

't Krijgerke



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

*Ledenblad van wandelclub Hanske de Krijger
Oudenaarde vzw*



**HANSKE
DE KRIJGER**
Wandelclub, Oudenaarde

ZOMER

Driemaandelijks ledenblad juli-aug-sept 2023

Vierendertigste jaargang nr 3- verschijnt op 1 juli 2023

oplage 870 exemplaren - afgiftekantoor: Oudenaarde 1 - P002967

Verantwoordelijke uitgever : Deschaumes José, Pontstraat 20 9690 Kluisbergen

De opgenomen teksten staan onder verantwoordelijkheid van de auteur.

BESTUURSPLOEG



Voorzitter :
DESCHAUMES José
Pontstraat 20
9690 Kluisbergen

Gsm 0478 64 28 86
jose@hanskedekrijger.be



Ondervoorzitter :
DARRAGAS Willy
Riedekens 170
9700 Oudenaarde

Gsm 0498 29 27 19

COLOFON

't Krijgerke
clubblad van wandelclub
Hanske de Krijger
Oudenaarde vzw.

Editie : juli-aug-sept 2023
Verschijningsdatum :
1 juli 2023

Secretariaat :
wandelclub Hanske de
Krijger
p/a Jo De Tandt
Nestor De Tièrestraat 155
9700 Oudenaarde

055/30.19.54
0479/41.12.49

www.hanskedekrijger.be

info@hanskedekrijger.be

Bankrelatie :

KBC

IBAN : BE36 7360 1437 7181
BIC KREDBEBB

Verantwoordelijke uitgever :

José Deschaumes
Pontstraat 20
9690 Kluisbergen

Redactie & Lay-out :
José Deschaumes



wandelclub
Hanske de Krijger
Oudenaarde vzw



Secretaris / penningmeester

DE TANDT Jo
Nestor De Tièrestraat 155
9700 Oudenaarde
Tel. 055 30 19 54
Gsm 0479 41 12 49
jo@hanskedekrijger.be



Bestuurslid :
DEMAN Daniël
Kruisgrachtstraat 2
8580 Avelgem
Tel. 056 64 93 05
Gsm 0468 17 20 04



Bestuurslid :
BAERT An
Beekmeers 31
9630 Zwalm
Tel. 0495 76 69 86



Bestuurslid :
DECRAEYE Patrick
Leideveld 5
9688 Maarkedal
Tel. 055 60 39 28
Gsm 0499 70 24 76



Bestuurslid :
DEKOKER Jean-Bernard
Heurnestraat 242
9700 Oudenaarde
Tel. 0472 91 41 39



Bestuursleden :
VAN STEENBRUGGE Marc
VANHEEUVERSWIJN Yolande
Weverstraat 18
9700 Oudenaarde
Gsm 0498 51 07 38

Wandelsport
Vlaanderen vzw

Aansluitingsnummer : 3233



Brief van de voorzitter



Beste wandelvrienden,

Met de zomermaanden voor de deur kijken velen uit naar de welverdiende vakantieperiode. Hopelijk wordt het een mooie zomer zonder al teveel extremen en kunnen we met onze geplande organisaties genieten van mooi en aangenaam weer.

De zomerperiode betekent voor onze club een drukke periode. In de maanden juli, augustus en september hebben we ons 3-luik met respectievelijk de Adriaan Brouwertochten, de Dwars door de Vlaamse Ardennen en de Scheldemeersentocht. Dit zijn 3 kleppers van formaat. De voorbereidingen voor deze tochten zijn reeds volop aan de gang.

We starten op zaterdag 8 juli met onze Adriaan Brouwertochten. Dit is traditioneel één van onze grootste organisaties van het jaar, mede door de aangeboden 50-km tocht die deel uitmaakt van het samenwerkingsverband van de Oost-Vlaamse Biergordel. We zorgen terug voor prachtige wandelomlopen met daarbij vernieuwde stukken parcours. Alle ingeschreven wandelaars krijgen zoals elk jaar langs het parcours een gratis Adriaan Brouwerbiertje aangeboden.

Op zondag 13 augustus is er Dwars door de Vlaamse Ardennen. Op deze vaste datum in onze wandelkalender hebben we deze tocht een nieuwe naam gegeven en meteen ook een volledig nieuw parcours. We trekken met deze tocht richting Ename, Kerzelare en Maarke. Een hele mooie streek die de laatste tijd nog niet zoveel in onze parcours werd opgenomen. De hoogste tijd dus... Onze parcoursbouwer Ivan is aan zijn proefstuk toe en zal er ongetwijfeld een mooie tocht van maken.

Als 3^e in de rij is er op zaterdag 9 september onze Scheldemeersentocht. Deze tocht verdient zeker een extra aanbeveling. We wandelen in een prachtige en rustige streek met veel natuur. De vlakke streek in het natuurgebied de Langemeersen zijn uitermate geschikt om mooie wandeltochten aan te bieden.

Onze busreizen blijven een groot succes. In dit ledenblad vinden jullie de voorziene bestemmingen voor dit najaar terug. Het worden terug prachtige locaties met voor elk wat wils. De langverwachte verrassingsreis is een feit, op zaterdag 23 september is het zover! Laat u eens goed verrassen! Inschrijven is nu reeds mogelijk. Wacht niet te lang want de plaatsen zijn beperkt.

De zomerreis naar Oostenrijk komt heel dichtbij. We wensen onze ingeschreven Hanskes een prachtige en deugddoende zomerreis toe en hopen op goed weer en veel amusement.

Hierbij nodig ik jullie ook uit voor de Krijgerfeesten op zaterdag 26 augustus. De Krijgerfeesten zijn een combinatie van WalkieTalkie-wandelingen (groepswandelingen) en een aansluitende barbecue. Dit alles gaat door bij Stal Blokkeel waar we aan de bron zitten van lekker vlees die ons zal aangeboden worden. Het zou ons een groot plezier doen om jullie hier te mogen ontmoeten. Breng gerust jullie familieleden en vrienden mee voor deze leuke dag vol ontspanning.

De stijgende tendens van ons ledenaantal zet zich gestaag door. We tellen momenteel bijna 1100 leden. Het stemt ons blij en fier dat onze wandelfamilie blijft groeien. Hopelijk ontmoeten we elkaar op een van onze komende organisaties.

Tenslotte wens ik jullie een zonnige, deugddoende en ontspannende vakantieperiode toe !

Uw voorzitter,
José

Lidmaatschap

LIDGELDEN 2023 :

15,00 euro per persoon

Wandelkalenderboek "Walking in Belgium" kan apart aangekocht worden aan **7,00 euro/stuk**

Lidgelden kunnen overgeschreven worden op ons rekeningnummer **IBAN BE36 7360 1437 7181** (BIC KREDBEBB) van wandelclub Hanske de Krijger Oudenaarde vzw. Nestor De Tièrestraat 155 te 9700 Oudenaarde.

Met vermelding van de namen van de leden die je wenst in te schrijven.

Na overschrijving hoeft u verder niks te ondernemen, na afspraak regelen wij dat u uw gerief spoedig ontvangt.

Ledenadministratie

Voor alle info omtrent lidmaatschap kan je terecht bij **onze secretaris: Jo De Tandt** . Je kan Jo bereiken via jo@hanskedekrijger.be of **0479/41.12.49** – secretariaatsadres: Nestor De Tièrestraat 155 Oudenaarde

Gelieve het secretariaat op de hoogte te brengen van een eventuele adreswijziging.

Mocht er een fout geslopen zijn in de gegevens die voorkomen op uw lidkaart gelieve dit ook te melden aan onze secretaris.

Bij vragen aarzel niet om ons te contacteren, wij helpen u graag verder !!

Nieuwe leden

Nieuwe leden zijn nog steeds welkom bij onze grote wandelfamilie !!

