

Clubblad *de 7mijl-stappers* nr. 82

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang 2015

Wandelclub AKTIVIA 411, de Kroone, MOORSELE

september - oktober 2015

Wandelclub



de 7mijl-stappers

MOORSELE

AKTIVIA 411

jubiläum 2000 - 2015

België - Belgique

P.B.

8560 Wevelgem 1



BUSREIS

20 sept 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

16^{de} HOEVETOCHT

28 NOV 2015

met warme Italiaanse kruidenwijn onderweg !



Bestuur



VOORZITTER

ETIENNE COTTYN
Dr Hemerijckxlaan 34
8560 Moorsele

Tel 056 41 35 63
Gsm 0494 58 27 05



SECRETARIS

MARC MASSELIS
Bgm. Lesaffreststraat 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



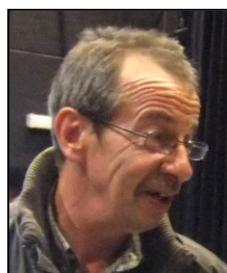
GEERT VANHAUWAERT
S. Vanmarckelaan 20/0201
8560 Moorsele

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



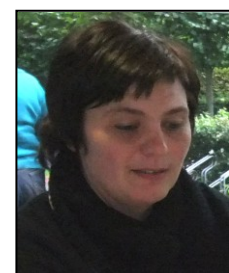
ANNE VEREECKE
Bgm. Lesaffreststraat3
8560 Moorsele

vereeckeanne@hotmail.com
Gsm 0499 63 68 75



SOPHIE DELANNOY
Noordkouter 37
8560 Moorsele

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



Inhoud

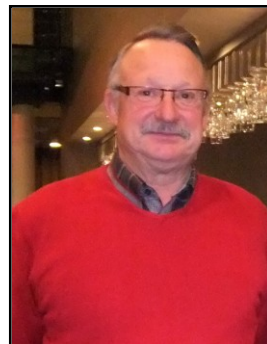
BESTUUR (lokaal)	2
INHOUD	3
WOORD van de voorzitter	4
SPONSOR	5
WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers ?	6 - 8
SPONSORS	8
VERSLAG SINKSENTOCHT 22 mei 2015	9 - 11
UITSLAG 10 ^{de} SINKSENTOCHT 22 mei 2015	12
SPONSORS	13
VERSLAG 15 ^{de} HALFOOGSTTOCHT 15 augustus 2015	14 - 16
REACTIE HERDENKINGSSTEEN Halifax (Hoeve Bekaert)	17
UITSLAG HALFOOGSTTOCHT 15.08.2015	18
VERSLAG WANDELGAZETTE door Luc Bossuyt	19
SPONSORS	20
FAMILIEBERICHTEN	21 - 25
> verjaardag SEP - OKT - NOV	21
> droevige berichten	22
> beterschap	22
> blijde geboorte	23
> Dodentocht Bornem	23
> 4daagse van de IJzer	24
> Vakantiegroeten	24
Weekend in Olloy Sur Viroin	25
SECRETARIAATSBERICHTEN	26 - 29
> MOB-BON	26
> COMPOSTELLA-PELGRIMS !	26
> BLOG & FACEBOOK	26 - 27
> WELKOM IN DE CLUB	27
> BUSREIS 20/9/2015 : LIER	27
> KORTINGSBON LAUWERS	28
> HELPERSFEEST 10.10.2015	28
> Music For Live : WALK FOR LYME 19-20-21 december	29
> Gezondheidsambassadeurs	29
GEZONDHEIDSTIPS	30 - 33
> 12 tips om verkoudheid tegen te gaan	30 - 32
> Luizenalarm, a walk a day keeps a doctor away, kaneel	32
> Waarom NU een afspraak maken met de tandarts	33
> Lachen, extra kilo's en toch maatje kleiner, beweeg!	33
WANDELKALENDER	34 - 37
> 19 sept : 3 ^{de} Amanprana North Sea Challenge	34
> 20 sept : BUSREIS LIER parcoursbeschrijving	35
> 27 sept : 39 ^{ste} TABAKSTOCHT	36
> 7 , 11 , 13 , 17 , 18 , 25 oktober	37
RUG : belangrijke data !	36

=====

*Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn, Anne Vereecke, Eddy Amerlinck, Luc Bossuyt (wandeldagazette), Marijke Gheysen, Ward Hanssens, Jan Peirs, Guido Deleu, Piet Desimpelaere en eindredactie en lay-out : **Marc Masselis***

Woord van de voorzitter

Beste 7mijl-stappers,



Na twee maanden rust van ons clubblad, is er van alles voor te bereiden voor het volgende wandeljaar ! De vakantie is voorbij, normaal de schoonste periode van het jaar. Onze schoolgaande jeugd heeft de boekentas van onder het stof gehaald (of een nieuwe gekregen om naar een nieuwe school te gaan). De allerkleinsten hebben hun eerste schooldag er al op zitten en dat met of zonder de traantjes . . .

Onze secretaris heeft ook niet stil gezeten in augustus . . . alles klaar maken voor de nieuwe Marching 2016 (jawel zo vroeg al EN vanaf 1 september al de zalen 2017 vast leggen!) die ook een nieuwe naam zal dragen : WALKING in BELGIUM. Daarnaast ook zorgen dat dit clubblad van september vroeg in jullie brievenbus valt. Lees het clubblad en leg het niet zomaar onaangeroerd bij het 'oud papier'! Het clubblad brengt heel wat nieuws over onze wandelsport, info van en voor de leden, en iedereen kan eraan meewerken (een foto en een korte tekst is al voldoende).

Op 20 september trekken we er met een VOLLE bus op uit naar LIER. Om 7u30 vertrekt de bus vanop het kerkplein te Moorsele. Na goed anderhalf uur rijden (Marc & Anne wachten ons ter plekke op met inschrijfkaart & drankbon) kunnen we starten aan de wandeling. Lier is een mooie stad (wie kent er niet de Zimmertoren, het begijnhof, etc ?), maar biedt ook heel wat natuur ! Meer info over het parcours verder in dit clubblad (WANDELKALENDER).

56 Deelnemers : AMERLINCK EDDY, BOGAERT RUDY, BREYNE JEAN PIERRE, BRUNEEL RITA, BULTYNCK DANNY, BULTYNCK MARCEL, CALLENS RUDY, CAPUZZIMATI NATALINO, COKELAERE RITA, COONE MARNIX, COTTYN ETIENNE, DEJANS CHANTAL, DELANNOY SOPHIE, DELEU MARC, DELVA DANNY, DEMUYNCK SABINE, DEPREZ ANNIE, DERYCKE MARIE-THERESE, DESIMPELAERE JOSE, DESIMPELAERE WILLY, DEVELTERE KATRIEN, DEVODDERE MYRIAM, DUPONT HILDE, FLAMEZ MARIA, HERMAN NOEL, HIMPE PATRICK, HUYSENTRUYT CHRISTINE, LANNOYE LINDA, MESSELY KATLEEN, MINNE MONIQUE, PATTYN ARLETTE, PEIRS LIEVE, PILLEN ERIC, REESINK JAN, REYNAERT FREDDY, STAELENS KURT, STEVENS FREDDY, TANDT MONIKA, VANCOILLIE KRISTINA, VANDAELE GEERT, VANDAMME FRANKY, VANDECASTEELE MIEKE, VANDENDRIESSCHE JOHN, VANDEWIELE (echtg Verbrugghe Erik), VANDEZANDE LEEN, VANHAUWAERT MAGDA, VANHEULE CECILE, VANHOUTTE ROSANNE, VANLERBERGHE FILIP, VANOVERBERGHE LUCRECE, VANSTEENKISTE MARC, VERBRUGGHE ERIK, VEREECKE LIEN, VEREECKE MARC, WITDOUCK MARIA, WITDOUCK ROSEMIE.

4 Reserves : DENECKERE ANTOON, DENECKERE NOËL, ACCOU ROSE MARIE, VANHOUTTE ALAIN.

Ik nodig jullie ook graag uit op zaterdag 28 november in OC DE CERF te Gullegem voor onze 16^{de} HOEVETOCHT. Het wordt de apotheose van ons jubileumjaar met de welom gekende warme Italiaanse Kruidenwijn (dankzij MANNAVITA). En wie tijdig zijn lidgeld hernieuwd heeft, zal zijn nieuwe lidkaart, klevens en wandelboek in ontvangst kunnen nemen. En misschien een VOLLE MOB-SPAARKAART kunnen inleveren (vanaf 4 punten = reeds MOB-KADOBON van 5 euro, VOL = 8 punten = 10 euro KADOBONS).

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

jullie voorzitter

Etienne Cottyn



'T Bakkerietje



Caesar Gezellestraat 19 - 8560 Moorsele

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

Gesloten op donderdag en zondag



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

Vanwynsberghe Bart
 Fietsen & Bromfietsen



Karreststraat 72, 8560 Moorsele
 Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 31
b.vanwynsberghe@skynet.be



Warandestraat 65
 8560 Moorsele
 Tel. 056 49 48 78
L.lindeke@telenet.be

DAMES HEREN
 ZONNEBANK
HAIRSTUDIO
Sabine
 Sabine
 Demuynck
 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

BAKE-OFF & HORECA
Commeyne bvba
 Karreststraat 21
 8560 Moorsele
 Tel. 056 41 32 37
 Fax 056 42 03 21
commeyne@commeyne.com

Autocardiens
VLAMINCK nv
 Karreststraat 55, 8560 Moorsele
 Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31

Martin | Christophe
 interieur • meubelen 0497 37 02 54
 Atelier: Heemweg 92 • 8560 Moorsele
 Factuuraadres: Warandestraat 82 • 8560 Moorsele
 Tel. 056 42 25 91 christophe.martin@beuphony.net

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



ALUMES bvba
ALU-PROFIELEN

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

Waar wandelden de 7mijl-stappers ?

datum	Tochtnaam *= wisselbeker	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mijl
08/05/2015	Lentetocht - Bossentocht	Wsv De Molenstappers Ruiselede vzw	330	1023	3
09/05/2015	Meitocht	Wandelclub Koekelare vzw	127	797	3
09/05/2015	De Beernemse Gordel	Wandelclub Beernem vzw	9	1027	2
09/05/2015	20e Basiel De Craenetocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	140	1790	7
10/05/2015	Vrijbuitertocht	Florastappers Gent vzw	103	1684	2
10/05/2015	Sunparks wandelweekend	Provinciale Bestuurskern West-Vlaanderen	900	498	6
10/05/2015	Officiële Eurek@Tocht - Golden-Cup *	W.S.V. Eurek@	VL 102	1225	1
10/05/2015	Lente-Bossentocht	De Frisse Stappers Brugge	222	812	3
10/05/2015	18e West-Vlaamse Wandelhappening *	De Waterhoekstappers Heestert	345	1661	25
12/05/2015	12e In en rond Aartrijke	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem	137	786	8
14/05/2015	Tussen de Vlaamse bergen *	Vlaamsch Huiseke Godewaersvelde	344	988	7
14/05/2015	21e Egmonttocht - 19e Wisselbekertocht *	Wsv Egmont Zottegem vzw	163	2749	1
14/05/2015	18e Klinkertocht	De Klinkerclub	469	1103	28
15/05/2015	100 km van Ieper - 44e Internationale Driedaagse War	Organisatiecomité '100km van Ieper'	194	1539	4
16/05/2015	8e Omloop Vestingstad Hulst	Wsv Zelden Rust	261	689	2
16/05/2015	Donkmeertochten - Witkap Trofee 2015 *	Boerenkrijgstappers vzw	450	2034	2
16/05/2015	100 km van Ieper - 44e Internationale Driedaagse War	Organisatiecomité '100km van Ieper'	194	1251	12
16/05/2015	Houtwaltocht *	De Margriete Stappers vzw	276	1323	10
17/05/2015	100 km van Ieper - 44e Internationale Driedaagse War	Organisatiecomité '100km van Ieper'	194	1684	17
17/05/2015	44e Omloop Kluisbergen *	Omloop Kluisbergen vzw	34	4505	14
17/05/2015	28e Lentetocht *	Wsv Land van Rhode vzw	196	2966	2
17/05/2015	Vijfwegentocht	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	328	1394	21
17/05/2015	Kronkelend door Middelkerke	Spoetnikstappers vzw	363	791	4
18/05/2015	24e Koolzakroute	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	351	5
19/05/2015	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	493	636	6
21/05/2015	Sportobellotocht	Velodroomvrienden Moorslede	347	471	2
22/05/2015	10e Sinksentocht	De 7mijl-stappers Moorsele	411	609	85
23/05/2015	Augustijntocht	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	304	1496	2
23/05/2015	Mars van de Kleiputten	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	633	8
23/05/2015	Rondom Wakken *	Watewystappers Tielt	423	1767	8
24/05/2015	Sinksentocht *	De Pajotten Hekelgem vzw	38	2170	8
24/05/2015	42e Mars Loven Boven *	K.V.R.VI.Bt. Vzw	B 013	1957	2
24/05/2015	39e Lotelingenmars *	WNZB Knokke-Heist vzw	72	2114	4
25/05/2015	Wijngaardtocht	De Heuvelandstappers vzw	89	1628	10
25/05/2015	14e Brugse Mettentocht *	Brugse Metten Wandelclub	429	1717	2
25/05/2015	23e Kravaalbostochten	Wsv Horizon Opwijk	300	1468	4
25/05/2015	Rondom Kanegem	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3	1216	7
25/05/2015	Schemmersbergtocht - Euregio Marching Trophy	Wsv De Heikneuters vzw	L 006	1060	1
26/05/2015	15e Kleine Meertocht - Weekdagwisselbekertocht *	De Winkelse Stappers	323	756	12
29/05/2015	5e Lentetocht	Guldenbergstappers Wevelgem	499	501	19
30/05/2015	2e Zwalmse Molentocht	Op Stap Zwalm	529	1150	6
30/05/2015	8e Muziektocht	De Buskanters Houhuist	507	758	11
30/05/2015	Zeebriestocht	De Puinstappers Bredene	528	731	2
30/05/2015	11e Levenslijntocht	Levenslijn Team Damme	463	596	2
31/05/2015	De Rode Loper	Stap Vooruit	448	483	29
31/05/2015	21e Herdenkingstocht A. De Maesschalck	Wsv Wetteren	10	1307	1
31/05/2015	Rodenbachtocht	De Spartastappers Ardozie vzw	391	990	4
01/06/2015	Paradijstocht	Sportkring Oostnieuwkerke	496	738	6
03/06/2015	14e Midweektocht rondom Zwevezele	De Margriete Stappers vzw	276	616	3
04/06/2015	Rondom de Kijkuit	Wandelclub Beernem vzw	9	683	3
06/06/2015	31e Vriendschapstocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	140	1606	7
06/06/2015	Poeltocht	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	328	1141	18
06/06/2015	Door het Brugse Ommeland	Brugsche Globetrotters vzw	177	853	3

