

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

Verantwoordelijke uitgever:

WSV IBIS vzw

p/a De Rechter Francine

Keulendam 67 Bus 2.3

2870 Puurs

Erkenningsnummer: P902044

Versijnt om de zes weken

September – Oktober 2017

IBIS INFO



HIPPACH (OOSTENRIJK)



September - Oktober 2017



- ⇒ **VOORWOORD**
- ⇒ **IBIS NIEUWS**
- ⇒ **SSST ... HIER WANDELT DEN IBIS**
- ⇒ **EEN NACHTJE STAPPEN ...**
- ⇒ **WANDELEN IS GEZOND !**
- ⇒ **EEN NEUS HEBBEN VOOR ...**
- ⇒ **HAPPY MIDLIFE !**
- ⇒ **WELKOM IN DE WERELD VAN
FERMENTATIES**
- ⇒ **THUIS IN EIGEN LAND ?**
- ⇒ **NOTA BENE**
- ⇒ **KLEDINGSHOP ANNIE**
- ⇒ **BESTUUR**

FOTO VOORBLAD : EDWIN POLFLIET



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



Was het in juni en gedeeltelijk in juli schitterend zomerweer dan kon de augustusmaand mij niet bekoren. Niet dat we zware regenbuien te verwerken kregen, maar dat aanhoudend miezerig weertje werkt merendeels op het gemoed.

4-5 en 6 augustus, met onze eigen “Wandel-driedaagse”, vieren wij als het ware de hoogmis van het wandelseizoen. En de weergoden waren ons nog gunstig gestemd ook! Het aantal deelnemers (3.725) over de drie dagen gezien viel meer dan mee. Het enige minpunt is en blijft maar steeds die vroege vertrekkers.

Op zaterdag en zondag staan de wandelaars al te trappelen als ik me aanmeld om de deuren te openen. Alhoewel ieder wandelaar de correcte vertrektijd kan raadplegen in de Walking, blijft een harde kern van enkele tientallen wandelaars deze heel ‘aanvaardbare’ uren op ‘onaanvaardbare’ wijze aan hun laars lappen. Evenzo denken een paar enkelingen dat een rustpost/of vertrek-aankomstzaal een pleisterplaats is waar je ’s avonds, naar eigen goeddunken, kan blijven rondhangen. Ook dit getuigt van een totaal gebrek aan respect voor de zo vele vrijwilligers die vaak, vóór dag en dauw, heel hard werken om van een organisatie een succes te maken.

“Al onze medewerkers zijn vrijwilligers, behandel ze met respect”, wordt bij vele wandelclubs geafficheerd. En inderdaad, nooit mag worden vergeten dat er, zonder zulke mensen, geen clubwerking meer zou zijn. En zonder clubs... ook geen organisaties meer! De wandelsport, in tegenstelling tot vele andere meer populaire sporten, steunt immers nog hoofdzakelijk op de inzet en werkkraft van de vele vrijwilligers... een ras dat hopelijk nooit zal uitsterven!

Ik blijf me in deze, nog steeds een “Don Quichot” voelen in zijn strijd met de windmolens. Het is alsof de deelnemers en *niet* de organisatoren het begin- en eindduur bepalen van een organisatie. Hopelijk komt er schot in deze zaak als de federatie doorwerkt voor wat ze voor ogen heeft. Zo hebben we, binnen het bestuur, er reeds over gepraat om op de vrijdag van de wandel3daagse onze wandelaars om bv 08.00u te laten vertrekken met eindcontrole tot 18.00u zodat onze helpers nog van een mooie rustige avond kunnen genieten.

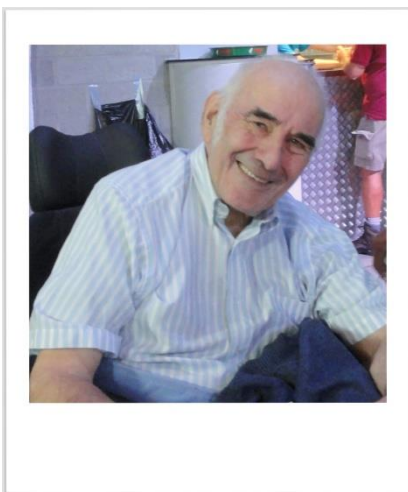
Wij hebben weerom mooie resultaten gehaald en die hebben we alleen maar kunnen bereiken door een groep mensen die zich mateloos hebben ingezet om de wandelaars gedurende deze drie dagen te verwennen. We kunnen het niet genoeg herhalen, bedankt aan ieder die op haar of op zijn manier zijn steentje heeft bijgedragen tot het slagen van ons jaarlijks evenement.

Over de 48^{ste} editie van de 100km Dodentocht nog dit ...

Aan namen noemen gaan we ons niet bezondigen, zo kunnen we ook niemand overslaan. Maar wel een dikke en gemeente proficiat aan diegenen die al of niet deze “Dodentocht” tot een goed einde hebben gebracht. De moed om er aan te beginnen en het karakter om het te vervolmaken.

Op zaterdag 19 augustus onze jaarlijkse BBQ! Spijtig genoeg kan ik er niet bij zijn, familiale verplichtingen hebben nog steeds de voorkeur.

Arnold



Een stralende Paul Scheers op bezoek tijdens onze Wandel3daagse 2017 in JOC Wijland.

IBIS NIEUWS



BUSREIZEN

De busreis op zondag 18 juni 2017 naar Hamont werd, omwille van de geringe opkomst, afgeschaft. Een nieuwe busuitstap komt in de plaats, nl. op zondag **1 oktober 2017** naar Schriek (Antwerpen) zoals eerder, via mail, meegedeeld op 13 juni 2017. Deze wandeling vervangt de door het Bestuur uitgekozen wandeling naar Mechelen, vermeld op de Puntenkaart. Je krijgt dus voor de busreis naar Schriek, een stempel op je puntenkaart.

Hieronder, ter info, nog eens de busreizen voor 2017 :

- **Zondag 10 september 2017** : West-Vlaanderen wandelt in Sint-Joris (Nieuwpoort) (West-Vlaanderen)

OPGELET !!!

Omwille van de festiviteiten in en rond het Fort van Liezele in het weekend van 9-10 september 2017 vertrekt onze bus naar Sint-Joris (Nieuwpoort) uitzonderlijk op zondag **10 september 2017** om 8u aan het Station van Puurs en **NIET** aan het JOC Wijland!

- **Zondag 1 oktober 2017** : 9^{de} Bamiswandeltocht in Schriek (Antw.)
- **Zondag 15 oktober 2017** : 22^{ste} Oranjetocht in Diest (Vl.-Brabant)
- **Zaterdag 23 december 2017** : Brugge Binnenste Buiten in kerstsfeer in Sint-Michiels (West-Vlaanderen).



CLUBLOKAAL

Het clublokaal is gesloten op zondag **10 september** en **24 september 2017**.



100 KM – NACHT VAN VLAANDEREN

Proficiat aan Karl Scheers voor zijn puike prestatie met **18:47:15u** op de 100 km wandelen tijdens de 38^{ste}

Nacht van Vlaanderen op 16-17 juni 2017 te Torhout.

