

Clubblad *de 7mijl-stappers* *Moorsele*

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang **2019**

Wandelclub **WSVL 5411**

Lokaal



januari - februari

Wandelclub
WSVL 5411



de 7mijl-stappers
MOORSELE



nr.

99

adresklever

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!)

**365 wandeldagen, 2000 wandelingen zijn alweer achter de rug !
Geen nood, in 2019 is er weer wandelplezier !**



de 7mijl-stappers tweede snelst groeiende wandelclub van Vlaanderen !

**DANK VOOR JULLIE HERNIEUWING, DANK VOOR JULLIE
VERTROUWEN IN 2019 OP WEG NAAR ONZE 20^{STE} VERJAARDAG !**

PRETTIGE FEESTDAGEN
veel wandelplezier in 2019

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
Overheulestraat 47
8560 Moorsele
zeffel.rsca@skynet.be
Gsm 0473 99 09 35
Parcoursbouwer



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



Bankrelatie GKCCBEBB
BE08 8335 1432 7713

website

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

Neem regelmatig eens een kijkje op onze site. Je kan er ALLE vorige clubbladen, foto's & uitslagen bekijken van onze organisaties. Via F-book snelle info (openbare pagina & 'besloten groep' enkel voor clubleden !).

CLUBLOKAAL



Doorlopend open vanaf 10u30
Gesloten op woensdag
Maandag & donderdag vanaf 14u30

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



ANNE VEREECKE
Bgm. Lesaffrestraat3
8560 Moorsele
vereeckeanne@hotmail.com
Gsm 0499 63 68 75



SOPHIE DELANNOY
Noordkouter 37
8560 Moorsele
sophie.delannoy@skynet.be
Gsm 0479 08 13 32
verantwoordelijke KLEDIJ



Inhoud

BESTUUR + nieuw clublokaal	2
INHOUD + privacyverklaring	3
Verslag : Busreis GROEDE 2/9/2018 (“vergeten artikel vorig clubblad”)	4 - 7
WOORD van de voorzitter	5
WAAR WANDELLEN de 7mijl-stappers ? oktober (deel2) - november - december 2018	9 - 11 - 12
Verslag : WALK4LYME 15-16/12/2018	9 - 10
SPONSORS een beetje overal !	12
Verslag : 19 ^{de} HOEVETOCHT 24/11/2018	13 - 16
Uitslag 19 ^{de} HOEVETOCHT 24/11/2018	17
SPONSORS een beetje overal !	18
FAMILIEBERICHTEN	19 - 21
> verjaren in november - december - deel januari	19
> beterschap	19
> droevig nieuws	20
> blij nieuws	20 - 21
SPONSORS een beetje overal !	22
SECRETARIAATSBERICHTEN	23 - 29
> tweede snelst groeiende club van Vlaanderen	23
> losse info : W4L, doelstelling 2019,	23
> vraag naar specifieke helpers ! . . . WELKOM nieuwe leden	24
> NIEUWE SPONSORS	25 - 26
> vorige clubbladen heropvragen !	26
> BUSREIS met ONTBIJT : 24 maart 2019 MECHELEN	27
> jaaroverzicht 2018	28 - 29
SPONSORS een beetje overal !	o.a. 26, 28
TIPS voor DODENTOCHT	30 - 32
Wandeltrofee 2019 : lange afstand wandelen in West-Vlaanderen	32
GEZONDHEID : Wintermoeheid, tips om er aan te ontsnappen!	33 - 34
WANDELKALENDER	35 - 37
> beperkte opname van wandeltochten JAN-FEB-MRT 2019	35 - 37
Nog niet hernieuwde SPONSORS	37
RUG : belangrijke data !	38

=====
*Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn, Eddy Amerlinck, Anne Vereecke,
 Guido Deleu, WSVL en onze SPONSORS !*

eindredactie en lay-out : Marc Masselis

=====

PRIVACYVERKLARING (korte versie)

Uw persoonsgegevens worden verwerkt door wandelclub “de 7mijl-stappers Moorsele” feitelijke vereniging, aangesloten aan Wandelsport Vlaanderen vzw (WSVL) onder clubnummer 5411.

Dit gebeurt voornamelijk voor ledenbeheer en organisatie van activiteiten op basis van de contractuele relatie als gevolg van je inschrijving/lidmaatschap.

De volledige verklaring is terug te vinden op onze BLOG (http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/ & openbare Facebook-pagina <https://www.facebook.com/7mijlstappers/> . Wie niet aanwezig is op deze sociale media, kan gratis een uitgeprinte versie bekomen door eenvoudig verzoek aan ons secretariaat.

VOOREERST EXCUSES VAN DE REDACTIE . . . HIER KOMT EERST EEN VERGETEN ARTIKEL VAN CLUBBLAD 98 NOV-DEC 2018 !!

Moanesblusserstocht vanuit GROEDE (Schoondijke) Zeeuws-Vlaanderen (NL)

Bustuitstap met ontbijt op zondag 2 september 2018, organisatie "Voor De Wind" (WSVL 3440). (verslag 24km)



Na onze busreis op zaterdag 3 mei 2014 naar Sluis (ook een wandeltocht van "Voor de Wind"), trekken we opnieuw richting Zeeuws-Vlaanderen. Ditmaal staat GROEDE, een 17-tal km boven Sluis op het programma, met tussen de regels Schoondijke, dat uiteindelijk onze bestemming wordt! Traditiegetrouw was het ook nu weer kwestie van vroeg in te schrijven, want er wordt een bus voorzien met 80 plaatsen die dan ook vlug en volledig bezet waren. We worden op zondagmorgen vanaf 7:15h verwacht in de Bamo school, Rozenstraat-Moorsele voor het ontbijt! Vroeg uit de veren fietsen we bij een opkomend zonnetje in een heldere hemel, het is nog fris (ca.10°, later op dag oplopend tot ca.23°), naar de parking in de Secr-Vanmarckelaan waar de bus om 8:30h vertrekt. Maar eerst stappen we de resterende meters naar de school waar reeds heel wat leden aanwezig zijn en het ontbijt vroegtijdig start!



Maar niet getreurd; boterkoeken, broodjes en allerhande toespis is er in overvloed aanwezig, met een mix aan warme dranken om alles door te spoelen, en wat later nog vers gekookte eitjes als toemaatje! **Een dikke duim voor allen die nog vroeger uit de veren waren om dit klaar te zetten!** We laten het ons smaken en

krijgen tussendoor nog in primeur het clubblad sept-okt toebedeeld (wat een besparing van verzendingskosten oplevert voor de clubkas)! Eenmaal iedereen voldaan wordt al begonnen met afruimen zodat de achterblijvers kunnen beginnen met de afwas, veel moed!

In korte tijd is iedereen op de parking zodat we op tijd kunnen vertrekken. Na een probleemloze rit bereiken we **Buitengewoon Actief**, onze startplaats, waar we opgewacht worden door Anne en Marc met de controlekaarten en 1,50 euro, want hier werkt men niet met drankbonnen. Op het 1ste zicht valt er hier weinig £ te beleven, wat voor de korte afstanden misschien een nadeel is, maar het zonnetje schijnt volop zodat men er kan van genieten op het grasveld rondom. Voor de parcours is het even wennen want de lussen worden met kleuren weergegeven maar uiteindelijk snappen we het! Er is keuze vanaf 6 tot 36km maar 24 zal volstaan! Velen zijn al vertrokken maar Marc Vansteenkiste wandelt ook de 24. Trouwens de uitstap naar Groede is een idee van hem, alleen is de wandeling die Marc op het oog had de Jacob Catstocht die zich meer richt op de zee en de Westerschelde (op zondag 30 september), maar dat komen we pas later te weten! Maar een oordeel van deze wandeling valt na de tocht, en het prachtige weer kunnen ze ons al niet meer afnemen!



Het is 10 uur als we opstappen met een groepje waarin ook Arlette en Etienne. Amper vertrokken komen we voorbij **de Baarzandse Kreek**, een overblijfsel van een zeearm ontstaan in de 16de-17de eeuw toen Zeeuws-Vlaanderen het strijdtoneel was van de 80jarige oorlog tegen Spanje, en men in



1585 de dijken doorstak om de vijand op afstand te houden, een techniek die ook gebruikt werd in W.O. I bij de slag aan de IJzer! De Groedsche Waterganc sleet uit tot een brede geul: de Baarstrandse Kreek was een feit! In 1613 werd de polder opnieuw bedijkt, maar is de kreek gebleven. Eind vorige eeuw werden de oevers gedraineerd en als landbouwgrond in gebruik genomen. Een deel van de kreek is nu natuurgebied en de hemel op aarde voor waterminnende vogels!

Bij de 1ste splitsing volgen wij de 24: 1steX op de Kruisdijk, terwijl de anderen, met in hun zog Anne & Marc en kleinkind, hun weg vervolgen.

We houden er stevig de pas in, en terwijl we de polder doorkruisen, krijgen we een afwisseling van grindpaden langs rietvolle grachten en bomenrijke dijken en kanalen met een verre blik op Groede. Hierna hebben we nog een inkijk bij een klompenmaker.



Terug bij de start ontmoeten we Roos en Alain die naar hier afgezakt zijn voor een fietstocht in de wijde omgeving! Half twaalf en 7km in de kuiten zoeken we een plaats in het zonnetje voor een 1ste picknick.



We raken in gesprek met tafelgenoten en vernemen zo meer over de Jacob Catstocht. Lichte teleurstelling bij Marc, maar die tocht hebben we dus nog tegoed! Na de pauze volgt nu het parcours 2deX met een lus van 5,8km die ons voorbij een fruitwekerij brengt. Hier wordt ons een frizure



appel aangeboden, echt lekkerrrrr! Verderop in de boomgaarden is de perenpluk volop aan de gang, en niet door Polen, want het staat er vol auto's met Belgische nummerplaat!



canadezen, sterke grote bomen die tegen een windstootje kunnen. Sommige velden zijn breed afgeboord met een mengeling van bloeiende wilde planten waaronder korenbloem, klaproos maar ook zonnebloemen, bedoeld voor de bijen?

In de Gaternisseweg volgt de 36km zijn eigen koers, waarna we uitkomen op een kruispunt met een afslag naar Schoondijke en andere ons bekende plaatsen zoals Breskens, Terneuzen en Vlissingen. Het gaat nu in rechte lijn



naar de **rustpost in Het Klinket**: een verwijzing naar een deur in een grote deur of poort! Tijd voor een natje en een droogje !



terug op stap slagen we erin, waarschijnlijk als enigen, om de afslag van de lus te missen, voelen dat er iets niet klopt, maar komen er niet toe om op onze stappen terug te keren, en volgen dan maar de 18km.

Zo wandelen we het plaatsje Schoondijke binnen, met de bijzonderheid; de naar buiten draaiende ramen (te weinig plaats binnenin?). Het dorp werd reeds genoemd in de middeleeuwen als: **Vulendike, Sconedica en Scondike**. Tegenwoordig wordt het ook Oud-Schoondijke genoemd, maar dat lag toen op een iets andere plaats. Tengevolge van militaire inducties (zie hierboven) is Oud-Schoondijke verdwenen. Het nieuwe Schoondijke bevindt zich in de Generale Prins Willempolder die in 1652 gereed kwam. Tijdens de 2^{de} W.O. is Schoondijke vlak voor de bevrijding zwaar beschadigd door granaten en vliegtuigbommen en is na de oorlog bijna volledig herbouwd! Tot zover!

We komen na amper 1,5km uit op **Brasserie De Buut** onze rustpost op het dorpsplein, met heel wat bekenden op het terras, en na enige hilariteit komen we te weten waar we verkeerd gelopen zijn, en hoe terug op het juiste pad te raken!

We besluiten onmiddellijk terug te keren tot de afslag (ca.2km) en sluiten daar aan op de lus die hier van rechts komt!



Oef,eindelijk op de goede weg, en een uurtje later komen we terug op het dorpsplein maar nu vanuit een ander richting; ditmaal voorbij de nieuwe Protestantse Kerk (bouwjaar 1950), want alle kerken waren vernield in W.O. II. Wat verderop bevindt zich het **bronzen standbeeld voor de landarbeiders** van de hand van Jan Haas, opgericht in 2003 als eerbetoon voor de loonwerkers die afhankelijk waren van de landeigenaars (Bemerk het bijhorend gedicht als aanklacht tegen de herenboeren: 'kleingehouden - uitgebuit - tot welvaart van anderen' !).

