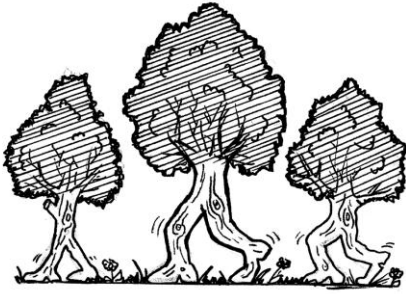


België PB-nummer : BC 31167

Erkenningsnumer P 006607



De Rustige Bos-Stappers

Jabbeke

AKTIVIA 178

Bosstappertje

Tweemaandelijks
Tijdschrift

Afgifte kantoor
8490 Jabbeke

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

DE VISCH Marie-Paule
Zerkegemstraat 49i
8490 JABBEKE

RBS
Aktivia 178
Jaargang 25- nr 3
Mei - juni 2014



Beste wandelvrienden

Nieuwjaar en Pasen zijn ondertussen achter de rug. We kregen al een paar mooie lente dagen en we hopen dat we er nog veel zullen krijgen opdat we met volle teugen zouden kunnen genieten van de mooie wandeltochten die de verschillende wandelclubs ons bieden.

Voor het welslagen van een wandeltocht zijn een paar factoren van groot belang : het weer, goede kledij en schoenen, een stralend humeur en natuurlijk niet te vergeten enkele aanbevolen tochten .

Voor mei en juni hebben we er hier een paar voor je uitgezocht.

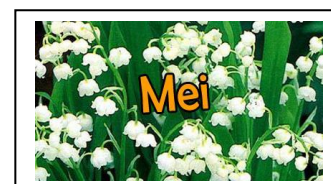


- **Donderdag 1 mei 2014 : “30^{ste} Grote Westpoldertocht - jubileumtocht”.**

Ingericht door *De Motestappers Koekelare*.

Afstanden : 6-12-15-20-25-30 km (van 7u tot 15u).

Start : Zaal Zuuthove, Ichtegemstraat 14, Koekelare.



- **Zaterdag 3 mei 2014 : “Sleihaagse wandeling”.**

Ingericht door *De Warden Oomstappers*.

Afstanden : 5-10-15-20-25 km (van 6u30 tot 15u).

Start : Basisschool Sleihaag, Diksmuidsesteenweg 93, Hooglede.

- **Zondag 4 mei 2014 : “8^{ste} Op Stap door het Meetjesland”.**

Ingericht door *Op Stap door het Meetjesland*.

Afstanden : 6-12-18-24-30 km (van 7u tot 15u).

Start : Evenementenhal Sporthal, Bug. Pussemierstraat, Eeklo.



- **Zondag 4 mei 2014 : “De Schakeltocht”.**

Ingericht door *'t Wandelvoetje*.

Afstanden : 4-6-12-18-24-28 km (van 7u tot 15u).

Start : Parochiaal Centrum De Schakel, Meensesteenweg 713, Roeselare Beitem.

- **Zondag 4 mei 2014 : “Marche du Muguet”.**

Ingericht door *Les Randonneurs de la Haute Meuse*.

Afstanden : 4-6-12-20-30 km (van 7u tot 15u).

Start : Salle Récréar, rue Marcel Lespaigne, Hastière.



- **Zaterdag 10 mei 2014 : “Pitztaltocht”.**

Ingericht door *Wandelclub Beernem*.

Afstanden : 4-6-11-15-21-42 km (van 7u tot 15u).

Start : O.C. De Kleine Beer, C. Marichalstraat 5, Beernem.

- **Zaterdag 10 mei 2014 : “Wandeltocht Frankrijk”.**

Ingericht door het trio Jean, Dirk en Daniël

Alle inlichtingen verder in deze clubkrant.

- **Zondag 11 mei 2014 : “Lentetocht”.**

Ingericht door *De Frisse Stappers Brugge*.

Afstanden : 6-9-15-21 km (van 8u tot 15u).

Start : Basisschool Manitoba, Manitobalaan 48, Sint-Andries.

• **Zondag 11 mei 2014 : “De rode Loper”.**

Ingericht door *Stap Vooruit*.

Afstanden : 6-12-18-24 km (van 7u tot 15u).

Start : Zaal Astoria, Hospitaalstraat 67, Lauwe.



