

Clubblad *de 7mijl-stappers* nr. 81

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang 2015

Wandelclub AKTIVIA 411, de Kroone, MOORSELE

mei - juni 2015

Wandelclub



de 7mijl-stappers

MOORSELE

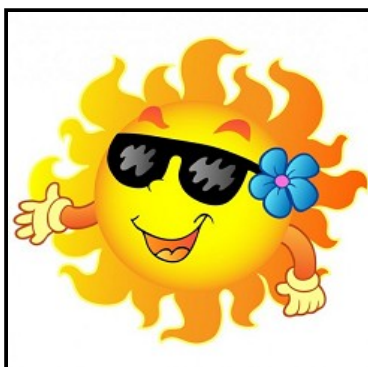
AKTIVIA 411

jubiläum 2000 - 2015

België - Belgique

P.B.

8560 Wevelgem 1



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

A



Sinksenvrijdag 22 mei 2015 te Moorsele



10^{de} Sinksentocht A* Start vanaf 07.00 tot 15.00u Aankomst vóór 18.00 u
afstanden 7 - 14 - 18 - 24 km Verantwoordelijke Cottyn E. Tel.:056/41.35.63. GSM.:0494/58.27.05. Web: www.bloggen.be/7mijl_stappers.
Start: Feesttent De Barakken, Overheulestraat - Maalstraat, Moorsele. Lente in het land, wandelen is plezant. Verzorgde startplaats.
FEESTEDITIE : GRATIS ATTENTIE + ELK HALF UUR 1 FLES AMBACHTELIJK STREEKBIER VERLOOT.
Bij mooi weer valschermspringers op nabije vliegveld. Rustige landwegen en natuurlijke veldwegen, de moeite waard !
Bereikbaarheid : start op 150m van het Hippisch centrum Zilveren of via De Lijn 62 Kortrijk-Moorsele Barakken-Roeselare.
Inschrijfgeld: € 1,50. Korting federatieleden op vertoon van lidkaart € 1,10. **ELECTRONISCHE INSCHRIJVING : vergeet uw lidkaart niet!**

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

zefel.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

ANDRE WITDOUCK
De Linde 24
8560 Moorsele

Tel 056 40 03 60



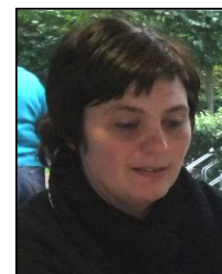
ANNE VEREECKE
Bgm. Lesaffrestraat3
8560 Moorsele

vereeckeanne@hotmail.com
Gsm 0499 63 68 75



SOPHIE DELANNOY
Noordkouter 37
8560 Moorsele

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



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

Inhoud

BESTUUR (lokaal)	2
INHOUD	3
WOORD van de voorzitter	4
SPONSOR	4 - 5
WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers ?	6 - 7
VERSLAG KWB-wandelweekend met 12 clubleden !	8 - 9
SPONSORS	10
VERSLAG 15 ^{de} STEKSELTOCHT	11 - 14
SPONSORS	15
UITSLAG 15 ^{de} STEKSELTOCHT	16 - 17
FAMILIEBERICHTEN	18
> gelukkige verjaardag MEI - JUN - JUL - AUG - SEP	18 - 19
> droevige berichten	19 - 20
> beterschap	20
> blijde geboorte	20
> verloren vrienden	20 - 21
INGESTUURD BERICHT : mogelijkheid tot meereizen naar WODECQ (HT 062) zaterdag 4/7/2015 "AU PAYS DE QUITINE"	21
SPONSORS	22
SECRETARIAATSBERICHTEN	23 - 24
> MOB-BON	23
> OPROEP : COMPOSTELLA-PELGRIMS !	23
> BLOG & FACEBOOK	23
> WELKOM IN DE CLUB	24
> BUSREIS 20/9/2015 : LIER (inschrijvingsgegevens)	24
SPONSORS	25
VERSLAG BUSREIS DENDERMONDE 1mei 2015	26 - 28
ARTIKEL : GEZONDHEIDSTIPS	29
AKTIVIA-TIPS BIJ ELEKTRONISCH INSCHRIJVEN	30
WANDELKALENDER	31 -
> 22 mei : 10 ^{de} SINKSENTOCHT A411	31
> 23 mei : Mars van de Kleiputten A061	32
> 29 mei : 5 ^{de} Lentetocht A499 >> datumwijziging <<	32
> 30 juni - 3 juli : 4daagse Luxemburg	33
> 4 juli : Wodecq (zie ook p. 21 !!)	33
> 1 augustus : 1 ^{ste} Krinkeltocht A245	34
> 9 augustus : Harmoniewandeling A207	34
> 15 augustus : HALFOOGSTTOCHT A411	35
> 23 augustus : 4 ^{de} Omertocht A499	35
> 20 september : BUSREIS LIER (zie inschrijvingsgegevens p. 24)	35
RUG : belangrijke data !	36

=====
**Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn, Anne Vereecke,
 Filip Vanlerberghe, Jan Peirs, Eddy Amerlinck, Willy Desimpelaere en
 Eindredactie en lay-out : **Marc Masselis****

Woord van de voorzitter

Beste 7mijl-stappers,

Nu we volop in de lente zijn, met in het vooruitzicht bijna zomer, wens ik jullie allen goed weer thuis of op vakantie : want wandlen in de natuur is plezant !

Onze 15^{de} STEKSELTOCHT is voorbij, en met een opkomst van 1.825 wandelaars kunnen we niet anders dan zeer tevreden te zijn! Maar vooral de 1.825 wandelaars waren evenzeer tevreden !

Onze parcoursbouwer JAN zorgde voor een prachtig natuurparcours. Ook dank aan onze ploeg HELPERS, want het was voor hen ook geen gewone Stekseltocht, maar een Jubileumtocht ! Het traktaat van de pannenkouken viel zeker in de smaak.

Onze eerste busreis met ontbijt op 1 mei wal eveneens een succes : met 86 wandelaars trokken we naar de 28^{ste} Disteltocht te DENDERMONDE, waar we door Anne & Marc verwelkomt werden.

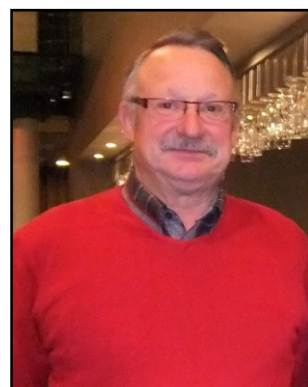
Nu staan we voor de 3^{de} jaarorganisatie van onze club : onze 10^{de} SINKSENTOCHT op vrijdag 22 mei vanuit de FEESTTENT DE BARAKKEN te Moorseele. Vergeet uw lidkaart niet en zorg dat de BARCODE zichtbaar is : er wordt elektronisch geregistreerd ! Om het half uur wordt een fles ambachtelijk bier verloot, en elke deelnemer ontvangt een gratis attentie (zolang de voorrad strekt).

Verder spreken we ook al af voor onze 15^{de} HALFOOGSTTOCHT op zaterdag 15 augustus vanuit Wevelgem (zaal Leyedaele) en busreis naar LIER op zondag 20 september. Het is allemaal misschien nog wel wat veraf . . . maar ook voor ons en het secretariaat is er een vakantieperiode : het volgend clubblad verschijnt terug begin september ! Alvast aan iedereen een prettige en ontspannende vakantie toegewenst, en . . .

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

jullie voorzitter

Etienne Cottyn



**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



sarah recour

PODOLOGIEPRAKTIJK

Podologische zolen op maat
Algemene en gespecialiseerde voetzorg
Sportblessures onderste ledematen

Lauwbergstraat 179 - 8930 LAUWE

0472/52 04 67

sarah.recour@telenet.be

www.podologierecour.be

VERKOOP VAN GROENTEN & FRUIT VERSNEDEN GROENTEN

't mandeke

Koen Grymonprez

Overheulestraat 47 • 8560 MOORSELE

GSM 0494 42 46 74



'T Bakkerietje

Krist
Krist Vandewalle

Caesar Gezellestraat 19 - 8560 Moorsele

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

Gesloten op donderdag en zondag



UITVAARTZORG
GHILLEMYN-RADÉ

Bankstraat 31 | 8560 Gullegem
St. Maartensplein 7 | 8560 Moorsele
056 41 11 48 | www.ghillemyn-uitvaartzorg.be

VOETPRAKTIJK LIEN

Medische Huid- en Voetverzorging

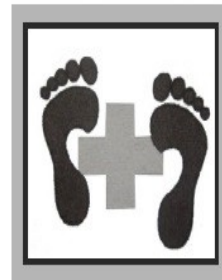
Lien Mollie

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

Waar wandelden de 7mijl-stappers ?

datum	Tochtnaam *= wisselbeker	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mijl
02/03/2015	Lentetocht in Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	496	634	1
03/03/2015	7e Sneeuwkllokjestocht	Wsv Wetteren	10	745	9
06/03/2015	Rondom De Lavendee	De Motestappers Koekelare	142	1132	2
07/03/2015	Pannenkoekentocht	De Frisse Stappers Brugge	222	1630	7
07/03/2015	Molentocht - Omer Wattez-tocht	Hanske de Krijger Oudenaarde	233	1433	24
07/03/2015	Krokustocht	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	328	3696	1
08/03/2015	Kriek- en Mattentochten*	Wandelclub De Marktrotters Herne vzw	114	1191	1
08/03/2015	Lentetocht	Wsv Club 76 Merksem vzw	A 007	2934	3
08/03/2015	36e Marsen van Aalter*	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3	2307	24
08/03/2015	28e Dwars door de Westhoek*	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	205	2515	68
08/03/2015	20e Lentetocht De Kindervriend	Wsk Marke vzw	12	1145	15
10/03/2015	Thematocht Boer Bavo's Oorlogsweetjes 1914-1918	Bavostappers Bavikhove	504	830	3
11/03/2015	Voorjaarstocht	De Staense Stappers	421	1203	50
14/03/2015	Primeur-Moezelwijntocht 't Wandel Voetje	't Wandel Voetje	526	2112	6
14/03/2015	Bossentocht	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	59	664	1
14/03/2015	Krokodillentocht	Spoetnikstappers vzw	363	1472	37
15/03/2015	16e Memorial March of Peace	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	1061	11
15/03/2015	1e Kleine Steepletocht - Zonneburcht	Het Wandelend Paard vzw	477	1043	5
15/03/2015	14e Tocht op Male	Feestcomité De Marollen Sijsele	202	1176	1
15/03/2015	Marsen van Turnhout	Awsv Turnhout vzw	A 005	1687	1
18/03/2015	Midweektocht	Wsv Egmont Zottegem vzw	163	692	3
21/03/2015	Ruidenbergtocht	Michiel Mispelonvrienden	295	812	4
21/03/2015	Dwars door het Beverhoutsveld	vzw Vredeseilanden	297	2290	13
21/03/2015	25e Gulden Eitocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	140	1171	1
22/03/2015	1e Lenteklassieker	De Randstappers	432	3293	1
22/03/2015	31e Lentevossentocht*	Wsv De Vossen Buggenhout	139	1543	17
22/03/2015	12e Zeeltrekkerstocht*	Wsc Klavertje Vier Wortegem-Petegem	447	2525	39
22/03/2015	Dwars door de Frontstreek - West-Vlaamse Wandeldag	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	207	977	1
22/03/2015	32e Lentewandeling - Golden Cup*	Postwandelclub Dilsen	VL 029	1115	19
24/03/2015	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	493	638	15
27/03/2015	5e Scaldistocht	De Waterhoekstappers Heestert	345	1175	2
28/03/2015	25e Leeuwtocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem	137	1108	30
28/03/2015	Pater Lievenstocht*	Velodroomvrienden Moorslede	347	358	1
29/03/2015	Vriendschapstocht*	Bindkracht vzw	VB 104	389	2
29/03/2015	10e Sint-Janswandeling	Rhodesstappers Kachtem	480	845	9
30/03/2015	Rondom Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	496	361	8
31/03/2015	14e Kleine Meertocht	De Winkelse Stappers	323	680	6
01/04/2015	Memorialtocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	216	1425	10
04/04/2015	Blarentocht	Wandelclub Koekelare vzw	127	855	5
04/04/2015	18e Friekietocht	Koninklijke Fusie Club Gavere-Asper	379	1558	21
05/04/2015	14e Hapkin-wisselbekertocht*	Kreketrekkers Kortemark	412	1790	4
05/04/2015	Lattenklieverstocht	Wandelclub Beernem vzw	9	1341	1
05/04/2015	Paastocht	Singelwandelaars Strombeek-Bever	33	2539	2
06/04/2015	40e Houtlandtocht*	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	59	1980	1
06/04/2015	46e Paastochten*	Wandelclub Kadee Bornem vzw	18	723	1

