

www.keignaertrippersoostende.be

't KEI-ARTJE



Wandelweek 2014

Jaargang 41 - juli - augustus - september 2014 Nr 3
Driemaandelijks tijdschrift

A www.aktivia.be
Dé wandelsportfederatie



Wij maken de keuken van uw dromen, al 30 jaar!
Keukens, maatkasten, dressings, scheidingswanden, ramen en deuren:
Boncquet staat voor topmaterialen en een oog voor detail.
Biezenstraat 30, 8430 Middelkerke °t. 059 311 311
Open: ma-za van 10.00 tot 12.00 en van 14.00 tot 18.30
Info@boncquet.be ° www.boncquet.be



WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw

8400 Oostende, Kan. Dr. L.Colensstraat 8
Ondernemingsnummer : 0413.772.405
GSM: +32478456094
wsv.keignaerttrippers.oostende@telenet.be
rekeningnummer: BE22 0010 6781 9547
Lid Aktivia 011 - Lid Sportraad Oostende
Clubblad: 't kei-artje - driemaandelijks
Lokaal: "De Controlepost" open iedere zondag
van 17.00 uur tot 19.00 uur

voorzitter/secretaris

Rudy Devriendt
Tel: +3259334590 - GSM: +32478456094
wsv.keignaerttrippers.oostende@telenet.be

penningmeester

François Verlet
Tel: +3259518425 - GSM: +32477658841
verletfrancois@scarlet.be

bestuursleden

- puntenbeheer en stapbladen

Wilfried De Grootte
Tel: +3259508259
wilfried.degrootte1@telenet.be

- redactie clubblad

Eddy Legein
Tel: +3259438568 - GSM: +32476555271
eddy.legein@telenet.be

- bus- en treinuitstappen

Danny De Braekeleer
Tel: +3259430143 - GSM: +32468100154
danny.de.braekeleer1@telenet.be

- verslaggeving

Yvan Lecluyse
Tel: +3259238565
denblijden.lecluyse@telenet.be

- ledenbeheer

Willy Vandenberghe
Tel: +3259321570
willy1.vandenberghe@skynet.be

- **Shopverantwoordelijke**

Claudine Lenaert

- **Parcoursmeester**

Jean Schuyesmans

- **Contactavonden**

François Verlet – Roger Kimpe

Informatiebronnen

www.keignaerttrippersoostende.be
http://blog.seniorennet.be/keignaerttrippersoostende
https://www.facebook.com/groups/230323887061032/
Volgend tijdschrift verschijnt eind augustus 2014. Heb je teksten, mededelingen, wandelervaringen of ander nieuws, stuur ze in vóór 10 augustus 2014.

"De indieners van (al dan niet) officiële verslagen zijn verantwoordelijk voor de inhoud en de spelling"

Voorwoord

Beste wandelvrienden, De voorbije maanden hadden wij meerdere clubactiviteiten, zoals onze wandelingen "Wandelen met Prins Karel en Ensor" en "Rondom De Vosseslag". De wandeling in de omgeving van Raversijde mochten wij met 915 wandelaars gerust een succes noemen. Rondom De Vosseslag was met 426 wandelaars iets minder, maar de weersomstandigheden zullen hierin een rol gespeeld hebben.

Het jaarfeest, voor het eerst georganiseerd in de feestzaal Ten Stuyver was dan weer een succes. De nieuwe omgeving en formule konden iedereen bekoren. Voor het eerst mocht ik geen klachten ontvangen. Dus schrijf nu maar in jullie agenda, volgende jaarfeest zaterdag 13 juni 2015.

Wat de voorbije maanden wel tegen viel was onze busreis naar 's Gravenwezel. Amper tweeëntwintig clubleden kwamen opdagen voor deze busreis. Hierdoor heeft de club een zware financiële inspanning moeten leveren, die niet voor herhaling vatbaar is. Het bestuur heeft er eens over nagedacht wat de reden kon zijn van de onderbezetting van de bus. Mogelijks heeft het te maken met de vele communiefeesten in de maand mei, zodat vele onder ons naar een feestje moesten. Wij zullen dan ook in de toekomst vermijden om busreizen te organiseren in deze communiemaand.

Met de verlofmaanden voor de deur wens ik, zij die binnenkort met verlof gaan een prettige vakantie en voor zij die thuis blijven tot op één of andere wandeltocht.

*Jullie voorzitter
Rudy*

Wandelweek 2014: Gemünden

Met 31 kei-jes hebben we de reis aangevat richting Hünsruck, een bergketen die tussen de Moezel en de Rijn geprangd zit. In een dal (een van de vele) bereikten we het dorp waar we wilden zijn, namelijk Gemünden. Het hotel Gemündenerhof werd onze uitvalbasis. Over het hotel hoorde ik weinig klagen en dan vooral over het eten was iedereen tevreden. Op dag van aankomst stond er een tochtje van 5 km op het programma om de beentjes te strekken na de autorit. Op slag van 16.00 uur werd er gestart en eveneens op slag van 16.00 uur was de regen er. Net alsof we gedoopt werden ter verwelkoming. Maar voor de rest van de dagen was het weer ons wel gunstig gezind. Alle dorpjes opnoemen waar we door gingen of bezochten is onbegonnen werk en trouwens zullen er weinigen zijn die er al ooit van hoorden. Misschien de bekendste mee geven:

Bernkastel aan de Moezel. Plat ligt hier niks, dus was er toch telkens inspanning vereist op onze tochten. Je had keuze tussen tochten rond de 10km met de groep onder leiding van onze Eddy of rond de 20km met mij. Het werd een heel positieve ervaring, zo kwam me toch ter ore van de deelnemers. Enig minpunt? De streek is dringend toe aan een update wat betreft wandelwegen en wandelkaarten, maar goed, we vonden telkens een oplossing als het dood liep. Op naar een volgende keer zou ik zeggen. Henk Sterkenburg, www.hotel-voor-ons.nl heeft ons weer een goede plaats uitgezocht. Mijn dank aan Eddy om het mogelijk te maken twee afstanden te kunnen aanbieden.

