

Clubblad *de 7mijl-stappers* Moorsele

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang **2017**

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

mei - juni

Wandelclub
WSVL 5411



de 7mijl-stappers
MOORSELE



nr.

91

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!)



SINKSENTOCHT

vrijdag 2 juni 2017

start

Feesttent Overheulestraat - Maalstraat
MOORSELE

afstanden

4 - 8 - 14 - 22 km



Electronische inschrijving
vergeet uw lidkaart niet!

vanaf 7u00 tot 15u00,
aankomst vóór 18u00 !

prijs

€ 1,50 federatieleden € 0,40 korting op vertoon lidkaart !

info



Lente in het land, wandelen is plezant !
Rustige veldwegen omgeving Vliegenveld Moorsele -
Kezelbergroude - Rollegem-Kapelle - Ledegem.
GRATIS ATTENTIE !!!



Wandelsport



Belfius
Bank & Verzekeringen

Ook welkom op :
dinsdag 15/08 HALFOOGSTTOCHT vanuit Wevelgem
& zaterdag 25/11 HOEVETOCHT vanuit Gullegem



HALFOOGSTTOCHT

dinsdag 15.08.2017

start

Zaal LEYEDAELE
Grote Markt 4, WEVELGEM

afstanden

7 - 14 - 21 - 27 km



Electronische inschrijving
vergeet uw lidkaart niet!

vanaf 7u00 tot 15u00,
aankomst vóór 18u00 !

prijs

€ 1,50 federatieleden € 0,40 korting op vertoon lidkaart !

info

Zomer in het land, wandelen is plezant !
Dé ideale afsluiter van de Kortrijkse Congé ! Geniet van de
Golden River en omgeving, grote afstanden via Vijverhof.
Minstens 1 parcours 5 en 10, -12j GRATIS.

GRATIS ATTENTIE !!!

Belfius
Bank & Verzekeringen



Wandelsport



Ook welkom op :
zaterdag 25/11 HOEVETOCHT vanuit Gullegem met
GRATIS WARME 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. 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

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

BESTUURSLEDEN



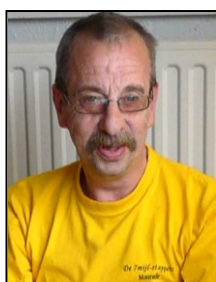
GEERT VANHAUWAERT
S. Vanmarckelaan 20/0201
8560 Moorsele
zeffel.rsca@skynet.be
Gsm 0473 99 09 35
Parcoursbouwer

ANDRE WITDOUCK
De Linde 24
8560 Moorsele
Tel 056 40 03 60



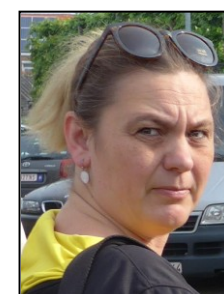
JAN PEIRS
De Voetweg 9
8560 Gullegem
peirs.jan@gmail.com
Gsm 0470 57 87 63
Tel 056 41 86 80
Parcoursbouwer

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



Inhoud

BESTUUR	2
INHOUD	3
WOORD van de voorzitter	4
SPONSORS een beetje overal !	o.a. 2, 3, 5, 9
WAAR WANDELDE de 7mijl-stappers ? MAART + APRIL	6 - 7
Verslag 18 ^{de} TREKKERSWEEKEND KWB-Moorsele 18-19 maart	8 - 9
Verslag STEKSELTOCHT ; wandelgazette F. D'Haeyere	10 - 11
Uitslag STEKSELTOCHT	12
Verslag STEKSELTOCHT ; clubreporter E. Amerlinck	13 - 15
Fotoreportage BUSTREIS 23 april ZANDVLIET	16 - 17
FAMILIEBERICHTEN	18 - 20
> verjaren in mei - juni - juli - augustus	18
> beterschap en droevig nieuws	19
> blij nieuws	20
SPONSORS een beetje overal !	17, 19, 20, 23
SECRETARIAATSBERICHTEN	21
> algemene berichten	21
> inschrijving BUSREIS 30 sept 2017 : 18 ^{de} Deliriumtocht te MELLE	21 - 22
> welkom in de club	22
> belangrijke mededeling voor geïnteresseerde DREVETROTTERS	22 - 23
GEZONDHEIDSARTIKEL : 't Leek al zomer	24 - 27
SPONSORS een beetje overal !	27
WANDELKALENDER	28 - 31
> 2 juni : SINKSENTTOCHT Moorsele	28 - 29
> 2 juli : 30 ^{ste} Voettocht Lauwe	30
> 14 juli : BBQ-tocht Wervik	30 - 31
> 15 aug : HALFOOGSTTOCHT Wevelgem	31
> 19 aug : 6 ^{de} Omertoht Bissgem	31
RUG : belangrijke data !	32

=====

Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn, Anne Vereecke, Jan Peirs, Eddy Amerlinck, Francis Lechantre & Eric Dessein (KWB), Frans D'Haeyere en eindredactie en lay-out : Marc Masselis

=====



Proficiat aan alle (groot)moeders op Moederdag, aan alle jongeren die hun communiefeest of lentefeest vierden, aan alle (groot)vaders op Vaderdag !

Woord van de voorzitter

Beste 7mijl-stappers,

Nu we volop in de lente zijn, en de zomer in het vooruitzicht, wens ik jullie allen goed weer, zowel thuis als op vakantie. Wandelen is een gezonde sport en dit is alweer het laatste clubblad vóór de vakantiemaanden juli-augustus !



Onze 17^{de} Stekseltocht is weeral voorbij. De weergoden waren ons uitstekend goed gezind, zo'n stralend zonnig weertje, en met een opkomst van 1.500 wandelaars kunnen we niet anders dan tevreden te zijn. Veel positiefs gehoord over het parcours met zijn vele veldwegels, en onze 2 nieuwe rustpost-locaties! Dank aan alle medewerkers en leden voor het vertrouwen in onze club.

Twee weken later hadden we onze eerste busreis richting Zandvliet : 78 clubleden & 6 Drevetrotters genoten van een bosrijk parcours ! Iedereen was tevreden over de uitstap.

We naderen nu al gauw onze volgende organisatie : SINKSENTOCHT op 2 juli vanuit de feesttent op de Barakken-Moorsele (Overheulestraat-Maalstraat). Breng zeker uw lidkaart mee, want ook wij gaan elektronisch inschrijven. En meer en meer zien we deze wijze van inschrijven gebeuren (in Zandvliet zorgde onze secretaris Marc voor de barcodes voor zij die mee waren op de bus!). Ook de Halfoogsttocht dinsdag 15 augustus te Wevelgem, wordt er elektronisch ingeschreven. Binnenkort meer info over deze tocht via onze sociale media : Blog & Facebook ! Neem regelmatig een kijkje en weet als eerste de laatste nieuwtjes.

Maar nu nog iets meet over de SINKSENTOCHT. Al 12 jaar werken we samen met het sport- en feestcomité "de barakken". Telkens als opener van de Sinksenfeesten bieden wij een wandeltocht aan. Dit jaar trekken we via het vliegveld van Moorsele, Provinciaal Kezelbergpad (spoorwegbedding), over Ledegem & Rollegem (rustpost). Elke deelnemer ontvangt een gratis attentie, we hebben nog ong. 400 snoepjes (cfr Stekseltocht) en 500 zakjes glutenvrij BIO-penne 500gr (MANNAVITA).

Gezien dit het laatste clubblad is vóór de vakantie, starten we nu met de inschrijvingen van onze tweede busreis (MET ONTBIJT). Voor de nieuwe leden even verduidelijken : het ontbijt gebeurt voorafgaand aan het vertrek van de bus en dit in een NIEUWE LOCATIE "VRIJE BASISCHOOL" ROZENSTRAAT 6 - MOORSELE (dus niet in Kasteeldreef, gezien de werken in het centrum van Moorsele). Je wordt er verwacht vanaf 7u15 voor een gezamenlijk ontbijt, en daarna stappen we te voet naar de parking in de Secr. Vanmarckelaan 23 naast Bakkerij Regis, waar de bus vertrekt om 8u30 naar Melle. De 18^{de} DELIRIUMTOCHT op zaterdag 30 september wordt onze bestemming. Inschrijven dus vanaf vandaag 15 euro per clublid op de clubrekening (=ontbijt + bus + inschrijving + klever + drankbon) BE08 8335 1432 7713. Laat ons hopen dat we opnieuw voor een dubbeldekker moeten zorgen !

Zo, tot zover de nabije plannen van onze club. Ik wens jullie alvast een aangename en deugddoende vakantie toe, met heel veel wandelplezier. En ik zie jullie graag op één of andere wandeltocht, van ons of van onze burencubs !

TOT STAPS !

jullie voorzitter
Etienne Cottyn

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

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



Vanwynsberghe Bart

Fietsen & Bromfietsen



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



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

DAMES HEREN ZONNEBANK

Sabine Demuyne

Warandestraat 156
8560 Moorsele
Tel. 056 42 08 85



Warandestraat 68, 8560 Moorsele
Tel. 056 40 18 31



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
Karrestraat 21
8560 Moorsele
Tel. 056 41 32 37
Fax 056 42 03 21
commeyne@commeyne.com



Karrestraat 55, 8560 Moorsele
Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31



Atelier: Heenvog 92 • 8560 Moorsele
Factuuradres: Warandestraat 82 • 8560 Moorsele
Tel. 056 42 25 91 christophe.martin@leuphonyneel.be

'T Bakkerietje



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

Verzekeringen - Kredieten - Beleggingen

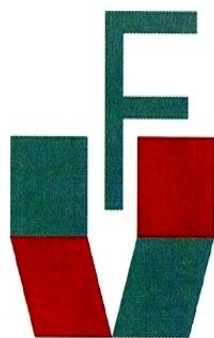
Defraye Luc

zakenkantoor bvba

31396 cA RPR KORTLIJX 0438.006.567.