Waar wandelden de 7mijl-stappers ?

datum	Tochtnaam *= wisselbeker	Naam organisator	Club nr	Total	7mijl
06/04/2015	Lentewandeling	Wsv Horizon Opwijk	300	1310	2
06/04/2015	Kemmelbergtocht*	De Heuvellandstappers vzw	89	2175	33
07/04/2015	22e Wijnendalebostocht	Wsjv Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	100	634	3
08/04/2015	Kustwandeling	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	303	1314	6
10/04/2015	Leietoht	De 12 uren van Lauwe	217	817	25
11/04/2015	9e Skobiak Wisselbekertoht*	De Spartastappers Ardoioe vzw	391	1486	8
11/04/2015	13e Kunsttoht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	140	1587	1
12/04/2015	25e Hoppelandtoht - Jubileumtoht	De Witsoone Stappers Krombeke	180	1058	1
12/04/2015	15e Stekseltoht*	De 7mijl-stappers Moorsee	411	1825	161
14/04/2015	Zwarte Veldtoht	Wandelclub Beernem vzw	9	893	2
15/04/2015	Wisselbeker Midweektoht*	De Staense Stappers	421	1002	5
17/04/2015	Start Driedaagse Kaaswandeltoht	Drevetrotters Zonnebeke vzw	78	693	19
18/04/2015	Koppenbergtoht	Hanske de Krijger Oudenaarde	233	1702	3
18/04/2015	6e Wandelen met Prins Karel en Ensor	Wsv De Keignaerttrippers Oostende vzw	11	861	3
18/04/2015	LaKoSta-toht	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	328	978	11
18/04/2015	Driedaagse Kaaswandeltoht	Drevetrotters Zonnebeke vzw	78	747	9
18/04/2015	23e Pannenkoekentocht	Wsv Horizon Donk vzw	L 066	1074	4
19/04/2015	14e Old-Time-toht - 14e Memorial Marc Munten - Go	Old -Timestappers	VB 101	1430	4
19/04/2015	Meetkerkse Moerentocht	Sportraad Zuienkerke vzw	449	783	6
19/04/2015	Driedaagse Kaaswandeltoht*	Drevetrotters Zonnebeke vzw	78	1380	14
19/04/2015	Mattentaartochten - Priortrofee*	Padstappers Geraardsbergen vzw	135	5012	15
19/04/2015	Natuurtoht	Watewystappers Tielt	423	1335	16
19/04/2015	Paastoht	Easy Stappers	523	246	14
21/04/2015	Aviflorawandeltoht	Aviflorastappers Ingelmunster	493	1122	19
22/04/2015	Muziekbostocht	De Chatons Ronse	376	1342	2
23/04/2015	Lentetoht	Toekers Bunsbeek	B 051	735	2
25/04/2015	2e Pekkerstoht	WSV De Brigandtrotters vzw	245	1128	19
25/04/2015	15e Voorjaarstoht	De Hanestappers	393	468	5
25/04/2015	Bloesemtoht	Loonse Tsjaffeelers vzw	L 039	1131	2
26/04/2015	Zoniënmars	vzw Gemeenschapscentrum Wabo/Wandelen	457	1414	1
26/04/2015	21e Lentetoht - Wisselbekertoht*	De Winkelse Stappers	323	1040	41
26/04/2015	Voorjaarstoht	B.W.K. De Torenkruiers Bocholt	VL 061	709	2
26/04/2015	3e Vlaanderens Mooiste Wandeltoht	Everbeekse Wandeltochten vzw	282	2112	3
28/04/2015	5e Lentetoht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	697	12
29/04/2015	11e Grastoht	De Textieltrekkers vzw Vichte	361	925	20
01/05/2015	28e Disteltochten*	Wandelclub De Zilverdistel	200	2935	88
02/05/2015	46e Int, 2daagse van Vl. te Blankenberge*	Internationale Tweedaagse Blankenberge vzw	24	6481	2
02/05/2015	Sleihaagse wandeling	De Warden Oom Stappers vzw	256	1015	14
02/05/2015	27e Lozermeitoht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	105	2059	7
03/05/2015	Spijkerbostocht - Lentewandeling	Wandelclub "Op Stap Door Nukerke"	441	685	2
03/05/2015	46e Internationale Tweedaagse van Vlaanderen te Bla	Internationale Tweedaagse Blankenberge vzw	24	5026	2
03/05/2015	De Schakeltoht*	't Wandel Voetje	526	1439	30
04/05/2015	Moerasbostocht	Sportkring Oostnieuwkerke	496	820	4



Dit weekend, 14-15 maart trokken **12 clubleden** (Frans Van Wuytswinkel, Geert Opsomer, Georges Porte, Marc Vereecke, Gilbert Dewulf, Geert Masschelein, Marc Masselis, Kurt Staelens, Jacques Staelens, Jean-Pierre Cappon, Etienne Cottyn en nieuwkomer Willy Desimpelaere) mee tijdens het jaarlijkse 2daagse trekkersweekend van KWB MOORSELE (22 deelnemers). Dit 'mannen'-wandelweekend is al aan zijn 16de jaargang (Frans & Etienne deden ze alle 16 mee!) ! Dit jaar sluiten we **de GR5A (De Panne - Antwerpen)** af.



Zaterdag 14 maart 2015 van VERREBROEK naar ANTWERPEN:

We vertrokken om 7u00 (een half uurtje vroeger dan vorige jaren gezien de lange verplaatsing) aan onze Moorseele kerk. We rijden namelijk naar Verrebroek (een dorpje in Oost-Vlaanderen, deelgemeente van Beveren) en worden er verwacht in café TERMINUS. Voor ons de START ☺. Terwijl de chauffeurs van dienst doorrijden naar



Antwerpen (gratis parking St-Michiels-kaai: waar we deze namiddag moeten toekomen) genieten wij ondertussen van een geurige koffie. Klaar voor een tocht van 22 à 24 km.

We lopen door de Oost-Vlaamse polders, komen in Melsele langs de



kapel van Gaverland (bede-vaartsoord sinds 1511) om zo de provincie Antwerpen binnen te trekken langs de schans De Halve Maan (vestingsgracht van de Antwerpse fortengordel). Zo komen we stilaan in het havengebied van de linkeroever. Hier wordt het wat uitkijken ; het parcours van de GR is hier al enkele keren gewijzigd door de havenuitbreiding.

De Antwerpse skyline met zijn bekende torens



komen in zicht. Door de ST-ANNA TUNNEL bereiken we de rechteroever, het STRAND van ST-ANNEKE, . . . en alzo tot de parking waar de auto's staan. We worden zoals het een traditie is geworden, getrakteerd met een overlekkere PICON. Hierna trekken we te voet verder met onze bagage mee (500 à 750 meter) naar de nieuwe jeugherberg PUCINELLA. Na een deugdooend avondmaal, genieten



we allen samen van een drink en babbel in de bar.

De nacht zal weer vlug voorbij zijn !

Zondag 15 maart 2015 van VERREBROEK naar HULST (NI.):



Na het ontbijt worden we met de wagens terug naar Verrebroek vervoerd, opnieuw verzamelen we in het café TERMINUS. De wandeling gaat vandaag westwaarts naar Hulst.

We lopen door krekeland, o.a. St-Jacobsgat, Konijnenpijpen, Rattetoet, enz. We bereiken de Klinge (B) / Clinge (NI), met grensoverschrijdende dorpskernen. Na de picknick bereiken we langzamerhand de Nederlandse vestingstad HULST.

We hebben nu zowat 17 km in de benen. Een drankstop zal hier geen probleem zijn. Ondertussen kunnen de chauffeurs de auto's ophalen, en wij kunnen nog even genieten van een wandeling op de vestingen (3,5km).

Dan komen we allen nog samen voor de afscheidsdrink en de afspraak voor volgend jaar !



V.l.n.r.: Geert Opsomer, Georges Porte, Geert Masschelein, Gilbert Dewulf, Willy Desimpelaere, Jean-Pierre Cappon, Marc Vereecke, Jacques Staelens, Kurt Staelens, Frans Van Wuytswinkel.
Vooraan: Etienne Cottyn, Marc Masselis.



verslag Marc Masselis
foto's Willy Desimpelaere

<p>Vanwynsberghe Bart Fietsen & Bromfietsen</p>  <p>Karrestraat 72, 8560 Moorsele Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 31 b.vanwynsberghe@skynet.be</p>	<p>'t Lindeke SFEERCAFE</p>  <p>Warandestraat 65 8560 Moorsele L.Lindeke@telenet.be Tel. 056 49 48 78</p>	<p>DAMES HEREN ZONNEBANK</p> <p>Sabine Demuynck</p> <p>Warandestraat 156 8560 Moorsele Tel. 056 42 08 65</p>
<p>Brood- en Banketbakkerij 't Vrije</p> <p>Warandestraat 68, 8560 Moorsele Tel. 056 40 18 31</p>	<p>MICHELINE DECLERCQ medische voetverzorging nagelstyliste-kunstnagels</p> <p>Warandestraat 31 8560 Moorsele op afspraak: 0472 99 00 48</p>	<p>BLOEMEN FLORAMA</p>  <p>Warandestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 40 41 50</p>
<p>Commeyne BAKE-OFF & HORECA</p> <p>Karrestraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeyne@commeyne.com</p>	<p>Autocardienservice VLAMINCK</p> <p>Karrestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31</p>	<p>Martin Christophe interieur • maatmeubelen 0497 37 02 54</p> <p>Affel: Heerweg 92 • 8560 Moorsele Factuuradres: Warandestraat 82 • 8560 Moorsele Tel. 056 42 25 91 - christophe.martin1@euphony.net.be</p>

Verzekeringen - Kredieten - Beleggingen

Defraye Luc

zakenkantoor bvba

31396 eA RPR KORTRIJK 0438.006.567.

