

krant van de diksmuidse wandelclub

België - Belgique
P.B.
8600 Diksmuide 1
3/5032
P 007648

VOETSPoor

Driemaandelijks / Jaargang 37 nr 161 / 22 april 2011
Kwartaal 2, Afgiftekantoor, 8600 Diksmuide 1

www.diksmuidsewandelclub.be



Voorwoord

Familienieuws

BBQtocht

Clubreis

IN DEZE EDITIE:

Frontentocht

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER: WILLY VANOVERBERGHE
STOKERIJSTRAAT 1 8600 DIKSMUIDE
WILLYVANOVERBERGHE@PANDORA.BE

Voorwoord



Hallo vrienden wandelaars

Hebben jullie ook genoten van al die zonnige lentedagen. Het is prachtig om te zien hoe de natuur in die laatste weken langzaam maar zeker helemaal groen werd. We hebben heel veel mooie wandeltochten gedaan en onze schoenen bleven meestal droog en stoffig. We konden zelfs al in korte broek en T-shirt lopen.

Hopelijk zal de meimaand ook zo'n mooie dagen geven. Want zoals gewoonlijk staat op de 2de zondag van mei onze Frontentocht op het programma. We hebben ons clubfeest achter de rug. Er waren iets minder aanwezigen dan vorig jaar. Maar ik geloof dat iedereen toch lekker gegeten heeft en een leuke prijs mee naar huis kon nemen.

We hopen dat iedereen tevreden was, want we trachten altijd de mensen tevreden te stellen.

De barbecuetocht is wat vroeger dan vorig jaar, met oog op de feestdagen in begin juni.

Ondertussen hebben we zowat de clubreis van eind september op poten gezet. Verder in Voetspoor vinden jullie alle informatie. Goed lezen dus en op tijd inschrijven is de boodschap. We hopen op jullie talrijke aanwezigheid op al deze evenementen.

Het bestuur

HET BESTUUR

Voorzitter

Vandenberghe Alex
Hof ter Bloemmolens 57/0032
8600 Diksmuide
☎ 0479.90.81.07
vandenberghе.alex@telenet.be

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

Parcoursverantwoordelijke

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

Zaalverantwoordelijke

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

Familienieuws

- ✓ We vernamen het overlijden van de heer Andre Degraeve Andre was jarenlang lid van onze club. Hij was ook een goed buur van Noel Balduck en Paula Decorte.
- ✓ Alsook van mevrouw Laura Garain, weduwe van de heer Jules Demeulenaere. Zij was de moeder en schoonmoeder van Raymond Demeulenaere en Bernadette Depestel.

We wensen de families ons medeleven bij het heengaan van hun geliefden.

- ✓ Geert van Gelder en Christine Vanacker zijn de fiere grootouders van Warre. Hun dochter Liesbeth en haar Pieter zijn de gelukkige ouders.
- ✓ Bij Guido en Marleen kwam bij hun zoon Peter en zijn vrouwtje Sylvie ook de ooievaar op bezoek. Hij had zich van datum vergist, maar de kleine Victor is goed op weg om een flinke baby te worden. We hopen dat alles goed komt.

Onze wensen en veel geluk en sterkte.

- ✓ Verder wensen we alle moeders ook een prachtige Moederdag.
- ✓ En al degenen die in de familie een eerste communicantje, vormeling of lentefeest hebben heel veel geluk en een mooie dag gewenst.

Enkele tochten...

27 februari

Wij trokken die dag voor de Nationale Wandeldag naar een inrichting van de Vlaamse Wandelfederatie in Scherpenheuvel. De wandelclub "De Grashoppers" richtte deze tocht in.

Bij niet al te koud, maar licht bewolkt, weer, trokken we vanuit Scherpenheuvel lang een oude spoorwegberm richting Zichem. Dan langs de boorden van de Demer, over mooie veldwegels met af en toe wat slijk richting Testelt. Na de controle liepen we door de bossen richting Averbode voorbij de abdij naar de controle. We zagen welgeteld 1 ijskar staan in de dreef, waar er 's zomers heel wat volk rond loopt. Na de volgende controle terug langs landelijke wegen rond de Basiliek en naar de startplaats. Het was een heel goede organisatie met 6202 deelnemers.

Zaterdag 12 en zondag 13 maart

Zaterdag richtten de wandelclub "De Gasthofstappers — Sint- Gillis in de De Klinge, een wandeling in en door de Klingse bossen. Een prachtig natuurgebied met de ontluikende natuur en veel mooie dreven. Ik ben persoonlijk niet zo voor een boswandeling maar dit was wel heel afwisselend. We kwamen zelfs even over de grens in het Nederlandse Clinge en Sint Janssteen (Hulst). Het was heel lekker weer, en toch een mooie tocht.

