

BELGIQUE - BELGIË
P.B.- P.P.
2870 PUURS-SINT-AMANDS
BC 22304

Verantwoordelijke uitgever:

WSV IBIS vzw

p/a De Rechter Francine
Keulendam 67 Bus 2.3
2870 Puurs-Sint-Amands

Erkenningsnummer: P902044

Verschijnt om de zes weken

Mei – Juni 2019

IBIS INFO



Wandelsport
Vlaanderen vzw

WSV IBIS VZW , FORTBAAN 2
2870 PUURS-SINT-AMANDS

REK. NR. IBAN : BE 74 7885 1805 4407

BIC : GKCCBEBB

MEI - JUNI 2019

- I ⇒ **VOORWOORD**
- I ⇒ **IBIS NIEUWS**
- Z ⇒ **SST ... HIER WANDELT DEN IBIS**
- Z ⇒ **OP STAP MET KEN EN DE BEVERS !**
- Z ⇒ **DE BAKERMAT VAN IBIS... OFTEWEL**
- Z ⇒ **40 JAAR IBIS (1979-2019) !**
- H ⇒ **BUSREIS HEUSDEN-ZOLDER**
- H ⇒ **POËZIE IS PASSIE**
- O ⇒ **20^{STE} CAMTOCHTEN IN GOOIK (50KM)**
- O ⇒ **GEZONDE DARMEN... GEZONDE**
- O ⇒ **MENSEN**
- U ⇒ **GRENSSHOPPEN**
- U ⇒ **BESTUUR**

FOTO VOORBLAD : ASPURGE 2019

D



Wil je naar foto's en reportages zien ? Wil je meer info over bepaalde wandelingen, ga dan naar :

<http://www.beneluxwandelen.eu/>
<http://www.wandelsportvlaanderen.be>
www.wsv-ibispuurs.be



Heb je een artikel voor de info ?

Stuur het door naar ons emailadres : ibispuurs@gmail.com

VOORWOORD



Een drukke periode ligt achter de rug met succesvolle winterseries en al het voorbereidend werk voor “Vlaanderen Wandelt 2019 Puurs-Sint-Amands”; een evenement dat waarschijnlijk plaats zal vinden of heeft plaats gevonden bij het verschijnen van deze Ibis Info en waar we later uitgebreid zullen op terug komen.

De organisatie van “Vlaanderen Wandelt” vergt enorm veel voorbereidend werk en energie waarvoor mijn oprechte dank aan de mensen van de werkgroep “Vlaanderen Wandelt”, maar ook aan alle clubleden die zich, voor deze dag konden vrijmaken en hun medewerking verlenen. De voorbereidende vergadering op 23 maart jl. verliep dan ook vol enthousiasme en bereidwilligheid; ècht aangenaam!

We hebben voor deze “Vlaanderen Wandelt” dan ook *alles* gedaan wat mogelijk was qua publiciteit om dit evenement, zowel nationaal als regionaal, in de kijker te zetten. Veel steun hebben we gekregen van het gemeentebestuur, in de vorm van accommodaties, logistiek, communicatie en drukwerken. We konden hiervoor steeds beroep doen op hun diensten.

Wandelsport Vlaanderen stond in voor het drukwerk van de folders en de stickers. Ook tal van sponsors werden aangesproken en gevonden om dit evenement te steunen. Laat ons hopen dat de weergoden ons meezitten, dan kan deze dag alvast niet meer stuk.

De meimaand is de “aspergemaand”. In deze periode vindt dan ook, op donderdag 30 mei, de *Aspergewandeling* plaats in organisatie van de drie wandelverenigingen van Puurs-Sint-Amands. Dit jaar is het echter onze beurt om dit gebeuren te leiden. We hadden liever gehad dat één van onze partners dit op zich zou nemen maar, spijtig genoeg, is dit niet het geval; dus zullen we ook voor deze organisatie moeten beroep doen op enkele bereidwillige medewerkers van onze club. 't Was een beetje onverwacht, zo nà Vlaanderen Wandelt, maar wij Ibissers ontlopen uiteraard onze verantwoordelijkheid niet!

In Juni zal heel waarschijnlijk het nieuwe Fortpaviljoen worden geopend. Een plaats waar zowel de vissersclub als onze wandelclub Ibis onderdak krijgen. De mogelijkheid zal er gecreëerd worden om, als clubleden ondereen, mekaar aldaar te ontmoeten. Het zal uitgebaat worden door de vissersclub maar voor ons wordt dit ons toekomstig club- en vergaderlokaal. Meer info hierover volgt nog.

En dan starten we de voorbereidingen van onze "Ibis wandel3daagse" die plaats vindt op 2-3-4 augustus. De 40^{ste} editie, maar hierover later meer...

2019, een druk jaar, maar na deze evenementen is het tijd voor ontspanning met onze jaarlijkse barbecue, onze busreis naar Zwitserland, de wijn- en kaasavond en als afsluiter het ledenfeest; allemaal uitgelezen momenten om alles nog eens na te kaarten. Ooit zei een wijs persoon eens tegen mij *"lets krijgen is plezant, maar kunnen geven is zo véél aangenamer"*.

Nog vele leuke en mooie wandelingen gewenst en tot kijk!

Bert Peeters

NEEM EEN BAD IN HET BOS !

Je twee uur onderdompelen in een bos, meer hoeft je niet te doen om je lichaam en geest te resetten. In Japan ontdekten wetenschappers de kracht van een "shinrin-yoku" of "bosbad" en ondertussen is het ook bij ons een trend! Met deze 5 tips haal je het meeste uit je bosbad.

Onthoud vooral : doe alles langzaam en bewust!

1. Trek genoeg tijd uit voor je bosbad: ideaal is 2 uur tot 4 uur.
2. Neem je gsm/fototoestel NIET mee: alles draait om zintuigelijke waarnemingen en ervaringen.
3. Joggen? Stappen met een routeplanner? NIET doen, bosbaden is géén sport. Wandel langzaam, blijf stilstaan of ga zitten op een bankje.
4. Focus bewust op wat je zintuigen oppikken: schakeringen van groen of kleurige bloemen, vogelgezang, klaterend water, de wind ...
5. Concentreer je eens met één zintuig op allerlei details: bekijk een boom, de vorm van het blad, een paddenstoel, een vogel ...