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



Raad op mensenmaat

DVV is een merk, is beschermd en kan niet worden gebruikt voor andere commerciële doeleinden. De DVV is een handelsmerk van de Vlaamse Vereniging van Verzekering Makelaars (Vlaamse Vereniging van Verzekering Makelaars).



LEASING & VERHUUR

DUVELO

BE

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

<p>DEBAERE Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22</p>	<p>OVERHEULEGROEP MOORSELE</p>
<p>Morent it SOLUTIONS www.morentitsolutions.be maarten@morentitsolutions.be</p>	<p>Landmeetkantoor Koen Roelandt uit sympathie Overheulestraat 206, 8560 Moorsele</p>
<p>Kapsalon Sabine Clerck's straat 1, 8560 Moorsele - 056/ 40 16 82</p>	<p>bvba ALAIN LIBBRECHT ijs- en roomijspecialiteiten • diepvriesproducten Overheulestraat 268 8560 Moorsele tel. (056) 50 18 83</p>
<p>thuisverpleging Domicura Ann Steelandt Griet Verriest Cantelaarstraat 1, 8560 Moorsele tel. 0497 99 85 10</p>	<p>FRITUUR MAGALI & DIEGO SABBE-DECROUBELE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. (056) 42 24 84</p>
<p>MAXIMILANO ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING PEDICURE • ZONNEBANK Cantelaarstraat 3, 8560 Moorsele Tel. 056 40 39 02</p>	<p>OKI • ACER • SAMSUNG Overheulestraat 100 8560 Moorsele Tel. (056) 42 22 94 Fax 056 42 24 94 info@computerhouse.be</p>
<p>printings Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 62</p>	<p>'t Mandeke GROENTEN EN FRUIT Fruitmenden - Rauwkost Overheulestraat 47, Moorsele (0494) 42 46 74</p>

Bruggestraat 220
8930 Menen
T +32 (0)56 51 53 58
F +32 (0)56 53 31 57


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

Elke dag op afspraak,
huisbezoeken ook mogelijk



dierenartsenpraktijk **samyn**

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

Lente- en Natuurwandeling vanuit OC DE STEKKE te MOORSELE

15^{de} STEKSELTOCHT & JUBILEUMTOCHT op zondag 12 april 2015

In het clubblad van maart-april gaf onze parcoursbouwer JAN PEIRS al een uitgebreide omschrijving van de verschillende afstanden met hun mooiste hoekjes en kantjes, met als uitschieter de voor het eerst toegankelijke **BANKBEEKVALLEI**, een natuurgebiedje, dat alleen door de 17 (18.5km) en de 30 (31km) wordt ingestapt.

Het wordt voor mij de 18.5km met in het achterhoofd één van de korte afstanden als aanvulling. We mogen de weergoden dankbaar zijn, want terwijl het gisteren nog zwaar bewolkt was met af en toe lichte regen, fietsen we deze morgen om 8.45h bij een frisse 5°, maar met een rijzende zon naar de startzaal, waar we stilzwijgend verwelkomt worden door "**TWEE MEISJES**", een mooi brons van kunstenaress RIET VANDECASTEELE.



In de startzaal is er het geroezemoes van komende en startende wandelaars, en zijn de medewerkers druk bezig en paraat!

Bij het inschrijven ontvangen de clubleden deze maal een **2punten sticker** voor op de spaarkaart, dus goed bijhouden is de boodschap! Van bij de start, het is nu goed 9.00h, nemen we afscheid van de 4km en laten we het centrum achter ons, terwijl de Heerweg ons over de snelweg naar het **DOMEIN BERGELEN** leidt, waar het zonnetje het frisse groen, en de met prachtige bloesems getooide struiken, nog beter tot hun recht laat komen.



We houden de vijver links aan, en komen voorbij de pas ingezaaide speelweide met spiksplinternieuwe speeltuigen, bewaakt door **twee**

bosgeesten van kettingzaag-kunstenaar KOEN VANDEWALLE.

Verderop bemerken we het "**MEIBOOMKRUIS**", een in het heden gerestaureerd sacraal verleden, omringd en beschermt door zes knotlinden. De volop in restauratie zijnde **BULSKAMPHOEVE** komt



in zicht, en de eerste aanblik belooft veel voor de toekomst! Hier volgen we de HEULEBEEK tot we

de St. AMANDUSKERK (een eerste vermelding in 1105) bespeuren.

Op het dorpsplein stappen we voorbij, ietwat verscholen in het groen „**rustig genieten**„, een mooi 2-delig brons van kunstenaar ROLAND DESERRANO, en door iemand op een rustbank letterlijk genomen! We zijn nu op enkele stappen van de Jongensschool in de Poststraat, die we na 4km en een uurtje later, binnenstappen voor een eerste stop, en waar enkelen op de binnenkoer al



genieten van het lentezonnetje. De rustpost wordt vanaf de 8km minstens 1x aangedaan en door de 17 en de 30km 2x.

Na de verpozing leidt de 17 en de 30km 1^{ste} maal ons het nabij gelegen steegje in dat aansluit op de Zevenkaven, en voorbij een mooie Onze-Lieve-Vrouw van Lourdes kapel. Wandelpijltjes wijzen ons de Hoge Voetweg en de landweg aan, die de natuurhoeve NOPPE doorkruist, en stappen het open veld in naar 't Hoveke en de Kwadestraat, die we inruilen voor de Bosbolletra. Hier hebben we een mooi panorama op de glooiing naar **de watertoren** toe, ontworpen door architect BOGHEMANS uit Menen en opgetrokken vanaf 1958 met een waterkuip van 850 m³!





We vervolgen onze weg en komen aan het punt waar “**de weide van Julien**”, zoals JAN het zo mooi vermeldt, ons (uitzonderlijk en waarvoor onze dank!) toegang verschaft tot de achterzijde van de ongeveer 2ha grote **BANKBEEKvallei**, dat hoofdzakelijk bestaat uit laaggelegen natte weiden, een mooie poel, houtwallen, en afgezoomd is met knotwilgen waar het **steenuiltje**, samen met amfibieën en kleine zoogdieren zich thuis voelen! Het gebiedje werd aangekocht door **NATUURPUNT** met steun van de GEMEENTE.

Welkom in de Bankbeekvallei

De Bankbeekvallei is een typische beekvallei met kleine, laaggelegen vochtige weiden, omzoomd door knotbomen. Door de aanwezigheid van de beek, een poel en de talrijke andere kleine landschapselementen is dit voor de natuur een zeer waardevol gebied. De natte bodem zorgt dat hier typische planten, zoals de pinksterbloem, voorkomen. De houtkanten en de knotbomen zijn niet alleen mooi, maar zijn ook de ideale leefomgeving voor veel verschillende dieren. Ook de steenuil, onze kleinste uilensoort in

Vlaanderen, houdt van deze oude knotwilgen om in te nestelen. Maar jagen doet zij liefst in een open weilandgebied met houtkanten. Natuurpunt en de gemeente Wevelegem, samen met de steun van Alpro-soya, kochten een aantal samen regelmatig natuurwaarden te vanden regelmatig getnetjes afgevoerd. D. fijne overwintering zoogdieren.



We doorkruisen het gebiedje in 8vorm, en hebben geluk dat het de laatste weken weinig geregend heeft, want op sommige plaatsen is het nog sompzig! We begeven ons nadien via de aangrenzende Daalstraat naar de wat verderop door de velden stromende Bankbeek. Hierbij moeten we de straatgracht dwarsen over een stevige **palettenbrug** (patent op nemen JAN!). Terwijl we genieten van de omgeving volgen we de bedding tot een tweede brug. Hier wandelen we op de bermen van een rietvolgroeid wachtbekken, dat aansluit op de wijk Westakker, en aangelegd werd om enkele lager gelegen woningen te beschermen tegen overstroming van de beek bij zware regenval. Wandelwijzers leiden ons door het groen van de Kwadries, en alras komt de Jongensschool opnieuw inzicht, waar met het oplopen van de temperatuur,



de koer vol zit met zonnekloppers, en zoeken er zelf ook een plekje! We zijn nu 8.8km ver, half twaalf, en genieten van ons **bokes** en een drankje.

Na de pic-nic keren we deels op onze stappen terug en wacht ons het **kerkewegeltje** in de Kloefhoekweg, naar

het onverhard bezijden de ijspiste Finlandia. We doorkruisen de enorme **industriezone** die ook zijn charme heeft met de grote verscheidenheid aan **nijverheden** en **beklimmen** de brug over de A17, en beneden zoeken we de Sint-Elooiswinkelstraat op. Licht stijgend en afgezoomd met bomen, heeft ze meer weg van een lange laan, maar je moet er wel het lawaai van de snelweg bij nemen! Boven aan den **Draaitap** heb je trouwens een mooi overzicht op Moorsele en omgeving!





We dalen de Maalstraat tot de eerste afslag rechts en de **Wulfdam** komt al vlug in beeld: een buitengoed van "BERNARD van de KROONE,, met aansluitend een jong bos dat we na het terrasje mogen doorwandelen, waarvoor dank BERNARD! Wanneer we terug opstappen is het één uur en rest ons nog 4.1km. Een *retourke* tot de Maalstraat naar een buurtweg, en zo naar *den buiten* tot de Meerlaanstraat, en een *tussendoortje* naar de Wagenbrugstraat en de mooie Berkenlaan.

Nog een boogschiet en we stappen het park van **het "kasteel van Moorsele,,** in. Het kasteel werd gebouwd in de 15^{de} eeuw in opdracht van GELDHOF I van de GRACHT en was klaar in 1443. De huidige eigenaars hebben heel wat renovatie werken laten uitvoeren voor ze nu bijna 20jaar geleden hun intrek namen. Naast de imposante **donjon** of versterkte woontoren, valt ook het mooie koetshuis op met zijn 18 klokken tellende, en werkende beiaard. Elke klok kreeg een persoonlijke naam ingegraveerd, te beginnen bij de huidige kasteelheer en -dame en vervolgens de kinderen en kleinkinderen!



In het park dat de slotgracht omsluit, vinden we tussen het groen een mooie zuilenboog en kunstzinnige beelden, terwijl een koppel zwarte zwanen zich maar weinig gelegen laten aan zoveel bekijks. Dit is nog maar de 2^{de} maal in mijn 10-jarig lidmaatschap dat het park te bezichtigen is en zo'n kans mag je niet laten liggen.



Het enige wat ons nu nog wacht zijn de GRATIS pannenkoeken die we smaakvol verorberen met een lekker potje koffie, maar eerst even geduldig aanschrijven, ondanks twee op volle toeren draaiende bakplaten met bijhorende bakkers!

Her is dan ook al een uurtje later en drie uur als ik aan het toemaatje van 4.1km begin, na eerst nog een gesprek met de leden van **NATUURPUNT** (ben zelf ook lid), die de



mensen aanspreken om een petitie te tekenen tegen het plan van de VLAAMSE regering, om in het nieuw Natuurbeleidsplan geen subsidies meer toe te kennen aan natuurgebieden minder dan 10ha, en hen zelfs het statuut van natuurgebied te ontnemen, zodat gebiedjes als de Bankbeek vallei dreigen te verdwijnen, hoewel die zeker hun waarde en bestaansredenen hebben, en zo zijn er veel in Zuid-West-Vlaanderen !!

