



Wandelkring DIO Haaksbergen

Algemene Vergadering
Stiepelwandelingen
4daagse Doetinchem

Colofon

Bestuur

Hennie Horst (voorzitter),
Dirk Haan (vice voorzitter),
Gert Nieterau (secretaris),
Hennie Klootwijk (penningmeester),
Thea Stortelder (2e penningmeester),
Theo Mentink (lid),
Jan Overbeek (lid),
Johan Ordelmans (lid)

Contact: 06 - 57565547, bestuur@wkdio.nl

PR / Redactie

Hennie Horst, Gerard van Tol (website)

Contact: 053 - 5723747, redactie@wkdio.nl

Lay out clubblad

Anny Hilderink
Hennie Horst

Commissie Wandel Evenementen

Benny ter Huurne, Thea Bouwhuis, Anny Hilderink, Wim Damink, Harry Broekhuis, Bennie Bosman, Theo Mentink (bestuur)

Contact: 053 - 5726821, cwe@wkdio.nl

Beheerderscommissie

Pieter Hiemstra, Ria Timmer, Mariëtte Pietersen, Jo Kuiper, Hennie Horst, Johan Ordelmans (bestuur)

Contact: 053 - 5721005

Commissie DDWW

Anne van Adrichem, Annie Menkehorst, Mariëtte Pietersen, Hermien Haasewinkel, Annie te Walvaart, Harm van 't Ende, Gerard Semmekrot, Wim Damink, Jo Kuiper, Ria Timmer, Hennie Horst, Marinus Kleinsman, Gert Nieterau (bestuur)

Contact: 053 - 4770530

Ledenadministratie

Anny Hilderink

Contact: 053 - 5726821, (tussen 18.00 en 19.00 uur)
ledenadmi@wkdio.nl

Clubaccomodatie / Postadres

Gängelhuuske, Molenstraat 56, 7481 GN Haaksbergen,
053 - 5726780

Stichting Kennedymars Haaksbergen

Dirk Haan (voorzitter ad interim), Janine Feddema (secretaris), Thea Stortelder (penningmeester), Rikie de Mönnink, Johan Somhorst, Dick Hilarius

Contact: 053 - 5721098,
secretaris@kennedymarshaaksbergen.nl

Websites

www.wkdio.nl, www.kennedymarshaaksbergen.nl

Bankrelatie

Wandelkring DIO, rek.nr. NL48 RABO 032.42.08.596

DEURENSPECIAALZAAK
WAANDERSbv

650 m²
SHOWROOM

Nijverheidsstraat 1 Haaksbergen Tel.: 053-573 57 77 Fax: 053-573 57 70
www.deurenspecialzaakwaanders.nl

**Wij wensen alle vierdaagselopers
waar dan ook
heel veel succes.**



Redactiewoord:

Koningsdag, de weersvoorspellingen waren niet al te gunstig, dus maar beginnen met de teksten voor ons clubblad te schrijven. In de achter ons liggende periode is er weer veel gebeurd binnen onze vereniging waaraan we aandacht schenken.

18 april hielden we onze Algemene Vergadering, gevolgd door de Wandelmarathon en Stiepelwandelingen vanuit Buurse op 23 en 24 april. Van beide uiteraard een verslag in dit blad.

Op zondag 6 maart stonden we op de beurs "Ouderen en bewegen" die de buurtcoach in samenwerking met de gemeente organiseerde. Ook wij kijken even terug op deze beurs. Van een van de deelnemers ontvingen we een interessant artikel over blessures die bij wandelaars regelmatig voor komen. Lees dit aandachtig.

Ook aandacht voor een artikel over de Ziekte van Lyme, dit kan iedere wandelaar ook over komen. Ook is er weer het nodige nieuws van de bestuurstafel en ook in dit blad de agenda van de vele activiteiten die onze vereniging in de komende maanden weer heeft voor de leden en niet leden.

Veel wandelaars zijn bezig zich voor te bereiden voor een of meerdere vierdaagsen. De eerste vierdaagsen zijn inmiddels als geweest. Een nieuwe vierdaagse is de Twentse4daagse in Losser. Meer hierover in dit blad.

In de komende maanden zijn er een tiental van deze meerdaagse evenementen. Voor veel wandelaars is de 100e editie van Nijmegen een hoogtepunt. Anderen zoek de rust op van kleinschalige vierdaagse evenementen.

Wij als redactie hopen dat we leuke verslagen krijgen. Zodat jullie onze lezers op deze wijze laten meegenieten van de sfeer bij de wandelingen.

Wij zien jullie kopij voor het volgende nummer van Gängelproat graag tegemoet uiterlijk 10 juni. Foto's zijn ook van harte welkom, het liefst alles digitaal naar info@wkdio.nl

Inhoudsopgave

- Blz. 1 Voorpagina
- Blz. 2 Colofon
- Blz. 3 Redactiewoord / Inhoud
- Blz. 4 Van de bestuurstafel
- Blz. 5 Vervolg van de bestuurstafel
- Blz. 6 Agenda juni-juli-augustus 2016
- Blz. 7 Maand (en) in vogelvlucht
- Blz. 8 Verslag 1e Twentse wandel4daagse Losser
- Blz. 9 vervolg verslag wandel4daagse Losser
- Blz. 10 Verslag Voorjaarstocht Terborg
- Blz. 11 Verslag Algemene Ledenvergadering 18 april
- Blz. 12 Verslag Stiepelwandelingen 23 - 24 april
- Blz. 13 Vervolg verslag Stiepelwandelingen
- Blz. 14 Foto's Stiepelwandelingen / advertenties
- Blz. 15 Verslag 12e Achterhoekse 4 daagse
- Blz. 16 Vervolg verslag Achterhoekse 4 daagse
- Blz. 17 APS therapie, Actie Potentiaal Simulatie
- Blz. 18 Ziekte van Lyme
- Blz. 19 Avondwandelvierdaagse / Zomeravondwandelingen
- Blz. 20 Advertenties



Rietdekkersbedrijf
Blokhorst
Nieuwbouw Reparatie Onderhoud

Slotswarsweg 8, 7496 PX Hengevelde
Tel. 0547-333737, Fax. 0547-333120
www.rietdekkersbedrijf-blokhorst.nl
info@rietdekkersbedrijf-blokhorst.nl

Van de bestuurstafel:

Het bestuur vergaderde in de afgelopen periode op **dinsdag 29 maart** en **maandag 1 mei** in het Gängelhuuske. Uiteraard werden op deze vergaderingen eerst de gebruikelijke agendapunten besproken. Daarna werden tal van punten besproken, die op de Algemene Vergadering van 18 april aan de orde zouden komen.

Evenementenvergunning: tijdens de vergadering van 29 maart werd het gespreksverslag van de bijeenkomst met de Veiligheidsregio Twente en de Gemeente Haaksbergen over de evenementenvergunningen voor onze wandelingen besproken. Dat gesprek vond plaats op 9 maart. Namens WKDIO waren de heren Dirk Haan en Hennie Horst aanwezig. De gemeente was met maar liefst vier ambtenaren aanwezig. Namens de veiligheidsregio waren een politievertegenwoordiger en brandweerman aanwezig. Het was een prettig gesprek waarbij de vergunning voor de Veen- en Heidewandeling werd geëvalueerd en ook hoe er in de toekomst met onze aanvragen wordt omgegaan. De veiligheidsregio was tevreden en vond de gestelde regels betreffende verkeersregelaars op het aangegeven punt en ook de verplichting van de wandelaars om (overdag) een veiligheidshesje te dragen overbodig.

Na deze evaluatie werd uitvoerig gesproken over de evenementen waarvoor wij een evenementenvergunning moeten aanvragen. De wandelevenementen die wij als WKDIO organiseren zullen in de categorie A - evenementen vallen. Inmiddels is de Evenementenvergunning voor de 58e Avondwandelvierdaagse verleend en die voor de zomeravondwandeling is op 13 mei ingediend.

