

Clubblad *de 7mijl-stappers* nr. 80

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang 2015

Wandelclub AKTIVIA 411, de Kroone, MOORSELE

maart - april 2015

Wandelclub



de 7mijl-stappers

MOORSELE

AKTIVIA 411

jubiläum 2000 - 2015

België - Belgique

P.B.

8560 Wevelgem 1



zomertijd 29.03.2015

A

AKTIVIA

naam clublid

Tweemaandelijks tijdschrift (verschijnt niet in juli & augustus)

AFGIFTEKANTOOR 8560 WEVELGEM 1

toelatingsnummer P209100

Verantwoordelijke uitgever: Marc Masselis - Bgm. Lesaffrestraat 3 - 8560 MOORSELE E-mail: marc.masselis@busmail.net

15^e STEKSELTOCHT

MOORSELE

zondag 12 april 2015

Wandelclub



AKTIVIA 411

de 7mijl-stappers

MOORSELE

JUBILEUMEDITIE

15 jarig bestaan met
gratis 2 pannenkoeken



A★★

OC De Stekke, St.Maartensplein, Moorsele

Afstanden : 4* - 8* - 12* - 17 - 24 - 30 km (*ook voor rolstoelgebruikers toegankelijk) met als thema

"PUUR NATUUR" met o.a. Groen Lint centrum Moorsele, Tuin kasteel Grimaldi (zéér uitzonderlijk toegankelijk ! controle!), Wulfdambos (privé) (excl.8km), Natuurdomein Bergelen (vanaf 8km), Groen Menenhoek Moorsele (vijver), Bankbeekvallei te Gullegem (primeur, enkel 17+30km), Steenbeekbos en groene taluds te Sint-Eloois-Winkel (24+30km).

Bestuur



VOORZITTER

ETIENNE COTTYN
Dr Hemerijckxlaan 34
8560 Moorsele

Tel 056 41 35 63
Gsm 0494 58 27 05



SECRETARIS

MARC MASSELIS
Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 Moorsele

marc.masselis@busmail.net
Gsm 0476 30 28 17



PENNINGMEESTER

MARIJKE GHEYSEN
Kraaimeers 65
8560 Moorsele

luc.dumortier3@telenet.be
Gsm 0473 71 20 31
Tel 056 41 70 07

BESTUURSLEDEN



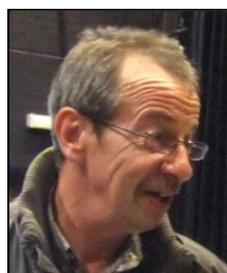
GEERT VANHAUWAERT
S. Vanmarckelaan 20/0201
8560 Moorsele

zeffel.rsca@skynet.be
Gsm 0473 99 09 35



JAN PEIRS
De Voetweg 9
8560 Gullegem

peirs.jan@gmail.com
Gsm 0470 57 87 63
Tel 056 41 86 80



DANNY BULTYNCK
Dr. Hemerijckxlaan 10
8560 Moorsele

danny.bultynck@telenet.be
Gsm 0486 21 97 82
Tel 056 42 11 94

Bankrelatie

GKCCBEBB

BE08 8335 1432 7713

website

http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/

Neem regelmatig eens een kijkje op onze site. Je verneemt er als eerste de laatste nieuwtjes en je kan er ALLE foto's & uitslagen bekijken van onze organisaties !!!

Lokaal



BVBA DE WULFDAM
CAFE IN DE KROONE MOORSELE

ANDRE WITDOUCK
De Linde 24
8560 Moorsele

Tel 056 40 03 60



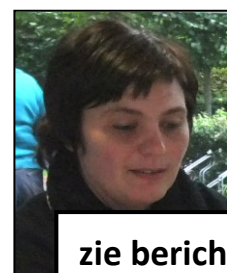
ANNE VEREECKE
Bgm. Lesaffrestraat3
8560 Moorsele

vereeckeanne@hotmail.com
Gsm 0499 63 68 75



SOPHIE DELANNOY
Noordkouter 37
8560 Moorsele

sophie.delannoy@skynet.be
Gsm 0479 08 13 32



zie bericht !

Inhoud

BESTUUR (lokaal)	2
INHOUD	3
WOORD van de voorzitter	4
SPONSORS	5
WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers ?	6 - 7
FAMILIEBERICHTEN	8
> gelukkige verjaardag MRT - APR - MEI	8
> droevige berichten	9
> beterschap	10
> blijde geboorte	10
> verloren vrienden	10
INGESTUURD BERICHT : mogelijkheid tot meereizen naar WODECQ (HT 062)	11
zaterdag 4/7/2015 "AU PAYS DE QUITINE"	11
SPONSORS	12
ARTIKEL : GEZONDHEIDSTIPS	13
SPONSORS	14
SECRETARIAATSBERICHTEN	15 - 16
> Welkom in de club	15
> Gegevens INSCHRIJVEN BUSREIS 1 mei DENDERMONDE	15
> Spaarkaart	16
> Kortingsbon LAUWERS	16
SPONSORS	17
WANDELKALENDER	18 - 20
> 21 maart : 25 ^{ste} Gulden Eitocht, WND 140	18
> 22 maart : Dwars door de Frontstreek - W VL Wandeldag, Nooit Moe Boezinge	19 - 21
> 11 april : 13 ^{de} Kunsttocht, WND 140	21
> 12 APRIL : 15 ^{de} STEKSELTOCHT? 7mijl-stappers	21 - 24
> 25 april : 2 ^{de} Pekkerstocht, WSV De Brigandtrotters	25
> 1 mei : BUSREIS DENDERMONDE - 28 ^{ste} Disteltochten	26 - 27
RUG : belangrijke data !	28

Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn, Anne Vereecke, Filip Vanlerberghe, Jan Peirs en Marc Masselis.

Eindredactie en lay-out :

Marc Masselis

Er is blijkbaar iets mis gelopen bij de laatste bestelling kledij zodat die op heden nog niet beschikbaar zijn. Wij doen alles om tegen de Stekseltocht de bestelde kledij te hebben. Dit even ter info voor hen die nog wachten op hun levering. (meer info SOPHIE DELANNOY)



Woord van de voorzitter

Beste 7mijl-stappers,

De Nieuwjaarsmaand is al een tijdje voorbij. We verlangen al naar een goede warme zomer . . . en de eerste lente-zonnestrallen doen een mens herleven.

We worden terug *aktiever* en wandelen is daarvan een goed

voorbeeld. **12 APRIL 2015 hebben we onze 15^{de} STEKSELTOCHT,**

en dat wordt niet alleen een Jubileum-editie, het wordt ook een feest-editie ; alle deelnemers kunnen genieten van onze lekkere zelfgebakken pannenkoeken !

We hopen op heel wat deelnemers, mogen de weergoden ons goed gezind zijn (eieren dragen naar de “arme klaren” is voorbij, maar we hebben ons goed hart op de juiste plaats). Breng gerust uw kinderen en/of kleinkinderen mee om de wandelsport te leren ontdekken ; er is speciaal een parcours samengesteld van 4 km of deze van 8 km met rustpost (beide toegankelijk voor kinderwagens!). En wat is er niet plezanter dan je kapoenen achteraf te zien genieten van twee gratis lekkere pannenkoeken !

Beide parcours zijn ook voor rolstoelgebruikers toegankelijk, zelfs een DERDE afstand van 12,6 km is aangepast. We wandelen door 3 privé domeinen : Het Wulfdambos, de doorgang naar de TALUDS in Sint-Eloois-Winkel via ‘Groenten & Fruit OOST’, en natuurlijk de TOPPER “HET KASTEEL GRIMALDI” in het centrum van Moorsele net voor de aankomst in de startzaal OC DE STEKKE. Er werd uitgekeken naar **PUUR NATUUR** en doen dan ook enkele natuurgebieden aan waaronder **BERGELEN**, maar ook als primeur de **BANKBEEKVALLEI**. Je leest er alles over in het artikel van onze parcoursbouwer JAN PEIRS.

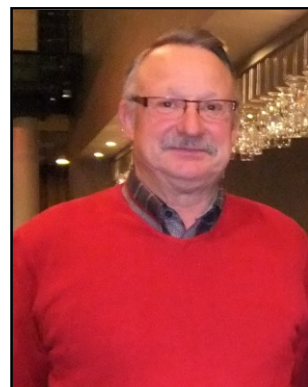
ALVAST DIKKE MERCI AAN ALLE HELPERS !

Onze eerst **busreis** gaat door op **vrijdag 1 mei** : start met ontbijt vanaf 7 uur in de BAMO-school (Kasteeldreef - Moorsele) en dan om 8u15 naar **DENDERMONDE : 28^{ste} DISTELTOCHT** ! Inschrijvingsprijs **12,50 euro** per persoon. Het stadscentrum is zeker de moeite waard (voor zij die maar een korte afstand afleggen) of was het maar om een terrasje mee te pakken. Vertrek terugreis rond 17 uur. Alvast niet te lang wachten om in te schrijven, wie al mee was weet dat onze uitstappen telkens snel volgeboekt zijn !