Ook in het dossier "**rivierherstel voor de LEIE,,** worden eerdere toezeggingen, zelfs op Europees vlak, teruggeschroefd (in 2006 500ha natuurherstel), na jaren van voorstudies op zowel ecologisch, economisch als agrarisch gebied, afgezwakt tot 300ha met als excuus dat er geen draagvlak voor is en de impact te groot voor de landbouw!! Dit even terzijde!

Maar nu op stap naar het **Groen Lint** waarna buurtpadjes de verbinding maken met OC De Brouwerij in de Ieperstraat, en het **gangske** ertegenover, ons de weg wijst naar de Oude Traweg die we rechtsaf dwarsen naar de wijk Stad-Menenhoek (de eerste maal dat ik die benaming tegenkom of hoor) waar een prachtige vijver de aanzet is om de wijk kriskras te doorwandelen naar de Ieperstraat toe, waar van de hoeve **Ter Couchie** (eerste vermelding in een pachtbrief rond 1530) alleen nog de historische gebouwen overeind staan in afwachting van een grondige restauratie.



Op deze plaats werd het Eerste Vliegveld van Moorsele aangelegd door de Duitsers in WO I. Op 11 maart 1915 lokaliseerde een DDK Albatros B I boven Moorsele, tussen de Ieperstraat en de Meense-steenweg, een geschikt terrein waar men snel een vliegveld zou kunnen aanleggen. Amper twee dagen later arriveerden al de eerste Duitse pioniers om die klus te klaren. Op 15 maart 1915 landde voor het eerst een vliegtuig. Dit gebeurde tussen de hoeven 'TER CAUCHIE' en 'TER GRACHT', op heden de verbindingsweg 'TER KASSEI-TER GRACHT'. Door de Kaiserliche Luftstreitkräfte werd er een vliegveld aangelegd dat tussen maart 1915 en mei 1918 intensief gebruikt werd, en dat had uiteraard gevolgen voor de Moorseelse bevolking. Door de Heemkundige Kring WIBILINGA werd een prachtige gratis tentoonstelling georganiseerd met een 100tal foto's te bezichtigen in het Woon- en Zorgcentrum St.Jozef (14/3 tot 5/3/2015).

De verbazing voorbij, en onder een wolk van valschermen, stappen we de Olmenlaan door, opnieuw naar het **Groen Lint** waar we de Heulebeek, deels weg van de vaste paden, volgen tot de Overheulestraat en naar het kasteelpark toe, maar ik stap rechtdoor naar de startzaal waar het een drukte van jewelste is!

Het is nu kwart voor vier en op een groot scherm is Paris-Roubaix te volgen, en is het drummen om aan een drankje te geraken. Na afloop van de koers is er onmiddellijk de huldiging van de familie BOHE-DE CONINCK die zich al jarenlang



belangeloos inzetten voor sociale projecten, waaronder POVERELLO, en onze club "de 7Mijl-Stappers" een cheque ter waarde van 200euro overhandigen aan mevr. BOHE voor hun inzet naar de minder-bedeelden toe!

Daarna volgen nog **OSCAR** uitreikingen voor de eerste 20 meest vertegenwoordigde clubs, bevattende een setje gelijknamig bier! Dit werd dan de afsluiter van een **Jubileumtocht** die nog moeilijk te overtreffen is: JAN, je kan de volgende keer toch moeilijk de Kimmelberg naar hier halen, of toch?

Dat zullen alle 1825 **medewandelaars** beamen en dit dank zij de inzet van **vele vrijwillige handen**, het mooie weer en een **sterk groen parcours!**

We kijken al uit naar de SINKSENTOCHT, maar eerst nog de 1-Mei BUSREIS naar DENDERMONDE!

Tot steps !

Amerlinck Eddy.

(meer foto's, en op groter formaat via onze wbsite <https://plus.google.com/photos/116692427218128696627/albums/6138395355953869777>)



SPONSORS STEKSELTOCHT



GROENTEN EN FRUIT

OOST

Oekensestraat 12-16
8880 Sint-Eloois-Winkel
0474/96 11 06
fax 056/506 504
oost.geldhof@skynet.be

Iedere dag open van
8u30 tot 12u en 13u30 tot 18u30
Gesloten op zondag

**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

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

15^{de} Stekseltocht zondag 12 april 2015

SAMENVATTING		1.825
	Aktivia	1.380
	VWF	18
	FFBMP	24
	Niet-aangesloten wandelaars	395
	Buitenlandse clubs / Andere clubs	8
TOTAAL		1.825
NIET-AANGESLOTEN WANDELAARS		
8560	Moorsele	52
8560	Gullegem	24
8560	Wevelgem	66
	Andere	253
TOTAAL Niet-aangesloten wandelaars		395
Aktivia		
3	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	16
8	Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	4
9	Wandelclub Beernem vzw	21
11	Wsv De Keignaertrippers Oostende vzw	3
12	Wsk Marke vzw	49
34	Omloop Kluisbergen vzw	10
56	Merksemse Wandelclub De Stroboeren vzw	2
59	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	18
61	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	57
78	Drevetrotters Zonnebeke vzw	104
84	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw	3
89	De Heuvellandstappers vzw	33
91	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	1
93	Wsv Ibis Puurs vzw	4
100	Wsjv Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	15
103	Florastappers Gent vzw	3
105	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	7
127	Wandelclub Koekelare vzw	8
137	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	6
140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	15
161	Rwk De Morgenstond Humbeek	2
163	Wsv Egmont Zottegem vzw	4
178	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	12
180	De Witsoone Stappers Krombeke	1
205	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	9
207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	46
216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	72
217	De 12 uren van Lauwe	92
229	KVG Gewest Ieper	2
233	Hanske de Krijger Oudenaarde	20
245	Wsv De Brigandtrotters vzw	126

256	De Warden Oom Stappers vzw	20
271	Road Runners Torhout vzw	3
274	Op en Rond Tiegemberg	4
276	De Margriete Stappers vzw	16
295	Michiel Mispelonvrienden	12
303	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	9
318	Pasar Oostkamp	1
323	De Winkelse Stappers	23
328	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	78
330	Wsv De Molenstappers Ruiselede vzw	4
345	De Waterhoekstappers Heestert	29
347	Velodroomvrienden Moorslede	28
361	De Textieltrekkers vzw Vichte	44
364	De Trompe Deerlijk	2
371	vzw Moense Gordel	2
391	De Spartastappers Ardoois vzw	36
411	De 7mijl-stappers Moorsele	161
412	Kreketrekkers Kortemark	25
414	Comité 2000	5
421	De Staense Stappers	4
423	Watewystappers Tielt	11
469	De Klinkerclub	11
477	Het Wandelend Paard vzw	6
493	Aviflorastappers Ingelmunster	2
496	Sportkring Oostnieuwkerke	2
499	Guldenbergstappers Wevelgem	36
504	Bavostappers Bavikhove	5
507	De Buskanters Houthulst	4
522	Wandelclub Zwevegem-Kappaert	1
526	't Wandel Voetje	17
528	De Puinstappers Bredene	2
534	Sportraad Lendeledede	3
9999	Aktivita Federatieleden	9
TOTAAL Aktivita		1.380
VWF		
O 001	Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering	11
B 005	Wsp Heverlee-Leuven vzw	4
L 072	De Mijnlamp Beringen-Mijn vzw	3
TOTAAL VWF		18
FFBMP		
HT 067	Les Hurlus en Balade	19
HT 075	Mont-Marche Tournai	3
BBW 045	Les Amis de l'Argentine	2
TOTAAL FFBMP		24
Buitenlandse + Andere clubs		
	Vaste Vuist Lauwe	6
	Wecura	2
TOTAAL BUITENLANDSE + ANDERE CLUBS		8

Familieberichten

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

Laat het ons weten !

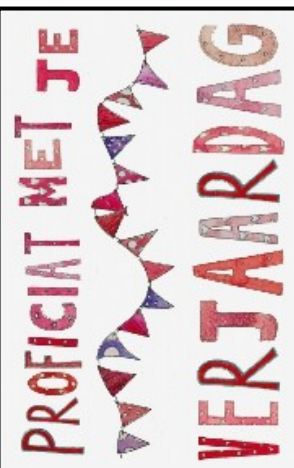


Fijne verjaardag



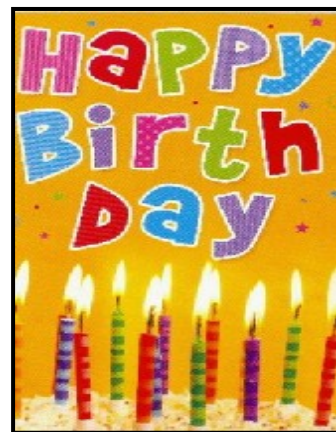
Mei : 3 VERHAEGHE NICO, 3 DERUYTERE RAOUL, 4 TANDT MONIKA, 6 HUYSENTRUYT CHRISTINE, 6 FAES HUBERT, 13 REESINK JAN, 13 VANDENBERGHE RUDDY, 14 VANMARCKE GERDA, 14 PILLEN ERIC, 14 FIEVE ETIENNE, 18 VANDEVELDE KURT, 18 MINNE MONIQUE, 19 PEIRS JAN, 19 DERYCKE MARIE-THERESE, 20 HANSENS WARD, 20 DEBAENST DORINE,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

Juni : 2 KINDT MARCEL, 3 LIBBRECHT DORINE, 3 VANDEWIJERE ANDREA, 5 WYDAEGHE STEPHAN, 5 AMERLINCK EDDY, 11 VANCOILLIE KRISTINA, 11 BOSTOEN DANNY, 11 DEMAN YVES, 12 FLAMEZ MARIA, 13 NEVE SOFIE, 13 SEELDE IVAN, 13 BULTE MARIE-LOUISE, 14 DESSEIN RIA, 16 COMMEYNE WILLY, 18 VANDERPLANCKE CARINE, 19 DEWAELE JENTE, 19 HIMPE HANS, 20 WAIGNEIN MARIAN, 21 DE BUYCK MARIJKE, 21 FLAMEZ LIEVE, 24 DEBUYCK FRANS, 25 BOGAERT RUDY, 28 VANLERBERGHE CHRISTOPHE, 29 VANDENDRIESSCHE JOHN.



Juli : 1 DELVA DANNY, 3 VANESSCHE MIA, 3 NOLF JOHNNY, 4 VANDAMME FRANKY, 5 NAERT RINA, 5 MARTENS MARIA, 5 VAN WUYTSWINKEL FRANS, 7 DEMUYNCK SABINE, 8 GUILBERT STEPHAN, 9 PLANCKAERT CHRIST, 10 VANDEN BULCKE LIEVEN, 11 CALLENS RUDY, 11 WITDOUCK MARIA, 15 DESIMPELAERE NANCY, 16 DEFLO ELSIE, 17 DECOCK NATHALIE, 17 FEYS HILDE, 18 OPSOMER GERDA, 20 VAN LERSBERGHE KATRIJN, 20 VANHINDERDAEL CAROLE, 20 SNAUWAERT LYDIE, 22 MESSIAEN DIRK, 22 LANNOYE LINDA, 24 CLARYSSE MARLEEN, 24 VANOVERBERGHE LUCRECE, 25 DEJAEGHERE NELE, 27 CARLIER VEERLE, 27 VEREECKE ANNE, 29 MARYSSE VERONIQUE, 30 AGNELLO VINCENT, 31 VERMEULEN MILAN, 31 DECORTE CHANTAL.