Vandaar reden we naar Antwerpen, waar we 1 nachtje logeerden. We combineerden onze 2 wandelingen met een leuk toneelstuk in zaal Elckerlyck. Een prettige comédie met een topcast nl: Carry Goossens en Danny Heylen ons allen bekend van de Kampioenen. We hebben veel gelachen en nog een paar lekkere drankjes (inbegrepen in de prijs) onze dag kon niet meer stuk.

Op zondag reden we na een lekker ontbijtbuffet naar Bazel Kruibeke. De wandelclub "Temse" richtte hun 10de Mercator-tocht in. De inschrijving was in de kelder van het Kasteel

Wissekerke. Via enkele mooie wegels langs het kasteel trokken we de mooie natuur van Kruibeke door. Heel wat veldwegels en wegels en mooie bomenrijen in ons vizier. Het was zeer zacht weer, wat wolken af en toe wat zon. Het was een heel mooie wandeling, in een totaal andere omgeving dan de vorige dag.

Zo trekken wij af en toe naar een voor ons onbekende bestemming om te genieten van alles wat Vlaanderen ons te bieden heeft aan wandelplezier.

ZONDAG 8 MEI 2011

39STE FRONTENTOCHT

WISSELBEKERTOCHT

Terug naar de vroegere startplaats:



Vrij Technisch Instituut:

Cardijnlaan 2, Diksmuide

Vrije start tussen 7 en 15 uur

Afstanden: 4-6-9-12-19-26-33



De tocht gaat door de
broeken richting Vladslo
en Esen. Zeer landelijk.



Waarom vieren wij Moederdag?

In bijna alle landen ter wereld worden de moeders wel op één of ander manier geëerd, al gebeurt dat niet overal op dezelfde manier of hetzelfde tijdstip.

Als we heel ver terug gaan in de geschiedenis, vinden we bij de vroegste uitingen van menselijke kunst al afbeeldingen van (oer)moeders, die aanbeden werden en die verondersteld werden geheime krachten te bezitten.

Bij de oude Grieken vinden we eerste sporen van een speciale Moederdagviering in de lenteriten ter ere van Rhea, de Moeder der Goden.

In België wordt Moederdag op de meeste plaatsen op de tweede zondag van mei gehouden. De oorsprong van die traditie kennen we met zekerheid: de “moderne Moederdag” hebben we te danken aan de Amerikaanse Anna M. Jarvis. Nadat haar toegewijde moeder op de tweede zondag van mei van het jaar 1906 overleed, begon Anna Jarvis in haar geboorteplaats Grafton in de staat West Virginia een campagne bij de kerkleiders om op de tweede zondag van mei een speciale dienst ter ere van alle moeders te houden.

In 1907 werd in Grafton de eerste Moederdag zoals wij die kennen gevierd. Na een “one-woman” campagne van Anna Jarvis vond de gewoonte al snel ingang in de rest van de staat West Virginia en in de rest van de Verenigde Staten. In 1914 riep de toenmalige president, Woodrow Wilson, de tweede zondag van mei uit als officiële feestdag ter ere van alle moeders.

In vele landen werd deze van oorsprong Amerikaanse feestdag overgenomen: Denemarken, Finland, Italië, Turkije, Australië en ook in België. Het overnemen van een feestdag ter ere van moeder in onze katholieke contreien was trouwens een dankbaar gegeven voor de kerk, want is de maand mei ook niet de Mariamaand?

Niet overal wordt Moederdag op dezelfde dag gevierd. Zelfs in België zijn er verschillen, want in het Antwerpse wordt moeder vaak op 15 augustus (Onze –Lieve-Vrouw Hemelvaart) gevierd. En in Engeland is het Moederdag op de 4de zondag van de lente, een traditie die teruggaat tot in de 15 eeuw.



**'t Is moeders feest
O mocht ik heden een bloemeke
zijn om stil een klein,
met kleuren mooi en frisse tooi,
uw harte te verblijden,
en u, o lieve moeder goed,
mijn bloemenlied te wijden.
Of was ik als de nachtegaal,
met orgeltaal,
vol jubelzang, zo schoon, zo lang,
in stille avondstonden,
dan zong ik met mooiste geluid,
voor u mijn ganse ziel uit,
zo blij en onomwonden.
Och moeder, 'k ben dat alles niet,
zoals u ziet,
maar beter nog vind ik het toch,
dat ik uw kind mag wezen.
O geve u de lieve Heer,
Door d'hemelmoeder, goed en teer,
veel dagen nog als deze!**





Z a t e r d a g
21 mei 2011
BBQ-TOCHT

Start wandeling aan “Ter zaele” om 17 uur te Beerst.
Tocht van ongeveer 8 km in 2 lussen.