• **Zaterdag 17 mei 2014 : “Houtwaltocht”.**

Ingericht door *De Margrietestappers*.

Afstanden : 6-10-15-20-30 km (van 7u tot 15u).

Start : O.C. De Schouw, Statiestraat 115, Lichtervelde.



• **Zondag 18 mei 2014 : “Vijfwegentocht”.**

Ingericht door *De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden*.

Afstanden : 5-7-11-15-23 km (van 7u tot 15u).

Start : Zaal 't Madointje, Klerkenstraat 128, Langemark.

• **Zondag 18 mei 2014 : “23^{ste} Moense Gordel”.**

Ingericht door *Moense Gordel*.

Afstanden : 5-10-15-18-25 km (van 7u tot 15u).

Start : Vrije Basisschool, Moenplaats 10, Moen.

• **Zaterdag 24 mei 2014 : “7^{de} Muziektocht”.**

Ingericht door *De Buskanters Houthulst*.

Afstanden : 6-10-16-20 km (van 7u tot 15u).

Start : Markthuis, Eug. De Grootelaan 26-32, Houthulst.



• **Zondag 25 mei 2014 : “20^{ste} Herdenkingstocht A. De Maesschalck”.**

Ingericht door *WSV Wetteren*.

Afstanden : 6-12-18-24 km (van 7u30 tot 15u).

Start : Sint-Gertrudiscollege, Wegvoeringstraat 21, Wetteren.

• **Zondag 25 mei 2014 : “de Torhoutse Gordel”.**

Ingericht door *Torhoutse Gordel*.

Afstanden : 5-7-10-14-18-25 km (van 7u tot 15u).

Start : De Biekorf, Steneveldstraat 2a, Torhout.

• **Donderdag 29 mei 2014 : “17^{de} Klinkertocht”.**

Ingericht door *De Klinkerclub*.

Afstanden : 6-10-15-23 km (van 7u tot 15u).

Start : Kubox, Kattestraat 118, Kuurne.

• **Zaterdag 31 mei 2014 : “100 km van Ieper”.**

Ingericht door *Organisatiecomité “100 km van Ieper”*.

Afstanden : 6-12-20-30-40-50 km (van 7u tot 15u).

Start : Fenixzaal Jeugdstadion, Leopold III-laan 16, Ieper.

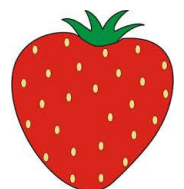


• **Zondag 1 juni 2014 : “32^{ste} Soete Beese Tochten”.**

Ingericht door *Buitenbeentjes Landegem*.

Afstanden : 6-12-18-24-32 km (van 7u30 tot 15u).

Start : Gemeentelijke Sportzaal, Stationsstraat, Landegem.



• **Zondag 1 juni 2014 : “32^{ste} Bezantentocht”.**

Ingericht door *Wandelclub Koekelare*.

Afstanden : 4-7-12-18-22-30 km (van 7u tot 15u).

Start : Zaal Zuudhove, Ichtegemstraat 14, Koekelare.



• **Zaterdag 7 juni 2014 : “Door het Brugse Ommeland”.**

Ingericht door *Brugsche Globetrotters*.

Afstanden : 6-12-18-26-30-42-60 km (van 7u tot 15u).

Start : Sint-Andreaslyceum, Veltemweg 15, Sint-Kruis.

• **Zondag 8 juni 2014 : “Pompeschitterstocht”.**

Ingericht door *Velodroomvrienden Moorslede*.

Afstanden : 6-10-15-20-24 km (van 6u30 tot 15u).

Start : P.C. Den Ommeganck, Ridder-Janlaan 3, Dadizele.



• **Zondag 8 juni 2014 : “38^{ste} Lotelingenmars”.**

Ingericht door *Wandelende Noordzee Boy's Knokke Heist*.

Afstanden : 6-10-15-21-32 km (van 8u tot 15u).

Start : Schuttersplein Stadion Olivier, Jan Devischstraat 2, Knokke.



• **Maandag 9 juni 2014 : “13^{de} Brugse Mettentocht”.**

Ingericht door *Brugse Metten Wandelclub*.

Afstanden : 5-12-18-26-32 km (van 8u tot 15u).

Start : GO! Basisschool De Linde, Brierversweg 185, Sint-Kruis.