Ken je iemand in uw familie of kennissenkring die zich graag zou aansluiten bij een wandelclub en daardoor kan genieten van de vele voordelen? Geef gerust onze clubgegevens door, wij doen het nodige en bezorgen alles aan huis.

Nieuwe leden krijgen er een gratis T-shirt van de club bovenop (dit geldt enkel voor echt nieuwe leden die vroeger nog niet waren aangesloten).



Op onze site www.hanskedekrijger.be staat een handig invulformulier voor nieuwe leden. Op die manier bekomen we automatisch alle nodige gegevens om de lidkaart aan te maken.

Voordelen van lidmaatschap

Als lid van onze wandelclub geniet je van vele voordelen en word je beloond met een mooi geschenk ! Hierbij een overzicht :

Inbegrepen in het lidgeld voor 2023

- Grote fles Hanske de Krijger bier (75 cl)
- Pannenkoek en tas koffie op 11 november
- 3-maandelijks clubmagazine 't Krijgerke
- Tijdschrift Walking Magazine (van de wandelfederatie)
- Korting op elke officiële wandelorganisatie
- Verzekering bij alle clubactiviteiten en wandeltochten 24/24 & 7/7.
Voor lichamelijke en burgerlijke aansprakelijkheid en rechtsbijstand.
(zie verder in het clubmagazine voor meer uitleg)
- Mogelijkheid tot aankopen van "Walking in Belgium" aan sterk verminderde prijs.



Andere voordelen:

- Democratische prijzen voor deelname aan busreizen door de club georganiseerd
- Mogelijkheid tot deelname aan clubfeest aan voordelige prijs
- Spaarkaartacties voor mooie geschenken
- Aankoop clubkledij aan democratische prijzen
- Innoverende en vooruitstrevende clubwerking
- Gebruik van tal van digitale tools
- Toffe en familiale clubsfeer
- Terugbetaling lidgelden door mutualiteit
- ...en zoveel meer



Oproep voor deelname aan clubactiviteiten

Een warme oproep aan al onze leden om aan deze clubactiviteiten zoveel als mogelijk deel te nemen. Op die manier blijft de verbondenheid met de club aanwezig en blijven jullie via de wandelsport in prima conditie. Onze club biedt verschillende activiteiten aan zodat het voor iedereen mogelijk is om aan zich actief voor de club in te zetten. Op onze **eigen wandelorganisaties** hebben we telkens een uitgebreid aanbod van wandelafstanden zodat het ook voor de minder goed geofende wandelaar mogelijk is om aan de wandeltochten deel te nemen. Daarnaast hebben we onze **ééndaagse busreizen** die ons naar alle streken van het land brengen om daar ook deel te nemen aan georganiseerde wandeltochten. Samen met de wandelvrienden kunnen we genieten van een leuke uitstap zonder zorgen en aan zeer democratische prijzen. Ook onze **groepswandelingen** (WalkieTalkiewandelingen) bieden de mogelijkheid om zich actief bij het clubgebeuren te betrekken. Tijdens het wandelen in groep ontmoeten we medewandelaars en worden sociale contacten gelegd. Mis zeker onze **Krijgerfeesten** niet op zaterdag 26 augustus, een leuke combinatie van mooie wandeltocht en lekkere BBQ.



Want wandelen is gezond voor lichaam én geest !!

Welkom aan onze nieuwe leden

Hierbij de namen van de nieuwe leden die zich het vorige kwartaal hebben aangesloten :

Vanvolsem Agnes – Ronse	Nicolay Caroline – Oudenaarde	Weytens Dirk – Meigem
Schotsaert Filip – Brakel	Vanden Driessche James – Oud.	Wandels Erwin – St-M.-Latem
Lion Veronique – Gavere	Godefroidt Leen – Oudenaarde	Bradt Rudy – Brakel
Lion Els – Zottegem	Coolens Rudy – Oudenaarde	Van der Meeren Hilde – Brakel
Tack Christian – Kaster	Bourlet Margaret – Ronse	Vervaecke Sabine – Wortegem
Vansteenbrugge Fanny – Kaster	De Ridder Lincy – Ronse	Valepyn Ingrid – Maarkedal
Van Nieuwenhuyzen Eric – Kluisb.	Porteman Lothar – Ronse	Gezels Mario – Deinze
Meurez Martine – Kluisbergen	Glorieux Stijn – Waregem	Troubleyn Ronny – Kruisem
Baetens Dirk – Zwalm	Hombecq Stefanie – Waregem	Ruyschaert Luc – Kerkhove
De Rore Glenn – Anzegem	Van Damme Kris – Oostende	Goemaere Lieve – Kerkhove
Vandewalle Marilyne – Anzegem	Botteldoorn Kathy – Oostende	Pieters Robbie – Zottegem
Adam John – Oudenaarde	Van Geert Gunther – Zottegem	Meerschaut Clovis – Ronse
Pels Guy – Oudenaarde	Van Twembeke Ronny – G'bergen	Wittamer Veronique – Ronse
		Meerschaut Victorine – Brakel

We wensen onze nieuwe leden van harte welkom in onze club ! Wij hopen dat jullie zich snel kunnen integreren en kennis maken met ons bestuur en mede-wandelaars en kijken ernaar uit om jullie beter te leren kennen. Indien jullie ondertussen vragen hebben over de clubwerking kunnen jullie steeds contact met ons opnemen.



Momenteel telt onze club **1086 leden**. Onze grote wandelfamilie blijft steeds verder groeien ! Dank voor jullie vertrouwen in onze club.

Digitaal platform Hanske de Krijger



Onze website is een handig instrument om de clubwerking te volgen en zich in te schrijven voor de vele clubactiviteiten. Zo hebben we het aanbod van online inschrijfformulieren verder uitgebreid.

Inschrijven voor busreizen en ledenfeest gebeurt nu digitaal. Je vindt er ook een online bestelformulier voor onze clubwinkel terug, alsook de documenten die moeten ingevuld worden na een ongeval. Kortom, de nieuwe site is een digitaal platform met alle info die zeer actueel wordt bijgehouden.

Neem eens een kijkje en ga op ontdekking... www.hanskedekrijger.be

Programma wandeltochten 2023

datum	Naam tocht	Startplaats	starturen	afstanden
Zondag 5 februari	Prosper De Maeght wandeling	Zaal De Kring Eine	7u30 – 15u	5-8-12-18-25 km
Zaterdag 18 februari	Clubfeest	De Qubus	18u30	
Zaterdag 15 april	Koppenbergtocht	De Linde Melden	7u – 15u	5-10-15-18-24-30 km
Zaterdag 3 juni	Molentocht	KBO Mater	7u – 15u	6-12-15-18-24-30 km
Zaterdag 8 juli	Adriaan Brouwertochten	't Sportkot Leupegem	6u – 15u	6-12-18-25-35-42-50 km
Zondag 13 augustus	Dwars door de Vlaamse Ardennen	De Qubus	7u – 15u	4-7-12-18-22-28-36 km
Zaterdag 26 augustus	KRIJGERFEESTEN (WalkieTalkie-wandelingen + BBQ)	STAL BLOCKEEL Pruimelstraat 17 Oudenaarde	<i>Zie verder.</i>	
Zaterdag 9 september	Scheldemeersentocht	Bernardustechnicum Hoogstraat 20	7u – 15u	5-12-18-24 km
Zondag 8 oktober	Muziekboswandeling Ronse	De Spil Ronse	7u30 – 15u	5-10-15-20-25 km
zaterdag 11 november	Wandel Mee Dag	De Qubus	7u30 – 15u	5-12-15-18-22 km
dinsdag 26 december	Oudenaarde in kerstsfeer	Bernardustechnicum Hoogstraat 20	8u – 16u	5-10-14-18 km

