

[www.keignaerttrippers.be](http://www.keignaerttrippers.be)

# 't KEI-ARTJE



**Ronald Tulpin - 45° Deelname aan de Vierdaagse van de IJzer**

Jaargang 44 oktober-november-december 2017 Nr 4  
Driemaandelijks tijdschrift

Wandelsport  
Vlaanderen  vzw



**Wij maken de keukens 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 Keignaertrippers Oostende vzw

gesticht op 31 oktober 1973

Lid Wandelsport Vlaanderen 5011 - Lid Sportraad Oostende - Lid IVV

- **Maatschappelijke zetel:** 8400 Oostende, Kan. Dr. L. Colensstraat, nr 8
- **Ondernemingsnummer:** 0413.772.405
- **Bankrelaties:** BE22 0010 6781 9547
- **Clubblad:** 't Kei-artje (verschijnt driemaandelijks)
- **Lokaal:** "De Controlepost" open iedere zondag van 17.00 uur tot 19.00 uur



**Voorzitter - secretaris:**

Rudy Devriendt

Tel: +3259334590

GSM: +32478456094

wsv.keignaertrippers.oostende@telenet.be



**Penningmeester:**

Danny De Braekeleer

Tel: +3259430143

GSM: +32468100154

danny.de.braekeleer1@proximus.be



**Puntenbeheer en stapbladen:**

Wilfried De Grootte

Tel: +3259508259

wilfried.degrootte1@telenet.be



**Redactie clubblad en websitebeheerder:**

Eddy Legein

Tel: +3259438568

GSM: +32476555271

eddy.legein@telenet.be



**Verslaggeving:**

Ivan Lecluyse

Tel: +3259238565

lecluyse.ivan@gmail.com



**Ledenbeheer:**

Lucien Mettepenningen

Tel: +3259322224

GSM: +32498869421

lucien1951@outlook.be



**Verantwoordelijke waren:**

Linda Van Hoof

Tel: +3259323098

lindaniel@skynet.be



**Verantwoordelijke medewerkers**

Caroline Heuvcq

GSM: +32473212785

leeuwtje\_1372@hotmail.com

**W.S.V. De Keignaertrippers**  
**Oostende**  
 Info: wsv.keignaertrippers.oostende@telenet.be - 0478/456094  
 www.keignaertrippers.be

**Oostende met Kerstlicht**  
 Zondag 17 december 2017  
 6 - 12 - 18 km  
 Vrije start tussen 10.00 uur en 19.00 uur  
 Aankomst uiterlijk om 20.00 uur

Inschrijving € 1,50 - Leden wandelfederatie € 0,40 korting  
 Iedereen welkom, ook niet leden van een wandelclub zijn welkom

Wandelen in het sfeervol verlichte Oostende Kerststad aan Zee. Genieten van de kerstverlichting bij het invallen van de duisternis. Kennismaken met de Kerstmarkt op het Wapenplein en de prachtige winkelstraten van Oostende.

Bereikbaarheid: Volg pijlen wandeltocht - Trein-, bus- en tramhalte op 100 m van start- en aankomstzaal  
 KTA1 Hótech 8400 Oostende, Leopold III laan, nr 3

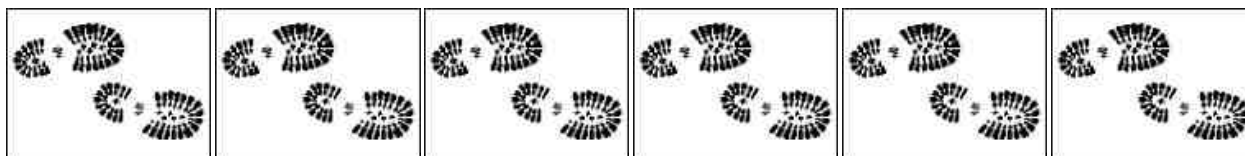
Wandelsport Vlaanderen vzw  
 W.S.V. De Keignaertrippers OOSTENDE  
 Oostende EUROPESE SPORTSTAD 2017

# Butterkoekentocht

## Zondag 28 januari 2018



**Bredene - Oostende**  
**De Haan - Oostende**  
**Blankenberge - Oostende**  
**Zaal: 't Bosjoenk**



## Lidgeld 2018

Vanaf 15 november 2017 kunnen jullie het lidgeld 2018 betalen en dit graag voor 31 januari 2018.

Het lidgeld voor 2018 blijft ongewijzigd, zijnde:

- Eerste lid : € 15,00
- Tweede lid van hetzelfde gezin € 13,00
- Vanaf het derde lid van hetzelfde gezin € 10,00

Het lidgeld kan enkel gestort worden op rekeningnummer: **BE22 0010 6781 9547** met vermelding van de **naam en voornaam van het lid/leden**. (dit kan vermeld worden in de rubriek "vrije mededeling" op het stortingsbulletin.

Vanaf 15 november 2017 zullen de boeken "Walking in Belgium 2018" en de lidkaarten 2018 ter beschikking zijn in ons lokaal. Mogen wij vragen om deze te komen afhalen in ons lokaal, gezien de kosten zullen wij geen lidkaarten 2018 en/of "Walking in Belgium 2018" per post versturen. Op onze wandeltocht "Oostende in Kerstlicht" zal men ook de lidkaarten 2018 en de "Walking in Belgium 2018" kunnen afhalen.

# 8° Rondom De Vosseslag

maandag 26 juni 2017

Na Oostduinkerke op zaterdag, trok ik 2 dagen later, op maandag 26 juni, opnieuw richting kust. Vanuit taverne Hippo 12 langs de Duindoornstraat organiseerde de Oostendse wandelclub Wsv De



Keignaertrippers reeds voor de 8e maal hun 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.....

Het zou een prachtig wandelweertje gaan worden.

Ik ga voor de 3 lussen, samen goed voor bijna 20km. Zoals vele wandelaars begin ik met de langste, lus 3. Het zou voor mij en vele anderen meteen ook de minste van de drie worden.