• **Zaterdag 14 juni 2014 : “Tweis deur Orscamp”.**

Ingericht door *Godelievestappers Ruddervoorde*.

Afstanden : 7-10-13-18-22 km (van 7u30 tot 15u).

Start : Zaal De Raat, Schooldreef 5, Oostkamp.

• **Zondag 15 juni 2014 : “Zonnetocht”.**

Ingericht door *Drevetrotters Zonnebeke*.

Afstanden : 6-13-18-24 km (van 7u tot 15u).

Start : 't Zonnerad, Tresoriersstraat 5, Zonnebeke.



• **Zondag 15 juni 2014 : “19^{de} Dwars door Aarsele”.**

Ingericht door *de Molenstappers Ruiselede*.

Afstanden : 4-6-9-12-15-20-25 km (van 7u tot 15u).

Start : Ontmoetingscentrum, Schoolstraat z/n, Aarsele.

• **Zaterdag 21 juni 2014 : “8^{ste} Zeehaven Brugge Wandeling”.**

Ingericht door *Brugse Metten Wandelclub*.

Afstanden : 6-10-16-22 km (van 8u tot 15u).

Start : Zaal Albatros, Ploegstraat 28, Zeebrugge.



• **Zondag 22 juni 2014 : “Poelbergstocht”.**

Ingericht door *Watewystappers Tielt*.

Afstanden : 6-12-18-24 km (van 7u tot 15 u).

Start : Koninklijk Atheneum Campus de Reynaert, Stationsstraat 67, Tielt.

• **Zondag 22 juni 2014 : “26^{ste} Haverlotocht”.**

Ingericht door *de Haverlostappers*.

Afstanden : 7-12-19-26-32 km (van 7u tot 15u).

Start : Vrije School Haverlo, Weidestraat 156, Assebroek.

• **Zaterdag 28 juni 2014 : “Edewalletocht”.**

Ingericht door *Kreketrekkers Kortemark*.

Afstanden : 6-10-14-18-21-24 km (van 7u tot 15u).

Start : Gildezaal, Schoolwegel 5, Handzame.

• **Zondag 29 juni 2014 : “36^{ste} Vriendentocht”.**

Ingericht door *de Stormvogels Oostende*.

Afstanden : 6-12-18-34-28 km (van 8u tot 15u).

Start : Onze-Lieve-Vrouwe College, E. Beernaertstraat 3, Oostende.



• **Zondag 29 juni 2014 : “41^{ste} Voettocht der Vlasstreek”.**

Ingericht door *WSK Marke*.

Afstanden : 6-12-18-25-30 km (van 7u tot 15u).

Start : Don Bosco College, Don Boscolaan 30, Marke (Kortrijk).



Kantoor Sofie Strubbe BVBA

Snellegemstraat 17, Zerkegem

Bank & Verzekeringen

Tel : 050 81 53 33

zerkegem@crelan.be

fsma: 108 283 a – b

MEDEDELINGEN

EXTRA WANDELTOCHTEN

Op zaterdag 10 mei 2014 organiseren Jean Calonne, Dirk Vandekerckhove en Daniël Eckeloo voor de 18^{de} keer een wandeltocht in Frankrijk, meer specifiek met vertrek in het dorp Meteren / Catsberg. Wie zin heeft om dit trio te volgen doet er best aan om het artikel in deze clubkrant aandachtig te lezen en contact op te nemen met Jean Calonne. Dit is wel een uitstap met eigen vervoermiddelen.

Ter info : wandeling in Kent op zaterdag 6 september 2014 (meer in krant van juli/aug.)

BUSUITSTAP NAJAAR

De inschrijvingen voor de busuitstap naar Hastière in het voorjaar gingen heel vlot en de bus was spoedig volzet. Daarom beslisten wij om een tweede busuitstap in september te voorzien.

- Zondag 28 september 2014 : "29^{ste} Helletochten"
wandelclub De Smokkelaars Stekene (zie Marching p. 284)

WANDELVAKANTIES SLOWAKIJE 2014 - 2015

2014 01 juni - 08 juni wanneer volzet,
wordt een tweede periode ingelast van 31 aug. – 07 sep.
PRIJS: 799,00€ pp.

2015 31 mei – 07 juni wanneer volzet,
wordt een tweede periode ingelast van 30 aug. – 06 sep.
RICHTPRIJS: 799,00€ pp.