Programma Busreizen najaar 2023

datum	vertrekkur	Bestemming
Zaterdag 23 sept.	7u	VERRASSINGSREIS
zondag 29 oktober	7u30	WATOU
Zondag 3 december	7u30	FLOREFFE



Zie verder in dit ledenmagazine voor meer informatie en hoe men zich kan inschrijven

Eigen wandelorganisatie

Adriaan Brouwertochten

Op zaterdag 8 juli 2023

startplaats: 't Sportkot, Sompelplein 39

Afstanden: 6-12-18-25-35-42-50 km

Starturen: 6u – 15u / aankomst voor 18u30



50 km-tocht inschrijven uiterlijk tot 8u30. Inschrijfgeld = 12,00 euro (inclusief gratis bevoorradings)

Parcoursbouwer: Jean-Bernard Dekoker

De 6 km maakt een plaatselijke lus rond Leupegem via het Spei de beklimming van de Vlaamse Ardennendreef om dan terug te keren via rustige wegen naar de startzaal, maar onderweg eerst nog genieten van een lekker fris Adriaan Brouwer biertje aangeboden de Hanske de Krijger. Alle afstanden kunnen trouwens van dit lekker vocht genieten op de terugweg naar het vertrekpunt.

De 50 km maakt eerst een plaatselijk lus rond de startzaal via het "Spei", en de natuurpaden rond Kerzelare.



Alle andere afstanden gaan naar de rustpost in Nukerke via het Koppenbergbos. De 18 km maakt een plaatselijke lus in Nukerke via het Spijkerbos.

De 25 km gaat samen met de 35 – 42 en 50 km verder naar de rustpost in Zulzeke via het Spijkerbos, hier maken de 25 – 42 en 50 km een plaatselijke lus. Na de lus wandelen de 42 en 50 km samen met de 35 km verder naar de volgende rustpost "De Hotondmolen", het hoogste punt van Oost-Vlaanderen. Hier maken de 42 en 50 km een plaatselijke lus via het Hotondbos. De 35 – 42 en 50 km keren terug naar de rustpost in Zulzeke via het "Scherpenbergbos".

Hier keren de 25 – 35 – 42 en 50 km terug naar de rustpost in Nukerke via het Spijkerbos. Vanaf hier wordt er via rustige wegen rond Etikhove terug gewandeld naar de startzaal.

Bagagevervoer naar rustpost Nukerke voor de 35 – 42 en 50 km

Gratis Adriaan Brouwerbiertje aan de OLDTIMER-bierwagen langs het parcours voor alle afstanden. Gezondheid !

De 50 km-tocht maakt deel uit van de Biergordel !

ALLEN OP POST VOOR DEZE PRACHTIGE WANDELTOCHT !!!



Eigen wandelorganisatie

Dwars door de Vlaamse Ardennen

Op zondag 13 augustus 2023

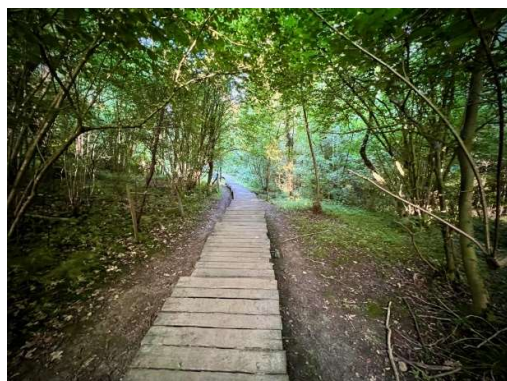
startplaats : De Qubus, Lindestraat te Oudenaarde

Afstanden : 4-7-12-18-22-28-36 km

Starturen : 7u - 15u / aankomst voor 18u

Parcoursbouwer : Ivan Vanden Haesevelde *(nieuwe parcoursbouwer)*

**VOLLEDIG NIEUW
PARCOURS !
ONTDEK & BELEEF DE
MOOISTE PLEKJES VAN DE
VLAAMSE ARDENNEN !**



Een korte parcoursbeschrijving :

Alle afstanden gaan richting de Lotharingenbrug, behalve de 4km die in Eine zijn kms zoekt. Via de Lotharingenbrug en de Schelde gaan we richting de 1ste rustpost OC ST Vaast te Nederename.

De afstand van 7 km vindt dan via de visvijvers langs de Schelde zijn terugweg. Alle andere afstanden gaan via **Enamebos** richting de flanken van de Katteberg en Wolvenberg richting de 2de rustpost Ten Berge. Hier maken de 18 en 22 km een lus door het **Volkegembos**.

De 28 en 36 km trekken verder via de Volkegemberg het Volkegembos, Boigneberg en afdaling Kapelleberg naar Maarke waar er ook een rustpost is voorzien. Hier maakt de afstand van 36 km een lus richting Etikhove met de flank van de **Bossenare**. De 2 grootste afstanden keren dan via Kapelleberg richting **Eikenberg, Ladeuze en Kerzelare** terug naar de rustpost in Volkegem.

Alle afstanden wandelen via de boorden van de Schelde en de voetgangersbrug richting de finish in de Qubus.

Rustposten te Nederename, Volkegem en Maarke



Met deze tocht trekken we dit jaar een volledig andere kant op ! We kozen ervoor om nu richting Ename, Volkegem, Edelare, Kerzelare en Maarke te gaan. Deze streek werd de laatste jaren minder opgenomen in onze parcours. Daarom willen we deze prachtige streek nu extra in de kijker zetten. Onze nieuwe parcoursbouwer Ivan maakt er alvast een supermooie wandeltocht van ! Allen op post !

Eigen wandelorganisatie

Scheldemeersentocht

Op zaterdag 9 september 2023

startplaats : Bernardustechnicum - HOOGSTRAAT 20 te Oudenaarde

Afstanden : 5-12-18-24 km

Starturen : 7u – 15u / aankomst voor 17u30

Parcoursbouwer : Daniël Deman

Wandelen in het vlakke landschap van de Scheldemeersen. Wandelpaden rond de Donkvijver. Historisch domein Golf- & Country club. Oude Scheldemeanders, jaagpaden en uitgestrekte weilanden.

Alle afstanden gaan via een natuurpad door een tunnel onder de N60 om uit te komen aan de Donkvijver. We volgen deze een poosje naar rechts deze keer. Via de Koestraat en enkele paadjes bereiken de 5km-stappers de aankomst. De andere afstanden volgen nu een pad in de buurt van de spoorweg en volgen verder de pijlen naar de rustpost te Petegem. Hier maken de 18 en 24km een lus van een 6 tal kms door de golf, langs het nieuw en oud kasteel en verder langs verschillende trage wegen die nog weinig bewandeld zijn geweest. Een tweede lus brengt de 24 km-stappers door het Biesbos. Deze lus is verre van plat. De Bergstraat zorgt ervoor dat op deze lus heel mooie zichten te zien zijn. Een lus door de kouters. De 12, 18, en 24km wandelaars gaan nu richting Schelde en wandelen langs het natuurreservaat de Langemeersen. Sommige meersen zijn maar enkele tientallen meters breed, maar wel meer dan honderd meter lang. Langs de Meerspoort en de Grote markt bereiken deze wandelaars dan de startplaats. Het einde van een mooie wandeldag met natuur, kastelen en panorama's.



Club-waardebonnen

Clubwaardebonnen kunnen verkregen worden door medewerking op een wandelorganisatie of door het invullen van de wandellijsten waarbij u à rato van de gewandelde tochten een club-waardebon ontvangt tijdens het clubfeest (3^e zaterdag februari).

Waardebonnen zijn:

- 1 jaar geldig, de geldigheidsdatum is steeds op de bonnen vermeld.
- strikt persoonlijk en kunnen niet doorgegeven worden.
- slechts geldig als men op het moment van inruiling lid is van de club.