Aangekomen op de rustpost vinden we er hetzelfde groepje terug, van een serieuze rustpauze gesproken ! Er staan nu goed 19km op de teller en is het dicht bij drie uur en onze benen kunnen wat rust gebruiken.

Wat opvalt is dat er buiten de wandelaars hier niemand te zien is, en alle winkels gesloten zijn!



Glas leeg, is het tijd voor de laatste 5km. Op een groen pleintje staat het **Zeeuws Trekpaard**, een kloekerd uitgevoerd in basaltlava (1965) en ontworpen door Philip ten Klooster als symbool voor de landbouw in de streek! Even buiten het centrum komen we uit op **Hulsters Molen**, een stenen berg- of beltmolen gebouwd in 1884 ter vervanging



van een houten staakmolen die omver gewaaid was. In 1900 werd de molen heropgebouwd na een brand. Op de molenkap doet de oude windvaan van de vroegere molen nog steeds dienst! De nog maalvaardige molen heeft wieken van 23,5m. Nog een anekdote: tijdens de laatste oorlog hebben 2 Canadese soldaten zich verborgen gehouden in de molenkap!

De molensite is prachtig gelegen in een groen kader van malse weiden en ingesloten door de **Molenkreek**: een langgerekte watering omringd door rietkragen en struweel (dit is een vegetatie van struiken van 1 tot 5 meter hoog. Als mantel is het struweel vooral aan de rand van een bos, op open plekken en in houtsingels dikwijls goed ontwikkeld. Struweel komt van nature voor aan bosranden en in gebieden waar de bomen door klimaatomstandigheden net niet meer kunnen groeien, zoals langs de kust in duingebieden met veel wind).



We bewandelen **t'Bruune Dreefje**: een wandelpad aangelegd met pure zeeschelpen die knarsen onder onze schoenen, ongetwijfeld 't mooiste plekje op de wandeling! Terug te velde volgen we de Krabbedijk en passeren de Oude Menne, waarna we de Blindenweg blindelings volgen tot de startplaats. Hier zit omzeggens iedereen in het zonnetje te genieten van een mooie nazomerdag! Hopelijk heeft iedereen genoten van de wandeling, met een afwisseling van open veld, mooie stukjes natuur en dijken en wateringen afgelijnd met hoge bomen zo ver men kon zien, met het dorpje Schoondijke als middelpunt, zijn naam waardig!

Zeker eens te herdoen en dan misschien met Groede als startplaats.

Kwart voor vijf worden we uitgenodigd voor de resterende broodjes en toespis van deze morgen, en die worden gretig verorberd! Hierna nog een groepsfoto waarna we de terugweg aanvatten. Na een rustige rit (dank aan de buschauffeur), enkel nog een korte onderbreking door Sophie, op toer met de clubsticker als afstempeling, komen we om half zeven aan te Moorseele !



Tot nog eens !

Eddy Amerlinck



Woord van de voorzitter

Beste 7mijl-stappers, beste sponsors,

in de eerste maand van 2019 wens ik jullie allen een gelukkig jaar met veel wandelplezier. Hartelijk dank voor jullie snelle hernieuwing, welkom aan de vele nieuwe clubleden & sponsors. Dank voor jullie vertrouwen in onze club.

2018 was een superjaar voor de wandelsport, met weinig regen en veel zon. Ook voor onze club was het een superjaar; de tweede snelstgroeiende club van WSVL en de kaap van 400 leden overschreden. Jammer dat sommigen nog niet hernieuwd hebben. Want volgend jaar werkt men met kalenderjaren en op 1 januari 2020 zal uw lidkaart 2019 niet meer geldig zijn! Maakt er dus nu één van de vele goede voornemens van, zoals het begin van elk jaar het de ideale moment is van beloftes te doen.

Ikzelf en een voltallig bestuur staan opnieuw klaar als team voor de organisatie van een prachtig wandeljaar met 4 wandeltochten en 2 busreizen. Alles wordt ten gepaste tijde voorgesteld in ons tweemaandelijks 'papieren' clubblad, waar onze secretaris Marc veel werk in steekt. Na het clubfeest, dat weerom een succes te noemen is, staat het bestuur en vele helpende handen terug klaar om een pracht van een wandeljaar samen te stellen.

Op het programma :

- **zondag 24 maart 2019 BUSREIS met vooraf gezamenlijk ONTBIJT.** We trekken naar MECHELEN voor de Gouden Caroluswandeling (Tivolitocht). Een organisatie van wandelclub Opsignoorke Mechelen (WSVL 1129). Een ideale dag voor een wandeling met de kinderen door het Tivolipark. Vanaf 12 km wandel je door het gebied Battenbroek, langs de Nete en het Fort van Walem, domein Rosendael, het Kauwendaalbos en Tivolipark. (4 - 8 - 12 - 15 - 20 - 28 km)
- **zondag 14 april 2019 onze 19^{de} STEKSELTOCHT** vanuit OC De Stekke Moorsele. De tocht gaat over Moorsele en Ledegem met vele trage wegen.
- **Sinksenvrijdag 7 juni 2019 14^{de} SINKSENTOCHT** vanuit de Feesttent. Het vliegveld (valschermspringers) en Moorseelse veldwegen staan centraal.
- **zondag 16 juni 2019 plechtige inwandeling van een DEMENTIE-VRIENDELIJKE wandeling** in Moorsele. Per deelgemeente wordt een vast parcours van 3 tot 5 km uitgewerkt (samenwerking Gemeente Wevelgem & andere verenigingen waaronder onze wandelclub die zorgt voor het parcours). Deze wandeling gaat langs interessante plaatsen die herinneringen oproepen en omvat verschillende elementen (school, wonen, vrije tijd, sport, cultuur, natuur, historiek, ...).
- **woensdag 15 augustus 2019 HALFOOGSTTOCHT** terug vanuit het centrum van Wevelgem, zaal Leyedaele. Dé ideale afsluiter van de Kortrijkse Congé !
- **zondag 8 september 2019 tweede busreis gaat naar SCHRIEK.** De bosuilentocht (organisatie KWB Schriek wsvl 1490): natuurwandeling langs de Verdronken Vors in Schriek, het natuurpark van Tremelo en de oude Dijlevallei. Door de bossen van Schriek, Grootlo, Tremelo en Werchter.
- **zaterdag 30 november 2019 onze 20^{ste} HOEVETOCHT** vanuit OC De Cerf te Gullegem. Dit is de start van ons jubileumjaar, want in 2020 vieren we ons 20jarig bestaan. Hier kan onze warme Italiaanse Kruidenwijn zeker niet op ontbreken dankzij onze sponsor MANNAVITA.

Ik sluit af met voor elk een goede gezondheid en veel wandelplezier toe te wensen

TOT STAPS !

jullie voorzitter

Etienne Cottyn

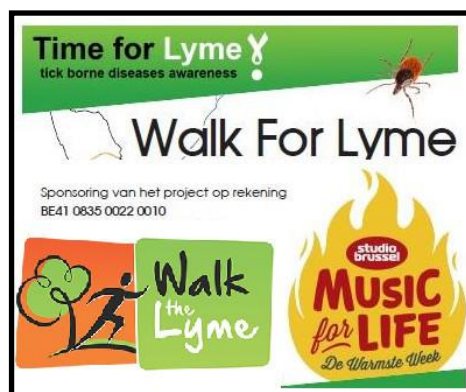


Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
20/10/2018	26e Open Grenstocht	De 12 uren van Lauwe	5217	815	44
21/10/2018	Zwalmpareltocht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	2.451	5
21/10/2018	11e VIVES-Campustocht t.v.v. Ariane	Brugsche Globetrotters vzw	5177	1.399	6
21/10/2018	Sint-Hubertustocht - Randonnée de Saint-Hubert	Vlaensch Huiseke Godewaersvelde	5344	1.231	13
21/10/2018	Jacques Breltocht	Drevestappers Zonnebeke	5542	1.521	56
23/10/2018	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.307	24
25/10/2018	13e Zaaiocht	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	822	17
27/10/2018	10e Pompoentocht	De Buskanters Houthulst	5507	214	1
27/10/2018	Herfsttocht	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	501	12
28/10/2018	Herfsttocht	De Pajotten Hekelgem vzw	4038	1.388	1
28/10/2018	34e R.B.S.-tocht	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	5178	1.244	2
28/10/2018	22e Jan Kadoddertocht	WSV De Kadodders SKW vzw	1063	1.854	3
28/10/2018	62e Voettochten der Tuinbouwstreek	WSV Wetteren	3010	2.013	4
28/10/2018	23e Handzaamsetocht	Michiel Mispelonvrienden	5295	685	6
28/10/2018	27e Frontieretocht	De Witsoone Stappers Krombeke	5180	1.182	19
28/10/2018	28e Wandeltocht Herdenking Marcel Verstraete	WSK Marke vzw	5012	1.164	61
29/10/2018	Rondom Hengelhoef	WSV De Heikneuters vzw	2006	561	2
29/10/2018	Rondom Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	855	17
31/10/2018	Halloweentocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	3.859	1

15 + 16 december 2018 Benefiet 'Walk For Lyme'

Clubleden **GUIDO** en **MARLEEN DELEU-VANNESTE** danken alle steuners aan hun actie 'Walk for Lyme', waarvan de opbrengst via Music For Life geschonken wordt aan het onderzoek naar de ziekte van Lyme.



Twee dagen kon er gestapt worden vanuit de Pontforthoeve te Kortrijk (St Anna). De weersgoden waren ons gunstig gezind en hielden het droog.

De zaterdag konden 220 deelnemers genieten van een helder zicht maar tevens werden ze op



de Bellegemse hoogte geconfronteerd met een koude wind recht in het gezicht.

De zondag leek het aantal deelnemers dat van de dag ervoor te evenaren. Het was warmer dan de dag ervoor, maar het zicht was beperkter. De wind was echter gaan liggen. Na de middag stroomden de gezinnen, families en vrienden nog toe om van de wandellussen en de matige temperaturen

te genieten. Onze verwarmde zaal werd al gauw te klein, maar de jeugd kon het buiten best warm en gezellig houden. We klokten af met 420 wandelaars die allen nog konden genieten van een pannenkoek, bakje friet, braadworst, gratis Lindemans of een ander drankje.

Het aantal deelnemers nam dus weer toe tot 640 en ook de opbrengst scoorde hoger. We zijn er samen in geslaagd ook dit jaar de bijdrage voor



TIME FOR LYME van vorige jaren te overtreffen. Bij onze eerste editie werd in 2015 een goeie 3.300 euro verzameld, in 2016 konden wij 4.000 euro overmaken naar MUSIC FOR LIFE, in 2017 was dit 5.555 euro. Dit jaar behaalden we **het SUPERBEDRAG van 7.000 euro**, en dat dankzij de vele deelnemers en sponsors van ver en nabij.

IEDEREEN VAN HARTE DANK U WEL !

Met de opbrengst betalen we mee aan een wetenschappelijk onderzoek door **TIME FOR LYME** bekostigd. Het wordt uitgevoerd door de Gentse Universiteit en kost nagenoeg € 70.000 (en dit is een hele dobber voor een niet-gesubsidieerde organisatie).

Marleen en Guido

De ziekte van Lyme wordt ingedeeld in 3 stadia :

- lokale huidinfectie
- vroeg verspreide ziekte van Lyme
- chronische ziekte van Lyme ('late stage lyme')

Lyme wordt veroorzaakt door een Borrelia bacterie, al dan niet gepaard gaande met andere co-infecties ('Tick borne diseases'). Deze infectieziekten kunnen o.a. **via een teek overgedragen worden** op de mens. Wanneer dit niet meteen en correct behandeld wordt, kan dit evolueren tot een multi-systeemziekte.

De symptomen zijn uiteenlopend en aspecifiek (gewrichts- en spierpijn, vermoeidheid, maag- en darmstoornissen, immuniteitsproblemen, tintelingen, endocriene problemen, neuro-cognitieve stoornissen, dermatologische problemen, geluid/lichtovergevoeligheid, cardiologische problemen, slaapstoornissen, luchtwegenproblemen, ...)

