem Halloweentocht Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemsevijvers 1, Zottegem	7-10-14-21 km van 14u00 tot 21u00
	Zaterdag 31.10 NIEUWE TOCHT	Op Stap Zwalm Heksentocht De Zwalmparel Sporthal 1, Munkzwalm	4-8-12-16 km van 15u00 tot 22u00
303	Zondag 01.11	Comité 2000 Soepgroententocht van Gijope Parochiezaal Paardemarktstraat, Ename	6-12-18 km van 08u00 tot 15u00
303	Zondag 01.11	WSV Buitenbeentjes Landegem Allerheiligtocht Parochiezaal Hammeken 23, Merendree	6-12-18-24 km van 07u30 tot 14u30
304	Maandag 02.11	S-Sport Wandelclub Brugge De Zilveren Vloot Refter KTA Brugge Rijselstraat 3, Sint-Michiels	8-12-16-25 km van 08u00 tot 15u00
305	Woensdag 04.11	Omloop Kluisbergen Herfsttocht G.O.C. Kwaremont Kwaremontplein 23, Kluisbergen	6-12-18-24 km van 08u00 tot 15u00
305	Zaterdag 07.11	WNZB Knokke-Heist vzw Canadees Wandelweekend Verwarmde Tent Verweeplein 1, Knokke-Heist	6-10-15-21 km van 09u00 tot 14u00
305	Zaterdag 07.11	KKRO Gent Mars Leger en Natie Stedelijke Basisschool Trekweg 1, Mariakerke	6-10-15-20-30-40 km van 08u00 tot 14u00
306	Zaterdag 07.11	Florastappers Gent Spokentocht de Vierde Zaal Driebeekstraat 2, Gentbrugge	6-10 km van 16u00 tot 21u00
307	Zondag 08.11	WNZB Knokke-Heist vzw Canadees Wandelweekend Verwarmde Tent A. Verweeplein 1, Knokke-Heist	13-18-33 km van 10u00 tot 14u00
307	Zondag 08.11 W.B.	Singelwandelaars Strombeek-Bever Singeltochten Sporthal E. Soens Singel 57, Strombeek-Bever	6-10-16-22-30 km van 07u30 tot 15u00

308	Zondag 08.11	WSV Land Van Rhode Pannenkoekentocht Parochiecentrum Poststraat 48, Balegem	6-10-14-18-21 km van 08u00 tot 15u00
DINSDAG 10.11 - GROEPSWANDELING VOOR CLUBLEDEN SAMENKOMST in Voetbalkantine Appelterre-Eichem Molenveldweg - Appelterre-Eichem Zie artikel over de dinsdagtochten			
309	Woensdag 11.11	De Lachende Wandelaars Aalter Wandel Mee Dag Sportcafé Lindestraat 17, Aalter	4-8-12-20 km van 08u00 tot 15u00
309	Woensdag 11.11	Hanske De Krijger Oudenaarde Wandel Mee Dag - Vlaanderen wandelt Evenementenhal De Qubus Lindestraat 45, Oudenaarde	5-10-15-20 km van 07u30 tot 15u00
311	Zaterdag 14.11	Wandelclub Natuurvrienden Deinze Wandel Mee Dag - Viggaltocht Zaal Vlasschuur Ardense Jagersstraat 1, Gottem	6-10-15-20 km van 07u00 tot 15u00
313	Zondag 15.11	WSV De Sportvrienden VZW Schiptrekkerstocht Zaal De Vrede Dorp 4, Denderleeuw	5-9-14-20-25 km van 08u00 tot 15u00
313	Zondag 15.11	Postiljon Wandelclub Merelbeke VZW Leiewandeling Gentse Roei- en Sportvereniging Vissersdijk 1, Gent	4-7-10-15-20 km van 07u30 tot 15u00
314	Woensdag 18.11	WSV Egmont Zottegem Midweektocht De Gilde Smissenhoek 48, Erwetegem	7-10-14-18-21 km van 08u00 tot 17u00
314	Woensdag 18.11	Durmestappers Waasmunster Wandelt Buurthuis Sombeke Veldstraat 2, Waasmunster	5-10-18 km van 08u00 tot 15u00
314	Vrijdag 20.11	Lennikse Windheren Winterwandeling Jongensschool St-Martens-Lennik Schapenstraat 42, Lennik	6-12-18 km van 13u00 tot 18u00
315	Zaterdag 21.11 STARTPLAATS- WIJZIGING	W.V. De Ijsbrekers Ijsbrekerstocht Vrije Basisschool De Bloesem Beekstraat 17, Kerksken	5-8-12-18 km van 08u00 tot 15u00
315	Zaterdag 21.11	De Frisse Stappers Brugge Bruges by Night Sint-Lodewijk College Magdalenastraat30, Sint-Michiels	6-9-12-15 km van 15u00 tot 21u00