Augustus : 1 AMEYE CHRISTIANE, 2 GHEYSEN STEFAAN, 2 SEYNHAVE RITA, 3 VANHEE DIDIER, 4 HIMPE PATRICK, 6 SEGERS EMILY, 6 OPSOMMER ELLEN, 6 DUMORTIER CHRISTINE, 8 MASSCHELEIN GEERT, 9 BREYNE JEAN PIERRE, 10 TALPE MARLEEN, 10 HERMAN NATHALIE, 11 MYLLE TOM, 12 POCKELE KATHY, 13 VANDEWATTYNE FREDDY, 14 DEPUYDT PAUL, 15 GISTELINCK ARNOLD, 16 ACCOU JUDITH, 19 DECLERCQ DJANGO, 19 DESIMPELAERE JOSE, 20 VANSUYT SANDRINE, 21 VAN GHELUWE JOHAN, 22 VANDECASTEELE MIEKE, 24 ADRIAENSENS RACHELLA, 27 VANDECASTEELE DORINE, 27 DECAT YVETTE, 29 HUYSENTRUYT YORBEN, 31 VANLERBERGHE FILIP, 31 DEJANS CHANTAL.



September : 4 DENOULET MARIJKE, 10 VERVACKE RONALD, 13 ROGGENBUCKE FANNY, 13 DUFLOU PASCAL, 13 DESIMPELAERE WILLY, 15 NOPPE RIK, 16 DOS SANTOS GOMES ALISON, 16 VANDEWAELE NICOLAS, 16 VANCOILLIE CARINE, 18 MOYAERT RITA, 18 MESSELY BERNICE, 19 VANHAUWAERT GEERT, 19 DEWULF GILBERT, 19 CRUTS ALFRED, 21 GHEYSEN MARIJKE, 22 DECHERF ZORA, 22 TIJTGAT KRIST, 25 ACX SIMONNE, 27 GHESQUIERE HELENA, 27 VANNESTE ROMAIN, 29 VANHOUCHE LYDIA.

Er zijn ons ook droevige berichten toegestuurd :

Wij melden u het overlijden van **DENISE FAES** (°30 juli 1944 †5 maart 2015), zus van **Hubert Faes**.



*Een traan van verdriet omdat we je zo zullen missen.
Een zucht van opluchting omdat je nu je rust hebt gevonden.
Uit ons leven, maar nooit uit ons hart...*



Zachtjes is van ons heen gegaan, de heer **DESIMPELAERE SYLVEER** (°10 oktober 1936 †12 april 2015), vader van **Piet Desimpelaere**.

*De laatste maand ging je snel achteruit, maar je vocht hard.
Je laatste krachten en levenshoop haalde je uit het feit
dat je daarboven bij ons ma wilde zijn.
Nu worden jullie opnieuw herenigd !*

Zoals hij geleefd heeft, eenvoudig en goed, zo heeft hij ons verlaten ; **GYKIERE ANDRE** (°16 juni 1924 †21 april 2015), (schoon)vader van **Stefaan Gykiere - Judith Accou**.

*Er is een tijd van ploegen, en een tijd van zaaien,
een tijd van oogsten, en een tijd van rusten.*



In deze tijd van “moederdag” namen wij diepbedroefd, maar dankbaar om haar lang en gelukkig samenzijn, afscheid van mevrouw **DEPUYDT MARIE-LOUISE** (°11 mei 1922 – †7 mei 2015), (schoon)moeder van onze voorzitter Etienne **COTTYN – Pattyn Arlette**.



*Een goede moeder kan nooit sterven, ook al is ze heengegaan.
Er zijn zoveel herinneringen die van haar blijven voortbestaan.*



VAN HARTE 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.

We melden u ook het blijde nieuws van de geboorte (9 april 2015) van

EZRA VANDENBOGAERDE,

achterkleinkind van Etienne Fievé - Monika Witdouck,
3^{de} kleinkind van Luc Vandenberg - Carine Fievé.



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

Vorig jaar, ergens in november stuurde ik een ‘vrijblijvende’ mail over mijn “andere” hobby : TONEEL. Hierop kwam reactie door een 7mijl-stapper . . . en enkele maanden later vinden beide leden elkaar terug na jaren niet meer gezien of gehoord te hebben!

Wat is de wereld toch klein.

From: [Marc Masselis](#)
Sent: Sunday, February 08, 2015 8:39 PM
To: [TONEEL Geert Masschelein](#)
Subject: Fw: TONEEL HOGER OP MOORSELE nodigt uit

Geert,
 hierbij de mail van je oude schoolkameraad !
 Marc

From: Accou Jean-Pierre j.p.accou-bonte@telenet.be;
Sent: Thursday, October 30, 2014 6:42 PM
To: 'Marc Masselis'
Subject: RE: TONEEL HOGER OP MOORSELE nodigt uit

Marc,
 Ik vergat erbij te vertellen dat ik **een oude schoolvriend**
ben van Geert Masschelein.
 jp

From: [Accou Jean-Pierre](#)
Sent: Thursday, October 30, 2014 6:41 PM
To: 'Marc Masselis'
Subject: RE: TONEEL HOGER OP MOORSELE nodigt uit

Beste Marc,
 Naast wandelen (waar we jammer genoeg dit jaar niet veel toe gekomen zijn)
 is mijn andere hobby : toneel fotograferen. Als amateur fotografeer ik graag de
 mens in zijn doen en laten, zijn expressie,
 Ik heb ervaring met het fotograferen van het Volkstoneel van Flor Barbry. Ik
 stel me graag voor om tijdens de algemene repetitie foto's te nemen. Ik weet
 dat het zeer kortbij is maar durf toch nog een beetje aandringen.
 Vriendelijke groeten,

Jean-Pierre Accou

HERINNERING : ingestuurd bericht !

In het vorig clubblad werd deze oproep opgenomen . . .misschien iets te vroeg . . .
 vandaar nog een laatste herinnering !

Een groep wandelaars van onze club zouden graag onderstaande tocht wandelen
 en bieden aan clubleden de kans om mee te reizen met een busje naar een wandel-
 tocht in Wallonië. 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). Er wordt in juni een bevestiging gestuurd naar de ingeschrevenen met
 de vraag te betalen !

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

**LET OP : niet veel anders te bezichtigen bij de startplaats,
 dus best wandelaars die niet de kortere afstanden doen !**

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'.



Secretariaatsberichten

Hallo,

Onze wisselbekertocht en eerste busreis waren een schot in de roos ! Dat geeft een boost . . . en voor sommigen is dit halfweg om een volle spaarkaart te hebben (dus nog niet inleveren voor de MOB-bon, want 8ptn = 10 euro !).

2 PUNTEN STAKSELTOCHT 12/04/2015	1 PUNT HOEVETOCHT 20/11/2014
1 PUNT HALFDOORTOCHT 15/08/2015	1 PUNT SINKSENTOCHT 22/02/2015
1 PUNT BUSREIS 1 2015	1 PUNT HOEVETOCHT 28/11/2015
1 PUNT BUSREIS 2 2015	

SPAARKAART 2015

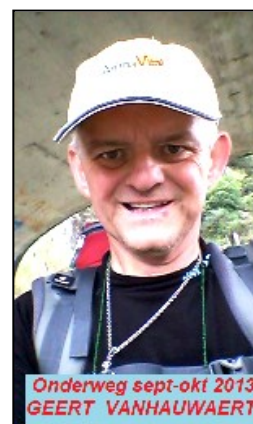
Wie één organisatie miste, kan misschien bij onze Sinksentocht al 4 punten behalen . . . en aanspraak maken op de **MOB-bon** van 5 euro !



Dit jaar trekken weer enkele van onze clubleden naar **COMPOSTELLA** ! Urbain is er mee bezig, en jawel ikzelf en mijn vrouwke wagen ook de kans om in 10 dagen een kleine 300km af te leggen.



Er werd door enkele leden gevraagd om eens een **groepsfoto** te maken van alle leden die de tocht (kort of lang) afgelegd hebben ! Zeg nu zelf, een moeilijke job om niemand te vergeten ! Maar we wagen het erop. **IEDEREEN DIE DE PELGRIMSTOCHT GEDAAN HEEFT, OF DIT JAAR ZAL DOEN . . . wordt gevraagd een foto van zichzelf door te sturen naar het secretariaat** (marc.masselis@busmail.net) met een klein woordje uitleg : naam + jaartal (datum) + eventueel waar de foto genomen werd.



Wie meerdere malen een tocht maakte, stuurt dus van elke tocht een foto door! Wie dit jaar nog moet vertrekken (en aldus nog geen foto heeft) stuurt gewoon een mailtje met datum wanneer de tocht voorzien is (er mag eventueel een foto bij van op een 'voorbereidende' wandeltocht). Wij zorgen voor een collage ! U beschikt enkel over een "papieren" foto, niet digitaal, neem contact met mij om die te laten inscannen (je mag dat ook zelf doen, en dan doorsturen). Ik verwacht jullie foto's **vóór 15 augustus** zodat we deze kunnen publiceren in ons clubblad van september. HARTELIJK DANK VOOR DE MEDEWERKING.

FACEBOOK * BLOG : momenteel werken we met een **BLOG** die regelmatig heel wat bezoekers telt. http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/ Hierop plaatsen we meestal belangrijke berichten zoals clubblad, parcours aankomende tocht of busreis, link naar foto's etc. Daarnaast zijn we nu ook al enkele maanden aanwezig op **FACEBOOK**, eerst met een pagina door mij beheerd (<https://www.facebook.com/pages/De-7mijl-stappers-Moorsele/745145428910118?fref=ts>). Hierop worden berichten geplaatst en



gedeeld met anderen (voorbeeld als er een startplaats gewijzigd werd, aankondiging van een bevriende club en niet verschenen in het clubblad, programma Sinksenfeesten Moorsele waar onze tocht slechts een onderdeel van is, etc.

Maar ook als **GROEP** werd een Facebookpagina gecreëerd (<https://www.facebook.com/groups/1407827639522042/?fref=ts>), waar elk lid ZELF berichten en foto's kan op plaatsen ! Voor dit laatste moet je natuurlijk gekend zijn bij FACEBOOK, en bij mij : we laten enkel clubleden toe tot de "groep"

zodat hierop meer berichten geplaatst kunnen worden over tijdelijke activiteiten, foto's, kennismaking onder leden onderling etc.

Er zijn zeker nog clubleden niet aangesloten bij de groep ! Stuur mij uw verzoek en de rest gaat vanzelf !

Het ledenaantal blijft stijgen !

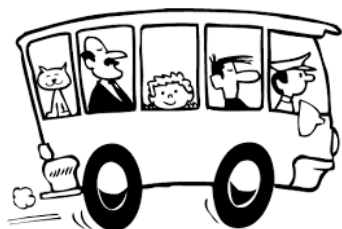
Op 2 mei 2015 telt onze Club : **316** leden.