- Prijs:**
- ✓ Leden 13 euro
 - ✓ Kinderen leden tot en met 11 jaar 6 euro
 - ✓ Niet leden 17 euro
 - ✓ Kinderen niet leden 11 euro

- Inbegrepen:**
- ✓ Inschrijving wandeling
 - ✓ Een drankje
 - ✓ BBQ omvat: verschillende soorten vlees, groentjes, aardappelen en sausjes



Inschrijven kan met bijgaand overschrijvingsformulier en dat tegen **8 mei 2010**.

Personen die na de BBQ-tocht van 2010 hebben meegeholpen op één of ander tocht mogen gratis naar de barbecue komen dit jaar. Ze moeten zich niet inschrijven, ze worden persoonlijk gevraagd. Dit kan telefonisch gebeuren of op de frontentocht.

Verjaardag

Al deze mensen verdienen in april, mei en juni 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.

Bekaert Bea
Beuckelaere Maria
Bouttens Noella
Bouttens Geert
Coppenolle Mireille
Cornette Wilfried
De vriendt Ria
Debruyne Godelieve
Degryse Geert
Demeersseman Oswald
Depoorter Kristof
Depoorter Korneel
Deprez Elke
Depuis Willy
Derluyn Nick
Deruyter Guido
Deseyne Etienne
Desmedt Maria
Desmet Liliane
Desplenter Ingrid
D'haene Danielle
Durnez Noella
Kerkaert Maurits
Lamote Martin
Laridon Lies

Marchand Jan
Meesseman Hilde
Minu Daniel
Mostrey Hendrik
Mostrey Merlijn
Pinseel Willy
Pollentier Lieve
Vanacker Gerard
Vanacker Paula
Vanbecelaere Hans
Vanblaere Diana
Vandenabeele Geert
Vandenbussche An
Vandenbroucke Monique
Vandewalle Andre
Vanoverberghe Mieke
Vantoortelboom Clara
Verdoolaege Roger
Vergote Agnes
Verheecke Jochen
Verplancke Guido
Verstraete Lucas
Vinckier Herman
Willaert Josiane

Clubreis Limburg

24 EN 25 SEPTEMBER 2011

Een korte samenvatting van de reis

- Zaterdag:
- ✓ Naar een wandeling in Bree (Opitter) woonplaats van Kim Clijsters.
 - ✓ In de namiddag naar het Mijnmuseum in Beringen rondleiding met gids ($\pm 2u$).
 - ✓ Slapen in de Bosberg Houthalen. Tweepersoonskamers met douche en wc.
- Zondag:
- ✓ Korte wandeling in het domein Kelchterhoef.
 - ✓ Rijden dan naar Berlare aan het Donkmeer voor een wandeling.
 - ✓ Daarna gaan we naar het Winterhof te Wetteren voor het avondmaal.

Kostprijs

- ✓ 100 euro leden.
- ✓ 120 euro niet leden.

Vermindering voor leden 0,50 euro per gewandelde tocht in 2010 met een minimum te betalen bedrag van 75 euro.

Inbegrepen

- ✓ Busreis.
- ✓ Avondmaal, overnachting en ontbijt in de Bosberg.
- ✓ Bezoek mijnmuseum.
- ✓ Zondag avondmaal op de terugreis.



Inschrijven kan door met het bijgaande overschrijvingsformulier het minimumbedrag per persoon te storten en dat tegen **ten laatste 10 juni**.

Er zijn maar **50 plaatsen** beschikbaar dus het is voor de rappe.

Voor de ingeschrevenen volgt dan verdere informatie, alsook het nog bij te betalen bedrag voor degene die geen 50 wandelingen hadden in 2010.

Vlug inschrijven is dus aangeraden!

Kwelletocht

Dinsdag 6 juli 2011

3DE KWELLETOCHT

5-11-15-21 km

Zaal “de Kwelle”

Sint-Rijkersstraat, Alveringem

vrije start tussen 7uur en 15 uur

Tocht langs landelijke wegen, tussen wuivende korenvelden van het landelijke gebied Veurne-Ambacht.



De koningin van de groenten

Asperges zijn dure groenten. Veel mensen vinden ze wel de lekkerste. Ze noemen de asperge dan ook ‘koningin van de groenten’.