- De ziekte van Lyme is de snelst groeiende vectorziekte.
- Velen herinneren zich geen tekenbeet en ontwikkelen geen rode kring na een beet.
- Reguliere testen zijn vaak vals negatief.

Time For Lyme is een vereniging die strijdt voor (h)erkenning van 'late stage Lyme'.

Deze richt zich tot mensen met de ziekte, artsen alsook de gewone burger. De vereniging wil mensen sensibiliseren voor deze ernstige ziekte en de problematiek in beeld brengen, meer bepaald welke verstrekende gevolgen deze ziekte - en de ontkenning daarvan - heeft op de patiënt en diens leefomgeving.

Een goede preventie, accurate testen, correcte wetenschappelijk info en meer wetenschappelijk onderzoek zijn van uiterst belang om deze ziekte te kunnen behandelen.

Voor meer info : www.timeforlyme.eu



Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
1/11/2018	Sterbostochten	Merksemse Wandelclub De Stroboeren vzw	1056	1.119	1
1/11/2018	Allerheiligentocht	De Motestappers Koekelare	5142	1.010	3
1/11/2018	11e Curieuze wandeling langs de Palingbeek	De Curieusstappers Westhoek	5511	1.163	29
2/11/2018	De Zilveren Vloot	S-Sport Wandelclub Brugge	5352	1.484	11
3/11/2018	Ritselende Blarentocht	Wsv De Natuurvrienden - Zoersel vzw	1410	1.045	1
3/11/2018	Canadees Wandelweekend - Monumententocht -	WNZB Knokke-Heist vzw	5072	1.014	2
3/11/2018	Spokentocht	Florastappers Gent vzw	3103	2.839	4
3/11/2018	1e Herfsttocht	De Tervaele Stappers Keiem	5439	840	7
3/11/2018	11e Curieuze 'In Flanders Fields' - '14-'18-tocht	De Curieusstappers Westhoek	5511	1.336	29
4/11/2018	Vlaams-Brabant Wandelt - Singeltochten	Singelwandelaars Strombeek-Bever	4033	1.877	1
4/11/2018	Herfsttocht	Wandelclub Sport + Kinrooi v.z.w.	2036	1.498	2
4/11/2018	2e Herfsttocht	De Trekvogels Boekhoute vzw	3383	887	2
4/11/2018	Boerenkrijgstapperstocht - Slotwandeling Donkmeertrofee 2018	Boerenkrijgstappers vzw	3450	3.057	7
4/11/2018	28e Brigandrotterstocht	WSV De Brigandrotters vzw	5245	3.024	78
7/11/2018	11e Herfsttocht	Omloop Kluisbergen vzw	3034	776	3
9/11/2018	Wandel Mee Dag	De Warden Oom Stappers vzw	5256	857	20
10/11/2018	14e Sint-Maartenstocht	Presto Ichtegem	5485	501	1
10/11/2018	Herfst in Bokrijk	WSV De Heikneuters vzw	2006	954	3
10/11/2018	Herdenkingsmars	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	922	19
11/11/2018	Lakebosschentocht - Brugse Ommeland	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	5059	1.079	3
11/11/2018	Walk for life	Wsv Schorrestappers	1402	820	4
11/11/2018	Wandel Mee Dag - Oudenaarde wandelt	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	1.805	4
11/11/2018	Zulte Wandelt	Pasar Zulte	3502	479	4
11/11/2018	38e Wandel Mee Dag	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	5100	684	4
11/11/2018	Hellegattocht	De Heuvelandstappers vzw	5089	952	13
11/11/2018	Wandel Mee Dag	Kreketrekkers Kortemark	5412	901	15
16/11/2018	Novembertocht	De Margrietestappers vzw	5276	935	6
17/11/2018	Meetjesland... maak het mee - Bibbertocht	De Kwartels vzw	3143	1.355	2
17/11/2018	37e Sint-Elooiwandeltocht - Brugse Ommeland	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	1.174	2
17/11/2018	37e Wandel Mee Dag - Viggaaltocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1.922	9
17/11/2018	20e Herfsttocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	966	59
18/11/2018	Herfsttocht	WSV De Vossen vzw	3139	2.353	1
18/11/2018	Leiewandeling	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3091	1.634	4
18/11/2018	Lippensgoedtocht	Wandelclub Beernem vzw	5009	2.533	16
18/11/2018	21e Vredestocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.671	34
20/11/2018	33e Kleine Meertocht	De Winkelse Stappers	5323	779	24
24/11/2018	27e Bruges by Night - 1e luik van de	De Frisse Stappers Brugge	5222	1.389	2
24/11/2018	19e Hoevetocht	De 7mijl-stappers Moorseele	5411	923	164
25/11/2018	29e Stormtocht - De Kust Wandelt	Internationale Tweedaagse Blankenberge vzw	5024	1.059	4
25/11/2018	13e Herfstwandeltocht	Het Wandelend Paard vzw	5477	606	9
25/11/2018	Brandweertocht	Drevestappers Zonnebeke	5542	1.600	43
27/11/2018	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.453	11

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
1/12/2018	Dijkentocht	De Motestappers Koekelare	5142	499	2
1/12/2018	Sinterklaaswandeling	Watewystappers Tielt	5423	1.258	18
2/12/2018	Bos- en Vijvertocht	W.S.V. De Heikrekels Maasmechelen	2047	547	1
2/12/2018	37e Sinterklaasocht - Viggaaltocht	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoutse vzw	3084	1.181	2
2/12/2018	Kerstmarkttocht Dominiek Savio	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	1.266	20
3/12/2018	Wintertocht rondom Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	998	15
8/12/2018	Gent bij Nacht	Florastappers Gent vzw	3103	4.036	4
8/12/2018	Last Post- en Kerstverlichtingstocht	Wandelclub 'Nooit Moë Boezinge' vzw	5207	1.848	32
9/12/2018	37e Sint-Bavotocht - Viggaaltocht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	1.492	1
9/12/2018	De Hoge Blekkertocht	vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	5008	645	3
9/12/2018	Wintertocht - Brugse Ommeland Wandeltrofee	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	5059	1.183	7
12/12/2018	9e Wafelentocht	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	1.589	1
15/12/2018	Gouden Carolus Christmaswandeling - Mechelen in kerstseer en in den doener	Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw	1129	4.521	2
15/12/2018	Moezelwintocht	't Wandel Voetje vzw	5526	1.907	69
16/12/2018	Kersttocht RWK	Roosenberg wandelclub Waasmunster vzw	3029	1.232	3
16/12/2018	11e Wandeltocht Oostende met kerstlicht	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	2.136	14
18/12/2018	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.459	20
19/12/2018	Jenevertocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.546	1
22/12/2018	Brugge Binnenste Buiten in kerstseer	Brugsche Globetrotters vzw	5177	3.861	12
23/12/2018	Kersttocht	De Heuvellandstappers vzw	5089	971	26
23/12/2018	24e Putje Wintertocht	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	1.878	2
25/12/2018	26e Kersttocht	WSV Horizon Opwijk	4300	1.905	6
26/12/2018	Oudenaarde in kerstseer	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	2.957	17
26/12/2018	Kerstseer in Damme	Levenslijnteam Damme vzw	5463	1.296	3
26/12/2018	Eindejaarstocht	Wandelclub Diksmuide	5537	704	3
27/12/2018	Grenstocht	W.S.V. Milieu 2000 Lommel	2043	1.454	1
27/12/2018	Hendrik Geeraerttocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	2.003	8
28/12/2018	22e Kortrijk Feeëriek - Ergodôme-wandeltocht	WSK Marke vzw	5012	4.169	81
28/12/2018	Roeselen by night	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.019	10
29/12/2018	Meetjesland... maak het mee - Eindejaarstocht	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	3304	1.768	1
30/12/2018	32e Eindejaarstochten	WVK Puurs vzw	1023	1.914	1
30/12/2018	Wafelentocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	2.906	2
30/12/2018	Rodeneuzentocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347	2.174	64



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

19^{de} HOEVETOCHT 24 nov 2018

vanuit de O.C. DE CERF te Gullegem

parcours door JAN PEIRS (verslag 23,3 km).

We zijn toe aan onze laatste clubwandeling maar laat ons starten met een jaaroverzicht van de voorbije tochten in 2018:

> **Zondag 25 maart** : samen met de overgang van winter- naar zomeruur krijgen we al onze 1^{ste} busuitstap voorgeschoteld naar **Scherpenheuvel bij de Grashoppers**. Met 78 op de bus en 5 met eigen vervoer naar het prachtige Hageland van Ernest Claes met een uitschieter naar vesting Diest bij 13° en veel zon!

> **Zondag 8 april** : amper terug onze promotocht: (vroeger beschermde tocht) de 18^{de} **Stekseltocht** vanuit O.C. De Stekke te Moorsele en uitgetekend door onze voorzitter Etienne. We toeren door Moorsele en daarna door het hinterland van Gullegem en terug. Grijs start, daarna vrij vlug lentezon tot 22° voor 1.361 stappers waaronder 183 7mijl-stappers!

> **Vrijdag 18 mei** : onze weekdagtocht, 13^{de} **Sinksentocht** vanuit de feesttent op "Overheule - De Barakken" Moorsele. Ook ditmaal prima voorbereid door Etienne: door het landelijke naar Ledegem en "t'Spoor" als rustpost, met een lus ter plaatse, daarna de Kezelbergroute en binnendoor naar WZC St. Jozef voor een 1^{ste} kennismaking met het nieuwe cafetaria in 't Klein Kasteeltje met uitzicht op het vernieuwde dorpsplein! Waarna het landschap rond den Draaitap de wandeling afsluit voor 599 inschrijvingen waaronder 95 clubleden. Koele en bewolkte start daarna volop zon en lentetemperatuur.

> **Woensdag 15 augustus** : O.L.V. Hemelvaart en **halfoogsttocht** vanuit zaal Theresia op wijk De Posthoorn Wevelgem. Zomerse 2-landentocht richting Menen en Frankrijk met de Leie als verbindingslijn en gemeenschappelijke grens. Mooi parcours over de schreve met centraal rustpunt in het V.T.I. Menen en op kaart gezet door Geert en Filip ondersteunt door een grote schare helpers en dit voor 1.136 wandelaars inclusief 138 eigen leden! Zonnige start (17°) daarna meer bewolkt maar toch 20°.

> **Zondag 2 september** : onze 2^{de} busreis met ontbijt naar **Groede in Zeeuws-Vlaanderen (NL.)** bij wandelvereniging "Voor de Wind". Met 78 aan tafel voor prima ontbijt en daarna met 83 wandelen door de vlakke polders rond Schoondijke met zijn kanalen, dijken en boomgaarden. Mooi wandelweer met veel zon en weinig wind.

> **zaterdag 24 november** : En nu als jaarafsluiter onze 4^{de} clubwandeling; de 19^{de} **Hoevetocht** vanuit O.C. De Cerf te Gullegem. Zoals je ziet in het overzicht zijn onze wandelingen meestal onder goede weersomstandigheden verlopen, maar voor vandaag zijn de verwachtingen heel wat minder! Grijs, mistroostig en fijne motregen als toespis! Maar volgens het K.M.I. zou het 8 maanden aanhoudend matig 'moeten' regenen om het grondwater terug op peil te krijgen, en dus hopen ze op een natte winter! Afwachten dus!



Vandaag zal dat zeker zijn gevolgen hebben voor de opkomst. Aangekomen goed half negen op toch een overvolle parking; dus terug blokje om, en in de Schuttershoflaan een plaatsje te vinden ter hoogte van **de Heulebeek**, waar we het wandel- en fietspad evenwijdig aan de beek volgen naar het centrum en de startzaal. Ondertussen kunnen we genieten van een groepje ganzen die spelevaren op de beek. Een rij bomen die zich weerspiegelen in het roerloze water van de aanleunende parkvijver oogt heel mooi!

Het dorpsplein komt in zicht met de **St. Amanduskerk** die in zijn huidige vorm dateert van 1849, maar er was al sprake van een kerk in 1105! Gullegem wordt voor het eerst vernoemd in 1066 als "Godelinchehem", in een schenking van Boudewijn V, graaf van Vlaanderen waarin "twee derden van de tienden van de Gullegemse kerk aan het Sint Pieterskapittel van Rijsel wordt geschonken". Die 1^{ste} vernoeming zou betekenen "de woning van de lieden van Godilo". Tot zover de geschiedenis!



