

Clubblad *de 7mijl-stappers* Moorsele

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang **2016**

Wandelclub **WSVL 5411**, Lokaal De Kroone MOORSELE

NOV - DEC 2016

Wandelclub
WSVL 5411



de 7mijl-stappers
MOORSELE



nr.

88

naam clublid

Neem regelmatig een kijkje op onze **WEBSITE**

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

of op Facebook



we hebben ook een "besloten groep" (enkel voor clubleden!)

afstanden : 4 - 8 - 14 - 22 km
nieuw parcours richting Bissegem!
Start : OC DE CERF, Gullegem

Wandelclub
WSVL 5411



de 7mijl-stappers
MOORSELE

Mannavita

Belfius

Wandelsport

met **GRATIS**
alpro
soya

bij **AANKOMST**

17^{de} Hoevetocht zaterdag 26 nov 2016

met gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg

En min ne kjè noa Bissegem gewist, tjingtjeraraboem sasa !

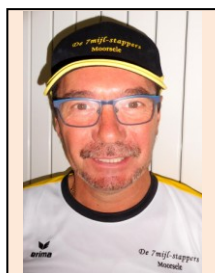
Bestuur



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

marcmasselis@hotmail.com
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
Parcoursbouwer

ANDRE WITDOUCK
De Linde 24
8560 Moorsele

Tel 056 40 03 60

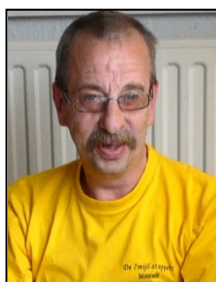


JAN PEIRS
De Voetweg 9
8560 Gullegem

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

ANNE VEREECKE
Bgm. Lesaffrestraat3
8560 Moorsele

vereeckeanne@hotmail.com
Gsm 0499 63 68 75

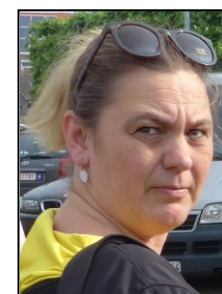


DANNY BULTYNCK
Dr. Hemerijckxlaan 10
8560 Moorsele

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

SOPHIE DELANNOY
Noordkouter 37
8560 Moorsele

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



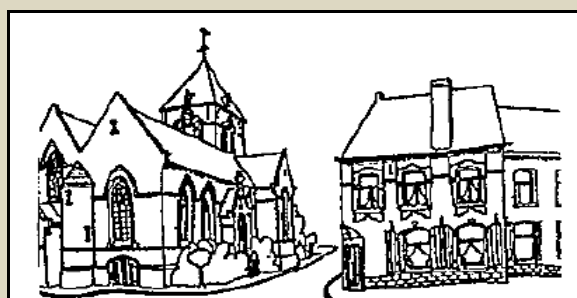
Bankrelatie GKCCBEBB
BE08 8335 1432 7713

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	2
INHOUD	3
WOORD van de voorzitter	4
SPONSORS een beetje overal !	4, 5, 6
WAAR WANDELLEN de 7mijl-stappers ? SEPTEMBER + OKTOBER	6 - 7
Verslagje HELPERSFEEST	8
FAMILIEBERICHTEN	9
> verjaren in november - december	9
> 65 op pensioen	9
> beterschap	9
> droevig bericht	10
> blij nieuws	10
> vakantiegroeten	10
SPONSORS een beetje overal !	10, 12, 13, 16
SECRETARIAATSBERICHTEN	11 - 12
> algemene berichten	11
> welkom in de club	12
VOORDELEN LIDMAATSCHAP	13
WAAROM WANDELLEN GEWELDIG IS : 13 goede redenen !	14 - 15
De juiste wandelschoenen . . . en wandelsokken	16
CLUBKLEDIJ	17
NIEUWJAARSFEEST	18
SPONSORS een beetje overal !	19, 24, 28, 29
BUSREIS met ONTBIJT 20 november 2016 : alle info + parcours	20 - 21
GEZONDHEIDSTIPS : Waar of Fabel ?	22 - 23
WANDELKALENDER	25
> 19/11 : 18 ^{de} Herfsttocht Wervik	25
> 26/11 : 17 ^{de} HOEVETOCHT 7mijl-stappers	26 - 27
> 27/11 : Warme Wijntocht Drevetrotters	28
> 03/12 : Sinterklaaswandeling Tielt	28
> 04/12 : Kerstmarkttocht Gits	28
> 10/12 : Gent bij Nacht Florastappers	28
> 10/12 : Last Post- & Kerstverlichtingstocht	29
> 17/12 : Moezelwijntocht Ledegem	30
> 29/12 : 20 ^{ste} Kortrijk Feeëriek wsk Marke	30
NIEUWJAARSWENSEN	30 - 31
Ontstaan van Nieuwjaar en de nieuwjaarsbrief	31
RUG : belangrijke data !	32

=====

Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn, Anne Vereecke, Eddy Amerlinck, Jan Peirs, Sophie Delannoy en

eindredactie en lay-out : Marc Masselis

=====

Woord van de voorzitter

Beste 7mijl-stappers,

Op 20 november trekken we er nog eens op uit met de bus (dubbeldekker VOLZET!!). We verwachten jullie vanaf 7u00 in de BAMO-school, kasteeldreef Moorsele voor het ontbijt. Om 8u00 voorzien we het vertrek van de bus aan de kerk van Moorsele. We rijden richting HOEILAART om een Herfstwandeling te maken door het ZONIËNWOUDE !

Zeker de moeite waard met alle herfstkleuren . . . De terugreis wordt voorzien omstreeks 16u00 zodat we op een mooi uur terug thuis komen.

Op 26 november zijn we al aan onze laatste clubtocht van 2016. Deze 17^{de} editie van de Hoevetocht start zoals de vorige vanuit OC DE CERF te Gullegem (ingang aan parking achter de kerk). Onze parcoursbouwer Jan Peirs heeft voor een totaal nieuw parcours gezorgd. Vorig jaar Tineke van Heule, dit jaar op zoek naar het meisje in het deuregatje te Bissegem ! Onze verzorgde start- en rustposten, aandacht voor natuur, de welgekende warme Italiaanse Kruidenwijn (dankzij sponsor MANNAVITA) onderweg en een Alpro-drankje op het einde zorgt voor een onvergetelijke tocht. Kom af en breng vrienden en kennissen, kinderen & kleinkinderen, mee en laat hen smaken van onze wandeltochten. Achteraf een gezellige babbel met verse pannenkoek maakt van zaterdag 26 november een onvergetelijke dag.

2016 loopt dus op zijn einde . . . tijd voor hernieuwing van de lidgelden ! Onze secretaris Marc Masselis zorgt voor elke tijdige betaler dat de nieuwe lidkaart, een nieuwe voorraad klevers, en het nieuwe boek 'Walking in Belgium 2017' klaar ligt op de Hoevetocht. Dit jaar blijft onze inschrijvingsprijs behouden op 12,50 euro per persoon (25,00 euro gezinsprijs, kinderen tot 18jaar inbegrepen). Verder in dit clubblad worden de vele voordelen nog eens op een rijtje geplaatst. Ook kan je vanaf nu inschrijven voor ons jaarlijkse NIEUWJAARSFEEST op vrijdag 13 januari 2017 om 19u in OC DE STEKKE te Moorsele. Kostprijs 15,00 per persoon : aperitief met hapjes, warme maaltijd, enkele drankbonnen, gratis tombola, DJ en dans inbegrepen ! Velen vragen zich af hoe we dit doen (zo'n democratische spotprijs) . . . maar breek daar maar je hoofd niet aan en kom af en geniet met ons allen samen van het nieuwe startjaar 2017, "hét féest voor jullie", en dat vertaalt zich in een opkomst van 2/3 van onze leden. De ideale kans om elkaar beter te leren kennen!

Dan rest er mij enkel nog jullie allen prettige eindejaarsfeesten met familie & vrienden te wensen, en voor 2017 een gezond en voorspoedig wandeljaar !

TOT STAPS !

jullie voorzitter

Etienne Cottyn



'T Bakkerietje



Caesar Gezellestraat 19 - 8560 MOORSELE
 Tel. 056 42 25 61 www.bakkerietje-moorsele.be
Gesloten op donderdag en zondag

Verzekeringen - Kredieten - Beleggingen

Defraye Luc

zakenkantoor bvba

31396 cA RPR KORTLIJN 0438.006.567.

Sint-Maartensplein 6/0001

8560 Moorsele • 056/41.30.77

DVV 
 Raad op mensenmaat

Bruggestraat 220

8930 Menen

T +32 (0)56 51 53 58

F +32 (0)56 53 31 57

Speiestraat 21

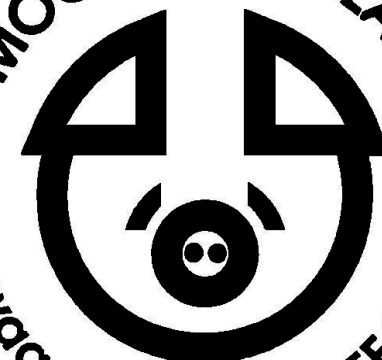
8940 Wervik

T +32 (0)56 31 25 85

Elke dag op afspraak,
 huisbezoeken ook mogelijk

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



DE MOORSEELSE SLAGERS

 waar kwaliteit TROEF is!



ALUMES bvba
ALU-PROFIELEN

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

Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE

056/50 95 19 - 0472/61 66 31

Steun onze sponsors door uw aankopen!

Steun onze sponsors door uw aankopen!

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
1/09/2016	Broukentocht	Michiel Mispelonvrienden	5295	466	4
3/09/2016	Wandelen door Kruishoutem	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	1636	7
3/09/2016	Elfbergentocht	De Heuvellandstappers vzw	5089	1313	15
4/09/2016	Merelbeekse Wandeltocht - Herdenkingstocht Maurice De B	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3091	1176	2
4/09/2016	Tempelierstocht - Herinneringstocht Jan De Lee	Spoetnikstappers vzw	5363	217	2
4/09/2016	Braambierentocht - Euregio Marching Trophy	W.S.V. De Boskabouters vzw	2049	1037	2
4/09/2016	30e Stoomtuigwandeling	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	1014	8
4/09/2016	Kortrijk in 't groen	Wsv Natuurtuin Gilbert Desloovere	5527	632	11
5/09/2016	Matentocht	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	2045	775	2
5/09/2016	Dorpstocht	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	750	9
6/09/2016	Ardooise weekdagtocht	De Spartastappers Ardoois vzw	5391	617	9
7/09/2016	5e Viventocht	Levenslijnteam Damme vzw	5463	592	1
10/09/2016	Septembertocht door Wingene	De Curieusneuzen Pittem	5500	353	3
10/09/2016	26e Boterronde	De Tervaete Stappers Keiem	5439	890	4
10/09/2016	Reimond Stijnstocht	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	1237	4
10/09/2016	22e Steeplewandeloctocht	Het Wandelend Paard vzw	5477	539	4
11/09/2016	11e Wandeltocht IPA België	Wandelclub I.P.A. België	3486	956	2
11/09/2016	23e Jachthaventoct	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	1494	2
11/09/2016	11e Nazomertocht	De Hanestappers	5393	716	4
11/09/2016	22e Prutsketochten	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	1787	36
13/09/2016	Wandeltocht voor het goede doel	KKRO Gent vzw Mars Leger-Natie	3065	475	2
13/09/2016	23e Kleine Meer - Paardenwandeloctocht	De Winkelse Stappers	5323	531	9
14/09/2016	14e Nazomertocht	WSV De Brigandtroppers vzw	5245	605	6
17/09/2016	34e Arsebrouc-tocht	Brugse Metten Wandelclub	5429	751	7
17/09/2016	Brandweerwandeling	De Warden Oom Stappers vzw	5256	771	10
18/09/2016	21e Kroenkel door autoloze zondag	Brugsche Globetrotters vzw	5177	1294	2
18/09/2016	47e Internationale Duin- en Poldertocht	Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	5008	978	2
18/09/2016	15e Kasseidorpocht	De Randstappers	3432	559	3
18/09/2016	20e Walhoevetocht voor het goede doel	Walhoevestappers Westvleteren	5353	1168	7
18/09/2016	35e Canteclaermarsen - De Gordel der Leiestreek	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	2233	9
18/09/2016	Gardeboetocht	De Winkelse Stappers	5323	514	20
20/09/2016	Met boer Bavo op stap in en rond groen Bavikhove	Bavostappers Bavikhove	5504	807	14
21/09/2016	Herdenkingstocht overleden leden	Wsv Egmont Zottegem vzw	3163	1359	1
24/09/2016	17e Deliriumtocht - 15e 50 km door het Land van Rode	Wsv Land van Rhode vzw	3196	2049	3
24/09/2016	Rhodesgoedtocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	1267	25
25/09/2016	25e Torenhoftocht	Pasar Oostkamp	5318	950	2
25/09/2016	15e Natuurreservatentocht - Priortrofee	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	1765	2
25/09/2016	40e Tabakstocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	1692	42
27/09/2016	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1086	14