Het relaas over zijn avontuur die nacht -> in deze INFO onder de rubriek "Een nachtje stappen ...". Karl Scheers was de enige van Ibis Puurs. Van de 530 ingeschreven 100km stappers zijn er effectief 509 van start gegaan en 440 aangekomen. Op de 42 km waren er 598 starters (12 opgaves), op de 21km waren dat er 400 en 860 wandelaars kozen voor de 10 km.



KAAS- EN WIJNAVOND

Op **14 oktober 2017** voor onze leden :

“Kaas- en Wijnavond”

Plaats : JOC WIJLAND, Fortbaan 9 te 2870 Puurs

Aanvang : 18.00u

Prijs : **17 €** (kinderen tot 12 jaar -> **9 €**)

Voor de vleesliefhebbers is er een vleeschotel voorzien !

Inschrijving : bij Hermans Maria

via ☎ 03 889 30 54 of via een overschrijving

IBAN : BE 74 7885 1805 4407 BIC : GKCCBEBB

Vermelding : Kaasavond + aantal (namen en voornamen)

+ keuze kaas / vlees

Uiterste datum van inschrijving : **8 oktober 2017**



IBIS IN HIPPOCH

De belevenissen van de Ibissers in Hippach zullen worden samengebundeld en, via email, onder een aparte editie “Ibis in Hippach” worden omgedeeld onder de deelnemers. Voor wie geen emailadres heeft, vinden we wel een andere oplossing.



60 JAAR GETROUWD

Proficiat aan het Diamanten bruidspaar Armand Van Steen en Frieda Tourne voor hun 60^{ste} Huwelijksverjaardag op **11 september 2017**.



IN MEMORIAM

Onze oprechte deelneming gaat naar de families :

Van Boom – Van Hoof, bij het overlijden van Luc Van Boom op **13 juli 2017**, echtgenoot van Annie Van Hoof.

Bertin – Borms, bij het overlijden van Maria Borms op **20 juli 2017**, echtgenote van François Bertin.

SSST... HIER WANDELT DEN IBIS

Zaterdag 2/09/2017 1745 Opwijk (Vlaams-Brabant)
28^{ste} Stichtingstocht 5-10-16-24 km 08.00-15.00u
WSV DE HOPBELLETJES OPWIJK VZW

Start : Sint-Pauluszaal, Processiestraat – Opwijk.
Vernieuwd parcours langs goed begaanbare verkeersarme landelijke wegen. Eindafstempeling tot 17u.

Zondag 3/09/2017 9255 Buggenhout (Oost-Vl.)
Internationale Kwaktocht 4-7-10-14-21 km 08.00-15.00u
WSV DE VOSSSEN VZW

Start : Gemeentelijke Basisschool 't Sprinkhaantje, Collegestraat 1 - Buggenhout.
Prachtig Buggenhoutbos met rustige en landelijke wegen. Gratis Kwak of Tripel Karmeliet voor iedere deelnemer. Muzikale omlijsting.

Dinsdag 5/09/2017 2870 Puurs (Antwerpen)
10^{de} Weekdagtocht 4-6-8-10-12-14-18 km 09.00-15.00u
WANDEL MEE RUISBROEK VZW

Start : Kantine American Football, Kaardijkstraat 22 – Puurs.
Prettige wandeling door het groen van Ruisbroek.

Zaterdag 9/09/2017 2830 Willebroek (Antwerpen)
Balsemientocht 7-14-21 km 08.00-15.00u
DE VAARTLANDSTAPPERS

Start : Surferschalet, Grote Bergen 59 – Willebroek.
De mooiste wandeling in het Vaartland, vertrekkend midden in de natuur aan de roeivijver Hazewinkel. Door het natuurgebied het Broek en via de roeivijver naar de Biezenweiden en het Broek de Naeyer. Zelden vind je zo veel groen en natuurpracht.

Zondag 10/09/2017 8620 St.-Joris (Nieuwpoort) (W.VL)
West Vlaanderen Wandelt 4-7-14-18-24-30-36-42 km
WANDELCLUB NIEUWPOORT VZW



Start : Sportzaal Camping Kompas
Brugse Steenweg 49 - Sint-Joris (Nieuwpoort).

BUS ... BUS ... BUS
& **Puntenkaart !!!**

Topwandeling met 2 nieuwe afstanden en muzikale/theatrale animatie rond startplaats en rustposten.

Ander hoogtepunten : Albert-I-monument, Spaarbekken, windmolenpark, bunkers in Lombardsijde, natuureservaat en zeedijk.

RESERVEER JE PLAATS ten laatste op **3/09/2017** bij Arnold

☎ 03 889 87 87 📠 0472 94 19 85

Vertrek bus : 08.00u. **STATION PUURS !!!**

OPGELET!

Clublokaal GESLOTEN !

Vrijdag 15/09/2017 9961 BOEKHOUTE (Oost-Vl.)
15^{de} Geirnaertwandeling 5-7-14-21 km 07.30-15.00u
DE TREKVOGELS BOEKHOUTE VZW

Start : Voetbalkantine Boekhoute, Graafjanstraat 19 – Boekhoute.

Nieuwe startplaats, deels vernieuwd parcours. Verken het polderdorp langs vele landelijke polderwegen. Op de 21km volop natuur, een aanrader! Verzorgde rustpost. Attentie (tot einde voorraad) op vertoon van controlekaart bij eindcontrole tot 17u.

Zondag 17/09/2017 1861 Wolvertem (Vl.-Brabant)
Eindezomertocht 6-12-17-22 km 08.00-15.00u
WANDELCLUB CRACKS WOLVERTEM

Start : Zaal De Eendracht, Jan Hammeneckerstraat 33 - Wolvertem.

Nieuwe startplaats en rustpost! Wandelen in het landelijke Westrode en aangrenzende Ramsdonk met o.a. de Lourdesgrot.

Donderdag 21/09/2017 9220 Hamme (Oost-Vlaanderen)
45^{ste} Driedaagse Wuitensmarsen 8-15 km 15.00-19.00u
WANDELCLUB 'T HOEKSKEN VZW

Start : Tentendorp, Marktpllein – Hamme.

Wandelen langs de mooiste plekjes van Hamme. Alles is aanwezig om de wandelaars extra te verwennen. Voor elke deelnemer een aandenken, drankje en versnapering. Aankomst vóór 22u.

Vrijdag 22/09/2017 9220 Hamme (Oost-Vlaanderen)
45^{ste} Driedaagse Wuitensmarsen 6-8-15-32 km 13.00-19.00u
WANDELCLUB 'T HOEKSKEN VZW

Start : Tentendorp, Marktpllein – Hamme.

Start 32km 9u-13u. Topdag van de tofste Driedaagse van België, met volop ambiance op het Marktpllein. Alles is aanwezig om de wandelaars extra te verwennen. Voor elke deelnemer een aandenken, drankje en versnapering. Aankomst vóór 22u.