Waar wandelden de 7mjl-stappers ?

datum	Tochtnaam *= wisselbeker	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mjl
07/06/2015	24e Heidetochten *	De Heidetochten Kester-Gooik vzw	358	2657	1
07/06/2015	24e Moense Gordel	vzw Moense Gordel	371	1223	33
07/06/2015	33e Bezantentocht *	Wandelclub Koekelare vzw	127	1581	8
08/06/2015	Maandagtocht	De Lummense Dalmatiërs vzw	L 087	928	2
09/06/2015	Ruytershoevetocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	216	832	9
10/06/2015	15e Balemse Jenevertocht	Wsv Land van Rhode vzw	196	1330	1
13/06/2015	32e Sloebertocht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	105	2900	8
13/06/2015	Zomerwandeling	De Curieusneuzen Pittem	500	598	6
13/06/2015	Tweis deur Orscamp	Godelievstappers Ruddervoorde vzw	59	1125	6
14/06/2015	20e Dwars door Aarsele	Wsv De Molenstappers Ruiselede vzw	330	1525	4
14/06/2015	30e Breugheltocht - Wisselbekertocht *	De Trekplaters Zellik-Asse	158	1895	1
14/06/2015	Pompeschittertocht	Velodroomvrienden Moorslede	347	1572	50
17/06/2015	Midweektocht	Wsv Egmont Zottegem vzw	163	1383	1
17/06/2015	De Zilte tochten	OC St-Idesbald	490	679	4
20/06/2015	9e Zeehaven Brugge Wandeling	Brugse Metten Wandelclub	429	1258	3
20/06/2015	19e Batjestocht	vzw De Nacht	311	867	14
21/06/2015	18e Natteneuzenwandeling	Spoetnikstappers vzw	363	541	6
21/06/2015	27e Haverlostocht	De Haverlostappers	409	726	2
21/06/2015	Klingse Bostochten *	Wandelclub Gasthofstappers vzw	201	758	2
21/06/2015	Poelbergtocht	Waternystappers Tielt	423	1500	21
21/06/2015	20e Megasterren Heuveltocht *	De Chatons Ronse	376	1406	5
23/06/2015	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	493	747	4
27/06/2015	Guldensporentochten	De Waterhoekstappers Heestert	345	1030	12
27/06/2015	Zomertocht	Wandelclub Izemberevrienden	W 102	463	6
27/06/2015	8e Gaston Martens Mars	Pasar Zulte	502	469	6
28/06/2015	42e Voettocht der Vlasstreek *	Wsk Marke vzw	12	1659	45
28/06/2015	22e Rondeputtocht	Pasar Oostkamp	318	1104	2
28/06/2015	7e Eenhoortocht *	W.V. Voor de Wind	440	813	2
28/06/2015	Piet Van Aken-tocht	De Kleitappers vzw	A 013	1301	1
30/06/2015	11e Hooitocht	De Textieltrekkers vzw Vichte	361	616	7
01/07/2015	Zomertocht	De Staense Stappers	421	516	6
04/07/2015	17e Dreventocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	140	1196	1
04/07/2015	1ste Op weg in Diksmuide langs IJzer en IJzertoren	TTC Smashing Smude vzw	537	245	3
05/07/2015	Walk De Haan	De Hanestappers	393	602	4
05/07/2015	28e Voettocht te Lauwe *	De 12 uren van Lauwe	217	1298	39
06/07/2015	Midzomertocht	Sportkring Oostnieuwkerke	496	782	4
08/07/2015	Capellegoed Ommeganck	't Wandel Voetje vzw	526	550	18
11/07/2015	Briek Schottetocht	Waternystappers Tielt	423	1172	11
11/07/2015	Adriaan Brouwertochten	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	233	2055	4
12/07/2015	16e Gaverstocht	WSV De Brigandtrotsers vzw	245	1423	42
12/07/2015	23e Pottebrekers-Panoramatocht	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	205	1324	10
12/07/2015	28e Zomertocht - 50 km van het Hageland	Wsc Langdorp vzw	B 006	2589	1
12/07/2015	Kaffeegieterstocht	Wsv De Sportvrienden vzw	87	1910	2
14/07/2015	16e Kleine Meertocht	De Winkelse Stappers	323	676	14
15/07/2015	5e Rondom De Keignaert	Wsv De Keignaerttrippers Oostende vzw	11	545	2
16/07/2015	Congétocht	Michiel Mispelonvrienden	295	487	1
17/07/2015	22e Barbecuetocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	691	17
18/07/2015	10e Sint-Germanustocht	De Spartastappers Ardooie vzw	391	1090	9
18/07/2015	2° Bachten de Kupe-tocht	Wiekstappers	531	405	4
19/07/2015	Bossentocht	Drevetrotters Zonnebeke vzw	78	1453	31
20/07/2015	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	493	769	3
21/07/2015	12e Grenskrekentocht	Levenslijn Team Damme	463	1017	2
21/07/2015	30e Witsoonetocht - Jubileumtocht *	De Witsoone Stappers Krombeke	180	1536	18

Waar wandelden de 7mijl-stappers ?

datum	Tocht naam * = wisselbeker	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mijl
25/07/2015	Geuzentocht	De Heuvelandstappers vzw	89	348	4
25/07/2015	17e Gitsbergroule	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	216	474	5
26/07/2015	20e Bebloemingstocht *	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	328	1696	19
26/07/2015	Stripfigurentocht	Vzw Wandelclub De Duinrappers Westende	8	1197	1
26/07/2015	35e Everbeekse Wandeltochten - Het Laatste Nieuws	Everbeekse Wandeltochten vzw	282	2244	2
26/07/2015	27e Brugsche Poorterstocht *	De Frisse Stappers Brugge	222	1094	7
28/07/2015	Vakantietocht	De Warden Oom Stappers vzw	256	699	2
29/07/2015	9e Zomerwandeling	Omloop Kluisbergen vzw	34	1230	7
01/08/2015	1e Krinkeltocht	WSV De Brigandtrotters vzw	245	1050	27
01/08/2015	EYK-AVS tocht 775 jaar Eeklo - In en rond Eeklo	Op Stap door het Meetjesland vzw	505	609	2
01/08/2015	Zomertocht - Adriaanstocht - Priortrofee	Padstappers Geraardsbergen vzw	135	1689	2
02/08/2015	17e Wandeltocht in en rond Ename	Comité 2000	414	812	11
02/08/2015	37e Kastelentocht - Herdenking Emile Bakeland	Wandelclub Reigerstappers Vinderhout vzw	84	1619	6
02/08/2015	Kabouterbergwandeling	De Pompoenstappers vzw	A 050	1318	1
02/08/2015	Dwars door het Houtland - Kastelentocht	De Motestappers Koekelare	142	1321	6
02/08/2015	19e Taalgrenswandeling Pajottenland - Promenade le	Halfoogstvrienden Bellinghen	360	1569	2
03/08/2015	Vakantietocht	Sportkring Oostnieuwkerke	496	806	8
04/08/2015	11e Vakantietocht	Wandelclub Temse	182	384	4
04/08/2015	4e Turfhauwetocht	De Margriete Stappers vzw	276	670	4
05/08/2015	Dwars door het Waterwingebied	Wandelclub Beernem vzw	9	1228	1
06/08/2015	Op verkenning door en rond Bentille	Wandelclub Roal Benti vzw	278	550	1
07/08/2015	36 jaar Ibis Wandeldriedaagse - Bloemkooltocht	Wsv Ibis Puurs vzw	93	639	4
07/08/2015	Helletocht	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3	580	2
08/08/2015	19e Velodroomtocht	Velodroomvrienden Moorslede	347	1208	38
09/08/2015	Harmoniewandeling	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	207	1773	28
09/08/2015	Ronde van Vlaanderen voor Wandelaars - Oost-Vlaam	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	233	3220	5
11/08/2015	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	493	969	11
12/08/2015	Panoramatocht	Wandelclub 'Op Stap Door Nukerke'	441	816	2
15/08/2015	Op de Sporen van de Slag van Cassel	Vlaemsch Huiseke Godewaersvelde	344	383	2
15/08/2015	Halfoogsttocht	De 7mijl-stappers Moorsele	411	642	104
15/08/2015	18e Dwars door de Trompe	De Trompe Deerlijk	364	794	1
16/08/2015	29e Marollentocht	Feestcomité De Marollen Sijsele	202	864	2
19/08/2015	Midweektocht	Wsv Egmont Zottegem vzw	163	1430	1
22/08/2015	Abdijtocht	De Pajotten Hekelgem vzw	38	1089	1
22/08/2015	11e Mote-Molentocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	969	23
23/08/2015	23e Wisselbekertocht Rondom Opwijk *	Wsv Horizon Opwijk	300	1753	1
23/08/2015	Fortentocht	Levenslijn Team Damme	463	1249	2
23/08/2015	Hoogzomermuseumtocht	De Chatons Ronse	376	1286	2
23/08/2015	4e Omertocht	Guldenbergstappers Wevelgem	499	1429	63
25/08/2015	Oogsttocht	Godelievestappers Ruddervoore vzw	59	703	2
26/08/2015	12e Terug naar de natuurtocht	Road Runners Torhout vzw	271	618	2
29/08/2015	17e Spermalietochten	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem	137	1066	2
29/08/2015	Zomertocht	Watewystappers Tielt	423	1196	8



LAUWERS
SPORT EN ADVIES

8930 LAUWE | WWW.SPORTLAUWERS.BE

Weekdagtocht op Sinksenvrijdag 22 mei 2015

vanuit de feesttent op de wijk Overheule - De Barakken Moorsele



De historiek van de wijkfeesten die maar liefst **282** jaar terug gaat in de tijd, ontstond rond de **bedevaartskapel Onze-Lieve-Vrouw van Bijstand** (kapelletje Overheulestraat, richting vliegveld), en wordt tot op heden levendig gehouden door het **FEESTCOMITE "DE BARAKKEN"**.

De tent gaat officieel open om 7.00h maar het is kwart voor negen als ik na een fris fietstochtje (ca. 11°) en onder een bewolkte hemel aan de start aankom. Voor het eerst wordt elektronisch registreren ingeoefend, en met een kleurrijk vendel voor de ingang worden we daar attent op gemaakt; dus **CLUBKAART BIJHEBBEN!** Het is even wennen, zeker voor de medewerkers, maar alles verloopt vlot. Trouwens dit wordt in de toekomst de regel!

De vroegste vogels zijn al vertrokken en het is er vrij rustig, zodat we tijd hebben voor een babbel, waarna we ons oog laten vallen op de afstandentabel, gaande van afgerond 7-13-20 tot 23km. Het is nog vroeg dag en schrijf me in voor de 23km, en krijgen naast een appeltje voor de dorst, ook nog onze **MOB-sticker** voor de spaarkaart!



Van bij de start is er al de splitsing van de 13+20km die richting vliegveld stappen en de 7+23km die de Maalstraat opzoeken. Terwijl ik een foto neem van het landschap, stopt de voorbij fietsende Eric Capon, en stelt voor om van mij een foto te nemen zodat ik ook *eens in beeld kom!* Daarna gaat het lichtstijgend verder naar de Draaitap, die ik tussen het groen weervind, uitgeteld tegen een betonpaal! Gelegen op de scheidingslijn van Sint-Eloois-Winkel is de Draaitap (ca. 30m boven de zeespiegel) met de Kezelberg (ca.32m) één van de 2 *hoogtepunten* van Moorsele!



We 'draaien' rechtsaf, en met zijdelings het geraas van de A17, stappen we nu licht dalend de bomengroene Sint-Elooï-Winkelstraat af tot de Meerlaanstraat, en richten onze stappen naar de mooie en rustige Berkenlaan met zijn vele voortuintjes, opgebouwd rond een prachtig aangeplant pleintje, wat het groene karakter van de wijk extra benadrukt!



