

Voetspoor

KRANT VAN DE DIKSMUIDSE WANDELCLUB

Driemaandelijks / Jaargang 37 nr 160/ 8 februari 2011
Kwartaal 1, Afgiftekantoor, 8600 Diksmuide 1

Verantwoordelijke uitgever:
Willy Vanoverberghe
Stokerijstraat 1
8600 Diksmuide
willyvanoverberghe@pandora.be

IN DEZE EDITIE:

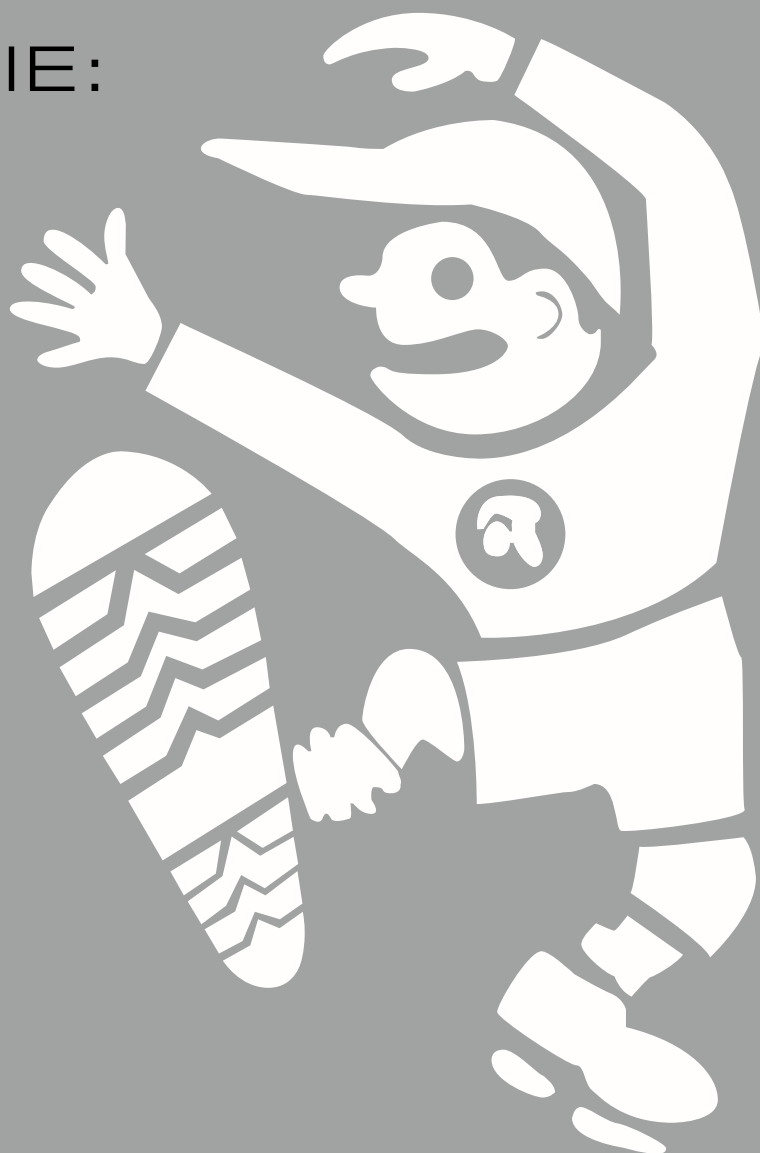
Voorwoord

Familienieuws

Clubfeestje

Uitslag Brandweertocht

...



Voorwoord

Beste wandelvrienden

Weeral een wandeljaar voorbij. Begin februari denken we reeds aan de komende lente. Voorlopig valt ze nog niet te bespeuren, al steken de narcissen toch al voorzichtig hun kopje boven de grond en zie je aan de bomen de eerste knopjes uitschieten.

We kunnen met een goed gevoel terugkijken over het voorbije werkjaar. Bij al onze organisaties kregen we flink wat volk over de vloer. Natuurlijk bleken de weersomstandigheden telkens heel goed mee te vallen. We hopen dat we heel wat mensen hebben tevreden gesteld. Je kan natuurlijk niet voor iedereen goed doen, maar we trachten steeds ons uiterste best te doen.

Bij deze wensen we nogmaals al onze vrijwilligers te bedanken want zonder hen zou het ook niet mogelijk zijn. We hebben ze meer dan nodig.

Nu kijken we vooruit op wat komen gaat en dat iedereen iets vindt naar zijn of haar goesting. We verplichten niemand tot iets. We zijn alleen maar heel blij als we veel bekende gezichten zien.

