

WANDEL
Agenda
ZATERDAG 28 MEI

Wakken, 6-12-18-24-30 km, 7-15 u., Hondluscentrum, Oostdreef 46.
Sint-Kruis (Brugge), 6-12-18-24-30-42-60 km, 7-15 u., Sint-Andreaslyceum, Velteweg.
Ertvelde, 5-7-10-12-15-18-23-27 km, 7-15 u., Brouwerij Van Steenberghe, Lindenlaan 25.
Erembodegem (Aalst), 6-7-8-13-14-15-21 km, 8-15 u., Gemeenteschool, Erembodegem-Dorp.
Houthulst, 6-10-16-20 km, 7-15 u., Markthuis, Markt.
Eksel, 4-7-12-15-20 km, 6-15 u., Buurthuis De Locht, Lochtstraat.
Gelrode, 5-12-16-20-30-42-50 km, 6-15 u., Parochiezaal Gelrode, Rillaarsebaan.

ZONDAG 29 MEI

Meulebeke, 6-10-15-25 km, 6-30-15 u., O.C. Vondel, Karel van Manderstraat 26.
Dikkelvenne, 7-14-21 km, 8-15 u., Vrije Basisschool Dikkelvenne, Nijverheidsstraat 29A.
Torhout, 7-14-22-30 km, 7-15 u., De Biekorf, Steenveldstraat 2.
Sint-Amands, 6-12-18-24-30 km, 7-15 u., Gemeentelijke Sporthal Sint-Amands, Sportlaan 7.
Wetteren, 6-12-18-24-30 km, 7-30-15 u., Sint-Gertrudiscollege, Wegvoeringstraat 21.
Lennik, 6-12-16-20-25-30-42-50 km, 7-15 u., Sporthal Jo Baetens, Algoetstraat 77.
Lauwe, 6-12-18-24 km, 7-15 u., Zaal Astoria, Hospitaalstraat 67.
Rotselaar, 4-6-12-20-30 km, 7-15 u., Monfortcollege, Aarschotsesteenweg 39.
Meeuwen-Gruitrode, 4-8-12-20 km, 7-15 u., Schutterslokaal, Schoolstraat.
Lichtaart, 6-12-20-25-30-40-50 km, 6-15 u., Ontmoetingscentrum, Schoolstraat.
Heusden-Zolder, 4-6-10-12-16-20 km, 7-15 u., Voetbalkantine Viversel, Sporkstraat.

DONDERDAG 2 JUNI

Zottegem, 6-12-18-24-32-42 km, 7-15 u., Feestzaal Bevegemse Vijvers, Bevegemse Vijvers 1.
Kuurne, 4-8-15-22 km, 7-15 u., Sint-Pieterszaal, Brugsesteenweg 307.
Kampenhout, 6-12-18-25-35 km, 7-15 u., Gemeentelijke Sporthal Kampenhout, Zeypestraat 26.
Hansbeke, 5-8-11-16-23-27 km, 8-15 u., Feesttent, Hansbekedorp 10.
Oostduinkerke, 6-12-18-22 km, 8-15 u., Sunparks.
Sint-Truiden, 6-10-12-16-20-25 km, 7-15 u., Parochiezaal De Kajaan, Grevensmolenweg 34.
Mol, 4-7-12-20 km, 8-15 u., Miloheem, Milostraat 13.
Puurs, 6-10-14-21 km, 7-30-15 u., Hof van Coolhem, Coolhemstraat.
Tielt-Winge, 5-10-15-21-25 km, 7-15 u., Zaal 'Nut en Vreugd', Rillaarseweg 23A.

FIETS
Agenda
ZATERDAG 28 MEI

Aalter, 30-40-50-75 km, 8-14.30 u., Voetbalkantine, Breestraat 1.
Begijnendijk, 75 km, 12-13.30 u., Café De Begancknisse, Baalsesteenweg 1.
Boechout, 65 km, 12-14 u., Zaal Macadam, Borsbeeksesteenweg 56.
Duisburg, 25 km, 13.30 u., Pacht-hof Stroykens, Merenstraat 19.
Itegem, 60-100 km, 12-14 u., Brasserie Bij de Krabber, Govaertstraat 4.
Kaillille, 35-50-80-120 km, 8-10 u., Café De Bokkerijder, Kaillilledorp 38.
Maldegem, 60-108-185 km, 7-14 u., Zwembad, Gidsenlaan.
Ternat, 25-35-50 km, 16-21.30 u., Sportcentrum, Van Cauwelaertstraat.
Zoersel, Brevet 150 km, 7.30-9.30 u., Gemeentelijke Basisschool, Kerkstraat 7.