De veiligheidsregio en gemeente gaven tijdens de bespreking aan dat het organisatie- en calamiteitenplan er goed uitzag. Wel gaf men aan om het jaarlijks wel te toetsen of alles nog voldeed aan de regel- en wetgeving.

Algemene Vergadering 18 april 2016: in beide vergaderingen werd aandacht geschonken aan de Algemene Vergadering. De 29e maart werden de agenda en de jaarverslagen uitvoerig besproken en door het bestuur vastgesteld.

Op de bestuursbijeenkomst van 1 mei werd de vergadering geëvalueerd. Voor een verslag van deze vergadering zie elders in dit blad.

Commissie Wandel Evenementen: De Wandelmarathon en Stiepelwandelingen werden besproken. Het bestuur was tevreden over de organisatie van dit evenement. Er waren veel complimenten voor de fraaie routes die geheel anders waren dan de laatste jaren. De routes waren goed gepijld en beschreven en ook de rustplaats op het erf van de familie Horck was weer prima voor elkaar. De deelname was beter dan vorig jaar. In dit blad staat een sfeerverslag gepubliceerd.

Ook was er aandacht voor de **voorbereidingen van de Avondwandelvierdaagse**, die in de tweede week van juni wordt gehouden. De commissie en het bestuur zijn bezig een oplossing te zoeken voor het probleem van (te) weinig verkeersregelaars. De overige organisatiezaken verlopen voorspoedig. Dit laatste geldt ook voor de zomeravondwandelingen.

Het **goede doel** dat dit jaar aandacht krijgt is de **Bas van de Goor Foundation** (diabetici).

Redactie en PR zaken: De op 9 maart gehouden Haaksbergse Vitaliteitbeurs werd geëvalueerd. De totale opzet en organisatie was sterk verbeterd t.o.v. vorig jaar. De aandacht in de pers en de vele andere promotiezaken zorgden er voor dat ook de publieke belangstelling goed was. Voor de demonstraties Smovey Walking, gegeven door Ellen van de Lande, was ook genoeg belangstelling. De folders voor o.a. de Door De Weekse Wandelingen vonden ook gretig affrek en in de weken na de beurs zagen we een aantal mensen terug op de donderdagmorgen.

kWbn nieuwtjes: de jaarstukken van de regio Overijssel – Flevoland en de bondsstukken van de kWbn werden uitvoerig besproken. Door het bestuur werden enige kanttekeningen geplaatst bij deze stukken. Tijdens de Ledenvergadering Regio Overijssel-Flevoland van 17 mei zullen hier vragen over gesteld worden.

Er is besloten om een aantal beachflags en een banner met de nieuwe uitingen van de Koninklijke Wandel Bond Nederland aan te schaffen.

Volgende **Bestuursvergadering:** is op maandag 20 juni. Na de vakantieperiode zal het bestuur vergaderen op 22 augustus, 26 september, 31 oktober en 28 november.

Bestuursmededelingen:

Nieuwe lid:

In de afgelopen periode mochten we als nieuw lid noteren de heer A. ten Hagen, Haaksbergen. Wij heten hem hartelijk welkom bij de vereniging en hopen op een lang verblijf bij Wandelkring DIO.

Programma 2016 - 2017:

Tijdens de Algemene Vergadering van 18 april 2016 is het jaarprogramma 2016 - 2017 vastgesteld. Bij dit clubblad is een overzicht van dit programma gevoegd. Noteer de wandelingen en andere bijeenkomsten in uw agenda of bewaar het overzicht van dit programma.

Op 17 mei is het wandelprogramma van de Regio Overijssel - Flevoland vastgesteld.

Op het bijgevoegde overzicht zijn onze wandelingen voor 2017 ook reeds vermeld.

Busreis naar Hanzetocht Kampen:

Op zaterdag 1 oktober organiseren wij de jaarlijkse gezamenlijke bustocht. Dit jaar bezoeken we de Hanzestad Kampen, een prachtige oude stad met een grote monumenten dichtheid, sfeervolle horecagelegenheden in het centrum en aan de havens.

Een dag waar veel te beleven valt met een prachtige wandeling.

De 18 km gaat met het Kampertreintje naar Zwolle en vandaar uit een wandeling door onder andere de uiterwaarden langs de IJssel.

De 8 km wandelt vanuit Kampen door de prachtige omgeving van de stad en ook uiteraard de IJssel. Voor de mensen die niet zo ver willen of kunnen wandelen zal de organisatie (of VVV) een korte stadswandeling uitzetten van 4 á 5 km. Verder is uiteraard van alles te doen in de Hanzestad. U hebt reeds ontvangen of ontvangt binnenkort het opgave formulier voor deze busreis Zoals gewoonlijk geld weer vol is voll!

Bijeenkomst Vierdaagselopers augustus 2015 - juli 2016:

Het bestuur van Wandelkring DIO ontvangt op zaterdag 23 juli a.s. traditiegetrouw de Vierdaagselopers van Nijmegen en alle andere vierdaagse wandelingen die in de periode augustus 2015 - juli 2016 zijn gehouden. Het gaat om 4-daagse wandelingen waarbij tenminste 20 kilometer per dag wordt gewandeld.

Graag nodigen wij alle vierdaagselopers (leden en niet leden) uit voor deze bijeenkomst die wordt gehouden in het Gängelhuuske, Molenstraat 56, Haaksbergen. De deelnemers, hun familieleden en belangstellenden zijn welkom vanaf 16.00 uur.

De deelnemers die bij het bestuur bekend zijn ontvangen nog een persoonlijke uitnodiging. Om de ontvangst goed te kunnen voorbereiden is het noodzakelijk voor ons om te weten welke vierdaagse(s), welke afstand (en), alsmede het aantal keren u hebt gelopen. Wij verzoeken u deze gegevens bij voorkeur per e-mail aan te leveren en wel **voor 15 juli 2016**, het email - adres is **bestuur@wkdio.nl**. Of schriftelijk via het opgave formulier of een briefje deponeren in de brievenbus bij het Gängelhuuske, Molenstraat 56, 7481 GN, Haaksbergen.

Wij rekenen op uw medewerking in deze en hopen u op 23 juli a.s. in grote getale te mogen begroeten in het Gängelhuuske.



Agenda juni- juli - augustus 2016

DDWW = door de weekse wandelingen.

02 juni Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf het Gängelhuuske, Molenstraat 56, Haaksbergen.

06 t/m 10 juni Avondwandelvierdaagse Haaksbergen. Afstanden 5 en 10 km. Diverse startplaatsen rond Haaksbergen. Zie elders in dit blad.

09 juni Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf de Kantine VV de Bonifatiusboys, Kolenbranderweg 11, Haaksbergen.

14 juni Vergadering Stichting Kennedymars Haaksbergen om 20.00 uur in het Gängelhuuske.

16 juni Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf de Kantine Atletiekvereniging Hbg., Scholtenhagenweg 39, Haaksbergen.

20 juni Bestuursvergadering om 19.30 uur in het Gängelhuuske.

22 juni Vergadering Commissie Wandel Evenementen om 19.30 uur in het Gängelhuuske.

23 juni Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf het Gängelhuuske, Molenstraat 56, Haaksbergen.

30 juni Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf de Kantine PC De Sterruiters, Onlandsweg 1, Haaksbergen.

05 juli Vergadering Stichting Kennedymars Haaksbergen om 20.00 uur in het Gängelhuuske.