Verder in dit Voetspoor vind je alle verdere informatie over de komende tochten. Er is ook een belangrijke wijziging in verband met onze tweedaagse. Dus verder goed lezen!

Groeten het bestuur



HET BESTUUR

Voorzitter
Vandenberghé 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
Verheeeke 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
Defeveré Chris
Stokerijstraat
8600 Diksmuide
☎ 051.50.28.12

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

Familienieuws

⇒ Op het einde van vorig jaar overleed de heer Camiel Defevere, weduwnaar van mevrouw Aline Ingelbrecht. Hij was de vader en schoonvader van Chris Defevere en Willy Vanoverberghe. De opa van Mieke Vanoverberghe en Nick Derluyn en kleine Isa was zijn achterkleindochter

Ons medeleven bij dit overlijden

**Een bloem
Een bloem in een wei
met spelende kinderen erbij.
Het gras oh zo groen.
Dat doet me denken aan
de tijd van toen.
Er waren toen voor
mij nog geen zorgen.
En was je weer blij**



**met de dag van morgen.
Voor mij was er toen
geen angst of pijn.
Ach kon dat nu ook nog maar zijn.
Alles was zo mooi en pril.
Precies zoals de mens dat graag wil.
Dan wordt ik opeens heel stil.
Rust is alles wat ik nu
nog alleen maar wil**

⇒ Wegens een medische ingreep zijn een paar van onze leden een tijdje uit roulatie. We wensen hen van harte beterschap en dat ze spoedig herstellen om onze wandelrangen opnieuw te vervoegen.

⇒ En ook aan iedereen die door één of andere omstandigheid niet kan wandelen, wensen we het allerbeste en tot weldra.

BELANGRIJK.....BELANGRIJK.....BELANGRIJK.....BELANGRIJK.....BELANGRIJK

Onze tweedaagse gaat dit jaar niet door op 17 en 18 september zoals eerst gepland, maar wel één week later op 24 en 25 september. We logeren in Houthalen-Helchteren, in de Bosberg. Dit is een vakantiecentrum van de Gezinsbond. Misschien zijn sommigen daar ooit wel eens op vakantie geweest.

Verdere informatie over deze tweedaagse vinden jullie in het Voetspoor van de maand mei. Dan zal alles op punt staan.

Bericht van secretariaat

Alle personen die lid zijn van het CM ziekenfonds kunnen hun lidgeld terug betaald krijgen. Het volstaat een formulier aan te vragen bij je plaatselijk ziekenfonds en dan verder te laten invullen op ons secretariaat.

Ook het Vlaams Neutraal Ziekenfonds neemt deel aan dit initiatief. Misschien doen andere ziekenfondsen dit ook.



ZATERDAG 19 MAART 2011
ACCORDEON-CLUBFEEST

MENU

APERITIEF

BREUGELBORDJE

GEVULDE KALKOEN MET GROENTJES IN SPEKJASJE EN SAUS VAN GRIMBERGEN

PARFAIT VAN BOSVRUCHTEN MET BONBONIJIS

KOFFIE OF THEE

PRIJS

LEDEN

30 EURO

KINDEREN LEDEN TOT EN MET 11 JAAR

8 EURO

NIET LEDEN

35 EURO

KINDEREN NIET LEDEN

16 EURO

WATER EN WIJNEN INBEGREPEN IN DE PRIJS

WAAR

FEESTZAAL SINT-JAN

BLOEMMOLENKAAL 1

8600 DIKSMUIDE

INSCHRIJVEN KAN MET BIJGEVOEGDE OVERSCHRIFING VOOR 5 MAART!