WELKOM in onze club :

NEVE	CONNIE	BAKKERHOEKSTRAAT 48 A	8890	DADIZELE		
DEWAELE	JENTE					
ROOBROUCK	MARC	TONNENMAKERSSTRAAT 16	8510	BELLESEM	056/22 51 76	0478/58 12 31
VANESSCHE	MIA					0474/40 92 24
VANDEBERGHE	RUDDY	KAPELLESTRAAT 59	8560	WEVELGEM		0494/91 86 55
DECLERCQ	CRISTELLE					0494/91 86 55
COUVREUR	MARNIK	CANNAERTBOS 4	8560	MOORSELE	056/42 01 46	0496/30 39 00
TALPE	MARLEEN					0499/10 18 02
COUVREUR	THIBAUT					
NOPPE	RIK	BEEKSTRAAT 58	8560	GULLEGEM	056/42 04 92	0475/75 94 11

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

+++++



BUSREIS 2 naar LIER **zondag 20 september 2015 !**

Het is nog wat veraf . . . maar als we wachten tot het clubblad van september hebben we misschien niet meer de mogelijkheid om onze gewone bus om te ruilen voor een dubbeldekker. Vandaar vragen we jullie om toch al **vanaf NU** uw inschrijving te laten gebeuren !

We hebben weinig (eigenlijk GEEN) klachten ontvangen over het ontbreken van een voorgedrukt overschrijvingsformulier. Dus ook nu op dezelfde manier ! (Dit om praktische redenen in het copie-center die de boekjes drukt.) Ik hoop terug 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	= 10,00 euro per persoon
op REKENING	= BE08 8335 1432 7713
	op naam van de 7mijl-stappers
mededeling	= BUSREIS LIER 20 september 2015

Dank aan onze SPONSORS



Dank aan onze SPONSORS

Onze voorjaarsbusreis, met ONTBIJT op 1mei 2015 Vanuit het H. Maagdcollege te Dendermonde 28^{ste} Disteltochten door de ZILVERDISTEL

Nog maar pas de prachtige Stekseltocht achter de rug en de 1^{ste} busreis staat al op het programma.

Vanaf de aankondiging in het clubblad maart-april was het stormloop bij de inschrijvingen en zag men zich verplicht om een dubbeldek-bus te voorzien zodat uiteindelijk 86 wandelaars de uitstap meemaakten.

Het was ook nu weer uitkijken wat Frank of Sabine uit hun weermouw zouden schudden, maar het viel best mee; droog, een 16°, wat wind en regelmatig zon in een lichtbewolkte hemel! De paraplu mocht thuis blijven! Trouwens de voorbije maand april was een erg droge maand, amper 50ml/m², eerder koud, veel wind, maar wel 228 uren zon!

We worden vanaf 7u00 verwacht in de BAMOschool te Moorseele voor het immer verzorgde ontbijt, met verse broodjes, boterkoeken en heel wat toespies dat kan worden doorgespoeld met lekkere verse koffie! Alvast dank aan de vroege vogels die dit allemaal klaar gezet krijgen!

In geen tijd zijn de tafels volzet, maar terwijl we genieten van een glas fruitsap is het even wachten op de warme bakker! Het word dan ook onmiddellijk aanschuiven, maar alles verloopt vlot en in geen tijd zitten allen gezellig te ontbijten en wordt er kennis



gemaakt met de tafelenoten.

Ondertussen krijgen we ook nog 2 repen krachtvoer aangeboden voor onderweg. Als iedereen voldaan is, de tafels deels afgeruimd, en het merendeel afgewassen zodat er niet teveel overblijft voor de achterblijver, is het tijd om ons naar de bus te begeven zodat we zonder vertraging kunnen vertrekken met de busfirma Noël Tours uit Avelgem. We krijgen nog wat toelichting van onze voorzitter ETIENNE en na een probleemloze rit worden we aan het H.MAAGDcollege opgewacht door de immer aanwezige ANNE & MARC,(terwijl



ze zelf niet konden meewandelen!), die instaan voor de inschrijvingen, zodat we alleen nog een controlekaart en een drankbonnetje krijgen en dus geen tijd verliezen met inschrijven!

Er is een afwisseling aan afstanden en groepsgewijs wordt gestart. De 24km is een 22.5km en dat ligt ons wel en met een 8-tal vatten we de tocht aan.

Maar eerst een woordje uitleg; Dendermonde, inde volksmond: **Deiremonne** is een Oost-Vlaamse stad gelegen aan de samenvloeiing van de Dender en de Schelde, heeft een verleden dat vele eeuwen terug gaat, met een eerste vermelding in de *Oorkonde "Raihngouts de Thennemonde"* uit 1087 en kreeg stadsrechten in 1233 van graaf Robrecht de Bethune. In de 13^{de} en de 14^{de} eeuw werd het stadje een belangrijk handels- en lakencentrum, en verrezen het Vleeshuis en de indrukwekkende Lakenhalle met belfort, nu het huidige stadhuis, waarvan de toren door UNESCO in 1990 erkent werd als wereld erfgoed. Tegen heug en meug werd het stadje ook een vestingstad, en kreeg door de eeuwen heen af te rekenen met oorlog en bezettingen, net als gedurende de eerste W.O.14-18, toen het leger van de Duitse Keizer WILLEM II, het stadje platbranden (hierbij werden veel openbare gebouwen en 1252 huizen totaal vernield en 890 zwaar beschadigd, werden burgers terechtgesteld en honderden krijgsgevangenen genomen en weg gevoerd!). Dendermonde is nu, na 2 gemeentefusies (1971 en 1977), een bloeiend regionaal centrum met ca.44.000 inwoners!



Het is nu rond 9u30 en van bij de start komen we voorbij de imposante **Onze-Lieve-Vrouwkerk**. Deze werd in de 12^{de} eeuw opgetrokken ter vervanging van een Romaans heiligdom, en in de daarop volgende eeuwen uitgebreid, en voortdurende aangepast. Pittig detail; in 1911 werd de 8-kantige toren uitgerust met een houten spits die in 1940 door een zware stormwind werd afgerukt en niet meer vervangen!



We bewandelen **de oude Dender** die we na een poos inwisselen voor **de nieuwe Dender**, en zoeken de lager gelegen groene polders op. Onder het warme zonnetje gaat het naar de rustpost in Appels, (één van de 7 deelgemeenten!). We zijn 5,2km ver.

Na de verpozing wacht ons **het natuurgebied OUDE SCHELDE** een mooi stukje waterrijk groen waar watervogels zoals de meerkoet zich

thuis voelen. We komen uit op de grote **Schelde** en wandelen op de hoog gelegen Sint-Onalfsdijk. Hier krijgen we een prachtig zicht op de vrij stromende getijdenstroom met zijn groene oevers waar de gele dotterbloem het goed doet! Onderweg komen we



ook nog voorbij het voetveer Appels-Berlare, terwijl schapen de binnenzijde van de dijk begrazen, een ecologische en economische manier van dijk beheer! Stroomafwaarts gaat het weer de bomenrijke polders in, door de velden en langs de vele visvijvers, voor een tweede stop in Appels. We hebben 10,7km in de

kuiten, en half twaalf op de pols.

We ledigen de knapzak en na een fris drankje stappen we weer op, nu met een halve groep want de dames zijn overgeschakeld naar de 18km! Maar niet getreurd, begeleid door mooie schapenwolkjes beginnen we aan de lus van 6,2km. Met een afwisseling van onverhard en asfalt stappen we naar de rustpost in Sint-Gillis bij Dendermonde voor een stop in Boonwijk-Zwijveke, waar het op de binnenkoer van het schooltje wemelt van de zonnekloppers! Wij dan maar binnen voor een dorstlesser!



Als we terug opstappen is het kwart na 2 en zijn we 16,9km ver. Pas vertrokken voor de laatste 5,5km, word ik herinnerd aan mijn jeugdijaren (60-70) bij het zien van een crossbrommer FLANDRIA, (de mijne was een sportbrommer), een al jaren verdwenen Vlaams bromfietsenmerk, zeer gegeerd bij de jeugd van toen, (haalde 90km/h), en was eigenlijk te snel voor de zich van geen gevaar bewuste jongeren, net zoals met de kleine sportwagens nu!

We wandelen langs de oude stadsgracht, waar een eend en een witte gans toezicht houden op 9 eendenkuikens, nooit gezien! We komen ter hoogte van het rondpunt aan de Brusselse Poort met centraal het **ROS BEIARDBEELD** opgericht in 1995.

De legende van het **Ros Beiaard en de vier Heemskinderen** gaat terug tot de middeleeuwen, en wordt in ere gehouden met de bekende optocht die slechts om de 10 jaar uitgaat, en dat is nu in 2020! Het houten paard is 5,2m lang, 4,85m hoog van de grond tot de kruin van hoofd, 2m breed en weegt 800kg, zonder de kinderen! Het geheel wordt gedragen door drie elkaar afwisselende ploegen van 12 dragers of **Pijnders** genaamd! Ook voor de kinderen is het geen pretje want zij zitten schrijlings, en met wapenuitrusting aan, op de brede rug wat erg belastend is voor de liesstreek en het bekken. Ze worden dan ook enkele maanden op voorhand door een kinesist onder handen genomen zodat de bekkenspijeren gemakkelijker rekken. **Trouwens de voorwaarden zijn streng:** de kinderen moeten vier opeenvolgende broers zijn zonder tussenzussen! Geboren zijn in Dendermonde evenals de ouders en de grootouders! Tussen 7 jaar en 21jaar op de dag van de optocht en woonachtig te Dendermonde of een deelgemeente! Begin er maar aan! Zo nog een weetje!



We stappen nu het groen in dat de **Brusselse Poort** en de **Mechelse Poort** verbindt die overblijfselen zijn van vroegere versterkingen en mooi gerestaureerd.

Stilaan komt het centrum in zicht met de moderne **Vlasmarktbrug** over de oude Dender, en de achterzijde van het monumentale gerechtsgebouw uit 1927, met bovenop zijn 50m hoge toren een kiosk, en op de spits ros Beiaard en de vier Heemskinderen, terwijl we links van ons voorbij het Astridplein wandelen met zijn statige herenhuizen!



Verderop dwarsen we het water en zijn we op 1km van de start, maar we zijn nog niet binnen! Er valt eerst nog heel wat te bezien op de **Grote Markt**, zoals het **Stadhuis**, de vroegere **Lakenhalle**. Het gebouw is open, te bezichtigen en op aangeven van Eddie Verfaillie stappen we naar binnen, waar de met veel hout afgewerkte zalen en lokalen nu de burgemeester, schepenen en de gemeenteraad herbergen, terwijl heel wat ornamenten herinneren aan het verleden! De prachtige **Belfortoren** herbergt een 49 klokken tellende beiaard, 6.800kg zwaar! Terug buiten vervoegt Eddie de dames en heren van ons wandelgroepje op één van de terrasjes, tussen vele andere 7mijlers, en mag ik op zoek naar Koen want die is gewoon doorgestapt!