De mooiste asperges zijn de ‘eerste keus’. Ze hebben stengels tussen 2 en 3 centimeter dik. Ze zijn gemiddeld 20 centimeter lang. Een asperge ‘eerste keus’ is mooi recht en mooi wit. De kop is niet verkleurd. De asperge heeft geen vlekjes.

Vers

Asperges eet je zo vers mogelijk. Verse asperges glanzen. Wrijf je ze tegen elkaar? Dan piepen ze. Het snijvlak onderdaan mag niet droog zijn. De asperge mag ook geen barsten hebben. Toch kan je asperges enkele dagen bewaren. Je doet dat het beste in een natte doek onderaan de koelkast.

Schillen

Ga je de asperges klaarmaken? Leg ze dan een half uur in koud water. De asperges kunnen zich dan vol water zuigen. Je kan ze zo beter schillen. Het schillen doe je met een dunschiller. Dat is een fijne schiller.

Begin met schillen even onder de kop. Schil het middelste deel 2 keer en het uiteinde 3 keer. Er mogen geen draden achterblijven. Snij het droge uiteinde weg. Je hoeft de schillen niet weg te gooien. Je kan ze gebruiken om soep te maken.

Koken

Leg de asperges dan in een pot met koud water. Doe er wat zout bij. Breng aan de kook. De laat de asperges 3 minuten zacht koken. Neem de pot van het vuur. Laat de asperges zo nog 10 minuten staan voor het opdienen. Neem per persoon 300 tot 500 gram asperges.

Soep

Voor soep gebruik je dunne asperges. Schil ze. Laat de schillen een uurtje zacht koken in een halve liter water. Zeef het vocht. Doe er een halve liter bouillon bij. Snij de asperges in stukjes. Kook ze zoals hierboven. Smelt 20 gram boter. Roer er 25 gram bloem door. Doe het mengsel bij de bouillon. Laat even doorkoken. Doe er de asperges bij. Roer er room en een eierdooier onder. Niet meer laten koken.

Vlaams

‘Asperges op zijn Vlaams’ is een eenvoudig maar zeer lekker gerecht. Maak de asperges klaar zoals hierboven. Kook per persoon een ei hard. Plet de eieren met een vork fijn. Smelt 150 gram boter op een zacht vuur. Doe er de eieren en gehakte peterselie bij. Leg de asperges op een bord. Giet de saus erover. Bij dit gerecht passen gekookte aardappelen.

Koud

Asperges zijn ook koud lekker. Je kan ze gebruiken in een salade. Of rol enkele asperges in een snede ham. Dat is lekker met mayonaise. Je kan de asperges ook in gerookte zalm rollen. Klop wat room op. Doe er geraspte mierikswortel en peper bij. Een druppeltje limoen op de zalm maakt het gerecht af;



Uitslag wandeljaar 2010 - 75 laureaten

Vanoverberghe Willy	1860
Defevere Chris	1830
Dolphen Norbert	1800
Carette Eric	1370
Devos Noël	1290
Vanacker Gerard	1290
Vanblaere Diane	1280
Vandenbroucke Monique	1210
Vanhaelewijn Magda	1210
Vanlerberghe Hugo	1210
Hindryck Anna	1100
Ryckewaert Odiel	1080
Decin Norbert	1065
Delheye Josiane	1065
Depuydt Christiane	1025
Servaes Paul	1025
Ameel Danny	990
Vandewalle André	965
Lamote Martin	935
Lammertijn Lutgarde	925
Minu Daniel	925
Vanstechelman Regis	895
Dewanckele Maria	890
Verdoolaege Roger	890
Syoen Carine	845
Desplenter Ingrid	825

Desmet Liliane	820
Vanheede Willy	815
Castelein Rudy	810
Coppenolle Mireille	810
Verheecke Danny	810
Syoen Jacqueline	805
Bouttens Geert	790
Bryon Danny	790
Depestel Bernadette	790
Demeulenaere Raymond	780
Meganck Caroline	775
Meganck Joke	775
Bouttens Joren	770
Serpieters Lieve	735
Ledaine Jacqueline	730
Blomme Anne-Mieke	700
D'Haene Dany	670
Maeckelberg Jozefa	655
Lenaerts Jan	645
Beeckaert Paula	640
Cremmery Hubert	640
Crevits Liliane	620
Vermader Walter	620
Demeulenaere Helena	610
Denecker Willy	595
Watthy Dirk	590

