

www.keignaerttrippers.be

't KEI-ARTJE



Jaargang 42 april-mei-juni 2015 Nr 2
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 (bus- en treinreizen)

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

bestuursleden

- puntenbeheer en stapbladen

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

- redactie clubblad - websitebeheerder

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

- verslaggeving

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

- ledenbeheer

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

- **Shopverantwoordelijke**

Cecile De Hamers

- **Parcoursmeester**

Jean Schuyesmans

- **Contactavonden**

Ronny Pille - Dorine Vandenabeele
Ivan Vandenabeele - Caroline Heuvicq
GSM: +32.492277662

Informatiebronnen

www.keignaerttrippers.be
<https://www.facebook.com/groups/230323887061032/>
Volgend tijdschrift verschijnt eind juni 2015. Heb je teksten, mededelingen, wandelervaringen of ander nieuws, stuur ze in vóór 10 juni 2015.

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

Voorwoord

Soms hoor ik wel eens dat wandelaars niet tevreden zijn over één of andere wandeltocht waar ze naar toe getrokken zijn. De start- en/of rustplaatsen waren te klein, er waren niet genoeg toiletten, geen parkeerplaatsen genoeg en nog veel meer van dat. Soms zijn deze klachten terecht, maar.....

Het organiseren van een wandeltocht is niet altijd zo eenvoudig of dat men zou kunnen denken. Er komt heel wat werk en administratie bij kijken.

Zo mogen ook wij de moeilijkheden ondervinden om een start- en/of rustpost te vinden waar genoeg plaats, toiletten, parkeerplaatsen, enzovoort aanwezig zijn. Begin februari 2015 kreeg ik trouwens het bericht dat het Openluchtcentrum Duin en Zee niet beschikbaar is voor onze 43° Wintertocht op zondag 21 februari 2016. Blijkbaar heeft men de zaal al verhuurd voor een rommelmarkt, niettegenstaande wij al tientallen jaren de zaal gebruiken op de derde zondag van februari voor onze wisselbekertocht. Vermoedelijk zal deze wandeltocht nu doorgaan in Zaal Caproen te Bredene omdat er geen andere keuze is. Ik hoor het nu al zeggen, te klein, te weinig toiletten, weinig parkeerplaatsen enzovoort.

Maar is er een andere keuze? Met dit kort voorwoord wil ik enkel maar eens aanduiden dat wandelclubs maanden op voorhand bezig zijn met de organisatie van een wandeltocht en dat dit niet altijd naar wens verloopt. En toch kunnen wij bijna dagelijks naar een wandelorganisatie gaan, dank zij de inspanningen van veel bestuursleden, medewerkers en vrijwilligers.

Bedankt en tot op één of andere wandelorganisatie.

Rudy

Butterkoekentocht 2015



MEDEDELINGEN BESTUUR

- Graag verwelkomen wij onze nieuw leden: Mariane Wtterwulghe, Eddy Balliere, Jean-Pierre Dugardin, Hendrika Boury, Veerle Gits, Allesio Gits, Sebastiaan Vercauteren, Luc Meersman, Annie Vranken, Alicia Vanstechelman, Sandra Debaets, Johnny Vandenaabeele, Anja Drooghenbroodt, Pascal Vrielijs, Diane Kindt, Luc Vande Ginste, Jacqueline Bomboire, Franky Braems, Nadine Clybouw, Freddy Knockaert, Rosemie Christiaen, Luc Koemraads, Freddy Marlein, Rita Vanpraet, Jean-Pierre Buchmuller, Linda Vanpraet, Eduard Kristelijn, Georgine Blanquet en Chantal Goudsone.
- Niet te vergeten, vele mutualiteiten betalen het lidgeld voor een sportclub volledig of gedeeltelijk terug.
- Onze club telt momenteel 349 leden, waaronder 102 nieuwe leden en 1 erelid.
- Het bestuur en onze leden wensen een spoedig herstel aan alle zieke, gehospitaliseerde, geopereerde en herstellende leden en hun familie.
- Niet te vergeten:
 - Zaterdag 18 april 2015 : 6° Wandelen met Prins Karel en Ensor
 - Zondag 19 april 2015: Kennismaking-moment nieuwe leden
 - Zondag 10 mei 2015: Treinreis "7° Airportwandeling" te Nossegem
 - Zaterdag 13 juni 2015 : Jaarfeest 2015 - zaal "Ten Stuyver"
 - Zondag 14 juni 2015: Info-moment wandelweek Duitsland
 - Maandag 15 juni 2015 : 6° Rondom De Vosseslag
 - Zondag 21 juni 2015 tot en met zondag 28 juni 2015: Wandelweek Duitsland, Kestert
 - Zondag 12 juli 2015 : Treinreis "Kaffeegieterstocht" te Ninove
- Ons lokaal zal uitzonderlijk gesloten zijn op zondag 10 mei 2015 (treinreis Nossegem), zondag 21 en 28 juni 2015 (wandelweek Duitsland) en zondag 12 juli 2015 (treinreis Ninove)
- Lidkaarten 2015 en Marching 2015 kunnen nog altijd afgehaald worden in ons lokaal gelegen te 8400 Oostende, Kan. Dr. L. Colensstraat, nr 8 – eerste verdieping (open iedere zondag 17.00 uur tot 19.00 uur). Deze zullen ook beschikbaar zijn op onze wandeltochten – stand ledenbeheer.
- Sommige leden vragen ons om hun lidkaart(en) en/of de Marching 2015 per post te bezorgen. Gezien de hoge portkosten hiervoor, is dit niet mogelijk.
- Leden die wensen mee te werken op één van onze wandeltochten kunnen zich altijd melden bij voorzitter/secretaris Rudy Devriendt.