Ik verlaat het marktplein via een andere blikvanger: het **Vleeshuis** uit 1461 met zijn hoektoren, en kom wat verder voorbij de Onze-Lieve-Vrouwkerk met op het kerkplein het standbeeld van **Pieter-Jan de Smet** (1801-1873), een Jezuiet-missionaris, ontdekkingsreiziger en pionier, (legde bij zijn tochten 290.000km af!) en was bij de Indianen van Noord-Amerika gekend als de **Grote Zwartrok**!

Ik kan het niet laten en stap nog vlug even de kerk binnen met zijn vele zijkapellen, prachtige schilderijen en beeldhouwwerken, zeer mooie biechtstoelen uit 17^{de} eeuw en kostbare schrijnen, kortom teveel om op te noemen! Na al dit moois stap ik achterom de startzaal binnen, stempel af, en geniet samen met de *verloren zoon* nog wat na van een met veel groen en cultuur gekruide wandeling, bij een zuurzoete Kriek!

Half vijf komt in de buurt en stilaan tijd om de bus op te zoeken, waar ETIENNE al het ontbijtoverschot heeft uitgepakt voor iedereen die nog wil bijtanken voor we om dik 5u00 de terugtocht aanvatten. Op de bus



krijgen we van ETIENNE nog een sticker voor op de spaarkkaart, en één van de Zilverdistel voor het wandelboekje. Wat later worden we verrast door SOPHIE die ons verwent met erg lekkere, zelfgebakken broodpudding, Hm! Er word nog heel wat getaterd en afgelachen, en voor we het beseffen zijn we terug aan ons vertrekpunt, na weeral een deugddoende wandeldag met aangenaam lenteweer en een, onverwacht mooie stad met een rijk verleden waar nog heel wat te ontdekken valt!

Een weeral goede keus van het bestuur, en ook individueel te herdoen, maar we kijken al vooruit naar onze weekdagtocht op vrijdag 22mei, Pinksterweekend.

Hopelijk tot dan.

Amerlinck Eddy

GEZONDHEIDSTIPS

> **SPORTEN** is niet alleen goed voor je hart, maar ook voor je nieren. Zelfs een klein beetje bewegen verkleint je kans op nierstenen meteen met 31%. Drie uur per week wandelen of één uur per week hardlopen is al genoeg. Te veel eten maakt dat risico juist weer groter : vrouwen die meer dan 2.000 Kcal per dag eten, verhogen hun kans op nierstenen met 42%. Aan het onderzoek deden meer dan 80.000 proefpersonen mee.

> Geen zin om je in het zweet te joggen ? **Wandelen werkt ook** en zelfs beter ! Regelmatig lopen vermindert de kans op een hartziekte met 4,5%, bij wandelen wordt dat maar liefst 9,3% !!! (Bron: Berkeley Natural Laboratory).

> Om fit en gezond te blijven, beweegt u best **dagelijks** minstens 30 minuten matig intensief! Het gaat om activiteiten die licht vermoeiend zijn zonder te zweten, zoals fietsen, stevig doorstappen, de trap nemen,...

Een half uur lijkt misschien lang, maar u hoeft dit niet in één keer te doen. U kan even goed 3 keer 10 minuten bewegen. Dat is bovendien makkelijker te integreren in uw dagelijks leven.

Hebt u bijvoorbeeld 10 minuten tijd over tijdens de lunchpauze? Maak een korte wandeling en combineer dit eventueel met boodschappen die u in de buurt kunt doen.



> We weten allemaal dat lichaamsbeweging een belangrijk ingrediënt is voor het tot stand brengen en het onderhouden van een goede gezondheid. Maar in tegenstelling tot wat u misschien denkt, hoeft je niet jezelf te forceren. Het enige wat je hoeft te doen is **geregeld** te wandelen.

In feite, uit een recente studie is gebleken dat het lopen net zo goed was als intensieve lichaamsbeweging bij de preventie van hoge bloeddruk, hoog cholesterol, diabetes en coronaire hartziekte.

In vergelijking met andere vormen van lichaamsbeweging, is wandelen veilig en er wordt ook geen grote druk op je lichaam gelegd.

En laten we niet alle andere voordelen die ermee verbonden zijn, zoals het verlagen van de bloedsuikerspiegel, het verbeteren van de spijsvertering, het verlichten van vermoeidheid, het stimuleren van stemming, en het verbeteren van de slaap vergeten.

> Een bijzonder en lekker **trucje tegen tandcariës** : eet **kaas**. Je krijgt immers gemakkelijker gaatjes als de zuurtegraad in je mond te hoog is en je tandglazuur weker wordt. Kaas verlaagt die zuurtegraad en geeft zo tandbederf minder kans. Kaas stimuleert de speekselproductie en bevat calcium, fosfor en caseïne, een eiwit dat het oplossen van tandglazuur tegengaat.



> **Te vaak poetsen is ook niet goed** is een gekend misverstand. Naast de klassieke gaatjes tast ook erosie de tanden aan. Dat zie ik vaak bij personen die veel aandacht hebben voor hun gezondheid en veel en graag fruitsap drinken en zure appels eten. Dat geeft wel een schoon gevoel in de mond, maar vaak blijven er stukjes appel tussen de tanden zitten en de zuren daarin tasten de tanden aan. Daarnaast poetsen ze ook vaak en uitgebreid hun tanden. Al deze elementen doen hun gebit slijten. Overigens is niet zozeer te vaak poetsen het probleem, maar een verkeerde techniek. Poetsen moet met draaiende bewegingen gebeuren.

TIPS BIJ ELECTRONISCHE INSCHRIJVING !



In 2015 staan er enkele testmomenten voor elektronisch inschrijven ingepland. AKTIVIA en haar clubs zijn volop een nieuwe inschrijvingsprocedure aan het testen in de startzaal. Door het scannen van de barcode op de lidkaart kunnen wandelaars op een snelle en eenvoudige manier op wandelingen worden ingeschreven. **In de toekomst zal de inschrijvingskaart invullen overbodig worden. Niet alleen voor de wandelaar maar ook voor de club**

brengt dit een aantal voordelen mee: de gegevens worden automatisch bijgehouden en moeten niet meer manueel ingebracht worden. Om alles vlot te laten verlopen, geven we enkele tips mee voor de wandelaar:



- > bij binnenkomen van de zaal wordt de elektronische inschrijving aangekondigd. Neem rustig de tijd om je klaar te maken voor de inschrijving. Loop dus niet direct naar de inschrijvingstafel, maar hou rekening met onderstaande 3 tips !
- > zorg dat je je **LIDKAART** mee hebt. (moet eigenlijk altijd zo zijn!) : dit is je KORTINGSKAART ! Vergelijk het met een winkelkaart ; je ontvangt ook niet de korting/punten als je je kaart niet bij hebt !
- > zorg dat de **BARCODE** zichtbaar is ; kaart mag in plasticmapje, mag vooraan wandelboekje zitten, maar meestal zit de barcode op de keerzijde en aldus niet bereikbaar voor de scanner. Soms is de barcode beschadigd en niet goed in te scannen, je kan helpen met je LIDNUMMER bij de hand te hebben. (deze staat ook op je lidkaart, maar ook op onze stickers !).
- > weet vooraf welke **AFSTAND** je zal afleggen. Deze inbreng is helemaal NIET BINDEND, maar dient enkel voor statistieken. Je mag dus gerust een andere afstand wandelen (inkorten en/of uitbreiden naar aanleiding van weersomstandigheden of fysieke wandeltoestand etc.) ook al heb je een andere afstand opgegeven.

REKENING HOUDEN MET BOVENSTAANDE TIPS zal het elektronisch inschrijven vlotter verlopen. Heb begrip als het eventjes langer duurt dan gewoonlijk, maar alle veranderingen hebben hun aanpassingen nodig, zowel bij de mensen die aan de inschrijvingstafel zitten, als voor de deelnemers zelf (aanleren andere attitude ; velen denken door clubkledij aan te hebben dat ze dan geen lidkaart hoeven te tonen!).

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:



SPORTO BELLO TOCHT

donderdag 21 mei 2015

(inschrijven vanaf 6u30! tot 15u00)

6 - 12 - 18km

Weekdagtocht langs rustige landelijke wegen in een prachtig voorjaarsontwaken, in en rond het dorp met tal van bezienswaardigheden. Tocht komt niet in aanmerking voor de velodroomtour spaarkaart.

+++++

A



vergeet uw lidkaart NIET !!
Electronische inschrijving



Sinksenvrijdag 22 mei 2015
te Moorsele



10^{de} Sinksentocht A*

Start vanaf 07.00 tot 15.00u

Aankomst vóór 18.00 u

afstanden 7 - 14 - 18 - 24 km Verantwoordelijke Cottyn E. Tel.:056/41.35.63. GSM.:0494/58.27.05. Web: www.bloggen.be/7mijl_stappers.

Start: Feesttent De Barakken, Overheulestraat - Maalstraat, Moorsele, Lente in het land, wandelen is plezant. Verzorgde startplaats.

FEESTEDITIE : GRATIS ATTENTIE + ELK HALF UUR 1 FLES AMBACHTELIJK STREEKBIER VERLOOT.

Bij mooi weer valschermspringers op nabije vliegveld. Rustige landwegen en natuurlijke veldwegen, de moeite waard !

Bereikbaarheid : start op 150m van het Hippisch centrum Zilveren of via De Lijn 62 Kortrijk-Moorsele Barakken-Roeselare.

Inschrijfgeld: € 1,50. Korting federatieleden op vertoon van lidkaart € 1,10. **ELECTRONISCHE INSCHRIJVING : vergeet uw lidkaart niet !**

MARS van de KLEIPUTTEN

zaterdag 23 mei 2015

Nieuwe wandelorganisatie langs de oude kleiputten van Ploegsteert en een onbekend wandelgebied tussen de Leievallei en de Schreve met Frankrijk. Ploegsteert, een landelijk dorpje toebehorend aan de Waalse stad Komen-Waasten vormt er de uitvalsbasis voor een ongeëvenaarde zwerftocht langs de destijds ontgonnen Ploegsteertse kleiputten. Dank zij de medewerking van de Ploegsteertse Steenbakkerij krijgen we de gelegenheid te wandelen in het **uniek natuureservaat**. Sinds 1976 waakt de Steenbakkerij van Ploegsteert over de ontgonnen kleiputten. Het geheel groeide doorheen de jaren uit tot een 150ha groot natuur- en moerasgebied waarbij talrijke vogelsoorten komen overwinteren.

De Mars der Kleiputten loodst u kriskras langs de paden van de moerasvlakte. Een gebied waar u ongetwijfeld oog in oog komt te staan van ontelbare vogels, maar evenzeer van een boeiende fauna en flora. **De natuur observeren is hier nadrukkelijk de boodschap.**

Ploegsteert, draagt ook een gruwelijk **oorlogsverleden** met zich mee. In het omliggende hinterland zal u nadrukkelijk kennismaken met enkele Britse oorlogsbegraafplaatsen. De **Ploegsteert Memorial** vormt wellicht de bekendste. In het kader van de herdenking 100jaar Grote Oorlog kwam de begraafplaats vorig jaar extra in de kijker tijdens het herinneringsmoment Gonewest. De memorial symboliseert de 11.000 gesneuvelde Britse soldaten die geen gekend graf hebben in de wijde omgeving. De meeste van deze soldaten stierven bij kleinschalige opdrachten of tijdens de langdurige loopgravenoorlog, en niet bij grote militaire operaties zoals veel gesneuvelden rond de Ieperboog in het noorden en Loos in het zuiden.