315	Zondag 22.11 ALLEN OP POST	Padstappers Geraardsbergen Sinterklaastocht Parochiezaal Grimminge Grimmingeplein, Grimminge	7-10-16-22-32 km van 08u00 tot 15u00
317	Vrijdag 27.11	WSV Horizon Opwijk Tweedaagse Herfstwandelingen Sint-Pieterszaal Steenweg 131, Mazenzele	6-12-18 km van 09u00 tot 15u00
317	Zaterdag 28.11	WSV Horizon Opwijk Tweedaagse Herfstwandelingen Sint-Pieterszaal Steenweg 131, Mazenzele	5-10-14-19-25-50 km van 08u00 tot 15u00 (50km van 7 tot 9u)
318	Zaterdag 28.11	WSC Klavertje 4 Wortegem-Petegem Sint-Pieterstochten Zaal De Wante Essestraat 2, Schorisse	6-12-18-24 km van 08u00 tot 15u00
319	Zondag 29.11	Wandelclub Cracks Wolvertem Herfsttocht Gemeentelijke Fusieschool Hoogstraat 40, Wolvertem	5-10-15-21 km van 08u00 tot 15u00
319	Zondag 29.11 BUSREIS	Torenvrienden Oostham Sint-Niklaastocht Kristoffelheem Schoolstraat 10, Ham(Oostham)	5-7-12-18 km van 08u00 tot 15u00
DINSDAG 01.12 - GROEPSWANDELING VOOR CLUBLEDEN SAMENKOMST in Bij Bé Zarlardingestraat - Goeferinge Zie artikel over de dinsdagtochten			
320	Zaterdag 05.12	WSV Land Van Rhode Wafelentocht IZOO Dorp 50, Oosterzele	6-10-14-18-21 km van 08u00 tot 15u00
321	Zondag 06.12	WC Reigerstappers Vinderhoute Sinterklaastocht - Viggaaltocht Parochiezaal Merendree-dorp Hammeken 10, Merendree	6-12-18-23-30 km van 08u00 tot 15u00
322	Zondag 06.12	Parel Van Het Pajottenland Brillanttochten Feestzaal Belvédère Molenstraat 4, Vollezele	6-9-12-18-25-30 km van 07u30 tot 15u00
323	Woensdag 9.12 ALLEN OP POST S.O.K.	Padstappers Geraardsbergen Wafelentocht Jeugdhuis De Spiraal Zakkaai 29, Geraardsbergen	5-7-8-12-16-20 km van 08u00 tot 15u00
323	Zaterdag 12.12	Florastappers Gent VZW Gent bij Nacht KAHO Campus Rabot Gebroeders de Smetstraat 1, Gent	6-9-12 km van 14u30 tot 20u30