Verslag brandweertocht van enkele nederlandse wandelvrienden

Vandaag hebben we de 9e Brandweertocht in Diksmuide bezocht, het is een co-organisatie van de Diksmuidse Wandeldub en de brandweer van Diksmuide. Dit weekend zitten we met Sandra, Arjan en Damiën op Sunparks in Oostduinkerke. Daarom hebben we de kans gegrepen om nog maar eens een Belgische wandeltocht te bezoeken. Diksmuide hebben we deze zomer ook als etap-peplaats gehad tijdens de 4-daagse van de IJzer, daarom zijn we enigszins voor bereid op wat ons te wachten staat een polder-tocht. Om 7 uur ging de wekker, we hebben ons heel stil gehouden om het jonge gezin niet wakker te maken, achteraf hoorden wij dat ze niet vernomen hadden dat wij zijn vertrokken. Rond de klok van acht komen we aan bij de brandweerkazerne in Diksmuide, en gaan we ons eerst inschrijven. Kosten 1,50 euro, inclusief, een pakje Sultana, appel en onderweg nog gratis soep en Glühwein, echt een koopje dus. Maar voor we vertrekken eerst nog een koffie en een broodje, aangezien we nog niet hebben ont-beten. Om 08.20 uur gaan wij van start voor 15 km. we kiezen voor deze afstand omdat we de middag willen gebruiken voor een bezoek aan Oostende. Via het industrieterrein komen we aan de buitenkant van Diksmuide, waar we een modderig en sompig pad voor onze kiezen krijgen, daarna gaan we door een mooie wijk van Diksmuide om aan te komen bij de eerste rust op bijna 4 km., wij laten daar onze startkaart stempelen en gaan dan door. Na ca. 5 km krijgen we een gratis soep aangeboden, ik denk een wortelsoep die we ons heerlijk laten smaken. Intussen zien we dat de zon ook af en toe doorbreekt, wat mooie effecten geeft met het nu nog aanwezige bewolking. Als we verder wandelen laten we Diksmuide achter ons liggen en trekken we door een glooiend polderlandschap. Boven de skyline van Diksmuide zien we de IJzertoren als een statig symbool boven de gebouwen uitsteken. Bent u een keer hier in de buurt, dan is de IJzertoren meer dan een bezoek waard. Wij hebben dit afgelopen augustus gedaan. We trekken verder door een glooiend polderlandschap, wat enigszins vergelijkbaar is met het Gaasterland in onze provincie Friesland. We genieten van de tocht en de omgeving en natuurlijk van het wandelen zelf. De volgende controle hebben we op bijna 10 km. in Esen, daar nemen we een koffie met een lekker stukje vlaai (Krieken). Vanaf hier hebben we nog een kleine 6 km. te gaan, eerst weer het polderlandschap om daarna in Diksmuide uit te komen. Dan gaan we verder door verschillende wijken, een vrij nieuwe wijk met schitterende vrijstaande villa's, dan een rondje om het sportpark, daarna krijgen we de Glühwein aangeboden. Dan voert de tocht door een wat oudere arbeiderswijk, met veel twee-onder-één-kap woningen. Om ca. 11.45 uur bereiken we de finish en hebben we 15,6 km gewandeld. We kijken terug op een leuke, afwisselende tocht, met voor ons de verrassing het glooi-ende polderlandschap. Om 11.00 uur hadden zich 701 wandelaars aangemeld, uiteindelijk hebben zij 1644 wandelaars mogen ontvangen. Dit zijn aantallen waar veel Nederlandse verenigingen jaloers op zijn en eigenlijk zijn veel organisaties bij ons daar niet op berekend. Wij hebben veel in België gewandeld en staan nog steeds versteld van de aantallen wandelaars op de verschil-lende tochten. Als alles goed gaat willen we op 27 februari deelnemen aan de Nationale wandeldag van Aktivia, vanuit Mechelen.

www.damienfotografie.nl

Weetje

Wie digital TV geeft van telenet kan de albums van DWC op zijn TV bekijken...neem je afstandsbediening, druk op **menu**, ga naar **extra** duw op **OK**, ga naar **telenet extra** duw op **OK**, druk **OK** op **telenet foto**, ga naar **andere albums** duw op **OK**, en geef daar een nummer met je afstandsbediening in van de album die hier onder staat...veel plezier. Danny V.

Duitse vrienden op bezoek

September 2003 Leuven

Varia van het jaar 2001-2002- 2003

jaarlijks barbequefeest voor leden 2004

Bouillon clubreis 2004

Bergen - Mons clubreis 2005

Clubfeest St-Jan 2006

Varia en Nationaal wandeldag Hoegaarden, en 2 daagse Clubreis LUIK 2006

Lustrum Brandweertocht 2007

2 daagse naar Westerlo - Tongerlo 2007

Foto's frontentocht 2008

2 daagse clubreis naar Borgloon - St- Truiden - Tongeren 2008

2 daagse clubreis Brussel - Asse

Clubfeest 2010

2 daagse clubreis Mechelen 2010

<http://www.pixagogo.com/1120325125>

<http://www.pixagogo.com/?7125315414>

<http://www.pixagogo.com/5134195781>

<http://www.pixagogo.com/2189545801>

<http://www.pixagogo.com/3212055155>

<http://www.pixagogo.be/4068085167>

<http://www.pixagogo.be/6091245182>

<http://www.pixagogo.be/8822614140>

<http://www.pixagogo.be/0831844712>

<http://www.pixagogo.be/9732424881>

<http://www.pixagogo.be/2971674558>

<http://www.pixagogo.be/8870214196>

<http://www.pixagogo.be/2686754174>

<http://www.pixagogo.be/8725074117>

<http://www.pixagogo.be/4688944156>



Hoofd voorover, niet achterover

Hoewel het vaak ernstig lijkt, verliest men bij een neusbloeding over het algemeen en te verwaarlozen hoeveelheid bloed. De meeste bloedneuzen zijn dan ook onschuldig en zelf te behandelen

Een bloedneus is meestal het gevolg van een gesprongen bloedvatje. Dit kan zich zowel voor- als achteraan in de neus voordoen. In het eerste geval loopt het bloed uit de neus, in het tweede vloeit het naar de keel.