Groetjes, Danny





Busreis 18 mei 2014

36e Consciencetocht

Bosgeuzen-Voorkempen vzw (A 006)



Een artikel maken over deze busreis gebeurd eigenlijk een beetje met een tweeslachtig gevoel. Want er waren maar 22 deelnemers. De reden zoeken naar het waarom dat er zo weinig waren, is en blijft giswerk. Een beetje triestig dus, want het is tenslotte voor onze leden dat we het allemaal doen. Wat kunnen we meer doen dan onze leden mooie aanbiedingen doen? Het andere en overheersend gevoel is het geluk dat ik 1 van die 22 mocht zijn die er bij waren. Want op gebied van tocht was dit toch een van de mooiste, zoniet de mooiste dat ik al mee maakte op Belgisch grondgebied. Op een paar korte strookjes na, die dan nog liepen van en naar een rustpost of om een weg over te steken was het al natuur en bos en heide dat

de klok sloeg. Er kon niet geklaagd worden over een teveel aan beton of eentonigheid. Van een dennenbos over naar een loofbos, om dan in een natuurgebied vol met natuurlijke poelen en vijvertjes te komen. Dan opeens in de heide te lopen om een paar kilometers verder weer volop in een of ander bos te zitten. Wat wil een mens nog meer? Aangezien het dan ook nog eens prachtig weer was, mocht je ook al tevreden zijn dat er door de schaduw wat beschutting was tegen de zon en warmte. Ondanks de verschillende wegenwerken verliep ook de reis heen en terug zeer vlot en hebben we nergens hoeven stilstaan. Kortom, ik vond het een prachtige dag en de 21 anderen zullen het beamen dat het een aangename belevenis was. De afwezigen hadden ongelijk deze keer. Ik kom daar ooit nog terug, al dan niet in clubverband. Groeten, Danny



In de voetsporen van Prins Karel & Ensor

Paaszaterdag, Paasvakantie & bovenop een verlengd weekend. Niets houdt ons tegen om onze wandelschoenen gedurende de volgende dag meermaals aan te binden. De Keignaerttrippers organiseren voor de 5de keer "Wandelen met Prins Karel & Ensor startend vanuit provinciedomein Walrave. Eens gestart kon je meteen halt houden om de Vogelopvang gratis te bezoeken.

Na het wandelen tussen de kampeerhuisjes nemen we de trap en kronkelen op de dolomietpaadjes uitkijkend op heerlijke duin -en strandzichten. Wij kunnen ons nauwelijks voorstellen dat ruim 500 jaar geleden het vissersdorpje Walraversijde hier in zee verdween. Een vijftal vissershuisjes zijn in middeleeuwse stijl herbouwt ter nagedachtenis. Tijdens het wandelen op de dijk ontwaren we ook verschillende oorlogsbunkers en restanten van mitrailleurposten uit de eerste en tweede wereldoorlog, het zijn de overblijfselen van de Atlantikwall. Dit was een door de Duitse bezetter aangelegde verdedigingsgordel tegen aanvallen uit zee. Zo was de batterij in Raversijde bestemd als verdediging van de Oostendse haven.



We betreden het houten trapje om opnieuw het provinciedomein Walrave aan te doen. Wat later kunnen we gaan rusten in de startzaal. Zo onze 1ste lusje zit erop, het is tijd om een vervolg te maken aan de wandeling. Door verfraaiingwerken was de club genoodzaakt om ons om te leiden. Niet door het domein weliswaar, maar opnieuw kiezen we voor het baantje dat ernaast loopt. Wij verlaten het domein en stappen door de wijk een gedeelte van Mariakerke-Oostende op. Wij passeren de eeuwenoude duinenkapel, het bekende duinenkerkje. Vele malen verbouwd en de eerste vermeldingen van een kapel vinden wij in het jaar 1171. Het duinenkerkje werd gebouwd tussen de jaren 1350 en 1400 in gotische stijl met een westertoren, in de eerste wereldoorlog braken de Duitsers de toren af. Vanaf 1929 tot 1931 werd na vele vernielingen het kerkje gerestaureerd. Er is nog heel wat oud kunstig meubilair te bezichtigen en sinds 1946 als beschermd monument herkend.



Op het kleine naastgelegen kerkhof treffen we eveneens het graf van baron James Ensor, een Belgisch kunstschilder. En dit in zijn geliefde omgeving, hij belette ook dat het kerkje zou gesloopt worden. Naast het kerkje, treffen we het vertelhuisje de woonst van de familie Corvelyns. Op een bepaald moment woonde daar de familie met acht dochters en zes zonen. Moeder Corvelyns was beter gekend onder de naam Mietje Maene en was een zeer bekende visleurster. Wij stappen richting grote baan die wij gaan kruisen, en een eindje verder veilig afgeschermd van het drukke verkeer vangen wij een glimp op van de Oostendse luchthaven.

Het wordt een rustige zwerftocht door de straten met zijn kerk van de Koningin om even later voorbij het voetbalplein van K.V. Oostende te komen. Het is tijd om even halt te houden in zaaltje Ter Duinen voor de rustpost. Het plaatselijke lusje die wij als grootste afstand hier zullen doen, kunnen we kort over zijn. Je kan het een huizenjacht noemen want we wandelen blokjes door de woonwijken van het aangrenzende gehucht Stene, om terug te komen in de rustpost. Nu stappen we voor het slot

met alle afstanden terug richting de dijk. We vinden meer mensen op de dijk dan op het strand, een teken dat het nog altijd geen prachtig weer is. Na de wandeling op de dijk stappen wij terug het domein Raversijde in, en vinden er even later de residentie van Prins Karel. Die er na zijn regentschap kwam wonen en het nadien verkocht aan de Belgische staat. Thans keurig gerestaureerd zijn er ook enkele musea in ondergebracht die kunnen bezocht worden en die een gans arsenaal boeiende en geschiedkundige onderdelen bevatten, echt een aanrader.



Anderzijds genieten wij verder na van de prachtige natuur en komen zo naar het einde van onze wandeldag toegestapt. Wij hadden genoten van het afwisselende parkoers. Keignaerttrippers jullie zorgden voor een verzorgde organisatie.