Waarvoor kan men de waardbonnen gebruiken ?

- deelname aan ééndaagse busreizen
- aankopen in de clubshop (clubkledij)
- deelname aan het clubfeest
- deelname aan WalkieTalkie-wandelingen



Overlijden

Het bestuur van wandelclub Hanske de Krijger biedt zijn oprechte deelneming aan bij het overlijden van:

- **Mevr. Lucienne Verbeken** (°09/06/1941 - + 09/04/2023) weduwe van dhr Tommy Van Lancker, moeder en schoonmoeder van Van Lancker Johan en Delanghe Kathy (leden van onze club).

Geboorte

Het bestuur van wandelclub Hanske de Krijger wenst de trotse ouders proficiat met de geboorte van:

- **Loris Baetens** (°23 mei 2023) zoon van onze leden Jens Baetens - Rika De Meulemeester en kleinzoon van Eric De Meulemeester en Myriam Van Oost.

Spaarkaartactie

Als je in 2023 deelneemt aan minstens 6 van onze 9 tochten ontvang je een nuttig geschenk aangeboden door onze club. Vraag uw spaarkaart bij inschrijving van onze wandelorganisaties

Dit jaar een kwaliteitsvolle **DOUCHE CREME** van **NIVEA** – 750 ml.

Slechts 1 kaart per persoon wordt toegelaten. Kaarten zijn persoonlijk en mogen niet doorgegeven worden. Afstempeling enkel op vertoon van geldig betaalbewijs van de wandeling.



Oost-Vlaamse BIERGORDEL

Na 2 jaar onderbreking door corona zullen we het samenwerkingsverband van de Biergordel terug opstarten. Het is speciaal bedoeld voor de langeafstandswandelaars die beloond worden bij deelname aan meerdere tochten van dit samenwerkingsverband. Samen met onze club zijn het de Scheldestappers uit Zingem, de Padstappers uit Geraardsbergen en Land van Rhode uit Oosterzele die deel uitmaken van deze samenwerking. De 4 clubs bieden elk een langeafstandswandeling van **50 km** aan. Bij elke tocht wordt er een gratis biertje aangeboden.

Iedere deelnemer ontvangt een persoonlijke stempelkaart.

Wie aan de 4 tochten deelneemt ontvangt een bierpakket.



10 juni 2023 - SLOEBERTOCHT -- SCHELDESTAPPERS ZINGEM - reeds voorbij

8 juli 2023 - ADRIAAN BROUWERTOCHTEN -- HANSKE DE KRIJGER OUDENAARDE

5 augustus 2023 - ADRIAANSTOCHT -- PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN

30 september 2023 - DELIRIUMTOCHT -- LAND VAN RHODE OOSTERZELE

Overzicht clubactiviteiten zomer

Warme oproep aan al onze leden om deel te nemen aan volgende clubactiviteiten

- Zaterdag 8 juli - **ADRIAAN BROUWERTOCHTEN**
- Zondag 13 augustus - **DWARS DOOR DE VLAAMSE ARDENNEN**
- Zaterdag 26 augustus - **KRIJGERFEESTEN**
- Zaterdag 9 september - **SCHELDEMEERSENTOCHT**
- Zaterdag 23 september - **VERRASSINGSBUSREIS** 

Noteer zeker ook al in uw agenda : Muziekbostocht op zondag 8 oktober !!

Wandellijst

Dit is de wandellijst van:

A:
 B:
 Naam C:
 D:
 E:

Voorkeurkalender

juli-augustus-september 2023

Datum	Club - Tocht naam - Plaats	A	B	C	D	E
01/07	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze - 24e Dreventocht Deurle					
02/07	CSC-Lierde vzw / Club voor Sport en Cultuur - 35e Zomertocht Sint-Maria-Lierde					
05/07	'T Wandel Voetje vzw - vakantietocht Rollegem-Kapelle					
08/07	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw - Adriaan Brouwertochten Leupegem					
9/07	WSV De Brigantrotters vzw - 23e Gaverstocht Harelbeke					
12/07	WV De Ijsbrekers Haaltert vzw - Tocht de Franschmannen Denterhoutem					
14/07	Op Stap Zwalm - Nacht der Vlaamse Ardennen Munkzwalm					
15/07	WSV Land van Rhode vzw - 27e Midzomertochten Oordegem					
16/07	Wandelclub De Marktroppers Herne vzw - Urbanustochten Tollembeek					
16/07	De Trekvogels Boekhoute vzw - 24e Twee Landentocht Bassevelde					
19/07	WSV Egmont Zottegem vzw - Ijsjes midweektocht Erwetegem					
21/07	Florastappers Gent vzw - Zomertocht Bottelare					
22/07	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw - Rhodesgoedtocht Ardooie					
23/07	Everbeekse Wandeltochten vzw - 41e Everbeekse Wandeltochten Everbeek					
26/07	Omloop Kruisbergen vzw - 15e Zomerwandeling Zulzeke					
29/07	Koninklijke Wandelclub Kadee Bornem vzw - Binnenschippertochten Bornem					
30/07	Wandelclub Denderklokjes Lebbeke - 34e Dender- en Scheldetocht Lebbeke					
05/08	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze - 26e Vlastocht Grammene					
05/08	Padstappers Geraardsbergen vzw - Zomertocht - Adriaanstocht - Priortrofee Geraardsbergen					
06/08	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw - 44e Kastelentocht Vinderhoute					
06/08	De Kasseistappers Eernegem - Kasseileggerstocht Eernegem					

Datum	Club - Tocht naam - Plaats	A	B	C	D	E
12/08	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw - Kalkense Meersentocht Kalken					
13/08	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw - Dwars door de Vlaamse Ardennen Oudenaarde					
15/08	WSV Land van Rhode vzw - 5e Oogsttocht Oosterzele					
16/08	WSV Egmont Zottegem vzw - Dauwtocht Velzeke-Ruddershove					
17/08	Florastappers Gent vzw - Stropkestocht Sint-Denijs-Westrem					
19/08	Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw - 24e Schooiertocht Wichelen					
20/08	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw - 27e kermistocht Ruiselede					
23/08	Burchtstappers Herzele vzw - Midweekse Zomertocht Aspelare					
26/08	KRIJGERFEESTEN - WalkieTalkie wandelingen					
26/08	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw - 18e Mote-Molentocht Wervik					
27/08	Op Stap Zwalm - 7e Hoevetocht Munkzwalm					
02/09	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw - 19e Scheldevalleitocht Gavere					
03/09	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw - Merelbeekse Wandeltocht Merelbeke					
07/09	Boerenkrijgstappers vzw - Vennetocht - 3e Tocht Donkmeertrofee 2023 Overmere					
09/09	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw - Scheldemeersentocht Oudenaarde					
10/09	WSV De Kadees vzw - 8e Ajuinentocht Mere					
10/09	De Textieltrekkers vzw Vichte - 29e Prutsketochten Vichte					
13/09	CSC-Lierde vzw / Club voor Sport en Cultuur - 18e midweektocht Sint-Martens-Lierde					
16/09	Flanders Trails - Poppies Walk Zonnebeke					
17/09	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze - 41e Canteclaermarsen Deinze					
19/09	Bavostappers Bavikhove - met vrasdoer Bavo op de buiten Bavikhove					
20/09	WSV Egmont Zottegem vzw - Herdenkingstocht overleden leden Leewergem					
23/09	VERRASSINGSBUSREIS					
23/09	vzw 'Op Stap Door Nukerke' - Eleneboswandeling Zulzeke					
24/09	Padstappers Geraardsbergen vzw - Natuurreservatentocht - Priortrofee Onkerzele					
27/09	Burchtstappers Herzele vzw - Duivenboswandeling Sint-Antelinks					
30/09	WSV Land van Rhode vzw - 23e Deliriumtocht - 21e 50 Km door het Land van Rode Melle					
	Totaal aantal tochten					
	Totaal aantal kilometer					

Wandellijst

Dit is de wandellijst van:

A:
B:
Naam C:
D:
E:

Wandellijst buiten de voorkeurkalender juli-augustus-september 2023

Datum	Club - Tocht naam - Plaats	A	B	C	D	E
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						
.../.../...						