Het gaat voornamelijk langs rustige polderwegen. We verkennen onder meer het prachtige natuurgebied d'Heye, waarbij de herschilderde watertoren van Bredene nooit veraf is. We worden er overmand door de stilte, uitkijkend op de fosielduinen van d'Heye. Natuurreservaat D'Heye is een duingebied 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.



De tweede lus is goed voor 7 km aangenaam wandelplezier. Ik volg een tijdlang de Driftweg

gelijklopend met de drukke Koninklijke baan in de richting van Vosseslag, een gehucht van De Haan. Ik neem een foto van mooie rood-witte bloemen waarin het woord Vosseslag is verwerkt.

Hierna stap ik de Duinbossen van de Haan, deelgebied Klemserke 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 Klemserke, de Duinbossen van Vlissegem en de Duinbossen van Wenduine. Ik verlaat het domein om iets verderop een passage te maken door de dorpskern alwaar vandaag de wekelijkse marktdag plaats vond.

Met dit stralend weertje was het terras van de Hippo 12 zo goed als volzet, maar ik vond nog een plaatsje vrij om een broodje kaas te eten. Hierna maak ik mij op voor lus 1, meteen de kortste van de drie, nl. 5,72 km.

Een tunnel onder de trambaan door laat mij uitdeinen op het verharde duinenpad. Ik zit op liefst 5 verschillende wandelparcours: Waterkantpad, Spuikompad, Breeweg, Landerijenpad en Duinpadweg. Keuze genoeg dus om te wandelen hier in deze mooie kuststreek. Hierna stap ik 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 kuier nog wat langs de talrijke winkels en de vele campings die ons "bienvenue" heten. Ik wandel 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-foto'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 bereik ik het einde van deze meer dan geslaagde maandagtocht. De 539 wandelaars kunnen terugblikken op een aangename kennismaking van verborgen wijkjes en groene plaatsjes rondom Bredene en zijn Vosseslag. Een dikke pluim voor de ganse equipe van de Keignaerttrippers!

Bron: De Wandelgazette

Tekst - foto's: Mario Carton

## Uitslag Rondom De Vosseslag

| nr club | clubnaam                                     | aantal |
|---------|--|--------|
| 5011    | W.S.V.DE KEIGNAERTTRIPPERS OOSTENDE VZW      | 74     |
| IND     | INDIVIDUEEL                                  | 55     |
| 5303    | WANDELCLUB NIEUWPOORT VZW                    | 21     |
| 5216    | GITSE WANDELCLUB "VOETJE VOOR VOETJE" VZW    | 17     |
| 3003    | WSV DE LACHENDE WANDELAARS AALTER VZW        | 15     |
| 3163    | W.S.V. EGMONT ZOTTEGEM VZW                   | 15     |
| 5245    | W.S.V. DE BRIGANDTROTTERS VZW                | 15     |
| 5008    | VZW WANDELCLUB DE DUINTRAPPERS WESTENDE      | 13     |
| 5178    | VZW DE RUSTIGE BOS-STAPPERS JABBEKE          | 13     |
| 5391    | DE SPARTASTAPPERS ARDOOIE VZW                | 12     |
| 5127    | WANDELCLUB KOEKELARE VZW                     | 12     |
| 3103    | FLORASTAPPERS GENT VZW                       | 11     |
| 3091    | POSTILJON WANDELCLUB MERELBEKE VZW           | 10     |
| 5137    | WANDELCLUB VIER OP EEN RIJ GROOT-ZEDELG. VZW | 10     |
| 3140    | VZW WANDELCLUB NATUURVRIENDEN DEINZE         | 10     |
| 5423    | WATEWYSTAPPERS TIELT                         | 9      |
| 5009    | WANDELCLUB BEERNEM                           | 8      |
| 5330    | WSV DE MOLENSTAPPERS RUISELEDE               | 8      |
| 3135    | PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN VZW               | 8      |
| 5528    | DE PUINSTAPPERS BREDENE                      | 8      |
| 3063    | W.S.V. DE KADEES VZW                         | 7      |
| 5177    | BRUGSCHE GLOBETROTTERS VZW                   | 7      |
| 3010    | W.S.V. WETTEREN                              | 7      |
| 5078    | DREVETROTTERS ZONNEBEKE VZW                  | 6      |
| 5100    | WSJV NACHT VAN VLAANDEREN TORHOUT VZW        | 6      |
| 5024    | INTERNATIONALE TWEEDAAGSE BLANKENBERGE VZW   | 6      |
| 3143    | DE KWARTELS VZW                              | 6      |
| 5180    | DE WITSOONE STAPPERS KROMBEKE                | 6      |
| 5142    | DE MOTESTAPPERS KOEKELARE                    | 6      |
| 5072    | WNZB KNOKKE-HEIST VZW                        | 6      |
| 5089    | DE HEUVELLANDSTAPPERS VZW                    | 5      |

# 7° Rondom De Keignaert

woensdag 19 juli 2017



## Uitslag 7° Rondom De Keignaert - 675 wandelaars

| Clubnaam                                  | Aantal |
|---|--------|
| W.S.V.DE KEIGNAERTTRIPPERS OOSTENDE VZW   | 95     |
| INDIVIDUEEL                               | 61     |
| WANDELCLUB KOEKELARE VZW                  | 22     |
| WATEWYSTAPPERS TIELT                      | 17     |
| VZW WANDELCLUB DE DUINTRAPPERS WESTENDE   | 15     |
| DE MOTESTAPPERS KOEKELARE                 | 14     |
| WANDELCLUB NIEUWPOORT VZW                 | 14     |
| GITSE WANDELCLUB "VOETJE VOOR VOETJE" VZW | 12     |
| FLORASTAPPERS GENT VZW                    | 11     |
| WSV DE LACHENDE WANDELAARS AALTER VZW     | 11     |
| DE HEUVELLANDSTAPPERS VZW                 | 11     |
| VZW DE RUSTIGE BOS-STAPPERS JABBEKE       | 9      |
| DE SPARTASTAPPERS ARDOOIE VZW             | 9      |