ZONDAG 29 MEI

Assebroek, 30-50 km, 8-11 u., Bloso Centrum, Nijverheidsstraat 112.
Ham, 65 km, 8-10 u., Café Biljart, Heldenplein 49.
Ieper, 55-80-120 km, 7.15-10.30 u., Zwembad, Leopoldlaan 18.
Maaseik, 8-15 u., Markt.
Oudenaarde, 30-60-90 km, 7.30-11 u., Centrum Ronde van Vlaanderen, Markt 43.
Oud-Turnhout, 75 km, 7.30-9.30 u., De Oude Schuur, Heieinde 1.
Temse, 55 km, 9.30 u., Stedelijke Bibliotheek.
Zandhoven, 35 km, 10-14 u., Huize Bruyneel, Vierselbaan.
Zelzate, 25-40 km, 8.30-10.30 u., Kantine FC Grensboys, Zeestraat.

WOENSDAG 1 JUNI

Muizen, 48 km, 16-18.30 u., Rerum Novarum, Sint-Lambertuslaan 18.

DONDERDAG 2 JUNI

Sint-Maria-Oudenhove, 25-40-70-100 km, 7-10 u., Café De Kroon, Brakelstraat 13.

Vlaamse bewoonster verkapt haar beste tips


10 om te zien aan de Costa Blanca

Acht jaar geleden ruilden Sabrina Vincke en haar man de horeca in de Antwerpse binnenstad voor een nieuw leven als uitbaters van B&B Caballito de Mar in Moraira, een klein dorpje aan de Costa Blanca. Sabrina gidst je langs haar persoonlijke top 10.

JAKOBIEN HUISMAN
1 De palmentuin van Elche

«De palmeral is de schitterende plantentuin van Elche - Elx in het Catalaans. Een weelderig groene oase van duizenden soorten palmen midden in de omwalde stad. De palmbomen worden in aparte tuinen (*huertos*) gekweekt, waarvan er één is opgesteld voor het publiek, de Hort del Cura aan de Carrer de Federico García Sanchez. De palmeral van Elche werd niet voor niets door Unesco tot werelderfgoed uitgeroepen, het is echt iets unieks: de tuin lijkt wel een soort van rift maar dan op het land.»

2 La Galiana Golf in Gandia

«Het allernieuwste golfterrein aan de Costa Blanca, dat speciaal werd aangelegd voor internationale toernooien. Het ligt grandioos, te midden van de bossen op een bergflank, en het is nog sprookjesachtig groen. Aan de Costa Blanca is golfen spotgoedkoop: een 'green fee' voor een 18-holesbaan kan je al kopen voor 20 euro.» www.lagalianagolf.com


3 El Portet in Moraira

«Het strand van Moraira heet El Portet en is makkelijk te vinden, aan het einde van het dorp. Het is vrij klein en ademt de sfeer van de film *The Talented Mr. Ripley*. Meer Italiaans dan Spaans dus, met kleine bars langs de baai en zeilbootjes op het water. Hier gaan we vaak naar de zonsondergang kijken.»

4 Sierra Bérnia in Benissa

«Een wandeling in de Sierra Bérnia is voor iedereen te doen. Dit grillige berggebied is een van de mooiste, beschermde natuurgebieden van de provincie Alicante en vormt de natuurlijke barrière tussen de baai van Benissa en Calpe (Marina Alta) en die van Altea (Marina Baja). Vandaar dat het ook wel de Mirador de las Marinas wordt genoemd.»

5 Peñon de Ifach in Calpe

«Avonturiers halen hun hart op tijdens een beklimming van deze steile rots op een schiereilandje in de zee bij Calpe die zo'n beetje hét symbool is van de Costa Blanca. Je moet er wel stalen zenuwen voor hebben, want de weg loopt vlak langs een afgrond en is niet afgebakend. Op bepaalde momenten plak je haast tegen de rotswand. Dit is ook een broedplaats voor vogels.»