Sint-Maartensplein 6/0001

8560 Moorsele • 056/41.30.77



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



VANOOST FILIP BVBA

Pijplap 71 - 8560 GULLEGEM
tel. 0498 50 19 50
e-mail filip.vanoost@telenet.be
btw BE 0808.816.583
www.filipvanoost.be



Verhuur van volledig uitgeruste trekkingsfietsen

meer info op www.duvelo.be

Wahisstraat 3 - 8930 MENEN +32 473 804 707

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
1/03/2017	Krokustocht	Levenslijnteam Damme vzw	5463	452	2
1/03/2017	De Schietchampettermolentocht	Wandelclub De Kruishoutem Trotters	3538	803	2
2/03/2017	De After-Valentijntjestocht	Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	5008	1.027	5
3/03/2017	17e Krokustocht	Reynaertstappers vzw	3150	941	2
4/03/2017	15e Bacchustocht	Burchtstappers Herzele	3002	1.365	2
4/03/2017	Krokustocht	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.636	19
5/03/2017	43e Mars der Zuiderkempen	Wsc Langdorp vzw	4006	2.109	2
5/03/2017	33e Verloren Kosttocht	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	5100	2.211	10
5/03/2017	6de 't Voals Plat	Sportraad Lendeledede	5534	1.102	50
6/03/2017	Lentetocht in Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	962	16
11/03/2017	31e Globetrotterswandeltocht	Brugsche Globetrotters vzw	5177	1.618	1
11/03/2017	Super Klype tocht	Wsv Chatons Ronse vzw	3376	1.789	1
11/03/2017	Domein Bokrijk-tocht - Toer-Marathon	W.S.V. De Rakkers vzw	2014	1.936	2
11/03/2017	M.P.I.-tochten	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	3304	1.407	2
11/03/2017	Primeurtocht	't Wandel Voetje vzw	5526	1.517	70
12/03/2017	Kriek- en Mattentochten	Wandelclub De Markttrotters Herne vzw	4114	2.487	2
12/03/2017	Krokodillentocht	Spoetnikstappers vzw	5363	917	5
12/03/2017	37e Marsen van Aalter	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	1.994	6
12/03/2017	30e Dwars door de Westhoek	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	1.701	11
12/03/2017	3e Lenteklassieker	De Randstappers	3432	1.347	11
12/03/2017	22e Lentetocht De Kindervriend	Wsk Marke vzw	5012	2.285	56
14/03/2017	Boer Bavo's lentetocht	Bavostappers Bavikhove	5504	1.171	18
15/03/2017	Midweektocht	Wsv Egmont Zottegem vzw	3163	1.689	1
16/03/2017	Sint-Vincentiustocht	KWSV OK50 Zonhoven vzw	2001	1.169	1
16/03/2017	16e Lentetocht	De Tervaete Stappers Keiem	5439	951	6
18/03/2017	Ruidenbergtocht	Michiel Mispelonvrienden	5295	484	1
18/03/2017	27e Gulden Eitocht - Viggaaltocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1.652	5
19/03/2017	Floratochten	Florastappers Gent vzw	3103	2.522	3
19/03/2017	3e Kleine Steepletocht - Zonneburcht	Het Wandelend Paard vzw	5477	1.248	16
19/03/2017	3e Mars van de Kleiputten	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	1.203	38
21/03/2017	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.551	27
24/03/2017	7e Scaldistoht	De Waterhoekstappers Heestert	5345	722	17
25/03/2017	27e Leeuwtocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	1.539	10
25/03/2017	Pater Lievenstocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347	1.407	45
26/03/2017	Sint-Annatochten	Merksemse Wandelclub De Stroboeren vzw	1056	2.769	2
26/03/2017	11e Sint-Janswandeling	Rhodesstappers Kachtem	5480	986	22
26/03/2017	13e Zeeltrekkerstocht	Wsc Klavertje Vier Wortegem-Petegem	3447	1.920	26
28/03/2017	25e Kleine Meertoht	De Winkelse Stappers	5323	997	21
29/03/2017	Midweektocht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	1.422	2

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
1/04/2017	16e Bursitiatocht	Wsv Land van Rhode vzw	3196	1.301	1
1/04/2017	Lentetocht	W.S.V. De Dragonders Hasselt vzw	2027	742	2
1/04/2017	20e Friekietocht	Koninklijke Fusie Club Gavere-Asper	3379	953	2
1/04/2017	Blarentocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127	1.549	7
2/04/2017	Meetkerkse Moerentocht	Sportraad Zuierenkerke vzw	5449	1.661	13
2/04/2017	Dwars door de Frontstreek	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	2.260	44
3/04/2017	Lentetocht	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	2045	825	2
3/04/2017	Rondom Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	1.031	19
5/04/2017	Memorialtocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	859	6
7/04/2017	Rondom Ruiselede	Wsv De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	931	1
7/04/2017	Leietocht	De 12 uren van Lauwe	5217	733	32
8/04/2017	9e Tocht van de Marchmannekes	De Marchmannekes Waarschoot	3506	1.018	2
8/04/2017	Lentekriebels wandeltocht	Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	5008	1.177	4
8/04/2017	11e Skobiaktocht	De Spartastappers Ardooie vzw	5391	1.828	14
9/04/2017	33e Reynaerttocht	Reynaertstappers vzw	3150	2.237	2
9/04/2017	15e Kunsttocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	2.429	2
9/04/2017	27e Hoppelandtocht	De Witsoone Stappers Krombeke	5180	1.344	5
9/04/2017	17e Stekseltocht	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	1.500	166
12/04/2017	Lentetocht	De Staense Stappers	5421	938	4
14/04/2017	Start Driedaagse Kaaswandeltocht	Drevetrotters Zonnebeke vzw	5078	771	11
15/04/2017	8e Wandelen met Prins Karel en Ensor	Wsv De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	809	1
15/04/2017	Koppenbergtocht	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	1.727	3
15/04/2017	LAKOSTA-tocht	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.075	6
15/04/2017	Driedaagse Kaaswandeltocht	Drevetrotters Zonnebeke vzw	5078	689	17
16/04/2017	Driedaagse Kaaswandeltocht	Drevetrotters Zonnebeke vzw	5078	1.143	23
17/04/2017	48e Paastochten	Wandelclub Kadee Bornem vzw	1018	1.346	1
17/04/2017	25e W.A.K.-tocht	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	3304	1.088	2
17/04/2017	42e Houtlandtocht	Godeliestappers Ruddervoorde vzw	5059	2.123	4
17/04/2017	Muziekbostocht	Wsv Chatons Ronse vzw	3376	1.527	4
17/04/2017	Kemmelbergtocht	De Heuvelandstappers vzw	5089	1.523	18
18/04/2017	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	969	9
19/04/2017	Midweektocht	Wsv Egmont Zottegem vzw	3163	1.427	1
21/04/2017	Buen Camino Lentewandeling : de Week van de Zee	Buen Camino vzw Step Forward	5533	700	4
22/04/2017	Vlaamse Ardennentocht	Wandelclub 'Op Stap Door Nukerke'	3441	959	2
22/04/2017	4e Pekkerstocht	WSV De Brigantrotters vzw	5245	1.229	27
23/04/2017	Zoniënmars	vzw Gemeenschapscentrum Wabo/Wandelen	4457	1.487	1
23/04/2017	13e Rooiveldtocht	Pasar Oostkamp	5318	1.784	5
23/04/2017	Mattentaarttochten - Priortrofee	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	5.564	5
23/04/2017	23e Lentetocht	De Winkelse Stappers	5323	1.454	25
23/04/2017	27e Internationale Poldertochten	Wsv Dauwstappers vzw	1033	1.260	78
24/04/2017	Bloesemtocht	W.C. Aviat Sint-Truiden vzw	2028	1.001	2
26/04/2017	13e Grastocht	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	714	7
29/04/2017	Husdinetocht	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3091	1.690	3
29/04/2017	29e Parel van Groot-Jabbeke	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	5178	1.366	8
29/04/2017	De Blankaarttocht	Wandelclub Hoger Op Vrouwen	5473	1.152	25
30/04/2017	Vlaamse Wandeldag	WSV De Kadees vzw	3063	6.964	2
30/04/2017	Vlaamse Wandeldag	Wsc Langdorp vzw	4006	7.003	3

18^{de} TREKKERSWEEKEND KWB-Moorsele

Het weekend van 18-19 maart trokken 20 mannen van KWB-Moorsele opnieuw de stapschoenen aan voor hun jaarlijkse tweedaagse tocht, "het trekkersweekend". Dit jaar kon ikzelf niet mee door het verjaardagsfeest van mijn pa (90jaar geworden).

Niettemin waren de 7mijl-stappers terug sterk vertegenwoordigd !



1 Dirk Verduyn, 2 Antoine Lefebvre, 3 Etienne Cottyn, 4 Jean-Pierre Cappon, 5 Marc Vereecke, 6 Geert Masschelein, 7 Geert Opsomer, 8 Willy Desimpelaere, 9 Gilbert Dewulf, 10 Frans Van Wuytswinkel.

De weerman voorspelde weinig goeds, maar al bij al bleef het 2 dagen droog... Maar er stond wel een stevige wind.



We startten in 't Pannepotje in De Panne en volgden de Gr A5 zuid. We stapten door de duinen van het Calmeynbos, en eens dit achter de rug is, lopen we even langs het kanaal Duinkerke-Nieuwpoort. We stappen verder via Adinkerke naar de Cabourduinen. Na een rustpauze en een traktaat van nieuwkomer Antoon Lefebvre zetten we de tocht verder om dan te picknicken

in een cafeetje "Aux trois Chasseurs" dat pal op de landsgrens ligt.

Nadien ging het verder zuidwaarts door de moeren en langs de grens met Frankrijk, richting Houtem. Na een oponthoud in het cafeetje 't Klein Plezier werd het tijd om de laatste vijf kilometer aan te vangen naar Izenberge. Na het inchecken in het hotel 'Hinterland' en na een deugddoende douche en een lekker avondmaal, was het tijd voor ontspanning. Tijdens het optreden van Claude Himpe werd er tot in de late uurtjes meegezongen.



Na een goede nachtrust en een stevig ontbijt startten we met de tweede etappe. Nu stapten we verder via de dorpjes Gijverinkhove, Stavele waar we in 't Hof van Commerce de strafte cafébazin van België bezochten. Daarna trokken we naar Proven om dan verder te stappen naar het eindpunt: "De Ster" in Sint Jan Ter Biezen.

Hier verlaten we de GR om naar Poperinge af te slaan en te eindigen. Voor sommigen was het echter genoeg geweest die 45 zware kilometers, maar toch kijken we al uit naar de 19de editie die volgens Eric Dessein zal starten in Westouter.



sfeerfoto's en tekst dankzij
FRANCIS LECHANTRE
KWB-Moorsele

DEBAERE <i>Bistro - Restaurant</i> Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22	OVERHEULEGROEP MOORSELE	Thuisverpleging GRIET GRIET VERRIEST 0497 / 99 85 10	FRITUIR MAGALI & DIEGO SABBE-DECROUBELE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. (056) 42 24 84
Morent it SOLUTIONS Domeinnamen Webhosting E-mailhosting Webprogrammatie Servers Netwerken Software op maat www.morentitsolutions.be maarten@morentitsolutions.be	Landmeetkantoor Koen Roelandt <i>uit sympathie</i> Overheulestraat 206, 8560 Moorsele	MAXIMILANO ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING PEDICURE • ZONNEBANK Cantedaerstraat 3, 8560 Moorsele Tel. 056 40 39 02	computer house HP • OKI • ACER • SAMSUNG Overheulestraat 100 8560 Moorsele Tel. (056) 42 22 94 Fax 056 42 24 94 info@computerhouse.be
Kapsalon Chine 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	printings Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 62	't Mandeke GROENTEN EN FRUIT Wagenbrugstraat 98, Moorsele (0494) 42 46 74

OPTIEK GRISON

Optometrie - Contactlenzen

Sint-Janstraat 28
8560 Moorsele
Tel. 056 42 06 35
optiek.grison@skynet.be

Maandag gesloten

ZEISS
We make it visible.

sarah recour

PODOLOGIE PRAKTIJK

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

Veel natuur en trage wegen op Stekseltocht te Moorsele

Geschreven door Frans D'Haeyere op 09-04-2017

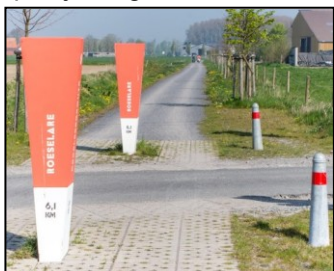
Wat verrassend de mistbanken onderweg maar meestal is dit de aankondiging van een zonnige dag en dat zou ook nu bewaarheid worden. De **7mijl-stappers Moorsele** hadden in zaal OC De Stekke alles in gereedheid gebracht om de wandelaars te ontvangen. Het was even afwachten of mijn schouderpijn zou meevallen maar ik gokte op de 21 km, indien nodig kon ik nog altijd onderweg bijsturen. Ik was in de 'mood', we zouden wel zien. Sommigen waren verwonderd mij in shirt met korte mouwen te zien vertrekken maar ik had goed gekozen, geen ballast en na een kwartier begon het al warm te voelen.

