



Wandelkring DIO Haaksbergen

Uit de oude doos

Zorg voor de voeten

Colofon

Bestuur

Henk Heijman (voorzitter)

Dirk Haan (vice voorzitter)

Vacant (secretaris),

Hennie Klootwijk (penningmeester) en
tijdelijk secretaris

Thea Stortelder (2e penningmeester)

Theo Mentink (lid)

Jan Overbeek (lid)

Johan Ordelmans (lid)

Hugo de Pijper (lid)

Contact: 053-4351740, 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, Anny Hilderink, Thea Bouwhuis,
Wim Dammink, Harry Broekhuis, Bennie Bosman, Theo
Mentink (bestuur)

Contact: 053 - 5726821, cwe@wkdio.nl

Beheerderscommissie

Pieter Hiemstra, Mariëtte Pietersen, Jo Kuiper, Hennie
Horst, Gerda Smid, Johan Ordelmans (bestuur)

Contact: 053 - 5721005

Commissie DDWW

Anne van Adrichem, Annie Menkehorst, Mariëtte
Pietersen, Hermien Haasewinkel, Jo Kuiper, Harm van
't Ende, Ria Timmer, Hennie Horst, Marinus Kleinsman,
Jozef Klein Kiskamp, Tonnie Weegerink, Dinant te
Kieffe en Hugo de Pijper

Contact: 053 - 4770530

Ledenadministratie

Anny Hilderink

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

Clubaccommodatie / Postadres

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

Stichting Kennedymars Haaksbergen

Dirk Haan, Janine Feddema (secretaris), Jurgen de
Wit (penningmeester), Johan Somhorst, Dianne
Haan, Erwin Bosman, Ben Bosman

Contact: 06- 15690841,

secretaris@kennedymarshaaksbergen.nl

info@kennedymarshaaksbergen.nl

Websites

www.wkdio.nl, www.kennedymarshaaksbergen.nl

Bankrelatie

Wandelkring DIO, rek.nr. NL48 RABO 032.42.08.596

Sjoerd Franke
Tel 053-5728794 / 06-11018292
Blankenburg 4a, 7481 DX Haaksbergen
www.bistrodepostkoets.nl



Bistro De Postkoets
*lunch, a la carte
*afhaalmenu kaart, catering
*feesten/partijenzaal voor 150 personen
*kegelen en oudhollandse spelen



MENZING
EETSALON

menetti
IJSSALON

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

creatief inlijstwerk
is een vak...
**...de vakman
dat zijn wij!**

voor al het professioneel inlijstwerk, zoals:

- schilderijen • litho's • aquarellen
- foto's • borduurwerk, etc.

Ook verkoop aluminium- en houten
wissellijsten in alle maten!!



spoorstraat 38 - haaksbergen (Lintelo-Plaza)
T 06 - 537 538 72 • E info@dickbekkers.nl
www.dickbekkers.nl

Redactiewoord:

We mogen weer, Nederland gaat van het slot nu de "covid-gevallen" steeds minder worden. Steeds meer mensen worden/zijn gevaccineerd. Vakanties in binnen- en buitenland worden weer mogelijk. Evenementen organiseren mag weer. Wij kunnen weer wandelen in kleine groepjes, wel is de 1,5 meter nog steeds van toepassing. In dit blad de nodige aankondigingen voor de evenementen die wij als WKDIO in de komende periode gaan organiseren. Kijk voor de nodige informatie ook op onze website www.wkdio.nl

Voor dit tweede nummer van onze Gängelproat kwam helaas ook weinig kopie binnen. Maar hopelijk zijn we er in geslaagd om een redelijk gevuld blad midden juli bij u op de deurmat te laten vallen.

Het bestuur en enkele commissies hebben de nodige mededelingen voor de leden. Pieter Hiemstra schrijft over "FEEST..... of toch niet"! ook een foto en verhaal van hem "uit de oude doos (?)".

De redactie besteedt ook weer de nodige aandacht aan de 75jarige geschiedenis van onze vereniging. Op 19 september 2021 vierten wij onze 76 verjaardag jammer genoeg hebben we de 75 verjaardag nog niet kunnen vieren omdat er in 2020 geen aandacht aan geschonken kon worden.....maar wat in het vat zit verzuurd niet!

Wij wensen u veel leesplezier met dit blad en hopelijk zien wij ons binnenkort weer op het wandelpad.

Schrijf ook een verslag over een mooie wandeling of fietstocht in uw vakantie en een mooie foto is ook welkom.

Kopie graag insturen voor 16 augustus 2021 naar redactie@wkdio.nl

Inhoudsopgave

- Blz. 1 Voorpagina
- Blz. 2 Colofon / Advertenties
- Blz. 3 Redactiewoord / Inhoud
- Blz. 4 Van de bestuurstafel / Dankbetuiging
- Blz. 5 In memoriam Nardie van Sark
- Blz. 6 Spaar je club gezond / Gratis poffertjes
- Blz. 7 Feest of toch niet
- Blz. 8 Uit de oude doos
- Blz. 9 Zomeravondwandelingen gaan door
- Blz. 10 Doordeweekse wandelingen / Kennedymars
- Blz. 11 Voetverzorging / Oproep verkeersregelaars
- Blz. 12 Wandelblessures
- Blz. 13 Nooit weer, gedicht van Rinus Hemelt
- Blz. 14 Vervolg 75 jaar Wandelsport in Haaksbergen, DIO meer dan wandelen alleen
- Blz. 15 Vervolg verslag 75 jaar
- Blz. 16 Vervolg verslag 75 jaar
- Blz. 17 Vervolg verslag 75 jaar
- Blz. 18 Collage
- Blz. 19 Vervolg verslag 75 jaar
- Blz. 20 Advertenties



wandel.nl
initiatief van KWBN


ROUWENHORST
INSTALLATIETECHNIEK

**Het bestuur en alle Commissies
Wandelkring DIO wensen al onze lezers een**



Van de bestuurstafel:

Het bestuur heeft op woensdag 16 juni voor het eerst sinds bijna een jaar weer vergaderd in het Gängelhuuske. De agenda was vol maar de diverse agendapunten werden snel behandeld. Van de actielijst verdwenen een 4-tal punten maar er kwamen er 6 voor terug, dus wel snel vergaderen maar dan begint het werk.

De **verzekeringen** stonden al een tijd op onze actielijst, maar met de verzekeringen die we hebben lopen bij Interpolis en de vrijwilligersverzekering die de gemeente Haaksbergen heeft afgesloten voor de verenigingen in Haaksbergen hebben we voldoende dekking die we hopelijk nooit nodig zullen hebben. Het AVG reglement lag ter goedkeuring voor, maar moet nog even op zich laten wachten omdat de DDWW ook met persoonsgegevens werkt en dat zullen we samen met hen moeten opnemen in ons reglement.