In de Cerf op de overloop hangt het infopaneel met de afstanden en bijhorende parcours naar ieders wil en vermogen, met de 5km geschikt voor kinderwagens en rolstoel gebruikers. Nog een trapje hoger en we komen in de startzaal, met iedereen op post en waar alles rustig verloopt. We maken tijd voor een klapke en een fotoronde waarna we ons voegen bij de toch al ruim 300 vroege starters.



Pijlsgewijs stappen we naar de Kwadries, na een zijsprong naar: "**rustig genieten**" een mooi brons van **Roland Deserrano** tussen het groen met bijhorende zitbank om het letterlijk te nemen! In de speeltuin van de wijk komen we voorbij de Bankbeek die hier nog vrij stroomt alvorens onder te duiken naar de Heulebeek toe. De Westakker en de Hoge Landweg leiden ons naar open veld waar we met zicht op **de watertoren** een ommetje maken om aan te sluiten op de Hoge Akker en de oever van de Heulebeek.



Stroomopwaarts voorbij **de "dwarsschuur"**: enig overblijfsel van wat ooit "**t'Goed teWynckele**" was. Een eeuwenoude hoeve met een 1^{ste} vermelding in 1227 wanneer Rogier van Wynckele de hoeve verkoopt aan de Guldenberg abdij te Wevelgem. De bakstenen schuur werd omstreeks 1732 opgetrokken in vervanging van een houten exemplaar en is nu een beschermd gebouw! Zijdellings voorbij het sportcomplex trekken we naar "**d'Oude Pastorie**" voor een 1^{ste} halte na 4km. De huidige bebouwing dateert uit 1717, maar er was reeds sprake van een pastorie in 1480 binnen de nu nog bestaande omwalling en maakte ooit deel uit van de heerlijkheid "Ter Elst". Het geheel is een mooi stukje groen in het centrum van de gemeente! We nemen de tijd voor een koffie en enkele sfeerbeelden.



Daarna begeven we ons opnieuw op pad richting het nieuwe **R.V.C. Het Gulleheem**. Aan de straatkant een boekenhuisje dat uitnodigt om een boek mee te nemen én te ruilen voor een ander!

't Putje in en uit, en al gauw komt **natuurdomein BERGELEN** in zicht waar uit de nevel de historische, volledig gerestaureerde **Bulskamphoeve** opdoemt met een vroege vermelding in 1549. De huidige bebouwing is ontstaan ca.1775, en de pijlers van de toegangspoort zijn een restant van wat ooit een heus poortgebouw was. Maar na de vernieling in de 1^{ste} W.O. werd deze niet meer hersteld.



We stappen domein Bergelen binnen via de Hemelhofweg en komen voorbij **de Meiboom: een ijzeren kruis op kalvarie** omsloten met 6 leilinden, opgericht langs de vroegere toegangsweg naar de hoeve. We houden links aan en komen achtereenvolgens voorbij het nieuwe speelparadijs voor de jongsten en de ca. 10ha grote vijver, ooit een zandwinningsput voor de E403 eind de jaren '70. Samen met de door de gemeente aangekochte hoeve met 28ha grond de aanzet voor het nu ruim 55ha groot provinciaal domein!



Terwijl de 5+9km afbuigen naar de NEC (natuur educatief centrum) voor een **warme kruidenwijn van onze sponsor Mannavita** vervolgen de 12-16-22km hun weg naar Moorsele via de 'groene' wijkpaadjes van de Vanhoornelaan. Een leuke belevenis; de herfstbladeren ritselen onder onze schoenen. Via de Damberdstraat sluiten we aan op de BAMOSchool voor onze 2^{de} stop na 6km.



Door de hoge luchtvochtigheid ook hier weer het gedoe met aangedampte brilglazen en fotolens. Maar verder gezelligheid troef bij een koffie of soep. De 16 en 22km komen hier nog een 2^{de} X toe na een lus van respectievelijk 5,4 en 7,5km.



Bij het opstappen ontmoet ik Urbain en Jean-Pierre die de 7,5km-lus al achter de rug hebben en er tevreden over zijn. Tussen de **St. Martinuskerk en het O.C. De Stekke** komen we voorbij **“Twee Meisjes”**; een meervoudig brons van Riet Vandecasteele dat na verplaatsing nu wat beter opvalt op het vernieuwde kerkplein. We buigen af naar **kasteel Grimaldi**: gebouwd in de 15de eeuw in opdracht van GELDHOF I van de GRACHT die er zijn intrek nam in 1443. Ik wordt er verrast door Marc Deleu en echtgenote die mij graag wil vereeuwigen als kasteelheer!

Hierna trekken we samen op tot de splitsing aan de Ledegemstraat met voor mij de 22 1^{ste} X linksaf en voor hen de 12+16+22 2^{de} X rechtsaf. Binnendoor de Olmenstraat naar de Ieperstraat waar **de historische hoeve**



Ter Couchie (1^{ste} vermelding in een pachtbrief rond 1530) er terug in al zijn glorie staat na een geslaagde restauratie. Hiertegenover stappen we de Ballokstraat in die overgaat in een voetweg door het stroomgebied van de Heulebeek die zich hier na langdurige zware regenval tijdelijk heel wat land durft toeëigenen! Dit stukje stiltegebied sluit aan op de Dadizelestraat die rechtsaf overgaat in een boerecarrière, en verbinding maakt met de Ledegemstraat ter hoogte van het waterzuiveringstation op de scheidingslijn met Ledegem die zich hult in nevelen. Tussendoor enkele mooie hoeven te kijk en warempel nog een vlaschaart die bloeit: opgeschoten na veldroten? Naargelang de vlassoort bloeit het vlas wit ofwel blauw. Deze bloei is zeer kortstondig, maar levert een prachtig plaatje. Zodra de bloemen uitgebloeid zijn, kan de vlasplant verder rijpen tot hij klaar is om te worden geoogst. Normaal gezien verlopen ongeveer 100 dagen tussen het zaaien en het oogsten van de vlasplant.



We laten de buurtgemeente achter ons en toeren rond **het vliegveld** naar de Barakken en rechtdoor de Maalstraat in tot een grintpad ter rechterzijde dat uitgeeft op de Meerlaanstraat. Hier een ‘smalleke’ in tot de Wagenbrugstraat en Berkenlaan, en nog een boogscheut vóór de 2^{de} stop in de Bamoschool.



Het is er kalm én de gelegenheid om de medewerkers er eens samen op het plaatje te zetten. Het is 2u in de namiddag als we, voor de laatste 5,8km, terug het traject volgen tot de splitsing. Rechtsaf ter hoogte van de Clerckstraat, die we instappen, wordt ons 11° aangeboden alhoewel het niet zo aanvoelt. Wandelpijltjes sturen ons kris kras door Grimaldi, Hofbos en **het Groene Lint**

naar de Kafhoek en de Rozenstraat. We dwarsen de E403, en onderdoor naar de Rijksweg, stappen we linksaf opnieuw Domein Bergelen in. We komen voorbij een door VELT (Samen Eco Actief) in 2011 aangeplante **boomgaard, met een 50-tal door het grote publiek vergeten appel- en perenrassen** waarvan de herkomst kan terug gaan tot de jaren 1600. Enkele appelrassen zijn: Stropneuzen, Winterparadijs en Clement, en voor de peren: Comtesse de Paris, Dubbele Flip en de Conference. Laatst werd een nieuwe aanwinst aangeplant: een 100-jarige Mahieu perenboom die verloren dreigde te gaan door bouwplannen. Deze peer werd 100den jaren gebruikt te Aalbeke voor de aanmaak van de vermaarde Sint-Corneliustaarten!

De kosten voor de verplaatsing: zo'n 3.500 à 5.000 euro konden gedragen worden door giften van sympathisanten, en hopelijk mag hij weer gauw vruchten dragen!



Hoekje om en we zijn in de rechte lijn naar het **Natuur Educatief Centrum DE RAND** voor een warme kruiden-
thee van onze sponsor **Mannavita**, of een fruitsap, gratis van de club en met plezier uitgeschonken door Marleen en Lucrèce!

We blijven niet plakken en voor de laatste kilometers doorkruisen we **Bergelen** nog steeds onder grijze lucht. Na de Poezelhoek ronden we af met nog een stukje **Heulebeek** voor we de startzaal bereiken! Hier wacht ons

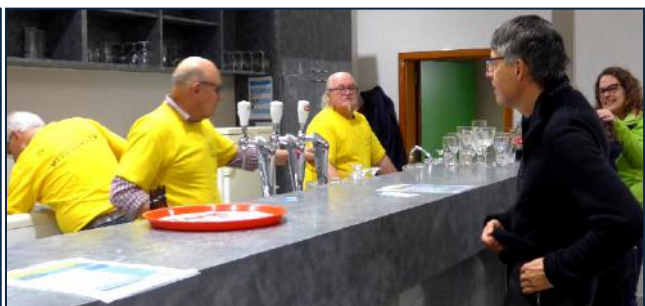
de geur van verse pannenkoeken en het geroezemoes van nog nagenietende wandelaars. Ik ga nog langs bij Anne voor een Walking 2019 met bijhorende lidkaart en attest 2019 voor het ziekenfonds, met daar bovenop nog een kortingbon voor sport Lauwers (één van onze sponsors). Maar vanaf nu zonder klevertjes wegens algemene scanning vanaf 1 januari 2019! Dit allemaal piekfijn in orde, dankzij het vele werk van onze secretaris MARC. Ondanks het grijze in de lucht kwamen toch **923 wandelaars (waaronder 164 clubleden)** af naar het landelijke en herfstige groen, en dit prima pijlsgewijs verbonden door parcoursmeester Jan Peirs en zijn helpers! We sluiten af met onze dank aan het bestuur, parcoursbouwers en **de tientallen medewerkers (51!)** die zich telkenmale volledig inzetten om mooie verzorgde wandelingen op het wandelmenu te zetten!

Voor iedereen nog een mooi eindejaar en een gezond 2019 met veel wandelplezier!

Tot nog eens !

Eddy Amerlinck

meer foto's zijn verschenen op de BLOG & Facebook !



Federatie	Clubnr	club	aantal	Klassement
WSVL	5411	De 7mijl-stappers Moorsele	215	1
WSVL	5061	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	67	2
WSVL	5245	WSV De Brigandtrotters vzw	54	3
WSVL	5217	De 12 uren van Lauwe	45	4
WSVL	5391	De Spartastappers Ardoeie vzw	36	5
WSVL	5216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	32	6
WSVL	5542	Drevestappers Zonnebeke	31	7
WSVL	5012	WSK Marke vzw	29	8
WSVL	5499	Guldenbergstappers Wevelgem 5499 vzw	28	9
WSVL	5207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	25	10
WSVL	5361	De Textieltrekkers vzw Vichte	24	11
WSVL	5256	De Warden Oom Stappers vzw	23	12
WSVL	5423	Watewystappers Tielt	22	13
WSVL	5328	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	21	14
WSVL	5347	Velodroomvrienden Moorslede	16	15
WSVL	5526	't Wandel Voetje vzw	16	15
WSVL	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	14	17
WSVL	3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	11	18
WSVL	5089	De Heuvellandstappers vzw	10	19
WSVL	5323	De Winkelse Stappers	10	19
WSVL	5276	De Margrietestappers vzw	9	21
WSVL	3003	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	8	22
WSVL	5205	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	8	22
WSVL	5345	De Waterhoekstappers Heestert	8	22
WSVL	5100	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	7	25
WSVL	5059	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	6	26
WSVL	5180	De Witsoone Stappers Krombeke	6	26
WSVL	5421	De Staense Stappers	6	26
WSVL	5303	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5	29
WSVL	5330	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5	29
WSVL	5469	De Klinkerclub	5	29
WSVL	5493	Aviflorastappers Ingelmunster	5	29
WSVL	3091	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	4	33
WSVL	5496	Sportkring Oostnieuwkerke	4	33
WSVL	5507	De Buskanters Houthulst	4	33
FFBMP	HT067	LES HURLUS EN BALADE	4	33
WSVL	5364	De Trompe Deerlijk	3	37
WSVL	5412	Kreketrekkers Kortemark	3	37
FFBMP	HT075	MONT-MARCHE TOURNAI	3	37
WSVL	2028	W.C. Aviat Sint-Truiden vzw	2	40
WSVL	3002	Burchtstappers Herzele	2	40
WSVL	3063	WSV De Kadees vzw	2	40
WSVL	3084	Wandelclub Reigerstappers Vinderhout vzw	2	40
WSVL	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	2	40
WSVL	3163	WSV Egmont Zottegem vzw	2	40
WSVL	5177	Brugsche Globetrotters vzw	2	40
WSVL	5178	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	2	40
WSVL	5504	Bavostappers Bavikhove	2	40
WSVL	1056	Merksemse Wandelclub De Stroboeren vzw	1	49
WSVL	1402	Wsv Schorrestappers	1	49
WSVL	5008	vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	1	49
WSVL	5137	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	1	49
WSVL	5534	Sportraad Lendeledede	1	49



MESTDAG
atrijzenbouw

Nijverheidslaan 35 - 8880 LEDEGEM
Tel. +32 (0)56 50 64 75 - Fax +32 (0)56 50 64 76
info@mestdag-matrijzenbouw.be www.mestdag-matrijzenbouw.be
info@alumes.be www.alumes.be



ALUMES
aluminium-profielen

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



dierenartsenpraktijk
samyn

Elke dag op afspraak,
huisbezoeken ook mogelijk



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

Defraye Luc
Zakenkantoor BVBA

Sint-Maartensplein 6/0001
8560 MOORSELE
056 41 30 77
www.defrayeluc.be

Wie bieden u
graag een
persoonlijke
service



DVV
verzekeringen



KLEURENHUIS.BE
FEESTZAAL

Gullegemstraat 63 te 8560 WEVELGEM
www.kleurenhuis.be - info@kleurenhuis.be
0485 35 19 18

DE MOORSEELSE SLAGERS



waar kwaliteit TROEF is!