# 2° Stormvogeltocht

zondag 13 augustus 2017



In de Koningin der Badsteden, aan de Noordzee, hield wandelclub De Keignaertrippers Oostende zijn tweede Stormvogeltocht. De startzaal was het Gemeenschapscentrum Sluisvliet, waar het reeds super druk was. Duidelijke plannen en een keuze aan afstanden was er aanwezig. Voorzitter Rudy Devriendt en zijn bestuur, ook de vele vrijwilligers, deden hun uiterste best om het de wandelaars naar hun zin te maken. Eentje was er jarig en er werd met 1463 stappers "hiep hiep hoera" geroepen. Tof! Het was stralend wandelweer, en we hadden genoten met volle teugen van deze Stormvogeltocht. We stapten richting vismijnsite, die ze nog steeds aan het vernieuwen zijn. Geen enkele Europese vissershaven heeft zo een centrale positie als die van Oostende. De haven beschikt over 1425 m aanlegkade. Een trefpunt waar reders, zeevissers en kopers, figuurlijk de degens kruisen. Na het uitladen

wordt de vis naar het gekoelde triercentrum gebracht, en dan begint het werk : veilen, met de veilingklok die alle gegevens weergeeft. De naam van het schip, vangstgebied, aantal dagen op zee, soort en gewicht, het aantal en de kwaliteit. Het woord vismijn is afgeleid van de manier waarop de vis vroeger werd verkocht. Met de veilingroeper, die toen luidkeels de gegevens mededeelde en de koper die toen riep "mijn"... in het West-Vlaams : "mine". Vandaar de vismine of vismijn. De vele meeuwen vlogen over deze vismijnsite, en over de pittoreske vissersboten. Vooral de kokmeeuw, de zilvermeeuw en de mantelmeeuw vliegen rond de schepen en op volle zee. Deze lastpakken en tevens acrobaten zijn een beschermde vogelsoort. We genoten van de rust, de zilte zeegeur, het uitwaaien... heerlijk. Het Fort Napoleon gingen we langs, één van de oudste bouwwerken in Oostende. Een stoere vesting in de duinen van de Vuurtorenwijk. Het vijfhoekige fort werd tussen 1810 en 1812 door 500 Spaanse krijgsgevangenen gebouwd in opdracht van Napoleon, met negen miljoen rode bakstenen. Na de volgende



oorlogen (W.O.I en W.O. II) werd het omgebouwd en gerestaureerd tot een museum. Nu is er eveneens een modern restaurant, met een uniek dakterras en toffe bar. Iedereen is er welkom. Na de rust in de startzaal, was het genieten rond de Spuikom met de Oesterput. De spuikom is een kunstmatige waterplas van ongeveer 80 ha. Vele zeldzame watervogels kan men hier spotten. Een stukje bos, en duinen stapten we door, om op de terugweg over de Spinoladijk te wandelen. Een rustige, niet zo toeristische dijk, naast de duinen waar men kan genieten van de zee en het zand... De kustwandelaroute is 180 km wandelplezier. En de zee "blinkt", zeker een aanrader. Een topper...

Dankjewel, de Keignaertrippers Oostende voor deze gezonde, ontspannende, prachtige

natuurtocht. Tot een volgende tocht, op zondag 17 december : Oostende met Kerstlicht.





Bron: De Wandelgazette  
 Verslag : Karin Moens  
 Fotoreportage : Frans Deflem

## Uitslag 2° Stormvogeltocht

| Clubnaam                                     | Aantal |
|--|--------|
| INDIVIDUEEL                                  | 169    |
| FLORASTAPPERS GENT VZW                       | 151    |
| W.S.V.DE KEIGNAERTTRIPPERS OOSTENDE VZW      | 111    |
| LES MARCHEURS POLICE DE MONS                 | 85     |
| WNZB KNOKKE-HEIST VZW                        | 58     |
| WANDELCLUB DE PARKVRIENDEN ZAVENTEM          | 57     |
| BRUGSCHE GLOBETROTTERS VZW                   | 42     |
| W.S.V. EGMONT ZOTTEGEM VZW                   | 40     |
| WANDELCLUB NIEUWPOORT VZW                    | 36     |
| PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN VZW               | 33     |
| VZW WANDELCLUB DE DUINTRAPPERS WESTENDE      | 33     |
| VZW DE RUSTIGE BOS-STAPPERS JABBEKE          | 31     |
| WANDELCLUB VIER OP EEN RIJ GROOT-ZEDELG. VZW | 26     |
| WANDELCLUB KOEKELARE VZW                     | 26     |
| WANDELCLUB BEERNEM                           | 18     |
| WSJV NACHT VAN VLAANDEREN TORHOUT VZW        | 17     |
| WSV DE LACHENDE WANDELAARS AALTER VZW        | 16     |
| W.S.V. HORIZON OPWIJK                        | 15     |
| W.S.V. DE KADEES VZW                         | 14     |
| VZW WANDELCLUB NATUURVRIENDEN DEINZE         | 14     |
| POSTILJON WANDELCLUB MERELBEKE VZW           | 13     |
| BRUGSE METTEN WANDELCLUB                     | 12     |
| WATEWYSTAPPERS TIELT                         | 12     |
| GODELIEVESTAPPERS RUDDERVOORDE VZW           | 12     |
| GITSE WANDELCLUB "VOETJE VOOR VOETJE" VZW    | 11     |
| DE MARGRIETE STAPPERS VZW                    | 11     |
| DE WARDEN OOM STAPPERS VZW                   | 10     |
| W.J.C. DENDERKLOKJES LEBBEKE                 | 10     |
| DE KWARTELS VZW                              | 10     |
| DE MOTESTAPPERS KOEKELARE                    | 9      |
| WSV DE MOLENSTAPPERS RUISELEDE               | 9      |
| DE WATERHOEKSTAPPERS HEESTERT                | 9      |