De Klokke
Café en feestzaal

Ieperstraat 3, 8560 Moorsele

tel +32 56 41 29 17

info@deklokkemoorsele.be



Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
01-10-2016	Veldtocht	De Margriete Stappers vzw	5276	1428	11
01-10-2016	3e GPS-wandeling Winkelse Stappers	De Winkelse Stappers	5323	119	6
01-10-2016	Zevenbundertocht	Wandelclub 'Op Stap Door Nukerke'	3441	986	5
01-10-2016	Cassel-Wervik	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	55	2
02-10-2016	14e Waterhoektocht	De Waterhoekstappers Heestert	5345	644	15
02-10-2016	Warden Oom Wandeling	De Warden Oom Stappers vzw	5256	817	8
02-10-2016	Maneblusserswandeling in en rondom Mechelen	Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw	1129	1076	1
02-10-2016	38e Kruikenburgse Wandeltochten	Wandelclub Kruikenburg vzw	4147	1324	1
03-10-2016	Herfsttocht	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	882	16
04-10-2016	Winnertocht	W.S.V. De Anjertrippers vzw	2038	504	1
05-10-2016	Rode Neuzentocht	't Wandel Voetje vzw	5526	937	21
08-10-2016	Breugheltocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347	889	29
08-10-2016	Natuurwandeling	Wandelclub Koekelare vzw	5127	837	5
08-10-2016	3e Rondon Ooike-wandeling	Wsc Klavertje Vier Wortegem-Petegem	3447	909	2
08-10-2016	Natuurtocht	Everbeekse Wandeltochten vzw	3282	888	1
09-10-2016	26e Wandeltocht Herdenking Marcel Verstraete	Wsk Marke vzw	5012	1366	36
09-10-2016	Van Sas tot Sastocht	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	1191	17
09-10-2016	33e Zilleghemtocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	1865	8
10-10-2016	Buen Camino Herfstwandeling	Buen Camino vzw Step Forward	5533	384	2
11-10-2016	Tweede-Dag-van-de-week-tocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1687	1
12-10-2016	14e Herfsttocht	De Staense Stappers	5421	671	5
15-10-2016	24e Open Grenstocht	De 12 uren van Lauwe	5217	771	34
15-10-2016	Veldbostocht	De Spartastappers Ardooie vzw	5391	1045	5
15-10-2016	Wandelen in het grensgebied Vlaanderen en Wallonië	Wsv Chatons Ronse vzw	3376	840	2
16-10-2016	Herfsttocht	Drevetrotters Zonnebeke vzw	5078	1745	31
16-10-2016	Oost-Vlaanderen Wandelt	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	3717	14
16-10-2016	Sint-Hubertustocht - Randonnée de Saint-Hubert	Vlaensch Huiseke Godewaersvelde	5344	1477	13
16-10-2016	48e Oktobermarsen	Wandelclub Kadee Bornem vzw	1018	1822	1
19-10-2016	1e Herfsttocht	Guldenbergstappers Wevelgem	5499	381	24
22-10-2016	2e Mars van de Kleiputten	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	821	30
22-10-2016	Groenhove Bostocht	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	5100	1384	1
23-10-2016	22e Handzaamsetocht	Michiel Mispelonvrienden	5295	1836	21
23-10-2016	9e VIVES-Campustocht t.v.v. Ariane Leukemiefonds - Brugse	Brugsche Globetrotters vzw	5177	1688	7
23-10-2016	Plus Wandeldag	De Wase Steinbockvrienden Sint-Niklaas	3116	2465	6
25-10-2016	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1370	17
27-10-2016	11e Zaaiocht	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	883	6
28-10-2016	Colliemolenweekdagtocht	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	903	7
28-10-2016	Drie Vrijdagtocht	Samen Uit Samen Thuis vzw	2042	420	2
29-10-2016	Herfsttocht	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	1013	24
29-10-2016	13e Kanalentocht	Levenslijnteam Damme vzw	5463	764	2
30-10-2016	26e Herfstwandeling	Op en Rond Tiegemberg	5274	1465	32
30-10-2016	25e Frontieretocht	De Witsoone Stappers Krombeke	5180	1360	13
30-10-2016	Herfsttocht	Watewystappers Tielt	5423	1353	12
30-10-2016	60e Voettochten der Tuinbouwstreek	Wsv Wetteren	3010	2325	3
31-10-2016	Rondon Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	977	19
31-10-2016	Halloweentocht	Wsv Egmont Zottegem vzw	3163	4061	4



Helpersfeest 8 okt 2016

Op zaterdag 8 oktober nodigden we de leden uit die het voorbije jaar op de ene of andere wandeling aanwezig waren om een handje te helpen (Hoevetocht 2015 t.e.m. Halfoogst 2016). De voorzitter Etienne hield er aan iedereen persoonlijk te verwelkomen met het aperitief. Gekruid met enkele hapjes voor de eerste honger (dank aan Anne

Vereecke), bracht dit al gauw de sfeer op het punt waar we telkens naar streven: gemoedelijk, leuk en ontspannen.

Het etentje zelf was een koude vlees- & visbord met groentjes en frieten dankzij Moorseelese traiteurdienst FIENKWIZIEN.

Het bestuur dankt alle medewerkers voor het verleden en hoopt om ook in de toekomst op iedereen te kunnen rekenen. Wie zich geroepen voelt om ook eens een handje te helpen op onze wandelingen, kan contact opnemen met een bestuurslid (zie pagina 2). Meldt daar a.u.b. ook bij wat je graag zou doen (uitpijlen, afpijlen, bestellen, afwas, klaar zetten, opruimen, afstempelen, . . .) en vooral wat je niet ziet zitten. Een kwestie om elkeen goed in te plannen. Ook als je niet een ganse dag kan helpen, kan uw hulp bruikbaar zijn; we denken bijvoorbeeld aan opruimen vanaf 18u30 ! Laat ons tijdig iets weten a.u.b.

Het feestmaal werd afgesloten met koffie met taart en gevolgd door een gezellige sfeervolle avond. De muziek, de gesprekken, de dansjes zorgden ervoor dat het een mooi bedankingsfeestje werd.

Enkele sfeerbeelden . . .



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 aan :

in NOVEMBER : 2 DIRK LEENAERT, 6 MARCEL BULTYNCK, 8 JAN TAVERNIER, 9 NELE VASTMANS, 9 HEIDI DECOENE, 9 ANN D'HAENE, 10 HEIDI DECLERCQ, 16 ERIC CAPON, 16 JACQUES STAELENS, 17 MARTINA MINNAERT, 18 MARLEEN VANHOLLEBEKE, 19 DIDIER DOS SANTOS GOMES, 19 BERT VANHEE, 21 RIA DEMIERBE, 22 CHRISTINE ACCOU, 22 FREDDY REYNAERT, 23 KATLEEN MESSELY, 24 CHRISTA BALLOY, 26 ROLAND PEERS, 29 GEERT PATYN.



in DECEMBER : 2 CARINE FIEVE, 2 GEORGES PORTE, 4 EDDIE REYNAERT, 4 WILLY DERE, 4 BERNICE SOETE, 5 ANITA VANWIJNSBERGHE, 7 LIEVE PEIRS, 9 KARINE DESMET, 13 JOHAN DELEU, 14 NATALINO CAPUZZIMATI, 14 CECILE VANHEULE, 16 JAN PARMENTIER, 19 MARTIN LEZY, 19 EDDY WITDOUCK*, 21 MARC ROOBROUCK, 22 NOËL HERMAN, 24 CELIA PENE, 25 NOELLA DEGROOTE, 25 NOËL DENECKERE, 26 STEFAAN DELEFORTRIE, 26 EDDY RUELENS, 26 MARNIX DELEPLANQUE*, 26 NOËL DELEU, 27 BERNARD PATTYN, 28 ANTOON DENECKERE, 30 MONICA VANMEERHAEGHE.



*



**PROFICIAT
met jullie
pensionering !**

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.



Een warme wens om je een beetje op te beuren. . .

Wij hopen voor jou een spoedig herstel, zodat je snel weer op zult fleuren

Droevig Nieuws

Langzaam ben je van ons weggeleden, elke dag een beetje meer . . . mevrouw **Arlette Rasson** (°25 juni 1940 - †21 september 2016), (schoon) moeder van Freddy Vermeulen - Ria Dessein, oma van Rhune & Milan Vermeulen.



*Jouw boek ligt dichtgeslagen.
Maar voor ons zijn alle bladzijden
uit dat boek de liefste en mooiste herinnering
aan een vrouw zo bijzonder die wij nooit zullen vergeten.*

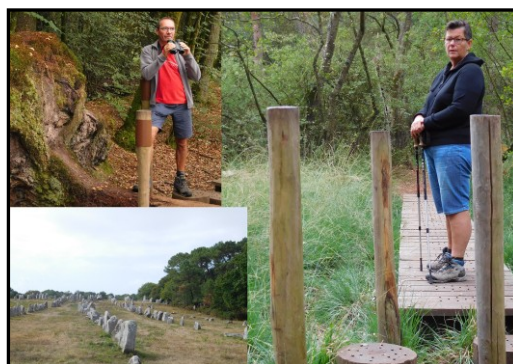
Blij Nieuws

Op 20 oktober kregen wij het blijе nieuws van een trotse opa !
"Apetrots op mijn kleinkind en petekind Elise" meldde Chris Boone ons.

Gefeliciteerd



Vakantiegroeten Groeten uit Bretagne



van Anne Vereecke & Marc Masselis

BANDENCENTRALE ANNE

PERSONENWAGENBANDEN
BESTELWAGENBANDEN
VRACHTWAGENBANDEN

**OOK VOOR
LEASE-
WAGENS**

FIRSTSTOP
BANDENSPECIALIST

Noordstraat 6 - 8560 Gullegem - T. 056 42 37 23
tegenover autokeuring te Moorsele

www.bandencentrale-anne.be

**ELEKTRICITEIT-KOELTECHNIEK
AIRCONDITIONING**

**COTTYN
GEERT**

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

www.geertcottyn.be



Secretariaatsberichten

Hallo,

De eerste koude prikken van nachtvorst, maar ook de mooie kleuren van herfstbladeren, . . . ideaal om te genieten van de laatste zonnestraaltjes bij een wandeling !

