

Voetspoor

KRANT VAN DE DIKSMUIDSE WANDELCLUB

Driemaandelijks / Jaargang 36 nr 156/ 10 februari 2010

Kwartaal 1, Afgiftekantoor, 8600 Diksmuide 1

Verantwoordelijke uitgever:

Willy Vanoverberghe

Stokerijstraat 1

8600 Diksmuide

willyvanoverberghe@pandora.be



IN DEZE EDITIE:

Voorwoord

Familienieuws

Clubfeestje

Uitslag Brandweertocht

...



**Delrue
Benny**
PLEISTERWERKEN BVBA

Wagenmakerijstraat 8, 8600 Diksmuide
Tel. & Fax 051/50.52.84 - GSM 0484/75.96.04
info@pleisterwerkendelrue.be



Woumenweg 45 A
B-8600 Diksmuide
Tel (051) 50 48 48
Fax (051) 50 35 82
Email: info@carp-office.be

KantoorSupplies - Drukkerij

BEZOEK ONZE WEBSHOP
www.carp-office.be



DE JUISTE WEG NAAR UW SLAAPGENOT

IJZERLAAN 50 8600 DIKSMUIDE

Tel. 051/51.19.90 Fax 051/51.19.91

gesloten op zondag en woensdag

Op vertoon van deze advertentie gratis een
matrasbeschermer bij aankoop van een matras

DEVREKER bvba

Aannemer van timmer- en schrijnwerk
Specialiteit: houten ramen op maat

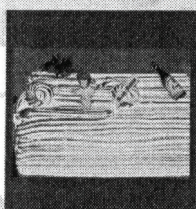
Schrijnwerk
DEVREKER

Kortewildestraat 1 - 8600 Vladslo (Diksmuide)

Tel. 051/50.23.06 - Fax 051/51.04.12

Atelier : Cardijnlaan 1 - 8600 Diksmuide

Tel. & Fax 051/50.53.27



Pralines Van Nevel Roomijsdesserten
fier op onze kwaliteit

Woumenweg 5 - 8600 Diksmuide - 051 51 04 34 - info@sweetline.be - www.sweetline.be

**BVBA DIKSMUIDSE
DRANKENCENTRALE**



051/50 32 56
DIKSMUIDE

ELEKTRO DEBACKER POL

**ELEKTRICITEITSWERK
VERWARMING
VERLICHTING
CENTRAAL STOFZUIGSYSTEMEN**

**WOUMENWEG 161
8600 DIKSMUIDE-WOUMEN
TEL 051/51 02 92
FAX 051/50 38 70
GSM 0475/44 33 84**

Wijnhuis DOUCHY

Maddy & Erik Aranka

Speciaalzaak in wijnen & likeuren
met de nodige uitleg voor een geslaagd
feestje, communie, enz....

Ruime keuze aan geschenkartikelen

Gesloten op woensdag & zondag
Tel. & Fax 051/51.09.85



Hallo wandelvrienden

Half februari, nog een beetje winter maar af en toe hoor je toch al een vogel een fijn liedje fluiten. Heel voorzichtig alsof hij nog niet helemaal zeker is, dat het straks lente wordt.

De natuur komt stilaan weer tot leven, na een toch wel strenge winter. Het was soms erg koud en met een flink laag sneeuw waren de wegen toch wel gevaarlijk glad. Zo kan je op het eind van december wel merken dat er op sommige tochten heel wat minder volk was. Maar gelukkig waren de weergoden ons goed gezind op de Brandweertocht. Het weer viel heel goed mee, zonnig en vrij zacht, zodat heel wat wandelaars kwamen opdagen. We zagen zelfs vrij veel mensen die anders niet wandelen, toch hun sympathie betuigen met onze brandweerlui. We kijken weer vooruit naar wat komen zal.



In maart hebben we ons jaarlijks clubfeest, waar we opnieuw hopen heel wat mensen te mogen begroeten.

Verder vinden jullie alles in dit Voetspoor dat al zijn 156ste editie toe is. We doen zo verder.

Het bestuur

HET BESTUUR

Voorzitter
Vandenberghe Alex
Hof ter Bloemmolens
57/0032
8600 Diksmuide
☎ 0479.90.81.07

Penningmeester
Deruyter Guido
Lavendelstraat 6
8600 Diksmuide
☎ 051.50.29.28
guido.deruyter@
telenet.be

Secretaris
Van Overberghe
Marleen
Lavendelstraat 6
8600 Diksmuide
☎ 051.50.29.28

**Parcours-
verantwoordelijke**
Vanoverberghe Willy
Stokerijstraat
8600 Diksmuide
☎ 051.50.28.12
willyvanoverberghe@
pandora.be

Materiaalmeester
Verheecke Danny
Cijnsstraat 3
8600 Keiem
☎ 051.50.30.81
dwc043@telenet.be