## **Kaart- en rummicubavonden 2017-2018**

- vrijdag 27 oktober 2017
- vrijdag 24 november 2017
- vrijdag 22 december 2017
- vrijdag 26 januari 2018
- vrijdag 23 februari 2018
- vrijdag 23 maart 2018
- vrijdag 27 april 2018
- vrijdag 25 mei 2018
- vrijdag 22 juni 2018
- vrijdag 27 juli 2018
- vrijdag 17 augustus 2018

→ **vrijdag 24 augustus 2018 - Kampioenenviering**

## **Cluborganisaties 2017**

- 22/10/2017: Busreis Beringen
- 03/12/2017: Busreis Vollezele
- 17/12/2017: 10° Wandeltocht Oostende met Kerstlicht

## **Aanbevolen tochten** **oktober - november - december 2017**

**Deelname aan een aanbevolen tocht levert je 10 punten op.**

- zondag 08 oktober 2017: 34° Zilleghemtocht (8210 Zedelgem)
- zondag 15 oktober 2017: Sint-Hubertustocht (59270 Godewaersvelde - Nord-Pas-De-Calais Picardie -Fr)
- zondag 22 oktober 2017: 10° Vives-Campustocht (8200 Sint-Michiels)
- maandag 30 oktober 2017: Rondom Oostnieuwkerke (8840 Oostnieuwkerke)
- woensdag 01 november 2017: Allerheiligentocht (8680 Koekelare)
- donderdag 02 november 2017: De Zilveren Vloot (8200 Sint-Michiels)
- zaterdag 11 november 2017: Damme Wanelt (8340 Moerkerke)
- zondag 26 november 2017: 29° Stormtocht (8370 Blankenberge)
- zaterdag 09 december 2017: Gent bij Nacht (9000 Gent)
- zondag 10 december 2017: Wintertocht (8210 Loppem)
- zaterdag 23 december 2017: Brugge Binnenste Buiten in Kerstsfeer (8200 Sint-Michiels)
- dinsdag 26 december 2017: Hooggoedwandeling ( 9880 Aalter)
- vrijdag 29 december 2017: In den doenkere zeswekentocht ( 8490 Zerkegem)

**de kust**



**wandelt**



**Duindoornstraat 25  
8450 Bredene**

De nieuwe taverne van Kathleen en Steven, de vroegere uitbaters van het onder-tussen gesloopte "Volkshuis" aan de Vosseslag te De Haan, ligt aan kampeerverblijf Hippodroom van de familie Zwaenepoel. De zaak kreeg de naam Hippo 12, verwijzend naar de Hippodroom en verwijzend naar het campingnummer die destijds werd toegekend aan alle Bredense kampeerterreinen.

Hippo12 is een gezellige taverne met een zonnig terras waar de toeristen, wandelaars en Bredenaars volop kunnen genieten van overheerlijke snacks, lekkere pannenkoeken en smaakmakende ijsjes. Je kunt er ook terecht voor heel wat speciaal-bieren die getapt worden met grootse zorgvuldigheid.

**Openingsuren :**

Maandag, dinsdag  
en weekend 10u tot ....

Woensdag open tot 22u  
DONDERDAG SLUITINGSDAG  
Vrijdag open vanaf 17u tot ...

Vanaf nu ook Hippo Beach

De Hippo Beach is gelegen aan strandpost 6, juist naast het naaktstrand, en zal open zijn maandag, dinsdag en woensdag van 14 tot 19 uur.

Vrijdag, zaterdag en zondag van 13 tot 19 uur.

In het seizoen of vakantie zal de Hippo Beach open zijn alle dagen van 11 uur tot zonsondergang.

Bij slecht weer gesloten.

# Busreis zondag 22 oktober 2017

## Limburg Wandelt - Provinciale Wandeldag Limburg

### WSV Wandelend Paal vzw - 2023



Deze wandeltocht is opgedeeld in twee delen. Een eerste schuifje laat de wandelaars van de kortere afstanden (4, 7 en 9 km) kennismaken met het mijnverleden van Beringen. In 1989 werd de mijn van Beringen gesloten. De mijnsite raakte sterk in verval, tot enkele jaren geleden met een deel van de gelden van het Reconversiefonds en een fikse injectie van privékapitaal werd begonnen met het herstel van de immense gebouwen op de mijnsite. Op vandaag oogt alles weer net als toen het er in de gouden jaren van de Limburgse steenkoolontginning moet hebben uitgezien. Aan het steenstort (de terril) ontdekken de wandelaars het winkelcentrum be-MINE. De gebouwen van dit nieuwgebouwde winkelcentrum harmoniëren perfect met het omliggende groen. De immense betonnen waterkuip, waar vroeger de bovengehaalde steenkool werd gewassen, werd omgevormd tot een duikbassin. Deze duiktoren is vrij te bezoeken : langs de trap klim je tot aan het niveau van het waterbassin en kan je door dikke ramen binnenkijken in de onderwaterwereld. Een heuse aanrader ! Verder op de mijnsite vind je het nieuwgebouwde zwembad en een klimtoren. Tussen al deze grootse restanten van het glorieuze mijnverleden kom je op het centrale plein, waar je langs het wandeltraject tal van machines kan zien die destijds in de ondergrond werden gebruikt om de steenkool te ontginnen. Na dit stukje mijngeschiedenis wandel je door een prachtig aangelegd park (het Park van de Directeur) en door typische tuinwijken die destijds werden gebouwd voor de huisvesting van kaderpersoneel en aangetrokken (buitenlandse) kompels. In de refter van de plaatselijke school wordt een controlepost ingericht, waarna de wandelaars kriskras over smalle bospaadjes weer naar de scholensite worden geleid. Dit eerste deel van de tocht maakt ook deel uit van de 16, 31 en 42 km. Het tweede schuifje van deze Limburg Wandelt neemt de wandelaars mee naar het groen van Muizenheide. Een smal pad langs de spoorlijn Hasselt-Leopoldsburg leidt naar de ongerepte rust van dit natuurgebied. Aan de overzijde van het Albertkanaal wacht een ruime controlepost die wordt aangedaan door alle afstanden vanaf 12 km. Dan wacht de doorsteek van de Vallei van de Zwarte Beek. De vallei is als één van de meest waardevolle beekvalleien in Vlaanderen de plaats bij uitstek om te wandelen in Beringen. Met meer dan 1 500 ha natuur, vanaf de bron in Hechtel tot de monding in Diest, is het ook het grootste natuurgebied van Natuurpunt. Langs de hellingen die Paal omringen, uitlopers van de Hagelandse getuigenheuvels, vind je nog talrijke holle wegen. In onze Sint Paulus Parochiezaal mag je even uitblazen. Voor de Ultra-Hikers wacht hier een