Bron Wandelgazette - Tekst Birger Coulier



Eindklassement 5e Wandelen met Prins Karel en Ensor

Totaal aantal deelnemers : 915

Aantal niet-aangesloten wandelaars: 99

Plaats	clubnaam	aantal
1	Wsv De Keignaerttrippers Oostende vzw	96
2	De Kleitrappers vzw	50
3	Wandelclub Koekelare vzw	42
4	Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	34
5	Wsv De Stormvogels Oostende vzw	31
6	Brugsche Globetrotters vzw	27
7	W.T.C. Nieuwpoort	27
8	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	18
9	De Motestappers Koekelare	18
10	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	17
11	Wandelclub Beernem vzw	14
12	Wsv Schelle vzw	14
13	Wsjv Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	13
14	Wsv Egmont Zottegem vzw	13
15	De Rustige Bos-Stappers Jabbeke	13
16	Brugse Metten Wandelclub	13
17	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw - Padstappers Geraardsbergen vzw	11

Onze komende wandeltochten

4° Rondom de Keignaert

WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw

Afstanden : 6 - 12 - 18 - 24 km

woensdag 16 juli 2014

Start : Parochiaal Centrum De Kreeke

8400 Oostende, Guido Gezellestraat, nr 13

Inschrijving van 08.00 uur tot 15.00 uur - aankomst voor 18.00 uur

Wandelen langs het natuurgebied de Keignaert, het stadsrandbos, het Geuzenbos, het Maria Hendrikapark en door de wijken Zandvoorde, Stene en Conterdam.



Marspijlen volgen - Lijnbus 21, 22 en 23 : halte Conterdam Bareel op 200 meter van de startzaal - Trein: vanaf station Oostende bepijling naar start en terug (afstand 2 km).

Inlichtingen: 0478/456094 of 059/334590

wsv.keignaerttrippers.oostende@telenet.be

www.keignaerttrippersoostende.be

Inschrijving : € 1,50 - op vertoon lidkaart wandelfederatie € 0,40 korting
Gratis inschrijving voor jongeren tem 12 jaar op vertoon lidkaart



www.AKTIVIA.be
Dé wandelsportfederatie



De Kust Wandelt

10 augustus 2014

Van station Oostende naar station Blankenberge en terug (of omgekeerd)
Zee, strand, duinen en polders
Een unieke kennismaking met het kustlandschap
De enige 50 km langs de kust!

Afstanden: 6-10-20-30-40-50 km

Start- & aankomstplaatsen:

- Station Blankenberge
- Parochiezaal De Haan
- Sluisvliet Oostende
- Station Oostende

Start 7 uur tot 15 uur
Laatste aankomst: 18 uur
Inschrijving: € 1,50

De Kust Wandelt biedt je de gelegenheid om zelf je wandelparcours, start- en rustposten en afstanden te bepalen.

Vanaf het station Oostende, station Blankenberge, zaal Sluisvliet en het Parochiaal Centrum De Haan kan men met de Kustram terugkeren naar één van de bovengenoemde plaatsen.

Enkele voorbeelden:

- Starten in zaal Sluisvliet naar De Haan en terug is 24,2km.
- Starten in station Oostende naar De Haan is 13,5km. Van De Haan kan men de Kustram nemen naar station Oostende of Blankenberge.
- Starten in station Blankenberge naar station Oostende is 27,9km. Van station Oostende kan men de Kustram nemen naar station Blankenberge.
- Starten in De Haan naar station Blankenberge en vervolgens al wandelend terug naar station Oostende is 39,4km. Terugkeren naar De Haan of station Blankenberge kan met de Kustram.

Zo zijn er nog verschillende mogelijkheden om zelf je wandelparcours samen te stellen.
Meer info op <http://www.dekustwandelt.be>

Een organisatie van De Keignaerttrippers Oostende & Internationale Tweedagse Blankenberge <http://www.dekustwandelt.be>

WSV De Keignaerttrippers Oostende

3° Rondom Bredene

Maandag 15 september 2014

Zaal De Caproen - 8450 Bredene, Breendonkiaan, nr 2

Afstanden : 6 - 12 - 18 km

Inschrijving van 08.00 uur tot 15.00 uur - aankomst voor 18.00 uur

Tijdens deze wandeling maak je kennis met de kustgemeente Bredene, zijn duinen, strand en zee.



Hoe te breiken?

Auto: volg Marspijlen.

Bus: De Lijn 4 en 9 halte Nukkerbrug op 200m van de start

Inlichtingen: 0478/456094 of 059/334590

wsv.keignaerttrippers.oostende@telenet.be

Inschrijving : € 1,50 - op vertoon lidkaart wandelfederatie € 0,40 korting
Gratis inschrijving voor jongeren tem 12 jaar op vertoon lidkaart