Maar ook de laatste voorbereidingen voor onze afsluitende organisatie, dit al voor de 17^{de} keer en telkens met een gratis proevertje van warme

Italiaanse Kruidenwijn ons aangeboden door onze sponsor MANNAVITA. Na enkele jaren op een NJET gebotst te zijn bij ALPRO heeft onze voorzitter toch nog eens zijn stoute schoenen aangetrokken en dankzij een kennis konden we nog eens beroep doen op hun vrijgevigheid. Zo ontvangen de wandelaars dit jaar 2 proevertjes op onze **HOEVETOCHT**. Noteer dus alvast **26 november in je agenda**.

Weet dat wij ook ditmaal aanwezig zullen zijn met een stand van onze **CLUBKLEDIJ** ! Niet gemerkt op bladzijde 2 (bestuur) ?? Allemaal nieuwe foto's van onze bestuursleden en iedereen in onze gekende clubkledij! En nieuw in het aanbod is de warme muts voor slechts 6 euro, ideaal in deze koude dagen (we kunnen onze pet nu wel enkele maanden aan de kapstok hangen ☺ ☺ ☺) !

Je hoort overal dat het leven duurder wordt. Wij hebben besloten om het lidgeld NIET te verhogen. Dit zal echter niet betekenen dat we onze service verminderen, integendeel. We gaan voort op de ingeslagen weg, De wandelsport moet een democratische sport blijven. In dit clubblad vind je alle info over de **hernieuwingen van je lidgeld**, en wie tijdig betaalt kan op onze Hoevetocht naar huis met zijn nieuwe lidkaart, een nieuwe reeks klevers, en het boek "Walking in Belgium".

LET OP : NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW

Wij vragen met aandrang uw **RIJKSREGISTERNUMMER** door te geven, dit is een nieuw gegeven. *Sport Vlaanderen, het vroegere BLOSO, is bezig met de herwerking van het sportdecreet. In het nieuwe decreet (dat ingaat vanaf 2017) is vermeld dat de sportclubs gemachtigd zijn om het rijksregisternummer op te vragen van hun leden om in de leden-database te vermelden. Op het clubportaal is er al een veld rijksregisternummer voorzien. We vragen met aandrang dat de clubs zoveel mogelijk het rijksregisternummer van hun leden invullen.* Hiervoor dient de **INFOFICHE** bij uw nieuwe lidkaart. **Zie de fiche direct na op fouten en geef ze aangevuld met je rijks-registernummer direct terug af aan je secretaris !!! (Je vindt dit gegeven op je identiteitskaart of sticker van je ziekenfonds).** Kijk ook je email na, en gebruik steeds mijn NIEUW (zie blz2). Belangrijk is ook dat de kwalificaties ingevuld worden. Indien er leden zijn met een diploma bachelor LO of master LO of initiator of instructeur wandelen; Laat dit weten aan je secretaris: gemeentes geven soms extra subsidies als er leden zijn met genoemde kwalificaties. Er worden opnieuw **verdienstelijke leden** opgenomen in de Ere-club van Wandelsport Vlaanderen. Wandelaars worden gehuldigd voor tochten of kilometers, en mogen GRATIS aanzitten op de nieuwjaarsbijeenkomst op donderdag 19 januari 2017.

VOORWAARDEN : De gehuldigden zijn de wandelaars die 1.000 tochten of 20.000 km (of een veelvoud ervan) gewandeld hebben. Ze moeten 1 categorie kiezen waarin ze gehuldigd willen worden en dit kunnen aantonen (via bijvoorbeeld wandelboekjes).

KOM JE IN AANMERKING, VERWITTIG JE SECRETARIS TIJDIG !! (vóór 1 december 2016)

Elders in dit clubblad vind je ook de deelnemers & info voor onze volgende busreis. Uit respect voor de buschauffeur verzoeken we de deelnemers om niet met vuil schoeisel op de bus te stappen. Om het geheel proper te houden vragen we een reserve paar schoenen mee te nemen, zodat na de wandeling de vuile wandelschoenen in de koffer van de bus kunnen worden gelaten.
GENIET TEN VOLLE VAN JE WANDELING EN LAAT JE DUS RIJDEN !

Op 23 oktober 2016 telt onze Club : **338** leden.

WELKOM in onze club :

PATTYN	BERNARD	LAGE KOUTER 28	8560	GULLEGEM	056/40 39 90	0494/65 81 30
MINNAERT	MARTINA					
PATTYN	DIANA	CEDERSTRAAT 3	8560	WEVELGEM	056/40 40 30	0494/63 94 85

Veel wandelplezier als 7mijl-stapper !!



OPTIEK GRISON
 Optometrie - Contactlenzen
 Sint-Janstraat 28
 8560 Moorsele
 Tel. 056 42 06 35
optiek.grison@skynet.be
 Maandag gesloten

 We make it visible.

Vanwynsberghe Bart Fietsen & Bromfietsen  Karrestraat 72, 8560 Moorsele Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 31 b.vanwynsberghe@skynet.be	Lindeke SPEEDCAFE  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
Commeyne BAKE-OFF & HORECA  Karrestraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeyne@commeyne.com	Autocardienservice VLAMINCK  Karrestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31	 Martin Christophe interieur • maatmeubelen 0497 37 02 54 Atelier: Heenweg 92 • 8560 Moorsele Factuuradres: Warandestraat 82 • 8560 Moorsele Tel. 056 42 25 91 christophe.martin@leuphonytel.be

Gelieve 2 aparte overschrijvingen uit te voeren met duidelijke vermelding aub:

> **lidgeld = 12,50€ individueel of 25,00€ gezin**
 (vermeld: lidgeld + namen aub)

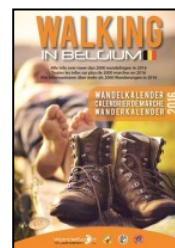
> **nieuwjaarsfeest 15,00€ per persoon (vóór 31/12!)**

IBAN : BE08 8335 1432 7713

op naam van 7mijl-stappers - Moorsele

LIDGELD . . . krijg je waar voor je geld ???

- **BOEK "Walking in Belgium"** (winkelwaarde 17 euro) (één per gezin).
- **Verzekering** (waarde ong. 10,00 euro per persoon!).
Bij een gezins aansluiting vragen wij dan ook de kinderen die NOOIT mee-wandelen eventueel niet in te schrijven. Dit leidt tot onnodige en overbodige kosten voor de club.
- Wij willen natuurlijk niemand uitsluiten en sporadische wandelaars zorgen dan ook best verzekerd te zijn!**



LET WEL : BIJ WIJZIGINGEN CONTACTEER HET SECRETARIAAT :

- > gezinsuitbreiding, adreswijziging, . . .
- > contactgegevens zoals telefoon, gsm of E-mail.

> GEEF DIT JAAR JE RIJKSREGISTERNUMMER DOOR !!!

- informatietijdschrift van de LIGA **"Walking Magazine"**
(abon. 5 boekjes per jaar kost 15 euro).
- **lidkaart** waardoor vermindering op de inschrijvingsgelden
(in 2016 min. 0,40 euro per wandeling, kostprijs nieuw wandelboekje 1,00 euro).
- **VOLLE wandelboekjes zijn geld waard !** Op het nieuwjaarsfeest (tweede vrijdag januari) en onze Stekseltocht (tweede zondag in april) kunnen deze uitbetaald worden.
- **Ons CLUBBLAD** (5x per jaar)
- verzorgd **'bijna gratis (15euro)'** NIEUWJAARSFEEST (Vrijdag 13/01/2017)
aperitief met hapjes, warme maaltijd, enkele drankbonnen, democratische drankprijzen, professionele DJ, gratis tombola, ...
- **2 goedkope busreizen** (bus, inschrijving wandeltocht, sticker, 1 gewone drank = 12,50 euro, 1x met ontbijt inbegrepen = 15,00 euro)
- **persoonlijke stickers.**
- we zorgen opnieuw voor een **kortingsbon LAUWERS**, waar je persoonlijk advies en begeleiding krijgt bij uw aankopen (ook korting op volgende aankoop, en meldt steeds onze CLUB !!! Zo ontvangt de club mooie waardebonnen: verloting tombola nieuwjaarsfeest)
- heel wat **ziekenfondsen** betalen uw bijdrage geheel of gedeeltelijk terug. Bezorg het secretariaat het passend document met je ziekenfondskleef. Info bij uw ziekenfonds of op hun website !



WAAROM NOG UITSTELLEN ? HERNIEUW VANDAAG NOG !

=====

**Kantoor:
Demuzere Paul**

Kerkstraat 24
8560 Gullegem
FSMA: 49477 A-B



Crelan

Tel.: 056/40 03 13

info@kantoordemuzere.be

GELDBELEGGINGEN - LENINGEN - VERZEKERINGEN

WAAROM WANDELEN GEWELDIG IS !

*Lichaamsbeweging maakt je fitter, en is goed voor je zelfbeeld en je zelfvertrouwen. Bewegen heeft een positief effect op de werking van de hersenen en dus op je stemming. Ja, bewegen helpt tegen donkere gedachten en depressieve gevoelens, ook en zeker in de winter! Je slaapt beter, je stress vermindert, het is goed voor je rug, voor je conditie en echt **IEDEREEN kan het !***



Samen wandelen is gezellig.

Wandelen kun je perfect in je eentje, maar is minstens even leuk en gezellig om het samen met anderen te doen. Een zondagse wandeling met het gezin is pure qualitytime, en tijdens een wandeling met een vriend of vriendin kun je uitgebreid bijpraten. Wil je nieuwe mensen leren kennen, dan is het een goed idee om je aan te sluiten bij een wandelvereniging of wandelgroep. Wandelmaatjes vormen bovendien een goede stok achter de deur om wandelafspraken na te komen en zo het wandelen vol te houden.

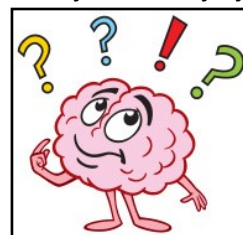
Nog niet overtuigd ?? Lees dan zeker volgende 13 voordelen van wandelen.

1/ IEDEREEN KAN HET, van jong tot oud !

Wandelen is de makkelijkste en meest toegankelijke manier van bewegen. Iedereen kan het, het kost (bijna) niets en je kunt het zo goed als overal. Volgens bewegingswetenschapper A. Bogaerts; "Om te wandelen heb je ook geen uitstekende conditie nodig, hooguit een paar wandelschoenen. Zie je het niet zitten om dagelijks te gaan stappen, schaf je een (degelijke) stappenteller aan ! 10.000 stappen, zo'n half uurtje per dag, werk je al stevig aan je conditie. Je hoeft die stappen overigens niet in één keer te wandelen, verspreid over een hele dag is ook prima." Om te wandelen hoef je natuurlijk niet altijd je wandelschoenen aan te trekken. Haal die boodschap eens lopend.

2/ WANDELEN HOUDT JE BREIN JONG !