Vele oorzaken

Mensen van wie de bloedstolling gestoord is door ziekte of door de inname van bloedverdünnende geneesmiddelen, hebben meer kans op een neusbloeding.

Bij kinderen en jongvolwassenen treedt vooral een voorste neusbloeding op. Deze kan diverse oorzaken hebben zoals het te hard snuiten van de neus, aanhoudend neuspeuteren, een wondje in de neus of een slag op de neus. Wie er gevoelig voor is, kan ook zonder directe aanleiding een bloedneus krijgen, bijvoorbeeld door te droge en koele lucht, bij zeer warm en droog weer, op grote hoogte of bij een zware inspanning. Bij oudere mensen komt vooral een achterste neusbloeding voor. Bij hen bevinden zich achteraan de neus veel verkalkte bloedvatjes. Deze zijn minder soepel, waardoor ze bij een verhoogde bloeddruk gemakkelijker springen. Omdat het bloed naar de keel vloeit, gebeurt het regelmatig dat men zo'n bloeding aanvankelijk niet opmerkt. Een achterste neusbloeding is vaak hevig, zodat de tussenkomst van een arts vereist kan zijn.

Doen

- ⇒ Blijf vooral kalm, want opwindning doet de bloeddruk stijgen.
- ⇒ Maak knellende kleding in de hals los.
- ⇒ Ga zitten en leun iets voorover alsof u iets wilt opschrijven.
- ⇒ Snuit eerst de neus om bloedklonters te verwijderen.
- ⇒ Adem door de mond.
- ⇒ Druk zonder onderbreking de neus, net boven de neusschelpen (het zachte gedeelte van de neus), stevig dicht met duim en wijsvinger. Doe dit gedurende vijf tot tien minuten. Door de druk vormt zich een stolsel op het beschadigde bloedvatje waardoor de bloeding vrijwel zeker stopt.
- ⇒ Snuit daarna de neus niet meer. Indien nodig, doet u dit pas ten vroegste een uur later. Ga hierbij voorzichtig te werk, zodat het stolsel niet loskomt.



Blijft de bloeding duren, herhaalt u alle handelingen. Als ze na twee pogingen niet stopt en twintig minuten aanhoudt, is het verstandig om een arts te raadplegen.

Niet doen

Sommige behandelingen doet u beter niet.

- ⇒ Hou het hoofd niet achterover, want hierdoor vloeit het bloed naar de keel. En dat vermijdt u beter omdat ingeslikt bloed maagklachten kan veroorzaken. Vloeit er toch bloed naar de keel, spuug het dan meteen uit.
- ⇒ Prop geen watten of kompressen in de het bloedende neusgat. Dit leidt het bloed naar de keel. Bovendien hebben ze weinig nut omdat ze onvoldoende druk uitoefenen op de bloeding.
- ⇒ Snuif geen koud water op of gebruik geen ijs op de neus of in de nek om de bloeding te stelpen.

Voorkomen

- ⇒ als u vaak een bloedneus hebt, kunt u het best:
- ⇒ zachtjes snuiten;
- ⇒ niet meer in uw neus peuteren;
- ⇒ de lucht in uw huis niet te droog houden, bijvoorbeeld door 's winters vochtige handdoeken over de verwarming te hangen of er bakjes water op te plaatsen;
- ⇒ uw huisarts hierover informeren omdat het soms aanbevolen is om een broos bloedvat onder lokale verdoving dicht te branden.

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
Depuydt Christiane
D'haenen Christine
Dolphen Norbert
Hindryckx Anna
Hoevenaeghel Monique
Hongenae Silvere
Janssens Christel
Jonckheere Gerard
Laplasse Griet
Laridon Hendrik
Lenaerts Jan
Marchand Els
Onraedt Marcella
Pollet Arnold
Ryckewaert Odile
Schacht Frieda
Steen Monique
Titeca Christiane
Van Gelder Geert
Vandenberghe Alex
Vantychem Nicole
Watthy Dirk

Meestal eerder hinderlijk dan gevaarlijk

Een liesbreuk is wereldwijd de meest voorkomende afwijking die operatief moet worden verholpen. De breuk komt voor op alle leeftijden en treft vooral mannen. Doorgaans is ze eerder hinderlijk dan gevaarlijk. Alleen als een deel van de darm geklemd raakt, kan de aandoening dodelijk zijn.