07 juli Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf het Gängelhuuske, Molenstraat 56, Haaksbergen

13 juli Zomeravondwandeling DIO, afstanden 5 en 10 km. Party- en buffet restaurant 'Captain Jack, Broekheurneweg 27, Buurse. (zie elders in dit blad)

14 juli Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf het Gängelhuuske, Molenstraat 56, Haaksbergen

20 juli Zomeravondwandeling DIO, afstanden 5 en 10 km. Gängelhuuske, Molenstraat 56, Haaksbergen. (zie elders in dit blad)

21 juli Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf de kantine Atletiek Vereniging, Scholtenhagenweg 39, Haaksbergen

27 juli Zomeravondwandeling DIO, afstanden 5 en 10 km. Camping Twente, Oude Deldenerweg 1, Boekelo/Enschede (zie elders in dit blad)

28 juli Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf het Gängelhuuske, Molenstraat 56, Haaksbergen

03 augustus Zomeravondwandeling DIO, afstanden 5 en 10 km. Camping Scholtenhagen, Scholtenhagenweg 30, Haaksbergen (zie elders in dit blad)

04 augustus Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf het Gängelhuuske, Molenstraat 56, Haaksbergen

10 augustus Zomeravondwandeling DIO, afstanden 5 en 10 km. Pannenkoekhuis Erve de Hooge Esch, Alsteedseweg 38, Haaksbergen (zie elders in dit blad)

11 augustus Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf de Kantine VV De Bonifatiusboys, Kolenbranderweg 11, Haaksbergen

16 augustus Vergadering Stichting Kennedymars Haaksbergen om 20.00 uur in het Gängelhuuske.

17 augustus Zomeravondwandeling DIO, afstanden 5 en 10 km. Café Halfweg, Pastoor Ossestraat 40, Beckum (zie elders in dit blad)

18 augustus Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf het Gängelhuuske, Molenstraat 56, Haaksbergen.

22 augustus Bestuursvergadering om 19.30 uur in het Gängelhuuske.

25 augustus Start van de DDWW om 09.00 uur vanaf de kantine Atletiek Vereniging, Scholtenhagenweg 39, Haaksbergen



CHINEES INDISCH RESTAURANT
**Ruim
20 jaar**
Long Fong

Bartokstraat 25 (bij De Els), 7482 TT Haaksbergen,
Tel./ Fax: (053) 572 19 30

Openingstijden: Maandag gesloten, behalve feestdagen
Dinsdag t/m vrijdag van 12.00-14.00 uur
16.00-22.00 uur
Zaterdag en Zondag 12.00-22.00 uur

LET OP LET OP LET OP

Nieuwe openingstijden Long Fong:

dinsdag t/m donderdag 16.00 uur tot 22.00 uur.
vrijdag t/m zondag 12.00 uur t/m 22.00 uur.

De maand(en) in vogelvlucht

In de eerste uitgaven nummer vijf 2015 en nummer één 2016 van ons clubblad was door een misverstand dezelfde tekst van deze rubriek opgenomen, waarvoor ons excuus.

Wij beginnen deze maand (en) in vogelvlucht daarom maar op 1 januari 2016. Dus een extra lange rubriek 'in vogelvlucht' want deze loopt tot 15 mei 2016.

Vergaderingen:

Het bestuur vergaderde deze periode op **11 januari**, **8 februari**, **29 februari**, **29 maart** en **2 mei**.

De Commissie Wandel Evenementen vergaderde op **13 januari**, **10 februari**, **9 maart**, **5 april** en **11 mei**.

De beheerscommissie vergaderde op donderdagmiddag **14 januari**.

Op **maandag 1 februari** vergaderde het bestuur met alle commissies en de Stichting Kennedymars.

De vergadering van de Door De Weekse Wandeling vond plaats op **14 april**.

Op **maandag 18 april** hielden wij onze Algemene Vergadering in het Gängelhuuske.

De Stichting Kennedymars vergaderde op **9 februari**, **8 maart**, **6 april** en **10 mei**.

Vertegenwoordiging:

Het bestuur was deze periode op diverse vergaderingen en andere bijeenkomsten aanwezig. **3 januari** was Hennie Klootwijk onze vertegenwoordiger bij de Wandel In van de Hengelose Wandel Unie.

Hennie Horst en Johan Ordelmans waren op **5 januari** aanwezig bij de nieuwjaarsreceptie van de Gemeente Haaksbergen.

Op **3 februari** waren Anny Hilderink en Hennie Horst op bezoek bij de drukker van ons clubblad Editoo in Arnhem. Zij volgden hier die middag een training over de digitale opmaak van ons clubblad.

In de eerste maanden van 2016 werd regelmatig gesproken met de gemeente Haaksbergen over de evenementenvergunningen voor onze wandelingen. Op **6 januari** en **17 februari** waren gesprekken met enkele ambtenaren.

Op **13 januari** spraken we met Burgemeester Gerrit Jan Kok en een gemeentelijke jurist.

Met vier ambtenaren van de gemeente Haaksbergen en twee vertegenwoordigers van de veiligheidsregio Twente werd op **9 maart** gesproken. Van de zijde van WKDIO werden deze gesprekken gevoerd door Dirk Haan, Hennie Horst en Benny ter Huurne.

Op **6 maart** waren we als Wandelkring DIO en Wandelsportcentrum Haaksbergen aanwezig met een stand op de Vitaliteitbeurs. Deze beurs werd georganiseerd door de buurtsportcoach en de gemeente Haaksbergen

Op **14 april** organiseerde de gemeente een infoavond over de vrijwilligersverzekering die zij gesloten hebben voor alle vrijwilligers in de gemeente Haaksbergen. Namens de verenging waren hier Hennie Klootwijk, Jan Overbeek en Johan Ordelmans en namens de Stichting Kennedymars Thea Stortteler aanwezig.

Ledenactiviteiten:

Op **10 januari** openden we het jaar met onze Nieuwjaarsinstuif. Een gezellige bijeenkomst waaraan een redelijk aantal leden aanwezig waren.

Op **24 februari** hielden we een lezing over podologie, wandelen en voetverzorging. Deze werd gegeven Heidi Ekkerink – Wigger en Ellen van de Lande.

Wandelen:

Ook werd in deze maanden nog volop gewandeld. **15 januari** was de eerste wandeling in 2016, de Avondwandeling waaraan dit keer slechts 34 personen deelnamen. In 2017 zullen we deze avondwandeling dan ook **niet** meer gaan organiseren.

Zondag **28 februari** hebben we de Veen- en Heidewandeling georganiseerd. Aan deze wandeling namen 842 wandelaars deel waaronder 52 DIO-leden.

Zaterdag **23** en zondag **24 april** hielden wij in Buurse de Internationale Twentse Wandelmarathon en Stiepelwandelingen. Het weer in dat weekend werkte niet geheel mee, hetgeen o.i.z de deelname op de zondag enigszins deed tegenvallen. De totale deelname was 581 personen waaronder 78 DIO-leden.

In deze periode werden 18 Door De Weekse Wandelingen gehouden. Aan deze wandelingen namen 1684 wandelaars deel.

1e Twentse Wandel4daagse Losser

Het was al een tijdje mogelijk om rond Pasen in Losser met drie georganiseerde tochten mee te lopen. Eerst was er de Loslopers wandeltocht (dit jaar voor de 8e keer) op paaszaterdag, georganiseerd door AdHocWerk. De opbrengst daarvan gaat steeds naar een goed doel en dat is dit jaar de voedselbank Losser.

Een paar jaar later begon Erve Kraesgenberg met het organiseren van een wandeltocht op Tweede Paasdag en twee jaar geleden kwam daar de wandeltocht van landgoedboerderij Judithhoeve op Eerste Paasdag bij. Dit jaar ontstond het idee bij Steenfabriek de Werklust om op Goede Vrijdag een tocht te organiseren, waarmee de vierdaagse-cirkel rond is.