Elke vorm van bewegen stimuleert de bloed- en zuurstoftoevoer naar je hersenen, en dit zorgt op zijn beurt voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en een betere communicatie tussen die cellen. Ook je concentratie en reactiesnelheid zouden erop vooruitgaan. Een halfuur aan één stuk goed doorwandelen, is al genoeg om je brein fitter te maken, beweren neuropsychologen. Daarnaast heeft wandelen ook een positief psychologisch effect, aldus bewegingswetenschapper A. Bogaerts. "Door buiten te wandelen ervaar je meer ruimte om je heen, wat ook meer ruimte in jezelf creëert. Dat zorgt voor een bevrijdend gevoel en een leeg, helder hoofd."



3/ AMPER KANS OP BLESSURES !

Volgens sportarts C. Goossens: "Bij wandelen worden de gewrichten minimaal belast, net als bij zwemmen en fietsen. Een ideale sport dus, voor iedereen."

4/ REGELMATIG WANDELEN = BETER SLAPEN !

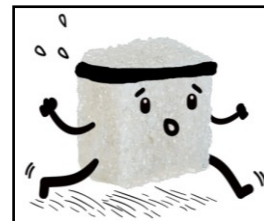
A. Bogaerts (bewegingswetenschapper) : "Wie regelmatig wandelt, gaat meer ontspannen naar bed, waardoor de slaapkwaliteit erop vooruitgaat. In- en doorslapen lukt beter. Je doet er wel goed aan om niet te sporten - en dus ook geen wandeling te maken - vlak voor het slapengaan. Bewegen zorgt immers voor een adrenaline-opstoot die je net langer uit je slaap kan houden."

5/ MIDDAGDIP ? EEN FRISSE NEUS HELPT !

In de loop van een werkdag kan een loom en vermoeid gevoel je overvallen, zeker na de lunch 's middags of als je de hele dag aan je computer zit. Trek als het even kan tijdens je (middag)pauze naar buiten voor wat frisse lucht en een beetje beweging : na zo'n wandeling kun je opnieuw energie aan de slag.

6/ 50% MINDER KANS OP DIABETES !

Sportarts C. Goossens: "Als je 3 uur per week beweegt, heb je 50% minder kans op diabetes type 2. Ook als je al diabetes hebt, kan regelmatig wandelen een oplossing zijn om je klachten te verminderen."

**7/ WANDELEN IS LIEF VOOR JE RUG !**

"Rugpijn heeft maar al te vaak te maken met zwakke rug- en buikspieren. Wie dagelijks een wandeling maakt, krijgt sterkere rompspieren en loopt zo minder risico op rugpijn", aldus bewegingscoach A. Bogaerts.

8/ WANDELEN HOUDT JE BOTTEN STERK EN STEVIG !

Bij het ouder worden, wordt er meer botmassa afgebroken dan aangemaakt, waardoor je botten aan stevigheid verliezen. Zo kan osteoporose of botontkalking ontstaan. Door je botten echter op een goede manier te belasten, kun je dit binnen de perken houden en je botten langer sterk houden. Wandelen is hiervoor een ideale sport, omdat je tijdens een wandeling je botten belast met je eigen lichaamsgewicht. Wie veel wandelt, kan soms zelfs weer aan botmassa winnen.

9/ WANDELEN HOUDT JE HART GEZOND !

Een dagelijkse wandeling zorgt voor een betere conditie van hart en bloedvaten en voor een verlaging van je bloeddruk en cholesterolgehalte. Door regelmatig te wandelen, loop je liefst 50% minder risico op hartaandoeningen.

10/ JE LIJN VAART ER WEL BIJ !

Met een laag-intensieve bezigheid als wandelen, die je langer kunt volhouden, verbrand je meer vet dan met een explosieve activiteit waarbij je in korte tijd veel energie moet leveren, zoals een sprintje trekken. Een uur stevig doorstappen kost ongeveer 240 calorieën. Dat lijkt niet veel, maar wie een halfuur per dag wandelt, raakt zo in 2 maanden tijd een kilo kwijt zonder al te veel inspanningen te leveren. Of 6 kg in een jaar!

Elke dag een halfuur bewegen is beter dan 1x per week 2 uur naar de fitness !

Meerdere korte trainingen zijn beter dan 1 langere workout. Na een inspanning blijft je metabolisme namelijk nog een 2tal uur in een hogere versnelling werken. Als je dus meerdere korte trainingen doet, zal je ook langer calorieën verbranden dan wanneer je één grote inspanning levert. 5 dagen per week zo'n half uurtje per dag 'matig intensief' bewegen, is voldoende om al een positief effect te bereiken. Een stevige wandeling, in de tuin werken of dansen, het kan allemaal. Als je lichtjes zweet, en je ademhaling en hartslag lichtjes versnellen, zit je goed.

**11/ WANDELEN HELPT JE OOK OP HET TOILET !**

Als je beweegt, stimuleer je de werking van je darmen, waardoor je minder last hebt van verstopping.

12/ JE AFWEERSYSTEEM WORDT ER STERKER VAN !

Door regelmatig te wandelen door weer en wind, dus ook als het pijpenstelen regent, stenen uit de grond vriest, of als de mussen dood van het dak vallen, wordt je immuunsysteem versterkt.

13/ JE WINT 3 TOT 7 (!!) LEVENSJAREN !

Door onze zittende levensstijl lopen we met z'n allen meer risico op gezondheidsproblemen. Sommige wetenschappers noemen 'stilzitten' zelfs al alarmerend 'het nieuwe roken': zo schadelijk is het om niet actief te zijn. Wandelen is dan ook een prima remedie. Het zou je bovendien jong houden, volgens een studie van de Britse wetenschapper S. Sharma: "Met beweging koop je drie tot zeven extra levensjaren. Dagelijks een kwartiertje intensief wandelen, zou meteen voor 3 extra levensjaren zorgen."

DE JUISTE SCHOENEN . . .

Een dure uitrusting heb je niet nodig om te wandelen, maar als je regelmatig een stevige wandeling maakt, doe je er wel goed aan om te investeren in een paar goede wandelschoenen. Waarop moet je letten bij de aankoop ?

- > Ga 's middags schoenen kopen, niet 's ochtends. Je voeten zetten in de loop van de dag immers geleidelijk wat uit.
- > Trek wandelsokken aan om je schoenen te passen.
- > Een wandelschoen mag niet te groot en te breed zijn; je mag er zeker niet glijden in je schoen. Maar je voeten mogen ook niet gekneld zitten. Er moet voor je grote teen een ruimte van zowat een centimeter overblijven.
- > Kies het soort wandelschoen dat je nodig hebt, in functie van de ondergrond waarop je meestal wandelt. Om in detail te gaan hebben we hier te weinig plaats . . . vandaar heel kort :

- **Categorie A** : zijn lichte soepele wandelschoenen die geschikt zijn voor dagwandelingen in ons land.
- **Categorie B** : zijn wandelschoenen die al iets steviger zijn, meer steun geven en doorgaans ook waterdicht zijn.
- **Categorie C** : zijn wandelschoenen voor het hooggebergte.
- **Categorie D** : zijn alpineschoenen voor bergbeklimmers.

Stap rond in de winkel, hurk neer, loop eventueel een trap op en af, kortom : neem je tijd voor je de knoop doorhakt. Loop je schoenen best even in vóór je een eerste 'lange' wandeling maakt.

- > Neem je oude wandelschoenen mee. De verko(o)p(st)er kan je looppatroon afleiden uit de slijtage van de zool. Een looppatroon-analyse in een sportspecialzaak kan ook helpen



. . . EN WANDELSOKKEN



rechtersok.

Goede wandelsokken zijn isolerend en vochtregulerend. Ze zijn ook versterkt op de plaatsen die het zwaarst worden belast, zoals de hiel, de tenen en de bal van de voet. Zo zorgen ze voor extra schokdemping. Let erop dat je sokken zo weinig mogelijk naden hebben, om wrijving te voorkomen. Soms heb je een markering L/R voor een linkersok en

WANDELWEETJES :

- > Ook tijdens het wandelen zijn er verschillen in ruimtelijk inzicht en oriëntatie tussen mannen en vrouwen. Mannen lezen liever een kaart, vrouwen geven de voorkeur aan een tekstuele beschrijving.
- > Net gestopt met roken of van plan om het binnenkort te doen? Wandelen helpt om het vol te houden. Door te bewegen wordt in je lichaam immers dopamine aangemaakt, een stofje dat helpt om je hoofd leeg te maken en dat je afhankelijkheid van nicotine zou verminderen.
- > Je houdt het wandelen langer vol als je je wandelingen combineert met een andere hobby, zoals fotografie of vogels observeren.



Naar o.a. een artikel uit LIBELLE nr 39/3692

van 29 sept. 2016.

Clubkledij een kwestie van (graag) gezien worden



De club geeft de leden de kans een aantal kledingstukken aan te schaffen die speciaal voor het wandelen zijn ontworpen en bovendien een verwijzing naar onze club dragen (clubembleem en/of eventueel de tekst op de rugzijde "de 7mijl-stappers Moorsele"). Het toont ook dat jij zelf onze tochten naar waarde weet te schatten en fier bent om tot onze vereniging te behoren. Het clubbestuur is bijzonder verheugd dat zo veel van onze leden -onbewust, maar gewild- op die manier bijdragen tot het welslagen van al onze eigen tochten. Bovendien is de herkenbaarheid van onze vereniging op wandeltochten of op andere manifestaties een niet te onderschatten vorm van reclame voor onze vereniging en finaal een waardering voor ons werk. Wij nemen daarvoor met plezier ons (7mijl-stappers)petje af.

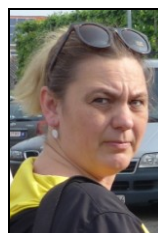
Onze clubshop is niet altijd volledig aanwezig op onze wandelingen (meestal op Stekseltocht & Hoevetocht). Dit wil echter niet zeggen dat je op de resterende wandelingen geen kledij kunt ophalen of bestellen.

Wil je immers een T-shirt, polo of een ander kledingstuk, dan volstaat het **een afspraak te maken** met bestuurslid **SOPHIE DELANNOY**. Ze kan telefonisch worden bereikt tussen 19u00 en 20u30 op

Gsm 0479 08 13 32. Wie over een mailadres beschikt kan per e-mail aan sophie.delannoy@skynet.be bestellen.

Momenteel hebben we volgende kledij in de shop:

TRAINING VEST met kap	€ 40,00
TRAINING VEST	€ 30,00
T-SHIRT	€ 30,00
POLO	€ 30,00
BASE PET	€ 6,00
MUTS	€ 6,00
TRUI	€ 35,00
SINGLET	€ 30,00
FLEECE	€ 30,00



MISSCHIEN EEN IDEEAAL GESCHENK VOOR DE KESRTBOOM OF NIEUWJAAR ! BESTEL DUS TIJDIG !!!

NIEUWJAARSFEEST

vrijdag 13 januari 2017 om 19u00

Alle leden worden uitgenodigd op het nieuwjaars- en ontmoetingsfeest van onze club die zoals de vorige jaren doorgaat in **MOORSELE OC DE STEKKE.**



We zetten de jaarlijkse traditie voort : een uitgebreide receptie met hapjes waarbij de leden elkaar op een andere en aangename manier leren kennen. Daarna voorzien we een warme maaltijd en voor wie het aandurft, een danspasje is niet verboden.

Voor de praktische regeling vragen wij een kleine bijdrage van **15 euro per persoon** (niet-leden betalen € 30). Niet getreurd, u krijgt hiervoor aperitief met hapjes, warme maaltijd EN 4 drankbonnetjes & een koffie-bon + DJ.