IBIS NIEUWS



STICKERS IBIS

Zoals reeds eerder meegedeeld, via email op 1 april jl., zijn wij op zoek naar creatieve Ibisleden die ons ontwerpen kunnen bezorgen voor nieuwe IBIS-stickers. Wij zoeken ontwerpen met de thema's :

- 40 jaar Ibis
- Fusie gemeente Puurs-Sint-Amands
→ Ontwerpen te bezorgen aan het bestuur, ten laatste op **10 juni 2019**. Deze stickers zouden we te koop aanbieden tijdens de 3daagse in augustus 2019.
- Herkenningpunt Hingene (1^{ste} WS 2020 startplaats Hingene)
→ Ontwerpen te bezorgen aan het bestuur, ten laatste op **25 november 2019**. Deze stickers zouden we te koop aanbieden tijdens onze winterserie in 2020.
- Andere thema's met eigen impressies naargelang jouw inventiviteit en fantasie komen eveneens, te allen tijde, in aanmerking.

Wij kijken er enorm naar uit en zijn bijzonder benieuwd naar uw creaties!



IBIS - FESTIVITEITEN

Noteer alvast volgende data in je agenda :

- BBQ : zaterdag **17 augustus 2019** - Paepenheide
- Kaas-en wijnavond : zaterdag **5 oktober 2019** – JOC Wijland
- Ledenfeest : zaterdag **7 december 2019** – JOC Wijland

Meer details over inschrijvingen, prijs ... lees je in onze volgende IBIS INFO's.

IN MEMORIAM



Onze oprechte deelneming gaat naar de familie: Casteels – De Wit bij het plotse overlijden van Louis Casteels op 15 februari 2019, echtgenoot van Anny De Wit.

SSST... HIER WANDELT DEN IBIS

Woensdag 1/05/2019 2840 TERHAGEN (Antwerpen)
De Drie-Rivieren-Natuurtocht 6-9-13-17-22-28km 07.00-15.00u
DE KLEITRAPPERS VZW

Start : Clublokaal De Kleitrappers, Korte Veerstraat 2 - Terhagen.
Ontdek de prachtige natuur van Rumst, Walem, Duffel en wandel langs de oude Nete-arm, domein Roosendael, Goorbos en de oude spoorwegberm. Aankomst tot 18u.

Zondag 5/05/2019 1654 HUIZINGEN (VI-Brabant)
Lewe tocht 5-10-15-20-25-30-35 km 08.00-15.00u
WANDELCLUB ST. PIETERS-LEEUEW VZW

Start : Zaal Centrum, Menisberg 7 - Huizingen.
Heuvelend parcours. Alle afstanden door het Provinciedomein Huizingen met zijn kronkelende rotspaden. Langere afstanden door het Hallerbos met zijn duizenden boshyacinten.



Zaterdag 11/05/2019 1745 MAZENZELE (VI-Brabant)
27^{ste} Lentewandeling 4-7-12-18-24 km 08.00-15.00u
WSV HORIZON OPWIJK

Start : Zaal De Kersenpit, Dorp 8 - Mazenzele.
Prachtige wandeling naar alle uithoeken van Opwijk door de weidse en ontluikende natuur. Voor elke wandelaar staat er een leuke attentie klaar.

Zondag 12/05/2019

8434 WESTENDE (W-Vlaanderen)

Kronkelend door Middelkerke

De Kust Wandelt

4-6-12-24 km

07.00-15.00u

SPOETNIKSTAPPERS VZW

PUNTENKAARTWANDELING

BUS ... BUS ... BUS ...

Start : Calidris, Strandlaan 1 - Westende.

Familie-uitstap bij uitstek in en rondom Middelkerke. Ontdek samen met je gezin de mooiste plekjes van de kustgemeente. Gratis bloemetje bij inschrijving voor alle dames. Parcours bestaat uit lussen, die onderling combineerbaar zijn.



Vertrek bus : 08.00u JOC WIJLAND te Puurs-Sint-Amands

RESERVEER JE PLAATS

ten laatste op **5/5/2019** bij Arnold

☎ 03 889 87 87 📠 0472 94 19 85

Fijne Moederdag !



Zaterdag 18/05/2019

9290 BERLARE (Oost-Vlaanderen)

Heidemeerstocht – 2^{de} tocht Donkmeertrofee 2019

4-6-10-12-18-24-30 km

07.00-15.00u

BOERENKRIJGSTAPPERS VZW

Start : Festivalhal, Donkiaan 125 - Berlare.

Natuurtocht met veel onverharde, goed begaanbare paden door Berlarebroek, Scheldemeersen, Heidemeersen, Hoge Berg, Paardeweide 'Het Zwin van Berlare'.

Zondag 19/05/2019

2880 BORNEM (Antwerpen)

Ring Klein-Brabant

6-10-18-24-30 km

07.00-15.00u

WANDELCLUB KWIK BORNEM

Plus WANDELING

Start : Cultuurcentrum Ter Dilft, St-Amandsesteenweg 41 - Bornem.
Wandelen langs de mooiste plekjes van Bornem, zoals Het Breeven,
de kinderboerderij en de prachtige dreven van het Graafschap. Aan
natuur geen gebrek in Bornem. Aankomst vóór 17u.

Zaterdag 25/05/2019

Meer info -> zie rubriek :

Op stap met Ken ... en de bevers !



Zondag 26/05/2019

1750 ST-MARTENS-LENNIK (VI-Brabant)

18^{de} Lennikse Windherentocht

6-8-10-12-16-20-25-32-40-52 km

07.00-15.00u

LENNIKSE WINDHEREN

Start : Sint-Godelieve-Instituut, Schapenstraat 39 - St.Martens-
Lennik.

Mooie natuurwandeling langs pittoreske wegen in het prachtige
Pajottenland, inclusief lekkere streekproducten ! Compleet nieuw
parcours. Traditiegetrouw kan je aan de startzaal genieten van
lekkere barbecuepensen en -spek. Eindafstempeling tot 18u.