'Kiek'n Wat Wordt' was dan ook de insteek bij de organisatie voor de eerste Twentse Wandel4daagse. Hoewel het weer niet altijd meewerkte, smaakt de bundeling van vier bestaande wandeltochten naar meer. „Dit heeft beslist potentie“, stelden de organisatoren.

Helaas voor de organisatie werkte het weer niet mee, op Goede Vrijdag kwam de regen met bakken uit de hemel vallen. Aan de start van de eerste wandeling bij Steenfabriek 'Werklust' verschenen zo'n ruim dertig wandelaars aan de start. De organisatie is er van overtuigd dat het organisatielevel volgend jaar omhoog gaat, de deelname zal gaan groeien en als het weer ook nog meewerkt? De evaluatie van deze eerste vierdaagse is al gepland.

Wij, Annie Menkehorst, Jo Kuiper, Anne van Adrichem en Hennie Horst gingen op paaszaterdag naar de Loslopers Voorjaarswandeltocht. De auto werd geparkeerd onder aan de voet van de toren van de Sint Martinuskerk. Deze kerk werd in 1904 gesloopt waarna alleen de toren bleef staan. De toren was sinds 1810 eigendom van de gemeente als voormalig verdedigingswerk.

De ontvangst in de zaak Lossers Voetcomfort was weer uiterst vriendelijk en de koffie stond voor de deelnemers weer klaar. Nadat de inschrijving was afgehandeld en wij de routebeschrijving hadden zijn we op weg gegaan. Deze wandeling is niet bejild maar duidelijke foto's geven het pad aan dat je moet lopen. Het was even wennen aan deze beschrijving, in het centrum was het even opletten maar al snel kwamen we in het buitengebied. Het eerste bospad dat we opgingen gaf al meteen aan wat we vandaag konden verwachten. Door de regenval van de afgelopen tijd, water, modder, dus lekker glibberen en zoeken naar een plekje waar redelijk gelopen kon worden. Maar ja dat weet je in deze natte voorjaarsperiode.

De wandeling is uitgezet door de fraaie natuurgebieden rondom Losser.

We beginnen in het Haagse bos. Dit bos was vroeger een productiebos, de bomen werden gepland voor de houtproductie. Dankzij de inzet van boswachters van Natuurmonumenten is het Haagse Bos nu een meer natuurlijk bos. Spechten hebben er hun intrek genomen. En dat was op de mooie voorjaarsdag ook duidelijk te horen. Ook andere vogels zoals de zwarte mezen, kuifmezen en vuurgoudhaantjes lieten van zich horen.



Ongemerkt komen we in Landgoed Snippert tussen de natuurgebieden het Haagse bos en Boerskotten. Begin twintigste eeuw werd het heidegebied van de Snippert ontgonnen door de Heidemaatschappij. Een gevarieerd bos waar de nu doorlopen. Naast de vele soorten bomen langs de mooie, maar nu modderige paden staan veel rododendrons die al volop in de knop staan.

De 'eyecatcher' van dit landgoed is de uit 1912 daterende koprompboerderij De Judith Hoeve. Deze is genoemd naar de kleindochter van Albert Jan Blijdenstein (1826-1896), voormalig eigenaar van de Snippert en medeoprichter van de Heidemaatschappij. Judith was de dochter van Helmich Benjamin Blijdenstein. Onder zijn leiding is het landgoed aangelegd met boerderij, akkers en landschappelijk gelegen weilanden. Helmich heeft een belangrijke rol gespeeld bij de Nederlandse Heide Maatschappij. Hij overleed in 1919 op 50-jarige leeftijd. De Heidemaatschappij plaatste ter herinnering een gedenksteen bij de boerderij en plantte een lindeboom.

Zowel boerderij, gedenksteen als lindeboom zijn opgenomen op de gemeentelijke monumentenlijst vanwege de cultuur- en architectuurhistorische waarde. In de boerderij is een theeschenkerij gevestigd en er zijn vele activiteiten.

Vandaag was er een rustpunt ingericht. Veel wandelaars zaten buiten in het zonnetje maar gezien de wind gingen wij binnen zitten. Hier genoten we van heerlijke koffie met appelgebak.

Na deze rust vervolgen wij de route en verlaten het Snippert. We lopen nu over een fietspad langs boerderijen, wei- en akkers. Een afwisselende route en we komen op de Duivelshof terecht een natuurgebied tussen de Lutte en Losser. Over Duivelshof doen mysterieuze verhalen de ronde. De naam refereert waarschijnlijk aan een landheer die pachters in zijn kelder opsloot als ze niet aan hun verplichtingen konden voldoen.

Bij IJboerderij "t Loaboerke" is weer een rust, deze slaan wij over en vervolgen ons pad. Letterlijk en figuurlijk want we gaan het Graafschapspad op. Een prachtig slingerend pad langs de Dinkel, richting Duitsland passeren we een stukje cultuurgrond aan de ene kant en aan de andere kant een natuurgebied. We passeren een drietal mannen, na een groet zegt een van de mannen 'we hebben werkoverleg' er staat echter maar een man met een schop in de hand, wij vragen ons af zou die alleen werken dan.



Iets verder is een mooi uitzicht over een water en bankjes die we wel willen uittesten hoe ze zitten. Bankjes in verschillende hoogte zodat je de benen lekker kon laten hangen en de palen die tussen de verschillende bankjes stonden heerlijke rugleuning waren. We genoten van de heerlijke zon en onze broodjes. Er stond een infobord over het natuurgebied en de bankjes waar we zo heerlijk op gezeten hebben bleken "kunst" te zijn. Er waren een aantal gemeente -wapens in gesneden. Er stond zoveel informatie op het bord dat ik de betekenis van dat alles niet meer weet!

Langs de zandwinning Oelemars liep een prachtig wandelpad met klimmen, dalen, bossage en waterpartijen. Als we dat al lopen komen we op Duits grondgebied. Wij hebben nu ruim 16 km afgelegd en komen bij Restaurant Aarnink met een gezellig terras. Het is warm dus besluiten we om hier op het terras de benen even te strekken en een verfrissend drankje te nemen. Naast de vele wandelaars zitten ook een groot aantal fietsers te genieten van het heerlijke zonnetje.



Na deze pauze wandelen we verder en komen net voordat we Duitsland weer verlaten langs het Klooster Bardel, dat in 1922 door de Franciscaner monniken gesticht werd. In 1939 werden ze verdreven. Het complex werd door de Nationaal Socialistische Partij in beslag genomen, maar na 1945 kregen de broeders hun gebouwen en kerk terug.

Als we Nederland weer binnen komen zien we ook veel vele mensen genieten van het mooie weer. In een bos bij de scoutinggebouw zijn leiders bezig om kinderen bezig en in beweging houden. Ook lopen hier mensen in het bos die hun hond uitlaten, even verder zijn voetballers bezig met hun wedstrijd. Net voordat we het dorp Losser binnen komen is een grote groep mannen bezig met het opbouwen van het paasvuur, sommigen staan aan een statafel en genieten van een biertje. Zo is iedereen bezig met zijn hobby.

Wij melden ons af bij de finish waar we een kop soep kregen en nog even napsaten over deze prachtige afwisselende wandeling. De deelname was goed, er liepen 280 wandelaars mee aan deze 2e dag van de Twentse Wandel4daagse.

Hoe de andere 2 dagen zijn verlopen en hoe groot de deelname toen was weet ik niet. Maar ik denk wanneer er meer promotie wordt gemaakt voor dit evenement en het weer beter meewerkt het een mooie 4-daagse kan worden.

In 2017 is Pasen op 16 en 17 april

.....de 4daagse Losser dan dus

14, 15, 16 en 17 april 2017.

HH

Voorjaarstocht Terborg Zondag 17 April 20 km.

Het was een zonnige maar frisse morgen toen we vertrokken vanuit de startlocatie Hotel De Roode Leeuw. We waren snel in het buitengebied.