**Zaal-
verantwoordelijke**
Coppenolle Mireille
Cijnsstraat 3
8600 Keiem
☎ 051.50.30.81

Tekst & Lay-out
Defevere Chris
Stokerijstraat
8600 Diksmuide
☎ 051.50.28.12

Graphics en afwerking
Vanoverberghe Mieke
Kaaskerkestraat 44
8600 Diksmuide
sjmiel@gmail.com

We denken aan de overleden familieleden

- ⇒ De heer Raymond Watthy echtgenoot van mevrouw Marie Roose. Hij was de vader en schoonvader van Dirk Watthy en Denise David.
- ⇒ De heer Michel Beghein, weduwnaar van mevrouw Nora Vermeersch. Hij was de grootvader van Nick Derluyn en Mieke Vanoverberghe. En de overgrootvader van de kleine Isa.
- ⇒ Alsook mevrouw Marie Deruyter weduwe van de heer Eduward Dommecent. Zij was de schoonmoeder van onze voorzitter Alex Vandenberghe. Ze was de moeder en schoonmoeder van André Dommecent en Nadine Constandt.

Aan al deze familie's ons oprecht medeleven bij het overlijden van hun geliefden.

Er zijn opnieuw een aantal baby's geboren

- ⇒ Jan Lenaerts en Ria Devriendt zijn de fiere grootouders van Loïc, een broertje voor Vica. De ouders zijn Gunther Vanhoudt en Eveline Dochy.
- ⇒ Jan Damman en Lieve Colaert kregen een flinke dochter die de naam Lotte kreeg. Jan Colaert en Greta Tryhou zijn blij met hun eerste kleinkind.
- ⇒ Bij Nick Derluyn en Mieke Vanoverberghe kwam de ooievaar ook langs en bracht hun een flinke meid die Isa genoemd werd. Opa Willy Vanoverberghe en Oma Chris Defevere zijn heel fier. Isa was zelfs al op stap met haar papa en mama op de Brandweertocht.
- ⇒ Eddy Malfait en Bea mochten hun tweede kleinkind verwelkomen. Hun dochter Griet en haar man Peter Bouckhout kregen een flinke zoon die de naam Loewie kreeg.
- ⇒ Danny D'Haene is fier op haar vierde kleinkind. Jate kreeg een zusje, dat Mirte genoemd werd. De fiere ouders zijn Karen Vadorpe en Henk Bonne.

Hartelijk gelukwensen aan allen vanwege het bestuur



Om niemand te kwetsen willen we voortaan iedereen in het algemeen van harte beterschap wensen. We kunnen niet altijd weten, als iemand ziek is of moet geopereerd worden, of andere problemen heeft. Dus vinden we het beter zo. Aan allen van harte het allerbeste, goeie moed en tot een volgende gelegenheid.

Nog een klein nieuwtje

Er gaan nieuwe sweaters en t-shirts verkrijgbaar zijn van onze club met het logo en de tradionele kleuren. Op het clubfeestje zal er mogelijkheid zijn om deze aan te kopen.

Clubfeest

20 MAART 2010

19 uur

met DJ Ferdy



Menu

Aperitief met hapjes

Gandaham met meloen

Varkenshaasje met warme dragonsaus
groentjes en verse frietjes

Kletsoppenijs

Koffie

Leden: 30 euro

Kinderen leden tot en met 11 jaar: 8 euro

Niet leden: 35 euro

water en wijnen inbegrepen in de prijs

Feestzaal Sint-Jan

Bloemmolenkaai 1

8600 Diksmuide

Inschrijven kan met het bijgevoegd overschrijvingsformulier en dat voor 5 maart!

Verjaardag

Al deze mensen verdienen in januari, februari en maart een bloemetje, want dan het is namelijk hun verjaardag. Als er zijn die hun naam niet terug vinden in deze lijst en die ook in die periode verjaren, onze excuses daarvoor, maar aan hen ook proficiat.

Ameel Danny
Balduck Regine
Beerlandt Elisabeth
Bouttens Maureen
Bouttens Roger
Debruyne Willy
Demeulenaere Helene
Depestel Bernadette
Depestel Marijke
Depuis Brecht
Depuydt Christiane
D'haenen Christine
Dochy Nico
Dolphen Norbert
Goethals Niels
Hillebrandt Christiane
Hindryckx Anna
Hoevenaeghel Monique
Hongenae Silvere
Janssens Christel
Jonckheere Gerard
Laplasse Griet
Laridon Hendrik
Lenaerts Jan
Manhaeve Koenraad
Manhaeve Margaux
Marchand Els
Morlion Rosa
Onraedt Marcella

Paepe Patricia
Pollet Arnold
Ryckewaert Odile
Schacht Frieda
Steen Monique
Titeca Christiane
Van Gelder Geert
Vandenberghe Alex
Vantychem Nicole
Watthy Dirk



Zaterdag 21 november



Zalig weer, toch voor november. Zo'n 15 graden en zonnig, met slechts enkele wolkjes. Op logement in Peer trokken we op zaterdag de 21ste naar Gruitrode. Een zeer mooie startzaal in het centrum van de gemeente, waar we konden starten voor 21 kilometer. Door de bossen en een zeer mooi natuurgebied dat bestond uit duinen en dennen. Via dit gebied "Oudsberg" genaamd kwamen we terug in de bossen, waar we onze goede kindervriend de Sint en zijn pieten tegenkwamen. Ze hadden voor alle ingeschreven kinderen

een leuke verrassing. Wij konden mits betaling genieten van een jenevertje. Er kon ook een ritje gemaakt worden met paard en wagen. De Sint-Niklaasocht van WSV Gruitrode was heel goed verzorgd. Bij het verlaten van de zaal hebben we nog appels en peren gekocht voor een zeer schappelijke prijs.