In de buikwand houden spieren en peesweefsels de inwendige organen op hun plaats. In die wand bevinden zich echter enkele zwakke plekken. Een ervan is het lieskanaal. Daarom verlaten bloedvaten, zenuwen en bij de man ook de zaadstreng de buikholte.

Als een deel van de buikinhoud, zoals vetweefsel of darmen, zich door een zwakke plek wringt of uit een scheur van de buikwand puilt, is er sprake van een liesbreuk. Dit is het best te vergelijken met een binnenband die uit de opening van een beschadigde buitenband puilt.

Vaag ongemak

De oorzaken van een liesbreuk zijn niet altijd duidelijk. De breuk kan aangeboren zijn of ze kan plots ontstaan, bijvoorbeeld bij het tillen van een zwaar voorwerp. Meestal komt de aandoening geleidelijk, vermoedelijk omdat de buikwand verzwakt of uitgerekt is. Mogelijke oorzaken hiervan zijn een erfelijke aanleg of langdurige, drukverhogingen in de buikholte, bijvoorbeeld door een toename van het lichaamsgewicht, omdat men veel hoest of vaak hard moet persen bij het urineren of ontlasting.

Kenmerkend voor een liesbreuk is een zwelling in de liesstreek. Deze is vooral voelbaar bij inspanningen of verhoogde druk, bijvoorbeeld als men rechtop staat, perst, hoest of op de hand blaast. Een breuk geeft doorgaans slechts een vaag ongemak dat soms gepaard gaat met buikpijn. Het is ook mogelijk dat ze geen klachten veroorzaakt.

Ingeklemd breuk

Bij sommige breuken kan de uitstulping voorzichtig in de buik worden teruggeduwd als men ontspannen op de rug ligt. Bij andere kan dat niet, bijvoorbeeld omdat er vergroeiingen zijn. In dit geval is de kans op verwikkelingen groter. Zo kan een deel van de darm geklemd raken in de breukopening. Hierdoor kan de bloedvoorziening afgesnoerd worden en de darm afsterven.

Een dergelijke ingeklemde breuk kan erg pijnlijk zijn en gaat dikwijls gepaard met misselijkheid en braken, het uitblijven van de stoelgang en winderigheid. Omdat ze levensbedreigend is, moet deze breuk binnen de zes uren geopereerd worden.

Herstelperiode

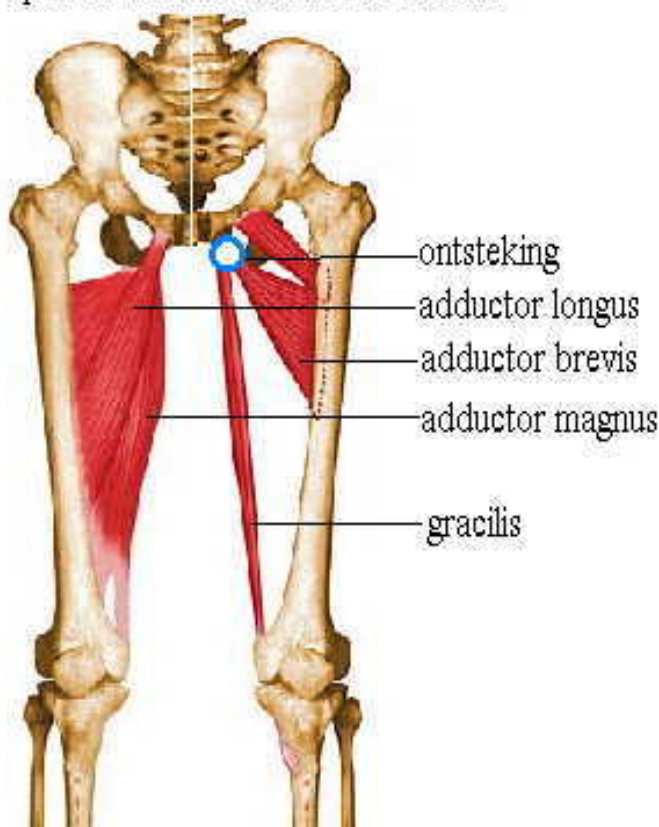
Aangezien er vaak geen ernstige symptomen zijn, worden vele liesbreuken toevallig ontdekt. Om de breuk vast te stellen, zijn geen ingewikkelde onderzoeken nodig. Meestal kan een arts ze makkelijk vaststellen terwijl men recht staat.