Woensdag 29/05/2019

2811 LEEST (Antwerpen)

30^{ste} Slakkengang 8-14-20-km

09.00-18.00u

WANDELCLUB DE SLAK VZW

Start : Chalet SK Rapid Leest, Pastoor de Heuckstraat - Leest.

Langs de Zennevallei en landelijke boerderijen. Aangename
rustposten. Aankomst vóór 21u.

PUNTENKAARTWANDELING

ASPERGEWANDELING

DONDERDAG 30 MEI 2019



6-10-14-21 km

07.30-15.00u

(Respecteer het aanvangsuur a.u.b.)

Start : cc BINDER – Feestzaal De Spil

Forum 9 – 2870 Puurs-Sint-Amands

**Wandeltocht met medewerking van de gemeente
Puurs-Sint-Amands & de 3 Puurse wandelclubs :**

WSV IBIS vzw - WANDEL MEE RUISBROEK vzw - WVK PUURS vzw

Kom er smullen van de heerlijke asperges in het gelegenheidsrestaurant!

(Om het uur, verloting van een gratis aspergeschotel)



 puurs-sint-amands

 Wandelsport
Vlaanderen vzw

Verantwoordelijke organisatie : WSV Ibis Puurs vzw - Arnold PLETTINCKX

■ 0472 94 19 85 - ☎ 03 889 87 87

Zaterdag 1/06/2019 1880 NIEUWENRODE (VI-Brabant)
27^{ste} Schipperskenstocht 6-12-18-24 km 07.00-15.00u
DE SLUISSTAPPERS VZW

Start : 't Mulderke, Molenstraat 52 - Nieuwenrode.
Start 24km tot 13u., 18km tot 14u. Rustige buurtwegen in en om het
landelijke Nieuwenrode. Gezellige rustpost voor alle afstanden.
Eindafstempeling tot 18u.

Zondag 2/06/2019 1755 GOOIK (Vlaams-Brabant)
28^{ste} Heidetochten - Bruegeltochten
6-9-11-16-18-23-30-40-50 km 06.30-15.00u
DE HEIDETOCHTEN KESTER-GOOIK VZW



PUNTENKAARTWANDELING

BUS ... BUS ... BUS ...

Start : Zaal Edele Brabant, Strijlandstraat 59 - Gooik.
Het Pajottenland opnieuw bewonderen door de
ogen van Pieter Breugel. Je bewandelt vooral
veldwegen en kerkwegeltjes. De 50km is een
lijntocht van het Atomium naar Gooik, diverse
bevoorradingen.



Vertrek bus : 08.00u JOC WIJLAND te Puurs-Sint-Amands

RESERVEER JE PLAATS

ten laatste op **26/5/2019** bij Arnold

 03 889 87 87 ■ 0472 94 19 85

Vrijdag 7/06/2019 9111 BELSELE (Oost-Vlaanderen)
Weekdagtocht 5-12-17-22 km 08.00-15.00u
DE WASE STEINBOCKVRIENDEN SINT-NIKLAAS

Start : Cultuurlokaal De Kouter, Koutermolenstraat - Belsele.
Landelijke wegen en/of bos, volgens de gekozen afstand. Aankomst
vóór 17u.

Zondag 9/06/2019 3150 HAACHT (Vlaams-Brabant)
Boerentocht 5-8-12-15-20-25-32-42 km 07.00-15.00u
WANDELCLUB TORNADO VZW

Start : Zaal Onder Den Toren, Markt z/n - Haacht.
Start 32-42km tot 11u.

Maandag 10/06/2019 1745 MAZENZELE (Vlaams-Brabant)
27^{ste} Kravaalbostochten 6-12-17-21-28 km 07.30-15.00u
WSV HORIZON OPWIJK

PUNTENKAARTWANDELING

Start : Zaal De Kersenpit, Dorp 8 - Mazenzele.

Een parel van een wandeling! Door elke wandelaar zeer gewaardeerd. Wandelen in de volle natuur van Kravaalbos en het schilderachtige Asbeek waar de natuur nog hoogtij viert. Deze wandeling is voor 90% verkeersvrij.

Zaterdag 15/06/2019 1820 STEENOKKERZEEL (VI-Brabant)
Zachte Landing Zomer 5-7-11-16-21-25-28 km 08.00-15.00u
HOUTHEIMSTAPPERS STEENOKKERZEEL VZW

Start : De Corren, Van Frachenlaan 24 - Steenokkerzeel.

Nieuwe startplaats! Rustige en afwisselende wandeling langs bos-, veldwegen en rustige straatjes naar Humelgem met het vliegveld of naar Nederokkerzeel. Hier een prachtige lus rond en door het Silsombos. Ook het kasteel van Ham wordt niet vergeten.

Zondag 16/06/2019 9170 DE KLINGE (Oost-Vlaanderen)
De Klingse Bostochten 6-10-15-20-25-30 km 07.00-15.00u
WANDELCLUB DE GASTHOFSTAPPERS VZW

Start : Polyvalente Zaal De Klingenaar, Kieldrechtstraat 12 - De Klinge.

Afhankelijk van de afstand trek je langs de Weelkens, de Rode Moerpolder, het Stropersbos, het waterwingebied en de Clingse bossen. Prachtige natuur met heidegebied, dichte bossen en waterpartijen.

Donderdag 20/06/2019 2812 MUIZEN (Antwerpen)
Muizentocht 5-10-14-20 km 08.00-15.00u
WSV DE KADODDERS SKW VZW

Start : Jeugdhuis Kerkenbos, Kerkenbos 11 - Muizen (Mechelen).
Muizen grenst aan het groots weidelandschap in het Mechels Rivierengebied. Natuurgebieden zoals het Mechels Broek, Kasteel Zellaer... zijn trekpleisters voor allerlei watervogels en ooievaars. Deze tocht laat je zalig genieten van al die pracht.

Zondag 23/06/2019 9220 Hamme (Oost-Vlaanderen)
Zomerwandeling 5-10-15-20 km 07.30-15.00u
WANDELCLUB 'T HOEKSKEN VZW

PUNTENKAARTWANDELING

Start : Zaal De Zouaaf, Zouavenstraat 14 - Hamme.
Zomerwandeling langs de groenste kant van de gemeente. Aankomst vóór 17.30u.