Zondag 22 november

De Bokkenrijders van Overpelt richtten haar Wintertocht in. Opnieuw tamelijk zacht weer, zo'n 13 graden. Terug op stap voor 21 kilometer. We hebben ons hart verpand aan Limburg. Het weer was iets meer bewolkt dan gisteren en er was ook meer wind. Maar het viel opnieuw heel goed mee. Hier kregen we een afwisseling van bossen en weiden en mooi aangelegde fietspaden. Daar hebben de Limburgers verstand van. Ze zorgen goed voor de toeristen. De controlepost bevond zich in Eksel, waar we in gesprek kwamen met een Nederlands echtpaar uit Valkenswaard dat heel vaak in de provincies Antwerpen en Limburg kwam wandelen. Zo zie je maar dat je als wandelaar steeds maar nieuwe mensen ontmoet.



Maandag 23 november

Het weer was helemaal omgeslagen. Regen en wind en heel wat frisser. De wandelclub AVIAT Sint-Truiden die de wandeling inrichtte zal ook wel bedenkelijk gekeken hebben. De start was in Nieuwerkerken. Voor een 13 tal kilometer trokken we langs veldwegels en boomgaarden naar het dorpje Kozen. In de controlezaal kwam Willy in gesprek met de voorzitter van de club en die vroeg zich af wat 2 West-Vlamingen in godsnaam met zo'n rotweer in Limburg kwamen zoeken. Hijzelf was een oud-militair en had ook nog deelgenomen aan de Vierdaagse van de IJzer. Gewoonlijk waren er op die wandeltocht zo'n 800 deelnemers, maar 't zal wel heel wat minder geweest zijn. 't Is een heel mooie streek maar met z'n weer valt alles letterlijk en figuurlijk in het water. Bij aankomst hebben we als troost een lekker stuk appelvlaai gegeten, voor we terug naar Diksmuide reden.

Chris en Willy

Een gevolg van vocht en warmte

Schimmels behoren tot de meest verspreide micro organismen ter wereld. Ze komen voor op veel verschillende plaatsen: in voeding, op planten, in water, in aarde, in organen of op de huid. In het laatste geval vormen voeten hun geliefkoosde plaats

Voetschimmel begint dikwijls met een witte schilfering of een pijnlijk kloofje. De eerste tekenen zijn meestal merkbaar tussen de vierde en de vijfde teen. Vanaf daar kan de schimmel zich over de voet verspreiden. Er ontstaan dan rode, schilferende plekken al dan niet met jeukende blaasjes. Deze komen vooral voor op de voetzolen, waar ze later indrogen tot bruin vlekjes of korstjes. Omdat schimmels een goede voedingsbodem voor bacteriën zijn, is een bacteriële besmetting het gevolg.

Risicofactoren

Voorals kinderen hebben last van voetschimmel. Ook bepaalde beroepen vormen een groter risico zoals bakkers, kappers, metaalarbeiders, militairen en schoonmaaksters omdat ze door het vele lopen en staan vaak transpireren aan de voeten. Daarnaast wordt het ontstaan van de kwaal bevorderd als een vochtige, warme voeten samengaan met een slechte ventilatie, bijvoorbeeld door het dragen van slecht absorberende sokken of het slecht afdrogen van de voeten. Ook in vochtige omgevingen, zoals zwembaden, douches en sauna's, loopt u meer kans op de aandoening.

Naar de arts?

Meestal is de aandoening vrij duidelijk en kunt u zelf de diagnose stellen. Doorgaans is het dus niet nodig de huisarts te raadplegen. Doktersadvies is enkel aangewezen bij twijfel, als de schimmel zich uitbreidt naar andere delen van het lichaam of als de huid rond de schimmel rood, warm en pijnlijk wordt. Ook als schimmelwerende producten en een goede hygiëne na drie weken geen verbetering geven, gaat u beter naar uw huisarts.

Schimmelremmers

Jodium werkt goed tegen schimmels. Vraag in de drogisterij of apotheek naar jodium dat tien procent povidonjood bevat. Smeer dit product op de voetschimmel en laat het even drogen voordat u sokken aantrekt. In de apotheek kunt u ook zonder voorschrift een schimmeldodende crème aankopen. Breng ze dun aan en smeer ook wat rondom de plekken, want de schimmel is vaak uitgebreider dan u met het blote oog kunt zien. Meestal is er pas zichtbare verbetering na ruim een week. Nadat de klachten verdwenen zijn, moet u nog minimaal een week blijven smeren. Zoniet kan de schimmel weer opduiken. Tussendoor kunt u ook een poeder of spray in de kousen en schoenen doen.