<p>Vanwynsberghe Bart Fietsen & Bromfietsen</p>  <p>Karrestraat 72, 8560 Moorsele Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 51 b.vanwynsberghe@skynet.be</p>	<p><i>Lindeke</i> SHEERCAFÉ</p>  <p>Warandestraat 65 8560 Moorsele L.lindeke@bleet.be Tel. 056 49 48 71</p>	<p>DAMES HEREN ZONNEBANK</p> <p>HAIRSTUDIO <i>Sabine</i></p> <p>Sabine Demuyne Warandestraat 196 8560 Moorsele Tel. 056 42 08 85</p>
<p>Brood- en Banketbakkerij</p> <p>'t Vrije</p>  <p>Warandestraat 68, 8560 Moorsele Tel. 056 40 18 31</p>	<p>MICHELINE DECLERCQ</p> <p>medische voetverzorging nagelstyliste-kunstnagels</p>  <p>Warandestraat 31 8560 Moorsele op afspraak: 0472 96 00 48</p>	<p>BLOEMEN FLORAMA</p>  <p>Warandestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 40 41 50</p>
<p>MAKE-UP & HORECA</p> <p>Commeyne</p>  <p>Karrestraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeyne@commeyne.com</p>	<p>Autocardienservice VLAMINCK</p>  <p>Karrestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31</p>	<p>Martin Christophe</p> <p>interieur • meubels • 0497 37 02 54</p>  <p><small>Aank. Heening 11 • 8560 Moorsele Factuuradres: Warandestraat 62 • 8560 Moorsele Tel. 056 42 21 11 - christophe.martin@leuphon.be</small></p>

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 gewoon weten !



De wet op de privacy verbiedt ons het plaatsen van familiale berichten zonder toestemming van de familie. Wanneer we een overlijdensbericht, geboortekaartje of melding van een huwelijksverjaardag ontvangen, dan plaatsen we dit in het clubblad. De melding kan via mail, post, sms aan het secretariaat of aan één van de bestuursleden bezorgd worden. Openbaar bericht op sociale media (intenet, F-book,...) wordt aanzien als akkoord, gezien u dit zelf openbaar plaatst (niet alle berichten worden automatisch opgemerkt en bieden geen zekerheid omtrent opname clubblad).

Fijne verjaardag aan :

in JANUARI : 1 DUFLOU CHRISTELLE, 2 MASSELIS MARC, 3 BAELEN RITA, 4 GELDER JACQUELINE, 5 CARLU FILIEP, 6 LEFEBVRE ANTOINE + CUYLITS JEAN-PIERRE + TYTGAT NATASCHA, 7 VANDEWALLE MARIE-CHRISTINE, 9 VANDORPE FRANS, 11 PARMENTIER KOEN, 12 COTTYN TARCIS + VANDEZANDE LEEN + EXPEEL INGRID, 13 WITDOUCK MONIKA + 15 BLANCKE GINA, 17 COTTYN LILIANNE, 19 VANWYNSBERGHE PHILIPPE + GELDHOF MARTINE + Vlieghe TOM, 20 BLOMME EVELYN, 22 BRUNEEL RITA, 23 LIETAER NICOLE + VERMEULEN FREDDY, 24 DECLERCQ CRISTELLE, 25 DEBOOSERE LIDWINE, 27 VANDAELE GEERT, 28 WILLE MARLEEN + CHOMBAERT NANCY, 30 MOLLIE MARTINA, 31 VANLERBERGHE CHRISTINE + GELDHOF RUDY.

**Wees vrolijk en gelukkig,
gezellig en blij.
Van harte gefeliciteerd !**

**ik wens je een
gelukkige verjaardag
die begint en eindigt
met een fijne lach !**

in FEBRUARI : 1 SERVAEGE BERNARD, 3 VANHAUWAERT MAGDA, 5 DUMORTIER LUC + DUPONT HILDE, 6 VERMONT ANNA, 7 VANLERBERGHE JACQUES + BUYCK JACQUES + DUBUS CHRISTIAN + DESIMPELAERE ANGELINE + REMMERIE ELLEN, 8 WITDOUCK ANNE-MIE, 9 OPSOMER GEERT + VANHOUTTE ROSANNE + NEYRINCK LUC + STRYNCK SILAS, 10 VANWYNSBERGHE ROMAIN, 11 LECHAT NORINA + DEVELTERE KATRIEN, 13 VLAEMYNCK MARYSE + PARMENTIER LOMME, 14 PORTE CARINE + WITDOUCK ROSEMIE, 15 DEFRANCO RIK + GHEYSSEN JESSE, 18 BAEKELANDT HILDA, 19 TANGHE NATHALIE + DETAVERNIER NICO, 20 DEPREEZ JEAN MARIE, 21 MAES DOMINIQUE + DELEFORTRIE JENS, 22 LIPPENS KATRIEN, 23 BOONE MAURICETTE, 24 CAPPON JEAN-PIERRE + VANDEWIELE GRETA, 25 ACCOU ROOS + DECLERCQ MARLEEN + CRAEYNST KATHARINA, 27 GRYSON-MODAERT FREDDY + 27 DELEU MARC + CLAES ANNE, 28 PATTYN RUDDY.

**Een fijne verjaardag,
dat de vreugde en het
geluk van deze dag ...
je voor altijd
vergezellen mag ...!**

in MAART (eerste helft) : 1 COUSSENS JAN + GHESQUIERE JOOST, 2 COUCKE FILIEP + CATTEEUW JOHAN + VANDORPE LINDA + VANDORPE MAGDA, 5 FLAMEZ TREES, 7 GHESQUIERE BJORN, 8 VERBRUGGHE ERIK + BONTE LIEVE, 10 VANDROME CHRISTIANE, 11 VEREECKE GERDA, 12 HENNIN FRIEDA + MAHIEU DELPHINE, 14 CLARYSSE EMMA + NAERT JOHNNY, 15 MOERKERKE RIK, 16 DEJONGHE MARTINE, 17 COTTYN ETIENNE.

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



Sommige overlijdensberichten worden niet gepubliceerd, op vraag van de familie, of doordat wij geen persoonlijk bericht ontvangen hebben.

Toch bieden wij de leden met een verlies in de familie, onze oprechte deelneming. Mogen jullie troost vinden in de warmte van de vriendschap en medeleven, in de liefde van de familie, en dat ze kracht putten uit de goede herinneringen !

Rond 22 november vernamen we het overlijden van de (schoon)moeder van **Dirk Messiaen - Hilde Feys** :

Als een moeder sterft staat de wereld even stil. Rust nu maar uit daarboven. Jij blijft voor altijd in ons hart. We missen je nu al zo erg mama, memee en klein memeeetje.



We melden u het overlijden van **Luc Igodt** (°29 juli 1943 - †29 november 2018), (schoon)vader van **Ronald & Sandra Derijcke - Igodt**.

*Ik zie je handen voor me liggen, altijd bezig, nu zo stil.
Duizend dingen, duizend zaken, die ik nu opeens nog weten wil.*

Zachtjes is van ons heengegaan de heer **Werner Declercq** (°30 april 1943 - †13 december 2018), (schoon)broer van **Freddy en Marleen Maes - Declercq**.

*Wij willen je rust geven ondanks de droefheid in ons hart.
Je zien lijden en niet kunnen helpen was onze grootste smart.*



Blij Nieuws



Joppe en zijn fiere grootouders



fiere opa en mammi van Odiel

In november werd de familie van **Rika Courtens - Rik Gheldof** tweemaal op enkele dagen verschil grootouder. Op 11 november 2018 van Joppe, op 15 november van Odiel.

PROFICIAT

Een kleinkind : een groot cadeau, ook al is het nog klein!



10/11/2018,

40jaar getrouwd vandaag.

PROFICIAT

Rudy & Marleen Geldhof - Clarysse

Op 17 november vernamen wij :

11 jaar samen, #nog altijd dol op elkaar & #verliefd.

PROFICIAT

Thomas & Evy Strynck - Maes



21/11/2018,

Vandaag 10de huwelijksverjaardag.

Al 10 mooie járen. 21/11 2008 gaven wij ons jawoord
nog geen minuut spijt gehad.

PROFICIAT

Christophe & Gino Vanlerberghe - Callens

14/12/2018,

op zijn verjaardag trad ons clublid Natalino in het huwelijk

PROFICIAT

Natalino Capuzzimati & partner Filip Meuleman



29 december 2018

vernemen we dat

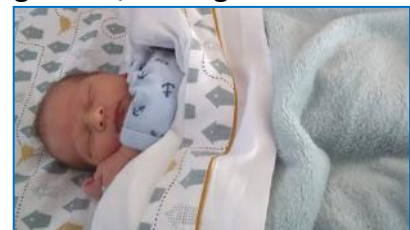


**Stefaan Verschaete
& Peggy Vangheluwe**

fiere grootouders zijn van
AUDRIC.

PROFICIAT

SEPPE NOLF werd geboren
op de laatste dag van 2018,
woog 3,655kg en 50,50cm groot !



PROFICIAT

aan de grootouders
Bart Devos - Carlier Veerle,
en
Marc Masselis - Vereecke Anne.



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



Verhuur van volledig uitgeruste trekkingsfietsen
meer info op www.duvelo.be
Wahisstraat 3 - 8930 MENEN +32 473 804 707

OVERHEULEGROEP MOORSELE

 Cherk's straat 1, 8560 Moorsele 056/40 14 82	Invo: ALAIN LIBBRECHT 3p. en meerjarenpensioentaksten + afgevoerdrukt. Overheulestraat 268 8560 Moorsele tel. 0561 50 18 83 YSCO
 GRIET VERREST 0497 / 99 85 10	FRITUUR MAGALI DECHOLIBELLE Overheulestraat 76, 8560 Moorsele Tel. 0561 42 04 84

 Overheulestraat 9, Moorsele - 056/40 33 23	 Weperbrugstraat 58, Moorsele - 056/40 43 46 74 't Mandeke GROENTEN EN FRUIT
 www.morentit.be Meerjarenpensioentaksten Pensioensamenstellen Pensioens op maat Pensioens op voorhand	Landmeetkantoor Koen Roelandt uit sympathie Overheulestraat 206, 8560 Moorsele
MAXIMILANO ALLE LICHAAM- EN GELAATSVRZORGING PEDICURE • ZONNENBANK Comenestraat 3, 8560 Moorsele tel. 056 40 29 02	HP • OR • ACER • SAMSUNG  Overheulestraat 120 8560 Moorsele Tel. 0561 42 22 84 Fax 056 42 24 84 info@computerhouse.be
printings Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 42	PELDEROPWALDE BAMBINS Overheulestraat 30, 8560 Moorsele Beleggen 0478 21 54 09 • Fax 0561 21 78 08

Meerlandhoeve
GROENTEN & FRUIT
bij Antoon Frits
 Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE
 056/50 95 19 - 0472/61 66 31

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 villtherapie

Ledegemstraat 101 ' 8560 Moorsele
 Op afspraak: 0497 40 25 04 ' 056 29 46 26
 Meer info: www.voetpraktijklien.be





Secretariaatsberichten

Hallo clubleden,

Hartelijk dank aan de vele hernieuwers van hun lidmaatschap, alsook aan de vele nieuwe leden in 2018. Jullie zorgden mee voor onze superprestatie als tweede snelst groeiende wandelclub bij W S V L vzw.