www.AKTIVIA.be
Dé wandelsportfederatie



IK WANDEL VEILIG

Taverne Hippo 12

8450 Bredene, Duindoornstraat, nr. 25

uitbaters Steven en Kathleen

vroegere uitbaters Volkshuis



**Niet alleen een café, maar ook een taverne
waar iedereen kan genieten van verzorgde
snacks, pannenkoeken en ijsjes.**

HUMOR



BJcreate 
www.bjcreate.be

trappen, leuningen, terras en gevelbekleding



Kwaliteit, elke dag opnieuw

**KEURSLAGER
DERYCKER**

www.keurslager-derycker.be



Torhoutsesteenweg 46 8400 Oostende
Tel 059/702307 info@keurslager-derycker.be

Torhoutsesteenweg 102
8400 Oostende
059-70 39 06



MEDEDELINGEN BESTUUR

- Tijdens de algemene vergadering van maart laatstleden lieten Claudine en François ons weten dat zij eind dit jaar stoppen met hun taken binnen de club. Het bestuur had de voorbije maanden de moeilijke taak om vervangers te vinden voor deze taken. Dank zij de inzet van de leden en het bestuur konden wij volgende taken al invullen:
 - Vanaf 01/01/2015 zal Danny De Braekeleer onze nieuwe penningmeester worden
 - Cecile De Hamers: verantwoordelijke shop
 - Eddy Legein: verantwoordelijke materiaal, website en opvolging sponsoren clubblad
 - Rudy Devriendt: verantwoordelijke dranken lokaal
 - Jean Schueysmans: verantwoordelijke lokaal op zondag, in geval van afwezigheid de aanwezige bestuursleden
 - Contactavonden: organisatie Ronny Pille en Ivan Vandenabeele
 - Werkgroep wandeltochten
 - Heuvicq Caroline: verantwoordelijke aankoop waren
 - Eddy Legein en Willy Vandenbergh: verantwoordelijken klaarzetten en opbergen materiaal startzaal en/of rustpost
 - Astrid Devey: Coördinator klaarzetten startzaal
 - Ivan Lecluyse: Coördinator klaarzetten rustpost
 - Magda Vanhooren: zal instaan voor het wassen van de handdoeken na een wandeltocht
 - Rudy Devriendt en Danny De Braekeleer: verantwoordelijke parcours en bepijling
 - Rudy Devriendt: zal instaan voor de bestelling van drank, soep, beleg, brood, taartjes ...
- Zoals jullie kunnen merken zijn er al veel taken ingevuld, maar wij zijn er ons van bewust dat er nog verschillende taken uit de kast zullen vallen waar we nu niet onmiddellijk aan gedacht hebben. Hopelijk kunnen wij deze dan ook vlug invullen.
- Graag verwelkomen wij onze nieuw leden Philippe Ahrens, Noel Moreels, Marijke Knockaert, Johan Cardon en Eric Capiteyn.
- Onze club telt momenteel 280 leden, waarvan 42 nieuwe leden voor 2014.
- Robert David werd op zondag 13 april 2014 opa van een flinke kleinzoon, proficiat!
- Het bestuur en de leden betuigen hun medeleven met Dhr. Eddy Goes bij het overlijden van zijn vader Dhr. Emile Goes op 30 april 2014.
- Het bestuur en de leden betuigen hun medeleven met Dhr. Ivan Lecluyse en Mevr. Chantal Denblijden bij het overlijden van hun kleinzoon Dhr. Mikey Peeters op 31 mei 2014.
- Het bestuur en leden wensen een spoedig herstel aan alle zieke, gehospitaliseerde, geopereerde en herstellende leden en hun familie.
- Niet te vergeten, onze wandeltocht "4° Rondom De Keignaert" op woensdag 16 juli 2014.
- Niet te vergeten, onze wandeltocht "6° De Kust wandelt" op zondag 10 augustus 2014.
- Niet te vergeten, onze busreis naar de "40° Internationale Mars Omloop 't Hoeksken" te Hamme op zondag 31 augustus 2014.
- Niet te vergeten, onze wandeltocht "3° Rondom Bredene" op maandag 15 september 2014.
- Niet te vergeten, onze busreis naar de "24° Herfsttocht" te Sterrebeek op zondag 12 oktober 2014.
- Ons lokaal zal uitzonderlijk gesloten zijn op zondag 10/08/2014 (wandeltocht "6° De Kust wandelt"), zondag 31/08/2014 (busreis Hamme), zondag 12/10/2014 (busreis Sterrebeek).
- Op vrijdag 29 augustus 2014 vieren wij de kampioenen van de kaart- en rummicubavonden 2013-2014.



Prachtige zonneterras
Gezellig restaurant

Zomer: 1 april - 11 november
alle dagen open vanaf 9.30 u.

Winter: zat / zon / of op aanvraag

Nieuwpoortsesteenweg 634
8400 Oostende

Tel. 059 30 62 44 - Fax 059 30 62 43
E-mail: walrave@pandora.be - Site: www.walrave.com
NV ORCA - RPR Oostende - BTW BE 0455.528.529

AANVRAAG WANDELKLEVERS

"De Keignaerttrippers Oostende W-VL011"

Datum:

Aktivianummer:.....

Naam:

Voornaam:

Adres:

Postnr:Gemeente.....

@Mail:

Tel:

GSM :

Ik voeg hierbij 50 punten of €1.25 en kom
ze halen in het lokaal.

Ik voeg hierbij 70 punten of €1,75 en laat
ze opsturen.

**Ter attentie van Wilfried De Groote in
de brievenbus van het lokaal deponeren
A.U.B.**

**"Onze prioriteiten :
veiligheid en het comfort van onze passagiers"**



albion tours

Hulkstraat, 3 8380 Zeebrugge

T. 050 / 518688 - F. 050 / 615050

info@albion.be - www.albion.be

Luxe autocars (23 - 84 pers) voor dag en citytrips, luchthaventransfers,
meerdaagse reizen binnen Europa
Speciale fietsaanhangwagens
Organisatie groepsreizen
Eigen brochure



Busreis Hamme

Zondag 31 augustus 2014

40e Internationale Mars Omloop 't Hoeksken

WSV 't Hoeksken Hamme

Afstanden: 4km - 6km - 10km - 15km - 21km - 30km

Deze wisselbekertocht met de naam "40^e Internationale Mars Omloop 't Hoeksken" staat op ons programma als 3^e busreis in het aanbod van jaargang 2014.

De club melde mij dat er nog geen parcoursbeschrijving kon gegeven worden aangezien er ook daar werkzaamheden aan de gang zijn. Er werd me beloofd

deze nog te bezorgen en dan print ik wel een paar exemplaren voor op de bus. In ieder geval is Hamme een gemeente die aan de Durme en de Schelde ligt in een oase van groen en water.

Inschrijven kan via onderstaande strook indien U met punten betaald. Indien met geld, volstaat een mailtje of telefoontje en uiteraard de storting als inschrijving. Er kan zoals steeds opgestapt worden te Blankenberge, John F. Kennedyplein aan het Stadhuis om 07.30 uur of te Oostende, Ringlaan aan meubelzaak "De Olifant" om 08.00 uur. Gelieve Uw voorkeur kenbaar te maken en een vijftiental minuten voor vertrek aanwezig te zijn. Wie mee wil kan inschrijven tot uiterlijk **24/08/2014**.

Groeten,

Danny

0468/100154 of 059/430143 of danny.de.braekeleer1@telenet.be

Busreis - 40^e Internationale Mars Omloop 't Hoeksken - Hamme - zondag 31 augustus 2014

Naam - Voornaam:.....

Naam - Voornaam:.....

Wensen deel te nemen aan de busreis naar Hamme op zondag 31 augustus 2014

Aantal personen X € 10,00 = € te betalen op rekeningnummer BE22 0010 6781 9547

Aantal personen X 410 punten = punten

*Opstapplaats Blankenberge om 07.30 uur (1)

*Opstapplaats Oostende om 08.00 uur (1)

(1)schrappen wat niet past.