Een liesbreuk verdwijnt nooit vanzelf en kan groter worden. Doorgaans is een operatie aangewezen. Hierbij wordt de buikwand verstevigd met een prothesemateriaal.

In principe kunnen normale activiteiten na een maand worden hervat. De exacte herstelperiode is afhankelijk van de grootte van de breuk, de gekozen operatietechniek en individuele factoren.

Een korset of breukband is geen aanvaardbare oplossing. Het gebruik ervan kan enkel nuttig zijn in afwachting van een operatie en als voorzorg om verergering van de breuk te voorkomen.

spieren in relatie met de liesblessure



Uitslag 9de Brandweertocht 17/02/2010

UITSLAG BRANWEERTOCHT 1230 Dln.

1	423	I	INDIVIDUELEN INDIVIDUEL
2	99	043	DIKSMUIDSE WANDELCLUB AKTIVIA
3	89	008	DUINTRAPPERS WESTENDE VZW AKTIVIA
4	74	207	GEZINSWANDELCLUB 'NOOIT MOE BOEZINGE' AKTIVIA
5	52	412	DE KREKETREKKERS KORTEMARK AKTIVIA
6	50	216	GITSE WANDELCLUB 'VOETJE VOOR VOETJE' AKTIVIA
7	50	314	DE STERREBOSSTAPPERS ROESELARE AKTIVIA
8	48	245	WSV DE BRIGANDTROTTERS IN-GELMUNSTER AKTIVIA
9	45	256	WARDEN OOM STAPPERS HOOGLEDE AKTIVIA
10	44	089	PWC HEUVELLANDSTAPPERS AKTIVIA
11	29	180	DE WITSOONE STAPPERS KROMBEKE AKTIVIA
12	28	078	DREVIETROTTERS ZONNEBEKE AKTIVIA
13	27	070	WSV DE STORMVOGELS OOSTENDE AKTIVIA
14	27	328	WANDELCLUB COLLIEMOLEN-OOST-NIEUWERKE AKTIVIA
15	26	142	DE MOTESTAPPERS KOEKLARE AKTIVIA
16	25	303	WTC NIEUWPOORT AKTIVIA
17	24	009	WSV DE MOEDIGE WANDELAARS BEERNEM VZW AKTIVIA
18	24	127	WANDELCLUB KOEKLARE VZW AKTIVIA
19	24	295	MICHIEL MISPELON VRIENDEN HAN-DZAME AKTIVIA
20	23	178	DE RUSTIGE BOS-STAPPERS JABBEKE AKTIVIA
21	20	276	DE MARGRIETE STAPPERS LICHTERVEL-DE AKTIVIA
22	20	391	SPARTASTAPPERS AKTIVIA
23	19	347	VELODROOMVRIENDEN MOORSLEDE AKTIVIA
24	17	059	GODELIEVE STAPPERS RUDDERVOORDE VZW AKTIVIA

25	17	BBW 048	LA BRUEGELIENNE FFBMP
26	16	100	WSJV NACHT VAN VLAANDEREN TORHOUT VZW AKTIVIA
27	15	140	A.T.B. DE NATUURVRIENDEN DEINZE AKTIVIA
28	14	011	WSV KEIGNAERTTRIPPERS OOSTENDE VZW AKTIVIA
29	14	423	WATEWYSTAPPERS AKTIVIA
30	13	205	'DE WESTHOEKSTAPPERS' VLAMERTINGE AKTIVIA
31	12	395	TER DIJKE STAPPERS AKTIVIA
32	11	361	DE TEXTIELTREKKERS VICHT VZW AKTIVIA
33	10	217	DE 12 UREN VAN LAUWE AKTIVIA
34	10	459	LES RANDONNEURS DES POLDERS AKTIVIA
35	9	003	WSV AALTER AKTIVIA
36	9	137	WANDELCLUB 4 OP EEN RIJ GROOT-ZE-DELGEM AKTIVIA
37	9	439	DE KEIEMSE SPORTVRIENDEN AKTIVIA
38	9	473	FANFARE HOGER OP WOUVEN AKTIVIA
39	8	353	WALHOEVSTAPPERS WESTVLETEREN AKTIVIA
40	8	363	WANDELCLUB DE SPOETNIKSTAPPERS AKTIVIA
41	7	509	DE SPORTMANVRIENDEN MEULEBEKE AKTIVIA
42	6	271	ROAD RUNNERS TORHOUT AKTIVIA
43	6	A 023	WANDELVRIENDENKRING PUURS VWF
44	5	012	WSK MARKE VZW AKTIVIA
45	5	330	WSV DE MOLENSTAPPERS RUISELEDE AKTIVIA
46	5	332	DE MIRAKELSTAPPERS VZW WAREGEM AKTIVIA
47	5	345	DE WATERHOEKSTAPPERS HEESTERT AKTIVIA
48	5	429	BRUGSE METTENWANDELCLUB AKTIVIA
49	5	448	STAP VOORUIT AKTIVIA
50	4	034	OMLOOP KLUISBERGEN VZW AKTIVIA