324	Zaterdag 12.12	Euraudax België Euraudax Dender-Schelde 't Klein Verschil Oude Steenweg 1, Geraardsbergen	25 km 10u00 stipt
324	Zaterdag 12.12 BUSREIS	La Bruegelienne Bruxelles, ma Belle Athénée F. Blum Avenue E. Renan 12, Schaarbeek	12-16 km van 12u00 tot 17u00
325	Zondag 13.12	Scheldestappers Zingem Sint-Bavotocht Feestzaal De Korenbloem Kerkplein, Zingem	6-10-15-21-30 km van 07u00 tot 15u00
326	Zondag 13.12	WSV 't Fluitekruid Wolvertem Winterwandeling Gemeentelijke Fusieschool Wolvertem Hoogstraat 40, Wolvertem	5-10-15-20 km van 08u00 tot 15u00
326	Zondag 13.12	De Reynaertstappers Kersttocht Stedelijke Gemengde Basisschool Gavermolenstraat 83, Belsele	7-11-17-23 km van 07u30 tot 15u00
328	Dinsdag 15.12	Aviflorastappers Ingelmunster Aviflorawandeltocht Voetbalkantine Bollewerpstraat 95A, Ingelmunster	6-9-12-18 km van 07u00 tot 15u00
328	Woensdag 16.12	WSV Egmont Zottegem Jenevertocht O.C. Leeuwegem Gentse Steenweg 307, Leeuwegem	7-10-14-18-21 km van 08u00 tot 17u00
329	Zaterdag 19.12	Brugsche Globetrotters Brugge Binnenste Buiten in kerstsfeer Refter KTA Rijselstraat 5, Sint-Michiels	6-11-15-20 km van 09u00 tot 17u00
329	Zaterdag 19.12	Wandelclub De Smokkelaars Stekene Kerststallentocht Sporthal Stekene(centrum) Nieuwstraat, Stekene	6-9-12 km van 16u00 tot 20u00
329	Zondag 20.12	WC De Schooiers Wichelen vzw Schooierstocht Gemeenteschool (Gibo) Margote 114, Wichelen	6-10-13-16-21 km van 07u30 tot 15u00
331	Zondag 20.12	De Marktrotters Herne Eindejaarstocht Zaal Bavo Assesteenweg 33, Herne	4-6-10-15-22 km van 08u00 tot 15u00
331	Vrijdag 25.12	Wandelclub Beernem Kerstmistocht Sporthal Drogenbrood Wellingstraat 29 A, Beernem	4-6-11-17-21 km van 07u30 tot 15u00

332	Vrijdag 25.12	WSV Horizon Opwijk Kersttocht De Schuur Hof ten Hemelrijck Kloosterstraat 9, Opwijk	5-10-16-21 km van 09u00 tot 15u00
332	Zaterdag 26.12	Hanske De Krijger Oudenaarde Oudenaarde in kerstsfeer St-Bernarduscollege Hoogstraat 30, Oudenaarde	6-11-15 km van 09u00 tot 18u00
332	Zaterdag 26.12	Al Kontent Groot Evergem Eindejaarstocht Gemeentelijke Basisschool Sleidinge Sleidinge-Dorp 142, Evergem	6-12-18-21 km van 08u30 tot 15u00
333	Zondag 27.12	WSV Egmont Zottegem Wafelentocht Feestzaal Bevegemse Vijvers Bevegemse Vijvers 1, Zottegem	6-12-18-24-32 km van 08u00 tot 15u00
335	Dinsdag 29.12	WSK Marke vzw Kortrijk Feeëriek JC Transit Magdalenastraat 48, Kortrijk	7-13 km van 14u00 tot 20u00

7 REDENEN OM REGELMATIG TE WANDELEN



Wandelen houdt je hart gezond
 Wandelen geeft je zuurstof
 Wandelen versoepelt je gewrichten
 Wandelen houdt je brein jong
 Wandelen helpt tegen stress
 Wandelen vormt je figuur
 Wandelen is lief voor je lijf