Kerkaert Maurits	570
Van Overberghe Marleen	565
Steen Monique	560
Derluyn Nick	555
Deruyter Guido	550
Vanoverberghe Mieke	535
David Denise	525
Leterme Willy	520
Bruyneel Gerda	515
Vantyghem Nicole	510
Demeerseman Oswald	500
Debrabandere Gaston	480
Marchand Jan	480
Titeca Christiane	480
Scharlaken Hilda	455
Bogaert Mireille	440
Jonckheere Gerard	440
Stael Eddy	440
Hongenae Sylvere	430
Laplasse Griet	430
Onraedt Marcella	430
Marchand Gilbert	410
Willaert Simone	410
Vanhecke Cecile	335
Vandenberghe Alex	245



Vermijd contact met allergenen

Allergie betekent letterlijk “ander reageren”. Allergische mensen doen dat met een overvloedige aanmaak van afweerlichaampjes tegen stoffen die door de meeste mensen wel worden verdragen. De stof waarop iemand overdreven reageert, noemt men “allergeen”.

Een allergische aanleg is voor een groot deel erfelijk. Zijn beide ouders allergisch, dan hebben hun kinderen vijftig procent kans om die aanleg te erven. Is één van de ouders allergisch, zakt die kans tot dertig procent.

Of de allergische aanleg ook tot uiting komt, hangt in belangrijke mate af van de omgeving waarin iemand opgroeit of werkt. Zo is het aantal

astmalijders enorm toegenomen. De redenen daarvan zijn nog niet volledig duidelijk maar wellicht zijn er meerdere factoren tegelijkertijd verantwoordelijk: te zeer geïsoleerde huizen, verwarmde slaapkamers, vaste vloerbedekking, een te ver doorgedreven hygiëne tijdens de jeugd, een te ver doorgedreven bestrijding met antibiotica van eenvoudige infecties, kleinere gezinnen, een stijgend aantal rokers, toegenomen luchtvervuiling.

Klachten

Er bestaan heel wat verschillende typen allergieën en allergische reacties. Bij kinderen zijn er tijdens de eerste levensjaren vooral maagklachten (buikpijn, diarree of verstopping, slechte eetlust, veel speeksel) en eczeem (huiduitslag en jeuk). Langdurige borstvoeding zorgt ervoor dat de allergieën minder tot uiting komen.

Deze problemen verdwijnen meestal met het ouder worden. Daarna treden luchtwegenklachten zoals astma, prikkelhoest en oorpijn op de voorgrond. In de adolescentie en op volwassen leeftijd komen daar nog neus- en oogklachten bij. Ook algemene problemen zoals lusteloosheid, hoofdpijn, slecht groeien, prikkelbaarheid en hyperreactiviteit kunnen met allergie te maken hebben.

Tijdstip

Het tijdstip van de allergische reactie kan verschillen. Een kind dat allergisch is voor bepaalde voeding kan bijvoorbeeld acuut reageren met jeuk of zwelling in de mond, braken of in shock raken. Het kan ook pas uren of dagen na het contact met het allergeen eczeem, een irriterende huiduitslag of diarree krijgen.

Bij late allergische reacties is het moeilijker om het verband te leggen tussen oorzaak en gevolg. Soms is zelfs met een grondige ondervraging nog niet te achterhalen wat het allergeen is geweest. Huidtests of provocatietests, waarbij de betrokkene in aanraking wordt gebracht met een aantal allergenen, kunnen dan nodig zijn om de diagnose te stellen. Ook bloedonderzoeken kunnen nuttige gegevens opleveren.

Behandelen

Overigens zijn er heel veel verschillende allergenen. Er zijn stoffen van dierlijke aard zoals huisstofmijt, dierenhaar, koemelk en vis, of van plantaardige aard zoals stuifmeel, fruit en schimmels. Ook stoffen van chemische oorsprong, bijvoorbeeld geneesmiddelen, cosmetica en zepen, kunnen allergische reacties veroorzaken.

Om een allergie te behandelen, is het belangrijk om tijdig een goed diagnose te stellen. Zo kunnen passende, preventieve maatregelen getroffen worden. Die zullen er allereerst op gericht zijn het contact met allergeen te vermijden of te verminderen.

Voor sommige allergenen zoals insectengif, huisdieren, pollen of huisstofmijt kan het lichaam minder gevoelig worden gemaakt door het inspuiten van sterk verdunde hoeveelheden van het allergeen. Deze desensibilisatie is echter meestal een onzekere en belastende methode. De afgelopen jaren zijn er ook goed geneesmiddelen te beschikking om allergieën te onderdrukken. Uw arts zal de meest passende behandeling kiezen.