Deze strook overmaken aan Danny De Braekeleer - brievenbus lokaal te 8400 Oostende, Kan. Dr. L. Colensstraat, nr. 8 of stuur een mailtje naar danny.de.braekeleer1@telenet.be of 0468/100154 of 059/430143

Graag inschrijven **vóór 24 augustus 2014**.

Cluborganisaties 2014

- Woensdag 16 juli 2014 : 4^o Rondom De Keignaert
- Zondag 10 augustus 2014 : 6^o De Kust wandelt
- Zondag 31 augustus 2014 : Busreis Hamme - 40e Internationale Mars Omloop 't Hoeksken
- Maandag 15 september 2014 : 3^o Rondom Bredene
- Zondag 12 oktober 2014 : Busreis Sterrebeek - 24e Herfsttocht
- Zondag 30 november 2014 : Busreis Wolvertem - 25e Herfsttocht
- Zondag 21 december 2014 : 7^o Wandeltocht Oostende met Kerstlicht

Kaart- en rummicubavonden 2013-2014

De Kaart- en rummicubavonden vinden plaats elke vierde vrijdag van de maand

⇒ Vrijdag 25 juli 2014

⇒ Vrijdag 22 augustus 2014

⇒ **Kampioenviering—vrijdag 29 augustus 2014**

Kaart- en rummicubavonden 2014-2015

⇒ Vrijdag 26 september 2014

⇒ Vrijdag 24 oktober 2014

⇒ Vrijdag 28 november 2014

⇒ Vrijdag 19 december 2014



Café De Sportwereld

Bij Karine & Bernard

Nieuwedokstraat 12

8400 Oostende

Gesloten op Dinsdag

059/80.46.56

Gratis zaal voor uw feesten



Trofeeën



Peter Bouttelisier

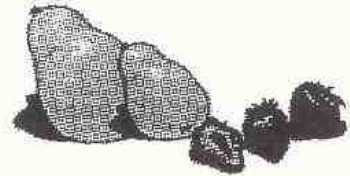
www.archery.dynamics.com

Torhoutsesteenweg, 341
8400 Oostende
Tel. 059-80 34 28

Sporttrofeeën - Medailles
Plaketten - Sportfiguren
Tinnen schalen - Gravure
Eretekens - Miss-linten
Fanions - Vlaggen - Badges

GROENTEN - FRUIT - KAAS - CHARCUTERIE

Marcel



Torhoutsesteenweg 114

8400 Oostende

Tel. 059-70 10 11

Graveerwerk - Naamplaten



Verzekeringskantoor

Ampe & partners bvba

OOSTENDE

MIDDELKERKE

F5000 8305/75A

Bistro
Van Gogh

Sabine & Wim

Tea-room en restaurant
Open maandag t/m zaterdag van 9u tot 18u

www.bistrovangogh.be
wim.demey1@telenet.be



Torhoutsesteenweg 601

8400 Oosten-



BVBA Bierhandel
Franky Opstaele

Hr. Oostende 38 743 - BTW BE 424.859.307
Westvlaams Beroepskrediet 121-1403995-95



Brugsesteenweg 47
8450 Bredene

Tel. 059/70 18 94
Fax 059/51 56 85
E-mail: bierhandel.opstaele@skynet.be





Busreis Sterrebeek **Zondag 12 oktober 2014** **24e Herfsttocht**

Wandelclub De Parkvrienden Zaventem

Afstanden: 5km - 8km - 12km - 20km - 30km

En zo doorkruisen we België verder met onze club. Altijd om eens te zien wat men ons te bieden heeft bij een ander. De afstanden ter plaatse waaruit je kunt kiezen zijn: 5km - 8km - 12km - 20km - 30km. In deze deelgemeente van Zaventem starten we in de buurt van de kerk met oude Romaanse toren van de 12^e eeuw. Links van de ingang bevindt zich een merkwaardige grafsteen. Meteen erna duiken we het park "Ter Meeren" in, we maken kennis met het "Meester Craspad" en

gaan langs landelijke en holle wegen voorbij de oude hoeve "Hof ter Heide" (17^e eeuw). Doorkruisen de groene bossen die ons leiden naar een mooie kasteeldreef waar een toren staat, afkomstig van het kasteel Beaulieu uit Machelen. De rustpost ligt in de kantine van de beroemde paardenrenbaan. Wie kiest voor de afstand vanaf 12 km komt ook nog in de dorpen Moorsel en Kortenberg (Prinsbos) en vanaf de 20km ook in Everberg (via het Achterenbos) met mooie flora en fauna. Wie van de natuur houdt mag deze tocht niet missen!

Inschrijven kan via onderstaande strook indien U met punten betaald. Indien met geld, volstaat een mailtje of telefoontje en uiteraard de storting als inschrijving. Er kan zoals steeds opgestapt worden te Blankenberge, John F. Kennedyplein aan het Stadhuis om 07.30 uur of te Oostende, Ringlaan aan de meubelzaak "De Olifant" om 08.00 uur. Gelieve Uw voorkeur kenbaar te maken en een vijftiental minuten voor vertrek aanwezig te zijn.

Wie mee wil kan inschrijven tot **uiterlijk 05/10/2014**.

Tel: 059/430143 of 0468/100154

danny.de.braekeleer1@telenet.be

Groeten,

Danny

Busreis - 24^e Herfsttocht - Sterrebeek - zondag 12 oktober 2014

Naam - Voornaam:.....

Naam - Voornaam:.....

Wensen deel te nemen aan de busreis naar Sterrebeek op zondag 12 oktober 2014

Aantal personen X € 10,00 = € te betalen op rekeningnummer BE22 0010 6781 9547

Aantal personen X 410 punten = punten

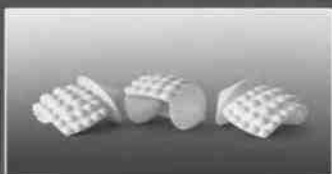
*Opstapplaats Blankenberge om 07.30 uur(1)

*Opstapplaats Oostende om 08.00 uur(1)

(1) schrappen wat niet past.

Deze strook overmaken aan Danny De Braekeleer - brievenbus lokaal te 8400 Oostende, Kan. Dr. L. Colensstraat, nr 8 of stuur een mailtje naar danny.de.braekeleer1@telenet.be of 0468/100154 of 059/430143

Graag inschrijven **vóór 05 oktober 2014**.