***ALVAST VEEL WANDELPLEZIER
& TOT STAPS !***

jullie voorzitter

Etienne Cottyn



sarah recour

PODOLOGIEPRAKTIJK

Podologische zolen op maat

Algemene en gespecialiseerde voetzorg

Sportblessures onderste ledematen

Boldriesstraat 80 – 8930 Lauwe

0472/52 04 67

sarah.recour@telenet.be

www.podologierecour.be

VOETPRAKTIJK LIEN

Medische Huid- en Voetverzorging

Lien Mollie

Ledegemstraat 101

8560 Moorsele

Tel. +32(0)56 29 46 26

Gsm 0497 40 25 04



www.voetpraktijklien.be info@voetpraktijklien.be

BTW BE 0524 875 215

VERKOOP VAN GROENTEN & FRUIT VERSNEDEN GROENTEN

't mandeke

Koen Grymonprez

Overheulestraat 47 • 8560 MOORSELE

GSM 0494 42 46 74

UITVAARTZORG
GHILLEMYN-RADÉ

Bankstraat 31 | 8560 Gullegem

St. Maartensplein 7 | 8560 Moorsele

056 41 11 48 | www.ghillemyn-uitvaartzorg.be

'T Bakkerietje

Krist
Krist Vandewalle

Caesar Gezellestraat 19 - 8560 Moorsele

Tel. 056 42 25 61 nathalie.salembier@telenet.be

Gesloten op donderdag en zondag

DE MOORSEELSE SLAGERS
waar kwaliteit TROEF is!

Waar wandelden de 7mijl-stappers ?

datum	Tochtnaam * = wisselbeker	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mijl
01/01/2015	23e Katertocht	Wsjv Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	100	1411	4
02/01/2015	Start to Walk!	De Chatons Ronse	376	1048	2
03/01/2015	Wintertocht	Jo-Ne Vijlen	VL 104	317	2
03/01/2015	Bilzen Live	De Demerstappers Bilzen	L 080	666	2
03/01/2015	Nieuwjaarswandeling	De Warden Oom Stappers vzw	256	706	7
04/01/2015	Wintertocht B.P.W.C.	De Leeuwerik Landen vzw	B 001	1500	1
04/01/2015	21e Nieuwjaarstocht	De Winkelse Stappers	323	2121	77
04/01/2015	29e Viggaaalvriendentocht Nieuwjaarstocht	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	91	2298	2
04/01/2015	Wintertocht - Officiële Golden Cup *	Jo-Ne Vijlen	VL 104	890	2
05/01/2015	Nieuwjaarstocht	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	VL 045	1011	2
06/01/2015	Pannenkoekentocht	Sportkring Oostnieuwkerke	496	1116	16
10/01/2015	Moezeltocht	De Spartastappers Ardooie vzw	391	734	8
10/01/2015	Putje Wintertocht	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	328	943	1
10/01/2015	Sint-Antoniustocht	WSV De Kadees vzw	63	749	1
11/01/2015	28e Gaperstocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	1312	61
11/01/2015	Cassel, dak van Vlaanderen	Vlaensch Huiseke Godewaersvelde	344	862	9
11/01/2015	15e Sint-Antoniuswandeltocht	De Streuvelsstappers	408	957	8
11/01/2015	Nieuwjaarstocht	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	59	1664	3
13/01/2015	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	493	447	2
17/01/2015	Nieuwjaarstocht	Wandelclub Koekelare vzw	127	1950	18
17/01/2015	8e Winterwandeling	Omloop Kluisbergen vzw	34	1329	8
18/01/2015	13e Brandweertocht *	De Tervaete Stappers Keiem	439	1241	6
18/01/2015	Nieuwjaarswandeling	De Klinkerclub	469	671	28
18/01/2015	27e Wintertocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem	137	827	1
18/01/2015	34e Edelweisstocht	WSV Milieu 2000 Lommel	VL 043	1378	1
20/01/2015	Kortemark komt op tegen kanker	Kreketrekkers Kortemark	412	1043	16
21/01/2015	Midweektocht	Wsv Egmont Zottegem vzw	163	1611	1
24/01/2015	Rondom Brugge - Brugse Vesten Tocht	Brugsche Globetrotters vzw	177	1634	7
25/01/2015	Loveldwandeling - Viggaaaltocht	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3	1750	4
25/01/2015	22e Manneken-Pistochten - Priortofee	Padstappers Geraardsbergen vzw	135	2072	1
25/01/2015	Scheldebroottocht - Witkap Trofee 2015	Boerenkrijgstappers vzw	450	2858	1
25/01/2015	Zwintocht	WNZB Knokke-Heist vzw	72	1609	6
25/01/2015	Warme Wijntocht	Drevetrotters Zonnebeke vzw	78	2244	60
27/01/2015	13e Kleine Meertocht	De Winkelse Stappers	323	1222	30
30/01/2015	Howitzertocht	De 12 uren van Lauwe	217	503	6
31/01/2015	Vredeseilandentocht*	vzw Vredeseilanden	297	2021	2
31/01/2015	4e Eierkoekentocht *	Guldenbergstappers Wevelgem	499	1918	64
01/02/2015	Prosper De Maeght wandeling	Hanske de Krijger Oudenaarde	233	1450	4
01/02/2015	Pannenkoekentocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	303	704	2
01/02/2015	Bloemendaletocht	Wandelclub Beernem vzw	9	1099	1
02/02/2015	Weekdagwisselbekertocht *	Sportkring Oostnieuwkerke	496	956	12
04/02/2015	18e KIM-tocht	Steunkring MPI Westhoek	280	822	2
07/02/2015	29e Blasiustocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	216	2005	32
08/02/2015	Valentijntocht	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	59	1750	8
08/02/2015	18e Strandjutterstocht	Spoetnikstappers vzw	363	723	1

Waar wandelden de 7mijl-stappers ?

datum	Tochtnaam * = wisselbeker	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mijl
08/02/2015	25e Pee Klaktocht	WJC Denderklokjes Lebbeke	226	1814	1
08/02/2015	25e Wintertocht	Wsk Marke vzw	12	1506	64
10/02/2015	Aviflorawandeltocht - Wisselbekertocht *	Aviflorastappers Ingelmunster	493	1456	15
11/02/2015	Valentijntjestocht	Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	8	999	3
12/02/2015	38e Wandeling Koersels Fonteintje	Wandelend Paal vzw	L 023	1443	2
14/02/2015	Wintertocht	De Heuvellandstappers vzw	89	725	11
14/02/2015	Oliebollentocht	De Margriete Stappers vzw	276	2355	23
14/02/2015	15e Geutelingentochten	Dwars door Brakel	107	2206	2
15/02/2015	2e Zwalmse 12 Dorpentocht	Op Stap Zwalm	529	2303	9
15/02/2015	12e Aktiv-Wandeltochten	De Textieltrekkers vzw Vichte	361	1764	39
15/02/2015	18e Wintertocht - Winterserie A.P.W.C	W.C. De Bavostappers Zittaart vzw	A 046	2603	10
15/02/2015	42e Wintertocht *	Wsv De Keignaerttrippers Oostende vzw	11	2208	4
15/02/2015	Warme Wijntocht	Drevetrotters Zonnebeke vzw	78	1282	20
16/02/2015	Valentijntocht	Wsv De Trotters vzw	L 021	825	2
17/02/2015	Midweekwandeling	De Grevenbroekers Hamont-Achel	VL 040	647	2
17/02/2015	15e Zandetocht - Jeneverwandeling *	Wandelclub Beernem vzw	9	1451	3
18/02/2015	Carnavaltocht	OC St-Idesbald	490	880	8
21/02/2015	14e Rndom Elsegemtocht	Wsc Klavertje Vier Wortegem-Petegem	447	952	6
21/02/2015	Valentijntocht	De Curieusneuzen Pittem	500	463	7
21/02/2015	1e GPS-wandeling Winkelse Stappers	De Winkelse Stappers	323	117	2
22/02/2015	AKTIVIA NATIONALE WANDEL DAG ***	Wsv Egmont Zottegem vzw	163	7059	20
22/02/2015	AKTIVIA NATIONALE WANDEL DAG ***	Merksemse Wandelclub De Stroboeren vzw	56	5103	3
22/02/2015	AKTIVIA NATIONALE WANDEL DAG ***	Wsjv Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	100	5742	23
24/02/2015	14e Krokustocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	713	12
25/02/2015	10e ROOKOP-wandeling	De Witsoone Stappers Krombeke	180	587	6
28/02/2015	26e Bibbertocht	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	178	1219	1
28/02/2015	Krokussentocht	Watwystappers Tielt	423	1566	12
28/02/2015	Kazemattentochten	De 12 uren van Lauwe	217	1107	39
01/03/2015	11e Begoniatochten	WSV Buitenbeentjes Landegem vzw	120	871	3
01/03/2015	1e Ajuinwisselbekertocht *	WSV De Kadees vzw	63	2521	1
01/03/2015	Picontocht - 27e Wandelsessie van de Westhoek	Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	8	1807	2
01/03/2015	31e Verloren Kost Tocht *	Wsjv Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	100	1570	4
01/03/2015	't Voals Plat - Lendeledse Marching	Sportraad Lendeledede	534	901	44
02/03/2015	Lentetocht in Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	496	826	14

AKTIVIA
Nationale Wandeldag
22 februari 2015

17.904
deelnemers

Familieberichten

Familienieuws, geboortes, huwelijk, jubileums, gewoon iemand eens in de bloemetjes zetten . . . het kan allemaal in dit CLUBBLAD van en voor onze clubleden.

Laat het ons weten !