Kennismakingmoment nieuwe leden

- Op zondag 19 april 2015 om 16.00 uur organiseren wij in ons lokaal een kennismakingmoment voor onze nieuwe leden. Het is een moment om kennis te maken met het bestuur en de werking van de club.
- Hierbij denken wij aan het invullen van het stapblad, het puntensysteem, deelname en inschrijving voor de bus- en/of treinreizen en dergelijke.
- Uiteraard zijn de andere, niet nieuwe leden, ook welkom.

Kennismakingmoment nieuwe leden op zondag 19 april 2015

Naam - Voornaam:.....

Naam - Voornaam:.....

Naam - Voornaam:.....

Zullen aanwezig zijn op het kennismakingmoment nieuwe leden op zondag 19 april 2015

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 tel: 0468/100154 of 059/430143

Graag inschrijven **vóór 16 april 2015**

***Zeg niet zomaar wandelclub tegen
WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw***

42° Wintertocht - Enkele reacties

- Bedankt voor de mooie tocht.

De wandeling vertrok vanuit het centrum "Duin en Zee" gelegen in de duinen van de Vuurtorenwijk. Deze Oostendse wijk is afgescheiden van de stad Oostende door de havengeul, en wordt in de volksmond ook wel "Opex" genoemd.

De tocht begon met een verkenning van een deel van deze wijk: het Fort Napoleon (begin 19 de eeuw), de vissershaven, het Visserijdok en de vismijn.

Daarna stapte ik via de Spinoladijk naar Bredene. De tocht volgde hier het traject van de GR5A Noord (Oostende-Houtave). In Bredene-Sas (of Sas-Slijkens) was er een rustpost en ik bereikte deze via de kaarsrechte Zeelaan en het Vicognepark.

Ik had me ingeschreven voor het parkoers van 26 km en vanuit Bredene-Sas volgde een grote lus van 8,4 km doorheen de polders. De wandeling volgde een poosje het traject van het "Landerijenpad" en ik kwam voorbij de wijk "Blauwe Sluis".

Bij de 2de passage in Bredene-Sas had ik 21 km afgelegd en nam ik een korte pauze. Er restte nog een 6-tal kilometer en de terugweg naar de Vuurtorenwijk liep langs de oevers van de Spuikom. Deze grote waterplas wordt nu vooral gebruikt voor waterrecreatie en als kweekcentrum voor de "Ostendaise" oesters (Oesterhoeve). Tijdens de Tweede Wereldoorlog deed de spuikom zelfs dienst als landingsplaats voor Duitse watervliegtuigen. Via de woonwijk van de vuurtorenwijk bereikte ik opnieuw het centrum "Duin en Zee".

Didier Reynaert

- Geachte heer voorzitter,

Het was een zeer mooie en afwisselende wandeling.

De organisatie was verzorgd, dat men soms een beetje diende te wachten was de schuld van de vele deelnemers. En het is toch vrije tijd en een beetje wachten brengt rust.

Aan iedereen van harte proficiat en van harte dank voor hun gewaardeerde inzet.

Graag tot een volgende wandelorganisatie.

Vriendelijke groeten,

Walter Algoedt



Wandelen is goed voor de gezondheid

Er is geen twijfel over mogelijk dat wandelen gezond voor je is. Het is goed voor je hart en je longen en niet te vergeten de botten en de spieren. Daarnaast heeft het ook een positieve invloed op je gemoedstoestand. Er is inmiddels genoeg onderzoek gedaan om dit te bevestigen. Vanwege de lage intensiteit is bovendien de kans op een blessure tijdens het wandelen vrijwel nihil. Geen zin in de sportschool, tennisclub of in rondjes hardlopen? Jas aan en de deur uit! Zes keer per week een half uurtje wandelen is al genoeg.

Wat zijn de gezondheidsvoordelen van wandelen?

Wandelen kun je inzetten voor vele doeleinden. Bijvoorbeeld ter bevordering van je fitheid of voor de ontspanning. Wandelen kan ook uitkomst bieden bij het afvallen en wanneer je graag na een periode van ziekte of inactiviteit graag weer op kracht wilt komen. Medici schrijven deze vorm van bewegen ook regelmatig voor bij mensen met rugklachten en heup- of knie-artrose.

Wandelen is een van de goedkoopste bewegingsactiviteiten die er bestaat. Je pakt de schoenen, je kiest een mooie locatie uit, sprokkelt enige motivatie bij elkaar en voorwaarts met de benen. Veel wandelaars verkiezen wandelen boven hardlopen omdat bij hardlopen het gewricht relatief meer belast wordt.