Busreizen – algemene info

Opstapplaats voor onze busreizen :

- aan de voorkant van de sportsite (zwembad-voetbalstadion) aan de Prins Leopoldstraat 89 te Oudenaarde. Of te Zingem langs de N60 ter hoogte van de vroegere firma Domino.
Graag een 10-tal minuten voor het effectieve vertrekur aanwezig zijn.



Kostprijs :

- voor leden van onze club = 12,00 euro
 - niet-leden = 20,00 euro
- Leden krijgen voorrang bij inschrijving indien er plaatsen tekort zouden zijn.
- Medewerkers kunnen hun WAARDEBON gebruiken voor deelname aan de ééndaagse busreizen

In deze prijs is ook het inschrijfgeld van de wandeltocht begrepen.

Betalen gebeurt 's morgens op de bus. We komen langs om het geld of de waardebonnen op te halen.

Enkele goede redenen om deel te nemen aan onze busreizen:

- geen zorgen voor verplaatsing, 's morgens de bus opstappen en 's avonds afstappen
- geen parkeerproblemen en geen verplaatsingskosten
- genieten van de natuur in andere landstroken
- we verblijven telkens zo'n 6 à 7 uur ter plaatse, zodat iedereen aan z'n trekken kan komen. Mogelijkheid tot proeven van plaatselijke specialiteiten en streekbiertjes
- Gemoedelijke en gezellige sfeer

Belangrijke mededeling:

Gelieve telkens een tweede paar schoenen mee te brengen zodat de bus op de terugreis proper blijft. De vuile schoenen van een eventueel modderige tocht worden bij de terugreis in de bagageruimte van de bus opgeborgen
Dank voor jullie medewerking.

INSCHRIJVEN VIA DE SITE

HOE INSCHRIJVEN VOOR DE BUSREIZEN ?

- via onze site : www.hanskedekrijger.be en doorklikken naar busreizen/ inschrijfformulieren. Geef hier de namen van de personen die je wil inschrijven. Dit is de eenvoudigste en snelste methode. U krijgt een bevestigingsmail van uw inschrijving.
- Personen die niet beschikken over een computer of internetverbinding nemen contact op met Patrick Decraeye, Leideveld 5 te 9688 Maarkedal - 0499/70.24.76

Wij vragen om zich tijdig in te schrijven voor de busreis, graag uiterlijk 1 week op voorhand. Wie toch verhinderd is zal dit telefonisch melden bij Patrick 0499/70.24.76.

Wie zich inschrijft wordt verondersteld ook effectief mee te gaan !!

Vanaf nu zullen we terug werken met reservelijsten. Als de voorziene buscapaciteit bereikt is op het moment van inschrijving krijgen jullie een bericht dat je op de reservelijst terecht komt. Indien er plaatsen vrijkomen worden jullie ervan verwittigd. Wie bij vertrek 's morgens niet komt opdagen zal gevraagd worden om de kostprijs van de reis (12,00 euro voor leden en 20,00 euro niet-leden) toch te betalen.



Verrassingsreis



Zaterdag 23 september 2023
de bus vertrekt om **7u** stipt !!

Laat u eens aangenaam verrassen !!

Na enkele jaren kunnen we terug zonder zorgen (Corona) onze verrassingsreis inplannen.

Het wordt een gezellige dag vol ontspanning in combinatie met lekker eten en drinken.

De dag ziet er als volgt uit:

- We vertrekken 's morgens om 7u te Oudenaarde op onze vertrouwde startplaats en ook op de 2° opstapplaats te Zingem
- Van hieruit rijden we naar onze eerste bestemming. In de voormiddag gaan we naar een georganiseerde wandeltocht waar we ca 3,5 uur verblijven. We zijn te gast op een mooie locatie met prachtige wandelomlopen.
- Er is een middagstop voorzien.
- In de namiddag zijn er leuke verrassingen te beleven...
- In de vooravond schuiven we aan voor een uitgebreid diner, dranken inbegrepen.
- Rond 21u zijn we terug in Oudenaarde

Prijs : 60,00 euro per persoon.

Inbegrepen : bus, inschrijving wandeltocht, uitgebreid avondmenu met dranken, leuke verrassingen.

Voraf inschrijven voor deze verrassingsreis is noodzakelijk.

Het aantal plaatsen is beperkt.

Vlug reageren is de boodschap !

Wij vragen om het bedrag van 60,00 euro per persoon over te schrijven op ons rekeningnr BE36 7360 1437 7181 met vermelding "verrassingsreis 2023" + vermelding van de namen van de personen waarvoor u inschrijft.

Enkel betalen via overschrijving.

Overschrijven is automatisch ingeschreven. (dus niet inschrijven via de site).

Inschrijven uiterlijk tegen 10 september.

Voor deze verrassingsreis worden geen clubwaardebonnen aanvaard.

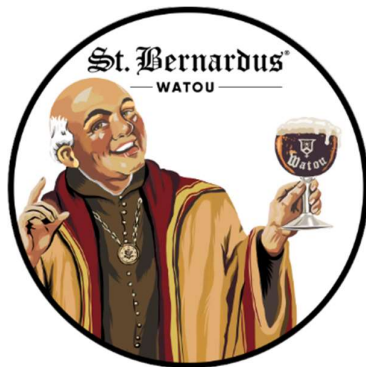
Als je zin hebt in deze leuke dag, schrijf u spoedig in, dan ben je zeker van uw plaatsje!



busreis WATOU

Zondag 29 oktober 2023
de bus vertrekt om 7u30 stipt !!

organiserende club : Witsoonestappers vzw
tocht naam : 32^e Frontièretocht
afstanden : 7-12-18-24-28 km



Wandeltochten in de Westhoek, op de grens met Frans-Vlaanderen. We steken af en toe de "schreve" over... Volgens de gekozen afstand volgen we het Warande- en Smouthoukpad en veel andere rustige wandelwegen. De grotere afstanden volgen nog een golvend wandeltraject naar het Helleketelbos met zijn mooie herfstkleuren. Startplaats vlakbij het gezellige en pittoreske dorpsplein van Watou. Watou is vooral gekend als kunst- en brouwersdorp. Twee brouwerijen, Sint-Bernardus en Van Eecke leveren uitgebreide streekbiertjes die we ook zullen kunnen proeven ! Watou wordt ook wel het "dorp van hoge gisting" genoemd.



busreis FLOREFFE

zondag 3 december 2023
de bus vertrekt om 7u30 stipt !!

organiserende club : club des Marcheurs de Floreffe
tocht naam : 49^e Marche de la Saint-Nicolas
afstanden : 5-8-11-15-20-25 km



De wandeling start vanuit de abdij van Floreffe. De abdij van Floreffe die in 1121 werd gesticht door de heilige Norbertus, is een prachtige architecturaal geheel. Deze prachtige startlocatie leidt ons naar mooie wandeltochten. Landelijke en vlakke wegen (5-8-11 km). Landelijke, beboste en heuvelachtige wegen met prachtige landschappen (15-20-25 km). Stemmige kerstmarkt. Mogelijkheid tot het bezoeken van de grotten van Floreffe. Lekker abdijsbiertjes. 😊

Een absolute aanrader. **PRACHTIGE WANDELING IN EEN MOOI KADER EN GEZELLIGE SFEER!!**



Inschrijven voor deze busreizen via onze site "inschrijfformulieren busreizen".
Wacht niet te lang. Plaatsen zijn beperkt !!