Maandag 24/06/2019 7134 LEVAL-TRAHEGNIES (Hainaut)
Marche de la Jeunesse 5-10-15 km 08.00-15.00u
LES TATANES AILÈES EPINOIS

Start : Cercle l'Union, rue Salvador Allende 208 - Leval-Trahegnies.

Woensdag 26/06/2019 9200 BAASRODE (O-Vlaanderen)
Klaver 3-tocht 5-10-15 km 07.30-15.00u
WSV DE VOSSEN VZW

Start : Feestzaal Meirekenshof, Hof ten Rode 29 - Baasrode.
Landelijk en rustig wandelen in en rond Briel en de Schelde. 3 lussen onderling combineerbaar.

Donderdag 27/06/2019 9240 ZELE (Oost-Vlaanderen)
14^{de} Midweektocht 5-7-12-15-20 km 08.00-15.00u
DURMESTAPPERS

Start : Parochiezaal (aan de kerk), Durmen 178 - Zele.
Tocht langs de vele lokale wandelwegen, met alweer de mooiste veldwegen en paadjes die je door het Zeelse en Hamse landschap leiden. Een aanrader!

Zondag 30/06/2019 9260 SCHELLEBELLE (Oost-Vlaanderen)
12^{de} Meersentocht 4-7-10-15-20-30 km 07.00-15.00u
WANDELCLUB 'DE SCHOOIERS' WICHELEN VZW

PUNTENKAARTWANDELING

Start : Sporthal Schellebelle, Spoorwegstraat 26 - Schellebelle.
Parcours langs boom- en plantenkwekerijen en over Scheldedijken.
Vanaf 15km kom je via het Scheldeveer in het natuurgebied van de Schelde met de Kalkense Meersen, de Bergenmeersen en het mooi overstromingsgebied Wijmeers.

Bergenmeersen



OP STAP MET KEN EN ... DE BEVERS !

Anderhalve eeuw nadat de laatste Europese bever in Vlaanderen verdween, dook het grootste knaagdier van Europa in de herfst van 2000 hier terug op. In de twee jaar die daarop volgden, werden bevers waargenomen zowel langs de Grensmaas als in de zuidelijke Dijlevallei. Kort daarna plantten de dieren zich hier ook voort. Nu vinden we deze dieren ook in de omgeving van Willebroek.



Wil je meer te weten komen over deze knagers, hun sporen volgen of ze misschien daadwerkelijk spotten? Dit kan!

Ken, onze natuurgids ter plaatse, biedt aan alle Ibissers en geïnteresseerden (familie, vrienden, kinderen en kleinkinderen ...), een educatieve wandeling aan en ... 'volledig gratis'!

Waar ? Ingang Biezenweiden, t.h.v. Zwarte Beek, Stuyvenbergbaan te Willebroek

Wanneer ? **Zaterdag 25 mei om 14.30u.**

Afstand ? Ongeveer 4 km

Inschrijven ? Niet nodig maar wèl het aanvangsuur respecteren aub.



Tot dan ?

Kenny Odeurs

DE BAKERMAT VAN IBIS... oftewel 40 JAAR IBIS (1979-2019)!



Zoals ik vorige keer reeds schreef was de wandelclub Ibis een héél actieve vereniging waar heel wat jonge wandelaars bij betrokken waren.

WANDELCLUB IN ACTIE !

Buiten de wekelijkse wandelingen waaraan werd deelgenomen en, waaronder tussen 15 à 20 busreizen die werden ingelegd, hadden we nog tal van activiteiten.

“Iedere deelgemeente zijn wandeling” was op een bepaald moment de slogan. Zo begonnen we de ‘Ruisbroekwandeling’, later “Wandel mee”, de ‘Kalfort-avondwandeling’ later overgenomen door WVK, de ‘Liezele en Breendonk-wandeling’. Zoals u ziet, waren wij vrij actief wat het organiseren van wandelingen betreft.



WANDELTOCHTEN TE RUISBROEK

De nieuw opgerichte Puurse wandelclub «Ibis» was vorige zondag aan een eerste inrichting toe. Te Ruisbroek werden 7 en 15 km lange wandeltochten georganiseerd. Met succes! Een goede 125 wandelaars hadden de oproep van de Puurse organisatoren beantwoord. Op de foto: deelnemende wandelaars begonnen met de glimlach aan hun voettocht.



AVONDWANDELING «KALFORT 1001» NOG ZO'N KNAPPE IBIS-ORGANISATIE

Vorig jaar ter gelegenheid van het duizendjarig bestaan van Kalfort werden allerlei feestelijkheden en sportieve manifestaties op touw gezet. Op een zomerse vrijdagavond in augustus werd toen een avondwandeling onder de benaming «Kalfort 1001» georganiseerd. Meer dan 300 wandelaars leerden toen de mooiste hoekjes van

Kalfort kennen. De jonge en werklustige wandelclub IBIS uit Puurs wil deze avondwandeling tot een traditie uitbouwen. Daarom wordt ook dit jaar een avondwandeling georganiseerd onder de benaming «Kalfort 1001». Deze gaat door op vrijdagavond 29 augustus. De afstand bedraagt 8 en 15 km en weerom worden alle mooie hoek-

jes van Kalfort aangedaan. Het vertrek is vrij tussen 18 uur en 19.30 uur aan het Chiroheem te Kalfort. Als beloning krijgt men een brevet of een medaille (met afbeelding van de Schaliënhoeve). Hopelijk is de weer-maker opnieuw van de partij. Terzelfdertijd gebeurt eveneens in het Chiroheem de trekking van de



tombola. De meest waardevolle prijzen zijn een draagbare T.V., een kis wijn en een draagbaar radio. Tot vrijdag in Kalfort!