Vooraleer u een product gebruikt, doet u er goed aan om de bijsluiters te lezen. Zwangere vrouwen dienen voorzichtig om te springen met sommige producten. Zij vragen beter eerst raad aan hun arts of apotheker.

Goede hygiëne

Om voetschimmel te genezen en besmetting van anderen tegen te gaan, is ook een goede hygiëne belangrijk. Maar overdrijf niet met zeep en wasbeurten.

- ⇒ Was dagelijks de voeten zonder zeep of met een zeep die povidone bevat.
- ⇒ Droog de voeten zorgvuldig af en hou ze droog.
- ⇒ Ververs tijdig kousen, lakens en handdoeken.
- ⇒ Ga overmatig transpireren van voeten tegen..
- ⇒ Vermijd knellende en niet ventilerende kleding en schoenen.
- ⇒ Gooi oude schoenen weg, want ze kunnen schimmelsporen bevatten.
- ⇒ Draag eigen slippers in openbare en vochtige ruimten.
- ⇒ Gebruik aparte toiletpullen en een aparte badmat om uw huisgenoten niet te besmetten.



Hielpijn of Fasciitis plantaris

Fasciitis plantaris is een ontsteking van de dikke bindweefselband onder de voetzool (de fascia plantaris), die het hielbeen verbindt met de bal van de voet. Deze band helpt de voet stabiliseren en de tenen buigen. Het is de meest voorkomende oorzaak van hielpijn.

Fasciitis plantaris treft ongeveer 10% van de bevolking, vooral mannen tussen de 40 en de 70 jaar die voor hun werk veel moeten lopen of staan. Ook vrouwen met overgewicht hebben een verhoogd risico op deze aandoening.

Klachten

- ⇒ Erge pijn aan de onderkant van de hiel.
- ⇒ De pijn is het ergst 's morgens en na lang zitten, of als de voet lange tijd niet is gebruikt.
- ⇒ De pijn verdwijnt grotendeels in de loop van de dag. Aan het einde van de dag is soms sprake van een doffe pijn aan de binnenkant van de hiel, die door rust verder afneemt.
- ⇒ De hiel kan rood zijn en enigszins opgezet.
- ⇒ Lokale drukpijn, vooral in het midden van de voetzool.

Bij sommige mensen is een zogeheten hielspoor te zien: een aangroei van extra bot aan het hielbeen.

Oorzaak

Fasciitis plantaris is een typisch overbelastingsletsel ten gevolge van een te zware belasting van de bindweefselband door overpronatie van de voet. Bij overpronatie kantelt de voet, waarbij de binnenrand doorzakt en de hiel onder een scheve hoek onder het onderbeen komt.

Risicofactoren:

- ⇒ overgewicht,
- ⇒ veel stappen of lopen op harde bodem of met schoenen met dunne zool (weinig schokdemping), springoefeningen op een harde ondergrond (bv. step-aerobics, volleybal),
- ⇒ veel staan,
- ⇒ een strak gespannen achillespees (de band die de kuitspier met de hiel verbindt),
- ⇒ Problemen met de voet, zoals platvoeten of omgekeerd een hoge voetboog.

Behandeling



Een behandeling kan meerdere weken tot zelfs enkele maanden duren.

- ⇒ Rust (=geen activiteiten die pijn veroorzaken) tot de pijn (grotendeels) is verdwenen.
- ⇒ Bij hevige pijn kan de arts pijnstillers voorschrijven.
- ⇒ Bij een ontsteking zal de arts ontstekingsremmers voorschrijven of soms een injectie met corticosteroiden geven.
- ⇒ Rekoefeningen.
- ⇒ Aanpassing van de schoenen om overpronatie tegen te gaan (met bv. inlegzolen, een hielkussentje...).
- ⇒ Bij hardnekkige, chronische pijn wordt het been soms gedurende enkele weken in het gips gelegd of getaped, of wordt een nachtsplak aangevraagd.
- ⇒ Operatie: Bij ernstige pijn en wanneer de pijn lang aanhoudt, kan operatief ingrijpen worden overwogen. Daarbij wordt de gespannen bindweefselband operatief losser gemaakt. Na een operatie heeft 95 procent van de patiënten minder pijn. Een operatie helpt niet altijd tegen alle klachten.
- ⇒ Extracorporale schokgolftherapie: wordt vaak toegepast alhoewel het niet altijd effectief is.