We vervolgen onze weg naar het Sint-Maartensplein waar we na 4.2km een halte hebben in De Klokke (uitbaters clubleden Nico & Veerle) bemand door Jan, Danny en Freddy. Na de rust keren we op onze stappen terug en zoeken het Groene Lint op waar de natuur zich van zijn kleurrijkste kant laat zien! We komen al vlug uit op de Ledegemstraat en richten onze schreden naar de Ieperstraat om ter hoogte van hoeve "TER COUCHIE" (met een eerste vermelding rond 1530, en die nu wacht op een grondige restauratie) de Ballokstraat en zijn heraangelegde voetweg aan te doen. Met de Dadizelestraat hierop aansluitend, en de blik

gericht op Ledegem wandelen we naar **de oude spoorwegbedding** van lijn 65; nu beter gekend als de **KEZELBERGROUTE**. Voor 1870 was er al sprake van 'eenen ijzerweg verbindend Meenen met Rousselaere als voortzetting van de ijzerweg van Meenen op Tourcoing'. In 1850 werd er opnieuw een voorstel ingediend 'tot het leggen van eenen stoomtram langs de provincialen steenweg tusschen Meenen en Rousselaere'. In 1889 was het zover en reed op één spoor de eerste trein. In 1950 werd het reizigersvervoer opgedoekt, en in 1975 volgde het goederenvervoer, om in 1979 het spoor op te breken! Het pad is nu aan vernieuwing toe en wordt meteen verbreed! Met de Sint-Pieterskerk voor oog, (gebouwd tussen 1764 en 1771) bereiken we Ledegem; met een mooie omschrijving uit 1776: **Lida-in-ga-hem: woonplaats van de lieden van LITOLF**. We doorkruisen het centrum naar zaal De Kring waar Andre zorgt voor de bonnetjes, Roos en Frieda voor de warme dranken, en nog enkele medewerkers voor de koele dorstlessers. We zijn nu ca. kwart na elf en 5.9km verder, en een boterhammetje met koffie gaat er met veel smaak in.



Na de rust zoeken we de velden op voor een lus van 6.5km, en komen daarbij langs het vroegere **kloostergebouw, eens onderdeel van een meisjesschool**, (nu een fotostudio en beschermd gebouw), opgericht rond 1900 en één van de vele historische gebouwen die Ledegem rijk is! Hierna komen we voorlangs café-restaurant Hof ter Emstrode, omsloten met een grote vijver, en daarnaast een forellen visput voor de liefhebbers. Terwijl het zonnetje af en toe door de wolken piept voeren de landwegen ons langs



de vroegere 'stoommelkerij Sint-Pieter' in de Soldatenstraat, een stukje onroerend erfgoed opgestart in 1903 door de verbondsmelkerij van Moorslede. De opkomst van de stoommachine in de 19^{de} eeuw zorgde voor drijfkracht en warmte en bracht de zuivelindustrie op gang. Melk werd uit de naburige boerderijen aangevoerd, eerst met hondenkarren, later met paard en kar. De eerste W.O. decimeerde de veestapel en het boerenbestand, en de latere opkomst van de

grote melkerijen betekende het eind van de kleintjes. Enkele betonnen straatnaampaaltjes verder, mooi begroeid met korstmossen, en het ene al meer in het gelid dan het andere, doemt de nog jonge (bj:1910) Sint-Jan-de-Doper kerk van deelgemeente Rollegem-Kapelle op, maar we laten ze



links liggen, en stappen ter hoogte van een oude vlasroterij rechts een karrenspoor in, en komen in de Sint-Eloois-Winkelstraat voorbij 'Plets Kapelleke', gebouwd in opdracht van dokter Jozef Plets (1783-1839) of zijn zoon Frederik (1816-1865) en toegewijd aan Onze-Lieve-Vrouw van Dadizele. Nog maar enkele stappen te gaan en we zijn na 6.5km voor de 2^{de} maal terug in De Kring waar een frisdrank vlotjes naar binnen loopt. Het is één uur als we splitsing 2^{de} maal volgen en de laatste 6.3km aanvatten.

Amper weg komen we voorbij een inkijk bij een warme bakker waar vers gebakken, lekker geurend brood, te koelen staat in een rek, gelukkig bestaat dit nog! Verderop ter hoogte van Hemelhoek, met zijn bijhorend kapelletje onder een lindeboom, duiken we weerom de velden in, onder



een prachtige wolkenhemel en steeds meer zon, en met nog een laatste blik op Rollegem-Kapelle komt al de indrukwekkende



Oosthoeve in het vizier, waarvan het poortgebouw dateert uit 1778, maar met reeds een vermelding in 1230 als kloosterhoeve.

We komen uit op de Sint-Eloois-Winkelstraat en wandelen rechtsop bezijden de hier gekanaliseerde Wulfsdambeek, die hier uitmondt in de Heulebeek. Een stukje Roeselarestraat en dan de Maalstraat in, op het eind linksaf, en aan de splitsing nu rechtsaf waar we bij de start rechtdoor stapten.

We betreden dit gebied op eigen risico, want er dreigen wolfijzers en schietgeweren, maar we komen zonder kleerscheuren door de gevarenzone!! Met de laatste km te gaan volgen we een grasweg die aansluit op de Meerlaanstraat waar een aardeweg ons terug voert naar de Maalstraat en de feesttent; onze eindbestemming. Na het afstempelen genieten we nog even na; een wandeling met veel afwisseling, zeer goed bepijlt, weliswaar begonnen met een



koele start, maar eindigend met mooie wolkenluchten en een aangenaam zonnetje!

Kunnen we het wandelvoorjaar mooier afsluiten dan met voor onze **10^{de} Sinksentocht** het record van **609** wandelaars!

Dat moet een opsteker zijn voor **alle medewerkers** en voor **Etienne als parcoursbouwer!**



Doe zo verder zou ik zeggen!

Tot de volgende!

Amerlinck Eddy

10^{de} Sinksentocht vrijdag 22 mei 2015

SAMENVATTING		609
Aktivia		539
VVRS		0
VWF		2
FFBMP		1
VGDS		0
VWO		0
Niet-aangesloten wandelaars		65
Buitenlandse clubs / Andere clubs		2
TOTAAL		609
NIET-AANGESLOTEN WANDELAARS		
8560	Moorsele	19
8560	Gullegem	2
8560	Wevelgem	2
	Andere	42
TOTAAL Niet-aangesloten wandelaars		65
Aktivia		
3	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	14
8	Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	8
9	Wandelclub Beernem vzw	9
10	Wsv Wetteren	1
11	Wsv De Keignaertrippers Oostende vzw	9
12	Wsk Marke vzw	12
18	Wandelclub Kadee Bornem vzw	3
34	Omloop Kluisbergen vzw	2
59	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	5
61	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	15
72	Wnzb Knokke-Heist vzw	4
76	Wandelclub Kwik Bornem	2
78	Drevetrotters Zonnebeke vzw	40
87	Wsv De Sportvrienden vzw	2
89	De Heuvelandstappers vzw	20
91	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3
93	Wsv Ibis Puurs vzw	2
100	Wsjv Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	5
103	Florastappers Gent vzw	1
105	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	4
110	De Vaartlandstappers	2
116	De Wase Steinbockvrienden Sint-Niklaas	1
127	Wandelclub Koekelare vzw	4
130	Wandelclub Cracks Wolvertem	1
135	Padstappers Geraardsbergen vzw	4
137	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	1
140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	8
142	De Motestappers Koekelare	3
150	Reynaertstappers vzw	2
158	De Trekplusters Zellik-Asse	1
163	Wsv Egmont Zottegem vzw	3
177	Brugsche Globetrotters vzw	6
178	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	3
180	De Witsoone Stappers Krombeke	5
196	Wsv Land van Rhode vzw	3
205	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	6
207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	11
216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	22
217	De 12 uren van Lauwe	28
233	Hanske de Krijger Oudenaarde	4
245	Wsv De Brigandrotters vzw	32
252	Wsv De Hopbelletjes Opwijk	1
256	De Warden Oom Stappers vzw	11
274	Op en Rond Tiegemberg	2
276	De Margriete Stappers vzw	6
282	Everbeekse Wandeltochten vzw	2
295	Michiel Mispelonvrienden	5
303	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	7
311	vzw De Nacht	1
323	De Winkelse Stappers	9
328	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5
330	Wsv De Molenstappers Ruiselede vzw	2
345	De Waterhoekstappers Heestert	12
347	Velodroomvrienden Moorslede	6
361	De Textieltrekkers vzw Vichte	15
364	De Trompe Deerlijk	2
391	De Spartastappers Ardoioe vzw	12
411	De 7mijl-stappers Moorsele	85
412	Kreketrekkers Kortemark	2
421	De Staense Stappers	2
423	Watewystappers Tielt	3
429	Brugse Metten Wandelclub	1
439	De Tervaete Stappers Keiem	1
469	De Klinkerclub	4
477	Het Wandelend Paard vzw	2
493	Aviflorastappers Ingelmunster	3
494	Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw	3
496	Sportkring Oostnieuwkerke	1
499	Guldenbergstappers Wevelgem	13
504	Bavostappers Bavikhove	2
507	De Buskanter Houthulst	2
526	't Wandel Voetje	3
535	Waregemse Gordel vzw	2
9999	Aktivia Federatieleden	1
TOTAAL Aktivia		539
VWF		
B 006	Wsc Langdorp vzw	1
O 001	Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering	1
TOTAAL VWF		2
FFBMP		
HT 067	Les Hurlus en Balade	1
TOTAAL FFBMP		1
Buitenlandse + Andere clubs		
	wecura	2
TOTAAL BUITENLANDSE + ANDERE CLUBS		2

VERKOOP VAN GROENTEN & FRUIT
VERSNEDEN GROENTEN

't mandeke

Koen Grymonprez
Overheulestraat 47 • 8560 MOORSELE

GSM 0494 42 46 74

Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

Meerlaanstraat 10
8560 MOORSELE

056/50 95 19 - 0472/61 66 31



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



Lauwers Sport en Advies

Larstraat 98 - 8930 LAUWE

 **Belfius**
Bank & Verzekeringen

Uw publiciteit in ons CLUBBLAD ??

50 euro

5x verschijnen

(8cm x 8cm of 4cm x 16cm).

NEEM CONTACT MET HET SECRETARIAAT

15^{de} HALFOOGSTTOCHT op zaterdag 15 augustus 2015

vanuit zaal LEYEDAELE te Wevelgem

Augustus; betekent in het Latijn; "*verheven*" en in het Grieks; "*verhevene*" en was één van de eretitels van de keizers van het ROMEINSE RIJK. De eerste keizer die deze titel voerde is bekend als GAIUS LILIUS OCTAVIANUS CAESAR AUGUSTUS (een hele mond vol)!

Oogst en oogstmaand zijn afgeleiden van augustus, terwijl "*oelf oest*" ook Onze Lieve Vrouw Hemelvaart en Moederdag (Antwerpen) is!



Na maanden van droogte; 200l/m² water tekort, een wisselend weerbeeld en voorspelling deze voorbije week, begint het dan toch wel te regenen zeker deze morgen! De dag start onder een loodgrijze hemel met een stevige bui rond 7.30h, en onmiddellijk besef je dat heel wat wandelaars zullen afhaken, maar een eigen clubwandeling laat je niet in de steek, zeker niet als je denkt aan al het voorbereidende werk van de parcoursbouwers en de medewerkers in de rustposten!

Het draait al rond 9.00uur als we (droog) onze fiets tegen de gevel van zaal LEYEDAELE plaatsen, en we onze voorzitter Etienne samen met Eddie en Rita zien komen aangestapt.

In de zaal is het rustig, maar er zijn al een 240 inschrijvingen, waaronder 30 voor de superafstand van 42km met een vroege startkans vanaf 6.00h tot 9.00h. Verder zijn er nog afgerond 8-11-12.6-21 en 28km. Bij de inschrijving krijgen de leden wederom een **sticker** voor de spaarkaart, en van Marc krijg ik de, een 10-tal dagen geleden, via E-mail bestelde klevertjes, waarvan ik er eentje al onmiddellijk gebruik!

De langere afstanden laat ik voor het ogenblik wat "*links*" liggen, want de voetjes sputteren tegen, en begin met het vooruitzicht van de 12+rolstoel, om als alles goed gaat, er de 7km bij te nemen, we zullen zien! Iedereen start via het "*schoolstraatje*" onder een druilerige regen naar de Artoishoek en de Parkstraat waar het waterrijke groen de verbinding maakt met de "*Katerhoek*" en de "*Wezelhoek*". Dit is de wat minder bekende zuidkant van de gemeente, die aanleunt tegen de nog open Leie vallei, met mooie doorkijkjes op buurgemeente Lauwe. We dwarsen de Menenstraat naar de Normandiestraat en "*Treezeke*" toe, met de rustpost in de Theresiazaal rechtover de relatief jonge (1960-'62) Sint-Theresia-kerk. Die kerk is goed herkenbaar met zijn kopergroene klokvormige "*torenhelm*". We zijn nu 3.5km ver en we doen ons te goed



aan een warme kop koffie, ons ingeschonken door Christine die samen met Roos, Frieda, Rik, Alain en Freddy de zaak draaiende houden! Als we terug opstappen is het goed 10.30h en hebben we onze eerste splitsing. Alle afstanden met uitzondering van de 12+rolwagen, die richting Menen verwezen wordt (en die ik eigenlijk had moeten volgen) stappen het stukje Menestraat in (en bij een moment van verstrooidheid ook door mij).