IBIS-WANDELING TE KALFORT



Een mooi brevet na de Kalfortse wandeling. (al)

Voor de tweede maal werd bij gelegenheid van Kalfort kermis een wandeltocht ingericht. De Puurse wandelclub Ibis fungeerde als organisator. Het succes was ondanks de minder gunstige weersomstandigheden vrijdagavond — het regende pijpenstelen toen de deelnemers van start moesten gaan — volledig. Liefst 300 deelnemers zetten aan in deze IBIS organisatie. Gemeten met het succes van de eerste organisatie vorig jaar, mag men hier wel van een flinke

voortgang gewaag maken. In het Fabiolapark hadden de inrichters dit keer een tentje opgetimmerd. Daar immers kon je na deze natte en voor sommigen verkleunende tocht een warm drankje of een dito hapje krijgen. Als «beloning» voor dit wandelevenement te Kalfort werden speciale medailles met het insigne van de Kalfortse Schaliënhoeve uitgeleerd. Ook de brevetten die aan de wandelaars geschonken werden bevatten een

speciaal kenteken nl. het nieuwe embleem van de Kalfortse Dorpsraad en het Ibiskenteken.

De tocht — je kon kiezen tussen de 8 en 15 km. — ging over de leefgemeenschap Kalfort met een gedeelte van het gekende aspergepadroute.

Zij die voor deze Ibis-organisatie tekenden zijn: Arnold Plettinck + echtgenote — zoon Antoine De Bondt, Lydia De Pauw, Familie Veyt, Roger Seghers, Paul Van Baarie.

(Al)

De vereniging had nood aan een eigen clublokaal en het toeval wil dat het toenmalig gemeentebestuur het Fort van Liezele had aangekocht; een locatie voor passieve recreatie en waar de verenigingen beroep konden doen op een lokaal.

De vissersclub en Ibis vonden er hier hun thuishaven. Een clublokaal dat we na 38 jaar terug hebben gebouwd met onze leden. Een plaats waar héél wat ideeën werden besproken en acties ondernomen; als de muren konden spreken Een plaats waar BBQ 's, kaarten, tritsingen, werden georganiseerd of nog, Sinterklaas- en paasfeesten, oudejaarsavonden en bovendien controlepost tijdens onze driedaagse om nog maar te zwijgen over de legendarische zangstonden die er iedere zondag plaatsvonden! Voor ons, een klein cultureel centrum en voor sommigen op zondag hun tweede thuis. Een plek waar verschillende ideeën rijpten en in de praktijk werden omgezet.

Sinterklaas bij IBIS-Puurs

Ook Wandelclub Ibis uit Puurs nodigde Sinterklaas uit. In zaal 'Guldenspoor' langsheen de Palingstraat te Puurs kwamen er enkele tientallen kinderen samen om de poppenkastvoorstelling bij te wonen. Nadien werd aan iedere aanwezige een geschenk overhandigd. (al)



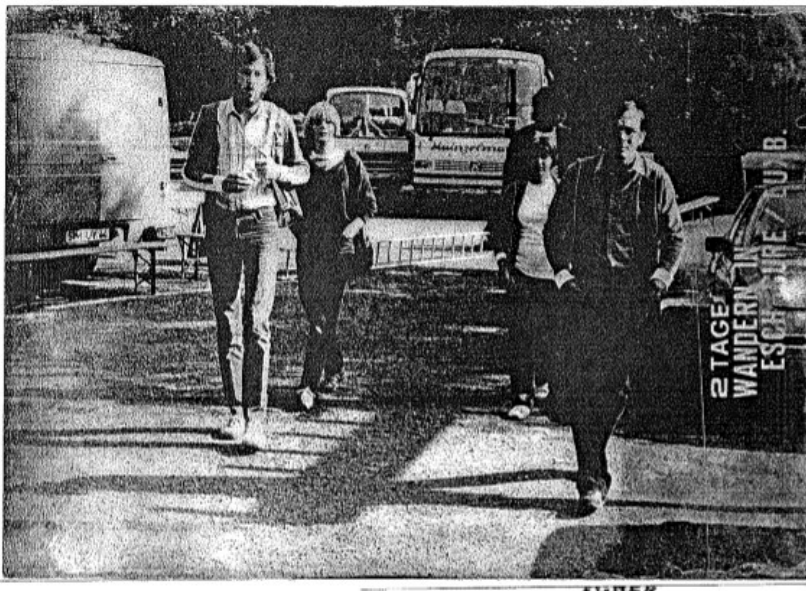
Sinterklaas bij wandelclub Ibis Puurs



De Puurse feestzaal «Gulden Spoor», startplaats voor de komende Winterserie van de Puurse wandelclub Ibis, was vorige zondag de ontmoetingsplaats voor de kinderen van de Ibisploeg. Jong en oud werd er verrast met mooi poppenspel en een smakelijke koffietafel. Het ganze feest werd puik afgerond met een bezoek van Sinterklaas en zijn knechten. Knechten, die wel wat werk kregen toen de Sint enkele minder brave wandelaars naar zijn troon riep. Dat sommigen blijkbaar schrik hadden van een confrontatie met de kindervriend konden wij ter plaatse vaststellen. De brave jongens en meisjes poseerden nochtans graag voor de KBV-lens.

Ochtenwandeling met daaraan gekoppeld het eten van spek en eieren. Tocht naar Scherpenheuvel, langs alternatieve wegen en niet langs de traditionele bedevaartsweg die Dominiek in mekaar had gestoken. De nacht doorwandelen en onder de morgen wassen en slapen in het klooster te Scherpenheuvel. 's Middags samen gaan eten in het restaurant 'Ram'; alles voorafgaand uitgewerkt en besproken. Diezelfde dag werd er dan ook een bus ingelegd voor de niet-stappers met een bezoek aan de stad Lier en de Abdij Van Averbode. Daarna werd de groep herenigd en de bedevaart werd gevierd!

We hadden ons jaarlijks wandelweekend in Luxemburg bij een organiserende club. Ook hier zorgden we zelf voor hotelaccommodatie zoals naar Esch-Sur-Sûre, Berdorf, Mullerthal...



We hebben zo ook eens een BBQ georganiseerd in Nederland, te Kaatsheuvel in het 'Curiosa Huis'. Een prachtige locatie onder een windmolen. Onbeperkt eten en drinken, een heerlijk feest maar voor sommigen... een héle zware happening.