TANKSTATION



Bolle

TANK VOORDELIG

Polderstraat 12 - Industriezone
8600 Diksmuide

Tel. 051 50 38 50 - Fax 051 51 00 75

SNELSCHOENMAKERIJ EVERAERT BVBA

Ilse Everaert - Gegradueerd in de podologie

EIGEN SLEUTELDIENST - AUTOPLATEN

Koning Albertstraat 20 - 8600 DIKSMUIDE

Tel. : 051 50 04 89

Gsm : 0473 93 15 72

Fax : 051 51 17 00

E-mail: snelschoenmakerij.everaert@skynet.be

Vervaardigen van steunzolen
& stap-analyse

Biomechanisch & podologisch onderzoek

Schoenadvies



SPOEDIGE BEDIENING
VERZORGD WERK

berkemann



Frituur Klein Kasteeltje

Christian & Carine
wensen U smakelijk eten !

Onze specialiteiten in huis bereid :
ook om mee te nemen

- | | | |
|------------------|-------------------------------|-------------|
| - Stoofvlees | - Balletjes in tomatensaus | - Kip |
| - Vol au vent | - Gegratineerde witloof | - Ribbetjes |
| - Gyros | - Verse belegde broodjes | - Spaghetti |
| - Koude schotels | - Vers bereide mayo & tartaar | - Macaroni |

Gesloten op dinsdag en woensdagavond

JUWELEN LOETERS

Generaal Baron Jacquesstraat 31

8600 Diksmuide

Tel 051/50.32.22

Restaurant-feestzaal

SINT JAN

Rik en Carine Derre

Bloemmolenkaai 1 - 8600 Diksmuide

Tel 051/ 500.274

Bistro : Verzorgde dranken en snacks

Weekendmenu's - Verzorgde dagschotels

Uitgebreide keuze aan de kaart. Maandmenu.

Feestzaal van 10 tot 200 personen met menu's voor ieders budget.



B.V.B.A. DIKSMUIDSE HOUTHANDEL

LEIRMAN

Cardijnlaan 4
8600 Diksmuide
kleirman@pi.be

Tel. 051/50.01.20
051/50.01.19
Fax 051/50.01.16

Mmm ...
zo geurig ...
zo fijn ...

KOFFIE

Jacques
Superior Quality

Beter is er niet !

Kasteelstraat 14

DIKSMUIDE

Tel 051 / 50 03 71

bvba

Kachels Albrecht

Handel en herstelling van kachels



gas - kolen - houtkachels
inbouwcassettes, hout en gas
badverwarmers Junkers
terrasverwarming

vernieuwde ruime toonzaal

Esenweg 119 - DIKSMUIDE
(051)50 41 63

Uitslag 9de Brandweertocht 17/02/2010

UITSLAG BRANWEERTOCHT 1230 Dln.

1	235	1	INDIVIDUELEN INDIVIDUEL	26	12	140	A.T.B. DE NATUURVRIENDEN DEINZE AKTIVIA
2	114	043	DIKSMUIDSE WANDELCLUB AKTIVIA	27	11	177	WJSV DE BRUGSCHE GLOBETROTTERS AKTIVIA
3	78	008	DUINTRAPPERS WESTENDE VZW AKTIVIA	28	9	361	DE TEXTIELTREKKERS VICHTE VZW AKTIVIA
4	67	314	DE STERREBOSSTAPPERS ROESELARE AKTIVIA	29	8	003	WSV AALTER AKTIVIA
5	51	412	DE KREKETREKKERS KORTEMARK AKTIVIA	30	8	205	'DE WESTHOEKSTAPPERS' VLAMERTINGE AKTIVIA
6	49	207	GEZINSWANDELCLUB 'NOOIT MOE BOEZINGE' AKTIVIA	31	8	217	DE 12 UREN VAN LAUWE AKTIVIA
7	32	070	WSV DE STORMVOGELS OOSTENDE AKTIVIA	32	8	423	WATEWYSTAPPERS AKTIVIA
8	32	303	WTC NIEUWPOORT AKTIVIA	33	8	473	FANFARE HOGER OP WOUMEN AKTIVIA
9	31	245	WSV DE BRIGANDTROTTERS INGELMUNSTER AKTIVIA	34	7	353	WALHOEVSTAPPERS WESTVLETEREN AKTIVIA
10	30	256	WARDEN OOM STAPPERS HOOGLEDE AKTIVIA	35	7	395	TER DIJKE STAPPERS AKTIVIA
11	27	180	DE WITSOONE STAPPERS KROMBEKE AKTIVIA	36	7	398	W.V. DE IJSBREKERS AKTIVIA
12	26	216	GITSE WANDELCLUB 'VOETJE VOOR VOETJE' AKTIVIA	37	7	429	BRUGSE METTENWANDELCLUB AKTIVIA
13	25	100	WSJV NACHT VAN VLAANDEREN TORHOUT VZW AKTIVIA	38	6	012	WSK MARKE VZW AKTIVIA
14	23	078	DREVETROTTERS ZONNEBEKE AKTIVIA	39	6	138	HOUTHEIMSTAPPERS GROOT-STEENOKKERZEEL AKTIVIA
15	20	089	PWC HEUVELLANDSTAPPERS AKTIVIA	40	6	271	ROAD RUNNERS TORHOUT AKTIVIA
16	19	142	DE MOTESTAPPERS KOEKELEARE AKTIVIA	41	6	323	DE WINKELSE STAPPERS AKTIVIA
17	19	295	MICHEL MISPELON VRIENDEN HANDEZAME AKTIVIA	42	6	421	VRIENDENKRING BSGO 'T KLAVERTJE AKTIVIA
18	19	328	WANDELCLUB COLLIEMOLEN-OOSTNIEUWERKE AKTIVIA	43	5	278	WANDELCLUB ROAL BENTI - ST.-JAN-IN-EREMO AKTIVIA
19	18	011	WSV KEIGNAERTTRIPPERS OOSTENDE VZW AKTIVIA	44	5	439	DE KEIEMSE SPORTVRIENDEN AKTIVIA
20	18	391	SPARTASTAPPERS AKTIVIA	45	4	010	WSV WETTEREN AKTIVIA
21	17	127	WANDELCLUB KOEKELEARE VZW AKTIVIA	46	4	105	SCHELDESTAPPERS ZINGEM AKTIVIA
22	16	059	GODELIEVE STAPPERS RUDDERVOORDE VZW AKTIVIA	47	4	137	WANDELCLUB 4 OP EEN RIJ GROOT-ZEDELGEM AKTIVIA
23	16	178	DE RUSTIGE BOS-STAPPERS JABBEKE AKTIVIA	48	4	149	WANDELCLUB DE SMOKKELAARS STEKENE AKTIVIA
24	15	009	WSV DE MOEDIGE WANDELAARS BEERNEM VZW AKTIVIA	49	4	163	WANDEL- EN SPORTVERENIGING EGMONT ZOTTEGEM AKTIVIA
25	13	276	DE MARGRIETE STAPPERS LICHTERVELDE AKTIVIA	50	4	330	WSV DE MOLENSTAPPERS RUISELEDE AKTIVIA
				51	4	345	DE WATERHOEKSTAPPERS HEESTERT AKTIVIA
				52	4	507	DE BUSKANTERS AKTIVIA