Tentoonstelling
van vrij 25 juli tot do 31 juli

Ingrid Gortack keramiek

Geert Vanhercke fotografie

locatie: Molen van Stene Oudstrijdersplein Oostende
open van 13u tot 19u weekend van 11u tot 19u
tel Ingrid: 0486867201 tel Geert: 0473350750

Geschenkideetjes



VERYSER

Torhoutsesteenweg 307 - 309
8400 Oostende
☎ 059 80 22 77
Fax 059 80 31 08

Uit sympathie



Café De Leegaard
Zandvoordedorpstraat 95
8400 Oostende

Voor een goeie babbel in een
gezellig interieur.

Weekdagen open om 16u.
Weekend open om 10u30.

Gesloten op woensdag

**Bij Jasmijn en
Glenn**



Onder de inzenders die het juiste sleutelwoord hebben ingezonden uit het vorig clubblad werd F. Lauwers uitgeloot als winnaar, eerstdaags ontvangt hij 410 punten.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1				■									■			
2												■				
3							■			■				■		
4			■			■					■				■	
5		■				■		■								
6			■		■				■				■			
7	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8				■				■			■					
9		■			■			■			■		■			■
10													■			
11		■		■		■		■		■						
12													■			
13			■			■		■				■		■		
14			■							■				■		
15					■											

HORIZONTAAL
 Kloosteroverste - beroep - vreemde munt. 2. Soort gereedschap - ijshut. 3. Ongelijkheid - meisjesnaam - slee - selenium (afk.). 4. Pers.vnw.- Zweden (afk.) - roofdier - zijn. 5. Open Kristelijk Respectvol Actief (afk.) - Soort zwemslag. 6. Voorzetsel - pers.vnw - soort aperitief - familielid. 7. SLEUTELWOORD. 8. Tafelgast - plus - titel - pressie. 9. En dergelijke (afk.) - maanstand. 10. Elektromagnetische straal - Public relations(afk.)11. Laaggelegen gebieden. 12. Gebied tussen Oostende en het hinterland - Jongensnaam. 13. Roem - hij - wij - vrouwelijk(afk.). 14. Groente - de adelstand - Baskische afscheidingsbeweging - Europese unie(afk.)15. Opbrengst (bij de banken bijna nihil) - oen.

VERTICAAL 1. Soort vruchtendrank. 2. gebonden bladzijden -keukengerief - Brugse waterloop. 3. Speelgoed - baas. 4. Nam een risico - etage(afk.). 5. Vet - vorm van roeien. 6. Laaghartig - ouderloos kind - ontkenning. 7. Alternating Current(afk.) - loopt gebrekkig - lagere school(afk.). 8. Nieuwe vorm van communiceren - herkauwer - Ethiopië(afk.). 9. Tip - vedette - anagram van "boon". 10. Ten name(afk.) - uitbouw - vrouwelijk dier. 11. Dubbele klinker - wissel - bloei. 12. Rooster (en.) - lage druk - overdreven. 13. Meisjesnaam - nummer (afk.) - en dergelijke(afk.) - paling. 14. Electronicamerk - lijfspreuk - daar. 15. Meisjesnaam - slotwoord - Westvlaamse gemeente. 16. Soort brug.

VORIGE OPLOSSING

R	O	N	T	G	E	N	O	N	D	E	R	Z	O	E	K
U	I	E	R		A	P	O	L	L	O		S	I	R	
I	S	R	A	E	L			R	A		L	P		S	E
M	E	T	A	B	O		I			S	T	O	U	T	E
T		S	G		R	E	N	T	E	T	A	R	I	E	F
E	D	E		V	E	R	D	I		A	B	T			T
W	A	N	D	E	L	V	I	E	R	D	A	A	G	S	E
A	N			R	E	E	E	N		S	K	A	T	E	N
N		A		W	I	N	N	E	N		L		L	V	
D	E	L	T	A			E	N	O	R	M		W	E	I
E	E	T	W	A	R	E	N		N	E	R	G	E	N	S
L	R		E	N		E		L			I		E	I	S
I		R	E	D	E	N		E	V	A			R	U	E
N		E	D		K		S	P	E	C	H	T		M	R
G	R	I	E	Z	E	L	V	E	R	H	A	A	L		Y

Dit kruiswoordraadsel is enkel bedoeld voor leden van de wandelvereniging "De Keignaerttrippers", indien u wenst deel te nemen, gelieve het sleutelwoord in te vullen en onder gesloten omslag vóór 10 september 2014 met de vermelding "Kruiswoordraadsel" te deponeren in de brievenbus van de Keignaerttrippers. U kunt het ook opsturen naar het volgend adres :

Legein Eddy, Kerkgoedstraat 32 8400 Oostende, of met e-mail versturen naar eddy.legein@telenet.be

Onder de juiste inzendingen wordt een prijs verloot.
VERGEET UW NAAM NIET IN TE VULLEN!!!!!!

NAAM.....AKTIVIANUMMER.....

SLEUTELWOORD:

5de Rondom de Vosseslag

Afgelopen weekend had ik geen wandelkilometers in de benen wegens weekenddienst, dus bond op ik maandag de veters van mijn wandelschoenen vast om te gaan wandelen naar de badplaats Bredene. Vanuit taverne Hippo 12 langs de Duindoornstraat was wandelclub Wsv De Keignaertrippers aan zet voor hun 5e Rondom De Vosseslag, een 3-lussen wandeltocht doorheen de verharde duinen, de Duinbossen van De Haan en het Hinterland.

"Vosseslag", een populair buitenbeentje met op zijn grondgebied een heus golfterrein, het tweede oudste van het land, al aangelegd in 1903. Naast het terrein een visvijver.... zoetwatervissen bij de zilte zee. In de Vosseslag weten ze ook wat feesten is, denk maar aan de onvergetelijke driedaagse Vosseslagfeesten in de maand juli. De strandjutter die volgens de legende zijn naam gaf aan de wijk, Mong De Vos, werd in 2006 vereeuwigd in een bronzen beeld dat aan de strandopgang staat.....

De charmante eigenares van Hippo 12 had haar taverne omgetoverd tot een Rode Duivels café. Ook hier slaat de voetbalgekte toe. Wie geen zin heeft om thuis alleen voor tv te zitten, zal zelfs hier met een groot TV-scherm op de camping in de massa kunnen opgaan. De wereldbeker wordt ook hier één groot feest in openlucht.