lus over de huisberg van Wandelend Paal, de Klitsberg, met daarna een zijsprongetje over de Busselenberg, om dan via de Kriekelswarande (nog zo'n groene helling), even over de grens met Diest, terug naar Paal te keren. Groen vormt de hoofdkleur op weg naar een tweede stop in de zaal van een plaatselijke schuttersgilde, Hof ter Schaarbeek. Langs het Albertkanaal volg je daarna een groene corridor die je meeneemt naar het Paalse gehucht Tervant. De brug over het Albertkanaal wordt binnenkort weggehaald en vervangen door een nieuw exemplaar. Aan de overzijde van het kanaal vind je nog een laatste stukje dennengroen om zo toe te komen bij de finish op de Campus Beringen. Wandelend Paal zorgt bij iedere organisatie voor een Bier van de Tocht. Speciaal voor deze Limburg Wandelt bieden



laatste stukje dennengroen om zo toe te komen bij de finish op de Campus Beringen. Wandelend Paal zorgt bij iedere organisatie voor een Bier van de Tocht. Speciaal voor deze Limburg Wandelt bieden

zij de wandelaars een uniek biertje aan, de Remise 56, gebrouwen in de microbrouwerij vlakbij de dorpskern van Koersel. Zowel de blonde als de donkere variant van dit heerlijke gerstenat zal kunnen worden gedegusteerd. Tot slot nog even dit : om de 45ste verjaardag te vieren met alle deelnemende wandelaars, krijgt iedere stapper bij de inschrijving een ticketje voor een gratis (basis)consumptie ... Op de gezondheid van de club !

afstanden: 4 - 7 - 12 - 16 - 20 - 30 - 42km

Inschrijven zoals steeds via mail indien storting van € 10,00. En met punten, de onderstaande strook en de nodige punten droppen in onze bus, gericht aan mezelf.

**We vertrekken om 07.30 uur. Gelieve 15 minuten op voorhand aanwezig te zijn.**

Wij hopen op jullie aanwezigheid.

Inschrijven kan tot en met 22/10/2017.

Tel: 0468/100154 of 059/430143

mail: danny.de.braekeleer1@proximus.be



**Busreis - "Limburg Wandelt" - Beringen - zondag 22 oktober 2017**

Naam - Voornaam:.....

Naam - Voornaam:.....

Wensen deel te nemen aan de busreis "**Limburg Wandelt**" naar Beringen op zondag 22 oktober 2017

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

Aantal personen ..... X 410 punten = ..... punten

\*Opstapplaats Oostende, Maritiem Instituut, Mercatorlaan om 07.30 uur

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@proximus.be](mailto:danny.de.braekeleer1@proximus.be) of 0468/100154 of 059/430143

Graag inschrijven **vóór 15 oktober 2017**



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 zondag 03 december 2017

## 28° Brillanttochten

### Parel van het Pajottenland - 4254



Gelegen in Vlaams-Brabant, met name in het Pajottenland richt wandelclub "Parel van het Pajottenland" hun 28° Brillanttochten in op bovenvermelde datum. Een parcours via landelijke wegen en voetwegeltjes met pittoreske hoekjes, idyllische plekjes en prachtige vergezichten. De Ideale gelegenheid om de omgeving van Vollezele te verkennen en bewonderen. Wie weet loop je Urbanus tegen het lijf. Hun tocht haalt de naam van de stamvader van het Brabants trekpaard, namelijk de Brillant. We gaan via private domeinen en Steenhoutbos. De kleinere afstanden slingeren zich doorheen Vollezele en vanaf de 13km gaan we richting Tollembeek of Denderwindeke en langs de terugweg krijg je de Congoberg onder de schoenen geschoven. Nadien kan je proeven van verse, geurige wafels volgens het recept van oma

Clementine.

Afstanden: 6 - 9 - 13 - 16 - 19 - 25 - 32km.

Inschrijven zoals steeds via mail indien storting van € 10,00. En met punten, de onderstaande strook en de nodige punten droppen in onze bus, gericht aan mezelf.

**We vertrekken om 08.00 uur. Gelieve 15 minuten op voorhand aanwezig te zijn.**

Wij hopen op jullie aanwezigheid.

Inschrijven kan tot en met 26/11/2017.

Tel: 0468/100154 of 059/430143

mail: danny.de.braekeleer1@proximus.be



#### **Busreis - "28° Brillanttocht" - Vollezele - zondag 03 december 2017**

Naam - Voornaam:.....

Naam - Voornaam:.....