Jaarlijks werd er een meerdaagse reis georganiseerd die zich dan minder toespitste op wandelen dan wel méér op ontspanning; steeds in het begin van de maand Juli zodat we goed uitgerust aan de driedaagse konden beginnen. In feite een vorm van "teambuilding". Met een volle bus naar Joegoslavië, Italië, Oostenrijk, Spanje ... leuke tijden, leuke herinneringen.



Een andere keer vertel ik over onze verbroedering met Epinois en over onze driedaagse en jaarfeesten.

Bert Peeters

BUSREIS HEUSDEN-ZOLDER

17 maart 2019



Onze eerste busreis van het jaar gaat naar den Limburg, in Heusden-Zolder en we komen er toe... zonder regen !





Terugkeren naar het thuisfront ... onder de regen !

Met dank aan Frank Michiels voor de foto's.

POËZIE IS PASSIE



Poëzie uit eigen bodem!

Een gedicht van Eric van Britsom.

Een ode aan de wandelaar... nen Ibisser dus!

DE WEG

Hij is er altijd al geweest
Discreet, vrijblijvend, onbewogen;
En altijd open, wacht hij op jouw,
Hij neemt je mee, vervoert je
op en neer
En slingert je rusteloos
heen en weer.

Meestal alleen,
En onderweg
maar ook met twee
Of meer en velen
en soms te veel.

Dan ga je langs de kant
met volle teugen
Landschap drinken
en zit je neer,
De rug gekeerd.

De weg leunt op je hoofd
het licht vult stil je ogen
Gevluchte wolken aaien je schoon
en ademen zacht je binnenste buiten:
Voldaan van top tot teen
waarom nog verder gaan?

Toch sta je op en uitgewaaid,
de veer weer opgedraaid
Wil je vooruit, verder op pad
het einde is nog niet in zicht
Het doel altijd verborgen
je loopt maar door, want verder wacht
De eeuwige nieuwsgierigheid.

Eric van Britsom

20^{STE} CAMTOCHTEN IN GOOIK (50km)

Hieronder, het verslag van Kris Andries over zijn deelname aan de 20^{ste} Camtochten in Gooik en zijn belevenissen die dag, tesamen met Ibislid Karl Scheers.



20ste CAMTOCHTEN
2de tocht **CRITERIUM**
250 km Pajot Walking Challenge
De Heidetochten Kester-Gooik

Zondag 31 maart 2019

5 - 6 - 12 - 15 - 20 - 26 - 32 - 42 - **50km**
wandelen in een lentefris Pajottenland.

Start: Zaal Familia te Gooik (achter de kerk)

Inschrijving: €1,50 (ledenkorting €0,40)
(-12jaar gratis)

van 7u00 tot 15u00 (**50 km vanaf 6u00**)

Info: www.heidetochten.be of
J. Schoukens 0497 / 30 69 68 of 054 / 33 67 78

Wandelsport
Vlaanderen

gooik
Pajot van het Pajottenland



Weken had ik er naar uitgekeken en op zondag 31 maart was het dan zover. Mijn deelname aan de 20ste Camtochten te Gooik. Meer bepaald de 50 km afstand.

De wekker ging vroeg af om 5 voor 5. Dat deed pijn. Mij onmiddellijk aangekleed en daarna meteen clublid Karl opgebeld om te kijken of hij al goed wakker was. Warempel hij nam onmiddellijk de hoorn af! Dat is al eens anders geweest. Gelukkig had ik alles van materiaal en kledij al van de dag ervoor klaargelegd zodat ik al heel snel met de auto richting Karl kon vertrekken. Een nieuwe verrassing stond mij te wachten. Karl stond al aan de parking van Melrose Place klaar om mijn wagen in te stappen.

Wij weg, richting Gooik via de binnenwegen. We passeerden achtereenvolgens Lippelo, Malderen, Steenhuffel, Merchtem, Opwijk (Droeshout), Asse en Ternat vooraleer we daar arriveerden. Toch bijna een uurtje rijden. Niet iets dat ik wekelijks doen, maar voor een 50km tocht doet een mens al iets méér moeite.

Kwart voor 7 zo iets komen we toe in Gooik. We moesten ondanks het vroege uur onze wagen toch al enkele honderden meters verder van de startzaal parkeren. Maar als echte wandelaars zijnde kloegen we daar niet over. Hoe meer meters hoe beter. We schrijven ons in en bestellen een koffie om daarna tegen 7 uur stipt onze wandeling aan te vatten.

Het wordt al meteen duidelijk dat het geen vlakke wandeling zou worden. Dit gaat pijn doen. Toch bij mij alleszins. Is het niet tijdens, dan al zeker daarna. Mijn gedachten blijken profetie te zijn, maar daarover later meer.

Langsheen onze tocht passeren we Onze-Lieve-Vrouw-Lombeek, Lennik, Strijtem, Kattem, Liedekerke, Iddergem, Okegem, Pamel, Neigem en uiteraard Gooik. Het parcours was ronduit prachtig te noemen met wegeltjes, veldwegen en rustige binnenwegen.



Slechts af en toe diende een steenweg overgestoken te worden. We wandelden langsheen het kasteel van Saffelberg, het Plattelandscentrum Paddenbroek, het Neigembos en te Gooik de Oude en de Nieuwe Cam. Ook de molen van Kappitein Zeppos kwamen we onderweg tegen in Onze-Lieve-Vrouw-Lombeek (Roosdaal). Deze heet eigenlijk de Hertboommolen. Voor zij die er meer over willen te weten komen, hier volgt een link : <http://www.trekkings.be/vip30lvlombeek.html>.

Prachtige natuur waar we ook keken. Maar uiteraard een zeer zwaar heuvelachtig parcours. In het Neigembos te Bevingen (Ninove) kwamen de bosanemonen en boshyacinten al piepen. Dat wordt eind april een alleen nog maar mooier schouwspel. Een goed idee en minder druk dan het Hallerbos om eens naartoe te gaan.

Onderweg zijn we uitgebreid gestopt - vooral Karl dan om foto's te nemen - en ook op de rustposten namen we onze tijd om wat te eten en te drinken. Zo hebben we een adresje leren kennen in Gooik waar onze laatste rustpost na 42 km gelegen was. Café den Haas.