Maar eigenlijk zijn we naar hier gekomen om te wandelen, niet?

Ik ben van zin om alle lussen te stappen en om eens averechts te doen begin ik met lus 3, meteen de langste lus van 7,24 km. Het wordt volgens mij meteen ook de minste van de drie....



Na het verlaten van de dorpskern gaat het richting Hinterland. Rustige Polderwegen brengen ons al vlug tot aan het natuurreservaat D'Heye.

Natuurreservaat D'Heye is een duinengebied van meer dan 1000 jaar oud. D'Heye behoort tot, op de 5000 jaar oude duingordel van Adinkerke - Ghyvelde na, samen met de Schuddebeurze te Westende tot de oudste duinformaties van de Vlaamse kust.

Tot aan de eerste wereldoorlog, toen de Duitsers er een batterij hadden, werd d'Heye vooral gebruikt door de landbouw. Het gebied werd voornamelijk begraaasd met schapen en runderen. Tussen de twee wereldoorlogen lag in het gebied een paardenrenbaan. Nog veel toponiemen verwijzen naar deze periode. Na de tweede wereldoorlog werd er in het gebied gestart met waterwinning. Ook vandaag pompt de Vlaamse Maatschappij voor Watervoorziening nog steeds water uit d'Heye om tijdens de drukke zomermaanden aan de verbruikspieken te kunnen voldoen.



Terug aangekomen in Hippo 12 liep ik 2 bekende personages tegen het lijf van het onlangs verschenen magazine Gezond Op Stap. De reportage "Wandelen met een visuele beperking? Het kan!" lag nog vers in het geheugen. De blinde wandelliefhebber Koenraad Lecluyse was hier ook aanwezig met zijn vaste begeleider Christian Meersseman. Ik mocht met veel plezier een foto nemen

van deze beide fervente wandelaars.

Na de koffie maakte ik mij op voor lus 2. Ik volg een tijdlang de Driftweg gelijklopend met de drukke Koninklijke baan in de richting van Vosseslag, een gehucht van De Haan. Hierna stap ik de Duinbossen van de Haan, deelgebied Klemskerk in. De Duinbossen van De Haan strekken zich uit van de Vosseslag tot Wenduine. Het gebied bestaat uit drie afzonderlijke delen. Van west naar oost zijn dat de Duinbossen van Klemskerke, de Duinbossen van Vlissegem en de Duinbossen van Wenduine. De drie delen samen zijn 152 hectare groot. Hierop sluiten natuurreservaten De Zandpanne en De Kijkuit aan. Bijzondere bewoners van de Duinbossen van De Haan zijn de beschermde rode bosmieren, die wel met 700.000 in één mierenhoop kunnen wonen!

Ik maak rechtsomkeer, verlaat het domein om iets verderop een passage te maken door de dorpskern alwaar vandaag de wekelijkse markt dag plaats vond.

Zo komt er een einde aan lus 2.

Na het middagmaal begin ik aan lus 1, meteen de kortste, zo'n 5-tal km. We volgen een flink stuk van het Duinpanpad, bekend om zijn betonnen paddenstoelconstructie. Hierna stappen we nog eens de drukke Koninklijke baan onderdoor. Opvallend beeld hier op het Duinenplein te Bredene: "De Wind" van de Belgische kunstenaar Irénée Duriez. In de volksmond heet dit beeld "Blote Betsy" en op het plaatje op de sokkel staat: "De Uitdaging".



Ik geniet nog wat van de talrijke winkels en de vele campings die ons "bienvenue" heten. Het gaat nu richting de Visserskapel "Onze Lieve Vrouw Ter Duinen". Tussen 1710 en 1715 werd een O.L.Vrouwebeeld in een kapelletje op een staak geplaatst. Met het geld van de offerblok werd een kleine schuilplaats gebouwd om het beeld te beschutten. In 1717 werd een houten kapel gebouwd die echter door weer en wind en een aantal inbraken aftakelde en uiteindelijk in 1736 vervangen werd door de huidige stenen kapel. De kapel was een geliefde bedevaartsplaats van de Vlaamse vissers. Er hangen naast vele ex-voto's, foto's van sloepen, dikwijls met de namen en foto's van de bemanning en de datum van de scheepsramp. Nu overheersen bloemen. In de gemetselde grot naast de kapel worden jaarlijks talloze kaarsen gebrand. Er is ook een altaar voor het houden van openluchtmissen. Zo zat mijn maandagwandeling er weer al op.

De Keignaertrippers konden, ondanks enkele regenbuitjes, terugblikken op een geslaagde 5e editie van hun Rondom De Vosseslag. Hun volgende organisatie, de 4e Rondom De Keignaert gaat door op woensdag 16 juli a.s.

Een tocht langs het natuurgebied De Keignaert, het stadrandbos, het Geuzenbos, het Maria-Hendrikapark en door de wijken Zandvoorde, Stene en Conterdam.



Bron: De Wandelgazette – Tekst en foto's: Mario Carton

NIET VERGETEN!

Bistro
Van Gogh

Sabine & Wim

Tea-room en restaurant
Open maandag t/m zaterdag van 9u tot 18u

www.bistrovangogh.be
wim.demey1@telenet.be



Torhoutsesteenweg 601
Tel. 059 50 20 16

8400 Oostende
BTW BE 457426 066

In de weer onze vereniging te dienen gingen François en ik eens luisteren in Bistro Van Gogh naar de uitbater Wim zijn voorstel ten gunste van onze clubkas. Een vorm van sponsoring, net ietsje anders. Een idee waar iedereen gunstig uitkomt. Bij een verbruik boven de 20€ en op vertoon van de lidkaart van onze vereniging, noteert Wim deze gegevens en krijgt onze kas hiervoor 10%. En hij houdt hier zelf een soort boekhouding voor bij. Wij denken, iedereen gaat wel eens een

keer eten of iets drinken. Dus waarom onze leden niet eens aanmoedigen om dit eens daar te doen? Ook een feestje voor eventueel een verjaardag kan je daar plannen, of mocht je vrienden, kennissen of familie eens warm kunnen maken om deze zaak eens te bezoeken, komt dit altijd ten gunste van onze kas. Zolang je maar je lidkaart toont of mee geeft aan die mensen. Ik hoor jullie al denken. Allemaal goed en wel, maar waarom zou ik mij hiermee allemaal bezig houden? Wel... je kunt zelf er ook nog goed uitkomen. Want telkens je lidkaart genoteerd wordt, is dit goed voor je zelf. Want ook hiervoor houd Wim een klassement bij en krijgt de persoon met het grootste verbruik op die som ook 10%. Dus is het belangrijk je kaart te tonen of mee te geven en er op te drukken dat men ze toont. Vandaar dat we geneigd zijn onze leden te sensibiliseren voor dit initiatief. Wij willen jullie aanmoedigen er gebruik van te maken, het komt onze club te goede. En wie weet heb je er op het einde van het jaar ook nog een "schoon" sommetje mee.