De Hanskes op stap

Op de terugweg van de busreis naar Hastière maakten we een onverwachte tussenstop voor een fotomoment en dit op een wel heel bijzondere plaats. Meer bepaald in Liernu. *(Liernu is een dorp in de Belgische provincie Namen, en een deelgemeente van de Waalse gemeente Éghezée).*

De dikke eik van Liernu is een zomereik met een omtrek van 14,65 m. De eik wordt beschouwd als de dikste van België.

De boom is sinds 1939 beschermd als monument. Hij verwierf bekendheid in de 19e eeuw toen een abt er in 1838 een bedevaartsoord, gewijd aan Antonius, van maakte. Aangenomen wordt dat hij geplant werd in de late middeleeuwen. Omdat de eik een holle stam heeft, is het niet mogelijk de exacte leeftijd te bepalen. Schattingen van de leeftijd lopen uiteen van 600 jaar tot meer dan 1000 jaar. Ondanks de holle stam is de boom gezond.



Zomerverreis

Op maandag 24 juli vertrekken onze ingeschreven leden op 7-daagse reis naar OOSTENRIJK (Stuben). We wensen jullie een fijne en zonnige vakantie toe op deze mooie bestemming. *Alle ingeschrevenen ontvangen begin juli nog een brief met alle praktische info.*

KRIJGERFEESTEN

ZATERDAG 26 AUGUSTUS 2023

LOCATIE : STAL BLOCHEEL, PRUIMELSTRAAT 17
TE OUDENAARDE

De "Krijgerfeesten" zijn een combinatie van een groepswandeling - WalkieTalkiewandeling- en een barbecue. Een dag vol gezonde ontspanning met de wandelvrienden !

In de namiddag prachtige wandeltochten in de Rooigembeekevallei. Met de langste afstand wandelen we naar het idyllische dorpje Mullem. Onderweg is er een rustpost waar een drankje en een ijsje kunnen genuttigd worden.

Daarna schuiven we aan voor een lekkere barbecue verzorgd door kwaliteitsslagerij Blockeel waar we te gast zijn op hun boerderij.

- PROGRAMMA:

- 14u00 - start WalkieTalkiewandeling 13 km
- 14u30 - start WalkieTalkiewandeling 6 km
- Ca 18 u aankomst wandelingen
- Vanaf ca 18u30 ZOMERBARBECUE à volonté

- PRIJZEN :

- Deelname WalkieTalkiewandelingen (groepswandelingen) = 8,00 euro
 - Inbegrepen
 - Inschrijving en verzekering
 - 4 drankbonnen
 - ijsje
- Deelname barbecue = 19,00 euro
 - Inbegrepen
 - Keuze uit 4 soorten vlees
 - Groentenbuffet

- **Wie aan beide activiteiten deelneemt betaalt slechts 25,00 euro**

Vooraf inschrijven is noodzakelijk (uiterlijk tegen 21 augustus)

- Via inschrijfformulier op onze site www.hanskedekrijger.be + Vooraf overschrijven op rekening nr BE36 7360 1437 7181 met vermelding "Krijgerfeesten"

Als teken van dank en waardering tegenover al onze trouwe medewerkers die tijdens het voorbije jaar op één of andere manier hebben geholpen tijdens onze organisaties bieden wij deze Krijgerfeesten (WalkieTalkie-wandeling én barbecue) **GRATIS** aan!!

De betrokken medewerkers worden persoonlijk aangeschreven en dienen hun aanwezigheid te bevestigen via het online-inschrijfformulier. De gratis kaarten zullen de dag zelf op de startlocatie beschikbaar zijn.

Op deze Krijgerfeesten is iedereen welkom, ook niet-leden van de club!!



Clubshop

Onze club beschikt over een ruim aanbod van clubkledij. De kleuren zijn rood en geel en ieder stuk is voorzien van ons logo. We raden het dragen van clubkledij aan tijdens de wandelactiviteiten, zo zijn we als clublid herkenbaar, ook bij onze collega-stappers.

artikel	prijs	maat	aantal
Trainingsvest - rood	€ 30,00		
Fleece blouson	€ 30,00		
Jacket (waterdichte jas)	€ 24,00		
Jacket – NIEUWE VERBETERDE KWALITEIT !!	€ 42,00		
Sweater (pull met lange mouwen)	€ 20,00		
Polotrui met korte mouwen	€ 13,00		
Polotrui met lange mouwen	€ 22,00		
Singlet Heren (Marcelleke)	€ 12,00		
Singlet Dames (Topje)	€ 12,00		
T-shirt rood	€ 7,00		
T-shirt geel-rood met logo op achterkant	€ 9,00		
Sportshirt rood – stretch. Kreukvrij. NIEUW !!	€ 15,00		
Sportshirt rood – stretch. Kreukvrij. Zonder mouwen	€ 15,00		
winterpetje	€ 5,00		
zomerpetje	€ 6,00		
fluohesje	€ 5,00		
stickers	€ 0,50		
Dun wandelboekje	€ 1,00		
Kaft voor dun wandelboekje	€ 1,00		

De clubwinkel staat opgesteld bij al onze wandelingen. Hier kan je de kledij bekijken en passen. Verantwoordelijke voor de winkel is Christa Schittecatte.

Indien mogelijk mag je ook de gewenste kledij op voorhand bestellen bij Christa via mail christa.schittecatte@pandora.be of telefonisch 0499/70.74.95. of via het online bestelformulier op onze site. Christa zorgt er dan voor dat de door u bestelde kledij klaar ligt tegen de eerstvolgende wandeling.

Betaling vooraf op rekening BE36 7360 1437 7181 van wandelclub Hanske de Krijger Oudenaarde vzw met vermelding "naam+clubkledij". Indien je wenst te betalen met waardebonnen van de club graag dit vermelden bij bestelling.

Clubkledij kan ook aangekocht worden met waardebonnen van de club. Waardebonnen bekom je als medewerker of bij het clubfeest bij opmaak van het clubklassement.

Bestellen van clubkledij kan vanaf nu via het online bestelformulier op onze site.

TIPS VOOR DE LENTE & ZOMER



Nieuws van de clubshop



De nieuwe sportshirts, stretch, kreukvrij en ideaal bij warmer weer zijn nu ook verkrijgbaar **zonder mouwen**.

Topje / Marcelleke.

Zowel voor dames als heren. Vraag ernaar in onze clubshop.

Prijs : 15,00 euro

Gezocht...bruggenbouwers.

Hou je van wandelen en wil je graag bijdragen aan meer inclusie en verbinding?
Interesseert het jou om op stap te gaan met mensen met een beperking?

Heuvelheem vzw wil graag de handen in elkaar slaan met wandelclub Hanske de Krijger en een inclusief wandelproject opstarten.

We geloven dat samen wandelen niet enkel gezond is voor lichaam en geest maar ook een sterke sociale en verbindende factor heeft. Een mooie wandeling maken vinden we een basisrecht. Maar dit is niet altijd voor iedereen toegankelijk: de juiste weg vinden, de juiste mensen om je heen,...

Als vrijwilliger word je een bruggenbouwer en haal je heel wat drempels weg.

Hierbij dus en warme oproep aan onze leden voor wie zich wil engageren om te wandelen samen met mensen met een beperking. Dit kan éénmalig zijn of op regelmatige basis.



Voel je je aangesproken en wil je dit engagement aangaan? Neem dan contact op met José (voorzitter) voor verdere info en afspraken (jose@hanskedekrijger.be).

Dank voor je groot hart !