Uit onderzoek naar het effect van matig intensief bewegen blijkt de ene keer dat wandelen vooral fijn is voor de frisse neus en nergens anders voor, de andere keer is de conclusie dat het fikse gezondheidsvoordelen geeft. Maar als je al die onderzoeken onder de loep neemt blijkt dat de strekking veelal overeenkomt: als je voldoende beweegt, leef je langer en loop je minder risico om te overlijden aan hart- en vaatziekten of andere chronische aandoeningen. Onderstaand tref je een opsomming van de overige voordelen van wandelen.

- De kans op hartklachten neemt af;
- Het verlaagt je bloeddruk;
- Verbetert je cholesterol;
- Om een gezond gewicht na te streven;
- Het is goed voor je gemoedstoestand;
- Het bestrijdt osteoporose (botontkalking);
- De kans op kanker en diabetes neemt af;
- Het verkleint de kans op botontstekingen;
- Je blijft flexibel en traint je evenwicht waardoor de kans op vallen afneemt.

Je gewicht in balans houden

Wanneer je meer calorieën binnen krijgt dan dat je verbruikt dan zal je gewicht geleidelijk aan toenemen. Als je moeite hebt om ongezonde etenswaren te laten staan, dan zal daar enige lichamelijke activiteit tegenover moeten staan. Wanneer je 1,6 km. loopt dan zal je ongeveer 100kcal verbruiken. Om een halve kilo er af te krijgen zal je 3 weken lang iedere week bijna 10km. moeten wandelen. Dit lijkt wellicht niet veel, maar reken dit maar op jaarbasis uit. Geleidelijk afvallen is dan ook beter voor je gezondheid.

Een prettige bijkomstigheid is bovendien dat je met wandelen meer vetten verbrandt dan met fanatiek sporten. Met dat laatste verbrand je voornamelijke suikers, met een wandeling vooral vet. In absolute zin verbrand je met fanatiek sporten wel meer calorieën dan met matig intensief bewegen. Je zal dus langer moeten lopen om aan het calorieverbruik van een hardloper te komen. Bij vetverlies daalt je BMI (Body Mass Index) en ook dat is goed voor de gezondheid. Echter, op je uithoudingsvermogen heeft het wandelen niet zoveel effect. Het is gewoon niet intensief genoeg om iets aan de werkkraft van het hart en de longen toe te voegen. Om je uithoudingsvermogen te verbeteren zal je het lijf moeten aanzetten tot iets wat veel moeite kost. Zweten!

Tijdens een mooie wandeltocht kan het ook zinvol en leuk zijn om tussendoor enkele spierversterkende oefeningen uit te voeren zoals bijvoorbeeld enkele kniebuigingen of een 'opdrukoefening' tegen een boom. Het geeft een nieuwe dimensie aan je wandeltocht en werkt stimulerend en motiverend. De spieren die je traint nemen in kracht toe en halen daarmee de druk van de gewrichten waardoor de kans op gewrichtsklachten in het dagelijkse leven afneemt. Ook in het kader van het afvallen hebben spierversterkende oefeningen zijn nut. Je hebt spieren nodig om vetten en koolhydraten te verbranden. Met andere woorden: meer spiergroei betekent meer verbranding en versnelt het proces van afvallen tijdens het lopen.

Het is ook gezond voor je geest

Van wandelen krijg je zelfvertrouwen omdat je daar simpelweg beter van in je vel gaat zitten. De kans op een depressie neemt af en je gemoedstoestand zal er tevens profijt van ondervinden. Het is ook goed voor de sociale contacten en het geeft ontspanning. Je zal er een stuk beter van gaan slapen. Al met al is wandelen een ontspannen en rustige manier om aan uw gezondheid te werken.

Bron: Optimaalsporten.nl

Nationale Wandeldag Vlaamse Wandelfederatie

VOS Schaffen vzw (B 049)



Stipt op tijd vertrokken we richting Diest, met liefst vierenzeventig aanwezige Kei-tjes. Negenenzeventig hadden zich vooraf ingeschreven, maar de griep had ook in de groep toegeslagen en zo hadden we er vijf minder mee als voorzien. Met dit aantal kunnen we niet anders dan spreken van een groot succes. Onder hen ook een aantal nieuwe gezichten en hopelijk voelden ze zich welkom en mogen we ze terug verwelkomen op volgende organisaties. Het zag er in begin naar uit dat het zonnetje ons zou vergezellen, maar helaas, hoe dichter bij bestemming, des te meer werd het een mistige bedoening. Gelukkig bleef het droog. Ter plaatse bleken er ook nog Kei-tjes ons op te wachten. Over het parcours kan/mag ik zeker niet klagen, aangezien wij, die voor de 20 kilometer kozen, zeker

over 75% onverharde en boswegen stapten. Wat slijkerig, maar wie kan daar wat aan verhelpen? De rustposten vielen nogal klein uit, maar goed, vind maar eens iets voor zo een organisatie en het aantal wandelaars, dat wel voldoet. Ikzelf vond het een geslaagde onderneming. Op een paar mindere puntjes na achteraf vernomen op de bus, was de algemene tenenur toch zeer positief. Waar we zelf iets mee aankunnen, nemen we mee in de evaluatie, de rest kaarten we aan in de mate van het mogelijke. Iedereen voor 100% tevreden stellen is nooit mogelijk. Voor mij telt dat wijzelf ons best deden om onze leden een aangename wandeldag te bezorgen en hier grotendeels in geslaagd zijn, te horen aan de reacties.