51	4	038	DE PAJOTTEN HEKELGEM AKTIVIA
52	4	061	WSV WERVIK AKTIVIA
53	4	103	WSV FLORASTAPPERS GENT VZW AKTIVIA
54	4	105	SCHELDESTAPPERS ZINGEM AKTIVIA
55	4	177	WJSV DE BRUGSCHE GLOBETROTTERS AKTIVIA
56	4	196	WSV LAND VAN RHODE - OOSTERZELE AKTIVIA
57	4	233	HANSKE DE KRIJGER OUDENAARDE AKTIVIA
58	4	323	DE WINKELSE STAPPERS AKTIVIA
59	4	411	DE 7-MIJL STAPPERS AKTIVIA
60	3	056	MWK DE STROBOEREN VZW MERKSEM AKTIVIA
61	3	082	WSV BAASRODE AKTIVIA
62	3	229	KATH. VER. VOOR GEHANDICAPTEN GEW. IEPEL AKTIVIA
63	2	072	WANDELLENDE NOORDZEE BOY'S KNOKE-HEIST AKTIVIA
64	2	084	REIGERSTAPPERS AKTIVIA
65	2	091	POSTILJON MERELBEKE AKTIVIA
66	2	138	HOUTHEIMSTAPPERS GROOT-STEENOKKERZEEL AKTIVIA
67	2	163	WANDEL- EN SPORTVERENIGING EGMONT ZOTTEGEM AKTIVIA
68	2	194	ORGANISATIEKOMITEE 'DE 100 KM VAN IEPEL' AKTIVIA
69	2	225	WANDELCLUB 'DE SLAK' - LEEST AKTIVIA
70	2	282	EVERBEEKSE WANDELTOCHTEN AKTIVIA
71	2	300	WSV HORIZON OPWIJK AKTIVIA
72	2	376	DE CHATONS RONSE AKTIVIA
73	2	407	ACOD VEURNE AKTIVIA
74	2	507	DE BUSKANTERS AKTIVIA
75	2	B 005	WSP HEVERLEE VWF
76	2	B 046	WRC MANKE FIEL VWF
77	2	B 061	DE LUSTIGE WANDELAARS VWF
78	2	HT 067	LES HURLUS EN BALADE - MOUSCRON FFBMP
79	2	HT 069	LES RANDONNEURS DU HAUT-ESCAUT FFBMP
80	2	NA 009	WALLONIA NAMUR FFBMP

81	2	VB 027	WANDELCLUB TORNADO VVR
82	1	010	WSV WETTEREN AKTIVIA
83	1	084	REIGERSTAPPERS VINDERHOUTE AKTIVIA
84	1	135	DE PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN AKTIVIA
85	1	155	VZW KLEINE KOUTER LEDE AKTIVIA
86	1	274	OP EN ROND TIEGEMBERG TIEGEM AKTIVIA
87	1	398	W.V. DE IJSBREKERS AKTIVIA
88	1	421	VRIENDENKRING BSGO 'T KLAVERTJE AKTIVIA
89	1	435	DE TRIMMERS ICHTEGEM AKTIVIA
90	1	463	LEVENSLIJN TEAM DAMME AKTIVIA
91	1	504	BAVOSTAPPERS BAVIKOVE AKTIVIA
92	1	A 037	WSV NETELAND DUFFEL VWF
93	1	A 056	STROBOEREN AKTIVIA
94	1	B 041	WTC SPORTON DEURNE-DIEST VWF
95	1	BBW 032	SECTION MARCHE POLICE DE JETTE FFBMP
96	1	BBW 046	SECTION MARCHE S.T.I.B. FFBMP
97	1	HT 062	LES TROUVERES - ASBL FFBMP
98	1	NA 015	LES SPARTIATES DE GEMBLOUX FFBMP



TOTAAL PER FEDERATIE	1644 DLN
AKTIVIA	1178
FFBMP	27
INDIVIDUEL	423
VVR	2
VWF	14

Nationale Wandeldag

Zondag 27 februari is weer de dag waarop de verschillende Vlaamse provincies terug de nationale wandeldagen organiseren.