Wij hopen u weer talrijk te mogen ontmoeten **vanaf 19u00.**

En wie weet, gaat u straks naar huis met één van de vele waardevolle tombolaprijzen (verloting onder de aanwezige leden).

Je komt toch ook ? Schrijf dan nu in voor je het vergeet.



Inschrijven kan vanaf NU tot 31 december 2016 !

rek. BE08 8335 1432 7713

van de 7mijl-stappers

met in de melding

"NY-feest + aantal personen"

VERGEET DE CORRECTE MELDING NIET A.U.B. !

Steun onze sponsors door uw aankopen!

Steun onze sponsors door uw aankopen!



Verhuur van volledig uitgeruste trekkingsfietsen

meer info op www.duvelo.be

Wahisstraat 3 - 8930 MENEN +32 473 804 707

VERKOOP VAN GROENTEN & FRUIT VERSNIJDEN GROENTEN

't mandeke

Koen Grymonprez

Overheulestraat 47 • 8560 MOORSELE

GSM 0494 42 46 74

VOETPRAKTIJK LIEN



medische voetverzorging

*Huid - en nagelaandoeningen

eeltvorming - kloven - likdoorn - eelpit - schimmelinfecties
ingegroeide nagel - verdikte nagel - ...

*Voetzorg bij risicopatiënten

diabetische, - reumatische - en oncologische voet

*Specialisaties

Orthoplastie - Onychoplastie - Orthonyxie

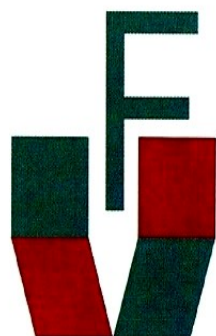
*Wondzorg en vilttherapie

Ledegemstraat 101 ' 8560 Moorsele

Op afspraak: 0497 40 25 04 ' 056 29 46 26

Meer info: www.voetpraktijklien.be

Belfius



Timmer- en interieurwerk
Ramen en deuren
Hout - PVC - Alu
Kasten op maat
Plafonds & wanden
Binnendeuren
Parket


VANOOST FILIP BVBA

Pijlpap 71 - 8560 GULLEGEM

tel. 0498 50 19 50

e-mail filip.vanoost@telenet.be

btw BE 0808.816.583

www.filipvanoost.be

UITVAARTZORG

GHILLEMYN-RADÉ

Bankstraat 31 | 8560 Gullegem

St. Maartensplein 7 | 8560 Moorsele

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

BUSREIS 20 november 2016**Zoniënwoudwandeltochten****6 - 12 - 18 - 24 - 30 km****E.B.S. Het Groene Dal, W. Matstraat, 1560 HOEILAART
(VI. Brabant)****AUTOCARS
VLAMINCK****Karrestraat 57
8560 MOORSELE****Tel. 056/41 15 55****Fax 056/42 33 31****IJsetrippers vzw (4025)**

Een unieke kans om een herfstwandeltocht te maken door het Zoniënwoud. Bijna de volledige omloop loopt door dit prachtig beukenwoud.

Deze tocht wordt al sinds 1983 ingericht. De deelnemers krijgen de mooiste hoekjes van Hoeilaart, maar vooral het onmetelijke Zoniënwoud te bewandelen. Een absolute aanrader voor wie van natuur en bos houdt.

Om in de toekomst geen problemen met de buschauffeur(s) te hebben, verzoeken we de deelnemers om niet met vuil schoeisel (modderschoenen) op de bus te stappen. Om het geheel proper te houden raden we aan een reserve paar schoenen mee te nemen. Zo niet, zal men op blote voeten of kousen moeten plaats nemen op de bus.

> verzamelen in de BAMO-WATERLELIE,

Kasteeldreef, MOORSELE vanaf 7u voor het ontbijt !

> de bus vertrekt stipt om 8u00 op het kerkplein.

> terugreis rond 16u00, afspraak correct uur op de bus !

Deelnemers : AGNELLO VINCENT, AMERLINCK EDDY, BEKAERT DIDIER, BOONE MAURICETTE, BREYNE JEAN PIERRE, BULTYNCK DANNY, BULTYNCK MARCEL, CALLENS GINO, CALLENS RUDY, CHOMBAERT NANCY, COKELAERE RITA, COONE MARNIX, COTTYN ETIENNE, DECLERCQ MARLEEN, DEJANS CHANTAL, DELANNOY SOPHIE, DELEU MARC, DELRUE INGRID, DENECKERE ANTOON, DENECKERE NOËL, DEPREZ ANNIE, DEPUYDT PAUL, DERYCKE MARIE-THERESE, DESCHAMPS ANNELORE, DESIMPELAERE JOSE, DESIMPELAERE PIET, DESIMPELAERE WILLY, DUMORTIER LUC, FLAMEZ LIEVE, FLAMEZ MARIA, GHEYSEN MARIJKE, GHEYSEN STEFAAN, HERMAN NOËL, HIMPE PATRICK, HUYSENTRUYT CHRISTINE, LANNOYE LINDA, LEFEBVRE ANTOINE, MAES FREDDY, MARYSSE VERONIQUE, MINNE MONIQUE, MOLLIE MARTINA, NEYRINCK LUC, NOLF JOHNNY, OPSOMER GERDA, PATTYN ARLETTE, PEIRS JAN, REESINK JAN, REYNAERT FREDDY, STAELENS KURT, STEVENS FREDDY, TANGHE NATHALIE, TYTGAT NATASCHA, VANDECASTEELE MIEKE, VANDENBUSSCHE TREES, VANDEWALLE DOMINIQUE, VANDEZANDE LEEN, VANHAUWAERT GEERT, VANHAUWAERT MAGDA, VANHEULE CECILE, VANHOUCKE LYDIA, VANHOUTTE ROSANNE, VANLERBERGHE CHRISTOPHE, VANLERBERGHE FILIP, VANOEVERBERGHE LUCRECE, VANWIJNSBERGHE ANITA, VANWYNSBERGHE PHILIPPE, VEREECKE LIEN, VEREECKE MARC, VERHAEGHE ANNE MARIE, VERMANDERE PIETER, WITDOUCK ROSEMIE, Staelens ?? (broer kurt), nieuwjaarshelpers : Dessein Eric & Vereecke Maria, Declercq Rik & Cottyn Christiane, Verfaillie Eddy & Cottignie Rita.



Marc Masselis & Anne Vereecke zullen jullie opwachten. Tip bij afstappen : NA ELKAAR MET BEIDE HANDEN VRIJ, ONTVANG IN ENE HAND UW INSCHRIJVINGSKAART (controlestrook), IN ANDERE HAND DE DRANKBON ! STICKER WORDT OP TERUGREIS OP DE BUS VERDEELD.

opmerking : zijn er clubleden die met de trein of eigen vervoer eveneens naar die wandeltocht gaan, gelieve dit te laten weten aan je secretaris. Na controle afstempeling betalen wij uw inschrijving + sticker + drankbon terug.

PARCOURSDESCHRJFVING:

De Zoniënwandeltocht is een unieke wandeling doorheen het grootste woud van Vlaanderen. Het machtige Zoniënwoud in herfsttinten en het aangrenzend groen is een verplaatsing naar Hoeilaart meer dan waard. De tocht wordt door veel deelnemers dan ook geprezen en in hun jaarlijkse top 10 opgenomen.

De 4 en 6 km blijven in Hoeilaart, de Nero-gemeente. Marc Sleen heeft als inwoner van Hoeilaart, het oud stationnetje gebruikt als model voor Nero's woning. En wie aan Nero denkt, denkt ook aan de wafelslag op het einde van elk verhaal. Proef dus ook zeker de IJsetridders-wafels!



De 12 km trekt door het Zoniënwoud om in Jezus-Eik, op de rand van het Zoniënwoud, van een verdiende rust te genieten. Jezus-Eik dankt zijn ontstaan aan een miraculeus O.-L.-Vrouwbeeldje, ooit opgehangen aan een oude eik in het Zoniënwoud. Vrome verhalen maakten melding van mirakels, zodat op de plaats van de eik een kleine kapel werd neergezet. Het aantal bedevaarders nam snel toe en in 1650 werd de huidige barokke kerk gebouwd. Jezus-Eik groeide uit tot een kleine bedevaartplaats. Nu is Jezus-Eik nog altijd een gezellig uitstapje waard waarbij de talrijke restaurants zeker een rol spelen.

De 18 km zoekt het nog wat verder in het Zoniënwoud. De stappers kunnen genieten van de beuken, maar ook van het Arboretum en de Koninklijke Schenking. De Koninklijke Schenking is een bosgebied aanleunend bij het Zoniënwoud. Koning Leopold II schonk het in 1900 aan de Belgische staat op voorwaarde dat het nooit verkocht zou worden. Vanaf dan wordt dit gebied beheerd door de Koninklijke Schenking, vandaar de naam. Het Geografisch Arboretum (1902) is ongeveer 100 ha en telt 460 verschillende soorten bomen.



De 24 km trekt eerst naar de Kapel van 't Welriekende (1477). Onze-Lieve-Vrouw-Willeriken werd aanroepen om bijstand af te smeken tegen koortsaanvallen, doch geleidelijk evolueerde het heiligdom tot een bedevaartsoord waar de jonge meisjes uit de omgeving kwamen bidden om snel een goede echtgenoot te vinden ... Vandaar dat het hek vaak getooid was, en nu nog soms, met kousenbanden die ze als offergaven achterlieten. Sommigen vermoeden dat de naam Welriekende verwijst naar de heerlijke geuren die het bos verspreidt dankzij de goedheid van Onze-Lieve-Vrouw-Willeriken. Zij is de grootste kapel in het huidige Zoniënwoud.



De huidige kapel dateert uit 1861, maar leed schade door een vrachtwagen in 1999. De jaarlijkse openluchtmis aan de kapel op 15 augustus (Onze-Lieve-Vrouw Hemelvaart) wordt altijd druk bijgewoond.

De 30 km krijgt rond 't Welriekende een supplementaire lus en kan maximaal genieten van de talrijke bospaden door het woud. Net als de 18 en 24 km betreden ze ook de Koninklijke Schenking en het Arboretum. In het Arboretum van Groenendaal staan ruim 400 verschillende inheemse en uitheemse bomen en struiken. Enkele toppers in het domein van 100 ha : 'dikke Eugène', een 6 meter dikke populier (jammer genoeg in de winterstorm van 05/01/2012 neer gekomen), de Japanse koekjesboom, de reusachtige mammoetbomen en uitzonderlijke soorten esdoorn en eik. Het Arboretum vertoont een prachtig reliëf, waardoor het er aangenaam wandelen is.

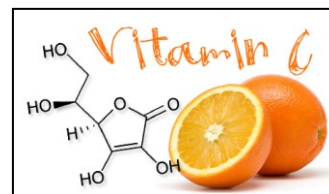


GezondheidsTIPS : WAAR of FABEL ?

De ene tip is al meer waarheid dan de andere, maar er zijn ook heel wat fabels die de ronde doen ! Vandaag met de winter voor de deur nemen we er enkele onder de loep.

Helpt VITAMINE C tegen verkoudheid ??

Onderzoek heeft uitgewezen dat vitamine C **NIET** kan voorkomen dat je verkouden wordt, ook al neem je elke dag een maximale dosis. Het dagelijks innemen van extra vitamine C (200 mg per dag) bovenop de normale inname via de voeding, is alleen zinvol bij mensen die intensief sporten (marathonlopers bijvoorbeeld). Door dergelijke extreme fysieke omstandigheden kan het immuunsysteem verzwakken waardoor ze sneller een verkoudheid oplopen. Maar bij "gewone" mensen werd nog geen enkel positief effect vastgesteld om een verkoudheid te voorkomen.