De Padstappers Geraardsbergen vzw (WSVL 3135) is ons voor gegaan met een absolute groei van 101 leden. Die club is ook nog eens zo groot als wij. Onze club behaalde met 60 nieuwe leden een mooie tweede plaats, en werd zo **een club van meer dan 400 leden**. Net na ons de Limburgse club WSVL 2019 WSV De Kampse Wandelaars (+55 leden).

De top 10 wordt aangevuld met : WSVL 3233 Hanske De Krijger Oudenaarde (+45), WSVL 3163 Wsv Egmont Zottegem (+44), WSVL 3139 Wsv De Vossen (+38), WSVL 1287 Wandelclub De Sint-Jansstappers (+37), WSVL 5499 Guldenbergstappers Wevelgem (+37), WSVL 3140 Wandelclub Natuurvrienden Deinze (+35), WSVL 3278 Wandelclub Roal Benti (+35), WSVL 5061 Wervikse Wandelsport Vereniging (+31), WSVL 1059 WSV IVAS Itegem (+30), WSVL 3304 Wandelclub Al Kontent Groot Evergem (+30).

En toch is er een kleine wrange nasmaak . . . slechts 6 personen lieten iets weten niet te hernieuwen (met alle respect), maar soms moet je leden tot 4x toe erop wijzen dat de hernieuwingsperiode bijna ten einde is, en alzo verdwijnt de rest (??xx leden) in stilzwijgen.

Nogmaals wijs ik er NU al op : lidkaarten 2019 hebben een vervaldag 31/12/2019 !! Het wordt dus eind dit jaar SUPER BELANGRIJK tijdig te hernieuwen.

Er zijn er ook nog enkele die hun boek en lidkaart niet zijn komen afhalen . . . Bel me even vooraf, dan ben je zeker dat er iemand thuis is. Persoonlijk thuis afleveren is onmogelijk (meer dan 250 gezinnen !). Per post thuis bezorgen kan, en kost 6 euro (stort op de clubrekening en laat mij dit weten, je pakket komt er aan!).

Is het voor jullie een mooi jaar geweest ? Het is alleszins een warm jaar geweest, en het is altijd mooi als we die warmte even kunnen aanhouden tijdens de voorbije eindejaars- en winterdagen. Tijdens de Warmste Week konden we die warmte ook doorgeven aan de vele goede doelen, en in het bijzonder aan WALK for LYME. Guido & Marleen danken de vele sympathisanten & wandelaars, en niet in het minst onze 7mijl-stappers die er aanwezig waren op 15 & 16 december (er werd dit jaar 7.000 euro doorgestort als opbrengst).

Ik wens dat in 2019 ook heel wat warme momenten opduiken, zodat we met heel wat goesting het nieuwe wandeljaar induiken ! Stilstaan is geen optie. Het nadenken over hoe te beantwoorden aan onze nieuwe omgeving, is reeds begonnen. Een goede F-bookpagina en het gebruik van andere sociale media (BLOG, website, ...) zullen helpen onze wandelclub uit te dragen naar buiten, en bijdragen tot grotere zichtbaarheid ervan, zodat we als een blijvende groeier verder ontwikkelen. Een streefdoel in 2019 is het aantal wandelaars op onze tochten te verhogen, meer publiciteit, flyers, affiches, . . . Dit kan niet zonder de hulp van alle leden. Geef mij een seintje en we voorzien uw aantal bij aanmaak. Deel het evenement, like it, en/of klik geïnteresseerd/gaat. Dit helpt onze activiteit bekender te maken buiten de leden en bevriende clubs. Uw vrienden kunnen hierdoor meer interesse krijgen om deel te nemen en zelfs om lid te worden van onze wandelclub.

Anderzijds durven we ook al vooruit kijken naar ons jubileumjaar 20 jaar wandelclub in Moorseele. Er zijn al voorbereidingen gedaan om onder andere een totaal uniek parcours aan te bieden op 15 augustus 2020. Voor deze tocht zal het zeker noodzakelijk zijn dat we enkele nieuwe helpers nodig zullen hebben om het parcours uit en af te pijlen. Om niet voor voldongen feiten te staan, zouden we heel graag enkele NIEUWE "UITPIJLERS" al in 2019 welkom heten. Je mag je naam gerust doorgeven aan één van de bestuursleden.

Op 3 januari 2019 telt onze Club : **420** leden.

WELKOM in onze club :

VANDENBROUCKE	DANNY	MOORSELE
GHILGEMYN	LINDA	
VANDORPE	LINDA	KUURNE
PHYFFEROEN	BERNADETTE	KUURNE
SEDIRA	INGE	MOORSELE
SABBE	YANA	
SABBE	NOAH	
MAHIEU	DELPHINE	WEVELGEM
MAHIEU	MICHELE	
DELECLUYSE	CINDY	WEVELGEM
MESTDAGH	JOHAN	
DE BEUF	WIM	IZEGEM
VERVALLE	BART	WEVELGEM
CAPPON	ELS	
VERVALLE	GILLES	
VERFAILLIE	AXELLE	
VERFAILLIE	MORGANE	
VAN RYCKEGHEM	RITA	INGELMUNSTER
LUST	BART	MOORSELE
MAERTENS	ANN	
DUPONT	LINDA	GULLEGEM
RUELENS	EDDY	
VERPOORT	OTHELLO	WEVELGEM
DOMAGALA	JACKIE	
BOUDREZ	DAISY	GULLEGEM

heel wat nieuwe leden
in de laatste 2 maanden
van 2018!

en enkele
BACK!

**NIEUW
2019**

IN FUNCTIE VAN DE NIEUWE WET WORDEN SLECHTS BEPERKTE GEGEVENS GEPUBLICEERD

Veel wandelplezier als 7mijl-stapper !!

=====



clubfeest 11.01.2019

Op ons clubfeest-nieuwjaarsfeest konden we opnieuw een record-opkomst noteren. Editie 2019 met meer dan 220 feestvierders, dat is meer dan de helft van ons ledenaantal. Dit getuigt alleen maar dat jullie dit gebaar waarderen en dat de formule zeker in smaak valt. De kenmerken zijn : voor een goedkope prijs een kwalitatief feest aan te bieden waarbij een flinke inbreng uit de clubkas gebeurt. Een clubfeest VAN & VOOR onze leden !



We willen hierbij ook onze clubsponsors bedanken. De meesten hernieuwden spontaan hun bijdrage, en we kunnen een reeks NIEUWE sponsors verwelkomen. Laten we hen niet vergeten bij onze aankopen of hun diensten !

Deswarte Kristof

- Maatwerk in natuursteen (keukenwerkbladen)
- Tegels & Wandtegels
- Renovatie Badkamers
- Inloopdouches
- Kleine Karweien

Hondstraat 44, 8700 Tielt
tel: 0496 87 84 60
btw: 0891.479.389
kristof.deswarte@telenet.be

MEDIAFABRIEK

**COPY - PRINT SERVICE
PLANAFDRUK
ALLE DRUKWERK
BEDRUKKEN VAN TEXTIEL**

www.mediafabriek.be
Menenstraat 19 - 8930 Lauwe - Tel. 056 42 73 24



VEREECKE DRIES BVBA

*Algemene bouwwerken
vloeren en wandtegels
oprillen en terrassen
renovatiwerken*

Wittemolenstraat 92
8560 Moorsele - 0474 377 823
vereecke.reyniers@skynet.be

t Lindeke SFEERCAFE

Carine Vanhee
Warandestraat 65
8560 Moorsele
T. 056 49 48 78
GSM 0497 45 90 10
t.lindeke@telenet.be
BTW BE 0896.566.644

Doorlopend open vanaf 10u30
Gesloten op woensdag
Maandag & donderdag vanaf 14u30

www.klussendecat.be
info@klussendecat.be
0499 20 54 11
056 44 46 71



DECAT@WORK

voor al uw klussen in huis en tuin

renovatie

NIEUWE SPONSORS

Door hun bijdrage is het ons nog steeds mogelijk een 'papieren' versie van het clubblad te bezorgen, een niet te verwaarlozen positief argument bij het merendeel van onze leden. Het is nu ook geen pleidooi om deze clubbladen te bewaren (zoals vroeger wel eens alles bewaard/verzameld werd). Ergens verkeerd gelegd of na enige tijd niet meer in de krantenbak ... je kan onze clubbladen van de laatste jaren steeds terug opvragen via onze BLOG.



Je kan ze zelfs in KLEUR bewonderen ! Wie ook eens iets wil melden, mag gerust zijn bericht en foto('s) doorsturen aan het secretariaat. Wil je een vaste medewerker worden, een vaste rubriek verzorgen, . . . laat maar iets weten !

UITVAARTZORG GHILLEMYN

Bankstraat 52
8560 Gullegem

Caesar Gezellestraat 60
8560 Moorsele

056 41 11 48
www.ghillemyn-uitvaartzorg.be

OPTIEK GRISON

Optometrie - Contactlenzen

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

Maandag gesloten

We make it visible.

Ons jaarprogramma kon je reeds vernemen uit de mond van onze voorzitter op het nieuwjaarsfeest, of hier eerder gelezen in het clubblad. Onnodig nog eens op te sommen dus.



Al wil ik hier enkel aan toevoegen dat vanaf heden ingeschreven kan worden voor de eerste busreis met ontbijt. We verzamelen zondag 24 maart 2019 vanaf 7u00 in de

BAMO-SCHOOL, Rozenstraat 2 te Moorsele (gekende locatie zoals vorig jaar).

Na het ontbijt vertrekt de bus (dubbeldekker?) aan de parking bakkerij Regi in de Secr. Vanmarckelaan (200m van de zaal) om 8u15. Deelnameprijs = 15 euro; ontbijt, bus, inschrijving, sticker en drankbon inbegrepen. Mechelen is een mooie stad en de organisatoren wijzen erop dat deze tocht ook kindvriendelijk is (TIVOLI; speeltuin & kinderboerderij). Een ideale dag voor een wandeling met de kinderen door het Tivolipark. Vanaf 12 km wandel je door het gebied Battenbroek, langs de Nete en het Fort van Walem, domein Rosendael, het Kauwendaal-bos en Tivolipark.

Er is STARTPLAATSWIJZIGING ten opzichte van het BOEK.

Nieuwe startplaats is PTS Tuinbouwschool, Antwerpsesteenweg 145, Mechelen

Weet dat bij een geldige (medische, operatie, overlijden in familie) reden uw inschrijvingsgeld steeds wordt terug gestort (uitz. laatste week!). Weet ook, als bericht verschijnt van VOLLE BUS, je nog steeds kan inschrijven; er zijn telkenmale uitvallers en dan kan je er toch bij zijn (indien niet, steeds volledig bedrag terug!).

SORRY, AFZEGGEN in de week vóór vertrek wordt NIET terug betaald, gezien wij dan reeds de deelnemerslijsten (scancodes) en bestelling drankbonnen & klevers doorgegeven hebben aan de bezoekende club.

BUSREIS MET ONTBIJT VOORAF : 15 euro p.p.(leden vanzelfsprekend) op CLUBREKENING BE08 8335 1432 7713

> > > ontbijt in school ROZESTRAAT 2 - MOORSELE vanaf 7u00 < < <

PARKING : (wandelaafstand tot school) Secr. Vanmarckelaan aan bakkerij Regi.

BUS VERTREKT om 8u15 !!!

Terugreis wordt meegedeeld op de bus. Op terugreis ontvang je de sticker. Bij aankomst; afstappen en bestuurslid zorgt voor het pakket "controlestrook inschrijving" en "drankbon". Wij kunnen niet vooraf aanwezig zijn gezien Anne nog dienst heeft die dag. Dus best eventjes geduld hebben zodat alles toch snel verloopt !