We stappen naar **de hoeve Bekaert-Vanhoenackere** die ons telkens opnieuw doorgang verleent om via een private grasweg de Leieboorden te bereiken (waarvoor onze oprechte dank!). Ter hoogte van de hoeve staat een marmeren gedenkplaat die verwijst naar de hier op 9 mei 1944 neergestorte Britse HALIFAX III, een viermotorige bommenwerper waarbij 3 van de

7 bemanningsleden het leven lieten. Vier overlevenden werden opgepakt, maar 2 konden later bij hun transport naar een concentratiekamp ontsnappen!



Ter hoogte van het jaagpad nemen we afscheid van de 28 en 42km die het stroomopwaarts zoeken, terwijl de 7+14+21km met de stroom mee de kleurrijke ruigte instappen, met in de verte de Lauwe-brug als richtpunt. Stilaan komen de restanten van de **Kloosterhoeve** in zicht, met de prachtig



gerenoveerde **Westelijke Poort (1743)** en op de binnenkoer de nog oudere **Duiventoren (1699)**, overblijfselen van de **Guldenberg abdij**. De geschiedenis start met de bouw van een **Cisterciënzen abdij** te **Moorsele** in **1214** door **MARGARETHA van GUINES**, burggravin van Kortrijk. Omstreeks 1241 verhuisde de abdij naar Wevelgem.

De ligging; "een uur gaans" naar Menen en "anderhalf uur gaans" naar Kortrijk was beter, en bovendien was er de visrijke Leie die makkelijk transport verzekerde. De **Guldenberg abdij** werd tussen 1242 en 1261 gebouwd en in die tijdspanne uitgebreid met een abdijskerk, de huidige kloosterhoeve met imposante dwarsschuur, een infirmerie, een slaappleats voor religieuzen, een abdijsmolen op de weg naar Kortrijk enz. De bewogen geschiedenis van 6 eeuwen **abdij** eindigt met de komst van de Franse Revolutie in 1796. De **kloosterhoeve en de onmiddellijke omgeving; zoals de omwalling, de platanendreef, de moestuin en de omliggende weilanden zijn beschermd dorpsgezicht**.



Terwijl we al dit moois aanschouwen kruisen op de Leie verscheidene boten elkaar, met op de achtergrond de Sint-Bavo kerk van Lauwe, en de nieuwe verkaveling op de vroegere gronden van De Witte Lietaer. De 7km vervolgt zijn weg rechtdoor, de 14 en de 21 zoeken de Abdijsweg op en volgen het Guldenbergpad naar de Lauwestraat. Hier rechtsaf over de brug die in

2017 vervangen wordt door een nieuwe. Tezelfdertijd word de Leie 1m verdiept en aangepast voor schepen tot 4500T!

We worden verwezen naar de Schonekeer en de afspanning Biezenveld waar we het **korte wagenpad** bewandelen naar de **bio- hoeve "t'GOED ter HEULE"** (waarvan al sprake in 1365). Voor ons de 2^{de} stop. In 2012 werd hier ook halt gehouden, toen bij warm zonnig weer, waar we op de grote binnenkoer de



schaduw opzochten onder een grote treurwilg, maar die heeft moeten plaats ruimen voor een jonger exemplaar. Vandaag schuilen we binnen in de vroegere stallingen met nog de granieten scheidingen voor de koeien ofte "**koeienslieten**". We halen er een koffie op en worden nog verwend met een confituurtaartje(s), die ik met veel smaak verorber. We treffen er ook Urbain (7mijl) en Jean-Pierre (wsk Marke), nog scherp van hun **Composstella tocht**.



De bio-hoeve is vandaag een knooppunt voor alle afstanden, uitgezonderd de 7km. De 21 komt hier 2x toe en de 28+42 zelfs 3x! Al deze afstanden bewandelen minstens 2x de Pontwegel, die de 14km nu ook afstapt tot de leieboorden. Terwijl de 42 er hier rechtsaf nog een lus aanbreit en ook nog MANNAVITA aandoet, volgen wij het jaagpad richting Lauwe brug nagestaard door een koppel zwanen. Op de brug worden we vriendelijk uitgenodigd naar de oude loskade beneden voor een



GRATIS (mits bonnetje) lekker hoorntje ijscream, smaak naar keuze, bij de ijscreamwagen van de **Moorseelse firma LIBBRECHT**. Een **GRATIS attentie** aan-geboden door de **club** naar **aanleiding van hun 15j bestaan**, en waarschijnlijk door niemand afgeslagen!



Het is kop één uur als we voor de laatste km opstappen. In de Lauwestraat voorbij "**Chalet de l'ABBAEYE**" komen we



een opmerkelijke villa uit 1904-1905 tegen. Waarschijnlijk opgetrokken als café voor schutters, jagers en vlassers, met een prachtige naamvoering op de frontgevel in mozaïek en gelijkvloers een overdekte, rondlopende gaanderij met houten balustrade. Het gebouw is beschermd sedert 2005. Mogelijks is er in iedere straat wel een huis te vinden met een geschiedenis!

We zijn nu kort bij het Cultuurpad dat de Porseleinhallen en het Sint-Pauluscollege (gebouw Joegoeslavië op de wereld tentoonstelling 1958 op de Heizel te Brussel) verbindt, en ons langs cultuurcentrum Guldenberg brengt en zo zijn we weer "**thuis**"!

Het is nu goed 13.00h en hebben uiteindelijk de 14km(12.6) in de benen, onder een grijze lucht en miniem wat regen, want de paraplu bleef dicht! Bij het afstempelen wacht ons nog een verrassing; bij afgifte van de controlekaart kregen we nog een doos tarwekiemen, een gezonde aanvulling bij onze voeding, met voor de 42km nog een attentie bovenop, dik verdiend trouwens!

Bij aankomst stond de teller op 533deelnemers, tot 15.00h nog opgelopen tot 642wandelaars!

En nu duimen op het zonnetje voor de busreis naar Lier op 20 september!

Amerlinck Eddy

From: [Jules Allaerts](#)

Sent: Sunday, August 16, 2015 5:32 PM

To: marc.masselis@busmail.net

Subject: Fw: WEVELGEM

GEACHTE

IK HEB ZATERDAG BIJ U IN WEVELGEM KOMEN STAPPEN

VOORBIJ DE HERDENKINGSSTEEN VAN HET NEERGESTORTE VLIEGTUIG

MIJNE GEBUUR IN TURNHOUT IS EEN GEPENSIONEERDE COMANDANT VAN HET LICHT Vliegwezen.

ZIJN INTERESSE IS ALLES WAT MET VLIEGTUIGEN TE MAKEN HEEFT

IK HEB HEM DEZE HERDENKINGSSTEEN TEN BERDE GEBRACHT

HIERONDER ZIJN VERSLAG. MISSCHIEN KAN JE ER IETS MEE DOEN OFWEL DE GEMEENTE WEVELGEM

MET VRIENDELIJKE GROETEN

JULES ALLAERTS **WANDELKLUB AWSV TURNHOUT VWF A005**

+++++

Hallo Jules,

U hebt het over de herdenkingssteen van de in de buurt van Wevelgem gevallen Halifax III QO-L serie nummer LW583, met bijnaam **Leaside Lulu**. Deze Halifax behoorde tot het RAF Sqn 432 RCAF (Canadees).

Het toestel vertrok om 1h22 van 9 mei 1944 vanuit de basis East Moor om de treinrail gebieden en stoommachine fabriek in Haine-St-Pierre (in Henegouwen) te bombarderen. Het toestel werd door een Duitse nachtjager afgeschoten.

De bemanning van de QO-L bestond uit:

- > F/O (Flying Officer) T.R. Martin RCAF, piloot, 23j, stamnummer J/12197, gesneuveld en begraven in Wevelgem
- > Sgt R.G. Mellor, RAFVM, boordtechnicus, 33j, stamnummer 2211651, ook gesneuveld en begraven in Wevelgem.
- > F/O L. Panzer RCAF, navigator, met parachute gesprongen en ontsnapt.
- > F/O D.A. D'Andrea RCAF, bombardier, met parachute gesprongen en ontsnapt
- > Sgt K.L. Cannings RCAF, Radio operator, 20j, stamnummer J/90920, gesneuveld en begraven in Wevelgem.
- > Sgt K.L. McCartney RCAF, Rug schutter, stamnummer R/209139, werd gevangen genomen en naar het kamp Luft 3 in Zagan in Polen gestuurd als gevangene nr. 4908.
- > Sgt. W.L. Cantlon RCAF, staartschutter, stamnummer R/205472, werd ook gevangen genomen en naar hetzelfde kamp in Polen gestuurd als gevangene nr. 4986. Gedurende zijn gevangen periode was hij gepromoveerd tot P/O (Pilot officer).

Het is niet duidelijk door wie deze Halifax werd neer geschoten. In dezelfde regio werden rond dezelfde tijd vier Halifax bommenwerpers afgeschoten:

- > Hptm (kapitein) Adolf Breves van Stab IV/NJG1 (staf 4de groep Eerste Wing nachtjacht)
- > Ltn (onderluitenant) Fritz Potthast van 11./NJG1 (11de smaldeel van Eerste Wing nachtjacht (behoorde tot 4de groep).
- > Ltn George Fengler Stab IV/NJG1
- > Hptm Herman Greiner (pas bevorderd) van 11./NJG1

Van het Sqn RCAF 432 werd nog een tweede Halifax (seriaal nummer LW594) neergeschoten.

Deze bommenwerper was het 62ste slachtoffer van de aas Schnauffer Stab IV/NJG1).

Drie gesneuvelden van dit toestel werden in Gosselies begraven in slechts twee graven.

Zo te zien was NJG1 die nacht heel vlijtig.

Hoop dat dit je interesseerde.

Jozef Van Troy

+++++

In 2002 hebben we voor die bemanning een herdenkingsmonument laten onthullen op de hoeve Bekaert, Menenstraat 475, Wevelgem, nabij de plaats waar deze Halifax is neergestort.

In ons **Wibilinga** tijdschrift nr. 1/2005 verscheen een artikel 'We'll remember them' over deze geschiedenis, van de hand van Etienne Vanackere.

In dit artikel geeft de auteur de overwinning nog aan Hptm. Greiner, maar in briefwisseling met Greiner wijst die deze overwinning af.

Hptm. Breves is meer dan waarschijnlijk diegene die de Wevelgem-Halifax neerhaalde.

Lothair Vanoverbeke (namens WIBILINGA Wevelgem)



HALFOOGSTTOCHT 15.08.2015

SAMENVATTING		642
Aktivita		561
VVRS		0
VWF		11
FFBMP		8
VGDS		0
VWO		0
Niet-aangesloten wandelaars		59
Buitenlandse clubs / Andere clubs		3
TOTAAL		642
NIET-AANGESLOTEN WANDELAARS		
8560	Moorsele	1
8560	Gullegem	5
8560	Wevelgem	17
	Andere	36
TOTAAL Niet-aangesloten wandelaars		59
Aktivita		
3	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	1
10	Wsv Wetteren	3
12	Wsk Marke vzw	11
18	Wandelclub Kadde Bornem vzw	1
34	Omloop Kluisbergen vzw	3
59	Godelievestappers Ruddervoerde vzw	5
61	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	51
78	Drevetrotters Zonnebeke vzw	47
89	De Heuvellandstappers vzw	24
91	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	2
100	Wsjv Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	4
103	Florastappers Gent vzw	1
105	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	1
110	De Vaartlandstappers	1
127	Wandelclub Koekelare vzw	3
135	Padstappers Geraardsbergen vzw	5
137	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	2
140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3
150	Reynaertstappers vzw	2
163	Wsv Egmont Zottegem vzw	3
178	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	2
180	De Witsoone Stappers Krombeke	11
200	Wandelclub De Zilverdistel	1
205	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	7
207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	22
216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	30
217	De 12 uren van Lauwe	38
233	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	17
245	Wsv De Brigandrotters vzw	18
256	De Warden Oom Stappers vzw	7
276	De Margriete Stappers vzw	2
282	Everbeekse Wandeltochten vzw	2
294	CSC-Lierde vzw / Club voor Sport en Cultuur	1
300	Wsv Horizon Opwijk	4
303	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	2
323	De Winkelse Stappers	13
328	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	24
330	Wsv De Molenstappers Ruiselede vzw	2
345	De Waterhoekstappers Heestert	6
347	Velodroomvrienden Moorslede	11
361	De Textieltrekkers vzw Vichte	4
391	De Spartastappers Ardooie vzw	13
411	De 7mijl-stappers Moorsele	104
412	Kreketrekkers Kortemark	1
414	Comité 2000	2
421	De Staense Stappers	3
423	Watwystappers Tielt	2
439	De Tervaete Stappers Keiem	2
450	Boerenkrijgstappers vzw	1
469	De Klinkerclub	3
477	Het Wandelend Paard vzw	2
494	Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw	3
496	Sportkring Oostnieuwkerke	1
499	Guldenbergstappers Wevelgem	24
526	t Wandel Voetje vzw	3
TOTAAL Aktivita		561
VWF		
A 005	Awsv Turnhout vzw	1
A 006	Bosgeuzen-Voorkempem vzw	1
A 012	Wsv Schelle vzw	3
A 059	WSV Ivas Itegem vzw	1
B 046	Wrc Manke Fiel vzw	1
L 066	Wsv Horizon Donk vzw	2
O 001	Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering	2
TOTAAL VWF		11
FFBMP		
BBW 032	Section Marche Police de Jette	3
HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	1
HT 060	Le Roitelet	1
HT 075	Mont-Marche Tournai	1
NA 056	La Caracole Andennaise	2
TOTAAL FFBMP		8
Buitenlandse + Andere clubs		
	Wecura	3
TOTAAL BUITENLANDSE + ANDERE CLUBS		3

Verregende Halfoogsttocht

Luc Bossuyt

Er is er eentje jarig vandaag! De **7mijl-stappers** uit Moorsele vieren hun 15-jarig wandelbestaan en doen dit met o.a. een exclusieve 42 km-tocht. Het water komt met bakken neer als ik rond 8uur aan Zaal Leyedale toekom. De parking aan het gemeentehuis is nog zo goed als leeg en dat voorspelt niet veel goeds. Het is nog rustig in de zaal waar de 42km-stappers reeds vanaf 6 uur mochten vertrekken.