Op naar het volgende, zou ik zeggen.
Groeten, Danny



Treinreis - zondag 10 mei 2015

7e Airportwandeling - Nossegem

Wandelclub De Parkvrienden Zaventem

WANDELCLUB 
Parkvrienden
ZAVENTEM



Aktivia lid 165

Dit dorp die een deelgemeente van Zaventem is, Vlaams Brabant, ligt ten zuiden van Brussels Airport. En is verstedelijkt doordat het nauw aansluit bij de Brusselse agglomeratie. De wandeltocht loopt op een deel van de luchthaven, van daar de naam: 7° Airportwandeling ingericht door "de Parkvrienden Zaventem". De wandeling staat volledig in het teken van de nationale luchthaven met doorgang door loods H08!! waar vliegtuigen staan voor onderhoud en herstelling. **OPGELET! Controlekaart en IDkaart mee nemen.** Dan nog een kijkje op de "tarmac" en dan nog door een paar parken van Zaventem, met holle en veldwegen. De grotere afstanden doen nog Kortenberg, Humelgem en Melsbroek aan. De mogelijke afstanden zijn 6 - 12 - 20 - 25 kilometer.

Inschrijven voor deze treinreis kan tot **03 mei 2015** door een:

- mail te sturen of te bellen naar 0468/100154 - 059/430143 - danny.de.braekeleer1@telenet.be indien men betaald of gaat met "eigen ticket"

of

- onderstaande strook in enveloppe met de punten

deponeren in onze brievenbus ter attentie van Danny De Braekeleer

Volgens de dienstregeling (momenteel beschikbaar) vertrekt de trein om 07.40 uur, perron 3, graag aanwezig zijn 15 minuten op voorhand.

Groeten,
Danny

Treinreis 7° Airportwandeling - Nossegem op zondag 10 mei 2015

Naam - Voornaam:.....

Naam - Voornaam:.....

Naam - Voornaam:.....

Wensen deel te nemen aan de treinreis naar Nossegem op zondag 10 mei 2015

Bezit zelf treinsbiljetten: ja / neen (schrappen wat niet past)

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

Aantal personen X 410 punten =

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 tel: 0468/100154 of 059/430143

Inschrijven **vóór 03 mei 2015**

Info bus- en/of treinreizen

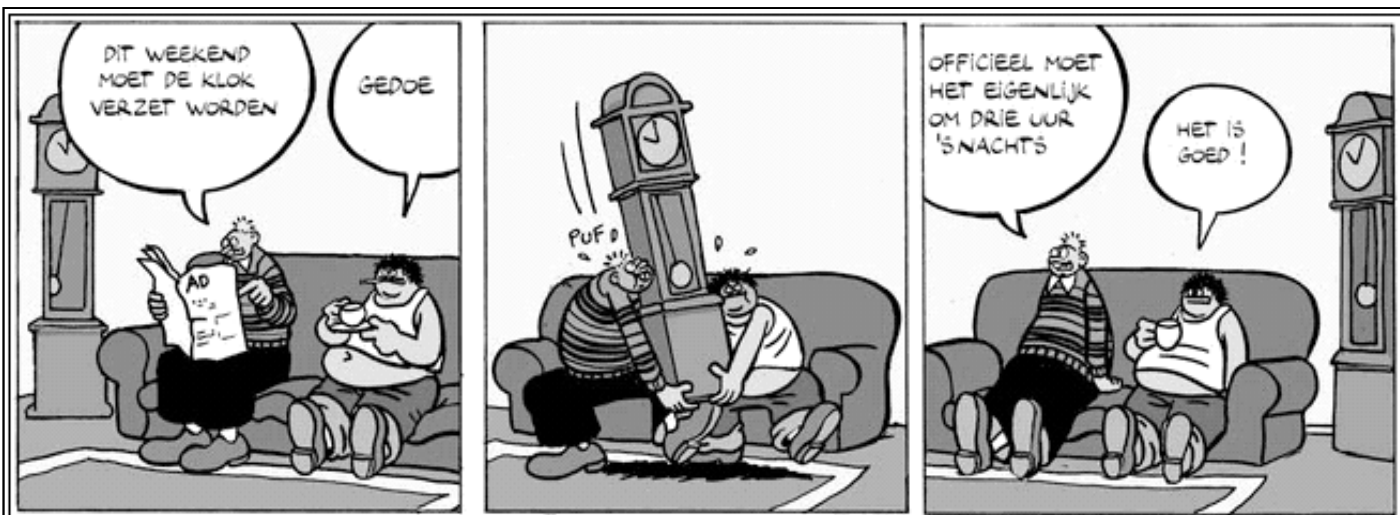
Daar er voor de busreis naar de Nationale Wandeldag nogal verschillende manieren zijn gebruikt om in te schrijven, wordt hieronder nog eens de juiste manier medegedeeld. Dit is vooral voor de nieuwe leden maar evengoed voor de reeds bestaande leden.