Wie op eigen kracht/vervoer deelneemt kan dit VOORAF laten weten aan mij :

- > OFWEL spreken we af tegen aankomst bus en ontvang je eveneens je gratis inschrijving, drankbon en klever ter plaatse samen met de buswandelaars,
- > OFWEL forfait van 3 euro per persoon terugbetaald mits bewijs inschrijving.

**De Klokke
Café en feestzaal**

Ieperstraat 3, 8560 Moorsele
tel +32 56 41 29 17
info@deklokkemoorsele.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



Nog eventjes terugblikken op 2018 : een jaaroverzicht van onze organisaties. Je las er al iets over in het artikel van de Hoevetocht (dank aan Eddy). Maar hier zijn de cijfers :

JAAROVERZICHT 2018			JAAROVERZICHT 2018			
	SAMENVATTING	4.019	STEKSELTOCHT	SINKSENTOCHT	HALFOOGST	HOEVETOCHT
	Wandelsport Vlaanderen vzw	3.250	1.010	538	905	797
	FFBMP	38	15	5	11	7
	VGDS	0	0	0	0	0
	Niet-aangesloten wandelaars	729	334	56	220	119
	Buitenlandse clubs / Andere clubs	2	2	0	0	0
	TOTAAL	4.019	1.361	599	1.136	923

TOP 20

WANDELSPORT VLAANDEREN vzw				steksel	sinksen	halfoogst	hoeve
1	5411	De 7mijl-stappers Moorsele	580	183	95	138	164
2	5061	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	236	65	35	69	67
3	5217	De 12 uren van Lauwe	204	62	40	57	45
4	5245	WSV De Brigandtroppers vzw	193	90	24	25	54
5	5542	Drevestappers Zonnebeke vzw	170	52	27	60	31
6	5499	Guldenbergstappers Wevelgem	127	37	16	46	28
7	5216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	125	41	23	29	32
8	5012	Wsk Marke vzw	111	34	17	31	29
9	5391	De Spartastappers Ardoorie vzw	103	35	7	25	36
10	5361	De Textieltrekkers vzw Vichte	97	16	17	40	24
11	5089	De Heuvellandstappers vzw	86	27	17	32	10
12	5207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	85	21	10	29	25
12	5328	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	85	28	11	25	21
14	5526	't Wandel Voetje vzw	68	29	10	13	16
15	5256	De Warden Oom Stappers vzw	59	15	8	13	23
15	5347	Velodroomvrienden Moorslede	59	22	8	13	16
17	5423	Watewystappers Tielt	51	13	4	12	22
18	5345	De Waterhoekstappers Heestert	46	19	5	14	8
19	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	45	11	7	13	14
20	5323	De Winkelse Stappers	42	13	8	11	10

WANDELSPORT VLAANDEREN vzw						WANDELSPORT VLAANDEREN vzw								
nr														
21	5276	De Margriete Stappers vzw	40	22	2	7	9	58	3278	Wandelclub Roal Bent vzw	5			
22	5180	De Witsoone Stappers Krombeke	37	1	11	19	6	58	5178	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	5			
23	5412	Krekretikers Kortemark	36	8	17	8	3	58	5194	Organisatie comité '100km van Ieper'	5			
24	5493	Aviflorstappers Ingelismunster	31	13	8	5	5	52	5271	Road Runners Torhout vzw	5			
25	3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	29	4	4	14	11	52	3135	Pedstappers Gerardsbergen vzw	4			
26	5137	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelegem vzw	28	4	9	14	1	52	4438	Dorpscomité Bogarden	4			
27	5205	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	26	6	12	8		52	5364	De Trompe Deerlijk	4			
27	5421	De Staense Stappers	26	16	2	2	6	52	5535	Waregemse Gordijk vzw	4			
28	5127	Wandelclub Koekeleare vzw	25	14	7	4		56	2021	Wsv De Troppers vzw	3			
30	3003	Wsv De Lachende Wandelwaars Aalter vzw	23	3	12		8	66	3143	De Kwartels vzw	3			
31	5100	W.S.I.V. Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	22	10	1	4	7	66	3304	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	3			
31	3163	Wsv Egmont Zottegem vzw	17	2	8	5	2	66	5072	WNZB Knokke-Heist vzw	3			
34	5099	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	17	6	2	3	6	66	9999	Wandelsport Vlaanderen	3			
34	5295	Michiel Mispe lonvrienden	16	5	5	6		71	2006	Wsv De Heikneuters vzw	2			
35	3034	Omlloop Kluisbergen vzw	15	3	2	10		71	2028	W.C. Aviat Sint-Truiden vzw	2			
35	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	15	2	9	2	2	71	3010	Wsv Wettieren	2			
37	5303	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	13	2	5	1	5	71	3063	Wsv De Kaddees vzw	2			
37	5469	De Klinkerclub	13	2	2	4	5	71	3150	Reynaertstappers vzw	2			
38	5330	Wsv De Molenstappers Ruislede vzw	12	4	1	2	5	71	3376	Wsv Charons Ronse vzw	2			
39	5534	Sportraad Lendeled	12	7	2	2	1	71	3494	Wandelclub 'De Schoolors' Wichelen vzw	2			
41	3091	Post IJlon Wandelclub Merlebeke vzw	11	2	3	2	4	71	3529	Op Stap Zwalm	2			
41	5008	vzw Wandelclub De Duinstappers Westende	11	9	1	1	1	71	4025	Ijestrappers vzw	2			
43	5009	Wandelclub Beemte vzw	10	7	3			71	4258	Euraudax België	2			
44	3414	Comité 2000	9	2	3	4		71	4300	Wsv Horizon Opwijk	2			
44	5142	De Motestappers Koekeleare	9	6	3			71	4358	De Heidetochten Master-Gook vzw	2			
44	5177	Brugsche Globetrotters vzw	9	2	2	3	2	71	5011	Wsv De Vlijtstrappers Oostende vzw	2			
44	5477	Het Wandelend Paard vzw	9	9		9		71	5024	Internationale Tweedaagse Blankenberge vzw	2			
48	5496	Sportkring Oostnie uwielerke	8	1	1	2	4	71	5355	Walhoevestappers Westvlietere	2			
49	5463	Levensrijteam Dammé vzw	7	2	1	4		71	5473	Wandelclub Hoger Op Vrouwen	2			
50	3002	Burchstappers Herzele	6	2	2	2	2	71	5485	Presto lichtegem	2			
50	3084	Wandelclub Reijerstappers Vinderhout vzw	6	2	2	2	2	88	1017	Wsv De Ranstulien Ranst vzw	1			
50	3103	Florstappers Gent vzw	6	2	2	2	2	88	1047	W.K. Noordergeuw - Brasschaat vzw	1			
50	3447	Wisc Klaverlie Vier Wontegem-Petegem	6			6		88	1056	Merksense Wandelclub De Stroboeren vzw	1			
50	5429	Brugsse Merden Wandelclub	6	5	1			88	1402	Wsv Schonrestappers	1			
50	5439	De Tervaeete Stappers Kelem	6			6		88	3116	De Wase Steenbockvrienden Sint-Niklaas	1			
50	5504	Bavostappers Bavikhove	6			4	2	88	3196	Wsv Land van Rhode vzw	1			
50	5507	De Buskanters Houhuist	6			2	4	88	3486	Wandelclub J.P.A. België	1			
								88	4038	De Plootten Heklegem vzw	1			
								88	5539	Rust huisstappers	1			
									TOTAAL Wandelsport Vlaanderen vzw	3.202	995	435	756	619

FFBMP									
nr									
1	HT 067	Les Hurlus en Balade	22	12	1	5	4		
2	HT 075	Mont-Marche Tournai	8	2	3	3	3		
3	HT 069	Les Randonneurs du Haut-Escalot	3	1		2			
4	BBW 016	Les Marcheurs du Hain	2	2					
5	HT 060	Le Routelet	2	2					
6	BBW 045	Les Amis de l'Argentine	1	15	5	11	7		
		TOTAAL FFBMP	38						

TIPS voor de DODENTOCHT !

In het vorig clubblad gingen we wat dieper in op de voorbereidingen, trainingsschema, opbouw, wandeltempo, . . . ditmaal gaan we wat door met enkele gevonden & ontvangen tips. Deze zijn zowel op fysiek als op mentaal vlak interessant. We hopen dat jullie er wat aan hebben. (wens je nog eens het vorig artikel na te lezen . . . ga naar onze BLOG en klik in de linkerkolon op de link naar CLUBBLAD 98 nov-dec 2018).

Vorbereiding is alles. Nu zeiden je leraars uit het secundair onderwijs dat voor de examens vast ook al wel, maar in het geval van de Dodentocht is het echt waar. Zelfs al ben je een beer van een vent of een supersportieve vrouw, zonder specifieke voorbereiding kom je de Dodentocht niet zonder kleerscheuren door.

De Dodentocht is dan ook geen doorsnee wandeltocht. Je dient immers niet alleen over een goeie conditie te beschikken om het 100 kilometer uit te zingen, ook het lange opblijven, constant eten en blijven functioneren bij grote vermoeidheid kun je maar beter trainen.

Als je tussen al dat volk staat, dat heeft iets. In het begin wordt er veel gelachen, maar na een paar uur zijn er al heel wat minder die lachen en dan is het echt een mentale en fysieke uitputtingsslag. Stap de hele dodentocht **je eigen tempo**, laat je niet verleiden om in het begin de snelheid van de groep te volgen. Omdat iedereen staat te trappelen om in ware feeststemming Bornem te doorwandelen, ligt het tempo tijdens de eerste 10km te hoog. Hou uw pas bewust in, en zoek een wandeltempo dat u lang kan volhouden. De wandelaars die u op dat moment voorbij wandelen, haalt u over 30km opnieuw in. Vertrek niet te vroeg naar de startplaats, spaar je krachten. 2u op voorhand is ruim voldoende. Zorg dat je voor de start nog wat drinkt. De eerste tussenpost is misschien pas na x(?) km.



Drink bij elke tussenpost, mijd alcohol, hou het bij één Duvel als het echt moet. Maar beter : laat het bier over aan uw volgers, want alcohol kan bij zware inspanningen leiden tot krampen en spierstijfheid. Precies wat u op dat moment kan missen. Op verschillende controleposten worden appels, rijsttaartjes of andere snacks aangeboden.

Zorg dat u **op regelmatige tijdstippen eet en voldoende water drinkt**. Bij de inspanning die u levert, kan u makkelijk 2 of meer liters water op! Gekoelde dranken tijdens de tocht zijn geen aanrader. Het aangeboden

eten zit boordevol energie, eet ervan, ook al heb je niet meteen honger. In de posten kan het druk zijn. Neem drinken/eten aan en wandel eventueel wat door en rust verderop.

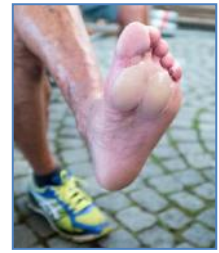
Vermijd te donkere **kledij** en zorg voor een goede zichtbaarheid. Een fluoehesje en een zaklamp kunnen je daarbij helpen. Vergeet ook je regenkledij niet, je weet maar nooit met het Belgische weer! Jammer als je moet opgeven op 50 km, wegens . . . niet geschikte regenkleding ! Een lamp kan nuttig zijn, zo zie je waar je stapt en kan je plassen ontwijken. En fluostrips zorgen ervoor dat je beter opvalt, de politie helpt je trouwens bij het oversteken van drukke wegen.



Even een dipje? Een (korte) babbel kan afleiding brengen. Denk niet: hoeveel nog? Maar eerder: hoeveel al! Denk niet aan de finish, denk eerder aan de afstand tot de volgende stop. **Elke post is opnieuw een overwinning.**

Wanneer je al enkele kilometers in je benen hebt, is het beter om te **blijven bewegen**. Hoe aantrekkelijk het ook is om even te gaan zitten, beter niet doen! De kans bestaat dat je spieren verzuren en de tocht des te moeilijker wordt. Probeer dus ook bij een eetstop nog zoveel mogelijk te bewegen en ga zelfs niet volledig op het toilet zitten om verzuring van je spieren te vermijden (??). Het klinkt vervelend, maar je benen zullen je dankbaar zijn!