ADRES

Wijngaardbosstraat 6, 1755 Gooik
(Gooik)
Tel. +32 54 33 45 98

Hier volgt de link :

<https://www.toerismevlaamsbrabant.be/producten/eten-en-drinken/cafe-en-restaurant/caf-den-haas/index.html>

Een adresje om te onthouden!

Ik zou nog zoveel meer kunnen neertypen, maar dan wordt mijn tekstje te lang. Uit ervaring weet ik dat het dan ook niet meer volledig gelezen wordt. De aandachtsspanne - of is het gewoon te wijten aan een gebrek aan tijd - van de moderne mens is *niet* meer zo lang.

Een dag na de wandeling geniet ik nog na van stijfheid (maar het valt goed mee) en de ontsteking van mijn zwakke rechtse knie (kraakbeenbeschadiging). Die knie is het wel gewend van vlakke tochten te wandelen, maar geen Pajottenland. Een paar dagen lichte ontstekingsremmers, ijs leggen en paardenbalsem smeren en het zal weer snel opgelost zijn. Dat hopen we dan toch.

Kris Andries

Met dank aan Karl Scheers voor de foto's.

GEZONDE DARMEN ... GEZONDE MENSEN



Als je darmen niet gezond zijn kan alles uit balans raken en kun je klachten krijgen.

10 TIPS VOOR GEZONDE DARMEN

1. Kauw je voedsel goed en lang genoeg. Zo vergemakkelijk je het spijsverteringsproces in je maag en darmen.
2. Vermijd te veel snelle koolhydraten (suikers). Ze jagen je bloedsuikerspiegel de hoogte in en zorgen meteen daarna voor een energiedip. Bovendien worden ze omgezet in vet als je er te veel van eet.
3. Vermijd te veel verzadigde vetten en transvetten. Die zijn niet goed voor je algemene gezondheid. Opgelet! Schrap gezonde vetten zeker niet uit je menu wan die heeft je lichaam nodig om goed te functioneren.
4. Eet veel vezelrijke voedingsmiddelen. Ze beschermen je darmen, verbeteren je spijsvertering en zorgen voor een verzadigd gevoel.
5. Drink voldoende water in alle omstandigheden, maar zeker als je diarree hebt of geconstipeerd bent.
6. Vermijd koffie of andere dranken met cafeïne als je last hebt van maag of darmen.
7. Houd je darmflora gezond met probiotica en gefermenteerde voeding.
8. Vermijd stress, vooral tijdens en na een maaltijd want een opgejaagd gevoel heeft een slechte invloed op je vertering.
9. Kijk achterom als je naar het toilet bent geweest; je stoelgang is een goede graadmeter.
10. Zak niet onderuit na een maaltijd, dan krijg je sneller last van maagzuur. **Een wandeling is ideaal.**



Geneeskundige **Amy Shah** heeft op basis van een onderzoek een lijst opgesteld van vijf voedingssoorten die dagelijks absoluut op je bord zouden moeten liggen.

- **Broccoli en/of artisjok** : Natuurlijk start het lijstje met groenten, maar er is een specifieke reden waarom de broccoli en artisjok eruit springen als het om de gezondheid van je darmen gaat. Deze groenten bevatten namelijk plantaardige vezels die weer als voeding fungeren voor de gezonde bacteriën in je darmen. Nog niet zo'n grote groente-eter? Eet dan niet teveel groenten in één keer, maar bouw het rustig op, zodat je darmbacteriën niet overweldigd raken.
- **Goede vetten** : Inderdaad, de vetten zoals die zich in avocado bevinden. Niet alleen vanwege de aanwezige vezels, maar ook vanwege het vetzuurgehalte in deze veelzijdige vrucht.
- **Gefermenteerd voedsel** : Augurken, zuurkool. Uit diverse onderzoeken blijkt dat probiotische bacteriën op voedingsbasis (waar deze gefermenteerde producten vol van zitten) hun volledige waarde behouden, en dus niet verteerd worden, tot in de dikke darm.
- **Bladgroenten** : Je darmen kunnen bladgroenten als spinazie, snijbieten en rucola gemakkelijk verteren. Bovendien zitten deze groentes bomvol vezels.
- **Kruiden** : Kruiden zoals kaneel, kurkuma, komijn en saffraan staan bekend om hun ontstekingsremmende eigenschappen. Fleur je gerechten op met één van deze kruidsoorten en je doet je darmen een groot plezier.

GRENSSHOPPEN !

Almaar meer Belgen doen hun boodschappen net over de grens. Is winkelen over de grens dan voordelig en goedkoper ???



Een doorgewone zaterdagmiddag, op de parkings van de grootwarenhuisketens *Intermarché* of *Auchan* aan de Franse grens, staan opvallend veel auto's met een Belgische nummerplaat.



De winkelkarren zijn vol geladen met water in plastic flessen, zuivelproducten en kistjes wijn! Het prijsverschil met België zou er flagrant zijn, zelfs na het aftrekken van de prijs van de brandstof.

Frankrijk blijkt een paradijs voor wie er water en frisdrank wil kopen. Dat heeft onder meer met de belastingen te maken. Water in plastic flessen is bij ons onderworpen aan milieuheffing. Vandaar dat tal van grensbewoners zich in Frankrijk gaan bevoorraden. Probleem is dat hun afval uiteindelijk wel in een Belgische en niet in een Franse vuilbak belandt.

Ook de wijn lokt klanten, vooral wanneer Franse hypermarkten in september uitpakken met speciale aanbiedingen en prijzen die elke concurrentie tarten.

Ook sommige wegwerpartikelen (picknickbenodigdheden, alufolie..) in België die aan een milieuheffing onderworpen zijn, koopt de consument over de grens.

Van verzorgingsproducten (crèmes) is dan weer geweten dat ze beduidend goedkoper zijn bij onze noorderburen. Net als sommige pijnstillers. Ook technologieproducten, zoals televisietoestellen, computers en smartphones zijn goedkoper in Nederland.

HOE VALT DAT FENOMEEN TE VERKLAREN ?