TIPS om verkoudheid te lijf te gaan !

Een simpele verkoudheid kan bij sporters een groot effect hebben. Vlak voor de marathon kan het maanden van training terugbrengen naar een waardeloze run. Sporters hebben een hekel aan ziek worden. Daarom een paar manieren om het te voorkomen en om sneller beter te worden.

Normaal gesproken word ik pas ziek aan het einde van de winter. Dan heb ik het een paar weken flink te pakken en kan er daarna weer tegen aan. Meestal is dat in maart. Dit jaar is het anders, deze maand was ik al een week flink ziek en heb ik daarna nog anderhalve week last van benauwdheid gehad. En nu komt er weer eentje aan, mijn neus zit al weer dicht. Je begrijpt dat ik het niet zie zitten om dit de hele winter zo te hebben. Daarom ga ik de strijd met de verkoudheid aan. Maar wat kan je precies tegen zo'n verkoudheid doen? En nog beter... hoe voorkom je het?



Blijf weg bij snotneuzen

Verkoudheid en griepjes komen altijd in golven. Dat is niet zo gek, want we steken elkaar aan. Op ons werk, in de tram of bij de supermarkt. Overal waar veel mensen komen, lopen we het risico ziek te worden. Nu is het niet zo dat ik jullie smetvrees of iets dergelijks aan wil praten, maar het is wel iets om rekening mee te houden. Van een wielrenner hoorde ik ooit een keer : "als je traint voor een belangrijke wedstrijd is het niet onverstandig om zieke mensen te vermijden. En in de 24 uur

na een wedstrijd of hele zware training ook, onze weerstand is dan lager door de inspanning die we geleverd hebben".

Stomen

Lekker ouderwets met je hoofd boven een bak heet water hangen. Door te stomen maak je het slijm in je neus en holtes een beetje los. Het effect hiervan is tijdelijk, maar het kan wel verlichting geven. Voordat je gaat slapen bijvoorbeeld, dan zorgt het ervoor dat je – doordat je door je neus kan ademen – net wat lekkerder in slaap valt. Maar dat stomen schijnt meer te doen. Het maakt je dan wel niet beter, het helpt wel om erger te voorkomen. Als je verkouden bent zit het snot en slijm in je neus en holtes bomvol bacteriën en die beesten vinden het een fijne plek om zichzelf te vermenigvuldigen. Stomen maakt het vastzittende slijm los en ruimt zodoende de boel op. Zo verklein je het risico op nog een infectie.



Massage

Bij deze het excuus om je in de winter vaak te laten masseren. Door een massage neemt de circulatie van cellen die virussen doden toe. Daar komt bij dat het stresshormoon in je lijf ook minder wordt. En door de aanraking krijg je weer meer van oxytocine – het knuffelhormoon – en ook dat schijnt weer heel goed te zijn.



Slaap

Dat slaap goed is, hoeft je niemand uit te leggen. In bed herstellen onze spieren na inspanning en rust is net zo belangrijk als de training zelf. Zo ook als we ziek zijn. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die niet voldoende slapen, sneller ziek

worden. Slaap is heel belangrijk voor je weerstand. En een nacht van acht uur is niet overbodig. Met minder slaap ben je veel vatbaarder voor "koutjes".

Kippensoep

Toen ik het voor het eerst hoorde geloofde ik er niets van. Kan je van kippensoep beter worden? Ik dacht dat het grootmoeders onzin was, maar wat blijkt? Als je te weinig eiwit eet, krijgt je weerstand daar last van. Dat gaat op voor gewone mensen, maar voor ons 'sporters' nog iets meer. Juist door onze inspanning hebben we meer eiwit nodig. Het helpt ons bij ons herstel. Dus tijdens de winter doen wij er misschien goed aan om braaf ons kippensoepje te drinken. Is nog lekker verwarmend ook. Overigens heb ik het dan niet over kippenbouillon van een blokje hè? Dat is niet veel meer dan een dot smaak wat in een vormpje is geperst. Echte kippenbouillon met wat lekkere groenten en stukjes kip. Ideaal voor in het weekend en lekker na een wandeling.



Wandelen

Tot slot het beste wapen tegen verkoudheid: beweging. Mensen die elke dag even gaan bewegen schijnen minder snel ziek te worden. En dan heb ik het niet over een duurtraining of intensieve prestatie, maar **gewoon een wandeling in de frisse buitenlucht of op de fiets naar je werk.**



Als het koud is, moet je je extra warm aankleden ??



"Sjaal om, muts op, handschoenen aan! Duffel je maar warm in, anders word je ziek ... " Hoe dikwijls herhaal je het niet als je (klein)kinderen naar buiten gaan op koude dagen. Terecht ?? **NEE** blijkt uit heel wat studies. **Want van kou of tocht word je niet ziek!** Virussen en bacteriën worden echter van mens op mens overgedragen. Een verkoudheid of griep krijg je door een virus dat je luchtwegen binnendringt als iemand anders in je omgeving hoest of niest, of als een besmet persoon je de hand schudt, of als je in aanraking komt met besmette voorwerpen. Denk maar aan deurklinken, telefoons, winkelwagentjes in de supermarkt . . .

Vanwaar dit misverstand dan ? Het is wel zo dat er tijdens de koudste periode van het jaar meer mensen door verkoudheid of griep gevelde worden. De link tussen de ziekte en de dalende temperaturen is vlug gelegd. Maar dat heeft dus helemaal niets te maken met de kou zelf, maar wel met ons gedrag. Vanwege de kou worden leef- en werkruimtes minder geventileerd dan in de zomer en is de kans op het overdragen van virussen veel groter. Een warme jas biedt dus geen bescherming, maar vaak je handen goed wassen en voldoende verluchten helpen wel !

Een hand voor je mond bij het niezen helpt om de virussen niet te verspreiden ??

Als je niest, kunnen kleine vochtdeeltjes inclusief virus wel tot 5m verder verspreid worden. Door je hand ervoor te houden voorkom je dit een beetje. Maar de kracht van niezen is zo groot, dat er nog veel vochtdeeltjes met virus verder dan je hand vliegen. Het is beter om in een papieren zakdoek te niezen en die dan weg te gooien. Maar (we kunnen het niet genoeg herhalen) de gouden tip is en blijft : **was vaak je handen!**



Met het GRIEPVACCIN ben je gegarandeerd griepvrij ??

Jammer genoeg ben je maar voor 60% beschermd tegen griep als je gevaccineerd bent. Je kunt dus wel degelijk nog griep krijgen na je vaccin. Sommige mensen krijgen de griep tijdens de twee weken die het vaccin nodig heeft om te werken. Anderen worden dan weer blootgesteld aan bepaalde virussen die niet in het vaccin zijn verwerkt, maar eveneens griep kunnen veroorzaken.

BESLUIT : GEEN GARANTIE, hoogstens iets minder kans. Let wel : mensen die gevaccineerd zijn en toch griep krijgen, zijn meestal minder ernstig ziek. En dat is, zeker voor ouderen, ook een voordeel !

Je kan maar 1x ziek worden van 1 bepaald griepvirus. Maar elk winterseizoen worden er verschillende griepvirussen verwacht ! Je kunt dus in principe zoveel keer griep krijgen als er griepvarianten zijn.



 **Belfius**
Bank & Verzekeringen

 **LAUWERS**
SPORT EN ADVIES
8930 LAUWE | WWW.SPORTLAUWERS.BE

**BIERHANDEL
POELVOORDE Dirk**

Wezelstraat 14, 8560 WEVELGEM

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

dirk.poelvoorde@skynet.be



**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



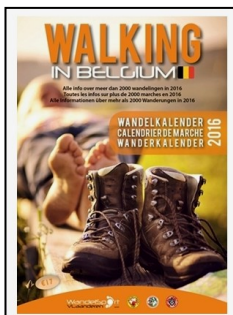
Mannavita



MOORSELE
ONDERNEEMT_{vzw}

**Binnenkort HERNIEUWING
SPONSORDOSSIER. We hopen
op jullie spontane hernieuwing
en danken jullie alvast hartelijk
voor alle steun !!**

WANDELKALENDER



Voor een volledig en uitgebreid aanbod van wandeltochten verwijzen wij heel graag naar het boek **WALKING IN BELGIUM** ! Of via www.wandelsportvlaanderen.be . Daar vind je niet alleen alle tochten, maar ook alle uitslagen !

Vergeet niet ons **CLUB-NUMMER 5411** te vermelden op je inschrijvingskaart.

GEBRUIK uitsluitend de **nieuwe BLAUWE** klevers ! Heb je een nieuwe voorraad klevers nodig ? Bestel ze (liefst via SMS of MAIL a.u.b. en niet op Facebook!) een week vóór onze organisaties en kom ze afhalen tijdens je deelname ! Wie zijn lidgeld tijdig hernieuwd ontvangt bij zijn lidkaart 2017 automatisch een nieuwe voorraad klevers.

=====



Kruiseke, het levenslustig Werviks gehucht dat destijds haar oorsprong vond tijdens de eerste geloofsboden vormt zaterdag 19 november as. reeds voor de achttiende maal de uitvalsbasis voor een herfsttocht. Destijds was het een feit dat men de ingewortelde aanbidding van bomen niet volledig kon uitroeien. Aan verschillende bomen werd immers een kruis aangebracht, zo ook aan de vermaarde eik, gelegen tussen Wervik en Geluwe.

De eik is met de tijd verdwenen en tegenwoordig komt men er te rade bij de heilige Rita, patrones van de hopeloze zaken. In de schaduw van de H.Hartkerk treffen we basisschooltje De Graankorrel. We kijken alvast uit naar een pittige wandeling waarbij de voorbodes van een kabbelend golvend landschap stevast unieke zichten gunnen op de nabije Leievallei, het groene landschap van Heuvelland en de bosrijke omgeving van de **Zonnebeekse Gasthuisbossen**. Alles begint aan de voet van het dorpscentrum, met name de Heilig Hartkerk en het oorlogsgedenkteken ter ere van Britse ruiter John Eden. Het kerkje kwam dan ook na de oorlog tot stand, dank zei de financiële hulp van deze vooraanstaande Engelse familie, waarbij de broer van John Eden, Sir Anthony Eden in 1955 Churchill opvolgde als Britse eerste minister. Het dorpscentrum komen we uit via het Hoogland, zoals de naam laat vermoeden een knollenpuist dat een strategisch belang vormde tijdens de Grooten oorlog. Tegenwoordig een woonwijk palend aan de rand van het dorp.

Langs landelijke en rustige wegen in herfsttooi gaat de **6km** de richting uit van de "**Hooghen Bossen**", zoals de naam laat vermoeden het

hoogste gedeelte van Wervik. Je geniet er van de pracht van enkele heerlijke zichten op de Leievallei, en met wat geluk krijg je een mooie inkijk op de Heuvellandse getuigenheuvels.

De overige afstanden stappen resoluut af op de Zonnebeekse deelgemeente **Geluvelde**. Via de glooiingen van Nieuw Kruiseke en de Everzwijnhoek, wijst de Rue de Zandvoorde – Zandvoordestraat de kant uit van het gelijknamige dorp. Het dorpje alwaar de Brels eeuwenlang prominent aanwezig waren, en er in 1912 Romain Brel wegtrok. Hij kreeg een zoon Jacques, die uitgroeide tot wereldbekaamd chansonnier. Zijn liefde voor onze contreien, weerspiegelde hij onder meer in het bekende liedje 'le pays plat qui est le mien'. Waarna we in het enige retro feestzaaltje van Zandvoorde mogen rusten.