Via een mooi pad kwamen we langs een heuvel, Tentjesbult genaamd. Dit is een oude rivierduin uit de ijstijd, ontstaan door zandverstuiving vanuit het rivierbed van de Rijn, waarvan de huidige Oude IJssel een strang was. Al wandelend moesten we aan de andere kant de bult op en het klompenpad volgen. Vervolgens ging het weer naar beneden om over een stuw bij het Landgoed ~t Maatje te komen.

Toen in 1998 het boeren bedrijf stopte werd de 43 ha grond omgetoverd tot natuurgebied. Een prachtig gebied om te wandelen. De Bielheimerbeek stroomt door dit gebied en is voorzien van vistrappen. Hierna gaan we door de tunnel onder de snelweg door, gelijk rechtsaf, de 10 en 15 km zijn al van de route af. Het wordt nu wat warmer maar er komt ook bewolking. We komen in een gedeelte van het Slangenburg. Een pijl wijst ons de weg naar De Kapel maar dat slaan we maar over. Het is hier een mooi gebied en alles word al groen. Ook komen we zijdelings langs het kasteel Slangenburg.

Hier gaan we linksaf weer door een mooi bos en naderen het crematorium, mooi aangelegd maar hier willen we niet zijn. Na de oprijlaan afgelopen te zijn, gaan we bij het Zondagschooltje linksaf waar we wel even gekeken hebben. We volgen de verharde weg en gaan weer de tunnel door om vervolgens naar het rustpunt te gaan bij Het Onland. We hebben er dan 15 km. opzitten, dus wel een kop koffie met iets lekkers verdiend. Hier was het druk, want alle afstanden kwamen hier. Toen het ook nog begon te druppelen kwam iedereen van het terras ook binnen.

Na de rust was de route ook mooi, een stuk langs de spoorbaan om vervolgens weer in het bos te belanden, hier was het drassig. Later op de route kwamen we weer op het klompenpad. Op het eind van de wandeltocht nog een stukje langs Akkermansbeek met een honkvaste reiger. Door het park het stadje weer in tot de finish. Een mooie tocht door de Achterhoek. De moeite waard om ook eens hier te wandelen.

Hennie en Annie.



Algemene Vergadering Wandelkring DIO Haaksbergen

Wandelkring DIO hield 18 april haar Algemene Vergadering in het Gängelhuuske. In zijn openingswoord stelde de voorzitter Hennie Horst dat 2015 een goed jaar was voor de vereniging. Dit ondanks de kleine teruggang in ledenaantal en ook het aantal deelnemers aan de wandelingen liep t.o.v. 2014 terug. Ondanks deze terugloop kon men bijna 13.000 wandelaars sportief en actief bezig houden.



In 2015 was het ook 70 jaar geleden dat de vereniging als Rooms Katholieke Wandelvereniging werd opgericht, dit werd intern gevierd met een feestavond. Ook was er aandacht voor het goede doel. Tijdens de Avondwandvierdaagse liepen de jeugdige deelnemers ruim € 1500,00 bijeen voor de Twentse Wensambulance. Tijdens de Sint Nicolaaswandeling werd een bedrag geschonken aan de voedselbank Haaksbergen.

Het uitvoerige jaarverslag van de secretaris Gert Nieterau werd ongewijzigd vastgesteld. De penningmeester Hennie Klootwijk kon het boekjaar 2015 met een klein batig saldo afsluiten en ook de begroting voor 2016 was sluitend. De vragen die er vanuit de vergadering waren werden allen tot tevredenheid beantwoord. De vergadering verleende het bestuur met applaus decharge voor het gevoerde beleid.

De vele activiteiten die de vereniging heeft worden door een vijftal commissies georganiseerd. Zoals elk jaar weer waren hier nog steeds voldoende mensen voor die hieraan weer mee wilden werken. Alle zittende leden werden voor een jaar herkozen. Bennie Bosman werd nieuw benoemd in de Commissie Wandel Evenementen.

De contributie voor 2017 werd voor alle leden onveranderd vastgesteld op € 2,75 per maand. Het jaarprogramma 2016 – 2017 werd ook door de vergadering onveranderd vastgesteld. Bij dit blad gaat een flyer met dit programma. Noteer de data in uw agenda of bewaar dit blad.

Bij de bestuursverkiezingen werden Theo Mentink en Jan Overbeek herkozen voor een periode van drie jaar. Hennie Horst, de voorzitter, was ook aftredend en hij had bij zijn herverkiezing in 2013 aangegeven dat het zijn laatste periode als bestuurslid/voorzitter zou zijn.

Men heeft nog geen opvolger gevonden. Hij heeft aangegeven nog één jaar de kar bij WKDIO te willen blijven trekken. Tijdens de volgende Algemene Vergadering op 24 april 2017 zal hij terug treden als voorzitter en bestuurslid.

De vereniging zal voortvarend aan de slag moeten om een opvolger te vinden voor deze functie.

Toekomst

Tijdens deze bijeenkomst werd uitvoerig gesproken over de beleidsnota 2016 – 2020 die door het totale kader van de vereniging werd samengesteld. In deze nota werden ook een drietal enquêtes verwerkt. In 2015 werd tijdens de Stiepelwandeling, Sint Nicolaaswandeling en onder de deelnemers een enquête gehouden, alsmede onder de leden. De deelnemers aan de wandelingen gaven de wandelingen van WKDIO een ruime acht. Uit de ledenenquête blijkt dat men op de goede weg bezig is. De 70 jarige vereniging blijkt nog steeds een bloeiende vereniging te zijn.

Vrijwilligers!!

Natuurlijk zijn er ook verbeterpunten in beleid en uitvoering opgenomen in de nota. De grote zorg die bij het kader van de vereniging is de vergrijzing van de bestuursleden en vrijwilligers. Een gegeven dat bij verenigingen speelt. Gelukkig zijn met name tijdens de kortlopende projecten of de eendaagse wandelingen die men organiseert nog wel voldoende vrijwilligers te vinden. Moeilijker wordt het om bijvoorbeeld bestuursleden te vinden of voldoende vrijwilligers bij de grotere evenementen zoals de Avondwandvierdaagse.

Er waren over deze nota ook een klein aantal vragen die werden beantwoord en de vergadering ging unaniem akkoord met deze beleidsnota.

Aan het eind van de vergadering werd de voorzitter Hennie Horst kort toegesproken door Hennie Klootwijk. Hij overhandigde de voorzitter voor zijn bestuursperiode van ruim vijftig jaar een wandelreis naar Oostenrijk.

Wandelingen in wintersfeer vanuit Buurse.

Op zaterdag 23 en zondag 24 april organiseerden wij de Internationale Twentse Wandelmarathon en de Stiepelwandelingen vanuit Buurse. De weersvoorspellingen voor het weekend waren niet zo best. Achteraf viel het op beide dagen wel mee, een enkele winterse bui kregen de deelnemers wel. Maar een bekende regel uit een wandelliedje is 'regen, hagel en sneeuw kunnen ons niet deren'. En,.....April doet wat hij wil.

Zaterdag was ik gastheer, dus al vroeg aanwezig, de eerste wandelaars waren er ook al om 07.15 uur. Maar men moest nog tot acht uur wachten. Maar ja, wandelaars zijn ongeduldig en willen snel weg. Echter de vrijwilligers moeten alles ook gereed hebben zoals de controle van de aangebrachte pijlen en de rust- en verzorgingsposten. De startlocatie, café Winkelman, liep al lekker vol en even voor acht uur werden de routes uitgedeeld. En al snel waren de lopers op weg.