5 tips voor wandelen in een hittegolf

Volgens de voorspellingen, zullen we in de toekomst steeds vaker met extreem warme zomers te maken krijgen. Niet het meest ideale wandelweer, maar ook bij hogere temperaturen kunnen we nog steeds op pad gaan mits een goede voorbereiding. Wij geven je graag 5 tips voor wandelen in een hittegolf, zodat je het meeste uit je zomer kan halen.



1: Ga vroeg op pad – vermijd de warmste uren...

Als je gaat wandelen in een hittegolf, is het belangrijk dat je hiervoor het juiste tijdstip kiest. Rond het middaguur is de zon immers het krachtigst, waardoor het in de middag flink warm kan worden. Om de ergste hitte te vermijden, kan je er beter vroeg in de ochtend op uit trekken. Rond zonsopgang is hiervoor een geschikte richtlijn, maar eigenlijk het liefst nog een uur daarvóór. Dat is namelijk het koelste moment van de dag. Als je jouw wandeling vervolgens een beetje handig plant, zit je tocht er al op voordat de ergste hitte losbarst.

2: Draag de juiste kleding

Bij warm weer is je eerste instinct waarschijnlijk om zo weinig mogelijk kleding aan te trekken. Een begrijpelijke gedachte, maar toch niet de meest verstandige. Kleding beschermt je namelijk uitstekend tegen zonlicht. Hoe meer huid je onbedekt laat, hoe groter de kans dat je verbrandt. Om dit te voorkomen, kan je daarom ook in een hittegolf lange mouwen en broekspijpen dragen. Zorg er hierbij wel voor dat je kleren los om je lichaam zitten en van ademend materiaal zijn gemaakt. Bij te strakke kleding kan je je lichaamswarmte namelijk niet goed kwijt. Ook een hoofddeksel is absoluut onmisbaar in een hittegolf: een pet of hoed houdt je gezicht en nek uit de zon en beschermt tegen een zonnesteek. Onbedekte huid dien je uiteraard in te smeren met zonnebrandcrème.



3: Pas je doelen aan

Als fanatiek wandelaar wil je natuurlijk het liefst een beetje uitdaging in je tochten hebben. Als het even kan loop je dan ook een flink stuk, in een straf tempo. Bij een hittegolf kun je het echter beter wat rustiger aan doen. Als je je fysiek inspant, produceert je lichaam immers meer warmte, die ook weer afgevoerd moet worden. Daar komt nog bij dat wandelen in de hitte voor de meeste mensen een stuk zwaarder is dan normaal. Om te voorkomen dat je hierdoor oververhit raakt, kan je het tijdens een hittegolf beter wat rustiger aan doen. Kies voor wat kortere wandelroutes dan normaal en loop in een rustiger tempo. Zo blijft het wandelen leuk en houd je toch je conditie op peil, zodat je er weer vol tegenaan kan zodra de temperatuur weer zakt.

4: Neem voldoende eten en drinken mee

Misschien een open deur, maar bij een hittegolf is het cruciaal dat je vocht binnenkrijgt. Bij warmer weer immers meer vocht dan normaal, andere doordat je meer transpireert. natuurlijk niet uitgedroogd raken, dus voldoende water mee. Wacht hierbij drinken tot je dorst krijgt, dan loop je kans op spierpijn. Drink in plaats regelmatig een paar slokken, zodat je peil blijft. Wat betreft het eten moet je er vooral op letten dat je niet te veel en moeilijk verteerbaar voedsel naar binnen werkt. Als je zwaar voedsel eet, moet je lichaam namelijk meer warmte produceren om dit te verteren. Zorg er verder voor dat je genoeg zout binnenkrijgt.



wandelen in genoeg verlies je onder Je wilt neem niet met namelijk daarvan vocht op

5: Luister naar je lichaam

Ook met al deze voorzorgsmaatregelen is het belangrijk dat je goed naar je lichaam blijft luisteren. Hierbij moet je met name letten op symptomen als hoofdpijn, spierkrampen, misselijkheid en duizeligheid. Zij kunnen namelijk wijzen op een vochttekort of zonnesteek. Merk jij dat de hitte je te veel begint te worden? Zoek dan direct een plek in de schaduw op om even uit te rusten en wat te drinken. Als dit niet helpt, kan je het beste stoppen met de wandeling en eventueel medische hulp zoeken. Dit klinkt misschien wat heftig, maar voorkomen is beter dan genezen. Als je je (met behulp van bovenstaande tips) echter goed voorbereid, is de kans echter groot dat je niet al te veel last krijgt van de hitte.

Gebruik zonnebrandcrème !

Een goede zonnebrandcrème beschermt uw huid tegen verbranden en huidveroudering, en dus ook tegen huidkanker. Op voorwaarde dat u de juiste crème op de juiste manier gebruikt.

Zonnebrandproducten bieden geen totale bescherming. Ieder product laat een deel van de uv-straling door. Zonnebrandproducten mogen ook niet worden beschouwd als een middel om langer in de zon te blijven.

Gebruik alleen zonnebrandproducten die zowel tegen uv B- als uv A-straling beschermen. Het is de uv B-straling die zonnebrand veroorzaakt. Uv A-straling zorgt dan weer voor vroegtijdige veroudering van de huid en verstoring van het immuunsysteem. Beide soorten straling dragen bij tot het risico op huidkanker.

De zonbeschermingsfactor (spf) geeft aan hoe goed een product tegen zonnebrand en dus vooral uv B-straling beschermt.

- Lage bescherming: spf 6-10
- Gemiddelde bescherming: spf 15-20-25
- Hoge bescherming: 30-50
- Zeer hoge bescherming: 50+

Een beschermingsfactor van meer dan 50 biedt een normale huid geen extra bescherming tegen zonnebrand en uv B-straling. Bij correct gebruik volstaat een product uit de categorie 'medium' (spf 15, 20 of 25) om een normale huid tegen zonnebrand te beschermen.

Welke beschermingsfactor u moet gebruiken is afhankelijk van uw huidtype, uw leeftijd, en de UV-factor. Het is beter een te hoge factor te gebruiken dan een te lage.

Een Hanske in de kijker

Aan jou, beste lezer, bieden we in deze rubriek een inkijk in het leven van één van de vele leden van onze wandelclub.

Zoveel leden, evenveel unieke levensverhalen....

We plukken er een Hanske uit, gaan op bezoek en luisteren goed.

Wie is de mens achter die wandelaar? Waarmee is het figuurlijke rugzakje van dat Hanske gevuld?

Wat heeft deze wandelliefhebber ons te vertellen?

We laten je meeluisteren, meekijken, meeproeven van dat heel eigen stukje levensweg.

Het is een mooie, zonnige juni-avond als ik na dagtaak neerstrijk in Nederename.

Ik heb er een afspraak met een volbloed Hanske: Frans Rommens, voor de insiders zonder omwegen: 'Franske'. Ons Franske in de kijker dus!

Frans komt me enthousiast tegemoet en popelt om aan het interview te beginnen. Maar wacht, eerst even op de foto vóór de avond valt. Poes Chapo, een prominent gezinslid (blijkt uit zijn plaats aan tafel 😊), mag niet ontbreken.



Onder het goedkeurend oog van Chapo genieten we nog even van een heerlijk stukje Enaamse bananentaart bij een tasje thee.

Laat maar komen Frans. We zijn benieuwd naar jouw verhaal!

Frans werd geboren op 3 juni 1964 in Vlamertinge, binnen een grote katholieke familie. Zijn moeder was

heel jong toen ze hem kreeg, én hij was ongewenst. Wie zijn vader is blijft een goedbewaard familiegeheim. De opvoeding van Frans werd onmiddellijk overgelaten aan anderen. Het Jeugdbeschermingscomité bekommerde zich om dit piepjonge leven. Wat volgde was een verblijf in een reeks van instellingen en van zijn 8 tot 17 jaar ook regelmatig bij een pleeggezin. Toen Frans heel bewust de deur van het pleeggezin achter zich dichttrok vond hij aansluiting bij VZW Heuvelheem in Oudenaarde die uiteindelijk heel veel voor hem kon betekenen, tot op de dag van vandaag.