Fijne verjaardag



Maart : 1 GHESQUIERE JOOST, 2 CATTEEUW JOHAN, 2 COUCKE FILIEP, 3 DECOCK ROSETTE, 5 DELPUTTE STEFAAN, 7 GHESQUIERE BJORN, 7 VAN GLABEKE ESMERALDA, 8 BONTE LIEVE, 8 VERBRUGGHE ERIK, 10 VANDROMME CHRISTIANE, 12 VAN LERSBERGHE SARAH, 12 DEVODDERE MYRIAM, 12 HENNIN FRIEDA, 14 CLARYSSE EMMA, 15 MOERKERKE RIK, 17 MARTIN CAROLINE, 17 COTTYN ETIENNE, 19 DELANNOY SOPHIE, 20 DE BRUYNE ANJA, 22 ACCOU JEAN-PIERRE, 23 VANDEWALLE DOMINIQUE, 25 MARTIN VEERLE, 25 CATTEEUW JOHNNY, 26 MAES FREDDY, 27 VANFLETEREN JEANNINE, 29 VANNESTE MARLEEN, 29 PARMENTIER JAAK, 30 BOONE CHRIS.

April : 1 BEKAERT DIDIER, 1 VANBESELAERE MIROSE, 1 PATTYN ARLETTE, 2 COOLS FRANCINE, 3 DESIMPELAERE PIET, 6 GYKIERE STEFAAN, 8 CAPPON LILIANE, 11 VANOOTEGHEM CAROLINE, 11 VERMONT ERIC, 12 VERBEKE CHRISTINE, 14 COTTYN CHLOE, 14 STEVENS FREDDY, 15 DUPONT LINDA, 15 NAERT CHRISTINE, 16 DEMUYNCK ROOS, 17 DESNOUCK RONNY, 18 DUMORTIER ANN, 20 VANSTEENKISTE MARC, 22 LIEPHOUT NORBERT, 23 DEVOS BART, 23 VANDERPLANCKE MONIQUE, 24 QUARTIER KRISTIEN, 25 VIERSTRAETE SABINE, 25 VANDROMME MARC, 26 DEPREZ ANNIE, 26 WITDOUCK ANDRE, 27 KINDT RITA, 29 VANESSCHE GERDA, 30 SEGERS LYNN, 30 TANGHE JACQUES.



Mei : 3 DERUYTERE RAOUL, 4 TANDT MONIKA, 6 HUYSENTRUYT CHRISTINE, 6 FAES HUBERT, 13 REESINK JAN, 14 VANMARCKE GERDA, 14 PILLEN ERIC, 14 FIEVE ETIENNE, 18 VANDEVELDE KURT, 18 MINNE MONIQUE, 19 PEIRS JAN, 19 DERYCKE MARIE-THERESE, 20 HANSSSENS WARD, 20 DEBAENST DORINE, 20 GHESQUIERE LUTGART, 21 CALLENS GINO, 21 VANDENBUSSCHE TREES, 22 DECHERF JOHAN, 23 PORTE URBAIN, 24 DEKEIREL FABIENNE, 27 VERMEULEN RHUNE, 28 STAELENS KURT, 28 COKELAERE RITA, 29 ACKE ANITA, 29 VINCK ELISE, 31 COONE MARNIX.

Er zijn ons ook droevige berichten toegestuurd :



Veel te vroeg van ons heengegaan, een oneerlijke strijd verloren, is van ons heengegaan **MESSIAEN LUC** (°14 juni 1958 †13 januari 2015), (schoon)broer van **Dirk Messiaen - Feys Hilde**.

Waarom al dat vechten ? Waarom al die pijn ?
Je wilde hier niet weg, je wilde bij ons zijn.
De strijd was oneerlijk en geheel niet terecht.
Je wilde graag verder maar verloor dit gevecht.

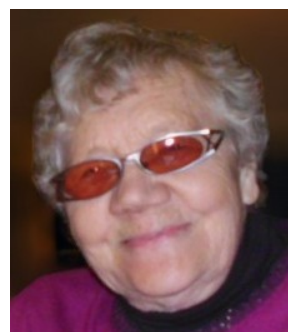


Wij melden u het overlijden van **PATTYN FRANS** (°18 december 1941 †24 januari 2015), (schoon)broer van **Etienne Cottyn - Pattyn Arlette**.

"Want alles waar je echt van houdt
zal je warmte blijven geven.
Het blijft altijd een deeltje van jezelf,
een stukje van je leven"

Zachtjes in de heer ontslapen, namen we afscheid van **BOSTYN NOËLLA** (°21 november 1929 †3 februari 2015), schoonmoeder van **Freddy Stevens**.

Dat nu die lieve handen rusten,
zij hebben toch zoveel gedaan.
Zij droegen 's levens last en lusten
maar brachten altijd liefde aan.



Wij namen afscheid van **HUYSMANS AUGUSTINUS** (°12 oktober 1924 †23 februari 2015), echtgenoot van ons clublid **Witdouck Mieke** (Maria), (schoon)broer van **Andre Witdouck - Bulté Marie-Louise** en van **Etienne Fievé - Witdouck Monika**, nonkel van **Luc Vandenbogaerde - Fievé Carine** en van **Noël Herman - Witdouck Rosemie**.



*Wanneer je verdrietig bent, kijk dan opnieuw in je hart
en zie dat je huilt om wat je vreugde schonk.*



VEEL BETERSCHAP !

We wensen veel beterschap en/of spoedig herstel toe aan alle leden die ziek zijn, onlangs een operatie ondergingen en/of opgenomen werden in een ziekenhuis.

We hopen dat ze weldra "met volle moed" terug de wandelschoenen kunnen aantrekken om zo de nodige zuurstof op te nemen en zich te ontdoen van de geslotenheid van de ziekenkamer.

Vorige keer meldden wij u het blijde nieuws van de geboorte van **ARAM DEVOS**, achterkleinkind van Etienne Fievé - Monika Witdouck, tweede kleinkind van Luc Vandenbogaerde - Carine Fievé. Er werd een verkeerde geboortedatum vermeld !!

Aram is geboren **op 23 december** en niet op 28/12 zoals toen vermeld. *Met oprechte excuses voor de fout!*



Al maanden reserveerden wij een plaatsje in ons hart naast zijn zusje Sarah-Lynn. **Vandaag vertederde hij ons direct, ons kleinzontje Niel.** We zijn er **SUPER GELUKKIG** mee. Ons hart is groot genoeg. Het groeit gewoon mee! Na het verlies van 2 van Dirks broers de laatste 6 maanden nu toch eens goed nieuws.

Groeten Dirk Messiaen & Feys Hilde.

En er zijn nog blijde berichten . . . via onze website vinden oude schoolkameraden elkaar terug !

Subject: Vraag naar gegevens schoolkameraad

Beste,

Dit mailtje (24/02/2015) met verzoek of u mij misschien kunt helpen bij mijn zoeken naar een oude schoolkameraad die ik sedert het schooloverlaten, ongeveer een 45 tal jaar geleden, niet meer heb teruggezien. Het betreft de genaamde Defrancq Rik die in zijn jeugd woonachtig was te WEVELGEM Roeselarestraat in zijn ouderlijk woning. Hij is, gezien wij in dezelfde klas zaten, nu 62 jaar of moet het binnenkort worden.

Bij mijn zoeken op internet ben ik bij jullie wandelclub terechtgekomen alwaar zijn naam in een clubblad vermeld staat. Misschien is hij het wel die ik zoek en graag eens contact mee zou opnemen.

Kunt u eens bij hem polsen of het wel degelijk om dezelfde Defranck Rik gaat en in voorkomend geval mij een mailtje terugsturen met een al dan niet bevestiging.

Beste dank HIMPE William IEPER

Na contact met Rik, werden de gegevens uitgewisseld!

INGESTUURD BERICHT

OP HET NIEUWJAARSFEEST WERD ER AL IETS OVER GEZEGD. Een groep wandelaars van onze club zouden graag onderstaande tocht wandelen en bieden aan clubleden de kans om mee te gaan met een busje. **RICHTPRIJS BUS = 15 euro per persoon op basis van 30 deelnemers (prijs kan iets meer zijn bij minder deelnemers)!**

Vooraf inschrijven is noodzakelijk (liefst per mail)

Inschrijven & info kan tot **31/05/2015** bij **Vanlerberghe Filip**

email : vleresdliege@skynet.be gsm : **0494/60 68 99**

Wanneer : Zaterdag 04/07/2015

Waar : Ecole Communale, Vieux Moulin 4, 7890 Wodecq (Hainaut-Henegouwen)
25^{ste} 50 km 'Au pays de quintine' 2^{de} Challenge 2x50 km

Club : Les trouvères club de marche (HT062)

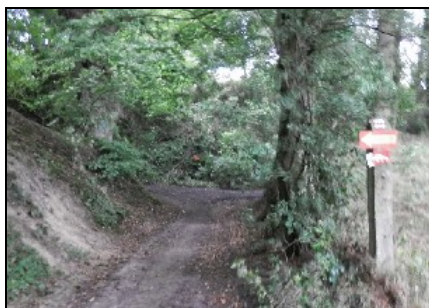
Afstanden : 4 - 7 - 14 - 25 - 50 km

Andere info : zie marching blz 204

Prachtige wandelwegen, bossen en landelijke wandelpaden. **QUINTINE** (=naam van de heks van het dorp Ellezelles), artisaan gebrouwen bier uit Wallonië in la Brasserie des Légendes. Een blond bier ongefilterd, hergist op de fles, heeft van nature een amber kleur. 8% alc., score 91/100 door 'ratebeer'.



Enkele sfeerbeelden van 2014. (foto's Liban Glorieux & Alain Putman)



EUROSPAR 

MOORSELE

Sint Janslaan 12

Elke dag een vers idee !