Het aanbod naast de 42 km is naar ieders gading: afstanden tussen 7 en 28 km. In het vooruitzicht van de Vierdaagse van de IJzer pers ik er vandaag eens een 28 km uit. Een tijdje geleden al wegens allerlei kwaaltjes eigen aan de leeftijd. Ondanks de regen start ik dan toch maar. Na wat gekronkel door de Katerhoek en de Vogelwijk komen we al na 3.4 km aan de eerste rustpost. Ik heb nog geen rust nodig en ga dan ook, na het nemen van een kiekje van de medewerkers, verder. Oh ja beste lezers nog dit: in de reportage wat minder foto's ditmaal en dit om mijn toestel van de regen te vrijwaren.

We lopen nu langs Goed Indooie en een klein gedenkteken. Dit herinnert aan 3 Canadese piloten van het 432^e Squadron die hier met hun Halifax III neerstortten in mei 1944. We worden wat verder gescheiden (samen met de 42 km) van de andere wandelaars en volgen nu een mooi pad langs de Leie. Een rustig pad dat ons brengt tot aan de brug in de omgeving van het Waterzuiveringsstation. Trapje op, trapje af en we zitten aan de andere kant van de Leie.

De boorden van de Leie, die er vandaag wat triestig uitzien wegens het sombere weer, blijven mij altijd bekoren. Voor recreanten zijn deze boorden uitgegroeid tot een geliefd oord voor ontspanning. Wij verlaten eventjes deze boorden en duiken het Diefhondbos in. Dit bosje is ontstaan op een oud stort, definitief gesloten in 1983 waarna in 1985 een eerste boomplantdag werd gehouden. Nu is het een oase van rust met pick-nick ruimtes en speelpleintjes.



Het maakt deel uit van het project Corrid'Or (grensoverschrijdend park van de Leievallei). Wij citeren uit de site van Eurometropolis: ***Het doel bestaat er dus in een groene zone en een grensoverschrijdend landschapspark te ontwikkelen, waarbij een antwoord wordt geboden op de uitdagingen betreffende het behoud van de biodiversiteit en de creatie van waardevolle natuurgebieden. Daartoe hebben de betrokken (Waalse, Vlaamse en Franse) actoren een gemeenschappelijk project uitgewerkt dat verschillende publieke acties omvat. Daarnaast worden er ook grensoverschrijdende activiteiten en sensibiliseringsacties georganiseerd om een grotere betrokkenheid van de burgers te bewerkstelligen. Bij de inrichting van publieke en semipublieke gronden langs de Leie zal rekening worden gehouden met de stedelijke landbouw in het gebied en zal bijzondere aandacht uitgaan naar de ecologische inrichting van de meest kwetsbare gebieden. Dit Interreg IV-project omvat 4 acties: het landschapspark beleven en een draagvlak creëren op bestuurlijk niveau, het landschapspark beleven en een draagvlak creëren bij het brede publiek, de instrumenten in kaart brengen voor inrichting en beheer in een publiek-private samenwerking, Publieke en semipublieke gronden inrichten***". Een lovenswaardig project als je het mij vraagt.

Wij volgen nu de Leie richting Lauwe en vinden onze 2^e rustpost Goed ter Heule (12 km). Een hoeve, verscholen in 't groen waar je verschillende soorten groenten, fruit en zelfs bloemen zélf kunt plukken. Een echte BIO-boerderij, een échte belevenis om met de familie voor het groentepotje te zorgen of je vruchten te verzamelen voor een lekker potje confituur. Daarbij hoort natuurlijk ook de onvermijdelijke winkel. De boerderij is het middelpunt voor twee lussen van respectievelijk 4.3 en 8.6 km. De eerste leidt ons rond Lauweberg, de tweede gaat richting Marke. De twee lussen kunnen bekoren door het vele groen dat we voorgeschoteld krijgen en ik ben dan ook aangenaam verrast over al het ongerepte groen dat hier nog te vinden is. De groene zone rond beide snelwegen (E17 en E 403) dankt zijn ontstaan aan de aanleg van deze 2 belangrijke verkeersaders en het klaverblad die de 2 verbindt. Hier wordt ook het Preshoekbos aangelegd, dat eens voltooid, een oppervlakte van 250 ha zal hebben. Een groene long voor Kortrijk en Mene en zijn randgemeenten.

Chapeau voor de parcoursmeester die er wat moois heeft van gemaakt. Na een derde passage in Goed ter Heule (24.9 km) gaat het langs de Leie weer richting Wevelgem. We worden nog getrakteerd op een ijsje aan Lauwebrug (in plaats van de verjaardagstaart waarschijnlijk) en vangen dan de laatste kilometer aan naar de startplaats.

Een mooie tocht, die natuurlijk de zon miste, maar daar kon de "jarige" weinig aan verhelpen. Jammer dat er slechts 642 moedige wandelaars kwamen opdagen, deels door het miezerige weer, deels door de grote concurrentie. **Mij heeft de tocht bekoord en ben dan ook benieuwd naar het volgende evenement nl. de 16^e Hoevetocht op 28/11/2015, met start in O.C. De Cerf in Gullegem.**

Tot wandels !

Tekst **Luc Bossuyt** (wandelgazette)

DEBAERE Bioto - Recepten Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22	OVERHEULEGROEP MOORSELE
morentit SOLUTIONS Domeinnamen Webhosting E-mailhosting Webprogrammatie Servers Netwerken Software op maat www.morentitsolutions.be maarten@morentitsolutions.be	Landmeetkantoor Koen Roelandt uit sympathie Overheulestraat 206, 8560 Moorsele
Kapsalon Carine Clerck's straat 1, 8560 Moorsele 056/40 16 82	bvba ALAIN LIBBRECHT ijs- en roomijspecialiteiten • diepvriesproducten Overheulestraat 268 8560 Moorsele tel. (056) 50 18 83 YSCO
thuisverpleging Domicura Ann Steelandt Griet Verriest Cantelienstraat 1, 8560 Moorsele tel. 0497 99 85 10	FRITUUR MAGALI & DIEGO SABBE-DECROUBLE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. (056) 42 24 84
MAXIMILANO ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING PEDICURE • ZONNEBANK Cantelienstraat 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

Bruggestraat 220
8930 Mene
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

f dierenartsenpraktijksamyn
info@dierenartssamyn.be
www.dierenartssamyn.be
BTW BE 0892 869 063

**ELEKTRICITEIT-KOELTECHNIEK
AIRCONDITIONING**

**COTTYN
GEERT**

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

www.geertcottyn.be

AVEVE

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**

Belfius

EUROSPAR

MOORSELE
 Sint Janslaan 12

Elke dag een vers idee !

SPAR

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



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 VANHOUCKE LYDIA.

Oktober : 2 DEVOS MARTINE, 4 HUYSENTRUYT KRISTOF, 4 VAN LERSBERGHE JOHAN, 6 VEREECKE LIEN en MARC, 7 VANDEVIJVERE VERA, 9 DELPUTTE MARTHE, 11 ROZE EDDY, 11 TANT PATRICK, 14 VERCAUTEREN FRANK, 14 VANHOUTTE ALAIN, 14 DESMET NORBERT, 15 HEERNAERT TATIANA, 15 NAERT ELS, 17 DELEU GUIDO, 17 BRUNEIN CHRISTIANE, 18 NAERT MARNIX, 20 WARMOES MARC, 21 TRAEN TRUI, 24 SEGERS MARC, 24 COUVREUR MARNIK, 25 VANDENBOGAERDE LUC, 25 MEUWES JOZEF, 27 DEBONNE MARIE-JEANNE, 28 VANHEE CARL, 30 GEES KAROLIEN.



November : 2 LEENAERT DIRK, 3 COTTYN KURT, 6 BULTYNCK MARCEL, 8 TAVERNIER JAN, 9 DECOENE HEIDI, 9 D'HAENE ANN, 10 DECLERCQ HEIDI, 16 CAPON ERIC, 16 STAELENS JACQUES, 18 VANHOLLEBEKE MARLEEN, 19 DOS SANTOS GOMES DIDIER, 19 VANHEE BERT, 21 DEMIERBE RIA, 22 ACCOU CHRISTINE, 22 REYNAERT FREDDY, 23 MESSELY KATLEEN, 24 BALLOY CHRISTA, 26 PEERS ROLAND, 29 PATYN GEERT.

Hiep hiep hoera ! Geniet van deze superdag !

Er zijn ons ook droevige berichten toegestuurd :



Wij melden u het overlijden van **NELLY DUPONT** (°8 april 1928 †24 juni 2015), moeder van **Martin Lezy**.

*Zoveel gedaan, zoveel gegeven, zoveel gekregen . . .
Een bijzondere vrouw . . .*

**UITVAARTZORG
GHILLEMYN-RADÉ**

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

Verzekeringen - Kredieten - Beleggingen

Defraye Luc
zakenkantoor bvba

31396 eA RPR KORTLUK 0438.006.567.

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

DVV Raad op mensenmaat

**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



VAN HARTE BETERSCHAP !

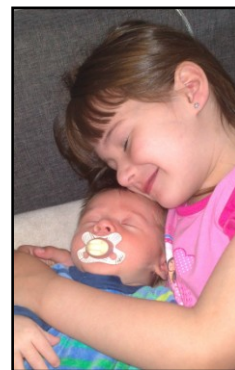
We wensen veel beterschap en/of spoedig herstel toe aan alle leden die ziek zijn, onlangs een operatie ondergingen en/of opgenomen werden in een ziekenhuis.

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.

Wij kunnen jullie met vreugde melden dat op 26 april 2015 **André Ghesquiere** is geboren.

Hij is de zoon van Bjorn Ghesquiere en Ellen Opsommer en de kleine broer van de trotste zus Helena Ghesquiere.

Kleinzoon van Joost Ghesquiere.



100km BORNEM, DODENTOCHT



Tatiana en ikzelf (Ward Hanssens) hielden de eer van de 7mijl-stappers hoog, en tot halverwege lukte dat perfect.

Gezien de warme nacht, het gebrek aan water op de rustposten, de nachtelijke regen en een opspelende knie van Tatiana werd het haar na ruim 52 km te veel bij de Palm-tussenstop. Verder stappen had geen zin, het bobijntje was af.

Ik stapte met goedkeuring van Tatiana, alleen verder en na zo'n kleine 70 km kreeg ik het gezelschap van mijn ouders en schoonouders die ons kwamen volgen. Tatiana bleef ook trouw op post en wandelde gezwind de laatste kilometer met me mee.

Spijtig van haar knie-problemen; we hadden graag samen uitgewandeld. Niet getreurd, volgend jaar wacht al een nieuwe editie. En met de kennis en ervaring die ze nu opdeed (en mits het knieonderzoek geen rood licht oplevert) zie ik mijn dappere stapper ook volgend jaar haar diploma fier omhoog houden!



4-Daagse van de IJZER

PROFICIAT aan de deelnemers, en in het bijzonder aan PIET Desimpelaere die op Facebook (BESLOTEN GROEP weliswaar) een mooie fotoreportage plaatste van de 4 dagen stappen !



VAKANTIEGROETEN



*Urbain
bereikt zijn
reisdoel !*



Vakantie voor genietters, stappers en wandelaars.

Maandag 15 juni vertrokken iets meer dan 400 AKTIVIA-leden richting Graubünden Sankt-Moritz. Ze verbleven er in het Intersoc Hotel Stahlbad.

Ook onze club was er sterk vertegenwoordigd (17 deelnemers !).

*Marc & Anne via camino
Francès naar Santiago de
Compostella aan de
100km-paal !*



Weekend in Olloy Sur Viroin

Op 5, 6 en 7 juni hadden we met acht 7mijl-stappers een wandelweekend gepland.



We vertrokken hier met een groot onweer op vrijdagavond, maar hoe meer we onze bestemming naderden hoe beter het weer werd. We logeerden bij **Geert Patyn en Lidwine Deboosere**, ook twee 7mijl-stappers die in Olloy Sur Viroin een vakantiewoning hebben. Enkelen van onze leden zijn er al verscheidene keren langs geweest.