6 Cala Baladrar in Benissa

«Aan de kust bij Benissa vind je acht cala's, natuurlijk uitgesleten rotsbaaien. Cala Baladrar, aan de Carretera de Moraira in Calpe op luttele kilometer van Moraira, is een van mijn favorieten. Je hebt er een geweldig uitzicht op zee, de dennbomen groeien er tot aan het strand, het water is er proper en glashelder en je kan er fijn een strandstoel huren en sangría drinken. Cala Granadella, 12 km ten noorden van Moraira, is ook een aanrader. Dit baaitje krijgt jaarlijks de blauwe vlag uitgereikt voor schoonste water en je kan er goed duiken. Hier werden trouwens enkele scènes voor de nieuwe film van Bruce Willis, *The Cold Light of Day*, gedraaid.»

7 De witte huisjes van Altea

«Het is een klassieker maar Altea, vlak bij Benidorm, aan de voet van de Sierra de Bérnia, weet me altijd weer te bekoren. Dit is een typisch wit, mediterrane dorpje, met witte huizen die tegen een berg opgetast lijken, met als letterlijk hoogtepunt de Nuestr Señora del Consuelo-kerk met zijn herkenbare dak van witte en blauwe azulejos. Altea heeft een eigen kiezelstrand, het zes kilometer lange Playa de la Roda, dat ondanks het nabije massatoerisme verrassend rustig is gebleven.»

8 Het oude gedeelte van Valencia

«Hoewel Alicante dichterbij onze B&B ligt, zijn wij meer georiënteerd op Valencia. Ik vind het zelf een interessantere stad, en het heeft een autovrij centrum waar veel kunstenaars

wonen. La Carmen is een wirwar van smalle straatjes, boetieks en stoffige winkeltjes. Er hangt bijna een Parijsse sfeertje, en je kan er heerlijk *pinchos* eten, Catalaanse tapas op stukjes brood, waarbij de *camarero* - de ober - na afloop bij het afrekenen gewoon je stokjes telt.»


9 De antiekmarkt van Jalon

«Elke zaterdag wordt een antiekmarkt gehouden in Jalon, een plaats die tussen de wijngaarden ligt. In de nabije bodega's en co-operaties kan je wijn proeven en kopen. De meeste wijn wordt gewoon in plastic bidons verkocht. De markt zelf is prachtig gelegen, tussen de bomen naast een rivier. Hier kopen we geregeld spullen om onze B&B te decoreren. Zo heb ik bij een paar zigeuners eens een hertenkop en een Mariabeeld op de kop getikt. En Pierre zelfs een oude bromfiets!»

10 Uitgaan in Jávea

«Jávea is dé uitgaansstad aan de Costa Blanca. Er wonen veel Engelsen in de buurt, waardoor het nachtleven er floreert. Je vindt er hippe strandtenten langs de boulevard van Playa Arenal, zoals Bar-Steakhouse Acqua. Daar hoort nu ook een discotheek bij: Achilles, onze favoriet. Estapati is een alternatieve tapas tent waar bijvoorbeeld ook oesters en champagne op de kaart staan. De mooiste disco is Hacienda, bovenop de berg Montgo.» www.acquajavea.com - www.estapati.es

B&B én zenadresje

Sabrina Vincke toverde een chique Spaanse villa met zwembad om tot een zenparadijsje met tien gastenkamers, waar regelmatig yoga-vakanties worden georganiseerd. «Sommige gasten komen aan en stappen pas tegen de tijd dat ze echt moeten vertrekken weer in de wagen, zonder één uitstap te hebben gemaakt», lacht Sabrina. Caballito de Mar trekt een kleurrijke mix van gasten aan. In landen als India en Thailand haalden ze ook de inspiratie voor de keuken van Caballito de Mar (Spaans voor 'zeepaardje').
 Meer info: www.caballito.be



De Peñon de Ifach, een steile rots in de zee bij Calpe, is hét symbool van de Costa Blanca. Foto Corbis



Sabrina Vincke, de uitbaterster van B&B Caballito de Mar. Kos