Zaterdag 23/09/2017 9220 Hamme (Oost-Vlaanderen)
45^{ste} Driedaagse Wuitensmarsen 8-15-25 km 08.30-14.00u
WANDELCLUB 'T HOEKSKEN VZW

Start : Tentendorp, Marktpllein – Hamme.

Start 25km tot 11u. Geniet van de prachtige omgeving en mooie plekjes in Hamme en aanpalende gemeenten. Alles is aanwezig om de wandelaars extra te verwennen. Voor elke deelnemer een aandenken, drankje en versnapering. Aankomst vóór 17u.

Zondag 24/09/2017 1910 Berg (Vlaams-Brabant)
34^{ste} Houtheimtochten
5-8-12-14-16-20-23-27-29-31 km 07.00-15.00u
HOUTHEIMSTAPPERS STEENOKKERZEEL VZW

Start : Ons Tehuis Brabant, Perksesteenweg 126 – Berg.

Prachtige herfstwandeling. Door de bossen in Kampenhout en Steenokkerzeel. Tussen de bosstroken door vooral langs de vele veldwegen die de streek nog rijk is. Groen en vol afwisseling. Deel van de opbrengst is bestemd voor Ons Tehuis Brabant.

OPGELET!

Clublokaal GESLOTEN !

Zaterdag 30/09/2017 3040 Huldenberg (Vl.-Brabant)
Ijsewandeltocht 4-7-12-18-22 km 08.00-15.00u
IJSETRIPPERS VZW

Start : Den Elzas, Elzasstraat – Huldenberg.

Genieten van de prachtige Ijsevallei, het golvend landschap van Zuid-Dijleland met talrijke holle paden die leiden naar mooie vergezichten. Natuurgebied van Margijsbos, Ijsevallei en Doode Beemde zijn opgenomen in de parcours.

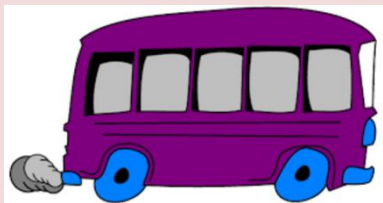
Zondag 1/10/2017 2223 Schriek (Antwerpen)

9^{de} Bamiswandeltocht

4-9-12-15-18-20-25-30 km

07.00-15.00u

WSV IVAS ITEGEM VZW



Start : Parochiecentrum De Magneet,
Kapelstraat 50 – Schriek.

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

Wandeling door de natuur langs de “Verdronken Vors” te Schriek waar je langs de Kruisheide verder trekt naar het geboortedorp van Pater Damiaan. Natuurwandeling door de bossen en velden van Grootlo, Schriek en Tremelo.

RESERVEER JE PLAATS ten laatste op **24/09/2017** bij Arnold

☎ 03 889 87 87 📠 0472 94 19 85

Vertrek bus : 08.00u. JOC WIJLAND

Puntenkaart !!!

Voor deze wandeling krijg je een stempel op je Puntenkaart i.p.v. deze gepland voor de wandeling naar Mechelen (Maneblusserswandeling).

Zaterdag 7/10/2017 2880 Bornem (Antwerpen)
Herfsttocht 4-6-8-10-12-14-18 km 07.00-15.00u
WANDELCLUB KWIK BORNEM

Start : Gemeenschapshuis Hingene, Edmond Vleminckxstraat 73 – Bornem.

Mooie natuurwandeling in Hingene met kasteelpark D’Ursel. 3 aparte lussen, onderling combineerbaar.

Zondag 8/10/2017 9250 Waasmunster (Oost-Vl.)
44^{ste} Oktober- en Kastanjetochten 6-12-20-30 km 08.00-15.00u
ROOSENBERG WANDELKLUB WAASMUNSTER VZW

Puntenkaart !!!

Start : POC, Rivierstraat 4 – Waasmunster.

Parcours met bossen, heide, Durmegebied, kastelen. Prachtig wandelgebied over de vele veldwegen.

Dinsdag 10/10/2017 2900 Schoten (Antwerpen)
4^{de} Scotsa-wandeling 4-6-8 km 08.00-15.00u
WIJTSCHOTDUVELS

Start : Kantine ASKC, Eksterdreef 10 – Schoten.

De 3 afstanden zijn onderling combineerbaar. Wandelen onder de vallende bladeren en genieten van de mooie herfstkleuren in het Peerdsbos. De club wenst een midweekwandeling van Scotsa in ere te houden.

Zaterdag 14/10/2017 1730 Asse (Vlaams-Brabant)
Jubileumtocht 5-7-12-20 km 07.00-15.00u
WRC MANKE FIEL VZW

Start : Zaal Oostkouter, Oostkouter – Asse.

Natuurwandeling door de Kravaalvelden en Kravaalbos in het Land van Asse. Herinnering voor alle deelnemers.



ZATERDAG 14 oktober 2017

KAAS- EN WIJNAVOND

Aanvang : 18.00u

JOC WIJLAND

Fortbaan 9 - 2870 Puurs

Meer hierover : onder IBIS NIEUWS

Zondag 15/10/2017 3290 Diest (Vlaams-Brabant)
22^{ste} Oranjetocht 4-8-12-20-30 km 07.00-15.00u
VOS SCHAFFEN VZW



Start : Koninklijk Technisch Atheneum 1,
Boudewijnvest 5 - Diest.

Tocht vol verrassingen met afwisselend
bossen, golvende velden, beschermde
natuurgebieden, geschiedenis en cultuur.

BUS...BUS...BUS
&

Puntenkaart !!!

RESERVEER JE PLAATS ten laatste op **8/10/2017** bij Arnold

☎ 03 889 87 87 📠 0472 94 19 85

Vertrek bus : 08.00u. JOC WIJLAND

Donderdag 19/10/2017 2830 Blaasveld (Antwerpen)
Herfstwandeling 7-14-21 km 08.00-15.00u
DE VAARTLANDSTAPPERS

Start : PC Blaasveld, Mechelsesteenweg 230 – Blaasveld.

Ook in de herfst is het mooi wandelen in het Vaartland. Het Park Bel-air en het Broek van Blaasveld laten je hun mooiste kleuren zien. Genieten van mooie bospaadjes, visvijvers, statige dreven en alles gehuld in de mooiste herfsttinten!

Zaterdag 21/10/2017 1745 Mazenzele (Vlaams-Brabant)
10^{de} Herfsttocht 4-6-8-10-12-14-18 km 08.00-15.00u
WSV DE HOPBELLETJES OPWIJK VZW

Start : Sint-Pieterszaal, Steenweg 131 – Mazenzele.

Tocht langs goed begaanbare verkeersarme en landelijke wegen en Kravaalbos. Eindafstempeling tot 17u.

Zondag 22/10/2017

2880 Bornem (Antwerpen)

49^{ste} Oktobermarsen

6-10-15-20-25-30 km

07.30-15.00u

WANDELCLUB KADEE BORNEM VZW

Plus WANDELING

Start : Sporthal Breeven, Barelstraat 111B – Bornem.