Een aangename wandelvakantie in één der mooiste wandelgebieden van Europa. Elke dag vertoeven we in een ander gedeelte van het Tatra gebergte. Zowel in de Hoge- de Lage- als de Westelijke Tatra wordt er gewandeld. Er is ook een bezoekdag voorzien aan een typisch dorpje een stadje en / of een andere bezienswaardigheid. Na de inspanning van de dag kan je nog genieten van een heerlijke relaxerende wellness.

Voor meer inlichtingen en inschrijving:
Haegeman Johan
PR Rustige Bos Stappers (178)
Email: johan.haegeman@telenet.be
Tf: 0497/87.62.21



ZATERDAG 10 MEI 2014

M E T E R E N – C A T S B E R G

Voor onze **18^e wandeltocht in Frankrijk** wandelen wij nu juist over de “Schreve”, aan de zuidkant van de Westvlaamse heuvelkam.

Daar volgen we grotendeels het “Sentier des Quatre Fils Aymon”

We starten in **Meteren**, een typisch Fransvlaams dorpje, maar waarvan het traditioneel uitzicht grotendeels verloren is gegaan tijdens de “Grote Oorlog”, toen de dorpskern zwaar toegetakeld werd in 1914 en tijdens het Duitse offensief van de lente 1918. Een groot Brits militair kerkhof (kort bezoek) getuigt nog van deze gruwelen.

Van daaruit zullen we eerst de Etang des Quatre Fils Aymon (“De 4 Heemskinderen”), gevoed door de “Becque de Méteren”, rondgaan om daarna de zuidelijke helling van de Catsberg (164 m) te beklimmen langs rustige landelijke weggetjes en paden. De plaats- en hoevennamen klinken hier vertrouwd “Vlaemsch”, maar het gebruik van de taal is praktisch verdwenen, tenzij bij de oudere inwoners.

De “pique-nique” met de welverdiende Picon gebeurt boven op de berg in de “Auberge du Mont des Cats”, rechtover de Trappistenabdij N.D. du Mont (1826 – herbouwd na 1918 ; ook daar staat een oorlogsgedenktekens aan 7000 Canadese militairen die in de buurt sneuvelden). Wie geen eigen eten meeheeft, kan hier genieten van regionale gerechten en dranken aan schappelijke prijs ; wij blijven daar een vol uur om te bekomen van de klim...

De afdaling gebeurt langs een andere route, maar een wandelstok kan nuttig zijn, zeker na regenweer !

Afspraak vóór vertrek : om **8.30 uur** op de **parking van de oude Sporthal**, Kapellestraat te Jabbeke.

Aanbevolen reisroute (ca. 60 min. rijden) tot de start (ca. 90 km) : autoweg A16/E40 richt. Calais – aan verkeerswisselaar 57a richting Lille nemen en afrijden aan afrit 12 Meteren. Het kan ook over Ieper en Poperinge (korter in km maar langer in tijd).

Rendez-vous ter plaatste in “L’Estaminet des Monts” op de Markt (“Contour de l’Eglise”) voor een laatste plasje en een koffie. We starten er om 10 uur.

Het parcours bedraagt ca. 13 km (met grote hoogteverschillen) en telt mee voor onze wandelboekjes en voor de blauwe R.B.S.-wandelkaart 2014 (dus meebrengen voor de stempel !).

Bijdrage in de onkosten : 0,50 € per persoon.

OPGELET : Aangepaste kledij en schoeisel voor alle weertypes, wandelstok, verrekijker, tevens toiletpapier, paraplu en al wat onderweg nuttig kan zijn (dus *pique-nique* meebrengen, maar er kan ook ter plaatse gegeten worden).

Deelnemers die niet zelf kunnen / willen rijden en deelnemers die plaatsen vrij hebben in de wagen kunnen best contact opnemen met elkaar om samen te rijden en de transportkosten te delen, of ons telefonisch hun desiderata berichten.

Voor alle inlichtingen / inschrijvingen : **(graag een belletje of mailtje vooraf om uw naam en aantal deelnemers op te geven) :**

Jean CALONNE, Zerkegemstraat 22, 8490 Jabbeke 0495/77 44 79 of jean.calonne@pandora.be

Onder de auspiciën van Wandelclub “De Rustige Bos-Stappers” Jabbeke (Aktivia 178)

Wandelen is gezond , dat denken we al lang .
Onze mening wordt bevestigd door onderstaand artikel !
Meer kan u lezen op www.gezondheidsnet.be.