Voor West-Vlaanderen:

Te Ruiselede bij wandelclub W.S.V. De Molenstappers

Startplaats: Gemeentelijke Sporthal,

Tielstraat, Ruiselede

Afstanden: 5-7-12-15-20-25

Voor Oost-Vlaanderen:

Te Oudenaarde bij wandelclub Hanske De Krijger

Startplaats: Stedelijke Sporthal,

Rodelos 1, Oudenaarde

Afstanden: 5-7-12-15-20-25 km

Voor Vlaams-Brabant:

Te Scherpenheuvel bij wandelclub de Grashoppers

Startplaats: Gemeenschapscentrum Den Egger

August Nihoulstraat 74, Scherpenheuvel

Afstanden: 5-8-10-13-15-21-26-31-35-42 km

Voor Antwerpen:

Te Mechelen bij wandelclub Opsinjoorke

Startplaats: Nekkerhal,

Nekkespoel-Borch 1, Mechelen

Afstanden: 5-7-12-15-20-25 km

Voor Limburg:

Te Bilzen bij wandelclub de Demerstappers

Startplaats: Sporthal Munsterbilzen

Appelboomstraat 3, Bilzen

Afstanden: 4-6-8-12-20-32-40 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.

Weerbericht

Het weer in 2011.

Januari : weinig wind over gans de maand.

10-16 licht bewolkt weer, kans op een bui (ook wat opklaringen)

17-24 licht bewolkt weer met opklaringen (nachtvorst)

25-31 lichte vorst overwegend mooi weer

Februari : matige wind over gans de maand

01-07 lichte vorst overwegend mooi weer

08-16 droog en koel weer af en toe wat bewolking (nachtvorst)

16-22 droog en koel weer wel bewolking (nachtvorst)

23-28 droog weer wel bewolking (nachtvorst)

Maart : matige wind over gans de maand

01-06 licht bewolkt weer maar koel (nachtvorst)

07-15 bewolkt weer met af en toe een bui

16-24 bewolkt weer af en toe een bui ook wat opklaringen

25-31 licht bewolkt met opklaringen (veel kans op mist)

April : weinig wind over gans de maand

01-08 licht bewolkt weer met opklaringen (veel kans op wat mist)

09-16 bewolkt weer met regen tot + 12 april dan droger weer

17-21 bewolkt weer met regen

22-30 bewolkt weer maar droog met af en toe opklaringen

Mei : weinig wind over de maand

01-08 droog weer met af en toe een bewolking (ook opklaringen)

09-16 bewolkt weer veel kans op mist of regen

17-24 mooi weer

25-31 mooi weer

Juni : weinig wind over gans de maand

01-11 mooi weer wel af en toe bewolking

12-15 bewolkt weer veel kans op regen

16-23 bewolkt weer met af en toe een buitje ook enkele opklaringen

24-30 licht bewolkt weer af en toe zon

Juli : weinig wind over gans de maand

01-07 bewolkt weer af en toe een bui ook wat opklaringen

08-17 bewolkt weer met veel kans op regen (of onweer)

18-24 bewolkt weer met kans op een bui (of onweer)

25-31 bewolkt weer met opklaringen

Augustus : weinig wind over gans de maand

01-06 bewolkt weer met opklaringen

07-13 droog weer met opklaringen

14-19 bewolkt weer met af en toe regen (of onweer)

20-31 mooi weer wel af en toe bewolking

September : matig veel over gans de maand

01-07 mooi weer wel af en toe bewolking

07-15 bewolkt weer wel kans op een bui of onweer

16-22 bewolkt weer af en toe wel kans op een bui

23-30 mooi weer af en toe wat bewolking

Oktober : weinig wind tot + de 20^{ste} dan matig veel wind

01-05 mooi weer wel kans op wat bewolking

06-10 bewolkt weer met af en toe buien

11-19 licht bewolkt maar droog weer (af en toe zon)

20-31 bewolkt maar droog weer

November : matige wind over gans de maand

01-07 droog weer wel af en toe bewolking (nachtvorst)

07-15 bewolkt weer met opklaringen (kans op nachtvorst)

16-22 droog weer met af en toe opklaringen (nachtvorst)

23-30 bewolkt weer veel kans op een bui

December : matige wind tot + de 10^{de} dan minder wind

01-06 bewolkt weer veel met af en toe een bui

07-15 bewolkt weer veel kans op buien

16-24 bewolkt weer met af en toe een bui

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