Wensen deel te nemen aan de busreis "**28° Brillanttocht**" naar Vollezele op zondag 03 december 2017

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

Aantal personen ..... X 410 punten = ..... punten

\*Opstapplaats Oostende, Maritiem Instituut, Mercatorlaan om 08.00 uur

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@proximus.be](mailto:danny.de.braekeleer1@proximus.be) of 0468/100154 of 059/430143

Graag inschrijven **vóór 26 november 2017.**



**BJcreate**  
www.bjcreate.be

TRAPPEN - LEUNINGEN  
METAALCONSTRUCTIES OP MAAT  
AANBOUW TERRASCONSTRUCTIES



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



*Kwaliteit, elke dag opdo*

**KEURSLAGER  
DERYCKER**

[www.keurslager-derycker.be](http://www.keurslager-derycker.be)



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

Torhoutsesteenweg 102  
8400 Oostende  
059-70 39 06





# Wandeling The Crystal Ship Kunstroute in de Stad



Op zaterdag 9 september organiseerde de Lymfklierkanker Vereniging Vlaanderen vzw een wandeling voor het goede doel. Als thema werd The Crystal Ship uitgekozen, een kunstroute in de stad. De Lymfklierkanker Vereniging Vlaanderen vzw is een lotgenotengroep voor mensen met de ziekte van Hodgkin of het non-Hodgkinlymfoom, hun partners en familie. De afstanden bedroegen 6 en 12km en startte ter hoogte van 't Bosjoenk. Daar werd ook geëindigd met een "zwientje aan het spit". Aan de wandeling namen z'on tachtig mensen deel. Voorzitter van deze vereniging is ons lid Chantal Denblijden. Chantal liet ons weten iedereen die deelnam aan deze wandeling en de medewerkers te willen danken.



**vzw Lymfklierkanker Vereniging Vlaanderen  
Lotgenotengroep Hodgkin- en non-Hodgkinlymfomen  
ondersteunen en informeren van lymfklierkankerpatiënten**



# Wandeldag Engeland

zaterdag 23 september 2017



Op zaterdag 23 september 2017 vertrokken we met vijftig clubleden richting Engeland voor een wandeling in en rond Folkestone. De startplaats van deze wandeling was gelegen aan het Railway Museum in Peene. Het eerste gedeelte van de wandeling liep over onverharde wegen en velden richting eerste rustpost herberg "The Gate Keeper". Een welgekomen pauze na het heuvelachtig parcours en de vele "poortjes" die we over moesten.

Vervolgens ging het verder richting Paddlesworth. Wie dacht dat we het nu iets vlakker ging zijn, was mis. Eén stevige beklimming was voor velen onder ons een zware klus. Na wat vloeken en enkele adempauzes was de tweede rustpost niet ver meer weg. Herberg "The Cat & Custard Pot" was het eindpunt voor de korte afstand en de tweede rust post voor de langere afstand.

Eventjes paniek toen bleek dat we twee wandelaars kwijt waren geraakt tijdens deze wandeling. Gelukkig kon Jacky na wat zoeken de twee verloren gelopen leden terugvinden. Na de rustpauze



gingen de deelnemers aan de langere afstand verder richting Little Dane Farme en de "White Horse". Na een zeventiental kilometers kwamen deze wandelaars terug aan de startplaats in Peene. In de cafetaria van het Railway Museum konden zij genieten van een koffie of iets anders, maar geen bier wat voor sommige onder ons een teleurstelling was.

De andere wandelaars werden met de bus naar Bouverie Place Shopping Centre in Folkestone gebracht waar ze konden genieten van wat vrije tijd.

Door het feit dat iedereen zijn best had gedaan, konden wij een trein eerder nemen om dan omstreeks 20.15 uur terug in Oostende aan te komen.

Ik meen te mogen zeggen dat iedereen genoten heeft van deze uitstap en wij niet hebben mogen klagen van het weer, een prachtige na zomerse dag.



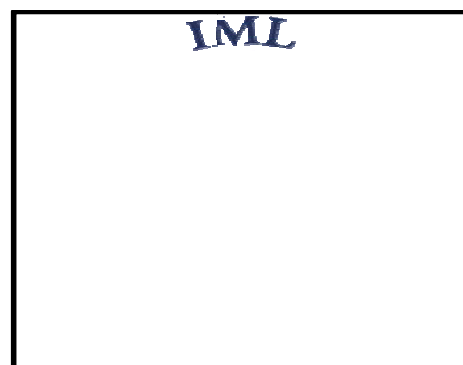
# NIEUWS UIT HET BESTUUR

- Ons bestuurslid Eddy Legein liet ons weten dat hij zijn mandaat als bestuurslid niet zal verlengen op de algemene vergadering van 03 maart 2018. Eddy en zijn echtgenote Astrid Devey blijven tot die datum nog medewerker aan onze clubactiviteiten.
- Dorine Vandenabeele en Ronny Pille lieten ons weten dat zij niet verder zullen instaan voor de organisatie van de maandelijkse contactavonden. Bij deze willen wij beide leden danken voor hun inzet tijdens deze maandelijkse contactavonden. Zij zullen vervangen worden door Linda Van Hoof en Daniël Vanmassenhove.
- Als club hebben wij ook het West-Vlaams charter ondertekend, hetgeen willen zeggen dat vele clubs van heden het volgende zal hanteren op hun wandelingen:
  - de inschrijvingen zullen maar starten vijftien minuten voor het startuur vermeld in de Walking in Belgium.
  - de wandelboekjes zullen maar afgestempeld worden na vertoon van de inschrijfkart voor desbetreffende wandeling
- Vele club gebruiken reeds de scanning voor het inschrijven van de wandelaars tijdens hun wandelorganisaties. Vergeet dus niet om jullie lidkaart bij de hebben bij het inschrijven voor een wandeltocht. Wie zijn lidkaart niet bij heeft, zal ingeschreven worden als niet lid en dus niet kunnen genieten van de korting als lid.
- Volgend jaar starten wij met enkele kustclubs het regelmatigheidscriterium "De Kust Wandelt". Het gaat over een regelmatigheidscriterium gespreid over twee jaar. Ieder deelnemende club zal voor 2018 en 2019 twee van hun wandeltochten opnemen in dit regelmatigheidscriterium. Het is de bedoeling dat de wandelaars iedere wandelclub minstens eenmaal per jaar zal bezoeken. Zij dit in 2018 en 2019 dit presteren ontvangen een mooi geschenk. De deelnemende clubs zijn WNZB KNOCKE-HEIST VZW (5072), INTERNATIONALE TWEEDAAGSE BLANKENBERGE VZW (5024), DE HANESTAPPERS (5393), VZW WANDELCLUB DE DUINTRAPPERS WESTENDE (5008), SPOETNIKSTAPPERS VZW (5363), BUENCAMINO VZW STEP FORWARD (5533) en WSV DE KEIGNAERTTRIPPERS OOSTENDE VZW (5011).