- **Busreizen:**

- Eerst mailen of bellen voor degene die de reis betalen en na het antwoord pas de storting uitvoeren en niet andersom. Nog even het enige juiste mailadres: danny.de.braekeleer1@telenet.be
- Betaling met punten: de inschrijfstrook gebruiken uit het clubblad en tezamen met de punten in een enveloppe en deze deponeren in de brievenbus aan het lokaal. Gelieve mijn naam op de enveloppe te zetten. Het eventuele teveel aan punten krijg je later terug via Wilfried.

- **Treinreizen:**

- Idem als bij busreizen maar hier krijgen leden die eventueel beschikken over hun eigen treinticket (bv.: gratis kaart of seniorenkaart) de keuze deze te gebruiken. U meldt gewoon "eigen ticket" zodat we hiervan op de hoogte zijn. Misschien denk je, waarom moeten we dan inschrijven? Wel, zo weet ik het aantal inschrijfkarten (die door de club betaald worden) die ik vooraf moet bestellen aan de organiserende club en of iedereen aanwezig is bij vertrek aan het station.



BJcreate

Trappen, leuningen, terras en gevelbekleding
Gespecialiseerd in aanbouw terrassen

www.bjcreate.be



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

H Patisserie
ioco



Jaarlijks clubfeest 2015

- Ons jaarlijks clubfeest vindt plaats op zaterdag 13 juni 2015 in Zaal Ten Stuyver gelegen te 8400 Oostende, Stuiverstraat, nr. 357.
- Het is een gezellig samenzijn met lekker eten, waar je ook je kunnen tonen op de dansvloer dit op muziek verzorgd door onze DJ William.
- Om 18.00 uur stipt gaan de deuren open voor de receptie.

Het programma en menu ziet er als volgt uit:

- **Receptie van 18.00 uur tot 19.00 uur**
 - Receptie met parelwyn, fruitsap en andere dranken op aanvraag (geen zware dranken) met hapjes.
- **Welkomstwoord van de voorzitter**
- **Voorgerecht**
 - Waaier van gerookte Noordzeedelikatessen
- **Hoofdgerecht**
 - Speenvarkenrugfilet met rode wijnsaus
- **Dessert**
 - Dessertbord met koffie

Inbegrepen dranken menu, witte en rode wijn, frisdranken en bieren (geen zware bieren), tot aan de koffie.

Na de koffie/thee is er een "open bar", de drank is vanaf dan te betalen aan de kelners.

- Tussenin gaan we over tot de huldiging van de verdienstelijke leden 2014 en de leden die 10, 20, 30 of 40 jaar lid zijn van onze club.

Leden van onze wandelvereniging € 45,00 of 1850 punten voor dit alles.

Niet leden betalen de volle prijs, zijnde € 55,00. (niet leden kunnen NIET met punten betalen)

Hoe inschrijven?

Je vult onderstaand inschrijvingsformulier volledig in.

Het inschrijvingsformulier bezorg je aan onze penningmeester Danny De Braekeleer.

Je inschrijving is maar geldig na betaling van het verschuldigd bedrag.

✂

Inschrijving Jaarfeest 2015 (uiterlijk tegen 06 juni 2015)

Naam - Voornaam:

Naam - Voornaam:

Naam - Voornaam:

Naam - Voornaam:

Wensen deel te nemen aan het Jaarfeest 2015 op zaterdag 13 juni 2015

Aantal personen - leden x € 45,00 (of 1850 punten) = € ofpunten

Aantal personen - niet leden x 55,00 € = €

Bezorg deze strook via brievenbus lokaal te 8400 Oostende, Kan. Dr. L. Colensstraat, nr.8. (ter attentie van Dhr. Danny De Braekeleer) of een mailtje naar danny.de.braekeleer1@telenet.be

Betalen via rekeningnummer BE22 0010 6781 9547 met duidelijke vermelding van de namen van de deelnemers.



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 Keignaertrippers 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

Treinreis - zondag 12 juli 2015

Kaffeegieterstocht – Ninove

WSV De Sportvrienden vzw



De Oudste, stoutste en wijste der steden, zo werd Ninove beschreven door Antonius Sanderus in de geschiedenis. De Ninovieters ook wel wortelkrabbers genoemd zijn er fier op en vermelden het op de borden die zich op de verschillende wegen die deze Oost-Vlaamse stad binnen komen. Soms worden ze ook kaffeegieters genoemd en daar haalt deze tocht de mosterd. "Kaffeegieterstocht" wordt ingericht door "WSV De sportvrienden" uit Haaltert. De tocht gaat vooral langs de rivier de Dender en de deelgemeentes Pollare en Denderwindeke. Een afwisselend parcours met verschillende klimmetjes staan op het menu. De mogelijke afstanden zijn: 6 – 9 – 12 – 14 – 18 en 25km.

Volgens het uurrooster momenteel beschikbaar vertrekt de trein om 08.09 uur. Graag aanwezig zijn 15 minuten op voorhand.

Inschrijven voor deze treinreis kan tot **05 juli 2015** door een:

- mail te sturen of te bellen naar 0468/100154 - 059/430143 - danny.de.braekeleer1@telenet.be indien men betaald of gaat met "eigen ticket" of
- onderstaande strook in enveloppe met de punten deponeren in onze brievenbus ter attentie van Danny De Braekeleer

Groeten,
Danny

Treinreis Kaffeegieterstocht - Ninove op zondag 12 juli 2015

Naam - Voornaam:.....