Moorsele is samen met Gullegem een deelgemeente van Wevelgem. Ze is 15 vierkante km groot en telt zo'n 6.500 inwoners. Moorsele is vrij uitgestrekt rondom de bebouwde dorpskom en bezit vele landelijke wegen. De naam gegeven aan deze wandeling '**Stekseltocht**' vraagt toch om wat uitleg. De term is afkomstig uit het milieu van de thuiswevers tijdens de armoedeperiode 1920-1930. De stekselpap moest sterkte geven aan draden en gewezen stoffen. Hierbij werden de handen afgeveegd aan de achterkant van de broek, het zitvlak ('gat' in het West-Vlaams), vandaar dat de Moorselenaars ook 'stekselgaten' genoemd worden.

Mijn tocht begon langs smalle paadjes, onverharde en rustige wegen en dit zou de gehele tocht zo blijven. Wat een rust hier in dit landelijk gedeelte van Moorsele op de rand van Geluwe. Het ging richting Kezelberg, het militaire kerkhof '**Kezelberg Military Cemetery**' was er al een voorsmaak van. Ik wist niet dat ik het nog eens zou tegenkomen op mijn weg, daarom dat ik even afweek van de weg om er een foto van



te nemen. Het kerkhof werd vanaf oktober 1918 aangelegd. Het bevat de graven van 145 soldaten.



De **Kezelbergroute** is een fiets- en wandelpad, voorheen was het een spoorwegbedding. Het beheer van de route is in handen van de provincie West-Vlaanderen. Spoorlijn 65 verbond Roeselare met Menen en ging verder door naar Frankrijk. Ze was tot aan Tourcoing 34 km lang. In de rustpost Kezelberg, een grote loods, was het behoorlijk druk ook al omdat er vele wandelaars er twee keer kwamen.

Tegen 10u zaten al meer wandelaars buiten dan binnen, terrasjesweer heten ze dat. 5,7 km waren afgelegd, 6,1 km tot aan de volgende rustpost in Dadizele. Ik aarzelde nog even om over te schakelen naar een kleinere afstand, maar de pijn viel mee, ik zou rustig verder stappen. Ik was ook gemotiveerd door het feit dat ik vernomen had dat dit het mooiste stuk was, aan mij om het te ondervinden.

Eerst diende ik een stukje te doen in omgekeerde richting van wat ik zopas afgelegd had. Zo'n stuk is wel een uitgelezen kans om opkomende wandelaars te fotograferen, iets waarvan ik dankbaar gebruik maakte. Tussen de bomen door kwam ik opnieuw aan het Kezelberg militair kerkhof. Vanaf hier ging het duidelijk richting **Dadizele**. Dat was gauw te merken aan de sliert wagens die zich een weg baande naar het alom gekende bloemenbedrijf aldaar. Hier had de parcoursbouwer voor extra onverhard gekozen langsheen en door boerderijen, tussen de velden, een droom was het. Een rondgang doorheen het gemeentelijk park Het Torreke mocht uiteraard niet ontbreken met bos, waterpartijen, kronkelpaadjes. Zo kwamen we in het centrum van Dadizele met zijn toeristische kant. De marktplaats is niet zo groot maar er valt wel veel te bekijken. Jammer vond ik het dat we vóór de kathedraal aangekomen geen stukje naar links deden. Het ging naar rechts richting rustpost. Hier was het zeer rustig maar dat valt snel te verklaren: enkel de twee grootste afstanden komen hier voorbij. Ik was toch blij dit stuk gedaan te hebben want het was inderdaad het mooiste gedeelte van de tocht. 11,8 km lagen achter de rug, een wat langere pauze voor een hapje en een drankje was meer dan welkom.



3,8 km waren af te leggen tot de rustpost op de Kezelberg. Een lange doortocht langs de oude spoorwegberm Kezelberg werd het in een landschap vol rust en onder een stralend zonnetje, je ging er warempel bij zweten ook al was je licht gekleed. Het was voorts genieten van de bermflora, hoe eenvoudig mooi kunnen gewone bloemen toch zijn. Algauw werd de rustpost Kezelberg voor de tweede keer bereikt. Het zat er nu goed vol, ook de late vertrekkers waren er nu ook al. Nu maakte ik het niet al te lang, tijd voor de laatste 4,3 km tot aan de startzaal terug.



Weer zeer landelijk met de doortocht van het **Groen Lint**, een pareltje. Het lint slaat een brug tussen de verschillende verkavelingen en de dorpskern van Moorseele. Ook letterlijk bevinden zich hier enkele houten bruggen over de **Heulebeek**, die een aantrekkelijke natuurslinger vormt in dit landschap. Hier wonen, moet een droom zijn zo midden de natuur, al zijn er vroeger overstromingsproblemen geweest. Ook aan de kleinen werd gedacht met een ingerichte speelzone. Dergelijke stukjes natuur zijn zeldzaam geworden bij ons, maar gelukkig zijn ze er nog steeds en worden goed verzorgd. Op het einde komen we nog voorbij het **Kasteel van Moorseele**, sinds 3 juni 2005 samen met de donjon, het koetshuis en de bakstenen brug erkend als historisch monument. Een vrijstaand herenhuis, in de volksmond '**Klein Kasteeltje**' genoemd is ook een beschermd monument. Het woonhuis werd opgetrokken in de tweede helft van de 18e eeuw. Tot 2007 werd het nog bewoond door de Zusters van 't Gelove' van Tielt. In de schaduw van de **St.-Martinus- en St. Kristoffelkerk** stap ik opnieuw OC De Stekke binnen.



Einde van een verrassend landelijke tocht met veel onverhard, geluidsluwe plaatsen en veel groen. ***Ik geef graag een pluim aan de parcoursbouwer die 1.500 wandelaars een aangename dag bezorgde. Dank aan inrichtende club 7mijl-stappers die voor een rimpelloze organisatie instonden. Dank voor de vriendelijke ontvangst en tot nog eens!***



Verslag & foto's : Frans D'Haeyere

Neem regelmatig eens een kijkje op de WEBSITE van WANDELSPORT VLAANDEREN. Onder WANDELKALENDER vindt u de WANDELGAZETTE ! ! ! Daar vindt u de wandelverslagen van de reporters . . . en fotoreportages.

Eindklassement 17e Stekseltocht



Organisator: De 7mijl-stappers Moorsele (5411)

Datum: 09/04/2017

Totaal aantal deelnemers (clubleden)	1200
Aantal niet-aangesloten wandelaars	284
Aantal andere en buitenlandse clubs	16
Algemeen totaal	1500



Federatie	Aantal
Wandelsport Vlaanderen vzw	1178
FFBMP	22

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
1	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	166
2	WSV De Brigantrotters vzw	5245	103
3	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	67
4	Drevetrotters Zonnebeke vzw	5078	63
5	De 12 uren van Lauwe	5217	56
6	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	48
7	De Spartastappers Ardoos vzw	5391	43
8	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	40
9	Houtheimstappers Steenokkerzeel vzw	4138	34
	Wsk Marke vzw	5012	34
10	De Margriete Stappers vzw	5276	30
11	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	28
12	Wandelclub Koekelare vzw	5127	27
13	De Winkelse Stappers	5323	22
	't Wandel Voetje vzw	5526	22
	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	5100	22
14	Watwystappers Tielt	5423	21
15	De Heuvelandstappers vzw	5089	20
16	Wandelclub Beernem vzw	5009	19
	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	19
17	Guldenbergstappers Wevelgem 5499 vzw	5499	18
18	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	17
	Kreketrekkers Kortemark	5412	17
	Les Hurlus en Balade	HT 067	17
19	Velodroomvrienden Moorslede	5347	16
	Godelievstappers Ruddervoorde vzw	5059	16
20	De Warden Oom Stappers vzw	5256	14
21	Wsv De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	12
	Brugse Metten Wandelclub	5429	12
	Brugsche Globetrotters vzw	5177	12
22	De Waterhoekstappers Heestert	5345	10
	Vzw Wandelclub De Duinridders Westende	5008	10

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
23	Michiel Mispelonvrienden	5295	9
	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	5178	9
24	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	8
	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	8
	De Motestappers Koekelare	5142	8
25	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	7
	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	7
26	Sportraad Lendeledde	5534	6
27	De Klinkerclub	5469	5
	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	5
	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	3304	5
	Wsv De Keignaertrippers Oostende vzw	5011	5
28	De Staense Stappers	5421	4
	Wsc Klavertje Vier Wortegem-Petegem	3447	4
29	De Tervaele Stappers Keiem	5439	3
	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	3
	Wandelsport Vlaanderen	9999	3
	Omloop Kluisbergen vzw	3034	3
	WSV De Kadees vzw	3063	3
	Florastappers Gent vzw	3103	3
	Mont-Marche Tournai	HT 075	3
	Wsv Egmont Zottegem vzw	3163	3
	Wandelclub Roal Benti vzw	3278	3
	De Trekvogels Boekhoute vzw	3383	3
30	vzw Moense Gordel	5371	2
	Levenslijnteam Damme vzw	5463	2
	Wandelclub Hoger Op Vrouwen	5473	2
	Het Wandelend Paard vzw	5477	2
	Wsv De Trotters vzw	2021	2
	Les Marcheurs de la Police de Mons	HT 061	2
	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3091	2
	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	2
	Wandelclub De Marktrotsers Herne vzw	4114	2
	W.C. Izemberevrienden	5102	2
31	KVG Gewest Ieper	5229	1
	Road Runners Torhout vzw	5271	1
	Bavostappers Bavikhove	5504	1
	Rusthuisstappers	5539	1
	Wandelclub Tomado vzw	4027	1

17^{de} STEKSELTOCHT zondag 9 april 2017

vanuit O.C. DE STEKKE

Verslag van het 27,4km parcours.

Het nieuwe wandelseizoen van de **7mijl-stappers** start naar jaarlijkse gewoonte met de **STEKSELTOCHT**, en de voorbije winterperiode was blijkbaar een goed moment voor herbronning, want na een 1^{ste} aanzet in het januari clubblad, en verdere toelichting in dat van april werden het parcours grondig onderhanden genomen, zelfs uitgebreid, en kwamen er 2 nieuwe rustposten!

We waren dan ook erg nieuwsgierig toen we zondagmorgen om 8.45h onze fiets met frisse handjes (ca. 6°), maar onder een stralend blauwe hemel, aan de **St-Martinus/St-Christoffelkerk** plaatsten. De parcours-kaartjes (afgerond: 4,5 - 8,5 - 10 - 15 - 19 - 20 en 27,4km) kregen dan ook alle aandacht, in het bijzonder de langere afstanden. Want daar viel de vernieuwing het meest op! We zijn vroeg op, de benen en de voetjes zijn oké en dus gaan we voor de langste afstand! Terwijl ik me inschrijf, kijkt Andre een vol wandelboekje na en dat levert me 4euro op! Na nog wat kennismaking in de zaal en de fotoronde begeven we ons op pad. Het is dan ook al dik 9uur als ik in de voetsporen treed van de 540 wandelaars voor mij!