SPAR 

Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

Meerlaanstraat 10
8560 MOORSELE

056/50 95 19 - 0472/61 66 31

Vanwynsberghe Bart Fietsen & Bromfietsen  Korstraat 72, 8560 Moorsele Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 31 b.vanwynsberghe@skynet.be	Lindeke  SPEERCAFE Warandestraat 65 8560 Moorsele Tel. 056 49 48 78 l.lindeke@telenet.be	HAIRSTUDIO Sabine DAMES • HEREN ZONNEBANK Sabine Demuyck Warandestraat 156 8560 Moorsele Tel. 056 42 08 85
Brood- en Banketbakkerij 't Vrije  Warandestraat 68, 8560 Moorsele Tel. 056 40 18 31	MICHELINE DECLERCQ  medische voetverzorging nagelstyliste-kunstnagels Warandestraat 31 8560 Moorsele op afspraak: 0472 99 00 48	BLOEMEN FLORAMA  Warandestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 40 41 50
Commeyne BAKE-OFF & HORECA Commeyne nvba Korstraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeyne@commeyne.com	Autocardienservice VLAMINCK  Korstraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31	Martin Christophe interieur • meubelen 0497 37 02 54 Atelier: Heenweg 92 • 8560 Moorsele Factuureadres: Warandestraat 82 • 8560 Moorsele Tel. 056 42 25 91 christophe.martin@beuphony.net.be

Verzekeringen - Kredieten - Beleggingen

Defraye Luc

zakenkantoor bvba

31396 cA RPR KORTLUK 0438.006.567.

Sint-Maartensplein 6/0001
8560 Moorsele • 056/41.30.77

DVV 
Raad op mensenmaat

LEASING & VERHUUR DUVELO BE

Verhuur van volledig uitgeruste trekkingfietsen
meer info op www.duvelo.be
Wahistraat 37 - 8930 Meneen +32 473 804 707

DEBAERE Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22	OVERHEULEGROEP MOORSELE
Morent it SOLUTIONS www.morentsolutions.be maarten@morentsolutions.be Domeinnamen Webhosting E-mailhosting Webprogrammatie Servers Netwerken Software op maat	Landmeetkantoor Koen Roelandt uit sympathie Overheulestraat 206, 8560 Moorsele
Kapsalon Sabine Clerck's straat 1, 8560 Moorsele 056/40 16 82	ALAIN LIBBRECHT ijs- en roomijspecialiteiten • diepvriesproducten Overheulestraat 268 8560 Moorsele tel. (056) 50 18 83 USCO
thuisverpleging Domicura Ann Steelandt Griet Verriest Canteloersstraat 1, 8560 Moorsele tel. 0497 99 85 10	FRITUR MAGALI & DIEGO SABBE-DECOUBELE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. 056/42 24 84
MAXIMILANO ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING PEDICURE • ZONNEBANK Canteloersstraat 3, 8560 Moorsele Tel. 056 40 39 02	OKI • ACER • SAMSUNG computer house Overheulestraat 100 8560 Moorsele Tel. (056) 42 22 94 Fax 056 42 24 94 info@computerhouse.be
printings Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 62	't Mandeke GROENTEN EN FRUIT Fruitmanden • Rauwkost Overheulestraat 47, Moorsele (0494) 42 46 74

GEZONDHEIDSTIPS

33 procent van de Belgische vrouwen en 26 procent van de mannen hebben te kampen met slaapproblemen. Dat blijkt uit de nationale gezondheidsenquête 2013 van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV).

***Slechte slaper ?? Zomertijd . . . een uurtje minder slaap !
Dit helpt je vlotter naar dromenland:***

1/ Natuurlijk poets je je tanden vóór het slapen gaan, maar kies dan wel een tandpasta zonder muntsmaak. Pepermunt heeft namelijk een oppeppend effect op je hersenen en houdt je wakker en alert.

2/ Een kopje thee werkt ontspannend. Daar val je van in slaap, behalve als je er een schijfje citroen in doet. Dat citrus-aroma heeft namelijk ook een stimulerend effect. Om dezelfde reden kies je in de slaapkamer ook beter niet voor poetsmiddelen of wasverzachters die sterk naar citrus geuren.

3/ Op koude dagen eet je graag goeie, stevige winterkost, maar je lichaam moet wel 4 of 5 uur lang veel moeite doen om die goed verteerd te krijgen. Dat kan je effectief uit je slaap houden. Probeer je warme maaltijd 's middags te nemen of, als dat niet lukt, zo vroeg mogelijk 's avonds te eten.

4/ Neem een bad vlak voor het slapengaan als je huid warm is, slaap je beter, zo blijkt uit een slaaponderzoek. Mensen van wie de huid lichtjes is opgewarmd, vallen niet alleen sneller in slaap, maar slapen ook langer en dieper.

5/ Zorg voor een goed verduisterde kamer. Een natuurlijk middel om de kwaliteit van je slaap te verbeteren en eventuele slaapproblemen aan te pakken, is melatonine (= is een hormoon dat van nature door je lichaam wordt aangemaakt onder invloed van de duisternis en dat in de loop van de nacht wordt vrijgegeven). Hoe ouder je wordt, hoe minder melatonine je lichaam aanmaakt. Veel mensen hebben slaapproblemen, omdat ze een tekort hebben aan lichaamseigen melatonine. Een goed verduisterde kamer helpt dan om beter te slapen.

6/ Lavendelolie helpt goed om in slaap te geraken, daarom wordt het ook gebruikt als alternatief medicijn tegen slapeloosheid. Studies hebben aangetoond dat wat lavendelolie op het kussen het slaapritme stimuleert. Het heeft een ontspannende werking. Sommigen beweren dat het een boost geeft aan je libido !

7/ En waarom zou je een slaappil nemen als een paar gepassioneerde momenten met je partner net zo goed werken. Het laat de spanning van de drukke dag verdwijnen en het zorgt ervoor dat je lichaam slaapverwekkende hormonen aanmaakt waardoor je lekker kunt ontspannen. Bovendien doet regelmatige seks ook nog eens wonderen voor je relatie.

8/ Indien je nog niet slaapt, tel achterwaarts van 100. Wanneer je gedachten afdwalen, laat de gedachte los en keer terug naar het nummer waar je was gebleven. Dit zal je hoofd heerlijk leeg maken!

Mooie dromen, lieve lezers!





ELEKTRICITEIT-KOELTECHNIEK AIRCONDITIONING



Dotterbloemstraat 13 - 8501 BISSEGEM
tel. 056 35 92 32 - 0475 78 55 12
geert.cottyn@skynet.be

www.geertcottyn.be



AVEVE GHEYSENS bvba

Dirk & Zohra

WARANDESTRAAT 196
8560 MOORSELE

Tel. 056 41 11 57 fax 056 42 27 11
gheysens.dirk@aveve.be www.aveve.be

Bruggestraat 220
8930 Menen
T+32 (0)56 51 53 58
F+32 (0)56 53 31 57
ma, di en vr 17.30 - 19.00
do 10.00 - 12.00

Speiestraat 21
8940 Wervik
T+32 (0)56 31 25 85
op afspraak

ook huisbezoek of op afspraak
visite à domicile et sur rendez-vous

hadewychsamyn@hotmail.com
www.dierenartssamyn.be
BTW BE 0892 869 063



ALUMES bvba
ALU-PROFIELEN

Millesteenstraat 91 - 8890 Dadizele Tel. 056/50.64.75
info@alumes.be - www.alumes.be

**BIERHANDEL
POELVOORDE Dirk**

Wezelstraat 14, 8560 WEVELGEM

tel. 056 41 31 90
fax 056 41 85 47
gsm 0476 89 74 94

dirk.poelvoorde@skynet.be



Secretariaatsberichten

Hallo,

Een uurtje minder slapen eind deze maand . . . maar het waren er verleden week al terug enkele uurtjes minder. Oef, de hernieuwingsperiode is achter de rug. Wie niet betaalde is vanaf 1 maart niet meer verzekerd bij ons ! Zoals telkenjare zijn er enkele leden die stoppen wegens gezondheidsredenen of gewoon zonder reden. Ik vind het altijd jammer dat ze niet een kort mailtje of smsje sturen.

Maar het houdt ons ledenaantal niet tegen. Vorige maand is de kaap van 300 gesneuveld !



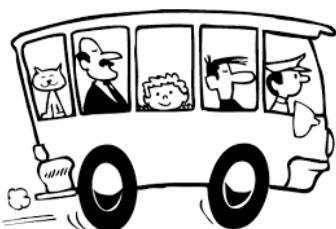
Op 26/2/2015 telt onze Club : **306** leden.

WELKOM in onze club :

MAES	DOMINIQUE	PAUL JANSONSTRAAT 32	8930	MENEN	056/57 09 25	
COOLS	FRANCINE				056/57 09 25	
VANBESELAERE	MIROSE	WITTEMOLENSTRAAT 27	8560	MOORSELE	056/40 12 54	
VAN GHELUWE	JOHAN	JEZUÏTENGOD 27	8560	MOORSELE		0493/06 81 82
VANSUYT	SANDRINE	LANGEMARKWEG 5 A	7780	KOMEN		0472/84 00 08
VERVACKE	RONALD	KRAAIMAARS 15	8560	MOORSELE	056/41 25 70	0499/39 86 72
VANMARCKE	GERDA					
ROZE	EDDY	STOELMAKERSSTRAAT 27	8930	MENEN		0499/14 53 69
BALLOY	CHRISTA					0476/30 11 46

Wij wensen hen veel wandelplezier als 7mijl-stapper !!