Vervolgens lag het document **Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (de WBTR)** ter goedkeuring voor. In dit document leg je vast hetgeen we eigenlijk allemaal als goed bestuurder nastreven. Dit traject hebben we gezamenlijk met de stichting Kennedymars doorlopen en door deze voorbereiding was het document een snel hamerstuk en is door het bestuur vastgesteld.

Zoals jullie inmiddels weten zijn de routes van de Stiepelwandelingen en de avondvierdaagse digitaal beschikbaar gesteld op onze site. Voor de avondwandelvierdaagse hebben de wandelaars zelfs de mogelijkheid om de officiële avondvierdaagse medaille te kopen.

Voor de **zomeravondwandelingen** hebben we besloten om deze op dezelfde wijze te organiseren als in 2020. Dit houdt in met voor-inschrijving en een maximum van 200 deelnemers per avond.

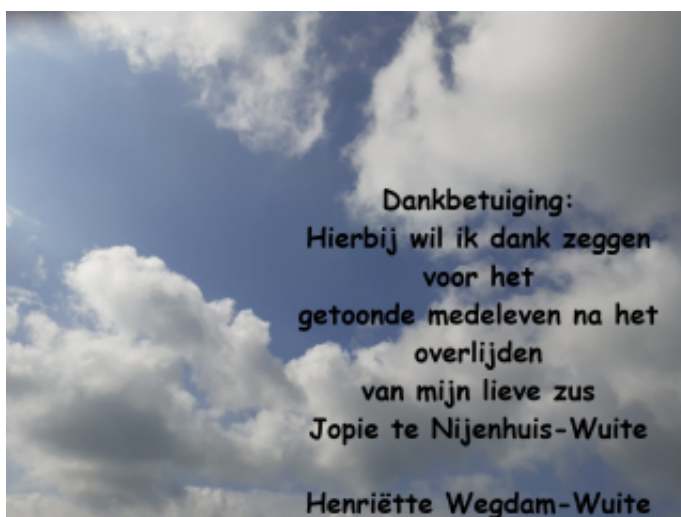
De **Stichting Kennedymars** heeft inmiddels besloten om dit jaar geen Kennedymars te organiseren. Alle betrokkene zullen door hen geïnformeerd worden.

Voor wat betreft de **algemene ledenvergadering** willen we bekijken welke mogelijkheden er zijn om deze eind oktober toch door te laten gaan in het Bakkershuis.

Elders in het clubblad staat een **oproep** van de verenigingen die op Park Scholtenhagen gehuisvest zijn om hen te helpen als verkeersregelaar bij een open dag die zij op 28 augustus organiseren, dus heb je een paar uur meld je aan bij Marloes Klumpers.

Ook in dit clubblad informatie over de actie "Spaar je club gezond" van de supermarkt Plus Leusink. Dus doet u boodschappen bij de plus, denk dan aan ons.

namens het bestuur
Hennie Klootwijk





In memoriam

*Verzoend met de gedachte dat aan haar leven een einde zou komen
is woensdag 12 mei 2021 in alle vroegte van ons heengegaan
onze lieve mama, oma en overgrootmoeder.*

NARDIE van SARK – MAURIK

*Met deze woorden kondigde de familie haar overlijden aan.
Zij overleed in de leeftijd van 87 jaar*

Nardie was meer dan 25 jaar lid van onze vereniging. Samen met haar man Henk werd ze in 1992 lid en wandelde in de weekenden met de WKDIO vele wandelingen in het Twentse land maar ook daarbuiten

In het eerste jaar liepen zij zo'n 1000 kilometer, waaronder de Apeldoornse Vierdaagse en de Wienerwald Wanderung in Oostenrijk.

In deze periode nam de gezondheid van Henk (overleden in 2003) af, samen wandelden ze bij DIO nog korte afstanden. Maar Nardie wandelde ook samen met wandelvriendinnen, waaronder vier keer de vierdaagse Apeldoorn, de Kempische Wandeldagen, het Trekvogelpad en met veel plezier liep ze in Zwitserland de Internationale Bodensee Wanderung.

In 1997 was Nardie betrokken bij de voorbereiding en start van het 55plus wandelen. Zij kwam in dat jaar ook als begeleider in de commissie 55+, een functie die ze in 2004 beëindigde.

Na deze periode nam het wandelen af, maar ze bleef lid van onze vereniging. Haar kinderen vertelden dat ze nog regelmatig sprak over haar wandelen bij de Wandelkring DIO Haaksbergen

Wij zullen ons Nardie blijven herinneren als een spontane en gezellige vrouw.

*Wij wensen de kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen
veel sterkte toe in de komende tijd.*

Bestuur en leden WKDIO



Spaar je club gezond

Als Plus Leusink staan wij midden in de maatschappij. Niet voor niets zijn wij al 7 jaar de Meest Verantwoorde Supermarkt van Nederland. Wij vinden het dan ook belangrijk de lokale gemeenschap hier in Haaksbergen en omgeving te ondersteunen.

Steuntje inde rug

Na een jaar vol beperkingen organiseren wij dit najaar een unieke spaaractie waarmee wij het verenigingsleven in Haaksbergen en omstreken een steuntje in de rug geven. Van zondag 5 september tot zaterdag 13 november kunnen klanten van PLUS Leusink euro's sparen voor hun club of vereniging. En dat bedrag kan flink oplopen!

Jullie begrijpen dat ook wij als WKDIO ons graag aansluiten bij deze actie. In de actieperiode ontvangt men bij elke € 10,- aan boodschappen en bij actieproducten een voucher met een unieke code. Deze code kunnen jullie vervolgens via een site toebedelen aan de wandelkring DIO. Na de actieperiode wordt het behaalde sponsorgeld aan de clubs en verenigingen overgemaakt.

Dus leden, maar ook familie en burens en kennissen denk tijdens deze actieperiode aan de wandelkring DIO en geef hen uw vouchers.



GRATIS POFFERTJES

Al ruim 100 jaar gratis poffertjes voor kinderen in Breukelen.

Basisschoolkinderen in Breukelen krijgen op 3 oktober al meer dan 100 jaar gratis poffertjes van de gebakskraam in het dorp. De traktatie is bij testament vastgelegd door L.C Dudok de Wit, beter bekend als kees de Tippelaar, die in 1913 in het Utrechtse dorp overleed (*zie Gängelproat nummer 2, 2020*).

Kees was een excentrieke telg uit een oud geslacht. Hij hoefde niet meer te werken voor zijn geld. Hij wandelde graag en was de eerste Nederlander, wat heet: Europeaan, die een voettocht maakte van 3.500 kilometer op Java. Ook tippelde hij plompverloren naar Parijs en Wenen en dwars door de Verenigde Staten. In zijn woonplaats organiseerde hij kinderspelen en sportwedstrijden.