In de wijk Menen-Stad nemen we al afstand van de 4km en brengt een buurtweg ons naar Ter Kassei met zicht op de restauratie werken aan de hoeve **Ter Cochie** dat er nu ontmanteld bijstaat, m.a.w. nog veel werk! Met de Ieperstraat verlaten we de centrumbewoning en gaat het naar het kruispunt met de Dadizelestraat. Uitgezonderd de 7km (8,5) die rechtdoor gaat, stapt iedereen linksop naar de Kapelaniestraat met het mooi gerestaureerde **'t Kapelaniegoed** dat vroeger het hoeve-

museum huisveste. Een bocht verderop volgen we de veldweg bezijden de hoeve **Ter Marren**: een 1^{ste} vermelding eind 14^{de} eeuw als **leen**, eigendom van de **Heer van Komen**. Eertijds was het een



volledig omwalde hoeve, nu nog deels in het Z.O, en met een **stalvleugel daterend 1881** (zal de boer worst wezen en hij ploegde voort!). We laten de **blinkende voren** achter ons en de lange sliert komt uit op de Ieperstraat ter hoogte van de serres Maes. Nu linksop waar we op **JAN PEIRS** botsen, op parcourscontrole. Na een

klappeke weer vooruit en aan het kapelletje terug linksaf tussen serres naar de vroegere spoorlijn 65, een enkelspoor geopend op 14 oktober 1889 door de private spoormaatschappij FLANDRE OCCIDENTALE, en op 1 januari 1906 overgenomen door de

Belgische Staatsspoorwegen. Het traject liep tussen Roeselare en Menen, en daarna verder naar Tourcoing (Toerkonje) in Frankrijk. De spoorlijn was ruim 20km lang. En nu genieten we van een vernieuwd fiets- en wandelpad gekend als de **Kezelbergroute**. We betreden de route ter hoogte van het **Kezelberg Military Cementery 1918** en hebben onmiddellijk af te rekenen met **tegenliggers** want vanaf 15km is dit een stuk heen en terug tot de rustpost die zich bevindt ter hoogte van de Ter Kommerenweg in een nieuwe en



ruime hangar. Freddy en Etienne zijn volop bezig met het plaatsen van tafels en stoelen op de ruime koer. Het is nog altijd frisjes, en ik stap binnen voor een warme koffie en een 1^{ste} boterham! Het is een mooie locatie maar niet verwarmd, en de medewerkers aan de warme drankenstand staan er warm ingeduffeld bij. Maar nog wat geduld, het zonnetje doet zijn best!

We zijn nu een uur onderweg en 5,7km ver. Het is kwart voor elf als we terug in beweging komen en we (de 15-19-20-en-27km) op



onze stappen terug keren tot de al eerder vermelde gedenkplaats voor de gesneuvelden van de 1^{ste} W.O. Hier liggen 147 militairen van het COMMONWEALTH: 145 Britse, 1 Canadees en 1 Chinees naast 14 Duitse soldaten en vliegeniers; vriend en toen vijand vredig naast elkaar! De meeste slachtoffers vielen in de laatste dagen van de oorlog!

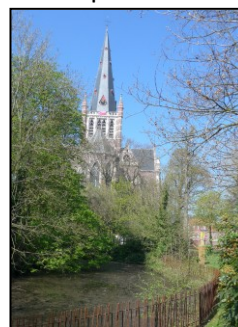
Hierna volgen we het **Kezelbergpad** rechtdoor over de heuvelrug tot de drukke baan Menen-Roeselare die we lopend tussen het voorbij razend verkeer



dwarsen, en ter hoogte van garage Palermo verlaten. We zoeken weer de veldwegen op, en na 2 splitsingen ben ik alleen op het **pompeschitterspad**. De rust wordt plots verstoord door een groepje

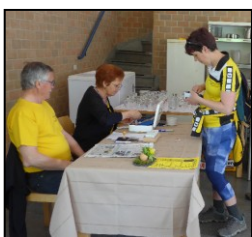


motards, waarna weer de stilte overheerst. De velden liggen er nog overwegend kaal bij maar de bomen beginnen al uit te lopen, en in de graskanten bloeit de zoete witte dovenetel, de gele paardenbloem en het purperen hondsdrif (opgezocht). We stappen aan een goed tempo door en komen via de Dadizelestraat uit op het kruispunt met de Oude Ieperstraat en de Geluwestraat op de grens met Geluwe! Maar we draaien de oplopende Bakkerhoekstraat



in, en bemerken al gauw vanaf de heuvelrug de torenspits van de **Basiliek en het centrum van Dadizele**. We dalen de Menenstraat af naar het park 't Torreke, het groene hart van Dadizele. Een doorsteek brengt ons in het park dat we rechtsop bewandelen. We krijgen hier weer het **pompeschitterspad** onder de voeten en een prachtig uitzicht op de vijver, kasteel Mariënstede, en de **Basiliek**. Onder de nog kale bomen profiteert het bosanemoontje met duizenden van het lentezonnetje, want eenmaal de bomen in vol blad is het bloempje weg!

We zijn hier nu in vol centrum Dadizele waarvan de vroegste vermeldingen als **DADINGISILA** terug gaan tot 1147. In de abdij van Mesen werd in 1180 een oorkonde ondertekend waarbij iemand uit Dadingisila optreedt als getuige bij een schenking aan de kerk van Mesen. Het zou hierbij gaan om een voorouder van **Ridder JAN van DADIZELE**, geboren als Jan III van Veerdeghe, en tot ridder geslagen in 1479 door Aartshertog Maximiliaan van Oostenrijk. Hij was raadsman van Maria van Bourgondië en baljuw te Gent. Hij huwde in 1455 met Katelyne Breydel en werd vermoord op 7 oktober 1481 te Antwerpen. Zijn praalgraf bevindt zich in de crypte van de basiliek, samen met zijn sporen, een handschoen en zijn zwaard!



Het is nu 12h; 6,1km plus, en vlak bij de rustpost waar ik naast Urbain, Jean-Pierre en een wandelgenoot, ook nog Johnny en Alain in het vizier krijg. Deze nieuwe rustpost bevindt zich in een lokaal van de KSA, en wordt alleen aangedaan door de 19 - 20 en 27km. Ik blijf een half uurtje plakken, en kan tussendoor de medewerkers verschalken bij hun bezigheden! Amper terug gestart kom ik voorbij de **Basiliek**, opgericht ter ere van Maria Onbevlekt Ontvangen, een dogma uitgesproken in 1854. Er werd met de bouw begonnen in 1857, in opdracht van de

bisschop van Brugge Mgr. Malou, naar een ontwerp van de Engelse architect Welby Pugin. De eerste mis werd opgedragen in 1867 en de kerk werd in 1882 tot basiliek verheven. Een 15^{de} eeuwse **miraculeus Mariabeeldje** staat centraal op een marmeren troon, versierd met zilveren ornamenten. De prachtige glasramen verbeelden de geschiedenis van de kerk en diverse feiten uit het leven van Maria. Dadizele is dan ook een van de oudste Mariale **bedevaartsoorden** van Vlaanderen, waarbij de vereringen een hoogtepunt bereiken in de meimaand! Ooit was er in onze jeugd jaren ook nog een andere aantrekkingspool; **het Dadipark**. Het was het eerste groot recreatie park van België, open van 1950 tot 2002. Het 12ha groot domein bevatte naast één van de grootste loopbruggen van België en Europa, ook nog looptrommels, een grote 6-baans glijbaan, een vijver met pedalo's, bootschommels van 2 tot 8 personen, een groot restaurant en cafetaria, heel wat speeltuig voor de kleinsten enz...enz,... We zijn er ontelbare keren naar toe geweest! Alles is nu weg, en er wordt uitgekeken om er een groenzone van te maken!

Maar Dadizele heeft ook 'n sombere geschiedenis. Het **NEW BRITISH CEMETERY** is een militaire begraafplaats met gesneuvelden uit de 1^{ste} W.O. In de schaduw van een Duitse bunker met mitrailleursnest, rusten 1090 doden waarvan 158 naamloos. Er liggen enkele slachtoffers uit '14, maar de meesten sneuvelden in '18. Dadizele lag in de Duitse bezettingszone, en werd pas bevrijd eind september '18 na zware gevechten ter hoogte van "HILL41" ten zuiden van het dorp. De begraafplaats herbergt heel wat gesneuvelden uit de omliggende slagvelden: Geluwe, Beselare, Ledegem, Moorslede en zelfs Deerlijk!



Na deze korte geschiedkundige verhalen, kunnen we eindelijk beginnen aan onze plaatselijke lus van 7,5km. We zetten er de pas in en komen licht stijgend op de wijk Arkemolen, Peperstraat, Geluwe, met weeral een historisch verhaal! In 1771 bekomt Johan Vandepitte het recht van keizerin Maria-Theresia van Oostenrijk om een houten **korenwindmolen** op te richten. De bouw sleepte 7jaar aan, vandaar de naam, verwijzend naar de trage bouw van de Ark van Noë uit het Oude Testament. De molen werd vernietigd op 22 september 1918 tijdens het bombardement voorafgaand aan het doorbraakoffensief van het 2^{de} Engelse leger, en werd niet meer heropgebouwd.



Hier komen we voor mij op onbekend terrein, met prachtige vergezichten vanaf de heuvelrug op het omliggende landschap, met een afwisseling van groene en grijsbruine tinten, en tussendoor bosjes en rode daken van boerderijen! We verlaten het asfalt en volgen een slingerend karrenspoor door de velden. Ondertussen is het al zomers warm, gelukkig heb mijn warme bovenkledij van deze morgen samen met mijn knapzak achter gelaten in de rustpost, zodat ik me toch vrij kan bewegen! Verscholen in een bosje bots ik op het **Boerenkrijgpad**, en volg het in omgekeerde richting. Het sluit aan op Potteriestraat: Beselare! We laten de rust van de velden achter ons, en komen in de Dadizelestraat ter hoogte van een mooie heropgebouwde Christuskapel, met erna nog een blik op Slijpskapelle, verscholen in het groen. Lageraf een gras overgroeide veldweg in, waar we **roze** aardappelplanters zien liggen (en nee géén zonneslag)! We kronkelen verder en volgen de Waterstraat naar het centrum waar het 24°warm is! Zuur in de namiddag en we kunnen onze dorst lessen met enkele watertjes in de rustpost waar het nu erg rustig is. Een half uurtje is vlug voorbij en we gordten onze knapzak terug aan voor de terugweg. De Kernemelkstraat in waar **muurleeuwenbek** (een mooi bloeiend kruipplantje), probeert te overleven tussen stoeptegels.



We verlaten Dadizele langs de **toegangspoort** en Floralux, en zoeken weer de **Kezelbergroute** op naar de 1^{ste} rustpost. Die bereiken we al na een korte etappe van 3,8km. We komen nog voorbij een marmeren gedenkplaat voor de bemanning van een hier in de omgeving neergestorte Britse Blenheim bommenwerper op 25 mei 1940. Het buitenterras aan de hangar zit nu aardig vol, maar binnen kan er nog altijd eentje bij. Eenmaal glaasje uit wacht ons nog 4,3km tot de **arrivéé** !

Een lange sliert wandelaars gaan mij vooraf in Ter Kommeren, met halverwege een geschoord Mariakapelletje met schietgebedje, en wat verder de Harelbeekgoeds-hoeve afgezoomd met Italiaanse populieren tegen de Westenwind, en als toemaatje het wit hoevekapelletje, geflankeerd door een roze Japanse kerselaar! Hierna de enkele jaren geleden heraangelegde voetweg 25 langs de Heulebeekvallei, overgaand in de Ballokstraat. We passeren voor een 2^{de} maal de gerestaureerde poort van hoeve **Ter Cochie**. Met een ommetje langs de Olmenlaan komt het **Groene Lint** eraan. Dit vormt samen met het prachtige park van kasteel Grimaldi een oase van rust in centrum Moorsele. Aan de startzaal (OC De Stekke) aangekomen is het aangenaam verpozen op het terras! Binnen ga ik nog na bij Anne voor afstempeling, en langs de bar voor een frisse **kriek** als afsluiter van een lange wandeldag: een frisse start maar met een zomers einde, met veel gekende en veel nieuwe en mooie hoekjes van onze directe omgeving! Een **dikke proficiat** aan Etienne als parcoursbouwer en **dank aan alle medewerkers** voor hun inzet om er een geslaagde wandeldag van te maken en dit in naam van de 1.500 wandelaars.