+++++



Vanaf vandaag starten de inschrijvingen voor onze eerste busreis op 1 mei naar DENDERMONDE , met vooraf ONTBIJT. Je vindt jammer genoeg geen voorgedrukt overschrijvingsformulier, maar wel ALLE NODIGE GEGEVENS ! Dit om praktische redenen in het copie-center die de boekjes drukt. Ik hoop op jullie begrip . . . velen doen de betaling toch zelf via home-banking of aan de automaat in de bank. Lukt dit niet . . . neem gewoon de nodige gegevens mee naar je bank, die de

overschrijving zal invoeren.

BEDRAG	= 12,50 euro per persoon
op REKENING	= BE08 8335 1432 7713
	op naam van de 7mijl-stappers
mededeling	= BUSREIS 1 mei

Graag nog even uitleg omtrent de SPAARKAART :

	1 PUNT HOEVETOCHT 29/11/2014
2 PUNTEN STEKSELTOCHT 12/04/2015	1 PUNT SINKSENTTOCHT 22/05/2015
1 PUNT HALFOOGSTTOCHT 15/08/2015	1 PUNT HOEVETOCHT 28/11/2015
1 PUNT BUSREIS 1 2015	1 PUNT BUSREIS 2 2015
SPAARKAART 2015	

Voor onze eigen leden alleen, enkel op onze eigen organisaties, zijn punten te krijgen. De kaart is niet vervangbaar, draag er zorg voor. Al onze tochten en 2 busreizen tellen voor 1 punt, de wisselbekertocht (STEKSELTOCHT) telt voor 2 punten. Je vraagt een sticker op vertoon van je lidkaart bij inschrijving aan onze activiteit (wandeltocht), of je krijgt die op de bus (busreis).

4 punten geven recht op een MOB-bon ter waarde van 5 euro, bij 8 punten (=max) ontvang je 10 euro aan MOB-bonnen. Deze bonnen zijn in te wisselen bij uw aankopen bij de aangesloten (héél veel!) winkels in Moorsele (voedingswinkel, groenten & fruit, apotheek, bakkerij, bloemen, café, dokter, kapper en kapsalon, voetverzorging, slagerij, schilderwerken, en nog zoveel meer!)

Op deze manier zorgen we dat onze **EIGEN LEDEN** ook een **NUTTIG GESCHENK** krijgen ter gelegenheid van ons 15jarig bestaan in 2015.

EN VANAF DE BUSREIS KUNNEN ER AL KANDIDATEN MET 4 PUNTEN ZIJN ! WE ZIJN HALFWEG, en hun kansen zijn er ook nog om door te doen tot 8 punten = 2 bonnen ! ! !

+++++

Laten we ook nog even herinneren :



DE KORTINGSBON SPORTZAAK LAUWERS !

Het is een uitzonderlijke bon die niet enkel geldig is voor de aankoop van wandelschoenen, maar ook kan gebruikt worden voor de aankoop van WANDELKLEDIJ.

Er is echter een belangrijke opmerking : bij kledij geldt de korting van 20% **NIET OP DE TOTALE AANKOOPSOM**, maar enkel op 1 stuk !

Voorbeeld : je koopt een paar wandelkousen en een thermische wandeltrui. Uw korting geldt maar op 1 van beide artikels, *ofwel* op het paar kousen, *ofwel* op de trui. Dus vooraf beslissen

waarop u de korting wenst !

VERGEET OOK NIET ONZE CLUB TE VERMELDEN ALS JE ZOMAAR AANKOPEN DOET, want dit helpt ons een spaarbonus op te bouwen waarmee we waardebonnen ontvangen, die verloot worden onder onze leden op het nieuwjaarsfeest (in 2015 : 5x 20 euro en 1x 30 euro!).



Of toon gewoon uw GEZINSLIDKAART die je ontvangen hebt bij uw Aktivia-lidkaart !

+++++

Vergeet niet bij wijzigingen tel / gsm / email / adres ... uw secretaris te verwittigen aub. Ook als je vaststelt dat er ergens een fout in staat, laat het mij weten.

Zo zijn we zeker dat iedereen op een correcte manier verwittigd en/of gecontacteerd wordt indien nodig.

Nog steeds bots ik op onbezorgde mails, onbeantwoorde sms'jes ...

Dank aan onze SPONSORS



Dank aan onze SPONSORS

WANDELKALENDER

Voor een volledig en uitgebreid aanbod van wandeltochten verwijzen wij heel graag naar de **MARCHING 2015** ! Of via de zoekmachine op www.marching.be . Daar vind je niet alleen alle tochten, maar nu ook alle uitslagen !

Vergeet niet ons **CLUB-NUMMER 411** te vermelden op je inschrijvingskaart.

De beste manier om veel wandelaars te hebben op onze eigen organisaties, is onze aanwezigheid op andere wandelingen.

Anderzijds wordt ook meer en meer de **BARCODE** van de lidkaart gebruikt voor de inschrijving ! Maak er een gewoonte van uw lidkaart steeds bij de hand te hebben en ze **SPONTAAN** te tonen!



Hierna enkel nog ontvangen berichten:

Zaterdag 21 maart 2015

25ste Gulden Eitocht

Kruishoutem (Oost-Vl)

Startplaats: Zaal de Mastbloem (100 m v.d. kerk)
Waregemsesteenweg 22, Kruishoutem
Zeer ruime parking.

Afstanden: 6-10-15-20 km

Startuur: van 7 u tot 15 u

(20 km tot 13 u, 15 km tot 14 u)

Parcours: Richting Nokere aan de voet van de Vlaamse Ardennen.

Gratis bezoek Europees Cartoon Centrum.

Eindcontrole sluit om 17 u.

Een gratis eiermaal voor elke ingeschreven wandelaar.

WND Aktivia 140

Vanuit de Mastbloem in het centrum van de gemeente, met zijn heuvelachtig karakter zowat de voorloper van Vlaamse Ardennen starten we onze tocht. De kleinste afstand bewandelt het landelijke **Kruishoutem**. Via het Nieuwe Plein en de Warande we voorbij het **Natuurreservaat het Vuylbroek**, langs kleine licht hellende wegen bereiken we via het Fockaerthof **de rustpost Mastbloem**, daarna stappen ze verder langs St. Elooiskeer met zijn historische hoeves en zo komen



ze verder langs het kasteeldomein en het kasteel Aaishove (sinds 1973 als monument beschermd). Via een mooie onverharde dreef komen ze in de Brugstraat aan **het EUROPEES CARTOON MUSEUM MET 20000 ORIGINELE CARTOONS UIT DE HELE WERELD EN OVER DIVERSE THEMA'S** DIT MUSEUM IS TER GELEGENHEID VAN ONZE JUBILEUMTOCHT VOOR ALLE WANDELAARS **GRATIS TE BEZOEKEN**. Even verder komen ze terug in de startzaal .

De 10-15-20 km wandelaars starten samen met de 6 km door de Warande en stappen verder langs hellende wegen richting **Kordaalbos**. Het Kordaalbos ongeveer 5 ha groot wordt doorkruist door de sterk meanderende Kordaalbeek. Langs het Kordaalpad trekken we richting Nokere, via een nijdig klimmetje en een smal paadje komen we in onze **rustpost zaal Nokra** aan. Van hieruit doen de 15 – 20 km stappers een lus langs **Nokere berg**, en een mooie verharde dreef wandelen ze verder rond het prachtige **kasteeldomein van Baron Casier** met zijn mooie vijvers. Langs onverharde veldwegen stappen we verder om via Nokereberg langs de St. Ursmaruskerk de rustpost een 2de maal te bereiken. Hierna keren alle afstanden langs een mooi aangelegd wandelpad terug richting Kruishoutem, vervolgens nemen we de vijfhoekstraat en langs

onverharde paden wandelen ze verder over kleine hellende landbouwwegen en stappen in de Machelenstraat voorbij de in 1963 gebouwde **uitkijktoren**. Vanop de toren, 57 m hoog heeft men een mooi uitzicht op de wijdde omgeving. Even verder komen ze in de Brugstraat langs het **CARTOONMUSEUM, VOOR DE WANDELAARS DITMAAL GRATIS TE BEZOEKEN**, zo komen we terug op de markt en zijn we terug in de startzaal om hierna te genieten van **een lekker eiermaal aangeboden door wandelclub WND**.

+++++

NOOIT MOE BOEZINGE Aktivia 207

	ZONDAG 22 maart 2015 8900 IEPER 07.00-15.00u	
Dwars door de Frontstreek - West-Vlaamse Wandeldag		
V.T.I., Augustijnenstraat 58, Ieper, Via Brielen naar de John McCrae-site en Boezinge. Verder naar Steenstraete met het monument ter nagedachtenis aan de eerste gasaanval, op 22 april precies 100 jaar geleden. Verder komt het Ieperleekanaal aan bod, de Grote Markt van Ieper, de Vestingen en de Menenpoort.		

“Dwars door de Frontstreek”, een mix van geschiedenis, cultuur en veel groen. Mijmerend “dit mag nooit meer gebeuren” gaan we op zoek naar de vele littekens van “De Grote Oorlog”, die 100 jaar later nog steeds het landschap van onze Westhoek bepalen, maar tevens genieten we van de prachtige natuur van de Ieperboog.

Een grote waaier aan afstanden: 4 – 6 – 10 – 13 – 15 – 18 – 21 – 25 en 30 km. Aan de inschrijvingstafel krijgt **iedereen, zolang de voorraad strekt, een gadget n.a.v. het 35-jarig bestaan van onze club. We zijn er zeker van dat dit bij iedereen goed van pas zal komen.**

Vanuit de startplaats trekken alle wandelaars samen naar **de eerste rustpost, de Lovie**, gelegen aan de Oude Vaart.