Het vakantiehuis is gelegen te midden de bossen en wandelpaden. Er is voor elk er ook de dorpjes Dourbes, Treignes (met zijn stoomtrein), het pittoreske dorpje Mesnil (met een piepklein café en kruideniers-winkeltje), Nismes (fondry des chiens) en nog zoveel meer.

De vakantiewoning is onlangs een stuk groter geworden, er zijn 3 slaapkamers. 2 ervan hebben een tweepersoonsbed, de andere kamer

bevat 2 stapelbedden. In de living heb je de mogelijkheid om een divan om te bouwen tot een dubbelbed. Dus je kan er met **10 personen** overnachten.

Een living, keuken, 2 badkamers met 2 afzonderlijke toiletten, een grote gezellige zitplaats boven met tafelhoetbal en vogelpik. Ook 2 terrassen waar je uitgebreid kunt aperitieven of uitrusten.



In het dorpje zelf kan je alles vinden, bakkerij, beenhouwerij, supermarktje, restaurantjes en ook om de dorst te laven enkele caféetjes, je komt er niets te kort.

We hebben ons goed geamuseerd en er staat al terug een weekend geboekt voor een volgende uitstap.

Indien je jezelf ook eens wil verwennen met een bezoek aan deze vakantiewoning kan je contact opnemen met onze clubleden **Geert of Lidwine** via dit nummer **056/402123**.

Een aanrader !

Secretariaatsberichten

Hallo,

De eerste MOB-kaarten zijn binnen ! Straks ontvangen zij hun MOB-BON van 5 euro. Nog steeds vergeten leden hun speciale sticker te vragen bij de inschrijving van onze eigen organisaties. Jammer, maar dat is de enige manier om correct een beloning te kunnen geven aan onze leden tijdens dit jubileumjaar. Anderzijds zijn er nog velen die een VOLLE KAART nastreven : nog 2 stickers te behalen (bus 20/9 en Hoevetocht 28/11).

1 PUNT HOEVETOCHT 28/11/2014	1 PUNT BINNENSTICHT 22/05/2015
2 PUNTEN STIKSELTOCHT 12/04/2015	1 PUNT HOEVETOCHT 28/11/2015
1 PUNT HAIPOOSTTOCHT 15/08/2015	1 PUNT BUSREIS 1 2015
1 PUNT BUSREIS 2 2015	

SPAARKAART 2015



Onze trektocht (deel van de camino francès) van **ASTORGA naar SANTIAGO DE COMPOSTELLA** (zo'n 260km) is een onvergetelijke bedevaartstocht geworden. De vriendschap van de groep, de natuur, de km's stappen, de blaren en spierpijnen . . . allemaal dingen die "jawel" zeer goede herinneringen zijn aan onze 10-daagse wandelvakantie ! Chapeau voor de echte pelgrims met rugzak volgepropt met al hun hebben, die nog héél wat grotere afstanden afleggen (mensen tegen gekomen die al van 15/4/2015 op weg waren van net onder Utrecht, over

Scherpenheuvel, door Frankrijk om uiteindelijk Santiago te bereiken) !

Compostela, een besmettelijk virus?

Vorige clubblad deden wij een oproep naar onze leden "Wie ooit een tocht naar Compostella deed, gelieve een foto door te sturen" Deze staan op een blog opgesteld door JAN Peirs & GEERT Vanhauwaert die onlangs vertrokken zijn aan hun tocht : Camino del Norte en de Primitivo & Finisterre en Muxia. Op onze blog staat de link naar http://www.bloggen.be/7mijl_stappers_compostela/ . Daar lees je het verhaal van enkele voorgangers en kan je het verhaal van Jan & Geert meevolgen.

Ook vernamen we dat een ander clublid GUIDO DELEU begin september vertrokken is voor een nieuw avontuur; vanuit Sevilla naar Compostela (Via de la Plata oftewel de Zilverroute). URBAIN Porte is in mei thuisgekomen van zijn tweede camino (Northe & Primitivo). In 2005 deed hij samen met zijn vrouw Frieda de camino Francès. Ook Georges Porte deed de tocht met zijn kleinzoon in 2012.



Staat uw foto er nog niet bij ? Stuur deze door naar het secretariaat met een kleine nota (jaartal, route, plaats, ...) !

Jan en Geert komen normaal gezien terug thuis op het HELPERSFEEST op 10 oktober !



Er is een **FACEBOOK-pagina**, enkel en alleen voor CLUBLEDEN (<https://www.facebook.com/groups/1407827639522042/?fref=ts>), ("besloten groep"). We tellen momenteel **72 leden** die zelf iets kunnen doorgeven, foto's, ervaringen, . . . NIET OPENBAAR, maar enkel van en voor clubleden. Je bent nog geen lid ? Hoog tijd om even contact te nemen met het secretariaat ! Stuur mij uw verzoek en de rest gaat vanzelf !

Het ledenaantal blijft stijgen ! Hopelijk blijven we bóven de 300 na de hernieuwingen in november. Vorig jaar verliep alles héél vlot, en velen waren content op de Hoevetocht hun nieuwe lidkaart en Marching te ontvangen !

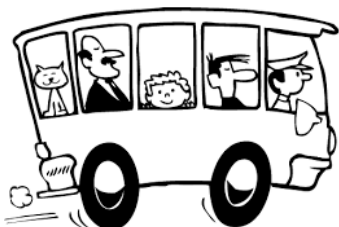
Op 25 augustus 2015 telt onze Club : **322** leden.

WELKOM in onze club :

VANDORPE	MAGDA	A. VANHOORNELAAN 51	8560	MOORSELE	056/41 69 29	0473/52 57 58
WITDOUCK	EDDY	A. VANHOORNELAAN 51	8560	MOORSELE		0473/52 57 58
GEES	KAROLIEN	NINOVESTRAAT 9 / 21	9320	EREMBODEGEM		0474/27 74 59
TAVERNIER	JAN	ZWARTELEENSTRAAT 51	8902	ZILLEBEKE	057/40 07 38	
VERMOERE	FRANCINE	ZWARTELEENSTRAAT 51	8902	ZILLEBEKE		0495/13 44 96

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

+++++



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

Deze is vlug volgeboekt geweest, weliswaar geen dubbeldekker maar toch zo'n 56 deelnemers + enkele reserven. Enerzijds hoop je dat de reserven nog een vrijgekomen plaatsje kunnen bemachtigen, maar anderzijds wens je niemand toe dat men er niet bij kan zijn door één of andere tegenslag. We hopen op het beste . . . ***of in 't vervolg wat sneller inschrijven zeker ?***

Ook Marc & Anne zullen er aanwezig zijn bij de start, ditmaal niet alleen. Ook Luc & Carine hebben laten weten aanwezig te zijn met hun mobilhome.

De bus vertrekt stipt om 7u30 aan de kerk van Moorsele. Anderhalf uurtje rijden en je kan starten aan je gewenste afstand : 5 - 10 - 15 - 20 - 25 km NAJAARSTOCHT ingericht door Wsv Dauwstappers vzw.

Langs de mooiste plekjes in de omgeving van Lier, Emblem en de Netevallei met een variatie aan landschappen. Door natuurreservaten en bossen, langs dijken en de Lierse Vesten. Aankomst vóór 17.30u. **Trein: station Lier op 600m van de start.**

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 !

DE BON IS GELDIG TOT 30/09/2015 EN ER ZIJN NOG ENKELE EXEMPLAREN TE VERKRIJGEN VIA HET SECRETARIAAT !!!

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 !



Op zaterdag 10 oktober gaat ons HELPERSFEEST door !

Dit zijn alle medewerkers die een handje toegestoken hebben in de rustposten, uitpijlen, en nog zoveel meer . . .

(Hoevetocht 2014, Stekseltocht 2015, Sinksentocht 2015 en Halfoogsttocht 2015)

Jaarlijks nodigen wij die **HELPEDE HANDEN** uit en dat zijn er in dit jubileumjaar héél wat ! 72 NAMEN HEB IK GENOTEERD en zij werden per brief uitgenodigd eind augustus. Velen hebben al iets laten weten. Wie dit nog niet deed . . . haast je want op 18/9/2015 komt het bestuur samen om de voorbereidingen te treffen.



Ingestuurd bericht : clubleden GUIDO DELEU & MARLEEN VANNESTE

wij bereiden **een tocht voor tvv Lyme**. In bijlage een aankondiging.

We hebben nog werk voor alles concreet wordt ... wordt dus vervolgd (CLUBBLAD NOVEMBER).

Indien dit in een volgend nummer kan gepubliceerd worden zouden we ten zeerste content zijn.

Groeten, Guido & Marleen !



Walk For Lyme van Kortrijk naar Boom
(actie Music For Life) : **19-20-21 december**.

Verschillende trajecten mogelijk.
En dit voor **10 Euro** per traject.

Verdere info na 15/11 via :

- 58guido48@gmail.com
- marvanneste@gmail.com



Je kan deelnemen of sponsoren.
BE41 0835 0022 0010



De ziekte van Lyme wordt ingedeeld in 3 stadia:
> lokale huidinfectie,
> vroeg verspreide ziekte van Lyme en
> chronische ziekte van Lyme ('late stage Lyme').

Lyme wordt veroorzaakt door een bacterie,
al dan niet gepaard gaande met andere co-infecties
(‘Tick borne diseases’).

Deze infectieziekten kunnen o.a. via een teek
overgedragen worden op de mens.

Wanneer dit niet meteen en correct behandeld wordt,
kan dit evolueren tot een multisysteemziekte.

De symptomen zijn uiteenlopend en specifiek
(gewrichts- en spierpijn, vermoeidheid,
maag- en darmstoornissen, immuuniteitsproblemen,...).



+++++

Leef gezonder, actiever en liever!
We zoeken je!

Word gezondheidsambassadeur in Moorsele en ontvang van september tot en met november 2015 een gratis professioneel voedings- en bewegingstraject t.w.v. 270 euro.

Stel je kandidaat voor 15 juli 2015 via mail naar:
• gezond@wevelgem.be
• 0470 93 67 67

Meer info: www.ocmwwevelgem.be
Facebook: MO Twee Moorsele

MOORSELE LET'S GET FIT!
SPRINGBOK
logo

De gezondheidsambassadeurs werden bekend gemaakt in OC DE STEKKE op 25 augustus II.

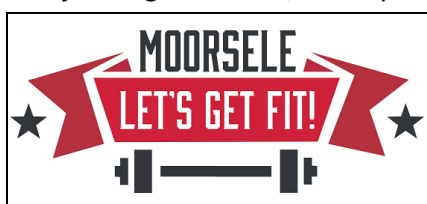
Onze club was er goed vertegenwoordigd, niet alleen met FANS voor onze kandidaat **ANNE VEREECKE**. We stelden vast dat ook een tweede clublid verkozen werd, nl. **GERDA OPSOMMER**.

We zullen dus zeker de nodige aandacht hebben voor dit project van **Moorsele Let's get fit !**

Wat houdt het in ?

Via e-coaching, maandelijkse follow-ups en 3 collectieve trainingen (waarop jullie ook uitgenodigd worden om voor onze kandidates te supporteren) worden zij begeleid naar een gezonder, actiever en liever leven! Dit traject loopt van september tot en met november.

In samenspraak met een diëtiste en bewegingscoach (Springbok) zorgen zij ervoor dat de kandidates slagen in hun doel. Inspanning en plezier gaan hand in hand. Wat je vroeger niet kon, wordt plots mogelijk. Meer via Facebook + Blog + mail + clubblad !



Diëtistenpraktijk De Jaegere
Deborah De Jaegere
sportdiëtiste
diëtiste

Kluisberg 44
8570 Ingooigem

Gullegemstraat 19
8560 Wevelgem

www.deborahdejaegere.be
deborahdejaegere@hotmail.com
+32(0)479/419350

Brecht Buyschaert
Corporate Health Coach
Oude Iepersweg 10
8501 Heule (Kortrijk)
M. +32(0)484 58 60 06
E. brecht@springbokcoaching.be
@SpringbokGedacht
RTW BE0536 814 925

www.springbokcoaching.be

GEZONDHEIDSTIPS

12 tips om verkoudheid tegen te gaan

Verkoudheid is een onschuldige ziekte waar we allemaal een paar keer per jaar mee te maken krijgen. Op zich niet ernstig, maar wel vreselijk hinderlijk en je kunt je er behoorlijk beroerd door voelen: Niet meer kunnen ademen door je neus, je niest 100 keer per uur, je hebt een schrale neus door het snuiten, en je keel doet pijn bij alles wat je doet.

Wat is verkoudheid?

Verkoudheid is een **ontsteking van het slijmvlies** in de keel, de bijholten en de neus. Je wordt verkouden door een besmetting met een virus. Het virus krijg je meestal van een ander, hetzij indirect of direct. De directe manier is door middel van bijvoorbeeld een kus. Maar de meeste keren krijg je het virus indirect. Als iemand hoest (netjes met de hand voor de mond) gaat het virus in de hand zitten. Deze persoon geeft jou daarna heel vriendelijk een hand, en jij raakt met diezelfde hand even onbewust jouw mond aan en gevolg: ook jij hebt dan het virus te pakken.



Verkoudheid gaat in de meeste gevallen vanzelf weer over, maar in de tussentijd kun je je behoorlijk beroerd voelen. Zelfs zo beroerd, dat verkoudheid één van de grootste oorzaken is van ziekteverzuim op het werk of op school. De besmetting duurt over het algemeen **5 tot 7 dagen**, en in een enkel geval wat langer. Volwassenen hebben 2 tot 4 x per jaar last van verkoudheid, terwijl kinderen tot wel 12 x per jaar hiervan last kunnen hebben.