Maar hij had ook oog voor de armoede van veel kinderen in Breukelen. In zijn testament reserveerde hij 8.500 gulden om kinderen van de lagere scholen in Breukelen één keer per jaar op poffertjes te trakteren. Meer dan honderd jaar later gebeurt dat nog steeds. Kees overleed op 23 maart 1913: 70 jaar oud. Het dorp zette de traditie voort, niet op zijn sterfdag maar op zijn verjaardag op 3 oktober.

Overgenomen uit clubblad mei 2021 van wsv Wipstrikkwartier Zwolle.



FEEST..... of toch niet!

Al sinds 1971 ben ik lid van de Vereniging Gouden Kruisdragers Vierdaagse. Als je 10 keer de 4-daagse in Nijmegen met succes hebt afgerond dan kun je lid worden van deze vereniging. Op dit moment heeft deze vereniging in binnen- en buitenland rond de 3500 leden.

Deze vereniging is opgericht in 1951. De algemene ledenvergadering werd ieder jaar traditiegetrouw gehouden op de maandag (de aanmeldag van de 4-daagse) in de 4-daagse week. Zo'n 150- 250 wandelaars kwamen dan samen voor de algemene ledenvergadering van 14.00 u - 15.00 u in het Kolpinghuis in Nijmegen. Het was tevens een plaats van ontmoeting, begroeting en weerzien van een groep doorgewinterde 4-daagse wandelaars. Het bestuur van de vereniging zet zich in voor de belangen van haar leden op punten van jaarlijks contact en overleg met de Stichting 4-daagse voor eventuele verbeterpunten.

Organiseert ieder jaar een reünie ergens in ons land. Deze reünie is in 1995 ter ere van 50 jarig jubileum van WK.DIO in Haaksbergen gehouden. Ruim 250 Gouden Kruisdragers 4-daagse kwamen toen naar De Bron in Haaksbergen. Geeft lustrumbeloningen uit aan haar leden, die 15, 20, 25 etc. de 4-daagse hebben uitgelopen, stuurt precies op de dag nauwkeurig een verjaardagkaartje naar haar leden en geeft het clubblad "Op goede voet" uit. Ook is er sinds een groot aantal jaren namens deze vereniging een rustpost iedere wandeldag ergens langs het parcours ingericht. De algemene ledenvergadering wordt altijd afgesloten met het zingen van het Vierdaagse lied.

In 2020 moest helaas de 4-daagse worden afgelast. Om toch de algemene ledenvergadering door te laten gaan heeft het bestuur besloten dit te doen op de zondag (19 juli) van de 4-daagse week. Ik ben vorig jaar naar Nijmegen gereisd om deze vergadering (door de coronabeperkende maatregelen slechts toegankelijk tot 70 leden) bij te wonen. Ook in 2021 moest opnieuw de 4-daagse worden afgelast. Daarom dit jaar wederom de algemene ledenvergadering op een zondag en nu 18 juli met een beperking tot 100 leden. In de uitnodiging van het bestuur wordt melding gemaakt, dat men na het officiële deel van de vergadering met een hapje en drankje toch aandacht wil gaan geven aan het 70 jarig bestaan van de Vereniging Gouden Kruisdragers Vierdaagse en helaas kan dat alleen maar gelden voor 100 leden van de 3500.

Ja en dan kun je je afvragen is hier sprake van een (echt) feestje, te meer omdat ook nog eens het grote wandelfeest al voor de 2e keer helaas niet door kan gaan. De corona pandemie heeft heel wat teweeggebracht in negatieve zin, maar laten wij hopen, dat het volgend jaar de rasechte (gevaccineerde) wandelaars weer van start mogen gaan voor het grootste wandelfeest van de wereld. De leden van de Gouden Kruisdragers kunnen dan gewoon op maandag na afloop van de algemene ledenvergadering weer staande en uit volle borst het Vierdaagslied zingen.

Ik zal bij leven en welzijn mijn wandelmaten van vroeger dan weer vanaf de tribune begroeten.

Pieter Hiemstra juni/juli 2021



Uit de oude doos door Pieter Hiemstra



UIT DE OUDE DOOS

Dit is voor Pieter Hiemstra een historische foto. Deze foto is gemaakt op de Oosterhoutsedijk op de 1e dag van de 46e Vierdaagse 24 juli 1962. Het was zijn 1e wandeldag in Nijmegen.

De primeur voor hem en zijn maten was -ondanks de vele trainingskilometers - verre van een "appeltje/eitje". Het wandelweer was ver beneden peil. De beide eerste wandeldagen was het broeierig en heet en dag drie en vier waren zeer nat. Kortom de vuurdoop voor iedere deelnemer. In 1962 gingen er 12158 deelnemers van start en 11597 haalden de Via Gladiola. Opvallend veel uitvallers op de 3e dag met de Zevenheuvelenweg vanwege zware onweersbuien met veel regen.

De gemaakte foto van het luchtmachtdetachement van Pieter staat afgedrukt op een single. Op dit grammofoonplaatje staat een vlot klinkend wandellied met de titel "Mooie Marian".

De fotograaf had inderdaad een mooie Marian meegenomen, die bij iedere groep voor de foto even een stukje mee liep. Na bestelling werd de foto opgestuurd met op de bijlage de complete tekst van het wandellied.

Toch voor die tijd (59 jaren geleden) al een zeer vooruitstrevende manier van promotie. Meer dan 35 jaren is deze foto in huize Hiemstra zoek geweest, maar is onlangs op een niet verwachte plek terug gevonden. (Pieter staat rechts op de foto).

Zomeravondwandelingen 2021 gaan door.

Gelet op de verruimende maatregelen rondom het Covidvirus heeft de Wandelkring DIO uit Haaksbergen besloten om de zomeravondwandelingen dit jaar door te laten gaan, de wandelingen die op de woensdagen worden gehouden zijn:

- 14 juli** Buffetrestaurant Captain Jack, Broekheurnerweg 27 Buurse
- 21 juli** Gängelhuuske, Molenstraat 56 Haaksbergen
- 28 juli** Camping Twente, Oude Deldenerweg 1 Enschede
- 4 augustus** Camping Scholtenhagen, Scholtenhagenweg 30 Haaksbergen
- 11 augustus** Pannenkoekhuis Erve de Hoge Esch, Alsteedseeg 38 Buurse
- 18 augustus** Café Halfweg, Pastoor Ossestraat 40 Beckum

Men kan kiezen uit 5 of 10 km en kan starten tussen 18:30 en 19:30 uur.

LET OP

Voorinschrijving is verplicht en er dient **vooraf per bank betaald te worden**. De sluiting van de voorinschrijving is om 12:00 u. de woensdag van de betreffende wandeling.

Inschrijfgeld

- € 2,50 exclusief medaille
- € 4,00 inclusief medaille
- € 2,00 voor basisschoolkinderen inclusief medaille

Er worden maximaal 200 deelnemers per avond toegelaten!

Na-inschrijving is absoluut niet mogelijk!