Na de rust stappen de 4 en 6 km terug naar het VTI. De 6 km volgen hierbij een langere weg en stoten door naar **de Grote Markt**, de tweede grootste van ons land, met zijn statige **Lakenhalle** met het stoere **Belfort** en het **Nieuwerck**, het gerechtsgebouw en de vele andere historische gebouwen. Even verder bereiken zij de **Menenpoort**, het kroonjuweel van Ieper, om dan langs de vestingen met de Kasteelgracht en de Majoorgracht het station en het cultureel centrum “Het Perron” te bereiken. Via het rustige Scholierenpad, waar zij hun 4 km-vrienden terugvinden, stappen zij dan gezwind terug naar de startplaats.

Via de Menenpoort marcheerden ontelbare soldaten richting het front. Velen kwamen nooit meer terug... De stenen panelen dragen de namen van 54.896 Commonwealth-soldaten uit de “Salient” die als vermist werden opgegeven en dus geen bekend graf hebben. Alleen vindt U er de namen van hen die vielen tussen augustus 1914 en 15 augustus 1917. De soldaten die later sneuvelden en vermist werden, staan op het Tyne Cot Cemetery te Passendale. Als er vermisten teruggevonden worden en men kan deze identificeren, dan worden deze namen verwijderd van op de Menenpoort. Deze soldaten worden dan begraven.

De vestingen van Ieper zijn de best bewaarde van ons land. Hun verhaal begint tien eeuwen geleden, toen de stad ontstond aan de oevers van de Ieperlee. Eerst waren de vestingen niet meer dan een aarden wal met grachten. Later kwamen er stenen muren en torens. Met Vauban groeiden ze tot een complex geheel van bastions, voorversterkingen, grachten en muren



Majoorgracht is een wat ongelukkige vertaling van de Franse 18de-eeuwse naam "Fossé majeur", de hoofdgracht dus. Het is de enige gracht die nog dezelfde structuur heeft als in de tijd van Lodewijk XIV. In de brede, uitspringende hoeken liggen nog steeds drie verdedigingswerken (eilanden).

Voor de 10 km is er vanuit de rustpost Lovie een mooie lus weggelegd, waarvan het hoogtepunt zeker het bezoek is aan **de John McCrae site met het Essex Farm Cemetery**. Het mooie jaagpad langs het leperleekanaal leidt hen een tweede maal naar de Lovie, waarna zij hun weg vervolgen met de 6 km tot aan het einde.



De site John McCrae is een belangrijke oorlogssite aan het kanaal leper-IJzer, waar zich in april-mei 1915 een eerstehulp post bevond. Op 3 mei 1915 schreef de Canadese arts John McCrae hier zijn wereldbekend gedicht "In Flanders Fields". De hier te bezoeken bunkers dateren uit 1916-'17. De doden werden ter plaatse begraven op het aanpalende Essex Farm Cemetery. Verder staat er ook een monument voor de 49e Divisie en zijn er resten van een na de oorlog als noodwoning gebruikte schuilplaats.

Op Essex Farm Cemetery ligt Rifleman Valentine Joe Strudwick begraven. Hij werd geboren op 14 februari 1900 en stierf in de omgeving van Boezinge op 14 januari 1916 toen hij net 15 jaar en 11 maanden oud was. Hij behoort tot een van de jongste gevallen soldaten in de Eerste Wereldoorlog en voor zover men weet is hij de jongste gesneuvelde van de leperboog met een gekend graf. Het graf van Strudwick is een soortbedevaartsplek geworden in de leperboog. Het is bedekt met talrijke herdenkingskruisjes, kransen en klaprozen.

De andere afstanden vergezellen, na de eerste rust in de Lovie, de 10 km-stappers tot aan de John McCrae site, om dan zonder dralen de weg naar het dorp Brielen te kiezen, voor een tweede deugddoende stop.

Terug op krachten gekomen stappen **de 13 en 15 km** langs stille wegen en het **leperleekanaal** terug naar de Lovie. Van hieruit vergezellen de 13 km-stappers hun 4 km-vrienden. De 15 km stappen dan mee met de 6 km.

De 18 - 21 - 25 en 30 km sturen wij na de rust in Brielen langs landelijke wegen naar Boezinge, de thuishaven van onze club, waar zij bij een natje en een droogje nieuwe krachten kunnen opdoen. Voor de 18 en 21 km-wandelaars breekt nu de terugtocht aan. Langs het kasteel van Boezinge stappen ze terug naar de Lovie, waar ze de andere wandelmakkers terugvinden.

Van hieruit wandelen de 18 km mee met de 4 en 13 km, de 21 km daarentegen volgen nu het spoor van de 6-10 en 15 km.

Het kasteel van Boezinge is eigendom van de familie Thibault de Boesinghe. Het is omringd van een mooi park van 7 ha met vijver. In het park staat een met klimop begroeide bunker, met het kanon "Kleine Bertha", een "Minenwerfer" (175 mm) uit de Duitse loopgraven. Het domein van de kasteelhoeve (50 ha) is thans verdeeld over twee boerderijen, nl het "Kasteelhof" en "De Blauwe Poort".



Aan de 25 en 30 km wordt in Boezinge een prachtige lus aangeboden die hen naar Steenstraete met **het verzoeningskruis** leidt, om dan langs het kanaal leper-IJzer het mooie natuurpad tot in Boezinge te volgen. In Boezinge aangekomen kunnen zij opnieuw de innerlijke mens versterken, vooraleer zij hun weg verderzetten. De 25 km stappen mee met de 18 km, terwijl de 30 km in het gezelschap vertoeven van de 21 km.

In het gehucht Steenstraete had op 22 april 1915 de eerste Duitse gasaanval plaats op Belgische en Franse troepen, waarbij circa 6.000 Belgische militairen door het gas werden aangetast. Het Verzoenings- of Vredeskruis, opgericht in 1961, vervangt het voormalige Franse monument van de

gasaanval. Dit stelde een militair voor die getroffen werd door het gas en met beide handen naar de keel greep, terwijl twee andere militairen reeds gestikt waren. Het geheel bestaat uit een platform met drie treden dat gedeeltelijk bedekt is met hardstenen platen en gedeeltelijk met kiezel. De omheining bestaat uit twaalf rechtopstaande stèles. Op het platform is een ronde grasheuvel aangelegd die afgezet is met rechtopstaande muurplaten uit hardsteen. Vooraan is een brede rechthoekige gedenkmuur. Op de grasheuvel staat een hardstenen voetstuk met een hoog kruis uit aluminium.

In de startzaal heerst ondertussen een gezellige drukte : **de geurige versgebakken pannenkoeken** doen de zoetebekken watertanden, maar ook onze lekkere broodjes en gebak zullen de hongerige wandelaars zeker bekoren. Met een geurig bakje troost of een frisse pint erbij en een gemoedelijke babbel met de wandelvrienden wordt dit zeker een niet te versmaden afsluiter van dit wandelavontuur!

+++++

Zaterdag 11 april 2015

13de kunsttocht

Machelen a.d. Leie (Oost-Vl)

Startplaats: VIBSO Leieland (50 m van de kerk)

Leihoekstraat 7B, Machelen

Afstanden: 6-10-15-20 km

Parcours: Wandeling voor echte natuurliefhebbers

Parcours richting Kruishoutem

Eindcontrole sluit om 17 u. Verse pannenkoeken te verkrijgen in de startzaal. Gratis versnapering voor iedere deelnemer.



**W
N
D
140**

+++++

15^e STEKSELTOCHT

MOORSELE

zondag 12 april 2015

JUBILEUMEDITIE
15 jarig bestaan met
gratis 2 pannenkoeken



A★★

OC De Stekke, St.Maartensplein, Moorsele

De Stekseltocht editie 2015 is onze jubileumtocht en daarom hebben we geprobeerd er iets speciaals van te maken. Vooreerst zijn er voor iedere deelnemer 2 gratis pannenkoeken na de wandeltocht in de startzaal **OC DE STEKKE**. Ook levert deelname aan deze tocht voor de 7mijl-stappers 2 MOB-punten op, te vragen bij de inschrijving op vertoon van de lidkaart.

We hebben ook weer een zeer verzorgde startzaal en rustposten:

- **OC De Stekke te Moorsele (startzaal)** - **'t Oud Arsenaal te St.-Eloois-Winkel**
- **de jongensschool te Gullegem** - **de Wulfdam te Moorsele**

Een uitgebreide ploeg gemotiveerde medewerkers staat klaar om alles in goede banen te leiden.

Centraal op deze tocht staat de NATUUR in al zijn facetten.

Uitschieters:

- **Het kasteeldomein 'Grimaldi' te Moorsele** (enkel toegankelijk voor wandelaars met geldige inschrijvingskaart).
- het domein '**de Wulfdam**'; privé-gebied
- het **Groene Lint te Moorsele**;
- **PRIMEUR!!**, nog nooit bewandeld: **de Bankbeekvallei** te Gullegem
- **provinciaal domein Bergelen** te Gullegem: voor hen die een tijdje niet in Bergelen geweest zijn, er is de laatste tijd veel veranderd.

We profiteren optimaal van:

- het groen van de Stad-Menenhoek (vijver), Moorsele;
- Steenbeekbos te Sint-Eloois-Winkel;
- de groene taluds van de brug over de E403 te Sint-Eloois-Winkel;

4km

Werkelijke afstand: 4.1km - geschikt voor rolstoelen

We vertrekken direct naar het groene lint dat we enkele honderden meters volgen. Via een trapje verlaten we **het Groene Lint** en via enkele steegjes trekken we naar **OC De Brouwerij**. De rolstoelen moeten ons echter vroeger verlaten en trekken langs de gewone weg naar OC De Brouwerij.