De 6km gaat via het park naar de kinderboerderij. Ontdek het land van de Stille Waters met de machtige Schelde. De grote afstanden gaan tot het vissersdorp Mariekerke. Je wandelt door grafelijke bossen, zandruggen en door het speelbos Nonnenbos.

Zaterdag 28/10/2017

9280 Lebbeke (Oost-Vlaanderen)

9^{de} Heizijdetocht

5-7-14-21 km

07.30-15.00u

WJC DENDERKLOKJES LEBBEKE

Start : Zaal Heidehof, Heizijdestraat 20 – Lebbeke.

Ontdek Heizijde tijdens de herfst met de wachtbekkens, waar de natuur regeert en slenter langs rustige veldbaantjes. Proef de lekkere pannenkoeken. Voor elk een gezonde attentie van peperkoek Vondelmolen. Ieder uur verloting van een fles Vicarisbier.

Zondag 29/10/2017

2860 St-Katelijne-Waver (Antw.)

Antwerpen wandelt – 21^{ste} Jan Kadoddertocht

6-11-16-20-30 km

08.00-15.00u

WSV DE KADODDERS SKW VZW

Plus WANDELING

Start : Firma De Ceuster Grondveredeling, Fortsesteenweg 30 – Sint-Katelijne-Waver.

De streek van Jan Kadodder in een mooi herfstdecor. Velden, bossen en weiden zorgen voor een mooi kleurenpalet. Perfect afgepijlde parcours en uiterst verzorgde rustposten, ook op de kleinste afstand.

Dinsdag 31/10/2017

9620 Zottegem (Oost-Vlaanderen)

Halloweentocht

7-10-14-21 km

14.00-21.00u

WSV EGMONT ZOTTEGEM VZW

Start : Feestzaal Bevergemse vijvers, Bevergemsevijvers 1 – Zottegem.

Start 21km tot 19u. Langs versierd centrum (met uitgesneden pompoenen). Gratis schminken. Halloweendrankje, wafel bij de start.

EEN NACHTJE STAPPEN...

Hieronder de belevenissen van Karl Scheers op zijn 100km-tocht tijdens de 38^{ste} Nacht van West-Vlaanderen te Torhout – 16-17 juni 2017.

Na 18 uitgestapte dodentochten achtte ik de tijd rijp om, over de grenzen van Klein-Brabant heen, ook eens een 100 km wandeltocht aan te vatten. Toen het begin juni dan ook nog eens begon te kriebelen, dacht ik bij mezelf:

“Waarom dit jaar de “Nacht van Vlaanderen” in Torhout, niet? Jonger word ik er niet op en van uitstel komt ...!”

Vrijdagvoormiddag om 10u. trok ik mijn stoute wandelschoenen aan, stapte naar het station en kocht er twee biljetten: ééntje voor vrijdag de heenreis en - als alles goed zou verlopen - ééntje voor de terugreis op zaterdag. Geen terugweg meer, ik moest starten nu.



De adrenaline begon al te stijgen en ik maakte me, onnodig natuurlijk, maar misschien wel normaal, zenuwachtig. Welke boodschappen moest ik nog doen? Wat was de weersverwachting? Hoe ging ik mij kleden? Het parkoers, de rustposten (met openings- en sluitingsuren), het treintraject en het traject van het station naar de startplaats nog afdrukken.

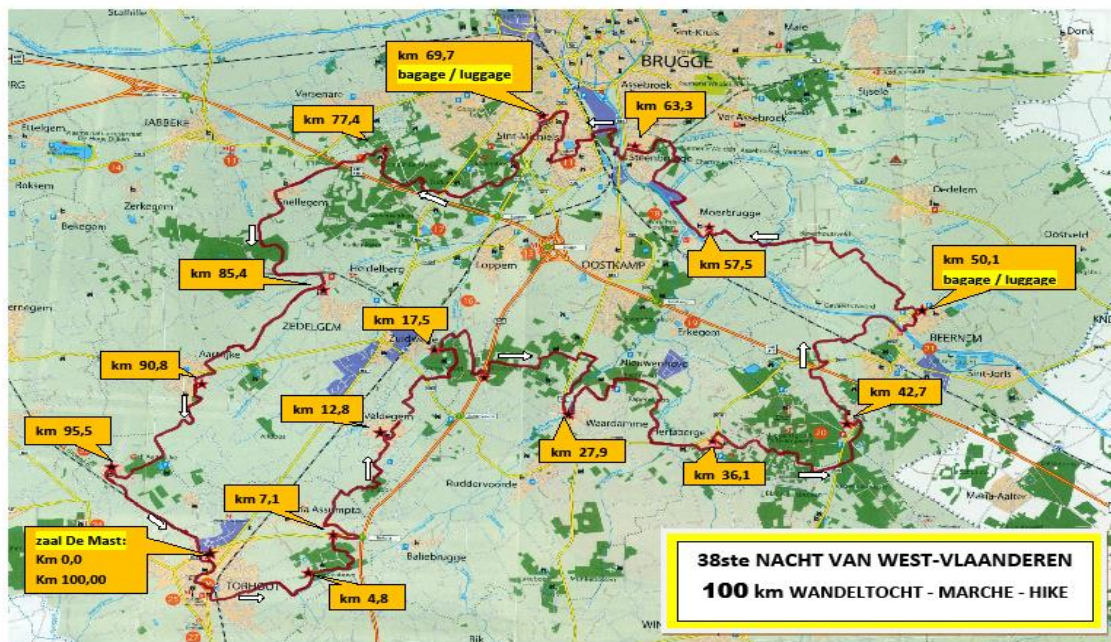


Daarna was het tijd om alles klaar te leggen: reflecterende armbandjes, zaklamp, cd-speler en cd's, druivensuiker, GSM, extra kousen, een 'immodiummeke', de krant (lees – en puzzelplezier tijdens de treinreis), balpen, drank, portefeuille,...en “last but not least” mijn goed humeur in- en meepakken.

Na het middagmaal en een treinreis van 1.51u. (vertrek 15.01u., overstappen in Sint-Niklaas en Brugge) kwam ik om 16.52u. aan in Torhout. Het eerste doel : een “terraske doen”. Bij het nuttigen van een Jupiler NA en het genieten van een sigaretje heb ik dan voor alle zekerheid de weg naar de startplaats, zaal De Mast, gevraagd aan de waard.

Om 18u. begaf ik mij naar de zaal om mij te laten inschrijven en een kwartiertje later was alles in “kannen en kruiken”. Ik was in het bezit van mijn controlekaart en mijn borst(start)nummer 5366. (Inschrijvers 100 km kregen nummers vanaf 5001). Nog 2 uur wachten dus. Gelukkig geraakte ik aan de praat met iemand die er de halve marathon ging lopen en die zondag daarop zou starten in de Great Breweries marathon in onze gemeente.

De tijd vloog voorbij en om 20u. werd het startschot gegeven van de 26ste Renault marathon en de 5de halve marathon. Daarna was het de beurt aan de 10 km Tom Compernelle stadsloop, waarna de wandelaars van de 100km mochten aansluiten.