Inschrijfadres: **bestuur@wkdio.nl** naam en woonplaats opgeven van elke deelnemer!
Inschrijfgeld overmaken op bankrekening NL48 RABO 0324 2085 96 tnv Wandelkring DIO, vermeld duidelijk uw naam en voor wie u betaald.

Op de avond zelf meldt u zich bij het inschrijfbureau zodat wij de deelnemers kunnen aankruisen en u de startkaart en route kunnen meegeven. Heeft u voor meerdere personen ingeschreven dan meldt 1 persoon zich bij het startbureau.

Geef elkaar bij het start en finishbureau de ruimte.

Uiteraard gelden de volgende regels:

- o blijf thuis als je verkouden of griepig bent (of iemand in je huishouden).
- o vanaf 19 jaar houd je te allen tijde 1,5 meter afstand.
- o handen schudden doen we even niet.
- o maximaal 10 minuten voor aanvang dat je wilt starten aanwezig.
- o Start direct na het inschrijven de startlocatie.

Volg altijd de richtlijnen van het RIVM



Foto Haaksbergerveen



Luchtfoto vloeiveiden het Lankheet

Door De Weekse Wandelingen

We gaan weer beginnen met de Door De Weekse Wandelingen

Door de versoepelingen is het mogelijk om de DoorDeWeekseWandelingen weer op te starten. We beginnen op **2 september 2021** met de eerste wandelingen (5, 7,5 en 10 km). U bent dan van harte welkom.

Vanaf 8.30 uur kunt u zich inschrijven en om 9 uur, of misschien een paar minuten later om eventuele formaliteiten af te handelen, beginnen de wandelingen.

Zowel op **2 september** als **9 september** starten wij vanuit het **Gängelhuuske, 16 september** vanaf **Atletiek Vereniging Haaksbergen**. De volgende startplaatsen worden later nog bekend gemaakt.

Deelname en koffie op 2 september is gratis, daarna wordt een bijdrage van € 2,- gevraagd.

Uiteraard houden wij ons aan de coronamaatregelen en -beperkingen. Daarom vragen wij u om een negatieve coronatest, of een herstel- of vaccinatiebewijs te laten zien (CoronaCheck-app of op papier) en uw identiteitsbewijs mee te nemen.

Graag tot ziens!
Commissie DDWW.



kwbn

Koninklijke Wandel Bond Nederland

Kennedymars Haaksbergen

Afgelasting Kennedymars Haaksbergen 2021

De Internationale Twentse Kennedymars Haaksbergen, die gepland stond voor 17 en 18 september 2021, is helaas afgelast.

De beslissing om ons prachtige evenement voor de 2e keer niet door te laten gaan valt het bestuur zwaar. Echter de organisatie van een evenement kent een lange voorbereidingstijd voor zowel de organisatoren en betrokken partijen. Vergunningen, rustposten, vrijwilligers, verkeersregelaars, sponsoring moeten geregeld worden en ga zo maar door.

Welke regels er in september nog gelden is nog onzeker. Voor ons geldt dat het evenement, in de gangbare vorm, dat jaarlijks vele deelnemers en toeschouwers aantrekt op een veilige en verantwoorde manier moet kunnen plaatsvinden. Daarom nemen wij onze verantwoording en hopen op ieders begrip. Uw en onze veiligheid heeft de hoogste prioriteit.

Het bestuur heeft de mogelijkheid onderzocht om alternatieve of virtuele routes aan te bieden. Hier is de conclusie om dit niet te doen. Eén van de redenen is dat wij de eerstkomende editie komen met een gedeeltelijk vernieuwde route en dat wij deze op dat moment als zodanig willen presenteren.

In 2022 gaan wij onze 34e editie van de Internationale Twentse Kennedymars Haaksbergen weer met veel enthousiasme en inzet voor u organiseren. Dan maken we er weer een mooi wandelfeest van. Daar kijken wij alvast naar uit.

Wij hopen u 16 en 17 september 2022 tijdens onze 34e Kennedymars weer te ontmoeten.



Voetverzorging

Voetverzorging voor wandelaars

Als wandelliefhebber zijn jouw voeten je belangrijkste gereedschap. Je voeten hebben het tijdens lange wandelingen zwaar te verduren, waardoor je last kunt krijgen van blaren of overbelastingblessures. Het is belangrijk om jouw voeten goed te verzorgen en zo problemen te voorkomen. Met de volgende tips hou je jouw voeten in optimale conditie.



Voethygiëne

Een goede voethygiëne begint bij de juiste basis. Voor het wassen van de voeten is het belangrijk dat er geen zeep gebruikt wordt maar enkel water en de voeten vervolgens goed af te drogen met een schone handdoek. Om de kans op voetschimmel te verkleinen droog je goed tussen je tenen. Het gebruik van zeep wordt afgeraden omdat dit de huid uitdroogt en de natuurlijke huidflora aantast. Gebruik dagelijks een verzorgende voetcrème en draag tijdens het douchen in zwembaden of kleedkamers altijd badslippers om schimmelinfecties te voorkomen. Daarbij helpt het ook om iedere dag schone sokken aan te trekken van katoen of wol, geregeld van schoenen te wisselen en de nagels regelmatig recht af te knippen ter voorkoming van ingegroeide teennagels. Af en toe kun je jouw voeten verwennen met een voetenbad verrijkt met essentiële olie. Maak jij gebruik van een elektrisch voetenbad? Vul de energievergelijker in om te controleren of jij kunt besparen op je energieverbruik.



Schoenen goed inlopen

Blaren kunnen je wandelplezier goed verpesten. Deze blaasjes ontstaan door teveel wrijving en druk op je huid, waardoor er vocht tussen twee huidlagen komt te zitten. Over het algemeen worden blaren veroorzaakt door de verkeerde sokken of te grote of te kleine wandelschoenen. Ook kunnen blaren ontstaan als je net nieuwe wandelschoenen hebt en deze nog in moet lopen. Doe dit geleidelijk en gebruik goede wandelsokken om de wrijving waar mogelijk te verminderen. Heb je toch blaren opgelopen? Het beste kun je deze laten uitdrogen en indien nodig afplakken met een blarenpleister. Doorprikken met een gesteriliseerde naald kan ook.

Voeten omhoog na het wandelen

Na een flinke wandeling over bijvoorbeeld een van de Lange-Afstand-Wandelpaden zijn je voeten vaak warm en wat opgezwollen. Om je voeten zo goed mogelijk te verzorgen valt het aan te raden om ze direct na een wandeling te wassen en je benen even omhoog te leggen. Dit stimuleert de afvoer van vocht en afvalstoffen. Het kan erg prettig aanvoelen om met je voet over een massagebal te rollen. Hiermee stimuleer je de bloedsomloop onder je voet, wat zorgt voor een sneller herstel na inspanning. Ook na een wandeling kan het heerlijk zijn om je voeten te verwennen met een voetmassage, een voetenbad met een olie of een bruistablet, een wisselbad of een verkoelende voetcrème.