Verkoudheid komt niet van de kou!

Hoe? Maar waarom heet het dan verkoudheid? En daarbij komt dat ik altijd in de winter verkouden ben. Het is beslist waar dat verkoudheid in veel gevallen in de winter voorkomt, maar de kou is niet de oorzaak van de verkoudheid.

Verkoudheid is immers een virus en heeft niks met de temperatuur te maken.

Hier spelen waarschijnlijke andere zaken mee die de verkoudheid veroorzaken in de winter en het najaar: Zodra de winter inzet, en het wordt buiten kouder, blijven de mensen over het algemeen meer binnen en wordt het huis minder gelucht. Hierdoor kunnen **virussen zich veel gemakkelijker verspreiden** dan onder de zomerse omstandigheden.

Ook kunnen virussen langer blijven leven buiten het lichaam, dankzij de kou en de vochtigheid. Hierdoor is de kans groter dat ze een nieuwe gastheer/gastvrouw vinden. Een ander punt wat meespeelt is het feit dat de kou de bovenste luchtwegen nauwer maakt, waardoor het immuunsysteem minder zou werken.



Immuniteit voor een verkoudheidsvirus

Als je verkouden bent, gaat je lichaam antistoffen aanmaken waardoor het virus bestreden wordt. Als je dan weer helemaal beter bent, ben je nog jaren en jaren immuun voor dat verkoudheidsvirus. Heel fijn, maar als je weet dat er honderden verschillende verkoudheidsvirussen zijn, wordt je de volgende keer gewoon met een ander virus besmet.

De immuniteit geldt dus alleen voor één specifiek virus.

Verkoudheid: hoe raak je er weer van af?

Bij een verkoudheid, kun je natuurlijk gewoon lekker doorwerken en doen wat je normaal gesproken zou moeten doen, maar dat is niet erg slim. Een verkoudheid lijkt dan misschien wat onschuldig, maar je kunt je er behoorlijk beroerd van voelen. Het is dus zaak om in het begin van de verkoudheid direct actie te ondernemen om erger te voorkomen. Het heeft beslist geen zin om direct naar de huisarts te hollen, want die kan ook niks anders doen dan te zeggen dat je vitamine C moet nemen, en een paar nachten goed moet slapen.

Laten we eens op een rijtje zetten wat je zelf kunt doen, zonder direct naar medicijnen en vitaminepillen te hoeven grijpen:

1. Water drinken

Zodra je merkt dat er een verkoudheid op komst is, kun je het beste beginnen met **veel water** te drinken. Op deze manier hydrateer je je eigen lichaam waardoor overtollig slijm heel efficiënt afgevoerd kan worden. Laat de koffie en het alcohol even staan, want dit werkt namelijk averechts: Dit onttrekt juist het vocht aan het lichaam.

2. Gorgelen met een zoutoplossing

Het klinkt misschien een beetje vreemd, en het smaakt ook niet echt geweldig, maar gorgelen met een zoutoplossing werkt zeker in je voordeel. Het is niet zo dat het virus direct gedood wordt, maar doordat je slijm wegspoelt en je het water uit je keelweefsel onttrekt, zal het virus minder kans krijgen om door te zetten. Ook je neus hiermee spoelen geeft verlichting en maakt het leven voor het virus erg lastig.

3. Een flinke eetlepel honing

Een aloud recept van grootmoeder: Een flinke eetlepel honing! Dit stilt de pijn, verzacht de keel en maakt de verkoudheid wat draaglijker. Een hoestsiroop werkt ook, maar honing smaakt wat beter. Een groot voordeel voor de kids!

4. Rust, rust, rust...

Ook al is het 'maar' een verkoudheid, toch is het verstandig om thuis te blijven en rust te nemen. Blijf niet hangen achter je laptop of voor de TV, maar rust ook echt uit. Laat je lichaam zichzelf kunnen concentreren op herstel, zonder dat er energie nodig is voor andere zaken. Met name **stress** is 'killing' voor het immuunsysteem.

5. Vitamine C

Vitamine C kan een verkoudheid niet voorkomen, maar het helpt wel als je vitamine C inneemt als de verkoudheid opkomt. Natuurlijk kun je even snel een vitaminepilletje nemen, maar het beter om natuurlijke vitaminen in te nemen.

Een bekende fruitsoort met veel vitamine C is natuurlijk de sinaasappel. Nu kan dat zeker een verschil maken zodat je meer vitamine C binnenkrijgt. Een ander alternatief is een lekker glas warme **rozebottelthee, braamthee of groene thee** omdat sinaasappels bij sommige ook de luchtwegen kunnen irriteren.

Ook kun je fruit eten wat niet onder de citrusvruchten valt.



6. Groente eten

Voldoende groente eten is altijd van groot belang, maar als je verkouden bent, moet hier nog even extra op letten. Blijf gewoon doorgaan met gezond eten, ook al voel je je niet lekker. Als je niet goed eet, ben je veel vatbaarder voor een virus zoals verkoudheid.

7. Wees voorzichtig met suiker

Als je veel suiker eet, ben je extra vatbaar voor verkoudheid. Ook voor je algemene gezondheid is het beter om je suiker-gebruik te matigen.

8. Hygiëne

Om verkoudheid te voorkomen, moet je toch een aantal regels van properheid in acht nemen. Was wat vaker je handen, zeker als je veel in openbare ruimtes bent, of veel met bus of trein reist. Dit hoeft je natuurlijk niet te overdrijven, maar wat betere hygiëne is nooit verkeerd.

Op het moment dat je al verkouden bent, gelden dezelfde regels: Was je handen regelmatig! Als je bijvoorbeeld moet hoesten, hou je netjes je hand voor je mond, waarna je die aardige meneer even een hand gaat geven. Op deze manier verspreid het virus zich heel erg snel. Hoest bijvoorbeeld niet in je hand, maar op je arm of elleboog.



Grootmoeders tip: Een gesneden ui naast je bed leggen, opent je luchtwegen

Het klinkt misschien wat raar, maar volgens heel veel reacties helpt het echt. Gewoon proberen, want grootmoeder zegt ook: *'baat het niet, dan schaadt het niet...'*



9. Ga NIET je neus snuiten

Huh?? **Niet je neus snuiten?** Dat is gek! Maar het is beslist waar. Je kunt beter je neus ophalen om de slijmen weg te halen, dan je neus te snuiten. Als je veel en hard je neus snuit, lopen je voorhoofdsholtes vol waardoor ze gaan ontsteken. Als je moet snuiten, doe het dan voorzichtig, maar beter is om gewoon je neus op te halen.

10. Stoombad

Een stoombad doodt niet direct het virus, maar het **verruimt wel je luchtwegen** en het verlicht je hoest. Een stoombad met bijvoorbeeld **tijm of eucalyptus** kan wonderen doen voor jou. Hoewel je na het stoombad nog steeds verkouden bent, voel je je wel direct beter doordat je weer 'normaal' kunt ademen. Het is wel belangrijk om het stoombad tenminste 10 minuten vol te houden.

11. Neem tussendoor een oppepper

Als je tussendoor een onbedaarlijke trek krijgt, kun je het beste een stevige kom kippenbouillon nemen. Niet uit een pakje, maar gewoon de echte! Je zult zien dat je je daarna direct wat beter voelt. Kippenbouillon werkt ontstekingsremmend.

12. Knoflook eten

Uit een onderzoek is gebleken dat mensen die knoflook aten, sneller van de verkoudheid af waren dan de mensen die géén knoflook aten. Hoe dit precies in elkaar steekt, wordt nog verder onderzocht, maar het feit ligt er. Doe dus gerust een paar extra teentjes in de pastasaus. Je proeft het toch niet!



Verkoudheid kun je nooit honderd procent voorkomen, maar als je een verkoudheid aan voelt komen, is het verstandig om direct actie te ondernemen. Doe je dit niet, dan krijgt het virus de kans om zich behaaglijk in je lichaam te nestelen, met alle gevolgen van dien.



Er zijn maar weinig scholen, klassen en kinderen die hiervan gespaard blijven. En zeer goede preventieve methode is dagelijks 1 druppeltje (**gebruik er absoluut niet meer van!**) **etherische olie van lavendel** op de kruin van je kind te doen. (Ik doe dit erop als ze slapen) De geur houdt gegarandeerd luizen uit de buurt. Een andere preventieve maatregel bestaat erin dat je - na het haar gewassen te hebben - dit spoelt met een oplossing van 1 eetlepel natuuraal azijn in 1 liter lauw water. Ook hier zal de geur de luizen op een afstand houden!

Kook wat kaneel in water en doe dat in een glazen flesje. Zet dit flesje in de badkamer en spoel je mond er dagelijks mee. **Desinfecterend en reinigend.**

[illegible]

Waarom nu een afspraak maken met de tandarts?

Vanaf 1 januari 2016 zullen de meeste Belgen meer betalen voor hun tandartsbezoek als ze niet minstens een keer per jaar bij hem langsgaan. Om volgend jaar onaangename verrassingen te vermijden, is het best om in 2015 minstens één keer bij de tandarts langs te gaan. Wie dit bezoekje overslaat, loopt namelijk het risico om tot twee keer zoveel remgeld te betalen.



Om de preventie en aanpak van tandproblemen te verbeteren, treedt vanaf 1 januari 2016 een 'mondzorg-traject' in werking. Deze maatregel moet de Belgen aanmoedigen om regelmatig hun tanden te laten controleren en zal een grote impact hebben op de terugbetaling van de tandverzorging. Ga je minstens 1 keer per jaar naar de tandarts op controle, dan betaal jij minder remgeld dan iemand die zelden op controle gaat.

De gevolgen van deze maatregel aan de hand van een concreet voorbeeld:

- Een persoon die minstens een keer zijn tandarts geraadpleegd heeft in 2015 en die in 2016 teruggaat om een tand te laten trekken, zal een **remgeld van 7 euro** betalen voor de verstrekking.
- Een persoon die zijn tandarts in 2015 NIET geraadpleegd heeft en die in 2016 langsgaat om een tand te laten trekken, betaalt een **remgeld van 14 euro** voor de verstrekking.

Wie is betrokken bij de maatregel?

> Alle verzekerden boven de 18 jaar, behalve de rechthebbenden op de verhoogde verzekeringstegemoetkoming (1,9 miljoen personen).

> Voor kinderen geldt deze maatregel niet. Kinderen en jongeren onder de 18 jaar gaan bovendien gratis naar de tandarts (opgelet, 'orthodontie' valt hier niet onder). Deze maatregel geldt niet voor preventieve zorg, de raadplegingen en orthodontieverstrekkingen. Mensen zullen dus vooral meer betalen voor conserverende zorg als ze te weinig aan preventie hebben gedaan.

+ + + + +



Zie de grap ervan in

Lachen maakt endorfines vrij. Endorfines verlichten pijn, geven je afweersysteem een boost en verhogen de bloedsomloop door je hart. En daarbij ontspant het ook nog eens spieren en helpt tegen stress!

[illegible]

Extra kilo's en toch een maatje kleiner

Hoewel vijftig kilogram spieren uiteraard evenveel weegt dan dezelfde hoeveelheid vet, nemen spieren minder plaats in. Door te sporten, verdwijnt uw vet en krijgt u meer spieren waardoor u na verloop van tijd in een kleinere kledingmaat past.

[illegible]

Beweeg, ook al bent u moe

Na een lange en vermoeiende dag, is sporten ongetwijfeld het laatste wat u wilt doen. Maar een halfuurtje sporten geeft u net een extra energieboost. Bovendien zal u zich ook mentaal fitter voelen.

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 !

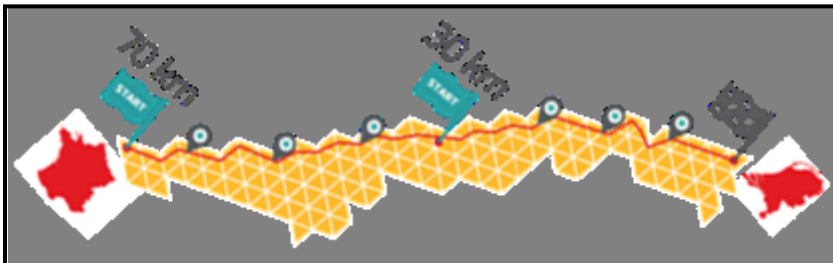
Hou rekening met volgende tips : storm niet naar de inschrijvings-tafel, maar neem rustig de tijd om je klaar te maken. Dat wil zeggen; lidkaart met barcode zichtbaar (indien niet leesbaar, zorg voor je lidnummer 411/xxxxxxx), en kies **VOORAF** een afstand.

Hierna enkel nog ontvangen berichten:

Zaterdag 19 september :

3de editie van de Amanprana North Sea Challenge!

Voor de stille genietters of de hevige babbelaars onderweg. Onze uitdagende wandeling van De Panne (70 km) of Oostende (30 km) naar Knokke-Heist stelt niemand teleur.



De wandeltocht gaat langs alle stranden van de Belgische kust. Bij hoogtij wordt de dijk gebruikt. In Nieuwpoort, Oostende en Blankenberge voorzien we gratis veerbootjes om de havengeulen over te steken.