Wandelen is even goed om hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk of diabetes te voorkomen dan lopen. Dat blijkt uit een nieuwe studie in het tijdschrift *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology* van American Heart Association. Zij vergeleken de gezondheidseffecten van wandelen en lopen bij ruim 33.000 joggers en 15.000 wandelaars tussen 18 en 80 jaar oud die gedurende meer dan 6 jaar werden gevolgd. Op basis van het aantal afgelegde kilometers en de snelheid waarmee gelopen of gewandeld werd, berekenden de onderzoekers het gemiddelde energieverbruik. Dat werd uitgedrukt in zogenaamde METs, waarbij 1 MET overeenkomt met het energieverbruik in rust, 3-6 METs met het energieverbruik tijdens matige lichaamsbeweging. De lopers verbruikten gemiddeld 5,3 METs per uur per dag, de wandelaars 4,7 METs. Elke MET per uur per dag leidde bij de lopers tot een daling van het risico op

- hoge bloeddruk met 4,2%,
- een hoog cholesterol met 4,3%,
- diabetes met 12,1%
- hart- en vaatziekten met 4,5 %.

Bij de wandelaars correspondeerde één MET per uur per dag met een vermindering van het risico op hoge bloeddruk met 7,2%,

- een hoog cholesterol met 7%
- diabetes met 12,3%
- hart- en vaatziekten met 9,3 %.

De onderzoekers besluiten dat de gezondheidseffecten van een matige inspanning zoals wandelen vergelijkbaar zijn met die van een intense inspanning zoals lopen

Tekenbeet



Wat?

Een teek is een klein, bruinzwart spinachtig diertje, zo groot als een speldenkop. Het zit op lage begroeiingen in bossen, velden, stadsparken en tuinen. Als je in aanraking komt met die begroeiingen, kan een teek zich aan de huid hechten om bloed op te zuigen. Als het beest vol bloed zit, is het ongeveer zeven tot elf millimeter groot en valt het op de grond.

Tekenbeten zijn niet pijnlijk, waardoor je ze niet opmerkt. Vaak ontstaat op de plaats van de tekenbeet kort erna een rood vlekje. Het wordt meestal niet groter dan twee centimeter en verdwijnt binnen twee weken.

Een minderheid van de teken kan de ziekte van Lyme veroorzaken en in sommige streken ook tekenencefalitis.

Wanneer naar de dokter?

Krijg je rode vlekken, hoofdpijn en/of pijn in de ledematen, moet je zo snel mogelijk een arts raadplegen. Een bloedanalyse zal uitwijzen of je een besmetting hebt opgelopen. In dat geval krijg je een aangepast antibioticum voorgeschreven.

Hoe kan ik tekenbeten voorkomen?

Blijf op de paden om contact met begroeiingen te vermijden. Vermijd lopen door hoog gras.

Bescherm je huid met kleding en schoenen: draag een lange broek en stop je broekspijpen in je sokken.

Gebruik eventueel insectenwerende producten op basis van DEET (Diethyl toluamide). Ze garanderen echter geen absolute veiligheid en werken maar gedurende enkele uren. Omdat DEET bestaat in verschillende vormen en concentraties, vraag je het best raad aan je apotheker. Het product kan ook schadelijk zijn, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap, als je borstvoeding geeft of bij jonge kinderen.

Hoe een teek veilig verwijderen?

Controleer, na een verblijf in de natuur, zorgvuldig je hele lichaam. Kijk vooral op warme, vochtige plekken zoals oksels, liezen, knieholtes, bilspleet en vooral bij kinderen ook op het hoofd, achter de haargrens en achter de oren.

Merk je een teek, verwijder hem dan meteen. Gebeurt dit binnen 24 uur, is de kans dat je besmet wordt klein.

Verdoof of ontsmet de teek niet met alcohol, olie, nagellak of andere middelen. Want dat doet het risico op besmetting toenemen.

Grijp de teek met een tekentang, een pincet of twee vingers. Neem hem vast bij de kop, zo dicht mogelijk tegen de huid. Trek hem voorzichtig in een rechte beweging uit de huid en zorg ervoor dat je zijn lijf niet samenknijpt. Als de kop van de teek hierbij afbreekt en er een stukje in de huid achterblijft, is dat niet erg. Het resterende stukje zweert er, net als een splinter, vanzelf weer uit.

Maak na het verwijderen van de teek het wondje schoon met water en zeep en ontsmet het daarna met een product op basis van alcohol (70 %) of met een product op basis van chloorhexidine.

Noteer de datum van de tekenbeet. Eventuele symptomen in geval van besmetting kunnen pas een hele tijd later optreden.

Hou de plaats van de tekenbeet de eerste drie weken na verwijdering goed in het oog. Indien er een groter wordende ronde vlek ontstaat contacteer je zo snel mogelijk je huisarts.

Bron: CM-Zine

Retouradres:
WSV De Keignaertrippers
Rudy Devriendt
Kan. Dr. L. Colensstraat 8
8400 Oostende

Driemaandelijks tijdschrift P809014
Afgiftekantoor 9550 HERZELE



**VOOR
AL UW**

Verzekeringen, diverse maatschappijen

één adres

Gerolf Vermeersch

Verzekeringsmakelaar

Nieuwpoortsesteenweg 35 - 8400 Oostende
Tel:059/707.209 - Fax:059/803.196
@mail: gerolf.vermeersch@skynet.be

FSMA 25848 C-aB
Ondernemersloket: 0854.141.121.