De zenuwen waren weg en door het beperkte deelnemersaantal was ik onmiddellijk in mijn tempo. Na 4,8 km en 45 minuten wandelen bereikte ik de 1^e controlepost waar de startstempel werd gegeven en een flesje SPA fruit werd uitgedeeld. Twee kilometer verder, na een eerste strookje bos, werd er ons een stukje peperkoek toegereikt.

Nog voor het echt volledig donker werd, had ik iemand - weliswaar “ne kop” groter en een “bleuke” op het gebied van 100 km - leren kennen die ongeveer hetzelfde tempo ging als ik. Ik besloot bij hem te blijven. Na controleposten in Veldegem, Zedelgem en Loppem hebben we de eerste keer gestopt (5 min.) in Waardamme (27,9 km), waar we koffie en taart konden nuttigen.

De volgende trip naar café ‘t Bluvertje in Hertsberge was er eentje van 8,1 km. Het was tijdens deze trip dat ik mijn voet omsloeg, maar er weinig belang aan hechtte. Door de milde temperatuur konden we er in het holst van de nacht op het terras zitten. De vriendin van mijn wandelcompagnon kwam er ons een goede en voorspoedige nacht toewensen. Een goed uurtje later, door overwegend bos en groen (Provinciaal Domein Lippensgoed-Buiskampveld), bevonden we ons in Beernem (Zuidkant).

De volgende trip bracht ons, na het oversteken van de E40, het doorkruisen van het dorp en het nemen van de brug over het kanaal Gent-Oostende, naar het keerpunt, CC de Kleine Beer, aan de noordkant van Beernem. Hier werden de kousen gewisseld, de voetjes en de enkel gecontroleerd, een hapje gegeten en een koffie gedronken.

Het is ook hier waar over de fusie tussen Puurs en St.-Amands werd gesproken. Ik ontmoette er immers K. Vernimmen (aangesloten bij WC Kwik) uit St.-Amands die naar de info-avond omtrent de fusie was geweest. Ik daagde hem een beetje uit en zei voor het lachen het volgende : “Allé joeng dan wordde gij binnenkort inwoner van Puus aan ‘t Schel.”! Einde “gezwans”, terug bittere ernst, want we hadden tenslotte nog 50 km voor de boeg.

Het was ondertussen licht geworden, maar mijn stapmaatje was ik kwijtgeraakt na toiletbezoek. Nog 50 km alleen! Dit is en was nooit “mijne dada”, maar nood breekt wet.

Wat ook belangrijk was, ik kon beginnen “af-” i.p.v. “optellen”!



Halfway

Door open velden liep de tocht via Oostkamp (57,5 km) en deze maal langs het bovenvermeld kanaal, waar enkele moedigen al aan het vissen waren, naar de bewoonde wereld, namelijk Assebroek-Brugge(63,km).

Na een kleine rustpauze ging het via Steenbrugge richting Sint-Michiels-Brugge waar ik, en uiteraard ook anderen, de kaap van de 70 km bereikte. Het was ondertussen 8.45u. Hier laste ik een iets langere rustpauze in aangezien er belegde boterhammen waren. Deze smaakten me bij een tas warme koffie. (ik ben nochtans geen eter tijdens het wandelen).

Ondertussen was de buitentemperatuur al flink gestegen. De volgende trip (7,7 km) naar de Beisbroekhoeve aan de Zeeweg in Sint-Andries Brugge was er eentje door bossen. Aangezien het steeds warmer werd, was dit welgekomen.



Ik versterkte er de innerlijke mens met nog een banaan en bestudeerde het wandelparkoers nog eens. Nog vier trippen (één van exact 8 km en drie van om en bij de 5 km) waren er nog af te haspelen. Na een kwartiertje liet ik Sint-Andries voor wat het was en vatte ik de moeilijkste van de vier aan, richting Zedelgem dorp. Na goed een kwartier gestapt te hebben, nam ik het viaduct over de E40. Zo bevond ik mij terug langs de goede kant van de snelweg.

De vermoeidheid nam toe... (die nacht niet geslapen hé).

Twee vermoeidheidsverschijnselen waren of zijn: meerdere malen op je uurwerk kijken en/of in de nek wrijven. (leden die nog met de wagen op vakantie vertrekken, opgelet hiervoor !! Bij één van deze verschijnselen neem dan aub zo snel mogelijk een rustpauze!!).



Na nog een prachtig stukje bos en een vervelend lange, rechte en drukke baan, bereikte ik om 11.30u. de controlepost in de basisschool van "Zedelgem City" (85,4 km). Hier heb ik de voeten eventjes op tafel gelegd en een Ice-Tea gedronken. Na een tiental minuten vertrok ik er om via een snedige helling de voetbalkantine van Aartrijke (90,8 km) te bereiken. Daar de suikerspiegel terug de hoogte ingejaagd door nog een glas cola te drinken en "hup" met die beentjes en voetjes naar de laatste controlepost nl. Wijnendale.

Na 5 minuten vertrok ik er al om de laatste 4,5 km te overbruggen. Het spreekwoord : "de laatste loodjes wegen het zwaarst" , was hier zeker van toepassing: kaarsrechte betonbaan (zoals bijvoorbeeld het fietspad naar Boom of de Leirekensroute), tot Torhout, geen zuchtje wind en geen beschutting tegen de zon.

Na 18u 47min en 15sec. (dat stond op een scorebord zoals op de Memorial Van Damme, OS, WK's en EK's atletiek) bereikte ik de plaats waar het allemaal begon: zaal De Mast. Doel bereikt, opzet geslaagd.



Tijd voor terrasjes : ééntje in Torhout, ééntje in Brugge; een verplicht in St.-Niklaas, want doordat de trein vertraging had, was ik de verbinding met de bus (er reden geen treinen) naar Puurs kwijtgeraakt en het laatste bij Marina in Puurs.

Conclusie : voor wie eens een 100 km wandeltocht wil doen is deze geschikter dan Bornem. Alleen "den ambiance" van de dodentocht kunnen ze niet evenaren.

Medisch : door het omslagen van mijn enkel was deze 's anderendaags en de hele week daarop twee enkels dik en moet ik nu een echografie laten nemen.



Tot op één of andere tocht !
Groetjes.

KARL SCHEERS

WANDELEN IS GEZOND !

Je hoeft geen zware inspanningen te doen om in beweging te blijven. Door lichamelijke beperkingen is het vaak ook niet mogelijk om intensief te sporten. Wandelen is voor (bijna) iedereen geschikt. Een half uurtje per dag de natuur intrekken, of even door het park is al voldoende om er heel wat voordelen uit te halen. Indien jij dat kan en wil, kan je uiteraard langere wandelingen gaan maken.

Wandelen heeft heel wat voordelen

KCAL VERBRANDEN

In eerste instantie ga je kcal verbranden. Gemiddeld 45 kcal verbranden als je een tempo van 5km/u aanhoudt. Voor wie naar 6.5 km/u kan gaan zal tot 70 kcal gaan verbranden. Via een stappenteller kan je weten dat je tussen die tempo's in vetverbranding gaat. Als je dus regelmatig aan het wandelen gaat, zal het je lieve lijf tegemoetkomen.