Naam - Voornaam:.....

Naam - Voornaam:.....

Wensen deel te nemen aan de treinreis naar Ninove op zondag 12 juli 2015

Bezit zelf treinbiljetten: ja / neen (schrappen wat niet past)

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

Aantal personen X 410 punten =

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 tel: 0468/100154 of 059/430143

Inschrijven **vóór 05 juli 2015**

Informatie wandelweek juni 2015

Aan de leden die ingeschreven zijn voor de wandelweek 2015 wordt gevraagd het saldo te betalen ten laatste de eerste week van mei daar het totaal bedrag verwacht wordt voor 15 mei 2015 in het hotel.

We komen een week voor vertrek, op **zondag 14 juni 2015**, samen in ons lokaal om 16.00 uur. Hier maken we kennis met de deelnemers en is er wat informatie over deze wandelweek. De deelnemers kunnen dan ook met elkaar afspreken om samen te rijden en andere. En vooral, hier zullen tegen dan ook de hotelvouchers toe gekomen zijn, zodat je die dan kan in ontvangst nemen.

Groeten,
Danny





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

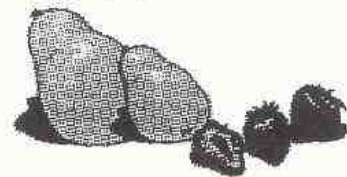
Torhoutsesteenweg, 341
8400 Oostende
Tel. 059-80 34 28

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

Graveerwerk - Naamplaten

GROENTEN - FRUIT - KAAS - CHARCUTERIE

Marcel



Torhoutsesteenweg 114

8400 Oostende

Tel. 059-70 10 11



Verzekeringskantoor

Ampe & partners bvba

OOSTENDE

MIDDELKERKE

FISMA 820575A

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



Pensentocht

't Beerke Beerse vzw (A 018)

De opkomst voor onze busreis naar Rijkevorsel was voortreffelijk, er waren in totaal zestig deelnemers. En dit ondanks dat de griep ook bij onze leden had toe geslagen, want er waren maar liefst zeven afzeggingen. Doordat Rudy de verplaatsing met de auto maakte waren er dus nog drie plaatsjes vrij op de bus. Na een rit van een tweetal uur, door de omlegging in Antwerpen, kwamen we aan in Rijkevorsel voor de "Pensentocht" ingericht door wandelclub 't Beerke Beerse. Een zeer mooi parcours met veel natuur, meren, heide en bossen kregen we voor de voeten geschoven. Enkel de zon was ons niet gunstig gezind. Redelijk fris en veel bewolking. De zaal mocht ook een tikje groter geweest zijn. Maar zeker geen klagen, want het was een voortreffelijke organisatie. De meeste van ons zullen achteraf ook wel eens geproefd



hebben van de pensen waar deze tocht naar genoemd werd. Een half uur vroeger dan normaal hebben we de terugreis aangevat, zodat iedereen nog voor 18.00 uur in Oostende afgeleverd werd na een alweer geslaagde onderneming mag ik toch denken.

Groeten,
Danny



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.**

CLUBORGANISATIES 2015

- Zaterdag 18 april 2015 : 6° Wandelen met Prins Karel en Ensor
- Zondag 10 mei 2015: Treinreis "7° Airportwandeling" te Nossegem
- Zaterdag 13 juni 2015 : Jaarfeest 2015 - zaal "Ten Stuyver"
- Maandag 15 juni 2015 : 6° Rondom De Vosseslag
- Zondag 21 juni 2015 tot en met zondag 28 juni 2015: Wandelweek Duitsland, Kestert
- Zondag 12 juli 2015 : Treinreis "Kaffeegieterstocht" te Ninove
- Woensdag 15 juli 2015 : 5° Rondom De Keignaert
- Zondag 09 augustus 2015 : Busreis "Omloop van de Druivenstreek" te Overijse
- Woensdag 23 september 2015 : 4° Rondom Bredene
- Zondag 29 november 2015 : Busreis "Bos- en Vijvertocht" te Opgrimbie
- Zondag 20 december 2015 : 8° Wandeltocht Oostende met Kerstlicht

Kaart- en rummicubavonden 2014-2015

- **De kaart- en rummicubavonden gaan door iedere vierde vrijdag van de maand, behalve in augustus 2015, dan de derde vrijdag van de maand.**
- Vrijdag 19 december 2014
- Vrijdag 23 januari 2015
- Vrijdag 27 februari 2015
- Vrijdag 27 maart 2015
- Vrijdag 24 april 2015
- Vrijdag 22 mei 2015
- **Vrijdag 12 juni 2015 ipv 26 juni 2015**
- Vrijdag 24 juli 2015
- Vrijdag 21 augustus 2015