Overgenomen uit nieuwsbrief van de kWbn.



Oproep verkeersregelaars

Op zaterdag 28 augustus organiseren de sportverenigingen die op Park Scholtenhagen zitten een gezamenlijke open dag. Op deze dag kunnen Haaksbergenaren alle sporten uitproberen. Doel = ledenwerving en bekendheid van het mooie sportpark. Daarnaast natuurlijk ook gewoon een gezellig en gezond evenement. Zij verwachten ruim 1000 deelnemers.

Uiteraard denken zij ook aan de veiligheid en hebben ze een aantal personen nodig die als verkeersregelaar willen optreden. Zoals bekend behoeven dit geen gediplomeerde verkeersregelaars te zijn, wel moet men een e-laerning cursus succesvol afronden. Dus wilt u een aantal uren behulpzaam zijn als verkeersregeling meld u zich dan

voor 15 juli aan bij : Marloes Klumpers;

marloes_klumpers@hotmail.com.

Namens TCH, Haackey, Schutterij, HSC '21, VVH, IJSCH, Hengelsportvereniging, zwemvereniging, AVH en Stichting Groot Scholtenhagen alvast hartelijk dank voor uw inzet.

WANDELBLESSURES



Veel mensen vinden het heerlijk om al wandelend mooie natuurgebieden te ontdekken, vooral sinds de coronacrisis. Maar al dat wandelen heeft ook een keerzijde: je kunt er pijnlijke blessures van krijgen. Dit zijn de vijf meest voorkomende wandelblessures.

1. Lopersknie



Een lopersknie is een algemene term voor verschillende blessures aan de knie. Heb je een lopersknie, dan voel je dit aan de buitenzijde of net boven de knie. Tijdens het wandelen of sporten gaat de buitenste knieknobbel geleidelijk pijn doen, tot deze zo steekt en brandt dat je wel moet stoppen. Het doet vooral zeer tijdens het landen, als je je voet op de grond zet. Het hebben van O- of X-benen, een beenlengteverschil, platvoeten, holvoeten, weinig kracht in de hamstrings en afgesleten schoenen kunnen ook de oorzaak zijn van een lopersknie. Het is verstandig om uit te zoeken wat de oorzaak van je klachten is.

Bij een lopersknie kun je het beste rust nemen. Wandel minder ver, vaak en snel. Als wandelen te pijnlijk is maar je toch in beweging wilt blijven, kun je voorlopig rustig fietsen of zwemmen. Je kunt de pijn verlichten met een paracetamol of door je knie te koelen met een coldpack. Als de klachten zijn verdwenen, kun je het wandelen weer rustig opbouwen.

2. Verstuikte enkel



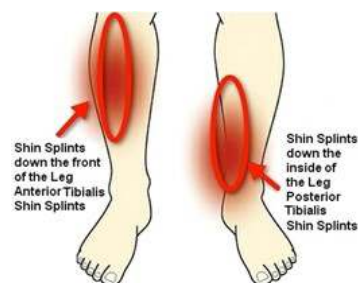
Als je tijdens het wandelen een onverwachte beweging heb gemaakt, dan kan je je enkel verstuiken. Er zijn dan één of meer gewrichtsbanden rond je enkel verrekt of gescheurd. Bij een verstuiking van je enkel voel je direct pijn. Is de verstuiking ernstig, dan kun je niet verder wandelen. Na een paar minuten tot een uur wordt je enkel dik.

Ook kan je verstuikte enkel blauw worden door een bloedingstorting.

Probeer het verstuikte gewricht de eerste 48 uur niet onnodig te belasten en zo veel mogelijk hoog te houden, maar probeer het gewricht wel te bewegen. Bijvoorbeeld door elk uur een aantal keer rustig rondjes met de voet of hand te draaien. Zo houd je je spieren soepel en herstel je sneller. Verder bestaat de behandeling uit rust, koelen met een coldpack of ijs (niet direct op de huid) en een drukverband. De herstelperiode kan twee weken tot enkele maanden duren, afhankelijk van de verstuiking. Heb je eenmaal je enkel een keer verstuikt, dan blijft dit vaak een gevoelige plek.

4. Hielspoor

Hielspoor is een ontsteking van de grote pees die onder de voetool loopt. Door overbelasting raakt de aanhechting van deze pees aan de hiel ontstoken en ontstaat pijn aan de onderkant van de hiel. Het kan ook komen door het dragen van wandelschoenen die niet geschikt zijn voor jouw type voet. Een afwijkende stand van de voeten of een verkeerd looppatroon verhogen het risico op hielspoor. Misschien heb je bijvoorbeeld inlegzolen of een hakverhoging nodig. Vraag hiervoor advies bij een podotherapeut. Neem rust en wandel pas weer als je geen klachten meer hebt.



5. Shin splints

Shin splints is een verzamelnaam voor allerlei scheenbeenklachten. Als je hier mee te maken krijgt, dan voel je na het wandelen een zeurderige of stekende pijn in je scheenbeen. Meestal is de oorzaak overbelasting, maar het kan ook komen door het dragen van verkeerde schoenen of een standsafwijking van de voet (bijvoorbeeld plat- of holvoeten).

Ook hier is weer het advies: heb je twijfels over je wandelschoenen of voeten, neem dan contact op met een podotherapeut. Neem rust totdat je geen pijn meer hebt. Daarna kun je weer rustig je wandelafstand opbouwen, maar doe dit in het begin het liefst op een zachte ondergrond.

NOOIT WEER

Ik hield er niet van, maar wou niet zeuren.
En liet me meeslepen naar een barbecuegebeuren.
Waarom bezwijk ik toch telkens weer?
In doffe berusting zette ik me ergens neer.

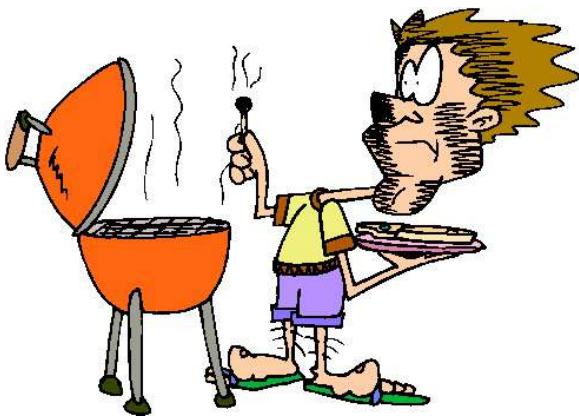
Of die loomheid aan de warmte lag?
Of had ik te vroeg pils gedronken, die dag.
Ik zat daar wat met mijn blote voeten,
een beetje in het gras te wroeten.

Terwijl ik het gezelschap langzaam in me opnam.
Een darmstoornis onafwendbaar op me afkwam.
Was mijn zwager druk met ribblappen in de weer.
Alle vlees gekruid of gemarineerd, smaakte naar leer.