SPIEREN OPBOUWEN EN VERSTERKEN

Bewegen versterkt de spieren. Dat is vanzelfsprekend. Met wandelen worden zowat alle spieren aan het werk gezet. Loop hierbij mooi recht. Als je je tempo gaat verhogen, kan je meer met je armen gaan bewegen. Daardoor ga je ook meer torsing krijgen van de ruggengraat en ga je ook zo je rugspieren versterken.

Stevige spieren is een mooier lichaam. En dat zal zich vooral uiten in kuiten, billen en een mooiere poep.

VOOR MEER ZUURSTOF

Wandelen in een zuivere omgeving als bos, zee, natuurgebied brengt frisse en verse zuurstof in je longen. Zuurstof is een belangrijke voedingsbron voor ons lichaam.



Door op je ademhaling te letten, diep in en uit te gaan ademen ga je meer zuurstof in je bloed krijgen.

GOED VOOR EEN GEZONDER HART

Meer stof in je bloed zorgt voor een betere doorbloeding en is daarom ook goed voor een gezonder hart.

LAGERE BLOEDDRUK EN CHOLESTEROL

30 min per dag wandelen heeft ook zijn positieve uitwerking op de bloeddruk door de zuurstof en een betere doorbloeding en ook op de cholesterol doordat



er meer vetten verwerkt worden in het lichaam.

BETERE WERKING VAN ALLE ORGANEN

Door de toename van zuurstof en de betere doorbloeding gaan ook alle andere organen daar hun graantje van meepikken.

GOED TEGEN STRESS

Het is aangetoond dat wandelen ook goed is tegen stress. Het is de ideale manier om je gedachten te verzetten. Ook weer mede door de zuurstof wordt de bloedtoevoer naar de hersenen gestimuleerd.

BETER SLAPEN

Nogmaals door de zuurstoftoename in je bloed en lichaam ga je ook beter slapen. En zoals je weet, een uitgerust lichaam zorgt voor een tevreden mens. Je bent veel fitter, energieker, alerter, ... en dat zal zich laten merken in werk en je bezigheden.

SPIJSVERTERING VERBETEREN

Een korte wandeling na het eten gaat je eten beter helpen verteren en doet dat opgeblazen gevoel verdwijnen.

GEWRICHTEN SOEPELER

Rust roest zeggen ze, en met wandelen kan je op een makkelijke en goedkope manier in beweging blijven.

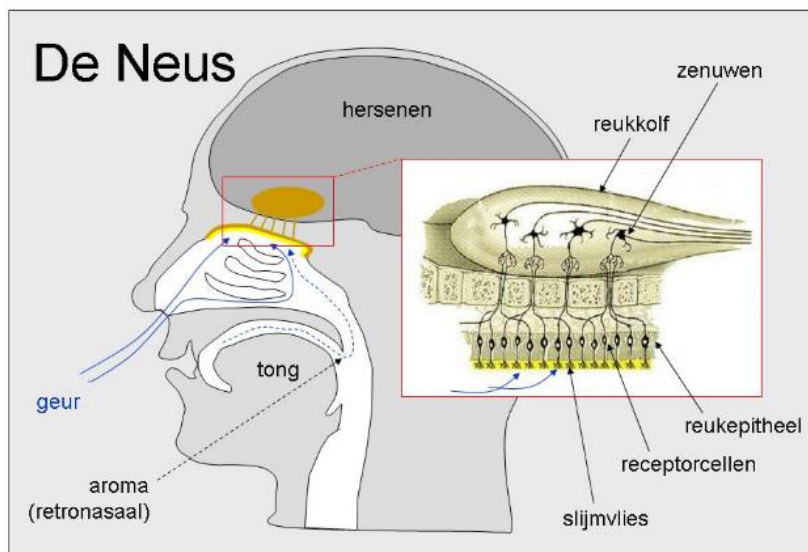
Hoe hou je vol?

- Het kan helpen om je aan te sluiten bij een wandelclub in de buurt.
- Op internet vind je tal van wandelroutes en (foto)zoektochten die je kan volgen. Via “geocaching” kan je ook heel leuke wandelingen maken. Ga desnoods pokemons vangen, daardoor kan je ook al snel een paar kilometers op de teller hebben.
- Neem je fototoestel mee en fotografeer.
- Heb je een loopband, en is het slecht weer buiten, dan kan je ook op een loopband 'wandelen'. Je hebt dan wel niet de voordelen van de frisse buitenlucht en de verse zuurstof, maar je hebt wel je lichaam aan het werk gezet !



TREK DUS DIE
WANDELSCHOENEN AAN
EN TREK EROP UIT !!!

EEN NEUS HEBBEN VOOR ...



Het lijkt zo vanzelfsprekend dat je geuren herkent. Maar de reukzin is behoorlijk kwetsbaar. Het wordt namelijk voor een groot deel bepaald door het minuscule reukepitheel dat boven in je neus zit. Deze beslaat in beide neusgaten slechts een halve vierkante centimeter. Op dit epitheel zit een laag slijm met daaronder de zintuigcellen. De lucht die we inademen moet eerst door deze laag slijm heen en komt dan aan bij de zintuigcellen. Dit zet een reeks reacties op gang, waardoor een signaal naar de hogere hersengebieden wordt geleid. Meestal ontvangen je hersenen een hele reeks van prikkels afkomstig van verschillende geurreceptoren. De hersenen bepalen vervolgens met welke geur je te maken hebt en kijkt in je geheugen of je een bepaalde geur herkent.

Als je over een portie nieuwsgierigheid beschikt, kan je met deze tips je geurzinnigheid ontwikkelen. Zo'n goed functionerend reukorgaan helpt je om meer van het leven te genieten. Proberen maar !

- ◆ Wees nieuwsgierig naar alle geuren in je omgeving. Neem meerdere keren per dag enkele seconden de tijd om de geuren die je omringen te identificeren en te appreciëren.
- ◆ Oefen je neus bovendien dagelijks tijdens het eten of drinken: wanneer je een wijn degusteert, een maaltijd klaarmaakt.

- ◆ Kleef niet te snel het etiket “slecht” op een geur. Wat de ene slecht vindt, geurt in de neus van de andere heerlijk. Hou je geest open en gebruik liever woorden als “houden van”.
- ◆ Probeer een geur te beschrijven met termen uit de muziek- of kleurwereld, denk aan adjectieven als “transparant”, “intens”, “volumineus” of “vlak”.
- ◆ Verduidelijk wat bepaalde geuren voor jouw betekenen: wat roepen ze bij je op?
- ◆ Deel ervaringen over de geuren die je ruikt of draagt met je naasten en vrienden.
- ◆ Geur ontwikkelt zich en onthult na 5, 10, 15 minuten andere facetten? Blijf dus nieuwsgierig.

En tenslotte nog dit !