We steken de leperstraat over en langs een veldweg bereiken we de Oude Tramweg, die we een stukje volgen om uiteindelijk links het groen in te duiken van de wijk **Stad-Menenhoek**, waar **een idyllisch vijvertje** ons verwelkomt.

Via kleine weggetjes en enkele grotere wegen bereiken we terug het Groene Lint dat we tot het einde volgen.

Nu wacht ons nog een verrassing: **het Kasteeldomein 'Grimaldi'** dat we doorkruisen (*met dank aan de bewoner kasteelheer Michel Bohé voor het verlenen van de doortocht*). De doortocht van het kasteel is helaas niet mogelijk voor de rolstoelen. Zij kunnen evenwel een kijkje nemen via de hoofdingang. Nu terug naar De Stekke voor de welverdiende pannenkoeken en



8km

Werkelijke afstand : 8,1km (4km + 4,1km) - geschikt voor rolstoelen

Volgens de Marching zou alle afstanden (ook de 8km) De Wulfdam aandoen, maar dit leek niet haalbaar. Bergelen dan maar in de plaats, 't is ook zeer mooi.

We verlaten het Sint Maartensplein via de Caesar Gezellestraat en volgen verder de Heerweg.



Eens over de E403 duiken we direct **het domein 'Bergelen'** in en genieten hier van de rust, de vijver en het groen. We verlaten Bergelen via het sportterrein en via de Heulebeek bereiken we de rustpost (jongensschool te Gullegem).

Na een welverdiende rust vertrekken we terug richting Bergelen, nu doorkruisen we de andere kant van het domein. Hier moeten de rolstoelen wel een ommetje doen.

Na het verlaten van Bergelen steken we terug de E403 over, en via rustige wegen bereiken we het Kasteel. Hier vervoegen we de 4 km.

12km**Werkelijke afstand : 13,7km (4km + 5,6km + 4,1km) - geschikt voor rolstoelen**

Samen met de 8km trekken we naar **de jongensschool** te Gullegem via het **Prov. natuurgebied Bergelen**. Na de rust gaan we echter onze eigen gang.

Via een stukje groen langs de Bankbeek en een klein weggetje (de Kloefvoetweg) bereiken we de IJspiste. Via een stukje groen en enkele prachtige weggetjes bereiken we uiteindelijk de Ballingstraat. Deze moeten we volgen, en dan moeten we tegen onze goesting, dat wel, door het industrieterrein om de E403 te kunnen oversteken. Eens over de E403 draaien we rechts langs de autosnelweg en volgen deze rustige weg tot de Maalstraat. Links op en **de Wulfdam** is dichtbij. Nog éénmaal rechts en we bereiken de rustpost.

Tijd voor een rustpauze. Na de rust trekken we het domein van De Wulfdam (**bedankt Bernard van de Kroone, ons clublokaal!**) in. Na een lus door het **WULFDAMBOS** van **± 800m puur natuur** (bijna nooit bewandeld!) verlaten we de Wulfdam.



We draaien de Maalstraat rechts op. Iets verder lonkt terug een veldweg die we indraaien en volgen. Over de boerderij komen we terug op asfalt, en we vervolgen onze weg via een smal steegje richting kasteel. Hier vervoegen we de 4km de kasteeltuin in.

17km**Werkelijke afstand : 18,5km (4km + 4,8km + 5,6km + 4,1km)**

Deze afstand is volledig gelijk aan de 12km doch er is één pareltje bijgekomen: **de Bankbeekvallei** !

We verlaten de **jongensschool** en duiken meteen een smal steegje in en via de Pijplap bereiken we de Hoge Voetweg. Deze draaien we in, en nu trekken we naar 't Hoge, een prachtig stukje open land. Via enkele paadjes bereiken we de Kwadestraat. Rechts opdraaien en enkele meters verder links de Bosbolletra indraaien. Nog even doorbijten, en we komen aan **de weide van Lucien** (**bedankt voor de doorgang**). We steken deze over en belanden in **de vallei van de Bankbeek**.



De Bankbeekvallei is een prachtig stukje puur natuur, beheerd door Natuurpunt. Hier is aangeraden zoveel mogelijk het parcours te volgen, want op sommige plaatsen kan veel water staan. We hebben voor u het beste parcours uitgezocht, en waar nodig maatregelen getroffen om de voeten droog te houden.

We vragen de wandelaars ook de natuur te respecteren en de honden aan de leiband te houden.

Via enkele lussen komen we uiteindelijk terug op de weg. Een honderdtal meters volgen, en terug links de natuur in. We zoeken terug de Bankbeek op en via

een geïmproviseerd brugje bereiken we het wachtbekken. Dit was vroeger een proefproject voor waterzuivering.

Nu bereiken we terug de weg (de Westakker). We volgen verder zoveel mogelijk de Bankbeek en komen uiteindelijk uit aan de Kwadries. Links opdraaien en verder volgen, we zijn bijna aan de **rustpost jongensschool voor de 2^{de} X**. **Er is ook een alternatief parcours 'verhard' voorzien.**

Na de rust trekken we verder met de 12km naar **de Wulfdam**, en daarna terug naar De Stekke, met net vooraf **Het Kasteel** !

24km**Werkelijke afstand : 24,7km (5,8km + 7,9km + 6,9km + 4,1km)**

Rustposten: jongensschool Gullegem, 't Oud Arsenaal (St.-Eloois-Winkel) en De Wulfdam

We verlaten het Sint Maartensplein naar rechts tot OC de Brouwerij. Hier vervoegen we de 4km tot **de vijver (Menenhoek)**. Waar de 4km rechts draait, trekken wij rechtdoor om via nog vele steegjes uiteindelijk de Heerweg te bereiken. Samen met de 8km en de 12km wandelen we nu verder tot de Jongensschool in Gullegem via **het natuurdomein Bergelen**.

Na een welverdiende rust trekken we nu samen met de lus naar 't Hoge. Waar de lus links afdraait gaan wij echter naar rechts, richting Torrestraat. Deze draaien we links op en volgen ze. Ter hoogte van **de boerderij van Marc Vande Moortele** draaien we de prive-weg in (**bedankt voor de doorgang**). Na het verlaten van de boerderij volgen we de weg verder tot **het Steenbeekbos**. Dit draaien we links in om een wandelingetje te maken door dit stukje natuur. Eens terug eruit vervolgen we de weg door Steenbeekbos. Op het laatste duiken we echter terug het bos in om, via een klein paadje, de Kleine Izegemstraat te bereiken, die we links opdraaien.

Na een stukje asfalt duiken we terug het groen in om via enkele zeer prachtige wegeltjes uiteindelijk de Gullegemstraat te bereiken. Oversteken, en via zeer rustige wegen wandelen we nu verder naar de rustpost (**oud arsenaal SEW**).

Na bekomen te zijn van die 7.9km kunnen we terug starten.

We verlaten de rustpost, en trekken naar de brug over de E403. Daar we 'beton en asfalt' haten, hebben we voor een alternatief gezorgd, we trekken door **het groen op de taluds (met dank aan 'Groenten en Fruit OOST' voor het verlenen van de doorgang)**.

Na het oversteken van de weg dalen we op dezelfde manier terug af. Nu wacht ons nog een prachtige landbouwersweg, maar dan komen we uiteindelijk terug op asfalt. We steken de Rollegemkapellestraat over en volgen de weg verder tot we de wandelaars van de 12km en de 17km tegenkomen. Samen met hen trekken we nu naar **de Wulfdam en de Stekke**.

30km **Werkelijke afstand : 31,0km (5,8km + 4,8km + 7,9km + 6,9km + 5,6km)**

Rustposten: jongensschool Gullegem, 't Oud Arsenaal (St.-Eloois-Winkel) en De Wulfdam

We wandelen het grootste gedeelte samen met de 24km.

Te Gullegem krijgen we wel nog de prachtige lus van **de Bankbeek-vallei** voorgeschoteld (zie de 17km). Ook na het verlaten van de Wulfdam is er nog een extraatje voorzien. Aan de **Meerlaanhoeve** draaien we rechts af en volgen deze weg verder. We steken de Overheulestraat over en wandelen langs het **Zilveren Spoor**, dat nieuw leven is ingeblazen. We vervolgen onze weg tot de Lede-gemstraat, die we links opdraaien. De weg verder volgen tot we de wandelaars van de 4km tegenkomen, en samen met hen genieten we nog van **het Groene Lint, het kasteel, ... en de verse pannenkoeken !**

Parcourbouwer Jan Peirs

Afstand	Jongensschool Gullegem			Oud	Wulfdam	Aankomst	Totaal
	1° x	2° x		aresnaal	Moorsele	De Stekke	km
		Natuur	Verhard	S - E - W		Moorsele	
4						4,1	4,1
4 rolstoel						3,6	3,6
8	4,0					4,1	8,1
8 rolstoel	4,0					4,7	8,7
12	4,0				5,6	4,1	13,7
12 rolstoel	4,0				5,6	3,0	12,6
17	4,0	4,8			5,6	4,1	18,5
17 verhard	4,0		3,0		5,6	4,1	16,7
24	5,8			7,9	6,9	4,1	24,7
30	5,8	4,8		7,9	6,9	5,6	31,0
30 verhard	5,8		3,0	7,9	6,9	5,6	29,2



Wandelclub
MOORSELE
de 7mijl-stappers

STEKSELTOCHT

TWEEDE ZONDAG VAN APRIL

START: VRIJE START TUSSEN 8 EN 15UUR AAN OC DE STEKKE





WSV DE BRIGANDROTTERS INGELMUNSTER

Organiseert op

ZATERDAG 25 april 2015

www.AKTIVIA.be
De wandelportfederatie

2^{de} PEKKERSTOCHT



Start : VTI Izegem
Italianenlaan 30 IZEGEM
(± 2 km van het station)

Starturen : 7 – 15 uur

Afstanden : 7 – 13 – 18 - 21 km

Inschrijving: € 1,50
€ 0,40 ledenkorting



Deze tocht biedt de mogelijkheid voor de korte afstandwandelaars om het centrum te verkennen met de zaterdagmarkt, de vele terrasjes en historische gebouwen. De grote afstandwandelaars krijgen ruim de kans om de natuur via veldwegels en bos te verkennen. Na een geslaagde première bieden we de wandelaars nog meer de combinatie van de verkenning van de stad en veel natuur rond de stad.