53	3	407	ACOD VEURNE AKTIVIA
54	2	024	TWEEDAAGSE VAN BLANKENBERGE AKTIVIA
55	2	091	POSTILJON MERELBEKE AKTIVIA
56	2	103	WSV FLORASTAPPERS GENT VZW AKTIVIA
57	2	128	GENTBRUGSE VRIENDEN AKTIVIA
58	2	143	DE KWARTELS GROOT-ASSENEDE AKTIVIA
59	2	194	ORGANISATIEKOMITEE 'DE 100 KM VAN IEPEER' AKTIVIA
60	2	225	WANDELCLUB 'DE SLAK' - LEEST AKTIVIA
61	2	233	HANSKE DE KRIJGER OUDENAARDE AKTIVIA
62	2	332	DE MIRAKELSTAPPERS VZW WAREGEM AKTIVIA
63	2	349	WANDELCLUB DE KADODDERS AKTIVIA
64	2	364	WIJKRAAD 'DE TROMPE' AKTIVIA
65	2	447	WSC KLAVERTJE VIER OUDENAARDE AKTIVIA
66	2	459	LES RANDONNEURS DES POLDERS AKTIVIA
67	2	A 023	WANDELVRIENDENKRING PUURS VWF
68	2	BBW 018	A.R.S.POLICE DE BRUXELLES-SECTION MARCHÉ FFBMP
69	1	084	REIGERSTAPPERS VINDERHOUTE AKTIVIA
70	1	114	DE MARKTROTTERS HERNE AKTIVIA
71	1	150	WSV DE REYNAERTSTAPPERS BELSELE-SINAAI AKTIVIA

72	1	161	R.W.K. DE MORGENSTOND HUMBEEK AKTIVIA
73	1	201	WANDELCLUB GASTHOFSTAPPERS - DE KLINGE AKTIVIA
74	1	300	WSV HORIZON OPWIJK AKTIVIA
75	1	304	W.A.K. (WANDELCLUB AL KONTENT) SLEIDINGE AKTIVIA
76	1	347	VELODROOMVRIENDEN MOORSLEDE AKTIVIA
77	1	363	WANDELCLUB DE SPOETNIKSTAPPERS AKTIVIA
78	1	376	DE CHATONS RONSE AKTIVIA
79	1	411	DE 7-MIJL STAPPERS AKTIVIA
80	1	452	DE NIEUWE VRIENDEN GEVANGENIS IEPEER AKTIVIA
81	1	476	STEDEBEEKSTAPPERS AKTIVIA
82	1	BBW 046	SECTION MARCHÉ S.T.I.B. FFBMP
83	1	VL 034	WELLENSE BOKKENRIJDERS VVR

TOTAAL PER FEDERATIE	1230 DLN
AKTIVIA	989
FFBMP	3
INDIVIDUEEL	235
VVR	1
VWF	2



Wandelpad gewoon ergens door de weiden
genieten van zon en windvlaag om je hoofd
met rust en kalmte die je jezelf hebt beloofd
om je op nieuwe taken voor te bereiden

neuriënd één of ander wat je hebt gehoord
maar de woorden zou je echt niet meer weten
op jouw leeftijd zijn de hersenen wat versleten
maar toch ben je heus nog niet zo gestoord
't is een genot daar door 't veld te wandelen
het bestuderen van de wolken in de lucht
gewoon naar eigen keus en doen te handelen
vrij als vogels die je waarneemt in hun vlucht
met hun kapriolen zwaartekracht ontmantelen
helaas 't vlakke veld moet wijken met een zucht.