Bron: Goed Gevoel, juni 2013

Programma Padstappers 2016

Zondag 31 januari

23^{ste} MANNEKEN-PIS TOCHT - Priortrofee

Starten tussen 07u30 en 15u00 / Keuze tussen 6 - 10 - 14 - 18 - 22 - 26 - 32 km

Vertrek: Jeugdcentrum "De Spiraal" Zakkaai 29, Geraardsbergen-Centrum

* * * * *

Woensdag 24 februari

13^{de} KRAKELINGENTOCHT (weekdagtocht)

Starten tussen 08u00 en 15u00 / Keuze tussen 6 - 10 - 14 - 18 - 22 km

Vertrek: Parochiezaal, Schoolstraat 66 - Goeferinge

* * * * *

Zondag 17 april

33^{ste} MATTENTAARTENTOCHT - Wisselbekertocht - Priortrofee

Starten tussen 07u00 en 15u00 / Keuze tussen 6 - 8 - 10 - 12 - 14 - 16 - 22 - 32 - 42 km

Vertrek: Koninklijk Atheneum, Papiermolenstraat 103 - Geraardsbergen-Centrum

* * * * *

Pinkstermaandag 16 mei

6^{de} GAVERSWANDELING - Priortrofee

Starten tussen 07u30 en 15u00 / Keuze tussen 6 - 10 - 14 - 18 - 22 - 26 - 32 km

Vertrek: Buurthuis Schendelbeke - Dagmoedstraat 14 - Schendelbeke.

* * * * *

Woensdag 6 juli

15^{de} DRIE-PROVINCIENTOCHT (weekdagtocht)

Starten tussen 07u30 en 15u00 / Keuze tussen 6 - 8 - 12 - 16 - 22 - 32 km

Vertrek: Zaal Ter Wijsbeek - Akrenbos 133 - Bever

* * * * *

Zaterdag 6 augustus

18^{de} SINT ADRIAANSTOCHT [50 km] - 32^{ste} ZOMERTOCHT - Priortrofee

Start tussen 6u en 15u (50 km tot 9u) / Keuze tussen 6 - 10 - 14 - 18 - 22 - 26 - 32 - 50 km

Beide vertrekken in Sportzaal Moerbeke, Edingseweg 202 - Moerbeke

* * * * *

Zondag 25 september

15^{de} NATUURRESERVATENTOCHT - Priortrofee

Starten tussen 07u00 en 15u00 / Keuze tussen 6 - 10 - 14 - 18 - 22 - 26 - 32 km

Vertrek: Parochiezaal, Beverstraat 3 - Viane

* * * * *

Zaterdag 29 oktober

6^{de} WINTERUURTOCHT

Starten 07u30 tot 15u00 / Afstanden: 6 - 10 - 14 - 18 - 22 km

Vertrek: Gemeentelijke Basisschool, Edingsesteenweg 344 - Denderwindeke

* * * * *

Zondag 22 november

5^{de} SINTERKLAASSTOCHT

Starten tussen 08u00 en 15u00 / Keuze tussen 6 - 10 - 14 - 18 - 22 km

Vertrek : Parochiezaal, Grimmingeplein te Grimminge

* * * * *

Woensdag 14 december

8^{ste} WAFELENTOCHT (weekdagtocht)

Starten tussen 08u00 en 15u00 / Keuze tussen 5 - 6 - 8 - 12 - 16 - 20 km

Vertrek: Jeugdcentrum "De Spiraal" Zakkaai 29, Geraardsbergen-Centrum

Voorbije organisaties!



Met dank aan Ingrid Pannekoek, Anny en Chris en Diane De Leu voor de foto's

trAck

outdoor



Wandelschoenen - Bergschoenen

Waterdichte en ademende kledij

(dag)Rugzakken - Slaapzakken

Tenten - Klimmateriaal

Fietstassen - Navigatie

Wandelkousen



Denderkaai 42 – 9400 Ninove

www.trAck-outdoor.be