Op vertoon van je controlekaart kan je GRATIS de stoommachine bezoeken waarmee vroeger elektriciteit gemaakt werd voor Izegem. Bovendien kunnen **de kleinste afstanden deze keer GRATIS een borstelfabriek in werking bezoeken.**

Alle afstanden wandelen door het Merelbos te Emelgem. De grote afstanden doorkruisen bovendien het landelijke Kachtem en het vrij recente Rhodesgoedbos.

Na de tocht zal je zeker ontdekken hoe deze tocht aan zijn naam komt, m.a.w. waarom de Izegemnaar de bijnaam "**Pekker**" krijgt. Deze tocht is bovendien de start van onze spaarkaart "3 van de 4" en komt in aanmerking voor de Leie-Scheldevriendentrofee.

+++++

Zaterdag 9 mei 2015
20ste Basiel De Craenetoht
Bachte-Maria-Leerne (Oost-Vl)

Startplaats: Basisschool Leerne
Kloosterstraat 3, Bachte-Maria-Leerne

Afstanden: 6-10-15-20 km
(20 km tot 13 u, 15 km tot 14 u)

Parcours: Lentetocht door het groene
Bachte- Maria-Leerne met zijn
prachtig kasteel Ooidonk,
en het Basiel De Craene-pad

Eindcontrole sluit om 17 u.
Gratis plantje voor iedere wandelaar.
Roomijs met aardbeien.



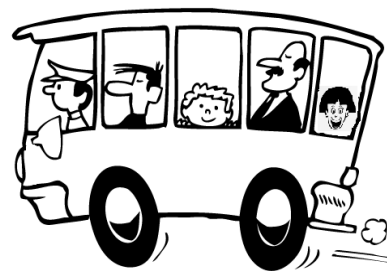
BUSREIS vrijdag 1 mei 2015 : DENDERMONDE 28^{ste} DISTELTOCHTEN

BUSREIS met ontbijt : ledenprijs = €12,50

(inbegrepen sticker en inschrijving en drankbon ter plaatse)

BEPERKT AANTAL PLAATSEN (50) !

Inschrijven via overschrijving op de clubrekening



ZORG VANDAAG NOG DAT JE ERBIJ BENT

Zodra de bus vol is, starten we met een "RESERVELIJST". Als iemand wegvalt komt de eerste reserve in de plaats. Reserven worden verwittigd ... maar het is belangrijk TOCH te STORTEN om de volgorde van inschrijving te bepalen. Reserven worden steeds terugbetaald indien geen plaats meer op de bus is. Bij afzeggingen wordt een gegronde reden gevraagd indien er geen plaatsvervangers meer zijn. Bij annulatie in de laatste week wordt 6 euro ingehouden.

- > verzamelen in de BAMO-WATERLELIE, Kasteeldreef, MOORSELE vanaf **7u** voor het ontbijt !
- > de bus vertrekt stipt om **8u15** vanop het kerkplein.
- > terugreis rond **17u00**, afspraak correct uur op de bus !

BEDRAG = 12,50 euro per persoon
op REKENING = BE08 8335 1432 7713
op naam van de 7mijl-stappers
mededeling = BUSREIS 1 mei

Belfius		080051	OVERSCHRIJVINGSOPDRACHT
Bij invulling met de hand, één HOOFDLETTER of cijfer in zwart (of blauw) per vakje		02	
Gedevote uitkeringssom in de toekomst	Bedrag EUR CENT		
Rekening opdrachtgever (BAN)			
Naam en adres opdrachtgever			
Rekening begunstigde (BAN)	B E 0 8 8 3 3 5 1 4 3 2 7 7 1 3		
BIC begunstigde	G K C C B E B B		
Naam en adres begunstigde	D E 7 M I J L - S T A P P E R S K R A A I M E E R S 6 5 B 5 6 0 W E V E L G E M		
Afschrijving	B U S R E I S 1 M E I		

VRIJDAG 1 MEI 2015
DENDERMONDE



28^e DISTELTOCHTEN

4 - 8 - 12 - 18 - 24 - 30 km



www.AKTIVIA.be
De wandelvereniging



WISSELBEKERTOEST
AKTIVIA



Parcours met overwegend veldwegen en dijken
in het gebied rond Schelde en Dender.

I onbepijld gps-pacours

DE ZILVERDISTEL

* **Start:** H. Maagdcollège, Noordlaan, Dendermonde
 * **Info:** L. De Smedt Tel/fax: 052/48.08.44 - desmedt.L@compaqnet.be

Wandelclub De Zilverdistel uit Dendermonde (lid AKTIVIA 200) wenst alle deelnemers een rustige lentewandeling. De voorbije jaren mocht “De Zilverdistel” telkens meer 2.500 wandelaars begroeten op deze organisatie. Telkenjare zakken wandelaars uit alle hoeken van het land op die dag naar Dendermonde af om er te wandelen.

De wandeltocht is een Aktivia Wisselbekertoest.

Dendermonde, toeristisch centrum aan de samenvloeiing van de Dender en Schelde, heeft de wandelaars heel wat te bieden. Op historisch gebied vermelden we zeker het vroeg-gotische stadhuis (voormalige Lakenhalle), de O-L-Vrouwkerk, de Sint-Pieter en Paulus abdij en het begijnhof. **De start- en aankomstplaats van deze wandeling bevindt zich op een paar 100 m van de historische Grote Markt.**

U hebt de keuze tussen 7 wandeltrajecten; ca. 4 km, ca. 8 km, ca. 12 km, ca. 18 km, ca. 23 km, ca. 30 km. U dient wel vóór 17.30 uur terug de aankomst bereikt te hebben. Daarnaast is er ook **een speciaal niet uitgepijld GPS parkoers** voorzien van 7 km.

Op alle wandeltrajecten worden er, naargelang de gekozen afstand, één of meerdere controle- en rustposten uitgezet. Hier kan u even uitblazen en aan wandelvriendelijke prijzen iets gebruiken om te eten of te drinken : broodjes, taart, soep, koffie, bier en frisdranken. Op de hoofdcontrolepost worden er zelfs “**VERSGEBAKKEN PANNENKOEKEN**” geserveerd.

In de start- en aankomstzaal wordt er naast belegde broodjes, taart, soep, koffie en diverse dranken ook een portie “**STOOFVLEES MET FRIETEN**” te koop aangeboden.

De wandeltrajecten zelf worden uitgestippeld langsheen de rustige en landelijke wegen van onze Dender- en Scheldevallei. Met de Disteltochten doorkruist men de streek van Dendermonde zelf en zijn deelgemeenten. Misschien vormt deze wandeltocht voor u een geschikte gelegenheid om het natuurschoon van onze streek te (her)ontdekken.

Alle wandeltrajecten, zowel de korte als de lange parkoersen, bewandelen de **Dendermondse Grote Markt met het Belfort - Lakenhalle - Vleeshuis en Gerechtsgebouw als bezienswaardigheden**. Verder is er ook nog het Koningin Elisabethplein met zijn oude handelshuizen.

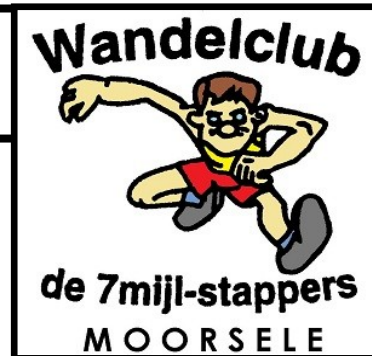
Men zal vlug merken dat Dendermonde buiten zijn Ros Beiaard ook **veel groen** te bieden heeft . Dit zowel voor de korte als de lange afstanden. De Mechelse Poort en de Brusselse Poort worden met elkaar verbonden door een prachtig stukje natuur.

De wandeltochten lopen doorheen het rustige natuurgebied van onze Schelde- en Denderstreek; **een afwisseling van niet-gekanaliseerde dijken, poldergebied en veldpaden**



7mijl-stappers MOORSELE

Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE
http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/



BELANGRIJKE DATA

15^{de} Stekseltocht zondag 12 april 2015

1^{ste} Busreis met ontbijt vrijdag 1 mei 2015

10^{de} Sinksentocht vrijdag 22 mei 2015

Halfoogsttocht zaterdag 15 augustus 2015

Helpersfeest zaterdag 10 oktober 2015

2^{de} Busreis zondag 20 september 2015

16^{de} Hoevetocht zaterdag 28 november 2015