Met een verrassende nauwkeurigheid somt Frans de namen op van opvoeders en leerkrachten die in hem geloofden, hem veel bijleerden en goed opvingen. Evenzeer staan nare gebeurtenissen, onbegrip en misbruik van vertrouwen, in zijn geheugen gegrift. Ook hieruit trok hij wijze lessen....

Het hoeft geen betoog dat Frans een moeilijke jeugd kende, en worstelde met het feit dat zijn moeder, en later ook zijn 2 halfbroers, hem niet wilden erkennen. Hij voelde diep verdriet en woede vanbinnen, en uitte dit door weerspanning in zijn late adolescentie. "Ik ben lastig geweest, heb flink gerevolteerd, opvoeders moegeterd" erkent hij grootmoedig. Daar heb ik jarenlang spijt van gehad.

Frans volgde Buitengewoon Secundair Onderwijs in de richting schoenmaker/lederbewerker, en eindigde met een specialisatiejaar: stoffering.

Zijn eerste werkervaringen leerden hem het belang van een goede vakbond kennen. Hij voelde hoe kwetsbare werknemers via de syndicale werking een stem konden krijgen binnen een bedrijf. Die ervaring nam hij mee naar het maatwerkbedrijf Zonnehoeve Production waar hij al ruim 25 jaren als

productiearbeider in het hout aan de slag is. Naast het productiewerk legt Frans zich sterk toe op het vakbondswerk daar. Hij richtte er uit het niets een tweede vakbondsdelegatie op, die nu uiteindelijk, met 68 leden, de grootste geworden is in het bedrijf dat 240 werknemers telt.

Al 18 jaren als ABVV-délégé op de teller!

Of het allemaal rozengeur en manenschijn is?

Zeër zeker niet! Ik ben veel milder en voorzichtiger geworden, stelt Frans, ook begripvoller naar de werkgever toe. En goed communiceren met de achterban is van cruciaal belang, of voor je het weet doet een absurd verhaal de ronde. Maar ik zie mijn plaats als die in een cirkel: oprecht luisteren naar iedereen rond de tafel want werkelijk waar: iedereen heeft iets te zeggen.

En dan zijn er nog de andere engagementen:

Frans is al ruim 40 jaar ondervoorzitter van de oudleerlingenbond van het beroepsonderwijs waar hij schoolliep. Een door de school erg gewaardeerd engagement, zo blijkt uit een mooi bedankingskaartje dat op de kast prijkt.

Hij is ook nog voorzitter van het collectief overlegorgaan 'wonen' binnen VZW Heuvelheem.

Als 'ervaringsdeskundige' is hij uitstekend gepositioneerd om alle partijen: bewoners, ouders, en het bestuur van VZW Heuvelheem, bijeen te brengen en te streven naar verbetering in de dagdagelijkse werking.

Om het hoofd leeg te maken zocht Frans een activiteit waarin hij zich in z'n vrije tijd kon uitleven. Als jonge kerel was hij erg sportief, liep zelfs marathons, en zo kwam hij in contact met de toenmalige schepen van sport, die hem betrok bij de oprichting van de wandelclub Hanske de Krijger. Frans engageerde zich nooit in het bestuur, maar wel als nooit aflatende medewerker/vrijwilliger.

Hij leerde er ontzettend veel goede mensen kennen. Het zich 'aanvaard weten', 'erkend worden' en 'respect krijgen' om wie hij werkelijk was, deed hem openbloeien.

De wandelclub is een stukje van 'mijn zijn' verwoordt Frans mooi. Hij is zeer, zeer fier op de club en koestert de warme vriendschap die hij er ervaart.

Een hoogtepunt in het leven van Frans was zijn verjaardagsfeest toen hij 50 werd, 9 jaren geleden dus. Samen met zijn coach van VZW Heuvelheem bereidde hij het feest tot in de puntjes voor.

Plaats van afspraak was de tuin van zijn stamcafé 't Genieterke. De aanwezigheid van een 300-tal mensen overrompelde Frans en het deed hem beseffen welk een mooi groot netwerk hij had. Er waren waarderende speeches vanuit alle engagementen, dus ook van voorzitter José voor Hanske de Krijger. Maar wat Frans nog het meest bijblijft is z'n eigen speech waarin hij alle mensen oprecht kon bedanken én zich verontschuldigen voor zijn apenstreken in z'n jonge jaren. Niemand leek er nog aan te tillen, maar het kunnen uitspreken was verlossend. Het leek alsof hij die moeilijke periode nu pas kon afsluiten.

Frans is een gevoelsmens, dit is duidelijk.

Met die gevoelens gaat hij continu aan de slag: van waar komen ze? Wat moet ik ermee aan? Wie kan me helpen? En zeker ook: wat kan ik voor andere mensen betekenen vanuit mijn ervaring?

Het kleine van elke dag; ieder gul gebaar, een spontane attentie: hij pikt het gretig op (meer moet het echt niet zijn...) en is er bovenal ontzettend dankbaar voor.

Op vandaag is Frans gelukkig en staat hij sterk in zijn schoenen. Hij kijkt vertrouwd naar de toekomst!

Van harte dankjewel Frans voor de fijne ontvangst en je openheid.

Je gedrevenheid is werkelijk aanstekelijk.

Die zindert nog even na... 😊

Blijf vooral in jezelf geloven, en... wees niet alleen heel fier op de wandelclub: maar ook, heel terecht overigens: op **Jezelf!**

Een zonnige groet,

Hilde Vermeersch

6 juni '23

Hoe kom je in contact met de club en waar kan je de meest actuele info terugvinden ?

Via verschillende kanalen blijf je op de hoogte van de clubwerking. Dit ledenblad verschijnt 3-maandelijks, maar tussentijds publiceren wij de meest recente nieuwtjes op onze andere digitale kanalen. We sommen ze graag even voor u op:



- Alle info over **lidmaatschap, clubklassementen en algemene vragen mbt secretariaat**, onze secretaris Jo helpt je graag verder : jo@hanskedekrijger.be
- **Heb je een ongeval gehad tijdens een wandeling?** Neem contact op met Jo : jo@hanskedekrijger.be of 0479/41.12.49. Jo bezorgt jou de documenten voor de verzekering en geeft de nodige uitleg.
- Je kan steeds **met alle bestuursleden in contact komen** : zie hun gegevens vooraan in dit ledenblad
- Wens je als **medewerker** eens mee te helpen tijdens een wandeltocht? We vernemen dit graag. Neem contact op met onze voorzitter José : jose@hanskedekrijger.be of vul het online formulier in op onze site.
- Voor alles over **clubkledij** neem je contact op met Patrick en Christa : christa.schittecatte@pandora.be of 0499/70.74.95
- Info over inschrijvingen voor **ééndaagse busreizen en zomerreis** : Patrick en Christa : christa.schittecatte@pandora.be of 0499/70.74.95
- Op onze site www.hanskedekrijger.be vind je een handig overzicht over de gehele clubwerking, alle info en inschrijfformulieren voor activiteiten en zoveel meer... Ontdek onze volledig vernieuwde site.
- **FACEBOOK**
 - o Voor alle actuele info ga naar onze Facebookpagina "Wandelclub Hanske de Krijger"
- Op regelmatige tijdstippen, en (meestal) voor elke clubactiviteit sturen we een **digitale nieuwsbrief**. Je kan je inschrijven voor deze nieuwsbrieven via onze site.
- Heb je **een voorstel, een tip, een suggestie of heb je een talent** dat nuttig kan zijn voor onze club mail gerust naar onze voorzitter : jose@hanskedekrijger.be