Houd de zee te allen tijde links en je komt vanzelf aan in Knokke-Heist. Er worden pendelbussen voorzien van Knokke-Heist (finish) naar de twee startlijnen in De Panne en Oostende vóór de officiële start ! De bussen naar De Panne zullen vertrekken om 8u00 (start in De Panne om 10uur). De bussen naar Oostende vertrekken om 10u30 (start in Oostende om 12uur). *Vroege vogels kunnen hun tocht al aanvangen om 6u00 in De Panne.*

Voor al je vragen of inschrijven (15 à 18 euro) : info@northseachallenge.eu
Daginschrijvingen (20euro) zijn enkel mogelijk indien limiet deelnemers niet bereikt is.

+++++



WSV DE DAUWSTAPPERS is een wandelclub (vzw), gevestigd te Edegem bij Antwerpen en aangesloten bij de Vlaamse Wandelfederatie (VWF). Zelf richten we 3 keer per jaar een wandeltocht in. Deze wandelingen proberen we zoveel mogelijk in een natuurlijke omgeving te laten doorgaan.
ZONDAG 20 september starten wij in LIER en heten de 7mijl-stappers van harte WELKOM !

Zondag 20 september 2015 – 21^{ste} Najaarstocht te Lier
WSV De Dauwstappers vzw – A033

Dit jaar hebben we onze 21^{ste} Najaarstocht te Lier (de stad van Pallieter) met als startlokaal : Parochiezaal Heilig Hart, Eeuwfeestlaan 60 te Lier. In Lier zijn heel wat bezienswaardigheden (Zimmertoren, Spui, St Gumaruskerk, begijnhof, gemeentehuis, etc.). Bij het graven in 1860 van de Afleidingsvaart van de Nete aan de Dunglehoefkazerne (nu stadsdiensten en archief) heeft men een mammoet gevonden die in het Natuurhistorisch Museum in Brussel te zien is.

De afstanden gaan van **5 tot 25 km**, voor elk wat wils!

Het parkoers van de **5 km** is toegankelijk voor rolstoelen en kinderwagens en volgt gedeeltelijk de vesten (een groene corridor rond de binnenstad, grotendeels de omwalling uit de 15^{de} E). Deze had vooral een militaire functie als bescherming tegen vijandelijke invallen, alsook een economische voor de in- en uitvoerrechten aan de stadspoorten.

De tocht start via de Lisperpoort en de vesten naar het Spui. Het Groot Spui, gebouwd van 1508 tot 1516, diende in vroeger tijden om de stad onder water te zetten en te "kuisen". Bij overstromingsgevaar werd de sluis gesloten en het water afgeleid via een verbindingskanaal naar de Grote Nete. Het gebouw boven de sluis was de huisvesting van de sluiswachter en werd later verkeerdelijk "pesthuis" genoemd. Het is in 2009 gerestaureerd en is nu het clublokaal van de "Sociëteit van de Schaepshoofden". De wandeling gaat verder richting St Gumaruskerk. De toren brandde af in 1609 en 1702 en in 1754 werd die vervangen door een achtkantig koepeldak in rococostijl, de "peperbus" genoemd door Timmermans. In de kerk zijn ook mooie, unieke gotische en renaissance glasramen te bewonderen. We gaan verder richting park en iets verder zien we de gerenoveerde Zimmertoren (gebouwd in de 13de eeuw toen Corneliustoren genaamd). Louis Zimmer (1888-1970) was uurwerkmaker en astronoom, hij bouwde de Jubelklok en de Astronomische Studio. Vanop de vesten is aan de linkerkant over de Nete een oude kazerne te zien (Dunglehoef gebouwd tussen 1884 en 1898 voor de artillerie tot 1955 en tot 1997 als kadettenschool), we wandelen langs het begijnhof (een stratenbegijnhof met de St Margaretakerk, met een barokgevel, de bouw is gestart in 1664 en duurde 100 jaar). Via het Leopoldplein (het commerciële centrum van de buurt met een kantfabriek, een weverij, een drukkerij en een houtzagerij). De tocht gaat langs het station (gebouwd in 1861 in neoclassicistische stijl) terug naar het startlokaal.

De tocht van **10 km** start langs de Lisperpoort (op de steenweg stond ooit een gasfabriek) en gaat verder richting Kloosterheide (waar het kasteel Heidebloem staat en waar een oud kerkhof is). En verder in de richting van het natuureservaat (honden aan de leiband) Zomerklokje en Steenbeemden (een droge rivierduin die overgaat in een natte vallei, met vloeibeemden, rietland en broekbossen). De hazelworm (een pootloze hagedis) en de bonte specht komen er voor. Hier groeit het zeldzame zomerklokje (een vaste plant uit de narcisfamilie). Na even verpozen in de ruime controlepost in de St Jozefschool gaat de tocht verder langs Hoog Tongel in Emblem, het fietspad op een oude treinbedding en de verkavelingen van de Bogerse Velden richting startzaal.

Het parkoers van de **15 km** volgt hetzelfde traject van de 10 km, aangevuld met de 5 km.

De **20 km** volgt in het begin de 10 km tot aan de controlepost in de St Jozefschool. Daar maken we een lus langs 't Sas en de Kleine Nete naar Vogelzang en de Kesselse Heide. Dit is een provinciaal domein, 43 ha groot, met een kleurrijke afwisseling van struikheide, naald- en loofbomen, zandvlakten en poelen. Schapen lopen er vrij rond. Er groeit het pijpenstrootje (ook bunt genoemd, een vaste plant uit de grassenfamilie), de gagel (een bladverliezende struik) en de zonnedaauw (een vleesetende plant) en er vliegen libellen. In de controlepost kan men even de mooie natuur in gedachten verwerken en weer op krachten komen. Na de controle gaat de weg verder zoals de tocht van 10 km naar de startplaats.

De wandeling van **25 km** volgt hetzelfde traject van de 20 km uitgebreid met het parkoers van de 5 km.

Na de tochten kan de stad bezocht worden, echt de moeite! Lier is een kleurrijke en bloemenrijke stad en ga vooral de Lierse vlaaikens (erkend als streekproduct) eens proeven. Er is nog het stadhuis op de Grote Markt en enkele oude gebouwen errond.

WSV WERVIK

27 september 2015

39^e Tabakstocht

Een unieke zwerftocht door 't land van de korenakkers, met rustige en afwisselende omloop door het domein De Balokken, de Leievallei en een stukje Henegouwen.

Afstanden: 6-12-15-21-28-35 km
 Vertrek: 07.00 - 15.00u
 Vertrekplaats: Sint-Jozefscollege, Magdalenestraat 29, Wervik.
 Inschrijfgeld: € 1,50 (ledenkorting € 0,40)

Info: Malengier F. - 056/31.27.90 Pype M. - 056/31.10.30 e-mail: wsv.wervik@telenet.be

A****




Unieke zwerftocht door het land van de korenakkers, met rustige en afwisselende omloop door het domein De Balokken, de Leievallei, een stukje Henegouwen en ook even de Franse grens over. **Gratis bezoek aan het Tabaksmuseum.**

Voor de 39ste maal zal Wervik op **27 september** as. het decor vormen van de Tabakstocht. De Tabakstede

zal gekleurd worden met wandelgrage deelnemers van heinde en verre. Een unieke zwerftocht door het land van "den toebak", de Leievallei en de uitlopers van de Heuvellandse getuigenheuvelds zal elkeen vast bekoren. Gelegen dicht bij de Franse grens, wippen alle afstanden over de Schreve. 'The Golden River', een benaming die de Leie overhield aan de florerende vlasnijverheid, neemt navenant de bovenhand. Reeds van ver waakt de imposante **Sint-Medarduskerk** over de Wervikse slapers. Dit prachtig Middeleeuws erfgoed is in de namiddag gratis te bezichtigen.

Het natuurdomein "**De Balokken**", recent uitgebreid met een speelbos, hondenweide en vernieuwde Leiemeers biedt een enig zicht op de Leievallei, de robuuste Sint-Medarduskerk en de molenwieken van de **Brikkemolen**. Langs de nieuwe brug, met het kunstwerk "de blauwer en de kommies", bereiken we het **Tabaksmuseum**. Pik er zeker de unieke tentoonstelling "**GEEN SOLDATEN - ZONDER TABAK**" mee. **Gratis toegankelijk!**

Hierna opent zich een bekoorlijk open en licht glooiend landschap in het land van de toebak. Van op de glooiingen rond Kruiseke kijk je neer op het bultige slagveld waarin duizenden soldaten het leven lieten in 1914. Het vredige landschap kleurt zich vandaag de dag met menig oude tabakseest en imposante hoeves elk met een eigen levensverhaal. In de ruime aankomsthal zorgt een sfeervol muziekdeuntje, onze beroemde Franse Picon, een fris getapt streekbier of allerlei lekkers voor het totaalplaatje. Iedereen is van harte welkom ... gratis versnapering voorzien voor elkeen (zolang de voorraad strekt)

+++++

Wandel Voeltje vzw

LEDEGEM

woensdag 7 oktober 2015

RODE NEUZENTOCHT



Start : CC De Samenkomst
Sint-Eloois-Winkelstraat 84
8880 Ledegem

6 - 12 - 18 km

1 Cuberdon per inschrijving
 (zolang de voorraad strekt)

+++++



25^e Wandeltocht Herdenking
Marcel Verstraete
W.S.K Marke
zondag 11 oktober 2015
 Sted. Basisschool Zuid-Stasegem,
 Gen. Deprezstraat 91, Harelbeke.

A**

Landelijk parcours met
 het natuurgebied De Gavers.
 Leie-Schelde vriendentrofee.





Dinsdag 13 oktober 2015
2de Dag van de weektocht
Deinze (Oost-Vl)

Startplaats: Kantine Voetbalstadion SK Deinze
 (1500 m van station Deinze)
 Stadionlaan 1, Deinze
 zeer ruime parking.

Afstanden: 6-10-12-20 km
Startuur: van 8 u tot 15 u
 (20 km tot 13 u)

Parcours: We wandelen door het 36ha grote
 natuur- en dierenpark De
 Brielmeersen, langs Leieoever,
 visvijvers en door de vallei van
 de Zeerbeek.
 Zeker niet te missen.

Eindcontrole sluit om 17 u.

Gratis versnapering voor iedere deelnemer.

Verse pannenkoeken te verkrijgen in de startzaal.



+++++

ZATERDAG-SAMEDI 17/10/2015 **A****
8930 REKKEM (WEST-VLAANDEREN) 08.00-15.00u
23e Open Grenstocht 7-14-21 km
DE 12 UREN VAN LAUWE (217). Rudy HAMERS - GSM:
 0496/18.41.78. E-mail: rudyhamers@telenet.be. Web: <http://www.de12urenvallauwe.be>.
 Start: Wijschool Paradijs, Paradijsstraat 118, Rekkem. Langs en
 over de Franse grens in de voetsporen van de smokkelaars. Franse
 specialiteiten. Leie-Schelde vriendentrofee. Aankomst vóór 18.00u.
 Bus: lijn 84 Ieper-Moeskroen halte Paradijs. Inschrijfgeld: € 1,50.
A :952



ZONDAG-DIMANCHE 18/10/2015 **A****
8980 BESELARE (WEST-VLAANDEREN) 07.00-15.00u
Herfsttocht 6-12-18-24 km
DREVETROTTERS ZONNEBEKE VZW (078). A. BLOMME - GSM:
 0486/12.50.15. E-mail: arnold.blomme@telenet.be. Web:
<http://www.drevetrotters.be>.
 Start: O.C. De Leege Platse, Geluwestraat 12, Beselare. Door de bos-
 sen in herfsttoot: Polygonebos, Nonnenbos, Hoge Netelaarbos,
 Godtschalckbos. Onverharde verbindingswegen. Aankomst vóór
 18.00u. Auto: A19 afrit 3 Beselare. Belbus: 059/56.52.56. Inschrijf-
 geld: € 1,50.
A :947



+++++

24^e Frontieretocht Watou
Poperinge **zondag 25 oktober 2015**

Afstanden: 7-12-18-24-28 km
Start: O.C. De Bolkaard, Winnezelestraat, Watou - van 8.00 tot 15.00u.
 Een organisatie van **De Witsoone Stappers Krombeke** - AKTIVIA 180
Parcours: Flirtend over de Schreve van Frans-Vlaanderen.
 Verkenning brouwers- en kunstdorp Watou en Helleketelbos, Smouthoukpad, Warandepad.
A **www.AKTIVIA.be**
A**

+++++

VOLGEND CLUBBLAD KOMT UIT BEGIN NOVEMBER :
 vanaf dan is het mogelijk uw lidgeld te hernieuwen. We zorgen er
 dan voor dat alles (lidkaart, klevers, Marching, ...) klaar ligt op onze
 16^{de} HOEVETOCHT op zaterdag 28 november
 in OC De CERF te Gullegem !

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

Helpersfeest zaterdag 10 oktober 2015

2^{de} Busreis zondag 20 september 2015

16^{de} Hoevetocht zaterdag 28 november 2015

Nieuwjaarsfeest 15j bestaan vrijdag 8-1-2016

2016 : > zondag 10 april Stekseltocht

> vrijdag 13 mei Sinksentocht

> maandag 15 augustus Halfoogsttocht

> zaterdag 26 november Hoevetocht



November