Wandelen kan dure operatie voorkomen

Wie kampt met verstopte slagaders, heeft niet noodzakelijk een zware en dure operatie nodig. Drie keer per week een half uur wandelen zou even goed moeten helpen.

Vroeg of laat krijgen we allemaal te maken met verstopte slagaders ([arteriosclerose](#)). Zwaarlijvigheid, roken, een hoge cholesterol, een hoge bloeddruk en diabetes versnellen het proces en vergroten het risico op klachten.

Naast een rookstop en gezonde eetgewoonten kunnen medicijnen zoals bloedverdunners en vaatverwijders wat soelaas brengen. Als die onvoldoende helpen, worden sterk vernauwde bloedvaten soms geopend met een ballonnetje dat onder plaatselijke verdoving in de vernauwde slagader wordt ingebracht (ballondilatatie). Daar laat de vaatchirurg eventueel een stent achter. Die houdt het bloedvat open.

Maar zo'n operatie kan perfect vervangen worden door een eenvoudige aanpassing aan de levensstijl van de patiënt. De gunstige invloed van drie keer per week [een half uurtje wandelen](#) onder gecontroleerde omstandigheden blijkt vergelijkbaar te zijn met de effecten van ballondilatatie, al dan niet met het plaatsen van een stent.

“Ballondilatatie werkt wel sneller en zonder inspanning”, zegt Inge Fourneau, vaatchirurg aan het UZ Leuven, “maar je kan je vragen stellen bij de duurzaamheid van dit effect.”

Helaas gebeurt het vandaag nog veel te weinig. “Als een therapie heel simpel is, hebben mensen spontaan argwaan. Zeker als iets banaals als wandelen even goed blijkt te werken als een dure stent”, aldus professor Fourneau. Mensen moeten dus echt overtuigd worden.

Ideaal is stappen in het tempo dat je aan kan. Doorgaan tot net over de pijngrens kan geen kwaad. Door nog eventjes door te bijten, wordt een proces in gang gezet om bloedvaten te verwijden of bij te maken. En dat is precies de bedoeling van de wandeltherapie.

Als je de training minstens drie tot zes maanden volhoudt, blijft het gunstige effect gemiddeld twee jaar bestaan.

Vroeg of laat krijgen we allemaal te maken met verstopte slagaders ([arteriosclerose](#)). Zwaarlijvigheid, roken, een hoge cholesterol, een hoge bloeddruk en diabetes versnellen het proces en vergroten het risico op klachten.

Naast een rookstop en gezonde eetgewoonten kunnen medicijnen zoals bloedverdunners en vaatverwijders wat soelaas brengen. Als die onvoldoende helpen, worden sterk vernauwde bloedvaten soms geopend met een ballonnetje dat onder plaatselijke verdoving in de vernauwde slagader wordt ingebracht (ballondilatatie). Daar laat de vaatchirurg eventueel een stent achter. Die houdt het bloedvat open.

Maar zo'n operatie kan perfect vervangen worden door een eenvoudige aanpassing aan de levensstijl van de patiënt. De gunstige invloed van drie keer per week [een half uurtje wandelen](#) onder gecontroleerde omstandigheden blijkt vergelijkbaar te zijn met de effecten van ballondilatatie, al dan niet met het plaatsen van een stent.

“Ballondilatatie werkt wel sneller en zonder inspanning”, zegt Inge Fourneau, vaatchirurg aan het UZ Leuven, “maar je kan je vragen stellen bij de duurzaamheid van dit effect.”

Helaas gebeurt het vandaag nog veel te weinig. “Als een therapie heel simpel is, hebben mensen spontaan argwaan. Zeker als iets banaals als wandelen even goed blijkt te werken als een dure stent”, aldus professor Fourneau. Mensen moeten dus echt overtuigd worden.

Ideaal is stappen in het tempo dat je aankan. Doorgaan tot net over de pijngrens kan geen kwaad. Door nog eventjes door te bijten, wordt een proces in gang gezet om bloedvaten te verwijden of bij te maken. En dat is precies de bedoeling van de wandeltherapie.

Als je de training minstens drie tot zes maanden volhoudt, blijft het gunstige effect gemiddeld twee jaar bestaan.