In het zog van de **Sint-Bartholeumkerk** komen we na de rustpauze het dorp terug uit, de wegwijzers geven **Gasthuisbossen** aan. Ze bestaan uit acht verschillende domeinen verspreid over Zillebeke, Zandvoorde en Wijschate. Tijdens de middeleeuwen waren ze eigendom van de leperse Godshuizen en Gasthuizen, in feite de voorloper van het huidige OCMW. Eind 1996 werd 200 ha bos voor 99 jaar in erfpacht genomen door de provincie West-Vlaanderen, zodat de bossen werden opengesteld voor het publiek en dus voor volop wandelplezier zorgen. Veel belovend dus, en zo vormen een schier van triomfantelijke beukendreven nu hoofdzakelijk de toon van de wandeling. Hierbij speelt het schrale licht schijnend met haar kleurpalet over een veelheid van prachtige herfstbegroeiing, alvorens we andermaal Zandvoorde bereiken.

Na een tweede rust in Zandvoorde stappen we verder langsheen het **Zantvoorde Britisch Cemetery**, één der zovele Britse militaire begraafplaatsen die de streek rijk is. Een laatste maal genieten we van de pracht van enkele heerlijke zichten op de Leievallei en leiden enkele wegen van het plaatselijke provinciale **Kruisekewandelpad** de terugweg in.

Eenmaal terug in Kruiseke wacht de **24 kilometer stappers nog een extra landelijke wandellusje** langsheen de Nachtegaal en de contouren van de Amerikaberg. Werviks hoogste bubbel, welke uitkijkt op het groenrijke landschap van de Tabaksstreek. **Onderweg staat er voor alle deelnemers een lekker opkikkertje te wachten**, terwijl je een kijkje neemt in het crea-atelier De Pottenberg.

Waarna we in het start- en aankomstzaaltje nagenieten van deze herfsttocht aan de hand van een fris streekbiertje, warme koffie met hartig gebak of de enige "echte" Franse Picon.

afstanden : 4 - 8 - 14 - 22 km
nieuw parcours richting Bissegem!
Start : OC DE CERF, Gullegem

Wandelclub
WSVL 5411

de 7mijl-stappers
MOORSELE

Mannavita Belfius

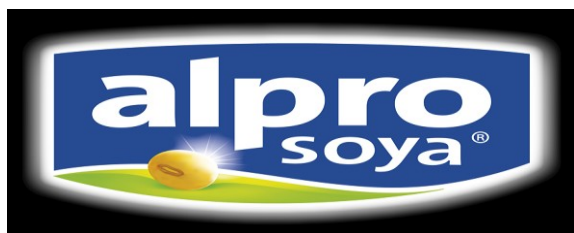
Wandelsport

met GRATIS **alpro soya** bij AANKOMST

17^{de} Hoevetocht zaterdag 26 nov 2016
met gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg

Tekst 'En Min ne kje noa Bissegem gewist' (van Willy Lustenhouwer)

En Min ne kje noa Bissegem gewist, tjingstjeraraboem tjingstjeraraboem
En min ne kje noa Bissegem gewist, tjingtjeraraboem sasa
En me zoag'n doar een meiske in eur deurgatje stoan, tjingsteraraboem tjingsteraraboem
En me zoag'n doar een meiske in eur deurgatje stoan, tjingstjeraraboem sasa
En me vroeg'n an da meiske oasse mee wilde goan, tjingstjeraraboem tjingstjeraraboem
En me vroeg'n an da meiske oasse mee wilde goan, tjingstjeraraboem sasa
Ze moest et êest goan vroagn an eur mama, tjingteraraboem, tjsingteraraboem
Ze moest et êest goan vroagn an eur mama, tsjingteraraboem, sa sa
Ze zei van nin moa ze peide wel van ja, tjingstjeraraboem tjingstjeraraboem
Ze zei van nin moa ze peide wel van ja, tjingstjeraraboem sa sa
En 't Eit eur ton gespeetn achternoar, tjingteraraboem tjingteraraboem
En 't Eit eur ton gespeetn achternoar, tjingteraraboem, sa sa
En m'ein ton nwoi mée noa Bissegem gewist, tjingteraraboem, tjingeteraraboem
En m'ein ton nwoi mée noa Bissegem gewist, tjingteraraboem, sa saaaaaaa



Parcours 17^{de} HOEVETOCHT vanuit OC DE CERF Gullegem zaterdag 26 nov 2016

Alle afstanden doen OC De Oude Pastorie aan op 1km van het einde van de wandeltocht alwaar een gratis degustatie bekomen wordt van onze welgekende warme Italiaanse Kruidenwijn aangeboden door onze **sponsor MANNAVITA**. Bij aankomst (afstempeling) ontvangen de wandelaars een gratis **ALPRO-drankje** zolang de voorraad strekt (1.200 stuks).



De 4km is de enige afstand die een bezoek brengt aan het vernieuwde Provinciaal Domein Bergelen met de gerestaureerde **BULSKAMPHOEVE**. Na een 3-tal km komen alle afstanden samen, en volgt er een bezoek aan de Oude Pastorie, waar er kan genoten worden van het **gratis glaasje warme Italiaanse kruidenwijn**, aangeboden door **Mannavita**. Daarna, langs de Heulebeek, komen we terug aan in OC De Cerf. Hier kan nog genoten worden van een pannenkoek

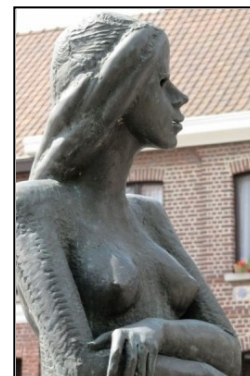


en een drankje.

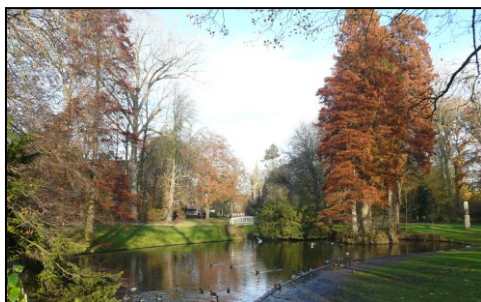
Alle andere afstanden 8-14-22km vertrekken richting de **Dwarsschuur <'t Goedt Ter Wynckele>**. Via een reeks buurtweggetjes en heel wat groen trekken we richting Bissegem. Met tegengoesting moeten we een stukje beton & asfalt trotseren om de R8 te overbruggen. Na een goeie 3 km komen we aan in de rustpost Mariadorp. **De 8km** dient echter terug te stappen naar de startzaal en komen langs **de hoeve**

TER DAPPAERT, en via rustige landweggetjes en enkele privé-doorgangen trekken ze richting Gullegem. Onderweg genieten zij eveneens van de gratis Italiaanse kruidenwijn in OC De Pastorie, voor ze straks de startzaal terug bereiken!

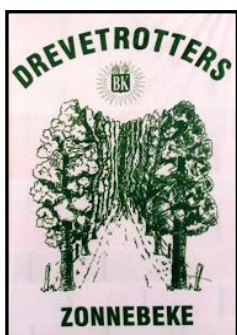
De 14km maakt na de rustpost Mariadorp (zie 8km) een lus op grondgebied Bissegem. We gaan op zoek naar **'t meiske in eur deuregatje**, ook gekend als **'t Minneke!** Vooreerst moeten we de spoorweg over . . . maar al vlug terug natuur in met de Neerbeek. Onderweg spotten we nog een gedeelte van de oude landingsbaan van het vliegveld, we steken de drukke weg N8 Kortrijk-Menen over en arriveren aan de boorden van de Golden River! Na de natuur volgen we een heerlijk pad en komen aan in het centrum van Bissegem. Aan de kerk kunnen we **'t Meiske** volop bewonderen! Hierna trekken we terug naar onze rustpost Mariadorp, waarna we samen met de 8km terug naar Gullegem trekken (zie hierboven).



De 22km verlaat de 8 en 14km na de start om vooreerst een bezoek te gaan brengen naar het prachtige **Park van Heule** vooraleer de rustpost Mariadorp voor de eerste maal aan te doen. Na de rust trekken we samen met de 14km op zoek naar 't Meiske. Na de eerste lus verlaat de 22km de rustpost voor een tweede lus over grondgebied Bissegem (we zintenslotte ne kjer na Bissegem gewist!). We trekken nogmaals door wat groen, langs een vijver, een privé-doorgang, de Golden River, . . . om opnieuw tot rust te komen in Mariadorp. Nu is het welletjes geweest en trekken we samen met de 8 en 14km naar de startzaal in Gullegem met onderweg het 'proevertje'!



=====



Warme wijntocht 27 november 2016

Rustige winterwandeling richting Passendale.
Onderweg gratis warme wijn of fruitsap.
Start tussen 7.30u en 15u.
Mogelijke afstanden 6-12-18-24 km.
Aankomst vóór 17u.



ZATERDAG 3/12/2016 in 8720 MARKEGEM (WEST-VLAANDEREN)

Sinterklaaswandeling 6-12-18-24 km WATEWYSTAPPERS TIELT (5423).



Absolute mooie natuurwandeling om eens lekker uit te waaien met de feestdagen op komst, in het natuurreservaat De Baliekouter in wintertooi. Langs de vele goed begaanbare kerk- en veldwegels richting Dentergem.



ZONDAG 4/12/2016 in 8830 GITS (W.VL.)

Kerstmarkttocht Dominiek Savio 4-6-12-20 km

GITSE WANDELCLUB 'VOETJE VOOR VOETJE' VZW (5216).

Start: Dominiek Savio Instituut, Koolskampstraat 6, 8830 Gits.

Verkenning van het Dominiek Savio Instituut en de wijk Onledemolen.

De langere afstanden gaan richting Hooglede. Alle opbrengsten van de tocht gaan integraal naar de motorisch gehandicapte kinderen van het Instituut.



10 dec 2016 14u30 - 20u30 (aankomst vóór 23u30)

Putteke Winter brengt opnieuw magie en verwondering. Laat je zintuigen de betovering voelen. Voel, hoor, proef, ruik, zie . . . het lichtgevende donker.

Een sfeervolle wandeling van 6, 9 of 12 km in de verlichte stad **Gent!**

org. Florastappers Gent (WSVL 3103)



Sint-Janslaan 12 - MOORSELE

alle dagen open, ook op zondag



ZATERDAG 10/12/2016 in IEPER (W.Vl.) 14.00-20.00u

Last Post- en Kerstverlichtingstocht

WANDELCLUB 'NOOIT MOE BOEZINGE' VZW
(WSVL 5207) 6 - 9 - 12 - 16 km

Ieper wordt elk jaar versierd met honderden lichtjes en kerstbomen. Blikvangers zijn de ijspiste en de kerstmarkt voor de Lakenhalle op de Grote Markt,

de versierde startzaal en rustposten. Last Post (op elke afstand) onder de Menenpoort om 20.00u. 18 jaar geleden, in het jaar 1999, werd de Last Post- en kerstverlichtingstocht voor de eerste keer georganiseerd door onze wandelclub Nooit Moe Boezinge (WSVL 5207).