Het inschrijven liep geleidelijk door die morgen en vanaf een uur of elf kwamen de eerste wandelaars terug, veelal met complimenten voor de prachtige route, goede bepijling en verzorgingsposten. Dit alles hoorde je als gastheer ook. Je praat dan met de deelnemers, kijkt op de route en rustposten, ook hier waren de deelnemers tevreden. Al veel jaren zijn we te gast bij boer Horck aan de Broekdijk. Een locatie dicht tegen het veen en de grens met Duitsland aan.

De eerste lopers van de marathonaftand waren rond 14.00 uur terug en de laatste wandelaars om 17.15 uur.

Op zondag ging ik wandelen, kon dus 's morgens eerst even uitslapen, om half tien werd ik opgehaald door Henriëtte en reden wij naar Buurse. Inschrijven en dan eerst koffie, toen op weg richting Buurserzand. We waren Buurse nog maar net uit toen wij een korte hevige hagelbui kregen.

De wandeling voerde ons door het Rietschot, dit gebied ligt aan de randen van het Buurserzand, hier onderhoudt Natuurmonumenten enkele hooilanden. Deze worden pas laat in het jaar gemaaid, zodat de grassen en kruiden volledig kunnen uitgroeien. Veel vlinders, vogels en zoogdieren profiteren hiervan. De hooilanden zijn van landbouwgrond omgevormd tot natuurgebied. Langs deze weg vindt u op enkele plaatsen kikkerpoelen die zijn aangelegd om ook de kikkers en nadere amfibieën hier een rust- en verblijfplaats te bieden.

Ongemerkt kwamen we in het onvolprezen Buurserzand. Elk jaargetijde een heerlijk en prachtig wandelgebied.



We verlaten het Buurserzand om richting het Natuurreservaat het Haaksbergerveen te gaan. Het overgangsgebied voert ons door een typisch Twente coulissen landschap met boerderijen, cultuurgronden maar ook hier en daar een bosperceel of houtwal. Wij genieten van de rust die ook hier heerst en de fraaie wolkenluchten. Ook de route die de routebouwers hebben uitgezet geeft mensen die het veen (nog) niet kennen een goede indruk van dit ruim 500 ha natuurgebied. Wij komen hier regelmatig met onze wandelingen of een fietstocht maar het is altijd genieten.



Als we het veen verlaten komen we op Broekdijk. De fraaie wolkenpartij wordt behoorlijk donker, we versnellen onze tempo wat om de bui voor te zijn want de rustpost is in zicht. De Broekdijk in Buurse herinnert aan een van de vele veldnamen, die verwijzen naar een 'Broek' of in het Twentse 'Brook'. Het veldnamenboek van de Historische Kring telt er alleen al 36 verspreid over de gemeente. Een broek is een laaggelegen terrein dat oorspronkelijk moeras, moerasgrond of moerasbos betekende. Meestal waren het grote percelen met dunne veenlagen, die het doorsijpelen van het regenwater beletten. Hierdoor waren ze nat en dus moeilijke toegankelijk en op deze manier vormden ze een natuurlijke begrenzing van de marken. Op tijd bereiken we de rustpost waar medewandelaars zitten om de bui af te wachten. Ook wij vinden er een plekje om de regen, wind en hagel te vermijden. Genietend van een kop soep en broodje zitten we te kletsen met onder andere Gerrie Haan en de mensen die deze post bezetten. Na een half uur is het weer droog en zetten we onze wandeling voort.

Wij gaan nu over het Kommiezenpad op de grens van Buurse met Duitsland. Al kletsend missen we hier een splitsing en na enige tijd worden we er door Gerrie die een eindje voor ons loopt op gewezen. Terug lopen heeft geen zin dus blijven we de 30 km route volgen. Het is ruim vier kilometer langer dan de 20 km naar net zo fraai en afwisselend als de gehele route. Wel kregen we dit laatste stuk meer te maken met winterse buien. Gelukkig werd het weer droog en de wind droogde onze kleding op zodat we bij zalencentrum Winkelman heerlijk konden genieten van een drankje. Natuurlijk ook nog nakletsen over de route en ik bleef wachten op laatste wandelaars en uiteraard op de vrijwilligers. Om half zes was alles weer op zijn plaats, de pijlen waren verwijderd en ook alle spullen weer op hun plek in het clubgebouw en de opslagplaats.

Wij konden weer terugkijken op een geslaagd evenement dat ondanks de weersvoorspelling en de vele andere evenementen geslaagd genoemd kon worden. De deelnemers waren uitermate tevreden met de mooie en afwisselende route. Jammer was wel dat met name op zondag een aantal pijlen waren verwijderd en kapot gebroken in sloten of bermen lagen.

De deelname viel ook mee, zie hiervoor onderstaande gegevens, cijfers Wandelmarathon en Stiepelwandelingen:

Afstanden	Zaterdag	Zondag	Totaal:	2015
42,195 km	53	14	67	52
30 km	70	37	107	78
20 km	96	68	164	110
15 km	67	35	102	89
10 km	64	57	121	92
5 km	9	11	20	15
Totaal:	359	222	581	433
DIO leden	45	33	78	22
IVV stempel	11	5	16	6



is uw stoel versleten
of uw bankstel aan het vervellen
dan snel de vakman bellen

**STEPHAN BOK
MEUBELSTOFFERING**

Wij komen graag bij u langs
voor advies en
maken vrijblijvend een offerte.

T: 06-13861595
F: 053-4787532
E: sbokmeubelstoffering@kpnplanet.nl



DAT ZIT WEL GOED!



LANGEZAAL

INFRA EN MILIEU

BODEMSANERINGEN

SLOOPWERKEN

AFVAL INZAMELING

AFVAL RECYCLING

GOENVOORZIENINGEN



HAAKSBERGEN - TEL 053 - 57 35 800
www.langezaal.eu



18e eeuwse schuur aan de Zendvelderweg, Rijksmonument

Ook present op uw evenement



D.W. van Raay 06-5369 20 30



Overtref jezelf

WIESKAMP

Zeedijk 14
7481 EX Haaksbergen
tel: 053-5722453
www.hubo.nl

Uw maatwerk specialist

De 12e Achterhoekse Wandel4daagse.

Het lezen van het Wandel.nl leidde ertoe dat we in het voorjaar besloten om deze wandel4daagse eens te gaan lopen. Nu hadden we twee mogelijkheden op en neer vanuit Enschede naar Doetinchem of ergens in de buurt een hotelletje zoeken. Het eerste heeft natuurlijk als nadeel dat het thuisfront denkt, ach de ouders koken wel en doen alles wel en zelf ben je dan ook geneigd om toch dat soort dingen gewoon te doen. Dus het besluit was al gauw genomen om in de buurt een hotelletje te boeken. Het werd uiteindelijk Hotel De Uitkijk in Zeddam op ongeveer 10 minuten van Doetinchem dus prima te doen. De verzorging was hier prima, een slager als eigenaar dus het vlees was om van te smullen en het bier op het terras smaakte ook prima. De gasten die aan de achterhoekse4daagse deelnamen kregen een lunchpakket van het hotel, dus we hadden geboekt voor halfpension maar kregen volpension.

Bij deze achterhoekse4daagse kun je kiezen uit 12, 20, 30 en 40 kilometer per dag, waarbij je eigenlijk elke dag kunt switchen. Opgegeven voor de 12 km en op woensdag begonnen aan de 20 km, immers het weer was prachtig en we hadden de hele dag de tijd. Op deze 1e wandeldag ging het richting de gemeente Bronkhorst. Van verre hoorde je de muziek al van ons 1e rustpunt bij de boerderijcamping "Schreurskamp", hier zaten ook Hennie Horst en Henriette Wegdam van een kopje koffie te genieten. Ook voor ons een goed moment om even te pauzeren. Met z'n vieren vervolgden we onze weg tot voorbij Zelhem waar we langs het oudheid kundig museum "Smedekinck" kwamen, hier even rondgesnuffeld en wat gegeten om vervolgens gescheiden onze wegen te vervolgen.