Tot nog eens . . .

Amerlinck Eddy

Busreis zondag 23 april 2017

ZANDVLIET

27e Internationale Poldertochten



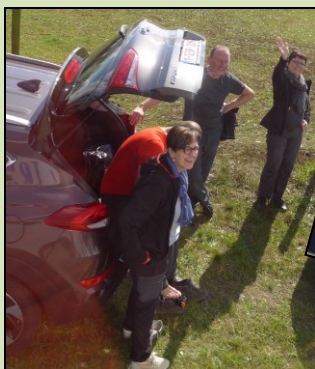
Hier een collage van foto's van onze Clubfotograaf Eddy Amerlinck, en van enkele andere clubleden . . . die een impressie geeft van deze mooie busuitstap! Beelden zeggen soms meer dan tekst, al zijn de teksten van Eddy steeds gevuld met enkele historische weetjes of ludieke anekdotes !



W.S.V. De Dauwstappers - Edegem v.z.w.
27e Poldertocht te Zandvliet

Afstanden	De Chalet	Startzaal	Tot einde	Werkelijke afstand
5 km			3,8 km	3,8 km
10 km			4,9 km	4,9 km
12 km		4,9 km	5,0 km	4,9 km
15 km	5,1 km	4,9 km	7,1 km	9,9 km
17 km	5,1 km	5,0 km	5,0 km	12,0 km
20 km	8,3 km	5,0 km	7,1 km	15,1 km
25 km		5,0 km	7,1 km	17,2 km
		8 km	7,1 km	20,4 km
			7,1 km	25,2 km





VOETPRAKTIJK LIEN



medische voetverzorging

***Huid - en nagelaandoeningen**

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

***Voetzorg bij risicopatiënten**

diabetische, - reumatische - en oncologische voet

***Specialisaties**

Orthoplastie - Onychoplastie - Orthonyxie

***Wondzorg en villttherapie**

Ledegemstraat 101 ' 8560 Moorsele

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

Meer info: www.voetpraktijklien.be



ALUMES_{bvba}

ALU-PROFIELEN

Millesteenstraat 91 - 8890 Dadizele Tel. 056/50.64.75

info@alumes.be - www.alumes.be

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 MEI : 1 ERIC VANHEE, 2 INGRID DELRUE, 3 RAOUL DERUYTERE, 4 MONIKA TANDT, 6 CHRISTINE HUYSENTRUYT + HUBERT FAES, 13 JAN REESINK + RUDDY VANDENBERGHE, 14 GERDA VANMARCKE + ERIC PILLEN + ETIENNE FIEVE, 18 KURT VANDEVELDE + MONIQUE MINNE, 19 JAN PEIRS + MARIE-THERESE DERYCKE, 20 LUTGART G ESQUIERE, 21 **GINO CALLENS** * + TREES VANDENBUSSCHE, 22 JOHAN DECHERF, 23 URBAIN PORTE, 24 FABIENNE DEKEIREL, 27 RHUNE VERMEULEN, 28 KURT STAELENS + RITA COKELAERE, 29 ANITA ACKE, 29 ELISE VINCK, 31 MARNIX COONE.



Proficiat jarigen !



in JUNI : 2 MARCEL KINDT, 3 DORINE LIBBRECHT, 5 STEPHAN WYDAEGHE + EDDY AMERLINCK, 11 KRISTINA VANCOILLIE + DANY BOSTOEN + YVES DEMAN, 12 MARIA FLAMEZ, 13 SOFIE NEVE + IVAN SEELDE + MARIE-LOUISE BULTE, 14 RIA DESSEIN, 18 ANN VERBEKE + CARINE VANDERPLANCKE, 19 HANS HIMPE, 20 FRANKY GAEREMIJN, 21 MARIJKE DE BUYCK + LIEVE FLAMEZ, 24 FRANS DEBUYCK, 25 RUDY BOGAERT, 28 CHRISTOPHE VANLERBERGHE, 29 JOHN VANDENDRIESSCHE.

in JULI : 1 DANNY DELVA, 3 MIA VANESSCHE + JOHNNY NOLF, 4 FRANKY VANDAMME, 5 RINA NAERT + MARIA MARTENS + FRANS VAN WUYTSWINKEL, 7 SABINE DEMUYNCK, 8 STEPHAN GUILBERT, 9 CHRIST PLANCKAERT + DIRK VERDUYN, 10 LIEVEN VANDEN BULCKE, 11 RUDY CALLENS + MARIA WITDOUCK, 15 JELLE DETAVERNIER, 16 SEPPE VERFAILLIE + ELSIE DEFLO, 17 NATHALIE DECOCK + HILDE FEYS, 18 GERDA OPSOMER, 20 KATRIJN VAN LERSBERGHE + CAROLE VANHINDERDAEL + LYDIE SNAUWAERT, 22 DIRK MESSIAEN, 22 LINDA LANNOYE, 23 CHRIST COMMEYNE, 24 MARLEEN CLARYSSE + LUCRECE VANOVERBERGHE, 25 ANNE MARIE VERHAEGHE, 27 VEERLE CARLIER + ANNE VEREECKE + DENIS VERHAEGHE, 29 VERONIQUE MARYSSE + FRANCINE VERMOERE, 30 VINCENT AGNELLO + MARIE-JEANNE DEBRABANDERE, 31 MILAN VERMEULEN + CHANTAL DECORTE.



in AUGUSTUS : 1 CHRISTIANE AMEYE, 2 STEFAAN GHEYSEN + RITA SEYNHAVE, 3 MARIE AIMEE PAPPENS + DIDIER VANHEE, 4 PATRICK HIMPE, 6 ELLEN OPSOMMER + CHRISTINE DUMORTIER, 8 PIETER VERMANDERE + GEERT MASSCHELEIN, 9 JEAN PIERRE BREYNE, 10 THOMAS STRYNCK + MARLEEN TALPE + NATHALIE HERMAN, 11 TOM MYLLE + JOHAN D'HONDT, 12 KATHY POCKELE, 13 FREDDY VANDEWATTYNE, 14 PAUL DEPUYDT, 15 ARNOLD GISTELINCK, 16 JUDITH ACCOU, 19 JOSE DESIMPELAERE, 21 JOHAN VAN GHELUWE, 22 MIEKE VANDECASTEELE, 27 DORINE VANDECASTEELE + YVETTE DECAT, 29 YORBEN HUYSENTRUYT, 31 FILIP VANLERBERGHE + CHANTAL DEJANS.

*** PROFICIAT Abraham met je 50^{ste} verjaardag !**

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.

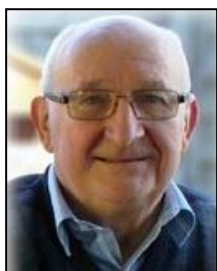


Droevig Nieuws

Met droefheid melden wij het overlijden van **Anna Verhaeghe** (°15 februari 1935 - †17 maart 2017), moeder van bestuurslid **Danny Bultynck**.



*Zij zag het leven in vrolijk licht
zij was de zon, een bloem, een vriendelijk gezicht.
Nu is zij van ons heengegaan,
maar laat ons niet met lege handen staan.
Haar lach en blijdschap zullen verder leven,
Mam, bedankt voor alles wat je hebt gegeven.*



Door mooie herinneringen gesterkt namen wij afscheid van **Adhemar Lannoye** (°30 juli 1933 - †29 april 2017), (schoon)vader van **Marc en Linda Deleu-Lannoye**.

*Je handen hebben voor ons gewerkt,
je hart heeft voor ons geklopt.
Om wat je was, zijn we dankbaar,
om je heengaan treuren wij.*



**UITVAARTZORG
GHILLEMYN-RADÉ**

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

Blij Nieuws

Marie-Louise Bulté & Andre Witdouck vieren hun diamanten bruiloft. 60 jaar geleden gaven zij elkaar hun JA-woord op 4 mei 1957 !



Heb je weet van een blijde gebeurtenis, een bijzondere dank aan iemand, een uitzonderlijke hobby, of wil je gewoon iets melden . . . zorg voor één of enkele foto's en stuur deze door met enkele woordjes uitleg : één adres marcmasselis@hotmail.com ! ! ! Ook leuke vakantiekiejes zijn welkom (want kaartjes stuurt bijna niemand nog!).

De Klokke Café en feestzaal

Ieperstraat 3, 8560 Moorsele

tel +32 56 41 29 17

info@deklokkemoorsele.be



SPAR



COLRUYT
GROUP

Sint-Janslaan 12 - MOORSELE

alle dagen open, ook op zondag



Secretariaatsberichten

Hallo,

Zomer op komst . . . maart en april hadden nog hun grillen, maar nu vanaf mei mag het wel wat warmer worden. Al konden we zeker niet klagen met onze Stekseltocht !

Ook de busreis viel in de smaak, en wat hoorden we daar ?? **De club 5078 Drevetrotters Zonnebeke stopt ermee.** Wie had dat gedacht ?

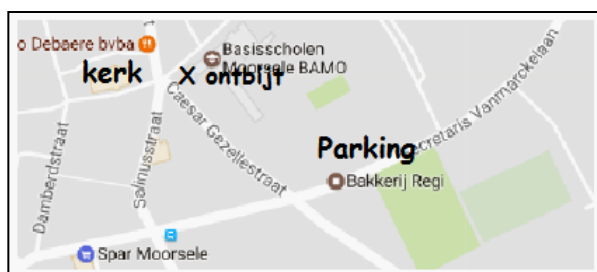
In elk geval zijn deze leden WELKOM bij de 7mijl-stappers. Hoor je op wandeltochten of via kennissen en vrienden dat ze op zoek zijn naar een nieuwe club, mag je steeds ons aanbevelen. Laat ze contact opnemen met het secretariaat. Momenteel zijn zij nog het ganse jaar verzekerd via WSVL 5078. Ik wacht nog op instructies van WANDELSPORT VLAANDEREN vzw hoe-wanneer het overkomen kan gebeuren zonder dubbele betaling natuurlijk (recent antwoord : zie verder na WELKOM NIEUWE LEDEN!!) !

Ondertussen zijn we al druk bezig met onze volgende tochten. **SINKSENTOCHT op vrijdag 2 juni & HALFOOGSTTOCHT op dinsdag 15 augustus** : **OP BEIDE TOCHTEN WORDT ELEKTRONISCH INGESCHREVEN !!!** Vergeet dus zeker uw lidkaart niet, geef het goede voorbeeld aan de andere wandelaars. Alleen zo wordt iedereen ervan overtuigd dat de elektronische inschrijving de toekomst is. Gedaan met niet-federatieleden die de verlaagde prijs betalen, gedaan met onverzekerd wandelen, gedaan met voortijdig starten, . . . en zo krijgen de eerlijke wandelaars waar voor hun geld.

Voor onze leden die student(e) zijn komt er een zware periode aan met de eindexamens in het vooruitzicht. We wensen hen veel succes en goede moed toe, want daarna komt er een mooie periode aan "de grote vakantie".