Wisselbekertochten

Zondag 28 februari is weer de dag waarop de verschillende Vlaamse provincies terug de nationale wandeldagen organiseren.



Voor West-Vlaanderen:

Te Gits bij wandelclub 'Voetje voor voetje'
Startplaats: Sporthal Ogierland Torhoutstraat 6, Gits
Afstanden: 6-9-12-16-20-26-32-km

Voor Oost-Vlaanderen:

Te Geraardsbergen bij wandelclub de Padstappers
Startplaats: Kon. Atheneum
Papiermolenstraat 103, Geraardsbergen
Afstanden: 6-9-12-16-20-26-32 km

Voor Vlaams-Brabant:

Te Herne bij wandelclub de Marktroppers
Startplaats: Sporthal De Hernekouter
Hernekouter, Herne
Afstanden: 6-9-12-16-20-26-32 km

Voor Antwerpen:

Te Schelle bij wandelclub WSV Schelle V.Z.W.
Startplaats: Gemeentelijke sporthal
Parklaan 3, Schelle
Afstanden: 4-7-14-21-28-35-43 km

Voor Limburg:

Te Hasselt bij wandelclub WSV De Rakkers
Startplaats: Scholen Kindsheid Jesu
Kempische Steenweg 400, Hasselt
Afstanden: 4-7-12-21-30-42 km

Je ziet er is voor elk wat wils, men kan gaan waar men wil.

De wandelingen in Vlaams Brabant, en Limburg zijn niet van Aktivia, maar er zijn toch wisselbekerpunten te verdienen.

Op de volgende pagina vind je het jaarlijks weerbericht van onze Gery Haerynck terug.

Januari : matige wind over gans de maand.
 10-15 licht bewolkt, koel weer (vorst)
 16-24 licht bewolkt weer, opklaringen (vorst)
 25-31 bewolkt weer met af en toe een bui (matig veel wind)
 Februari : matige wind over gans de maand
 1-10 bewolkt weer met af en toe regen
 11-16 bewolkt weer met opklaringen, overwegend droog
 17-23 bewolkt weer met af en toe regen
 24-28 bewolkt, maar droog weer met af en toe opklaringen
 Maart : matige wind over gans de maand
 1-06 bewolkt, maar droog weer met af en toe opklaringen
 7-17 bewolkt weer veel kans op een bui
 18-24 bewolkt weer met opklaringen
 25-31 droog weer wel af en toe wat bewolking (veel kans op nachtvorst)
 April : matige wind in de tweede helft van de maand
 1-10 droog weer wel af en toe wat bewolking (veel kans op nachtvorst)
 11-16 bewolkt weer met af en toe regen of Aprilse Grillen
 17-23 bewolkt weer met Aprilse Grillen, ook wat opklaringen
 24-30 bewolkt weer met af en toe regen
 Mei : lichte wind over de maand
 1-06 bewolkt weer met af en toe wat lichte regen, ook wat opklaringen
 7-15 bewolkt weer veel kans op een buitje
 16-25 bewolkt weer met af en toe wat regen
 26-31 bewolkt weer met opklaringen
 Juni : matige wind over gans de maand
 1-09 bewolkt weer met af en toe een buitje, ook opklaringen
 10-16 licht bewolkt weer, af en toe wat zon
 17-24 licht bewolkt weer, met opklaringen
 25-30 mooi weer
 Juli : weinig wind over gans de maand
 1-07 mooi weer wel kans op wat bewolking
 8-13 mooi weer (wel kans op onweer)
 14-24 mooi weer
 25-31 mooi weer (wel kans op een bui of onweer)
 Augustus : weinig wind tot ± de 15^{de} dan matig veel wind
 1-08 mooi weer
 9-17 mooi weer (wel wat bewolking)
 18-20 bewolkt weer veel kans op een onweer
 21-31 bewolkt weer met af en toe een bui, ook wat opklaringen
 September : matig veel wind tot ± de 10^{de} dan minder wind
 1-06 bewolkt weer met kans op een bui, ook wat opklaringen
 7-15 mooi weer met wat bewolking
 16-22 mooi weer
 23-30 mooi weer wel kans op wat bewolking
 Oktober : matige wind over gans de maand
 1-10 mooi weer wel af en toe wat bewolking
 11-16 bewolkt weer af en toe wat regen
 17-24 bewolkt droog weer
 25-31 bewolkt weer met veel kans op een bui
 November : matige wind over gans de maand
 1-05 bewolkt weer met veel kans op een bui
 06-13 droog weer af en toe zon (nachtvorst)
 14-22 bewolkt weer met veel kans op een bui
 23-30 droog weer af en toe wat zon (nachtvorst)
 December : weinig wind over gans de maand
 1-08 bewolkt weer veel kans op een winterse bui
 09-15 bewolkt weer met opklaringen (nachtvorst)
 16-24 bewolkt weer veel kans op een winterse bui.