Onze laatste rustpost was op het privéterrein van de fam. Wassink waar ook cateraar "van Laar" stond met gezonde vruchten maar ook de "gezonde hamburger" die hij luidkeels aan de man bracht, immers het was een rustplaats en geen stilteplaats. Via de buitenwijken van Doetinchem kwamen we vervolgens weer bij de Chatarinakerk op het Simonsplein midden in het centrum van Doetinchem aan. Het was gezellig op de terrasjes als je maar niet te dicht bij de muziek zat, want of hard nu mooi is of niet dat blijft natuurlijk persoonlijk ;-)

De tweede dag (Hemelvaartsdag) gingen we verder met de 12 km, immers als je bijna nooit 20 loopt is het niet handig als je dat nu ineens twee dagen achter elkaar doet en zeker niet als er pijntjes in de hiel ontstaan. Een tip van een rode kruis medewerker was om de halfhoge schoenen op de wreef wel strak te binden maar bovenaan wat losjes zodat de enkel wat meer bewegingsvrijheid heeft en of dit waar is weten we niet maar de pijntjes werden zeker niet erger. Vandaag gaan we richting Montferland, eigenlijk de dag die we op voorhand voor de 20 hadden gereserveerd, maar gelukkig kwam de 20 ook niet in het Bergherbos dus dat viel al weer mee.



Deze dag kwamen we ook Willem van de Werf tegen met een paar makkers. Het aantal kinderen dat vandaag ook meeliep op de 12 km was behoorlijk, de organisatie had voor hen dan ook een quiz samengesteld waarbij men vragen moest beantwoorden over van alles en nog wat van wat men onderweg tegenkwam, tel de planken van een brug, is het nu de 1e of 2e brug, hoeveel konijnen zijn er op de heuvel, zie je ze wel allemaal met al die gaten, hoeveel kalfjes heeft de boer, ach dan loop je gewoon naar de boer op de kuilhoop en vraagt het hem. Wij hielden onze eerste pauze bij kinderboerderij "Kokiezier" waar het zwijntje gewoon los rondliep, de koffie kwam uit een automaat en die zijn nooit snel dus de wachtrij nodigde mij niet uit om een kopje koffie te nemen, gelukkig hadden we ons eigen drinken bij ons. Daarna vervolgden we onze weg richting de laatste rustplaats aan de Kilderseweg voor alle afstanden alwaar ook cateraar "van Laar" weer stond en waar men met een kortingsbon een beker vruchten of de soep van de dag kon kopen. Na afloop hebben we het boekendorpje Bredevoort bezocht waar een snuffelmarkt werd gehouden die uiteindelijk niet de moeite waard bleek te zijn.



De derde dag gaan de routes richting Gaanderen en uiteraard komen we ook vandaag cateraar "van Laar" tegen die zeker met dit warme weer veel vruchtenbekers verkoopt. De eerste rustpost is bij uitspanning Het Onland alwaar het goed toeven is op het terras.



We weten niet of het invloed heeft gehad maar vandaag liepen we door de Vijverberg, het stadion van De Graafschap, waar veel mensen spraken over de wedstrijd De Graafschap-Ajax, inmiddels weten we dat PSV mede dankzij De Graafschap kampioen van Nederland is geworden, wellicht hebben de vele wensen hierin bijgedragen. Teruggekomen op het Simonsplein besluiten we naar Doesburg te rijden om heerlijk op een bankje langs de IJssel te genieten van de rust en het prachtige weer.

Op de vierde dag doen we iets wat we eigenlijk tot nu toe nooit hebben gedaan en splitsen we ons, Lutske wandelt de 12 km en Hennie loopt nog een keer de 20 km. Lopend naar het startterrein komen we Hennie Horst en Henriette Wegdam tegen die zich inderdaad al af vroegen wat er met ons is gebeurd. Om 9:15 uur begint Hennie met zijn 21,3 km en om 10:00 Lutske met haar 12,5 km. De routes gaan vandaag richting Keppel en Hummelo (dorpen waar een dag later de Giro d'Italia langs racet met een Tom Du Moulin in het roze). Voor Hennie is na een lange wandeling over de dijk de eerste rust bij de brug in Laag Keppel waar ook de onmisbare cateraar "van Laar" weer aanwezig is, hier is het wederom gezellig druk. De tweede rust is voor hem aan de rand van de Kruisberghse Bossen bij het Wapen van Heeckeren een monumentaal pand uit de negentiende eeuw, dit is Lutske haar eerste rust.



Kasteel 'de Kelder' gelegen in de Kruisbergse Bosschen

Vanuit hier lopen alle routes gelijk op via de Kruisberghse Bossen naar kasteel "De kelder", vroeger sprak men over de Havezathe Hagen, ook hier is je raad het al "van Laar" weer aanwezig. Vlak voor het bereiken van deze laatste rustpost loopt Hennie Lutske achterop en kunnen we de laatste kilometers weer gezamenlijk lopen. Op het Simonsplein nemen we onze medaille in ontvangst en rijden terug naar Enschede.

De Achterhoekse wandel4daagse, een goed georganiseerd evenement, met elke dag een dagbulletin met een toelichting op de routes en een kaartje van de routes, een uitstekend beprijde route en geen routebeschrijving, voldoende rustposten, elke dag de mogelijkheid om zelf te bepalen welke afstand je gaat lopen, onderweg zo af en toe een dropje of een zoutje kortom wij hebben er wel van genoten, natuurlijk werkte het weer mee immers het was een echte zomerweek. Onze eerste gezamenlijke vierdaagse smaakt naar meer dus volgend jaar gaan we naar Nijmegen, Apeldoorn, Haarlem, Alkmaar, Almere, Raalte, Odoorn, Diever, Vilt, Marbella, Ede, Barchem, Zwolle en de Strand4daagse of zal dit teveel van het goede zijn. Een ding is wel zeker, in 2017 zullen we één van deze vierdaagsen vast wel gaan lopen.

Hennie en Lutske Klootwijk

ROUWENHORST
INSTALLATIETECHNIEK
Uw partner in duurzame energie.
BLANKENBURGERSTRAAT 29 7481EA HAAKSBERGEN TEL.053-5723589
www.rouwenhorstinstallatietechniek.nl

INSTALCENTER
De beste materialen en vakkundig advies

MENZING **menetti**
EETSALON IJSSALON

Eibergestraat 23,
7481 HE Haaksbergen.
Tel. (053) 5722266
Fax (053) 5722355

APS Microstroom Therapie bij hielspoor en andere klachten.

Soms krijgen we tijdens het beoefenen van de wandelsport te maken met klachten of blessures die kunnen uiteenlopen van hielspoor, peesblessures, verstuikte enkel tot ontstekingen. APS microstroom therapie is een revolutionaire vorm van pijnbestrijding die in deze gevallen prima kan worden ingezet en snel tot vermindering van de klachten leidt. Hieronder vertellen we iets meer over hielspoor.

Hoe ontstaat hielpijn / hielspoor?

Hielpijn wordt in veel gevallen veroorzaakt door overbelasting van het peesblad, dat van de onderkant van het hielbeen naar het onderste gedeelte van de tenen loopt. Vaak spreekt men van klachten aan de onderzijde van de voet ter hoogte van de hiel over 'hielspoor'.

Het peesblad is bijzonder sterk en biedt ondersteuning aan de gehele voet. Tijdens het (hard)lopen en sporten wordt het peesblad met flinke kracht op rek gebracht. Overbelasting van het peesblad kan leiden tot een ontsteking, we noemen dat fasciitis plantaris.