- **Vrijdag 28 augustus 2015 - Kampioenviering 2014 - 2015**



42° Wintertocht

Jaarresultaten Dames 2014

Naam en voornaam	Km	tochten	mw
Nuyts Danita	2 683,0	98	0
Glorieux Caroline	2 554,8	106	0
Slembrouck Caroline	2 137,0	137	3
Vanhooren Magda	1 934,9	144	17
Vandenabeele Katy	1 465,0	68	0
Germonprez Christiane	1 383,1	109	0
Delrue Nicole	1 358,0	83	0
Haghebaert Annie	1 240,8	53	0
Verbeken Ludgard	1 101,7	55	10
Vandewalle Simonne	1 054,0	65	0
De Hamers Cecile	979,0	55	20
Declerck Palmire	908,0	60	18
Lenaert Claudine	823,0	47	18
Luca Micheline	782,0	64	5
Heuvcq Caroline	781,0	56	12
Schuyemans Rita	774,0	51	10
Stellemans Ingrid	682,0	42	0
Bourry Arlette	664,0	51	0
Barnes Patricia	624,0	44	6
Sweertvaegher Helene	593,0	44	0
Quackelbeen Sonia	580,5	35	0
Bette Josée	558,0	38	6
Staelens Agnes	524,0	40	0
Myny Chantal	518,5	35	0
Nierynck Rosette	477,0	41	5
Devey Astrid	476,0	39	24
Nierynck Vera	457,0	40	5
Declercq Anita	414,0	28	0
Desender Christa	413,0	27	0
Vandenabeele Dorine	413,0	32	12
Devriendt Christel	407,1	30	3
Vandevannet Christine	371,5	26	0
Theys Marie-Denise	356,0	27	8
Lecluyse Lucienne	353,0	30	0
Scharmin Bianca	344,0	25	10
Van Kerschaver Wivina	340,0	33	0
Deklerck Arlette	303,0	20	0
Verhelst Michelle	296,0	23	0
Van Den Broeck Marianne	290,7	23	0
Fockenier Veronique	283,5	24	8
Verlet Jeannine	252,0	21	2
Dehille Jenny	232,0	23	0
Claeys Katia	232,0	15	0
Danneels Hilde	223,0	22	0
Hoste Chantal	221,0	12	3
Vlayen Magda	215,8	20	0
Van Hooste Carine	203,0	15	0
Seys Linda	196,9	15	0
Dewulf Katrien	192,0	13	0
Knockaert Marijke	191,0	17	0
Dehille Erna	188,0	26	0
Vollemaere Yvette	187,0	15	0
Bordes Monique	187,0	30	0
De Keyzer Heidi	185,3	42	0
Hamelton Els	181,9	12	2
Meesschaert Rita	170,0	12	0
Vandenhouweele Nicole	167,8	16	0
Heinderson Jeannine	156,0	10	0
D'Hertefelt Katya	154,0	14	0
Laleman Mia	143,9	19	0
Van Hoof Linda	141,0	12	5
Gortack Ingrid	139,9	14	0

Naam en voornaam	Km	tochten	mw
Denblijden Chantal	139,5	12	8
Theys Nicole	132,3	12	8
De Seck Fabienne	130,2	10	0
Mathys Martine	111,6	12	0
Durand Inge	108,2	8	0
Lanoye Ginette	104,0	16	0
Vanblaere Linda	102,0	6	0
Jodts Gwendoline	72,0	5	0
Coucke Mariette	64,0	7	0
Goethals Juliette	58,0	6	0
Vanhuyte Winny	54,5	10	7
Coulier Guyonne	24,0	3	0
Moyaerts Carine	22,0	2	3
Danneels Sanne	13,0	2	0
Luyten Audrey	13,0	2	0
Scharmin Queena	6,0	1	3
De Snijder Annita	0,0	0	4
Jonckheere Shelly	0,0	0	1
Soete Lucienne	0,0	0	7
Compagnie Nancy	0,0	0	7
Vanderstraeten Alina	0,0	0	3
Vansteene Simonne	0,0	0	2
Vanthuyne Andrea	0,0	0	6

TOTAAL 38 012,9 2 557

Totaal resultaten voor 2014 van 170 leden

	km	tochten
Dames	38 012,9	2 557
Heren	57 308,4	3 630
Totaal	95 321,3	6 187



Tijdens de IML-wandeling in Japan, werd Caroline Glorieux Master Walker.
Proficiat Caro

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**



Komende wandelingen

6^e Wandelen met Prins Karel en Ensor

Zaterdag 18 april 2015

STARTPLAATSWIJZIGING

Ontmoetingscentrum Ter Yde

8400 Oostende, Duinenstraat 172

Bereikbaar: auto, volg MARS-pijlen

Lijnbus 6 halte Raversijde Terminus

Kusttram halte Raversijde

Vrije start tussen 08.00 uur en 15.00 uur

Afstanden: 6 - 12 - 18 - 24km

Aankomst uiterlijk om 18.00 uur

Wandelen in het Provinciaal Domein Raversijde, door de wijk Mariakerke, wandelpad door de duinen en langs de zeedijk.