De **Leievallei tussen het Waalse Komen en de Franse grens** vormt een praktisch onbewandeld traject. De rechttrekking van de Golden River zorgde voor een hertekening van het landschap, waarbij de eertijdse kronkelende meanders voortaan een prachtig stukje wandeloase vormen zowel voor, op als achter de Schreve. Op onze wandelweg ontdekken we een stukje Neerwaasten aan Belgische zijde en een stukje Frelinghein aan Franse zijde.

Opnieuw een wandeling om naar uit te kijken en bovenal vol verrassingen. Wij zorgen tevens voor goede en ruime rustposten en een gratis versnapering voor elke wandelaar. En onze **befaalde Picon** als opwarmertje of achterafje zal zeker niet ontbreken.



+++++

weekdagwisselbekertocht

De 15^{de} Kleine Meertocht
doorkruist enkele bosrijke
gebieden en het Prov.
Domein BERGELEN





www.AKTIVIA.be
Dé wandelsportfederatie

DE WINKELSE STAPPERS A**



15^{de} Kleine Meertocht
26 mei 2015
Weekdagwisselbekertocht

Startplaats: "Het Kleine Meer", Zuidhoekstraat 22,
8880, Sint-Eloois-Winkel
Rustpost: "Zaal Hondschote", Driemasten, 1,
8560, Gullegem

+++++



DATUMWIJZIGING "5^{de} LENTETOCHT"
Guldenbergstappers Wevelgem.

VRIJDAG 29 mei ipv 15 mei

(startzaal blijft Sporthal DE VLASCHAARD, Menenstraat, Wevelgem)

Een schitterende lentewandeling in en rond de mooie vlas- en Leiestreek



POMPESCHITTERSTOCHT

zondag 14 juni 2015
6 - 10 - 15 - 20 - 24 km

Een mooie combinatie van een rustige landelijke wandeling met het toeristisch Dadizele met het gekende bedevaartsoord. Op het marktplein herken je de Basiliek en verderop de legende van de Pompeschitter.



+++++

VRIJDAG 19 JUNI 2015 20.15 UUR

36^{ste} NACHT VAN WEST-VLAANDEREN

100 km • 42 km • 21 km • 10 km

INTERNATIONALE WANDELTOCHTEN



42^e Voettocht der Vlasstreek
W.S.K. Marke
zondag 28 juni 2015
6-12-18-25-30 km

Don Bosco College, Don Boscolaan, Marke. Landelijk en heuvelachtig.

A★★ Leie-Schelde vriendentrofee.

Zie ook www.wsk-marke.be

+++++

U kunt zich online aanmelden op de website www.w4dlux.nl

De eerste Wandel4daagse Luxemburg wordt georganiseerd in **Petite Suisse en de Süd Eifel**. Ook wel Klein Zwitserland genoemd, vanwege de vele zandstenen rotsformaties aan beide zijden van de grensrivier der Sauer (Sûre). Vanuit de Jeugherberg gelegen aan het meer van Echternach, vindt dagelijks de start en finish plaats.

4 DAAGSE LUXEMBURG

dinsdag 30 juni t/m vrijdag 3 juli 2015

U kunt kiezen uit 7 afstanden: 5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 35 en 50 km.

De eerste dag loopt de route via de rivier "der Sauer" naar de Irreller Wasserfälle om via de feestplaats in Luftkurort Irrel, de kleinere rivier de Prum te volgen naar Rosport. Een tocht met prachtige uitzichten over de dalen van de Süd Eifel aan de ene en over Luxemburg aan de andere kant van de grensrivier.

Op de tweede dag komen de wandelaars via de rustplaats Consdorf in het Müllertal. Deze eeuwenoude wandelroute voert u langs de mooiste rotsformaties van Luxemburg. Langs de Ernz Noire in Grundhof en verder langs der Sauer weer terug naar Echternach.

Op de derde dag brengt de route u via Weilerbach naar de zijden van het Sauerdal in de Süd Eifel, met illustere namen als Türkenkopf en Teufelsschlucht. Na de pauze in Bollendorf gaat de route verder door bossen en over weidevelden richting Weilerbach en Echternachbrück.

De 4^{de} en laatste dag voert de route onder- en bovenlangs de "kletterfelsen" (klimwanden) bij Berdorf. Via het Romeinse pad en de Zig-Zag Schloeff op weg naar Beaufort, Dillingen en Grundhof, waar de Baron 500 zwarte koeien in de wei heeft staan. Berdorf is de aangewezen rustplaats om even de benen te ontzien. Op de terugweg naar Echternach passeert u eerst nog de voormalige zandsteengroeve Hollay en de Wolfsschlucht.

+++++

**zie elders in dit CLUBBLAD :
 mogelijkheid om mee te reizen
 met de bus !
 (zie na Familieberichten)**

ZATERDAG-SAMEDI 4/7/2015

7890 WODECQ (HAINAUT) 06.00-16.00h

25e 50 km Au Pays de Quintine - 4-7-14-25-50 km

LES TROUVERES CLUB DE MARCHÉ (HT 062). Christian CLAUSE - Tél: 068/44.79.69. GSM: 0497/25.46.02. E-mail: moniquesiffain@voo.be.

Départ: Ecole Communale, Vieux Moulin 4, Wodecq. Départ des 50 kms jusqu'à 09.00h. Chemins pittoresques, boisés, campagnards, quintine au fût, barbecue. 2e Challenge de 2x50 km, une coopération avec le Footing Club de Fosses-la-Ville. Train/bus: jusqu'à la gare de Ronse ou de Lessines, puis bus (contacter le responsable du club). Autoroute: A8 sortie Lessines, direction Lessines-Flobecq-Wodecq. Inscription: € 0,75.

703

1^{ste} Krinkeltocht op zaterdag 1 augustus 2015 OOSTROZEBEKE

Startplaats : Parochiaal Centrum, Tieltsteenweg 8, Oostrozebeke

De tocht kreeg deze naam omdat er rond 1900 er een zeker Henri Dewitte woonde die oude en zieke dieren slachtte van vele boeren uit de streek.

Om zijn kleine hoeve te bereiken, moest men de krinkelende wegen volgen.

Zo sprak men van : "Hij woont op de Krinkel".



Verken de Mandelvallei in de volle zomer langs de kronkelende wegen, veldwegen en paadjes. Glooiend landschap met prachtige vergezichten.

+++++

Harmoniewandeling zondag 9 augustus 2015



vanuit OC In 't Riet, Zillebeke (Iepers)

Rustige en vooral bosrijke wandeltocht door de Gasthuisbossen, het Palingbeekdomein en de Vierlingen. Ieder jaar een nieuw parcours, ten eerste gewaardeerd door de wandelaars. Ruime en verzorgde rustposten met toilet op regelmatige afstand. **Gratis versnapering.**

PARCOURSDESCRIJVING : Na de inschrijving stapt iedereen naar **Zillebekevijver**. Wie gekozen heeft voor 7-10-13 of 17 km neemt het linkerwandelpad naar de Komenseweg om via de Vaartstraat even tot rust te komen in het bezoekerscentrum van **het Provinciaal domein 'De Palingbeek'**. Er staat dan 3,5 km op de teller.

De andere afstanden, 20-25 en 28 km stappen via het rechterwandelpad naar **de Verdrongen Weiden**. Via de Kemmelseweg stappen zij langs het **kanaal leper-Komen** naar het bezoekerscentrum alwaar onze medewerkers klaar staan om u een hapje en drankje in te schenken. Op hun GPS staat dan 6,7 km.

Na dit intermezzo, stappen de 10 en 13 km een mooie lus doorheen het Provinciaal domein. Voor de 10 km is dat 3,4 km, voor de 13 km is dat 6,2 km. De 17-20-25 en 28 km stappen ook doorheen het domein met zijn ligweiden, speeltuigen, wandelpaden en uiteraard het onafgewerkt kanaal naar **Hollebeke** om er hun tweede rustpost aan te doen. 11,6 km geeft de teller aan.

Na de rustpost stappen de 25 en 28 km via heel landelijke wegen richting **Houthem**. Ter hoogte van het kanaal leper-Komen stappen de 25 km langsheen het kanaal en de spoorwegberm terug naar Hollebeke met op de teller 14,5 km. De 28 km krijgen er niet genoeg van en stappen tot tegen het dorpje Houthem om vervolgens richting Zandvoorde te stappen. Samen met hun collega's van de 25 km keren ook zij terug naar de rustpost te Hollebeke, bij hen zitten er al 18,5 km op

Na de rustpost wandelen de 25 en 28 samen met de 17 en 20 km terug naar het bezoekerscentrum. Dat doen zij niet zomaar maar stappen rondom en zelfs een stukje doorheen het golfterrein. Enkele borden waarschuwen de wandelaars voor de voorbijliggende golfballen, even uw hoofd intrekken dus. Helaas kunnen onze wandelaars geen partijtje golf spelen want alweer een mooi stukje doorheen het Provinciaal domein wordt onder onze wandelschoenen geschoven.

Terug in de rustpost en daarna stapt iedereen via het Molenbos en een mooie doorsteek terug naar het dorp Zillebeke en de startzaal.

+++++

ZONDAG 16 AUGUSTUS 2015

Ruiselede

20^e Kermistocht

Jubileumtocht



www.AKTIVIA.be
De wandelsportfederatie







zaterdag 15 augustus 2015 

HALFOOGSTOCHT



Aktivيا 411 Wandelclub

 de 7mijl-stappers
 MOORSELE

Zaal LEYEDAELE - Grote Markt 4 - WEVELGEM
 7 - 14 - 21 - 28 km **speciale afstand 42 km**

+++++

Zondag 23 augustus 2015 : 4^e Omertoocht



OMER. TRADITIONAL BLOND

GULDENBERGSTAPPERS WEVELGEM

't Goet te Wynckele - Gullegem.
 Volledig nieuw parcours in de Vlasstreek, ideaal voor een mooie zomerwandeling. Om het uur verloting van een fles Omer (75 cl) onder de wandelaars. Zeker de moeite waard!

AKTIVIA 499 GULDENBERGSTAPPERS

+++++



WSV. DE DAUWSTAPPERS EDEGEM vzw

WSV. DE DAUWSTAPPERS EDEGEM vzw
najaarstocht LIER

zondag 20 september 2015
 5 - 10 - 15 - 20 - 25 km



VLAAMSE WANDEL FEDERATIE

Langs de mooiste plekjes in de omgeving van Lier, Emblem en de Netevallei met een variatie aan landschappen. Door natuureservaten en bossen, langs dijken en de Lierse vesten.

Wandelclub

 de 7mijl-stappers
 MOORSELE

Ideaal voor een busuitstap voor onze clubleden inschrijven ZIE ELDERS IN DIT CLUBBLAD !

7mijl-stappers MOORSELE

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

of op Facebook



Wandelclub



de 7mijl-stappers
MOORSELE

BELANGRIJKE DATA

- 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} Hoesvetocht zaterdag 28 november 2015
- Nieuwjaarsfeest 15j bestaan vrijdag 8-1-2016