Hij bleef maar knoeien en tot overlast,
bakte hij alle ballen aan het rooster vast.
Gave worstjes spatten als projectielen uit elkaar.
Zijn vrouw zei: "Ach laat hem maar".

Bont gekleurde pinnen met verbrande paprika.
Het vlees was nog rauw en rood, ra, ra, ra.
De kip was helemaal zwart verbrand.
Plots had ik een hete eigenheimer in mijn hand.

Ik had wel heel hard willen gillen.
Dat ding moest je ook nog schillen.
En toen keek de gastheer een beetje zuur.
De kippenlevers vielen door het rooster in het vuur.



De man had ook veel te veel om handen.
De satéstokjes liet hij gelijk met zijn vingers verbranden
Maar toch bleef hij druk in de weer.
"Heerlijk hé" riep hij keer op keer.

"Wie wil er nog eentje?" Wij aten wel door.
Uit beleefdheid en om dat het zo hoort.
Zoals iedere barbecuer wel weet.
Komt over het vlees een smurrie, dat sausje heet

Die roze of groen gevlekte smurrie had een smaak.
Deze proef ik nog als ik de volgende ochtend
ontwaak.
Er stond een insectenverdelger vol wespen in
doodstrijd.
Zo voelde ik me ook ongeveer na een tijd

"Moet je nog wat?" riep hij steeds weer.
Maar ik bedankte en lustte niets meer.
Toch vergeet ik het nooit in geen jaren.
"Jammer" zei hij en wees naar de verkoolde
vleeswaren.

"Maar lekker morgen koud op het brood".
Meende hij dat nou of hield hij zich groot.
Die ene hete barbecue dag hebben we achter de
rug.
Met afgrijzen denk ik er nog wel eens aan terug.

Uit de bundel "Wandelen door alle jaargetijden" van Rinus Hemelt



Vervolg 75 jaar wandelen in Haaksbergen:



In het eerste nummer van ons clubblad Gängelproat 2021 besteedden we in deze rubriek aandacht aan de N.U.W. periode en was er aandacht voor het wedstrijd- en prestatiewandelen. In dit blad gaan we verder met het gegeven dat W.K.D.I.O. meer was dan alleen wandelen:

D.I.O. meer dan alleen wandelen.

In de statuten van onze vereniging staat de doelstelling is "het bevorderen van de wandelsport in het algemeen". Naast het organiseren en de deelname aan wandeltochten deed men meer voor de leden, in de eerste vijftien tot twintig jaar van haar bestaan bleven deze activiteiten beperkt tot het organiseren van een Sinterklaasavond, een fietspuzzeltocht en niet te vergeten de jaarlijks bonte-avond in het K.A.B.- (Katholieke Arbeiders Beweging) gebouw.

In het midden van de zestiger jaren liep het leden aantal – hetgeen een landelijke tendens was in de wandelsport – bij D.I.O. aanzienlijk terug. De Nederlandse Katholieke Sportfederatie riep de aangesloten verenigingen op om meer aan jeugdwerk te gaan doen.

Bij D.I.O. kwam in die tijd een verjongd kader dat samen met het bestuur de aanzet gaf tot wekelijkse clubavonden, daarnaast werden droppings, carnavals-, bingo- en discoavonden gehouden. Een groot probleem was echter het ontbreken van een accommodatie voor deze avonden. Een goede vooruitgang was dan ook dat men de beschikking kreeg over een oude boerderij. D.I.O. groeide weer met veel jeugdleden. Leden uit die tijd zullen geweldige herinneringen hebben aan de activiteiten in dit gebouw. Een gebouw vol verrassingen, midden onder het feest kon zomaar de verlichting uitvallen of wanneer het regende had je een paraplu nodig, maar de pret was er nooit minder om.

In die tijd werd met verschillende verenigingen samengewerkt bij de opzet van deze activiteiten. Andere wandelverenigingen waaronder ook bijvoorbeeld Handbalvereniging Stormvogels. Eind jaren zeventig tot midden jaren tachtig werd intensief samengewerkt met de Jeugddrumband.

Veel plezier hebben de leden ook beleefd aan de jaarlijkse jeugdkampen die georganiseerd werden vanaf 1968 tot 1982. De deelname hieraan was altijd bijzonder groot. Er waren jaren dat er bijna 100 kinderen meegingen. De eerste drie jaar werden doorgebracht op de boerderij van de familie Ensink in Denekamp. In de jaren daarna werd altijd een andere plaats bezocht w.o. Lochem, Markelo, Aalten, Winterswijk enz.. In 1982, na 15 jaar, stopte de kampleider en ook aan de jeugdkampen kwam tot teleurstelling van sommige jeugdleden een einde ook al omdat het aantal jeugdleden sterk terug liep.



Sportdag op kamp



Samen eten op kamp

De tijden veranderden en hiermee ook de vereniging in de zestiger- en zeventiger jaren. D.I.O had zoals geschreven veel jeugdleden. Na deze periode nam de belangstelling van de jeugd af voor het wandelen. Wel gingen meer 'ouderen' wandelen in kleine groepjes of individueel. Ook nam de belangstelling voor de andere activiteiten af.

Omdat wij tegenwoordig als vereniging toch een goede binding met de leden willen houden organiseren we jaarlijks naast het wandelen ook andere activiteiten. Deze worden ook altijd goed bezocht.



Nieuwjaarsinstuif altijd gezellig



Vervoer jaarlijkse familiedag

Op het programma staan onder meer de Nieuwjaarsinstuif, lezingen over zaken die met wandelen of natuur te maken hebben. Grote belangstelling is er ook elk jaar voor een familiedag d.w.z. een busreis naar een wandeling met naast het wandelen ook een gezelligheid zoals jaarmarkt, bokbierfestival, havendagen Rotterdam, Wadlopen enz. Deze dag wordt met een buffet afgesloten. Konden we in het begin met moeite een bus vol krijgen in latere jaren waren we twee bussen nodig voor deze reizen.