Je hoort met je oren en ruikt met je neus. Logisch toch? Lange tijd dachten wetenschappers dat alle zintuigen in verschillende hersenkwabben werden vertegenwoordigd. Maar hoe meer onderzoek er wordt gedaan, hoe duidelijker wordt dat dit een misverstand is. Bij alle dingen die het brein waarneemt, wordt het gehele brein geactiveerd. Als je naar muziek luistert, is ook je visuele kwab actief. Om te kunnen bepalen wat voor geur iets heeft, moet je weten welke kleur eraan vastzit. Smaak hangt af van wat je hoort. Waarnemen doe je dus met je hele brein!



HAPPY MIDLIFE !

Bij “midlife” denken mensen spontaan aan een crisis, maar dat hoeft niet zo te zijn. Een crisis is misschien een té zwaar woord. Het is eerder een overgangperiode waarin je een stap terugzet en terugblijkt op je leven. Noem het liever een kantelmoment in je leven, zo rond je veertigste. Vaak gaat dit gepaard met afscheid nemen van een aantal dromen.

3 TIPS VOOR EEN HAPPY MIDLIFE

1. KOESTER JE DROMEN

We hebben allemaal dromen nodig, tot het einde van ons leven, ook al weten we dat we ze nooit allemaal zullen realiseren. Wellicht zal je nooit een gevierde tennisster worden of een topvoetballer. Maar blijf die grote dromen koesteren via kleine dromen. Ga in de plaats naar een plaatselijke tennis- of voetbalclub lessen volgen en spelen met vrienden onderen. Als je in je verbeelding het leven kunt leiden waarvan je droomt, kan dat voor veel voldoening zorgen.

2. ZOEK LOTGENOTEN

De midlife is een periode met “ups” en “downs”. Hoe je die fase doorkomt hangt voor een groot deel af van hoe je er tegenover staat. Als je positief ingesteld bent, valt alles beter mee. Optimisme is dus heel belangrijk. Wat kan helpen is erover praten met gelijkgestemden. Een goed gesprek kan wonderen doen.

3. ZORG NOG BETER VOOR JE LICHAAM

Door emotionele stress, slaapgebrek en verkeerde voeding kunnen je bijniereën uitgeput geraken. Dat kan leiden tot vermoeidheid, angstgevoelens, depressies, concentratiestoornissen. Probeer in de eerste plaats de stress in je leven zo veel mogelijk aan te pakken. Pas je levensstijl aan en vooral, blijf bewegen m.a.w. ga wandelen met den Ibis en nee hoor, na je midlifecrisis komt alles weer goed !



Als het leven je laat
struikelen, maak er
dan een salto van



WELKOM IN DE WERELD VAN FERMENTATIES !

Fermenteren is een oude bewaartechniek die helemaal terug is van weggeweest.

WAT IS HET ?

Fermenteren was in het koelkastloze tijdperk dé manier om voedsel te verduurzamen. Het woord fermenteren komt van het Latijnse woord “fermentum” en betekent “zuurdeeg” of “zuurdesem”. We kennen het bijvoorbeeld ook van yoghurt, wat gewoon een melkzuurgisting is van melk. Fermentatie is geen menselijke uitvinding, het is gewoon een natuurlijk proces. Het is eigenlijk simpelweg een rottingsproces dat je in je voordeel laat ontwikkelen tot het voedsel de juiste smaak of textuur heeft. Klinkt niet echt aantrekkelijk maar bedenk dat de lekkerste kaas ook een vorm van “verrotte” melk is.

LEKKER EN GEZOND !

Zout is een belangrijk ingrediënt bij fermentaties. Als je groenten fermenteert, zal het toegevoegde zout het vocht uit de groenten trekken waardoor ze gedeeltelijk in hun eigen vocht zullen fermenteren. Veel bacteriën groeien niet of kunnen niet overleven in een zoute omgeving zodat je de meeste kans krijgt op de kweek van de juiste bacterie. Want niet alle bacteriën zijn slecht. Melkzuurbacteriën kunnen de maag en de dunne darm levend passeren en zo de darmflora gunstig beïnvloeden.

IEDEREEN KAN HET !

Fermenteren betekent experimenteren. In de juiste omstandigheden ondergaan simpele ingrediënten een transformatie waardoor ze iets heel anders en nieuw worden qua structuur en smaak. Met een scherp mes, een goede snijplank, wat glazen of stenen potten en de juiste ingrediënten ben je al aardig op weg!



Wil jij ook met fermenteren experimenteren? Op de volgende site vind je hierover enkele nuttige tips :

<https://www.een.be/over-eten/zelf-fermenteren>

En wie weet word jij wel een echte “fermento”!

THUIS IN EIGEN LAND ???

MEERDERHEID BELGEN VOELT ZICH NIET MEER THUIS IN EIGEN LAND

Bij een heleboel Belgen heerst een ontevredenheidsgevoel over ons land en dat heeft een aantal oorzaken: het terrorisme in binnen- en buitenland boezemt angst in en het vertrouwen in de politiek en de financiële sector is gekelderd.

DROEVIGE CIJFERS

Maar liefst 77% van de Belgen voelt zich niet langer thuis in eigen land. Eerder onderzoek toonde aan dat een groot deel van de bevolking zich hier door de terreuraanslagen in binnen- en buitenland ook niet meer veilig voelt. Slechts 32% van de Belgen zou van oordeel zijn dat het democratische systeem, ondanks al zijn tekortkomingen, redelijk functioneert, terwijl een meerderheid dat bestrijdt of er geen mening over zegt te hebben. 63% van de Belgen vindt namelijk dat het huidige politieke systeem niet functioneert en 74% voelt zich zelfs door de politieke elite in de steek gelaten. Kortom, de Belg heeft zijn diep gezonken vertrouwen in 's lands instellingen nog altijd niet teruggewonnen, verre van !

TERREUR

Ondanks alle inspanningen die geleverd worden, is het falen van het politieke systeem één van de belangrijkste oorzaken dat de strijd tegen radicalisering en terrorisme zo moeilijk is.

Terwijl duizenden mannen en vrouwen in België en Europa zich als politie- en veiligheidspersoneel met gevaar voor eigen leven inzetten tegen het terrorisme, mekkert men over het inzetten van militairen op straat om de burgers te beschermen tegen aanslagen.



Ondertussen heeft de praktijk al aangetoond hoe heldhaftig de militairen zich tegen de terroristen hebben gedragen, o.a. zoals op de luchthaven van Zaventem. Natuurlijk moeten de diepere oorzaken van het terrorisme worden bestreden, maar het is onduelbaar dat terroristen intussen onze samenleving proberen te vernietigen.

BANKEN WEER AAN DE MACHT

In een studie (van Survey & Action) staat de financiële sector en het onbehagen bij de burgers centraal. Zo blijkt uit deze studie dat maar liefst 80% van de Belgen zijn politieke leiders verwijt dat zij hebben toegestaan dat de *“financiële instellingen (lees: de banken) weer de macht hebben gegrepen”*.