- 2017 konden we afsluiten met 335 leden, waarvan 47 nieuwe leden 2017.
- Niet te vergeten, vele mutualiteiten betalen het lidgeld voor een sportclub volledig of gedeeltelijk terug. Vraag het formulier hiervoor bij je mutualiteit of download het op onze website in het menu "downloads" en bezorg deze aan iemand van het bestuur voor ondertekening.
- Het bestuur en onze leden wensen een spoedig herstel aan alle zieke, gehospitaliseerde, geopereerde en herstellende leden en hun familie.
- Wij vernamen het overlijden van Dhr. Roger Kimpe op 02 augustus 2017. De afscheidsplechtigheid vond plaats op 09 augustus 2017. Roger was sedert 1994 lid van onze wandelvereniging en een gewaardeerd medewerker aan onze cluborganisaties. Hij was tevens de bezieler van de maandelijkse contactavonden en heeft geruime tijd de organisatie hiervan voor zijn rekening genomen. Het bestuur en de leden betuigen hun medeleven aan de familie.
- Niet te vergeten:
  - zondag 22 oktober 2017: Busreis Beringen
  - zondag 03 december 2017: Busreis Vollezele
  - zondag 17 december 2017: 10° Oostende in Kerstlicht
- Ons lokaal zal uitzonderlijk gesloten zijn op zondag 22 oktober 2017 (Busreis Beringen), zondag 03 december 2017 (busreis Vollezele) en zondag 17 december 2017 (10° Oostende in Kerstlicht) en zondag 31 december 2017.

## Wie gaat met WSV De Keignaertrippers Oostende vzw mee naar de IML wandeling in Chantonnay? (inschrijven tot 31/10/2017)



Het is een unieke kans om in 2018 als groep van WSV De Keignaertrippers Oostende vzw aan te sluiten bij de georganiseerde busreis van Scheldeboorden Travel naar Chantonnay (in de Vendée in Frankrijk). Het is de laatste keer dat Scheldeboorden Travel deze reis zal organiseren en we beschouwen het dan ook als een uitgelezen kans om eraan deel te nemen.

- Vierdaagse van Chantonnay 2018: van donderdag 10 mei 2018 (Hemelvaart) tot en met zondag 13 mei 2018
- Vertrek: woensdag 9 mei 2018
- Terugkeer: maandag 14 mei 2018
- Kostprijs (bus en hotel halfpension inbegrepen – niet inbegrepen is het inschrijfgeld voor de vierdaagse wandeling): 595 € per persoon in een tweepersoonskamer. Het supplement eenpersoonskamer bedraagt 185 € - verzekering annulatie en bijstand voor dubbele kamers = € 45 per persoon, voor single kamers € 55 per persoon
- Bij inschrijving dient 30% van de deelname prijs betaald te worden, zijnde € 180 persoon/tweepersoonskamer en € 235 persoon/single. Het saldo dient zes weken voor afreizen betaald te worden)
- Meer inlichtingen: Rudy Devriendt
- Opstappen kan in Oostende (bij voldoende deelnemers)

Specifiek aan deze vierdaagse wandeling: je kan kiezen uit volgende afstanden, 8 – 12 – 21 – 28 – 42 km. Elke dag kan je van afstand wisselen indien nodig. Drie van de vier dagen, word je als wandelaar met bussen naar de startplaats gebracht. Dit geldt ook voor de kortste afstanden. Op die manier krijgen de wandelaars hoofdzakelijk lijnwandelingen en geen luswandelingen. Er is een prima bevoorrading (je moet niets supplementairs meedoen!). De organisatie is prima en de parcours lopen grotendeels onverhard.

Door als WSV De Keignaertrippers Oostende groep aan te sluiten bij een georganiseerde reis hebben we als club zelf geen extra organisatorische problemen en behouden we het voordeel van de clubsfeer. Voor organisator Scheldeboorden Travel de lasten, voor ons de lusten en dat vinden we een gezond principe.

Inschrijven bij [wsv.keignaertrippers.oostende@telenet.be](mailto:wsv.keignaertrippers.oostende@telenet.be) of 059/324590 of 0476/312350 en dit tot 31 oktober 2017. We moeten Scheldeboorden tegen die datum het aantal van de Keignaertrippers Oostende vzw deelnemers kunnen opgeven want ze hebben na al die jaren voor Chantonnay een trouw publiek. Ter info WTC Wandelclub Nieuwpoort zal deze wandeling ook aanbieden aan hun leden.



Onder de inzenders die het juiste sleutelwoord hebben ingezonden uit het vorig clubblad werd Ronny Pille 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**

- 1. Onderdeel van een auto.
- 2. Stand der edelen - puzzel - ijzerhoudende grond.
- 3. Liniaal - vervelend - oké.
- 4. Knijpend mengen - Engels spook - maanstand.
- 5. Linear Executable (afk.) - bijgevolg - zwoele.
- 6. Boereneigendom - voorzetsel - etage (afk.).
- 7. SLEUTELWOORD
- 8. Dronken - oude lengtemaat - Amerikaanse inlichtingendienst - derhalve.
- 9. Plakbriefje - woning (D) - voorzetsel.
- 10. Getier - hardhorend - aandoening.
- 11. Daar - vlugschrift - kermis;
- 12. Duwtje - Luthers Bach Ensemble (afk.) - gestolen.
- 13. Eiland in de Middellandse zee - plus - termijn - achter.
- 14. Dubbele klinker - opstapplaats - groot water.
- 15. Afvoerpijpen.