Symptomen:

- Pijn aan de onderzijde van de voet ter hoogte van de aanhechting van het peesblad aan de hiel.
- Druk op de aanhechting van het peesblad op het hielbeen is pijnlijk.
- Pijn tijdens (hard)lopen en springen.
- Er kan sprake zijn van startpijn. Dan zijn er meer klachten nadat er een tijdje niet gelopen is, b.v. 's ochtends of na lang in een stoel te hebben gezeten.

De behandeling is meestal een langdurig proces. Echter, met APS-therapie kunnen klachten al na enkele behandelingen afnemen of geheel verdwijnen.



Wat is APS-therapie en wat doet het?

APS staat voor Actie Potentiaal Simulatie. Tijdens een behandeling met APS-therapie wordt het lichaam d.m.v. 4 plak-electrodes voorzien van microstroom die ervoor zorgt dat de lichaamseigen actiepotentiaal weer opgewekt wordt. Hierdoor verbetert de celcommunicatie en worden lichaamseigen pijnstillers en ontstekingsremmers aangemaakt. Het zelfgenezend vermogen van het lichaam wordt op natuurlijke wijze geactiveerd, wat kan leiden tot minder medicijngebruik, minder pijn en een sneller herstel.



Annelies Dalenoord heeft als APS-therapeut sinds 2012 haar praktijk Life-Impuls in Haaksbergen en werkt samen met een aantal fysiotherapiepraktijken en een sportcentrum.

Op de website www.life-impuls.nl kunt u meer informatie vinden over de therapie en de behandelmogelijkheden. Hier vindt u ook een aantal ervaringsverhalen. Wilt u weten of APS-therapie iets voor u kan betekenen? Belt u dan vrijblijvend tel. **06-22677520**.

Ziekte van Lyme



Door de zeer milde winters, blijven teken lang actief en breiden de tekengebieden zich ook steeds meer uit over heel Nederland, er vinden jaarlijks meer dan 1,5 miljoen tekenbeten plaats, waarbij meer dan 30.000 mensen geïnfecteerd raken met de Ziekte van Lyme! Als je er snel bij bent is de Ziekte van Lyme goed te behandelen met antibiotica, maar de huidige standaardtesten zijn vroeg in het ziekteproces niet gevoelig genoeg om de Ziekte van Lyme te kunnen aantonen. Hierdoor duurt de diagnose te lang en gaat er kostbare tijd verloren.

Daarom werken wij bij InnatOss laboratoria aan een nieuwere en snellere methode om zo eerdere en accurate diagnostiek bij de Ziekte van Lyme mogelijk te maken. Wij hebben een test ontwikkeld waarbij wij gebruik maken van de nieuwste onderzoekstechnologie namelijk onderzoek naar T-cellen in het bloed. Momenteel loopt er een wetenschappelijke studie met onze test om zo te bewijzen dat onze onderzoeksmethode ook echt werkt bij de diagnose van de Ziekte van Lyme.

Wij hebben een flyer ontwikkeld, hierop staat uitgelegd waar je op moet letten bij een tekenbeet, wat je WEL en NIET moet doen en als je dat wilt, je je dan vrijwillig voor onze studie kunt aanmelden.

Kim van den Berg
Innatoss Laboratoria B.V.



Heeft u een teek?

Dan hebben wij u nodig!

Jaarlijks vinden er in Nederland meer dan een miljoen tekenbeten plaats. Zo'n twintigduizend Nederlanders lopen daarbij de **ziekte van Lyme** op. De oorzaak is een infectie met de Borrelia bacterie, die teken bij zich kunnen dragen. In een vroeg stadium is de ziekte is het best te behandelen. Maar gevoelige diagnostische tests in dit stadium ontbreken nog.

Voor betere diagnostiek

Innatoss Laboratoria gaat een test ontwikkelen die binnen 4 weken na een tekenbeet laat zien of iemand geïnfecteerd is. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een methode die kijkt naar de reactie van je bloedcellen. De cellulaire methode wordt in dit onderzoek vergeleken met de huidige diagnostiek, het meten van antistoffen. Deze stoffen komen bij de ziekte van Lyme vaak pas laat op.

De **bloedcellen reageren eerder** en kunnen daarom mogelijk goed gebruikt worden in een vroege test.

De Medisch Ethische Commissie Brabant heeft toestemming gegeven om dit onderzoek uit te voeren. Hiervoor zoeken wij proefpersonen.



Wie kan meedoen?

Mensen die minder dan 10 dagen geleden zijn gebeten door een teek (die minimaal 16 uur heeft vastgezet)

Mensen die sinds maximaal 2 weken de kenmerkende rode ring hebben.

Wat wordt er gevraagd?

In dit onderzoek willen we de afweerreacties in het bloed meten. De reacties binnen 2 weken na de tekenbeet worden vergeleken met die van 4 en 12 weken na de beet. Daarvoor zijn 3 bloedafnames nodig. We meten de reactie van de geheugencellen én de aanwezige antistoffen. Daarnaast wordt met korte vragenlijsten gekeken naar bepaalde ziekteverschijnselen. Bloedafname kan in heel Nederland plaatsvinden, dus er is altijd een locatie in de buurt.

Interesse om mee te doen?

Meld je dan aan via lymestudie@innatoss.com of bel 0412 700 530. We nemen binnen 2 dagen contact op. Dan wordt gekeken of je deelname mogelijk is. Vervolgens krijg je alle benodigde informatie toegestuurd.

Bedankt! Voor je deelname en voor het delen van ons onderzoek met anderen.

avond
4daagse



58^e editie Haaksbergen 2016

Maandag 6 juni t/m vrijdag 10 juni
Afstanden 5 en 10 km

Let op
meer info
in de plaatselijke weekbladen
of kijk op www.wkdio.nl

Zomeravondwandelingen

13 – 20 – 27 juli, 3 – 10 en 17 augustus 2016

13 juli 2016

Party- en Buffetrestaurant 'Captain Jack', Broekheumerweg 27, Buurse.

20 juli 2015

Gängelhuuske, Molenstraat 56, Haaksbergen.

27 juli 2016

Camping Twente, Oude Deldenerweg 1, Boekelo

3 augustus 2016

Camping Scholtenhagen, Scholtenhagenweg 30, Haaksbergen.

10 augustus 2016

Pannenkoekhuis Erve de Hooge Esch, Alsteedseweg 38, Buurse

17 augustus 2016

Café Halfweg, Pastoor Ossestraat 40, Beckum



Afstanden 5 en 10 km **Starttijden** tussen 18.30 tot 19.30 uur. **Inschrijfgeld** € 2,50 p.p.

Route Fraaie routes door de Haaksbergse natuur, de routes zijn gepijld en beschreven.

Inlichtingen

Anny Hilderink, Tel: (053) 5726821 (tussen 18.00 en 19.00 uur)

Benny ter Huurne, Tel: (053) 5696544 (tussen 18.00 en 19.00 uur)



Indien onbestelbaar:
Wandelkring DIO Haaksbergen, Molenstraat 56, 7481 GN Haaksbergen

*Een nieuwe pas
kunnen aanvragen*

*waar en wanneer
het u uitkomt.*

Via internet en telefoon regelt u meer dan u denkt.

Welke vraag u ook heeft; via internet of telefoon regelt u gemakkelijk zelf de meeste bankzaken. Of dat nu gaat over het doorgeven van een verhuizing of bijvoorbeeld het terugboeken van een automatische incasso.

Ga naar rabobank.nl/klantenservice of bel: (053) 488 58 85.

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.



Rabobank

www.hetbakershuis.nl



Wat te vieren?

Kom en vraag ons naar de mogelijkheden.
Ook een feestje bij u op locatie willen we graag voor u verzorgen!

T: +31 (0)53 57 21 512
E: info@hetbakershuis.nl

Feestje?

VERJAARDAG
JUBILEUM
FEESTJE BIJ U THUIS
RECEPTIE
BRUILOFT

Molenstraat 73
7481 GL Haaksbergen