Geniet van jullie vakantie, student-werkmens-gepensioneerde . . . rust uit en laadt de batterijen opnieuw op, hopelijk mooi weer en regelmatig een deugddoende wandeling . . . Maar dat betekent ook een "kleine" rust voor het secretariaat : geen clubblad in juli-augustus. Niettemin blijven we attent en volgen we het clubnieuws via onze sociale media (Blog - Facebook - Email).

Onze volgende busreis gaat door op **zaterdag 30 september naar de**



18^{de} DELIRIUMtocht te Melle.

We starten met ontbijt. HOU REKENING MET DE NIEUWE LOCATIE: Rozenstraat 6 - Moorsele. Daarna verzamelen aan de bus die ons opwacht op de



parking SECR. VANMARCKELAAN (bakkerij Regis). We zijn er zeker van dat jullie terug vlug zullen inschrijven, zodat we tijdig een grotere bus kunnen bestellen. **PRIJS : 15 euro** als clublid (ontbijt, inschrijving, klever, drankbon, busreis inbegrepen).

18e Deliriumtocht : 6 - 12 - 18 - 25 km (50km voorzien, niet voor busreizigers)

Kleinere afstanden door de Kalverhage en de langere afstanden ook door het Aalmoezenijebos en via de bunkerroute. Voor elke deelnemer een gratis Delirium Tremens of frisdrank. Meer info in CLUBBLAD SEPTEMBER 2017 !!!

Bereikbaarheid Trein: NMBS-station op 800m van de start. Auto: zeer ruime parking op het schooldomein. LAAT VOORAF IETS WETEN AAN HET SECRETARIAAT ZODAT U EVENEENS GRATIS KAN DEELNEMEN AAN DE TOCHT !!!

INSCHRIJVEN KAN VANAF NU, stel niet uit want dan kunnen we misschien binnen 14 dagen uitkijken voor een dubbeldekker zoals vorige edities !

Je weet nu al dat onze busreizen steeds snel volgeboekt worden !

Prijs : 15,00 euro per persoon (voorrang aan leden!!)

**= ontbijt (vanaf 7u15) , busreis (vertrek 8u30) ,
inschrijving , drankbon , clubsticker .**

op rek. BE08 8335 1432 7713 van de 7mijl-stappers

melding : busreis 30/09/2017

Op 1 mei 2017 telt onze Club : **338** leden.

WELKOM in onze club :

DUBUS	CHRISTIAN	TULPENPARK 72	8510	ROLLEGEM-KORTRIJK	056/22 16 25	0479/11 30 68
NUTTIN	SONJA					0468/14 55 51
LESAGE	CARLO	NOORDKOUTER 48	8560	MOORSELE	056/41 01 90	0478/29 73 48
WITHOUCK	CARINE					0472/75 73 02

Veel wandelplezier als 7mijl-stapper !!

Wist je dat wij één van de grotere clubs geworden zijn van W. Vl., Wervik (iets meer dan 350), Waterhoekstappers (ongeveer 350 leden), groter dan de 12Uren van Lauwe (309 leden), Westhoekstappers (150 leden) bijvoorbeeld (gegevens opgehaald uit clubblad/website van de clubs) !

**Belangrijke mededeling van wandelclub Drevetrotters Zonnebeke vzw (WSVL5078)
cfr hun website <http://www.drevetrotters-vzw.be/2-uncategorised/67-belangrijke-mededeling>**

Tot onze spijt moeten wij melden dat onze club ophoudt te bestaan.

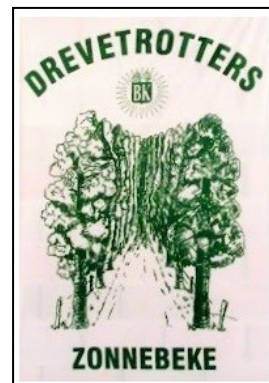
Een samenloop van omstandigheden dwingt ons tot deze moeilijke beslissing:

- Bart gaat een nieuwe uitdaging aan binnen het onderwijs, de job valt niet meer te combineren met de bestuursactiviteiten.
- de criteria erkenning verenigingen gemeente Zonnebeke: het bestuur is samengesteld uit minimaal 4 personen die woonachtig zijn in de gemeente.
- onze vaste ploeg medewerkers dunt uit.

Wij organiseren dit jaar enkel nog de bossentocht op 16 juli.

De lidkaarten blijven wel nog geldig tot februari 2018.

Wie in juli komt wandelen en zijn 7 stempels kan voorleggen op de groene spaarkaart heeft recht op een fles wijn. De witte spaarkaarten (oorlog) zullen dan ook afgestempeld worden. Wie drie stempels heeft krijgt eveneens een fles wijn.



We namen contact met WANDELSPOORT VLAANDEREN vzw omtrent "muteren" van leden zonder dubbele betaling.

ONZE VRAAG EN OPMERKING :

Leden die al jaren lid waren van WSVL 5078 en dus ook lidgeld betaalden voor 2017 (verzekering tot 02/2018) vragen nu om over te komen naar onze club WSVL 5411.

Het is onlogisch deze mensen opnieuw lidgeld te laten betalen door ons, anderzijds willen wij ook niet voor voldongen feiten staan een bijdrage te moeten betalen aan de liga voor deze leden. (De oorspronkelijke club heeft de centen ontvangen!). Hoe gaan we in het voordeel voor beide partijen best te werk ??

HET ANTWOORD :

- Het muteren van leden van een wandelclub naar een andere wandelclub **kan niet**;
- Een wandelaar kan aangesloten zijn bij meerdere clubs, maar dit is dan zijn eigen beslissing waardoor hij ook de nodige financiële gevolgen van draagt (2x lidgeld betalen).
- De leden van de Drevetrotters blijven lid tot einde 2017.
- De hernieuwing van lidmaatschappen en nieuwe lidmaatschappen kan gebeuren **vanaf begin oktober 2017 en kent geen gevolgen op ledenfacturatie 2017.**

BESLUIT : De leden hernieuwen best hun lidmaatschap vanaf OKTOBER-NOVEMBER bij ons WSVL 5411 op hetzelfde moment als onze eigen leden . . . alles zal dan gewoonte-getrouw klaar liggen tegen onze 18^{de} HOEVETOCHT zaterdag 25 november 2017 ! **Men zegge het voort . . .** Wenst men al eerder info te ontvangen omtrent busreizen, onze clubinfo . . . ons 'clubblad', stuur dan een email naar het secretariaat met de 'belofte' lid te worden bij de 7mijl-stappers.

Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE

056/50 95 19 - 0472/61 66 31



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



LAUWERS
SPORT EN ADVIES

8930 LAUWE | www.sportlauwers.be

 **Belfius**
Bank & Verzekeringen

BIERHANDEL
POELVOORDE Dirk

Wezelstraat 14, 8560 WEVELGEM

tel.: 056 41 31 80
fax: 056 41 85 47
gsm: 0476 89 74 94

dirk.poelvoorde@poelvoorde.be



Mannavita

't Leek al zomer, toch was het pas eind mei

***Zo'n dag waarvan je denkt "die gaat niet meer voorbij"
M'n vrienden kwamen langs maar ik wilde alleen
Aan het strand wat wandelen, zomaar nergens heen. . .***

Wie kent niet het vrolijke zomerlied 'Het werd zomer' van Rob De Nijs ?

In de zomer lijkt alles beter. De vogels fluiten, het is al lekker vroeg licht, de zon zorgt voor een beetje extra vitamine D en een fijne gloed op je gezicht. Maar... de zomer brengt nog een aantal andere **voordelen** met zich mee die goed zijn voor je gezondheid !

Seizoensfruit, heerlijk! De zomer zou niet compleet zijn zonder stapels aardbeien, bosbessen, frambozen, kersen en watermeloen. Ze zijn heerlijk voedzaam en zitten vol met anti-oxidanten en vitamines. Ander bijkomend voordeel is dat ze lekker weinig calorieën bevatten. Bosbessen zorgen voor een lager cholesterol en verminderen het risico op diabetes. Frambozen en bramen zijn uitstekende bronnen van vezels en kersen zorgen voor herstel na inspanning. Vruchten zitten daarnaast boordevol water, wat je helpt om gehydrateerd te blijven op warme dagen. Rabarber werkt o.a. goed tegen opvliegers, is laxerend en maagversterkend en is goed tegen bloedarmoede (beter niet eten als je last hebt van reuma, artritis, jicht en nierstenen)



Iemand een lekkere fruitsalade?



Je staat in de supermarkt voor het **groentekraam** en vraagt je af wat je in vredesnaam nu weer moet gaan klaarmaken voor het eten. Natuurlijk kom je hier te weten wat **zomergroenten** allemaal voor je gezondheid doen en hoe zij ervoor kunnen zorgen dat je strak in je vel zit tijdens het zonnen!

- **Asperges** : mei en juni zijn de maanden bij uitstek voor het eten van asperges. Het is belangrijk om ze goed te schillen. Asperges zijn o.a. goed voor de nieren, hebben een kankerwerende werking en

zijn bloedzuiverend. En het is bovendien een 'afrodisiacum'...

- **Salade** : na een zomerse dag is een frisse, rijk gevulde salade altijd een goede keuze. Er zijn vele slasoorten en de meeste daarvan zijn het hele jaar verkrijgbaar. Denk aan botersla, eikenbladsla, frisée en kropsla. Je kunt heerlijk variëren met slasoorten en ze bevatten nauwelijks calorieën. Hoe donkerder de sla, hoe gezonder. De open, donkere bladeren bevatten de meeste anti-oxidanten en goede voedingsstoffen.

- **Spinazie** : zoveel gezonde eigenschappen dat het teveel is om op te noemen, rijk aan vitamines en mineralen!

- **Radijsjes** : weinig calorieën, maar erg gezond. De 'anti-kanker groente' wordt hij genoemd. Ook goed voor de nieren, het hart en de darmen.

- **Tomaten** : tomaten bevatten veel vitamine C en hebben weer die kankerwerende eigenschappen. Ook goed tegen trombose en ontstekingen.

- **Doperwtten** : hier zitten misschien iets meer calorieën in, maar er zitten zoveel vezels, eiwitten, vitamines en mineralen in dat het echt de moeite waard is om te eten. Doet het hart en de ogen goed.

- **Courgette** : boordevol vitamine C en A, goed voor je ogen en de prostaat. Dit soort groenten kan diabetes type 2 helpen voorkomen.

Het vakantie-seizoen is begonnen.

Natuurlijk kun je op vakantie gaan op ieder moment van het jaar. Maar nu het schooljaar straks is afgelopen en het strand lonkt, kiezen veel mensen er toch voor om op vakantie te gaan in de zomermaanden. Een vakantie is een van de beste cadeaus om aan jezelf te geven. Vakanties verlichten stress en verbeteren je stemming – zelfs als je weer terug bent. Het lijkt er ook op dat **vakanties ons beschermen tegen hart-en vaatziekten en hartaanvallen**. Een beetje tijd voor jezelf brengt wat extra perspectief op het leven en verhoogt de motivatie om weer terug te keren naar de doelen die je graag wilt behalen.

Je hart blijft gezonder.

Onderzoekers merken een verschil in de overlevingskansen van een hartaanval tijdens de winter en de zomer. Mensen hebben tussen de 26 tot 36% meer kans om in de winter te sterven aan een hartaanval, beroerte, hartfalen of andere vaatziekten, vertelt een studie uit 2012 van *NBC News*. Het betekent niet dat je moet stoppen met je lichaamsbeweging of je gezonde dieet. Het betekent meer dat je met volle kracht vooruit gaat door de gezonde gewoonten in de zomer, waardoor je hart extra beschermd is.