- VERTICAAL**
- 1. Boerderijdier - overwinning - sleepnet.
  - 2. Paradijs - Gents gerecht.
  - 3. Geregeld - boom.
  - 4. Ar - bak - reeds.
  - 5. Frans lidwoord - stukje.
  - 6. Daar - vorm van nevel - telwoord.
  - 7. Verbinding - oproer - dyne (afk.) - 3.1415.
  - 8. Mindergeschoolden.
  - 9. Amerikaanse staat - Italiaanse groet - versterkte plaats.
  - 10. Anagram van Sion - bestuurders.
  - 11. Pers. Vnw. - Slovakije (afk.) - zeezoogdier.
  - 12. Laatste lied - zeevis - thans.
  - 13. Herroepen.
  - 14. Vrouwelijk schaap - soort boom - soort muziek.
  - 15. Waterzucht - wegens - dubbele klinker.
  - 16. Gepaneerde rol ragout - grootouder- vroeger

**VORIGE OPLOSSING**

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

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 december 2017 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.....WSVL-NUMMER.....

SLEUTELWOORD:

# V

## ERZEKERINGSKANTOOR JO LAMOTE



Oostende - Bredene

Driftweg, 163 Bredene &  
Dr. E. Moreauxlaan, 267 Oostende  
Tel. 059/32 21 88

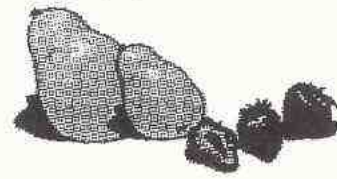
verzekering@VastgoedLamote.be  
www.VastgoedLamote.be

Dagelijks van 8.30 - 17u behalve op woensdagnamiddag

- autoverzekering jongeren.
- voor wie het ouderlijk huis verlaat 6 maanden gratis brand en familiale verzekering.
- verzekering zonder vrijstelling is mogelijk.
- vastgoed Lamote : VERKOOP  
VERHUUR  
SYNDIC

GROENTEN - FRUIT - KAAS - CHARCUTERIE

# Marcel



Torhoutsesteenweg 114  
8400 Oostende  
Tel. 059-70 10 11

Trofeeën



Peter Bouttelisier

www.archery.dynamics.com

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

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

Graveerwerk - Naamplaten

**Wandelen is gezond, maar in al zijn eenvoud een middel om snel overheen te kijken. En dat terwijl het bewezen effect van wandelen op je brein jaloersmakend is voor de supplementenindustrie, aldus Davis Dissalvo.**

In zijn blog geeft Davis naar aanleiding van een in 2016 verschenen onderzoek van Miller en Kri-  
zan een opsomming van de voordelen voor je brein. Een korte samenvatting:

1. Wandelen verbetert je humeur, zelfs als je het niet verwacht. De uitkomsten laten zien dat na slechts 12 minuten wandelen een verbetering is waar te nemen in humeur, veerkracht, focus en zelfvertrouwen in vergelijking tot 12 minuten zitten.
2. Wandelen stimuleert je creatieve vermogens, met name het probleemoplossend vermogen. Er is een toename waarneembaar van 60% ten opzichte van zitten en het effect blijft tot ongeveer een kwartier na het wandelen aanwezig.
3. Wandelen zorgt voor extra verbindingen tussen je hersencellen. Na een jaar wandelen konden onderzoekers een toename van de connectiviteit tussen de verschillende hersengebieden waarnemen in de gebieden die zijn betrokken bij disfunctioneren door ouderdom.
4. Wandelen verbetert je geheugen, proefpersonen konden geheugenopdrachten beter uitvoeren wanneer ze daarbij in hun eigen tempo konden lopen. Vooral bij jonge proefpersonen was het effect van wandelen sterk.
5. Wandelen geeft je het juiste denkritme.
6. Wandelen brengt je naar buiten en groen doet goed. Combineer wandelen met natuur of in ieder geval met een klein beetje groen) en je creëert een win-winsituatie.



# Kampioenviering contactavonden

Vrijdag 25 augustus 2017



## Wandelclub Keignaertrippers Oostende huldigen kampioenen contactavonden 2016-2017

Ieder vierde vrijdag van de maand organiseert de WSV Keignaertrippêrs Oostende een contactavond voor haar leden. Tijdens deze contactavonden kunnen de leden manillen of rummicub spelen.

Vrijdag 25 augustus 2017 werden de kampioenen van de contactavonden 2016-2017 gehuldigd. Caroline Heuviceq werd kampioen manillen bij de vrouwen en bij de heren ging de titel naar François Christiaens.

Chantal Hoste werd kampioen bij het rummicub spel.

Allen kregen een geschenk in de vorm van een fruitmand. De avond werd afgesloten met een kaasavond voor alle deelnemers aan deze maandelijkse contactavonden.







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

Driemaandelijks tijdschrift P809014  
Afgiftekantoor 9550 HERZELE

Jaargang 44 oktober-november-december 2017 Nr 4



PB-PP  
BELGIE(N)-BELGIQUE

## Hollitisch therapeutisch centrum

### Corpus Nostra

#### Uw specialist voor:

- Gespecialiseerde voetverzorging (Medische pedicure + podotherapie)
- voetreflexologie
- massages.
  - anti-stressmassage op warmtekussens
  - psychozone massage: ideaal bij slapeloosheid, burn out enz.
  - hotstone massage met warme lavastenen
  - stoelmassage
  - afslankingsmassage
- Andullatietherapie: de therapie, die de pijn kan verzachten, de bron van uw gezondheid

#### Alles gebeurt op afspraak.

Wij willen U graag begroeten in de Noord-edestraat 30 8400 Oostende Tel. 059 46 46 10.  
Indien u wenst komen wij ook aan huis.

**Mail:** info@corpusnostra.be **Website:** www.corpusnostra.be

**Handio vzw :** Vereniging van personen met en zonder handicap

**Tel.** 059 46 46 13 **Website:** www.handio.be

#### - Handiomobiel :

De Speciale vervoerdienst voor personen met een handicap (rolstoelgebruikers enz. )

**Tel.** 059 46 46 12 **Mail:** mobiel@handio.be

#### - Handiodate

De vriendschapssite voor personen met en zonder handicap

**Website:** www.hnadiodate.eu

**Teleservice** Het Duinenhof

Wij verzorgen uw telefonische permanentie

**Tel.** 059 46 46 14 **Mail:** tele@hetduinenhof.be