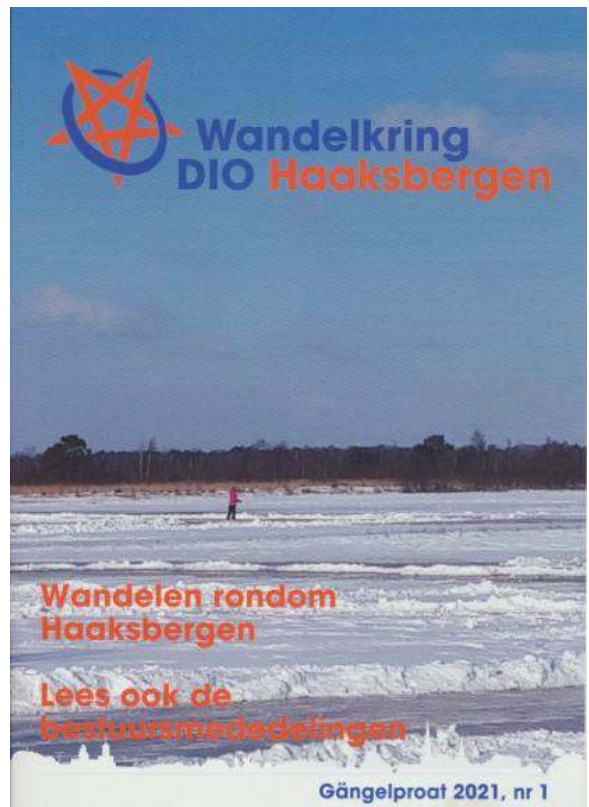
Ruim vijftien jaar werd er een jaarlijkse klootschietwedstrijd gehouden tussen de H.W.U en D.I.O. om de 'Albert Kruize Vriendschapsbeker'. Op een gegeven moment kon men in Hengelo geen teams meer op de been brengen waardoor deze jaarlijkse wedstrijd niet meer gehouden werd. W.K.D.I.O. ging alleen verder met deze activiteit. Het is fijn dat er vanaf 2015 weer samen met de 'kloten' wordt gegoid.



Busreis Kampen



Klootschieten met HWU



Ons Clubblad, links het Miniblad, rechts de huidige Gängelproat

W.K.D.I.O. heeft al heel lang een clubblad, in 2021 zijn we begonnen met de 53e jaargang. Al die jaren was en is dit clubblad een goed contact tussen de leden, bestuur en het overige kader.

Het eerste clubblad verscheen in april 1968. Een eenvoudig gestencild blaadje van zes pagina's. Met zeer beperkte middelen was getracht een clubblad uit te geven en dankzij de medewerking van de K.W.J. afd. Haaksbergen lukte dit, zij stelde belangeloos haar stencilmachine beschikbaar. Maar er was meer, D.I.O. bezat nog geen typemachine, er moest een buitenstaander worden aangezocht om het blad te typen. Hennie Hagen nam voor de eerste drie uitgaven het typewerk voor zijn rekening.

Na deze drie uitgaven, die goed ontvangen werden door de leden, werd een redactie benoemd en deze bestond uit Hermien Effing, Gerda Horst en Hennie Horst. Gerda verzorgde vele jaren het typewerk voor het blad.

Ook werd gezocht naar een naam voor het blad. Veel namen passeerden de revue en aangezien men het blad zowel in de uitvoering en als oplage klein vond werd de naam **'Miniblad'** (het was juist de tijd van de Mini-mode) gekozen.

Vanaf het tweede jaar werd het blad voorzien van een gedrukte omslag compleet met advertenties. Dit laatste was nodig om het uitgeven ervan financieel mogelijk te maken. De redactie en anderen verzamelden de advertenties. Ger Horst verzorgde vele jaren het ontwerp en verdere zetwerk van deze omslagen.

Om de financiële eindjes aan elkaar te knopen was veel kunst- en vliegwerk nodig van de redactie. De K.W. J. afd. Haaksbergen was in 1972 ter ziele gegaan en wij gebruikten de stencilmachine van deze club. Wij kregen de machine van deze vereniging. In 1974 ging de machine onherstelbaar stuk. Wat nu? Bij onze vereniging was geen geld om een nieuwe te kopen. Een van de redactieleden kocht een nieuwe stencilmachine en daardoor was het voortbestaan van ons clubblad mogelijk. Door de inzet van de redactie, die toen stencilwerk voor derden ging maken, kon in drie jaar tijd de machine terugbetaald worden.

Van 1980 tot 1992 werd het Miniblad uitgegeven in samenwerking met de Jeugddrumband Haaksbergen.

In de ruim 50 jaar dat het blad is verschenen is door verschillende redactieleden getracht om het blad leesbaar te houden wat betreft uitvoering en inhoud. Dit is vaak met beperkte middelen goed gelukt.



Leuk straatje in Elburg en Wandeling en bokbierfestijn in Elburg

In 2001 was men binnen de vereniging van mening dat de naam 'Miniblad' niet meer van deze tijd was. Er werd een wedstrijd uitgeschreven voor een nieuwe naam. Een zestal namen kwamen binnen, de redactie koos in overleg met het bestuur voor de naam '**Gängelproat**' en zo verdween na 31 jaar ons Miniblad. Het eerste nummer van de 32e jaargang was dus Gängelproat en verscheen in december 2001.

Deze inspanningen om een aantrekkelijk blad te verspreiden was alleen mogelijk door de redactie samen met de leden en niet leden.

De vele **redactieleden** die het blad in de loop der jaren op hun wijze vulden met verslagen van de activiteiten van de vereniging en wandelnieuws in het algemeen. Veel redactieleden dus, namen noemen is altijd erg moeilijk maar toch wil ik in dit stukje twee namen noemen die decennia lang de aanjagers waren van ons blad: Rinus Hemelt was van 1983 tot 2003 actief en schreef vele mooie verslagen over gelopen wandelingen, vaak op rijm. Maar ook zijn gedichten over de natuur en andere zaken uit het leven werden goed gelezen. En worden ook nu nog weleens gebruikt om de lezers te laten genieten van zijn rijmsels.

Een andere aanjager voor Miniblad – later Gängelproat – is nog steeds Hennie Horst, vanaf 1968 tot nu nog steeds redactielid en eindredacteur. Sinds 2013 wordt de tekst voor het blad gecorrigeerd en de opmaak van het blad gedaan door Anny Hilderink.

Adverteerders: De Haaksbergse ondernemers hebben vanaf 1969 financieel door middel van de advertenties bijgedragen aan het feit dat we, ondanks de financiële positie van de vereniging, het blad hebben kunnen uitgeven. Veel leden zorgden er in de loop der jaren voor dat er steeds weer voldoende adverteerders waren. Jammer genoeg werd doordat de personele bezetting in de redactie afnam de tijd om adverteerders te werven steeds minder. Gelukkig was de vereniging goed bij kas waardoor het blad steeds kon blijven verschijnen.

Stichting 'Dorpsblad Buurse': vanaf het beginjaar tot 1991 werd het drukken van het clubblad gedaan in eigen beheer door de redactieleden. In 1991 begaf de stencilmachine het en werd het drukken van ons blad uitbesteed aan de Stichting dorpsblad Buurse. De lijntjes hiernaar toe waren heel kort, ons lid Benny ter Huurne was de drukker van het Dorpsblad. Vanaf 2013 wordt ons clubblad Gängelproat gedrukt bij Editoo in Arnhem.