Ondanks het zwaar stormweer van die dag, waren er toch 211 wandelaars komen opdagen om deel te nemen aan onze eerste avondtocht. Het aantal deelnemers steeg in de jaren die volgden enorm, met een piek in 2006. Toen zakten er maar liefst 2454 wandelaars af naar Ieper om te genieten van de gezellige kerstsfeer.

Door de jaren heen is de startzaal het parapedaardje geworden van deze tocht. Door de passie voor kerstversiering van enkele clubleden slaagde onze club erin om de startzaal en rustposten steeds om te toveren tot een magische plek. Voor wie reeds is komen wandelen op onze **Last Post- en kerstverlichtingstocht** zal makkelijk geloven dat er vele uren werk en voorbereiding nodig zijn om dit telkens opnieuw klaar te spelen. De editie van dit jaar zal er iets anders uitzien dan voorheen, maar daarom niet minder gezellig. De laatste jaren heeft de stad Ieper heel wat geïnvesteerd in nieuwe kerstverlichting, dus de liefhebbers van fonkelende lichtjes en feeëriek versierde etalages zal hier zeker zijn hartje kunnen ophalen. Er wordt terug vertrokken vanuit **zaal 'De Fenix'**, gelegen naast de prachtige Kasteelgracht en met zicht op de vestingen.

Aan de start splitst **de 16 km** zich onmiddellijk af van de andere afstanden en wandelt via de Ligywijk en de Kalfvaartwijk tot aan de Menenpoort, terwijl **de 6, 9 en 12 kilometer** in een rechte lijn naar de **Menenpoort** stappen. Daar aangekomen wandelt iedereen onder de Menenpoort door en trekt zo de binnenstad in van Ieper tot aan het gerechtsgebouw op de Grote Markt. We laten de kerstmarkt, die al te zien is aan de andere kant nog even links liggen. De fluo gele pijlen leidt de wandelaar naar de **Wieltjesgracht** om via een grote winkelstraat terug de Grote Markt te bereiken.

Ook dit jaar staat er terug een gezellige kerstmarkt onder de Lakenhalle en een ijspiste, die zorgen voor de typische wintersfeer. In de vele chalets kun je terecht voor een glaasje Cava, een jenevertje, warme chocolademelk en glühwein, maar ook voor mutsen, kaarsen, decoratie, geschenken en zoveel meer.

Wanneer men de kerstmarkt verlaat komt men via het Vandenpeereboomplein in de rustpost 'Sint Maartenskring' terecht. Hier kan men terug genieten van een lekkere glühwein, verwarmend soepje, een pittig streekbier of een frisdrank. Even na deze rustpost is er terug een splitsing waarbij de kleinste afstand terug de binnenstad intrekt en de andere afstanden het wat verder buiten het centrum gaan zoeken.

Het Astridpark, Wieltjesgracht en het Sluispad worden onder de voeten geschoven om uiteindelijk aan te komen in de volgende rustpost 'De Heilige Familie'. Na de deugddoende pauze gaat het verder langs het stationsplein, een deel van **de buitenvesten** en zo terug het centrum in om de kleinste afstand te vervolgen aan de rand van de binnenstad. De 12 en 16 kilometer maken wel nog een omweg door de vele kleine steegjes om tot bij deze hergroepering te komen. Men komt stilaan terug dichter van de Grote Markt waarbij de wandelaars passeren langs **de Vismarkt en de Neermarkt**. Voor wie dus nog niet genoeg heeft genoten van de kerstmarkt kan dus nog een extra stop inlassen. Het gaat nu terug verder via kleine steegjes tot aan de Posternebrug. Een Posterne betekent 'een doorgang', deze brug is een doorgang onder de vestingen. Eens men die brug over is, komt de Fenix in zicht en kan de innerlijke mens terug versterkt worden.

=====

DEBAERE Bistro - Restaurant Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22	OVERHEULEGROEP MOORSELE	 GRIET VERRIEST 0497 / 99 85 10 DAISY VANHOLLEBEKE 0495 / 18 63 10	FRITUUR MAGALI & DIEGO SABBE-DECROUBEELE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. (056) 42 24 84
 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	MAXIMILANO ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING PEDICURE • ZONNEBANK Cantledoerstraat 3, 8560 Moorsele Tel. 056 40 39 02	 OKI • ACER • SAMSUNG Overheulestraat 100 8560 Moorsele Tel. (056) 42 22 94 Fax 056 42 24 94 info@computerhouse.be
 Clerck's straat 1, 8560 Moorsele 056/ 40 16 82	ALAIN LIBBRECHT ijs- en roomijspecialiteiten • diepvriesproducten Overheulestraat 268 8560 Moorsele tel. (056) 50 18 83 YSCO	 Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 62	 't Mandeke GROENTEN EN FRUIT Fruithandelen - Rauwkost Overheulestraat 47, Moorsele (0494) 42 46 74

't Wandel Voetje vzw trakteert elke deelnemer op een glas Moezelwijn !!!

WIJNBOUWERS AANWEZIG

M O E Z E L W I J N T O C H T





T E L E D E G E M

ZATERDAG 17 DECEMBER 2016
DE WIJNBOUWERS SCHENKEN EEN WEEKEND AAN DE MOEZEL

't Wandel Voetje vzw schenkt 1 fles wijn per 100 deelnemers

twandelvoetje@telenet.be
http://www.wandelvoetje.be
www.facebook.com/twandelvoetje.be

INLICHTINGEN: WARNEZ RONNY 0499 722 068





W.S.K. Marke v.z.w.(012)
organiseert te
Kortrijk

op **Donderdag 29 december 2016** zijn
20^{ste} Kortrijk Feeëriek**

Ergodôme wandeling
7 - 13 km



Foto: JM Ghekeere

In het licht van het nieuwe jaar
stralen heel veel nieuwe wensen
van warmte, voorspoed, vriendschap & geluk!
Prettige kerstdagen en een gelukkig Nieuwjaar !



wij wensen u een
aangenaam eindejaar en
hopen u volgend jaar
weer van dienst te mogen zijn
dankbaar voor uw vertrouwen





***Namens het voltallige bestuur van
de 7mijl-stappers Moorsele***

Het nieuwe jaar staat voor de deur

Het nieuwe jaar staat voor de deur
en staart mij vriendelijk aan.

Het weet nog niet of 't binnenkomt
Of buiten maar blijft staan.

En als de klok de laatste slag van twaalfen heeft geslagen.
Dan gooi ik de deuren open wijd Voor deze nieuwe dagen.

Ik geef aan jou een pakket met wensen,
Niet groot of overdadig duur,
Maar met wat je jezelf wenst.

Weinig is er nodig
Een bloem, een eenvoudig gebaar
De stille overtuiging
Dat het goed is te leven
Op de drempel van het nieuwe jaar.

Ik dank je dat ik je mocht kennen in het oude jaar
en wens je een goed nieuw jaar,
met vooral veel vriendschap en een goede gezondheid.

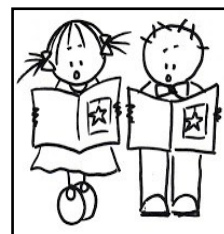
Ontstaan van Nieuwjaar en de nieuwjaarsbrief

De geschiedenis van de nieuwjaarsbrief begint bij de familie Moretus te Antwerpen, op één januari 1589, de laatste nieuwjaar van de alomgekende Christoffel Plantijn (1520-1589). Hij was op dat ogenblik zwaar ziek en de wereldberoemde drukkerij en uitgeverij stond onder een enorme druk. In Antwerpen was er een crisis die volgde op de oorlogsjaren, de religieuze troebelen en de overgave van Antwerpen in 1585. Er waren nog slechts 4 van de 16 drukpersen in werking. Toen Plantijn stierf in juli 1589, ging de Gulden Passer naar zijn schoonzoon Jan Moretus (Moerentorf) (1543-1610). Die was jong in de zaak gekomen als hulpjongen na zijn huwelijk met Martina, en maakte sterke carrière. Zijn lijfspreuk was 'Rex Morus', wat volgens de traditie uit de Middeleeuwen verwijst naar de drie koningen die Jezus opzochten in Betlehem volgens de Bijbelse overlevering. 'Rex Morus' verwijst naar Melchior, de zwarte koning en alchemist van de Moren. Moretus gaf zijn drie oudste zonen dezelfde namen als die van de drie koningen, namelijk Melchior, Gaspar en Balthasar. Op 1 januari 1573 schreef Moretus een nieuwjaarsbrief naar zijn schoonvader Plantijn over de betekenis van de Latijnse uitdrukkingen Rex Morus en het motto Ratione Recta.

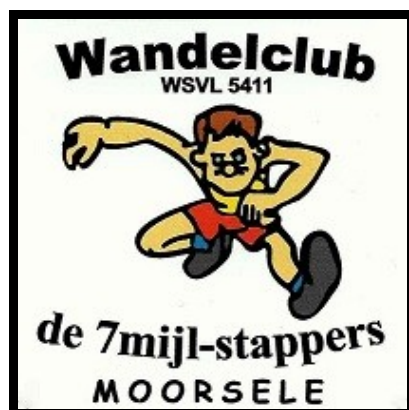
In die periode begon nieuwjaar overal nog op een verschillend tijdstip. In het jaar 1563 besliste Karel IX dat 1 januari in het vervolg nieuwjaarsdag zou zijn. Ongeveer tien jaar later werd in de Zuidelijke Nederlanden hetzelfde beslist. In 1582 werd dan de Gregoriaanse kalender ingevoerd en werd 1 januari de nieuwjaarsdag in heel Europa. Later werd 1 januari ook de nieuwjaarsdag elders in de wereld, met tot op vandaag de zeer grote uitzondering van het Chinese Nieuwjaar.

Sommige mensen denken dat de nieuwjaarsbrief pas in de 19e eeuw is ontstaan. Dit is dus duidelijk niet waar. Tienerjongens uit de zestiende eeuw lazen dus al brieven voor, voor hun ouders, grootouders, peters, etc.

Het moet wel duidelijk zijn dat de nieuwjaarsbrieven waar het om gaat, eigenlijk brieven zijn die in het uitgeversmilieu, of toch in de betere kringen, werden geschreven. Jan met de pet had dan ook te weinig tijd en geld om brieven te schrijven en het aantal mensen dat kon schrijven was veel beperkter dan in deze tijden. Ook werden de brieven geschreven in het Latijn en door jongens die van de leeftijd waren van de studenten die nu in het middelbaar (humaniora) zitten. Ze konden zo uitpakken met hun kennis van de klassieke oudheid en ten volle pronken met hun retorische capaciteiten. Daarbij werden de teksten dan ook het best vanbuiten geleerd. Dit fenomeen zien we nu terugkomen bij zeer jonge kinderen, maar dat is dan eerder te wijten aan het feit dat zij nog niet kunnen lezen. Toch leren ook veel oudere schoolkinderen en volwassenen hun brief vanbuiten om deze met meer inlevingsvermogen te kunnen brengen.



7mijl-stappers MOORSELE



Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE

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

of op Facebook



we hebben ook een "besloten groep"

BELANGRIJKE DATA

tochten 2016 : > zaterdag 26 november HOEVETOCHT

feesten : > NIEUWJAARSFEEST vrijdag 13 januari 2017

> HELPERSFEEST zaterdag 14 oktober 2017

tochten 2017 : > zondag 9 april STEKSELTOCHT

> vrijdag 2 juni SINKSENTTOCHT

> dinsdag 15 augustus HALFOOGSTTOCHT

> zaterdag 25 november HOEVETOCHT