Boosdoeners zijn de heffingen en accijnzen. Die liggen hier in België hoger dan in onze buurlanden. Dat geldt ook voor de loonkost, al wordt die deels gecompenseerd door de productiviteit van de werknemers in ons land. Paradoxaal genoeg zijn ook in België vervaardigde producten duurder in eigen land. Ook de reclame- en marketingkosten liggen in onze buurlanden, verhoudingsgewijs lager, zeker in vergelijking met ons land, waar de verschillende landstalen het er niet eenvoudiger op maken.

HEB JE ALS CONSUMENT NU VOORDELEN ?

Jawel, op voorwaarde dat je twee regels voor ogen houdt.

Regel één : hou rekening met de kostprijs van je vervoer en trek die af van je eventuele winst. De grens oversteken enkel en alleen om voeding te kopen, wordt dan meteen een pak minder interessant. Maar je kan die boodschappen uiteraard ook combineren met een grotere aankoop zoals een televisietoestel, computer ...

Regel twee : focus op de producten waar ècht een prijsverschil op zit. Niet alles is goedkoper in Frankrijk of Nederland, verre van zelfs! Onze burens komen niet voor niks bepaalde producten in onze supermarkten kopen.

KIES HET JUISTE LAND !

Het gemiddelde voordeel dat grensshopping aan Belgen kan opleveren, is uitgerekend op 10 %. Dat is echter een gemiddelde. Het ene buitenland is voor bepaalde producten goedkoper dan het andere.

- **Nederland¹** is voordeliger voor koffie, vele diepvriesproducten, wegwerpluipers, zuivel, afwas- en wasmiddelen, videocamera's, nogal wat elektronische en multimediate producten, niet-voorschriftgebonden medicijnen, blikgroenten en vrij veel sterke dranken. Zelfs bepaalde Belgische bieren en Belgisch flessenwater kunnen er (een beetje) voordeliger zijn. Ook IKEA is in Nederland goedkoper voor heel wat producten.

¹ Inmiddels is, sedert 1 januari 2019, Nederland getroffen door de btw-verhoging van 6% naar 9%. Voortaan kunnen bewoners uit de grensstreek goedkoper hun boodschappen in Duitsland of België doen. Met een laag btw-tarief van 7% zijn onze oosterburen dan fiscaal voordeliger.

- In **Frankrijk** bent u goedkoper uit voor flessenwater, vlees, cosmetica en wijn. In de Koppenreportage bleek ook hetzelfde televisietoestel in Frankrijk 35 % voordeliger dan in België.
- **Luxemburg** blijft voorlopig nog altijd iets voordeliger voor brandstof. Ook koffie en diervoeding zijn er minder duur.
- **Duitsland** is de voordeeltkampioen op het gebied van alle elektronische apparaten en multimediate producten (pc, laptop, tabletcomputer, fototoestellen...), maar ook voor huishoudapparaten (keukenrobots, wasmachines...), fietsen, wasmiddelen en veel kleding.

Het moet gezegd dat de helft van alle Belgen op minder dan 50km van een grens woont. Dat dit alles onze handelaars in de grensstreek geen goed doet, is overduidelijk.

Zoals wel vaker in geldkwesties neem je maar beter een rekenmachine mee om na te gaan of het sop de kool wel waard is. Of... je kiest bewust voor een combinatie van toerisme en shoppingplezier.



DAGELIJKS BESTUUR

Voorzitter : PEETERS Bert

Victor Vergauwenstraat 7 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 0475 87 92 68

bert@peeterslambrechts.be



Verantwoordelijke Busreizen : PLETTINCKX Arnold

Keulendam 66, Residentie "Ter Rest" Bus 1.2 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 889 87 87

☎ 0472 94 19 85

arnold.plettinckx@skynet.be



Secretaris & Feestelijkheden : VAN RECK Hendrik

Verberdestede 54 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 899 00 76

☎ 0475 31 17 62

hendrik_11@hotmail.com



Penningmeester : HERMANS Maria

Monnikheide 12 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 889 30 54

☎ 0496 30 69 78

mar-hermans@hotmail.com



BESTUUR

Bestuurslid : DE SMEDT Albert

Dorpshart 50/21 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 889 43 83

☎ 0476 40 02 71

albert.de.smedt1@telenet.be



Commissaris van de rekeningen : DE BOECK Vera

Schaapsveld 42 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 889 52 81

☎ 0477 24 80 62

veradeboeck@gmail.com



IBIS Info : DE RECHTER Francine

Keulendam 67, Bus 2.3 - 2870 Puurs-Sint-Amands

■ 0495 48 40 11

fderechter@gmail.com



IBIS Webmaster : ANDRIES Kris

G. Fromontstraat 26 - 2830 Willebroek

■ 0486 86 02 11

kris_andries@yahoo.com



Parcours : DOMS Paul

G. Fromontstraat 18 – 2830 Willebroek

☎ 03 886 24 78 ■ 0470 21 62 05

doms-vanrompa@outlook.com



Kledij : DE SMET Annie

Neerheidereef 37 – 2870 Puurs-Sint-Amands

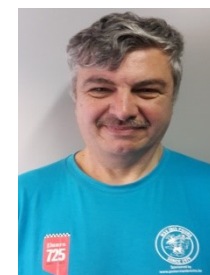
☎ 03 889 83 01



Logistiek : VAN ZAELEN Eddy

Jan Hammeneckerstraat 23 – 1840 Londerzeel

■ 0486 16 68 60



Catering :

VAN ROMPA Magda

G. Fromontstraat 18 – 2830 Willebroek

☎ 03 886 24 78

DEWINTERE Marie-Hélène

Grote Heidestraat 110 - 9120 Beveren-Waas

■ 0473 45 18 93

marie-helene@pandora.be



Ledenadministratie & Etiketten

DE WILDE Frans

Monnikheide 12 – 2870 Puurs-Sint-Amands

☎ 03 889 30 54

■ 0476 37 87 64

fransdewilde@telenet.be





een betere kijk
op veiligheid



PEETERS - LAMBRECHTS bvba

www.peeterslambrechts.be

werk- en veiligheidskleding // werkhandschoenen // EPB
hoofd-, oog- en gehoorbescherming // veiligheidscoördinatie
kledij voor hulpdiensten // adembescherming // signalisatie
valbeveiliging // veiligheidsschoenen // pas- en meetservice