Daarbij valt te noteren dat de banken in het algemeen vooral wordt verweten dat zij niets hebben geleerd van de crisis, die ze zelf door een onvoorzichtig tot roekeloos beleid hebben uitgelokt.

Het is weer “business as usual”, met alle risico’s die dat voor henzelf en voor de consumenten met zich meebrengt.

WAT NU ?

De jongere generaties hebben niet langer de garantie op een beter leven dan de vorige generaties. De technologische vooruitgang leidt niet langer automatisch tot een verbeterd sociaal welzijn. De burger heeft de indruk dat zijn vertrouwde samenleving heeft opgehouden te bestaan en dat hij op eigen houtje en zonder enige steun van wie ook strijd moet leveren met de geglobaliseerde financiële wereld. 77% van de Belgen die zeggen dat ze zich in eigen land niet meer thuis voelen zouden er bovendien weinig aan hebben om eigen land voor den vreemde in te ruilen.



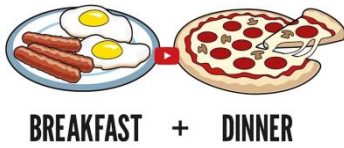
Wie dat toch wil, kan zijn geluk misschien zoeken in Noorwegen, Denemarken, IJsland, Zwitserland, Finland of (zelfs) Nederland.

In deze landen zijn (in volgorde) de burgers het gelukkigst ter wereld, als we een internationale studie van de VN mogen geloven.

België klom op deze ranglijst een plaats omhoog en werd 17de.

NOTA BENE

Brinner



Brunchen is ingeburgerd, maar wat dacht je van een *brinner* oftewel *breakfast for dinner*? De nieuwe term verwijst naar ontbijtgerechten die 's avonds worden geserveerd. In de VS raken brinnerers steeds meer in zwang vooral dankzij gerechten waarvoor het aan tijd ontbreekt in de ochtend. Geliefd is de *breakfast pizza*, een pizza met gebakken eieren en bacon. In Nederland is *nasi goreng*, een Indonesische specialiteit die van oudsher in de ochtend op tafel kwam, een favoriet brinnergerecht. Benieuwd voor welke brinner wij Belgen gaan...

Recordtunnel



Zwitsers zijn meesters in het bouwen van tunnels. Daar hebben ze een nieuw staaltje van geleverd met de opening van de langste tunnel ter wereld. De 57km lange doorgang baant zich een weg doorheen het bekende Gotthard-massief. Daar hoort eveneens een doorgang bij voor hogesnelheidstreinen. Leuk is dat er gelijktijdig een bovengrondse trail is aangelegd voor wandelaars, die letterlijk op de trein stappen.

Nostalgie fietsen



Soms kan technologie hartverwarmend zijn. Zoals “Activ84Health”, een programma dat een link legt tussen de hometrainer en Google Streetview.

Op die manier kunnen mensen die niet meer veilig kunnen buiten fietsen vanuit de woonkamer trappen naar plekjes van vroeger, de buurt waar ze woonden of werkten. Het idee is afkomstig van een Vlaamse rusthuisdirecteur die op die manier zijn bewoners de kans wil bieden om actief herinneringen op te halen.

Meer info op : <http://www.activ84health.eu/>

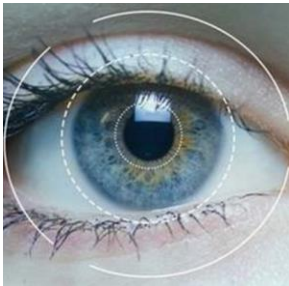
Inpakken ... en weg wezen



Om het inpakken van je koffer vlot te laten verlopen klik je best even op deze link : www.youtube.com/watch?v=N0rOspAOgx8

Je ziet hoe je je schoenen, laptop en T-shirts best inpakt en leert dat theezakjes in je schoenen voor een lekker geurtje zorgen.

Oog voor Parkinson



Binnenkort wordt het mogelijk om vroegtijdig de ziekte van Parkinson op te sporen via het oog. Britse wetenschappers ontwikkelden een nieuwe beeldvormingstechniek waarmee veranderingen in het netvlies kunnen worden opgespoord die wijzen op Parkinson in een heel vroeg stadium.

Dat zou een snellere diagnose en behandeling kunnen opleveren.

Handjes schudden



Ook al gemerkt dat er vandaag minder stevige handdrukken worden uitgewisseld? Onze handen hebben effectief aan kracht verloren, zo stelde een Amerikaanse onderzoekster vast. Veel werk wordt ons uit handen genomen door machines en computers. Maar niet getreurd, etiquettespecialisten merken op dat we vaker omhelzen omdat slappe handje goed te maken.

Ik lijk op mijn ... papa



Bij een volgend kraambezoek mag je vol overtuiging zeggen dat de baby als twee druppels water op zijn papa lijkt. Nieuw Amerikaans onderzoek heeft immers uitgevist dat bij een boreling de genen van de vader altijd iets dominanter zijn dan die van de moeder. We erven van beide ouders evenveel DNA maar om te worden wie we zijn, gebruiken we toch wat meer vaderlijke genmutaties. De proeven werden op muizen verricht maar het mechanisme zou voor alle zoogdieren gelden.

KLEDINGSHOP ANNIE



Er is in ons praatlokaal kledij ter beschikking na afspraak met Annie.

Wel vooraf een belletje ! ☎ 03 889 83 01

- Topje dames lichtblauw
- Singlet heren
- V-hals dames
- V-hals heren
- Polo dames
- Polo heren
- Sweaters
- Trainingsvest
- Fleece sweaters
- Regenvest fleece
- Bloes dames
- Hemd heren
- Softshell dames
- Softshell heren

DAGELIJKS BESTUUR

Voorzitter : **PLETTINCKX Arnold**

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

☎ 03 889 87 87

☎ 0472 94 19 85

arnold.plettinckx@skynet.be



Secretaris & Feestelijkheden : **VAN RECK Hendrik**

Verberdestede 54 – 2870 Liezele

☎ 03 899 00 76

☎ 0475 31 17 62

hendrik_11@hotmail.com



Penningmeester : **HERMANS Maria**

Monnikheide 12 – 2870 Puurs

☎ 03 889 30 54

☎ 0496 30 69 78

mar-hermans@hotmail.com



BESTUUR

Verantwoordelijke toog en lokaal : **DE SMEDT Albert**

Dorpshart 50/21 – 2870 Puurs

☎ 03 889 43 83

☎ 0476 40 02 71

albert.de.smedt1@telenet.be



Commissaris van de rekeningen : **DE BOECK Vera**

Schaapsveld 42 – 2870 Puurs

☎ 03 889 52 81

☎ 0477 24 80 62

veradeboeck@gmail.com



IBIS Info : **DE RECHTER Francine**

Keulendam 67, Residentie "Ter Rest" Bus 2.3 - 2870 Puurs

☎ 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

☎ 0472 86 20 21

doms-vanrompa@outlook.com



Kledij : **DE SMET Annie**

Neerheidedreef 37 – 2870 Puurs

☎ 03 889 83 01



Logistiek :



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

☎ 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