Inschrijving : € 1,50

Op vertoon lidkaart wandelfederatie € 0,40 korting

Jongeren tem 12 jaar: gratis op vertoon lidkaart wandelfederatie

WSV De Keignaerttrippers Oostende

Inlichtingen:

Rudy Devriendt : 0478/45 60 94 -059/33 45 90

wsv.keignaerttrippers.oostende@telenet.be

www.keignaerttrippers.be

WSV De Keignaerttrippers Oostende

Maandag 15 juni 2015

6^e RONDOM DE VOSSESLAG

Afstanden : 6 - 12 - 18 km

Vrije start van 08.00 uur tot 15.00 uur

Aankomst voor 17.00 uur



Start: Hippo 12 - Bredene, Duindoornlaan 25

Bereikbaar via kusttram - halte Bredene Renbaan (200m van de startplaats)

of volg MARS pijlen

Inschrijving € 1,50 - Ledenkorting € 0,40

Wandelen langs het strand, de duinen en de polders

Iedereen welkom!

INFO: R. Devriendt - 0478/456094

wsv.keignaerttrippers.oostende@telenet.be

www.keignaerttrippers.be



ANPCV PARACOMMANDO VRIENDENKRING REGIONALE OOSTENDE

Herdenkingsmars 16 mei 2015

5^e Editie REMEMBER KOLWEZI 78

Afstand: 8 - 16 - 21 km

Humanitaire operatie 20 mei 1978 te Kolwezi - SHABA in ZAIRE (Eerbetoen aan de militaire en burger slachtoffers)

Startplaats: 't Bosjoenk
Zinnialaan 1 8400 Oostende
(700m vanaf het NMB5 Station OOSTENDE)

Vertrek Mars: tussen 09 - 11 Hr. (21 - 16 - 8 km)

Inschrijving voor de Mars: €7 (incl. Mars - Badge - Certificaat - Drink)

Deelname voor iedereen. Prijs (BQ): €12 per persoon.

Programma na de mars:

- 16.00u: Opstelling van het peloton voor de optocht.
- 16.10u: Start van de optocht.
- 16.30u: Ceremonie voor het Commandomonument.
- 17.00u: Receptie op het Stadhuis van Oostende.
- 18.30u: Reunie en Barbecue - Gezellig samenzijn.

Inschrijving voor de barbecue voor 06 mei 2015
ANPCV Oostende - rekening BE 78 00014934 0166
Afmelding naam - aantal personen voor de BBQ

INFO: BOSTYAN Jan
037 xipubjanx@hotmail.com
0491 255701

Op zaterdag 16 mei 2015 organiseert ANPCV Paracommando Vriendenkring Oostende haar Herdenkingsmars "Red Bean Mars - Remember Kolwezi 78".

Deze wandeling is een erbetoon aan de militaire en burger slachtoffers van de humanitaire operatie van 20 mei 1978 te Kolwezi - Shaba in Zaire.

Startplaats: 't Bosjoenk - Zinnialaan, nr 1 - 8400 Oostende

Starturen: tussen 09.00 uur en 11.00 uur

Afstanden: 8km - 16km - 21km

Inschrijving mars: € 7,00 (incl. Mars - Badge - Certificaat - Drink)

Deelname voor iedereen.



kaartclub klassement				2014-2015			
klassement 03-2015							
NAAM	Inhaal	Aanwez		Partij		Partij+Aanwez	Kaart
	Beurt	Punten		Punten		Punten	Punten
1	Kimpe Roger	7	33	4	37	44	2608
2	Verlet Jeannine	6	30	0	30	36	1879
3	Pille Ronny	7	26	0	26	33	1432
4	Heuvicq Caroline	7	20	4	24	31	1832
5	Devriendt Rudy	6	18	6	24	30	1922
6	christiaens francois	6	20	4	24	30	1908
7	Defever Raymond	*	5	16	8	24	2048
8	Nys André	6	18	4	22	28	2184
9	Verlet François	*	5	14	8	22	2169
10	Vandenabeele Dorine	7	18	2	20	27	2002
11	Vanhyfte Winny	7	18	2	20	27	1941
12	Verbandt Charles	6	17	4	21	27	1739
13	Vansevenant Carolus	7	14	4	18	25	1740
14	Vandenameele Eliane	6	14	4	18	24	1887
15	Lenaert Claudine	*	5	11	8	19	1536
16	Schuyesmans Jean	7	15	0	15	22	1663
17	Vansteene Simonne	6	16	0	16	22	1640
18	De Braekeleer Danny	5	16	0	16	21	1770
19	Vandewalle Simonne	6	14	0	14	20	1619
20	Vandenabeele Yvan	*	7	8	4	12	1941
21	Charlier Thierry	2	8	8	16	18	1292
22	De Vlaeminck Leo	3	10	4	14	17	1196
23	Soete Lucienne	4	8	0	8	12	1659
24	Lauwers Fernand	0	0	0	0	0	0
Rummicub Klassement							
NAAM	Inhaal	Aanwez		Partij		Partij+Aanwez	Straf
	Beurt	Punten		Punten		Punten	Punten
1	De Hamers Cecile	5	54	10	64	69	219
2	Scharmin Bianca	6	45	8	53	59	610
3	Declerck Palmire	7	30	6	36	43	621
4	Hoste Chantal	3	38	0	38	41	187
5	Peere Irène	4	28	0	28	32	226
7	De Snijder Annita	3	18	0	18	21	497
8	Vanthuyne Andréa	3	0	4	4	7	489

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.