H
 e
 t
 w
 e
 e
 r
 i
 n
 2
 0
 1
 0



Bij Marianne & Georges
STADSHERBERG
Bierhuis - Bistro - Faverne
Eet - Praatcafé
Kamers met ontbijt

Tel. 051/50.59.16

E-mail : detapperij.diksmuide@scarlet.be
gesloten op dinsdag en woensdag

Fruitweelde

Uw Speciaalzaak in groenten en fruit
Gekend voor z'n gezonde
en smaakvolle rauwkostsalades

IJzerlaan 39 - Diksmuide

Tel. 051/50.30.77 - Fax 051/50.54.86



foto en film
BART VAN LERBERGHE



lood - zink - sanitair
asfalt - dakwerken
nieuwbouw en herstellingen
alle verwarmingstoestellen

VANDE GINSTE Stefaan

Gen. Bar. Jacquesstraat 39 - Diksmuide
051 / 50 08 06

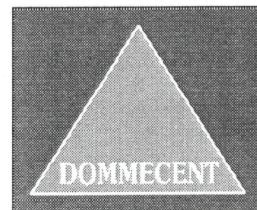
LUDWIN PINSEEL

Verbouwingen & Nieuwbouw

Metselwerken - Terrassen - Gevelwerken
Dakwerken - Roofing - Pleisterwerken

Zuidbroekstraat 21 Tel. & Fax 051/50.09.47
8600 Diksmuide - Woumen GSM 0495/66.94.77

ludwin.pinseel@diksmuide.be
<http://www.ludwinpinseel.be>



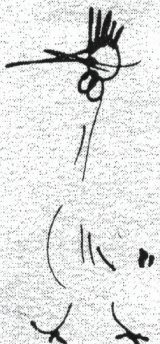
aannemer - timmerwerk - schrijnwerk
dakwerk - zinkwerk - asfaltwerk - gevelbekleding

Dommeccent BVBA

Oostkerkestraat 20 - 8600 Diksmuide
Telefoon 051/555 420 - Fax 051/555 456

Herberg
Tea-Room
Snacks
Kunstgalerie

«**DE KIPPE**»



Jan Depover - Katrien Monkerhey
Stationstraat 50 - 8650 Merkem
Tel.: 051 54 40 48 - BTW BE 0674.216.415
dekippe@scarlet.be - www.dekippe.be

Open vanaf 14 uur - Dinsdag gesloten
Zaterdag vanaf 15 uur - Zondag vanaf 11.30 uur



Pottenbakkerij - Kunstambachten
Werkenstraat 2, 8600 Vladslo
Tel. 051/50.47.09

Open van dinsdag tem vrijdag : 10u tot 17u30
Op zaterdag : 10u tot 18u
Gesloten op zondag en maandag



Stationsstraat 24 - 8600 Diksmuide
Tel. 051/50.14.66

HAIRDESIGN DORINE

Yzerlaan 57
8600 DIKSMUIDE

TEL. 051/51 00 22

SCHOENEN AWA

Stovestraat 4 • 8600 Diksmuide • tel: 051/50 35 97

W. LETERME

- verdeler AIR LIQUIDE
- Elektroden - Lasdraden
- Handelsijzer
- Snijbranden volgens opdracht

Cardijnlaan 5 - 8600 Diksmuide
(Industriezone - Heernisse)

Tel. 051 50 00 19

Fax 051 51 03 29

leterme@scarlet.be

Brood en Banket
Bakkerij Jannick boba



Jonkershovestraat 276 C
Houthulst
tel. 051 54 58 00

Specialiteit:
Ystaarten - Pistolets & Stokbrood

Cafe - Restaurant & Feestzaal

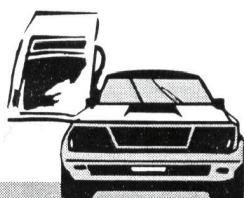
Zannekin



Zannekinstraat 20
8600 Diksmuide

Tel. 051/50.57.08
0477/63.28.39

Gesloten op Dinsdag



Garage
DEGRAEVE
Gery & Gino

SPECIALITEIT : Renault
HERSTELLING ALLE MERKEN

Roeselarestraat 21 - 8610 Zarren
Tel. 051 / 56.63.48 - Fax 051 / 56.63.48

RONNIE ROBBELEIN

BEDRUKKEN ↔ TEXTIEL

Wijnendalestraat 171 VLADSLO

↔ VERKOOP ↔

T-Shirts

Polo's

Sweaters

Tel & Fax : 051 - 50 08 65
GSM : 0495 - 18 66 88
E-mailadres
ronnie.robbelein@telenet.be

Bodywarmers
Werk & Regenkledij

Petten

Badges

Windjacks