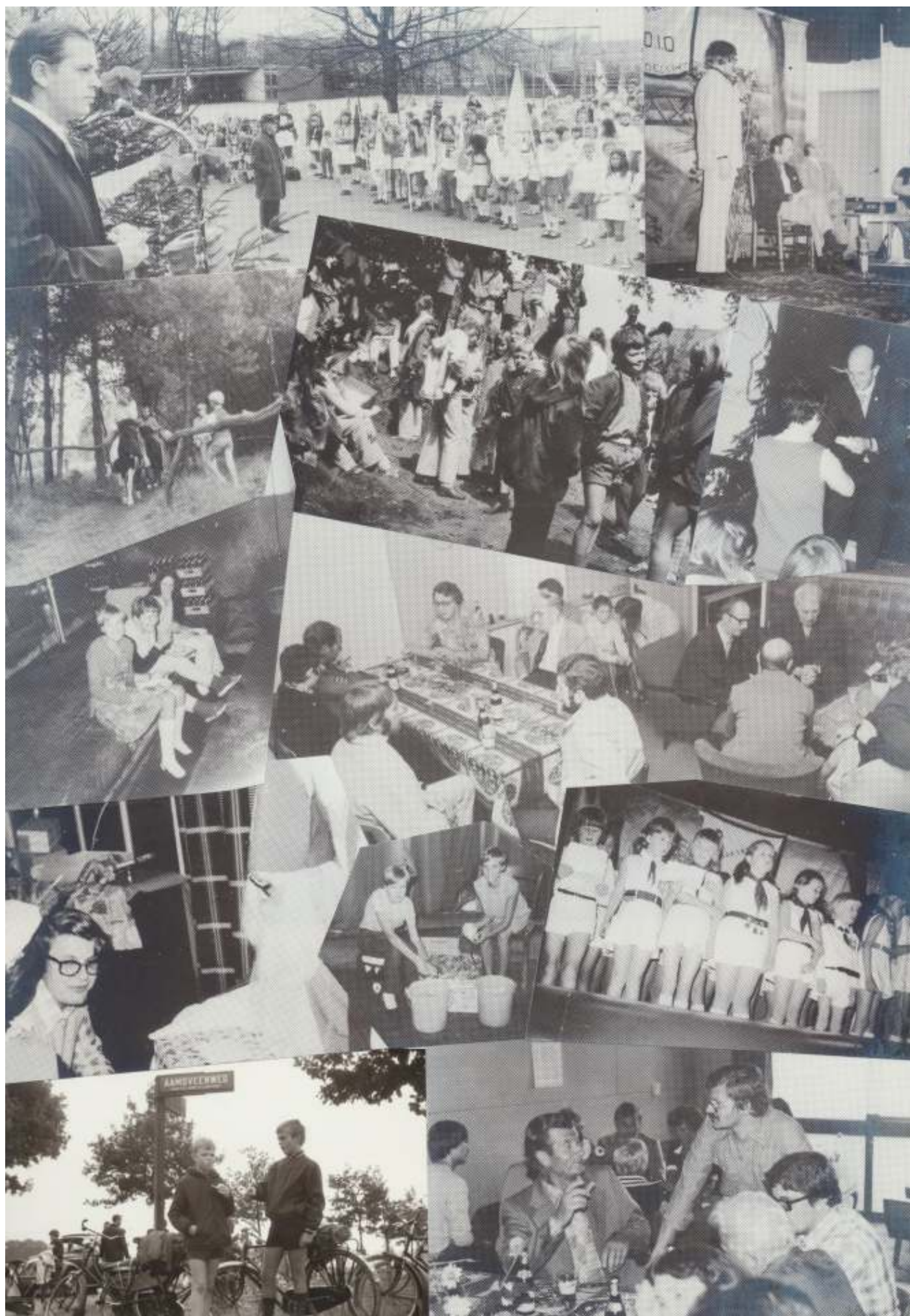
Bezorging: als het blad gereed is moeten ze ook verspreid worden naar de leden. Een deel van de bladen gaat per post omdat wij behoorlijk wat leden buiten Haaksbergen hebben. In Haaksbergen bezorgen een drietal mensen de bladen, te weten: Annie Menkehorst, Jo Kuiper en Harm van 't Ende. In Enschede, waar we ook een aantal leden hebben worden ze door Anne van Adrichem bezorgt. In Neede en Hengevelde worden ze bezorgd door resp. Gerrie van der Werf en Rob Geerlings.

Toekomst: meer dan een halve eeuw zijn de leden voorzien van ons clubblad. Zal dit nog door kunnen gaan in de toekomst.....

De redactie heeft al een aantal jaren om uitbreiding gevraagd, helaas steeds tevergeefs. Maar er komt een eind aan de inzet van de redactie. Binnen een tweetal jaren zullen zij hun werk voor het blad neerleggen. Hoe verder, dat is aan de leden!!!

Vervolg serie 75 jaar wandelen in Haaksbergen:

Dit was de vierde serie over de geschiedenis van de WKDIO. Wij hopen dat u hiervan genoten hebt. In onze Gängelproat nummer drie van 2021 gaan we verder met deze geschiedenis. Wij zullen dan aandacht besteden aan de clubaccommodatie en bestuurlijke zaken. Het blad zal medio september verschijnen.



Hoort bij collage links:

foto 1		foto 2
foto 3	foto 4	foto 5
foto 6		foto 7
foto 8	foto 9	foto 10
foto 11		foto 12

01. Burgemeester Stadthouders opent de laatste K. T.T. tocht in 1972 te Haaksbergen.
02. De heren Slotman en Effing worden toegesproken in 1972.
03. Jeugdkamp 'de Lutte' , pony rijden.
04. Rustpost tijdens de fietstocht naar een kamp.
05. Johan Effing reikt presentjes uit.
06. 'Keukenpersoneel' aan de warme hap.
07. Opening Gängelhuuske 1 op 30 maart 1972 met o.a. Oude Groen, voorzitter K.T.T.
08. De Sint spreekt iemand vermanend toe.
09. Piepers jassen tijdens het jeugdkamp in 1968.
10. Jubileum revue bij het zilveren jubileum in 1970.
11. Han Ordelmans en Gerry Deggerich eten en bespreken ondertussen de fiets problemen.
12. Huldiging 4-daagse lopers in 1978 met o.a. wethouden Broekhuis en voorzitter D.I.O. Ger Horst.



Wadlopen



Van links naar rechts Wim Meijer, Jeroen Achterkamp, Jannie van Haaften, Hennie Horst, Dick Achterkamp, Rinus Hemelt.



4 foto's rechts:

foto 1, Airborn tocht
foto 2, Ouderavond op kamp
foto 3, Rondrit op trekkers op vakantiecamp
foto 4, Cursus GPS



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

DAT ZIT WEL GOED!



T: 06-13861595
E: bokmeubel@gmail.com

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

MEUBELSTOFFERING
STEPHAN BOK

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

**Rietdekkersbedrijf
Blokhorst**
Nieuwbouw Reparatie Onderhoud

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

Ook present op uw evenement



D.W. van Raay 06-5369 20 30

*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