Je gaat lekker zweten.

In de zomer is het soms best heet, soms zelfs te warm. Maar als de omstandigheden veilig genoeg zijn om buiten te sporten zonder het risico op met warmte gerelateerde ziekten is één ding zeker: zweten zal je! Dat klinkt misschien helemaal niet fijn, maar de waarheid is dat zweet heel goed voor je kan zijn. Hoewel het niet hetzelfde doet als een detox (of ontgiftingskuur: het verwijderen van levensbedreigende gifstoffen uit het lichaam), kan zweten je echt helpen **om infecties te bestrijden**. Zweet helpt om **je huid vrij te maken van bacteriën en schimmels**. Daarnaast opent het ook je poriën, wat ervoor zorgt dat je gezicht acne-vrij blijft.

Eindeloze zomeravonden, barbecueën, zwemmen: in onze herinnering is de zomer hemels, maar als het eenmaal weer zover is blijken er toch ook nadelen aan te zitten . . . dit zijn de grootste ergernissen in de zomer :

Zoemende, stekende en prikkende beesten.

Hoe kan het toch dat we altijd vergeten hoe ontzettend irritant die muggen/wespen/vliegen/kwallen zijn? De zomer is ook het hoogseizoen voor teken ! Van een tekenbeet kan je de ziekte van Lyme krijgen. Om hinder en gezondheidsklachten te voorkomen, is het belangrijk om je huid en je kleding goed te controleren



als je buiten geweest bent in het bos, de tuin, het park, ... Zie je een teek? Verwijder de teek zo snel mogelijk met een teektang of puntig pincet. Probeer de kop van de teek vast te nemen, zo dicht mogelijk bij de huid, maar vermijd daarbij om het lichaam van de teek te verpletteren. Zachtjes draaien/trekken om de teek te verwijderen (geen enkel deel van de teek onder de huid laten zitten). Ontsmet nadien de wonde.

(foto: De dikste teek links is een volwassen vrouwtje, tweede van links is een volwassen mannetje, tweede van rechts is een nimf en de rechtste is een larve.)

Het meest voorkomende signaal van de ziekte van Lyme is een rode ringvormige vlek op de plaats waar de teek heeft gebeten. De vlek verschijnt meestal na enkele dagen tot weken. Het is dus belangrijk de plek van de tekenbeet een aantal maanden goed in de gaten te houden. Ook griepachtige klachten kunnen een signaal zijn. Als je deze symptomen herkent, ga dan langs bij de huisarts. De ziekte van Lyme kan meestal behandeld worden met antibiotica.

Let op met foutieve instructies die op het internet circuleren zoals het verwijderen van teken met water en zeep. Het gebruik van een anti-muggenmiddel met minimaal 30 procent DEET (verkrijgbaar bij drogist en apotheek) op de onbedekte huid, wordt aangeraden voor mensen die veel in bos of duin zijn. Hou wel rekening mee dat er enkel bescherming is op de aangebrachte plaatsen, en de bescherming slechts enkele uren aanhoudt !

De zon is altijd krachtiger dan je denkt.

Zomaar langdurig in de zomerzon zitten? Dat is niet verstandig.

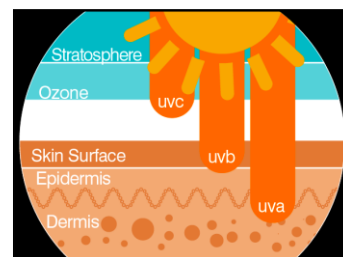
De zon helpt uw lichaam bij de aanmaak van vitamine D. Dat stimuleert weer de aanmaak van botweefsel (=positieve eigenschap). Bovendien krijgt u er een gezond kleurtje van. En toch kunt u niet zomaar in zon zitten.

De zon geeft **drie soorten UV-stralen** af.

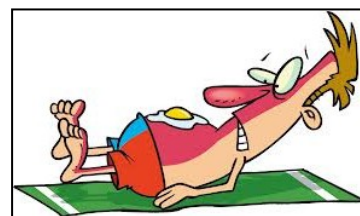
- **UV-A:** dringt door in de huid en wordt vrijwel niet tegengehouden door de ozonlaag.

- **UV-B:** dringt ook door in onze huid, die op deze straling reageert door verkleuring en verdikking.

- **UV-C:** deze stralen worden tegengehouden in de ozonlaag.



De inzichten over die UV-stralen zijn sterk veranderd. Bestond het assortiment zonneproducten vroeger nog uit één fles met een simpel middeltje, tegenwoordig liggen de schappen vol producten met verschillende beschermingsfactoren, en voor verschillende huidtypen. Van licht tot donker en van jong tot oud want ook een oudere huid moet worden ingesmeerd. Een goed zonneproduct helpt uitdroging en huidveroudering voorkomen en beschermt tegen verbranding en beschadiging. Dat is erg belangrijk, want een huid die geregeld zonverbrand is, loopt voor altijd beschadiging op. Hierdoor kan op langere termijn zelfs huidkanker ontstaan (melanomen). Bovendien bent u na verbranding extra vatbaar voor infecties en kunt u een zonnesteek oplopen. En de zon maakt daarbij geen onderscheid tussen mannen- en vrouwenhuid!



Komt uw huid in contact met zonnestralen dan wordt, als een soort verdediging, melanine aangemaakt. Daardoor verkleurt de huid. **Dit 'bruin' worden beschermd** de kerncellen tegen verbranding door de schadelijke UV straling. **Helaas heeft dit ingenieuze systeem een beperkte capaciteit en heeft het nood aan ondersteuning door een onmisbaar anti-zonnebrandmiddel.**

Heeft u een lichte huid, ouderdomsvlekken of een aandoening als vitiligo, waarbij het pigment uit de huid verdwijnt? Dan heeft u een middel met hogere beschermingsfactor nodig dan wanneer u een donkere huid heeft. De beschermingsfactor van een zonnemiddel vindt u op de verpakking. Let wel: een zonneproduct, ook al is het helemaal afgestemd op uw huidtype, is geen vrijbriefje om eindeloos in de zon te liggen. Ook al krijgt u daar nog zo'n zonnig humeur van!

Welk zonnebrandmiddel kunt u gebruiken?

Zonnebrandproducten beschermen u tegen bepaalde nefaste gevolgen van de zon, maar kunnen **nooit een totale bescherming bieden**. Ieder product laat een deel van de uv-straling door. Dit geldt ook voor producten die als 'sunblock' of als 'volledige bescherming' worden aangeprezen. Zonnebrandproducten mogen ook niet worden beschouwd als een middel om langer in de zon te blijven.

Beschermingsklasse	Aangeduide SPF-factor UV-B-bescherming	AV-A-bescherming
Lage bescherming	6	
	10	
Gemiddelde bescherming	15	
	20	
	25	
Hoge bescherming	30	
	50	
Zeer hoge bescherming	50+	

Gebruik een anti-zonnebrandmiddel met goede beschermingsfactor of een **Sun Protection Factor (SPF)** tegen zowel **UV-A als UV-B stralen**. Insmeren minimaal een half uur voordat u in de zon gaat. Na twee uur loopt de werkzaamheid terug en moet u opnieuw smeren. Dit geldt ook voor middelen waar **'waterproof'** op staat. Herhaal het smeren zeker na het zwemmen of bij sterke transpiratie.

Om beschermd te zijn volgens de aangegeven SPF-waarde, moet een hoeveelheid van 2 mg/cm² worden aangebracht. Voor een volwassene komt dit neer op ongeveer 36 gram (zes theelepels). Men gebruikt echter vaak maar de helft van de aangegeven hoeveelheid wat geen optimaal resultaat garandeert.

Hoe betrouwbaar zijn waterbestendige zonnebrandcrèmes?

Nivea test de waterbestendige eigenschappen van hun producten volgens de COLIPA-richtlijnen. De zonnecrème wordt aangebracht op de rug van een proefpersoon. Vervolgens brengt deze persoon twee periodes van 20 minuten in een jacuzzi door. Na afloop moet de zonnebrandcrème minstens 50% van het oorspronkelijke beschermingsniveau behouden. Voor de toevoeging 'extra waterproof' dienen de producten nog minstens 50% van het oorspronkelijke beschermingsniveau te behouden na 4 maal 20 minuten in de jacuzzi. **Waterproof zonnecrèmes worden daarom speciaal ontwikkeld om de huid bij de aanraking met water te beschermen.**



Toch adviseren wij om de crème na het zwemmen en afdrogen steeds opnieuw aan te brengen !

Na het zonnen: voorzichtig douchen zonder zeep te gebruiken.

Gebruik een aftersun-product om de huid te verzachten, te kalmeren en te ontspannen.

Is uw huid toch verbrand? Koel deze af met behulp van natte kompressen.

Elf zonnige tips om uw huid te beschermen :

1. Draag beschermende kleding en een hoed of pet met zonneklep.
2. Laat de huid geleidelijk aan de zon wennen.
3. Blijf tussen 11.00 en 15.00 uur uit de zon.
4. Drink voldoende (water).
5. Gebruik extra zout (geen zouttabletten).
6. Pas op met heldere lucht, sneeuw, water en zand: de zonnestraling wordt gereflecteerd en werkt daardoor sterker op de huid.
7. Parasols en bewolking laten UV-stralen door. Anti-zonnebrand blijft nodig.
8. Let op met cosmetica en medicijnen. In combinatie met zonlicht kunnen vervelende huidreacties optreden. Informeer bij uw apotheek of huisarts.
9. Alcohol en zon zijn een slechte combinatie. Alcohol verwijdt de bloedvaten en kan zo zonnebrand verergeren.
10. Bescherming blijft noodzakelijk, ook al heeft u al een mooi bruin kleurtje.
11. Vergeet uw ogen niet: draag een goede zonnebril. De kleur van de glazen zegt niets over de bescherming. Dat is wel het geval met een zonnebril die volgens de EU-norm is.

Uw huid is uw grootste orgaan. Verzorg haar goed. Geniet van de zon, krijg een stralend humeur en een gezond tintje maar doe het zonnig bewust. Breng de zonnecrème royaal aan vóór blootstelling aan de zon. Breng steeds genoeg zonnecrème aan om uw huid gelijkmatig te behandelen. Breng de zonnebescherming regelmatig aan, specifiek na het zwemmen, afdrogen of indien je zou zweten.

Bronnen : meerdere artikels betreffende 'zomer en gezondheid', o.a. :

<https://gezondetips.nl/seizoensgroenten-zomergroenten>

<http://www.libelle.nl/mensen/actueel/redenen-gezondheid-zomer>

<http://www.libelle.nl/lekker-in-je-vel/zomer-ergernissen>

http://www.gezondheidsmilieu.be/nl/actueel/de_zomer_ook_het_hoogseizoen_voor_teken-1341.html

<https://www.plusonline.nl/special-artikelen/11-praktische-tips-tegen-zonverbranding#>

<https://www.nivea.be/nl-be/>

=====



**We hebben nu al 2 seizoenen gehad
LENTE en ZOMER**

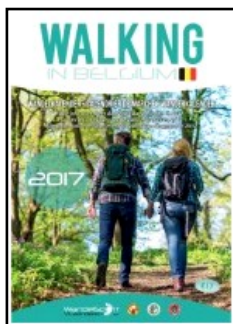
**Voor het volgende clubblad dat
in september verschijnt . . .
wordt dit DE HERFST.**

**Eén probleem . . . de vorige edities begonnen telkens met
een heel gekende song die de seizoensnaam bevatte.
Over de HERFST vind ik niet direct een heel gekend
(Nederlandstalig) nummer . . .**

WIE HELPT MIJ ???

***Alle suggesties zijn WELKOM : per sms of mail naar de secretaris
(gegevens op blz 2). Graag TITEL en UITVOERDER a.u.b.***

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 !

=====

GEZIEN DE VAKANTIEPERIODE (geen clubblad juli-augustus) **DIENEN WIJ DIT OVERZICHT STRIKT TE BEPERKEN** (we kunnen onmogelijk het aanbod van 4 maanden publiceren, daarvoor dient het boek of Website WSVL) . . . Het is nooit de bedoeling wandeltochten extra aan te moedigen tot deelname. Onze club staat bekend voor **GEEN KLASSEMENTEN, GEEN VERPLICHTINGEN**. We bieden langs deze weg enkel een 'beperkt' aanbod, liefst met wat extra info over parcours of bijzonderheden!

=====



Kronkelend door Middelkerke
zondag 21/5/2017

nieuwe locatie: Manege Derby
Duineweg 439 Middelkerke

Mooie familiewandeling langs de uit-

lopers van de krokodille, doorheen de duinen, zeedijk, stadspark, strand en met doorgang sportpark de krokodille, gratis versnapering bij inschrijving. **JUBILEUMEDITIE**.



=====



SINKSENTOCHT

vrijdag 2 juni 2017



Lente in het land, wandelen is plezant ! Rustige veldwegen omgeving Vliegenveld Moorsele (valschermspringers spotten) - Rollegem-Kapelle - Provinciale Kezelbergrouete - Ledegem.
GRATIS ATTENTIE !! Let op : ELEKTRONISCHE INSCHRIJVING !!



=====



WANDELCLUB KOEKELARE VZW (5127) 35e Bezantentocht

Verzorgde omloop met een maximum aan onverharde wegen, met mooie bezienswaardigheden.

Een aanrader voor iedere wandelaar! Ook voor de kleinere afstanden is er een rustpost.



=====



DE BINUSSTAPPERS (5492) leper binnenste buiten

Ieper op zijn mooist met zeer groene lussen. Hoornwerkpadd, Ieperse vestingen, oude vaart Ieper-Komen, Zillebekevijver en de Verdrongen Weiden. Ook de prachtige historische Ieperse binnenstad is groenrijk.

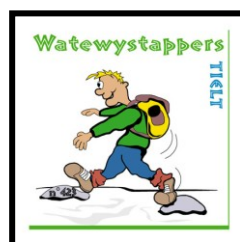


Een mooie combinatie van een rustige landelijke wandeling door het toeristisch Dadizele het gekende bedevaartsoord. Op het marktplein herken je de Basiliek en verderop de legende van de Pompeschitter.

VELODROOMVRIENDEN MOORSLEDE (5347) zondag 11 juni : Pompeschitterstocht



=====



WATEWYSTAPPERS TIELT (5423)

zondag 18 juni : Poelbergtocht

Mooie natuurwandeling naar de mooiste berg van Tiel, de Poelberg met zijn molen en Mariagrot. Heerlijke natuurspaden, attractieve wandelpaden, privédomeinen en langs de opwerende graspaden van het Meikenbos en Vijverbos. Mooie vergezichten.

=====



zon.
25/6

W.S.K. Marke v.z.w.(5012)
 organiseert te
Marke
 op zondag 25 juni 2017 zijn
44^{ste} Voettocht der Vlasstreek**
6-12-18-25-30 km
 Start & inschrijving:
 van 7 tot 15 uur
 Don Boscollege,
 Don Boscolaan 30, 8510 Marke
 Deelneming: € 1,50
C 0,40 korting mits voorlegging lidkaart erkende wandelfederatie.



WANDELCLUB DIKSMUIDE (5537)

3e Op weg in Diksmuide langs IJzer en IJzertoren

Wandelen in Diksmuide aan de IJzer, langs de IJzertoren en de blote polders. Kom de kleine, maar fijne stadskern verkennen en ontdek alle troeven van Diksmuide boterstad.
Gratis ijsje voor iedere deelnemer

Zat.
1/7

Wandelclub de 12 uren van Lauwe nr 5217
 Zondag - 2 - 07 - 2017
30st Voettocht te Lauwe
 Beschermd tocht
 Afst 6-12-18-25-30 km
 Langs rustige wegen door de bloeiende
 vlasstreek rondom Lauwe
 Insch va 7u tot 15u
 aankomst voor 18u
 Start Wonderwijzer
 hospitaalstraat 14
 Lauwe
 info viane marie madeleine
 tel 0474 475881
 Opbroeck Andre

We starten terug waar het 30 jaar geleden begon, namelijk in de Gemeenteschool nu 'Wonderwijzer'. Voor ons verjaardagsjaar hebben we een bijzonder parkoer bij, namelijk een **Fotozoektocht voor de Kids van 4 km**.

Alle afstanden starten doorheen de rustige dorpskern met zijn wekelijkse markt en trekken naar de **Golden River** waar de Kids de andere afstanden verlaten. Deze gaan verder op zoek naar de juiste foto's door de dorpskern.

Alle overige afstanden trekken naar de rustige **Opstal** met zijn doorsteekwegeltjes en hier verlaten de 2 grote afstanden de 12 en 18 km

en trekken naar de burens in Wevelgem om langs de prachtige **abdijpoort** en wat rustige stapwegeltjes om zo terug de 12 en 18 km te vervoegen in de Opstal. Samen trekken ze nu naar de rust in 'Ter Molen'.

Na de rust verlaat de 7 km de grotere afstanden om via het kraaiveld en een veldweg het einde te bereiken. De 3 andere afstanden stappen nu naar de **LAR** en via de Beekwegel en het **potijzerpad** bereiken ze de 2de rust bij 'De Vos'. Hier maakt de 30 km nog een lus via de prachtige **private tuin Ter Lauwberg**, eigendom van Marcel Vandenbroucke. Deze tuin werd opgebouwd van een verlaten Kleigroeve, waar ik als kind nog ben gaan ravotten, en waar U nu de uitleg zal krijgen van onze ervaren gids Marc, den baas van Belfort.

Na de tuin trekken alle afstanden langs rustige wegen en padjes langs de Schonekeer naar het einde.

Barbecuetocht : vrijdag 14 juli 2017

Zin om wat vakantiesfeer op te snuiven aan de hand van een gezellige wandeling? Trek dan bewust uw wandelschoenen aan op vrijdag 14 juli om deel te nemen aan onze aantrekkelijke Barbecuetocht. Vanuit het Gemeenschapshuis De Knippelaar staan we garant voor een landelijke zomerse wandeling in het licht glooiend Leie-landschap. De wandeldag afsluiten doen we middels een overheerlijke barbecue. Via rustige veld- en andere wegen leidt de route langs enkele majestueuze hoeven die ooit deel uitmaakten van de Kasselrijen van Kortrijk en Ieper. Hoeven om te



proeven ... van al dat lekkers die onze streek die bieden heeft.

Maar evenzeer van enkele mooie uitzichten op de Leievallei en de voorbodes van de nabije Heuvellandse getuigenheuvels. Op de grens van Ten Briel-Comines wenken de wieken van Soetes Molen. Ook Wervik kende vroeger maar liefst vijftien molens, vandaag blijven er nog twee over : de Briekenmolen aan het Tabaksmuseum en de Ma Campagne molen. Laatst verkennen we op het einde van de wandeling. De kleine doorsteek van Wallonië leidt naar de groene contouren van Zandvoorde. Terwijl de langste afstand geniet van een verademende wandellus langs de Zandvoorde- en Gasthuisbossen, vatten de 15km stappers de terugweg aan. Het zogenaamde Jacques Brel-dorp wordt er geruild voor een stukje provinciale Kruiseke wandelroute. Ook hier is het tabaksverleden nooit veraf. De naam 'De Hooghen Busschen' laat vermoeden dat we op het hoogste punt van Wervik vertoeven. Neem beslist de tijd om u te vergapen aan het gevarieerd panoramisch landschap en een kijkje te nemen aan de prachtig gerenoveerde tabakshoeve met oude eest en duiventil. Langs veld en kouter stappen we verder tot de geuren van een rijkelijke Wsv Wervik barbecue u tegemoet komen. Vanaf 11.30u gelegenheid tot barbecue (reserveren tot 14.00u). Geniet eerst van onze enige echte 'Frans Picon' als aperitief. Waarna een heerlijk streekbiertje of wijntje met een lekker stukje vlees (tegen democratische prijs) deze heerlijke wandeldag ideaal afsluiten.

Drevetrotters Zonnebeke vzw

LAATSTE ORGANISATIE !!

Wij organiseren dit jaar enkel nog de bossentocht op 16 juli.

Je wandelt door de bossen van de Ieperboog.



GITSE WANDELCLUB 'VOETJE VOOR VOETJE' VZW (5216)

18e Gitsbergrouete

Landelijke parcours in Gits, Lichtervelde en Beveren.
Ruime en verzorgde rustposten.

**Zat.
29/7**

**dinsdag
8 augustus**

Aviflorawandeltocht

Mooie natuur en bezienswaardigheden van Ingelmunster.
Voor iedere deelnemer een gratis versnapering bij vertrek.
Na deelname aan 7 wandelingen (aparte parcours) ontvang je een fles wijn. Aangename rustposten.



HALFOOGSTTOCHT	
dinsdag 15.08.2017	
start	Zaal LEYEDAELE Grote Markt 4, WEVELGEM
afstanden	7 - 14 - 18 - 21 - 27 km
Electronische inschrijving vergeet uw lidkaart niet !	vanaf 7u00 tot 15u00, aankomst vóór 18u00 !
prijs	€ 1,50 federatieleden € 0,40 korting op vertoon lidkaart !
info	Zomer in het land, wandelen is plezant ! Dé ideale afsluiter van de Kortrijkse Congé ! Geniet van de Golden River en omgeving, grote afstanden via Vijverhof. Minstens 1 parcours 1/2 en 3/4, -12j GRATIS. GRATIS ATTENTIE !!!



6de OMERTocht zat. 19/8

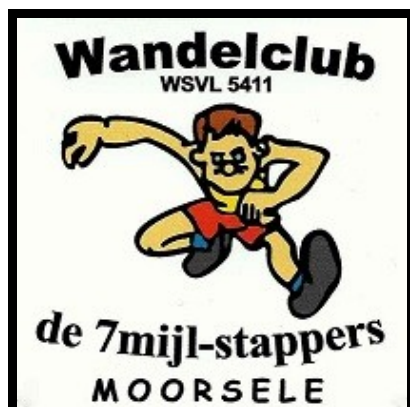
Start vanuit Bissegem. Je wordt op sleeptouw genomen richting Marke.
Ruik, voel, hoor, zie en smaak de natuur.

Speciale editie t.g.v. 10-jarig clubbestaan met geschenkje voor elke wandelaar. Ieder uur verloting van fles Omer (75cl). Op onze 6de omertocht is het kinderbrandwondenfonds ook aanwezig...welkom op 19.08.2017



WSVL 5499

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

feesten : > NIEUWJAARSFEEST vrijdag 12 januari 2018
> HELPERSFEEST zaterdag 14 oktober 2017

tochten 2017 : > vrijdag 2 juni SINKSENTOCHT
> dinsdag 15 augustus HALFOOGSTTOCHT
> zaterdag 25 november HOEVETOCHT

busreizen : > zaterdag 30 september 2017 MELLE
18^{de} Deliriumtocht

met
ontbijt