Heb je toch **een blaar**? Prik ze open en plak er een pleister op om te voorkomen dat ze openscheuren en infecteren. Nog hulp nodig? Het Rode Kruis is op iedere controlepost aanwezig voor de juiste verzorging. Omdat blaren sneller in een warme en vochtige omgeving ontstaan, kun je best regelmatig anderen sokken aantrekken. Vooral wanneer je merkt dat ze vochtig aanvoelen. Extra sokken meenemen dus! Naadloze sokken zijn wel een must, dat hoeft echt niet duur te zijn. Maar denk er aan: als je je wandelschoenen te lang uitdoet, bestaat de kans dat je voeten opzwellen.



Om 5 uur 's nachts heeft u al minstens een blaar, kramp in uw rechterbeen, en bent u zo moe dat u eigenlijk enkel nog richting uw bed wil kruipen. Dát is het moment om **door te bijten** en uzelf voor te houden dat het een uur later alweer licht wordt. De blaar en de krampen sleept u mee tot aan de finish, maar uw brein gedraagt zich heel anders van zodra het weer licht wordt.

Zorg dat u **niet alleen** moet wandelen. Vraag een aantal vrienden om u tijdens de eerste kilometers gezelschap te houden, en zorg voor een volgwagen of -fiets voor de laatste helft. Zeker tijdens de laatste kilometers heeft u **begeleiding** nodig, vraag aan vrienden om je gezelschap te komen houden tijdens de laatste kilometers, wanneer iedere meter er één teveel is. Doorzetten!

Toch alleen deelnemen? Goede moed, je hebt 10.000 vrienden! Voorzie wat muziek of een leuke podcast op je mp3 speler.

Gaat het écht niet meer? Durf dan te stoppen. **Deelnemen is belangrijker dan aankomen**. Volgend jaar is er immers weer een kans! Luister naar je lichaam én luister naar de vrijwilligers van het Rode Kruis. Meld je aan bij de post 'opgevers'. Het kan een tijdje duren vooraleer je terug richting Bornem kan. (eigen volgwagen kan nuttig zijn)

's Nachts is het meestal nogal fris om niet te zeggen koud, een lange broek en trui komen van pas, tenzij je een ijsbeer bent. Een groot deel van de Dodentocht wandel je 's nachts, het is dus geen overbodige luxe om wat extra warme **kledij** mee te nemen om spierkrampen te vermijden. Omdat een **rugzak** 100 kilometer meesleuren niet zo comfortabel is, zorg je best dat iemand je kledij kan komen brengen. Het is trouwens niet ongewoon om een volgwagen in te schakelen. **Laat bagage bezorgen** halfweg, je kan daar wisselen van kledij indien nodig. Geen gezeul. Neem niet te veel mee. Een rugzak of zelfs buidel tas kan al na enkele kilometers irriteren.

Spreek bemoedigende woorden voor collega-deelnemers, ook al komen ze van de andere kant van de wereld. Zie je iemand al wandelend in slaap dommelen, spreek hem aan voor hij valt! Het gebeurt wel degelijk.

Hoe ouder de deelnemer, hoe groter de kans dat hij aankomt. Meer tips nodig? Een babbel met hen is goud waard. Hierbij deden wij ook een oproep (poll) aan onze clubleden om zich kenbaar te maken via de **“geheime facebook-groep”** (=nog meer privé dan besloten, nl. niets zichtbaar voor anderen) zodat ‘nieuwelingen’ via persoonlijk bericht hun tips kunnen ontvangen !

POLL op Fb-groep : “100km wandelen ; tips voor starters & ervaring van ervaren wandelaars !” :



> ik ben niet op zoek naar lange-afstandstochten, maar blijf graag de groep volgen

Stemden voor deze optie : Marc Masselis, Li Mo, Anne Vereecke, Thomas Strynck, Gino Callens, Fie Sofie, Frieda Hennin, Jan Tavernier, Carine Vanderplancke, Christine Accou, Patrick Tant, Marijke Gheysen, Francine Vermoere, Ria Demierbe.

> ik zou heel graag een 100km-tocht maken: Eddy Rozé, Jeanke Parmentier, Maryse Vlaemynck, Christelle Vanlaethem, Joke Sabbe. (onderlijnde = voor eerste maal bij mijn weten).

> ik hou het liever bij meerdaagse tochten van min. 30km: Geert Vanhauwaert, Jeanke Parmentier, Evelyn Decroubele.

> ik deed al succesvol meerdere 100km-tochten: Bart Devos, Jeanke Parmentier. (er zijn zeker hier meer clubleden!)

> ik hou het liever bij max 50-60km: geen stemmen

> ik deed 1x 100km-tocht: geen stemmen (ben er bijna zeker van dat hier ook enkele clubleden toe behoren)

> dit interesseert me niet, en wens de groep te verlaten: geen stemmen

Heb je uw stem nog niet uitgebracht, doe het dan NU, zo weten 'nieuwelingen' bij wie ze info, tips, ervaringen kunnen uitwisselen, zo kunnen eventueel 'kraks' nieuwelingen begeleiden, . . . Ben je niet toegevoegd in de groep, laat iets weten aan het secretariaat zodat je er bij hoort ! Dit geldt ook voor de 'besloten groep'. (enige voorwaarde = een Facebook-account hebben en je te laten identificeren door clubnummer & lidnummer door te geven, eventueel via 'chat')

De laatste kilometer is echt zalig, maar daarvoor heb je al wel meer dan 5.000 keer 'nooit meer' gezegd. Tot slot : 100km is niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal een veldslag. Achteraf is die gewonnen strijd onvergetelijk!



In 2019 zijn ze al toe aan de 50ste jubileum. 100 km Dodentocht !! Uiteraard moet dat één groot wandelfeest worden. Blijf ons volgen op onze website en andere (sociale) media.

Afspraak op vrijdag 9 augustus 2019.
Lang leve 50 jaar Dodentocht !

VZW DODENTOCHT - KADEE (1310)

<http://www.dodentocht.be/nl.html>

Aanpassing 2019 : Alleen nog met voorinschrijving ! Zodra we een openingsdatum hebben wordt deze op de site aangekondigd. Vergeet niet dat u als voorinschrijver het exclusieve deelnemers t-shirt kan mee bestellen !

Als besluit willen we ook wijzen op ons Medisch Paspoort. Druk het af, vul het in en bewaar het bij uw identiteitskaart. <http://www.dodentocht.be/sites/default/files/uploads/documenten/Medisch%20Paspoort.pdf>



**Wandel
West-Vlaanderen trofee
2019**

**Lange-afstand
wandelingen in
West-Vlaanderen**

**deelname via lidkaart 8 euro
consumpties inbegrepen**

Reglement

- > elke wandelaar die de tocht uitwandelt in Torhout of in Zedelgem ontvangt een wandelpas voor deelname aan de Wandeltrofee West-Vlaanderen.
- > Deze wandelpas is **STRIKT PERSOONLIJK** en dient volledig ingevuld te worden.
- > ledere wandelaar die 5 van de 6 tochten uitwandelt, en dit via zijn wandelpas kan bewijzen, bekommt een T-shirt en een pakket streekproducten.
- > ledere wandelaar die alle tochten uitwandelt, ontvangt een extra aandenken.
- > De pas moet bij het beëindigen van elke tocht samen met de afgestempelde controlekaart voorgelegd worden ter afstempeling.
- > Het pakket en het T-shirt kunnen **ENKEL** bekomen worden op de laatste tocht op zaterdag 7 september 2019 in Westouter (tocht Heuvellandstappers!).

<p>Wsvj Nacht van Vlaanderen vzw 3 maart 2019: Verloren Kost Tocht Zaal 'Midi '(Sivi) Viaductstraat 2 , 8820 Torhout Start - Départ: 06.00 u Afstanden - Distances: 42 & 50 km</p>	<p>Vier op een Rij Groot-Zedelgem vzw 23 maart 2019: Leeuwtocht Spes Nostra Instituut Pastoor Staelensstraat 4, Zedelgem Start - Départ: 06.15 u Afstanden - Distances: 42 & 50 km</p>	<p>Wandelclub Koekelare vzw 06 april 2019: Blarentocht CC "De Balluchon" Moerestraat 19, Koekelare Start - Départ: 06.00 u Afstanden - Distances: 42 & 50 km</p>	
--	--	--	--

Wintermoeheid: goeie tips om eraan te ontsnappen!

Veel mensen hebben een hekel aan de winter. De kou is de voorname reden waarom men het drie keer niks vindt. Echter komen er nog veel meer dingen bij kijken. Denk bijvoorbeeld aan een slechte huid, je lippen die pijn doen door de kou, nagels die snel afbreken en het feit dat het moeilijk is om je te kleden als je 's avonds naar een feest gaat. Raakt u 's ochtends niet uit bed of kunt u zich op het werk niet concentreren? Hebt u de indruk dat u constant ziek bent en zit uw



humeur op een laag pitje? Men krijgt door alle nadelen gauw te maken met een winterdip. Misschien hebt u wel last van wintermoeheid! Hieronder vindt u enkele goede gewoontes & tips die u kunnen helpen om dit syndroom te voorkomen. Want wintermoeheid is allesbehalve een mythe. Het veroorzaakt lichamelijke vermoeidheid en nerveuze klachten.

1/ Voldoende slaap

Wanneer je last hebt van een winterdip, heb je behoefte om veel te slapen. Het is belangrijk om **minimaal acht uur** slaap te hebben gehad, zodat je lichaam en geest goed uitgerust zijn. Echter, **te veel slaap is ook niet goed**. Slaap 's zaterdags en 's zondags dus niet tot een gat in de dag! Het uur van opstaan en slapengaan mag niet meer dan een uur verschillen van dat in de week, anders raakt uw **biologische klok** ontregeld en voelt u de dagen erop de weerslag. Maar om een herstellende slaap te hebben, is het belangrijk dat we op een vast tijdstip opstaan en gaan slapen.



Mijd voor het slapengaan ook te rijkelijke maaltijden en lichtbronnen (televisie, computers, tablets, enz.). Door de kortere dagen is er 's winters veel minder licht en kan het lichaam maar moeilijk een heel duidelijk onderscheid maken tussen dag en nacht, waardoor we moeilijker inslapen.

2/ Eet gezond

Een gezond eetpatroon bestrijdt de wintermoeheid waar je last van hebt gedurende een winterdip. Het is verstandig om zo veel mogelijk groente en fruit te eten en suikers te vermijden. Zorg ervoor dat je voldoende vitamines en mineralen binnen krijgt. Het zomerfruit en de zomergroenten zijn uit de winkelrekken verdwenen, maar dat betekent nog niet dat we nu minder evenwichtig moeten eten dan in de warme periode van het jaar! Profiteer van het **seizoensfruit** - dat is er ook in de winter - en haal zo veel mogelijk vitamines binnen dankzij de sinaasappelen, clementines, druiven, peren, appelen en kiwi's.



Maak allerlei soorten **soep**. Soep versterkt het lichaam door de vezels die het aanvoert en het water houdt de hydratering van ons lichaam op peil.

Opgelet: alcohol en calorierijke maaltijden kunnen een tijdelijk verwarmend gevoel geven, maar ze helpen totaal niet om de kou te bestrijden! Het is ook geen goed idee om nu met een streng vermageringsdieet te beginnen. Zo loopt u tekorten van voedingsstoffen op en verzwakt uw immuunsysteem. Alles is een kwestie van evenwicht!

Stop met roken : de winter is het ideale seizoen om te stoppen met roken, of toch het aantal sigaretten te verminderen. Het is minder aangenaam om naar buiten te moeten om een sigaret op te steken als het vriest of regent! Tabak is bovendien een heel irriterende stof voor de luchtwegen, het verergert bepaalde luchtwegenaandoeningen en vertraagt het genezingsproces, vooral van bronchitis. Tabak vermindert ook de hoeveelheid immunoglobulines in ons bloed - die maken ons lichaam weerbaar tegen infecties - en verstoort de slaap.

3/ Lichaamsbeweging

Blijf niet de hele dag binnen **cocoonen**, met als excuus dat u energie moet sparen. Door middel van lichaamsbeweging zorg je ervoor dat je je niet meer futloos voelt. Regelmatige lichaamsbeweging is 's winters heel heilzaam, om verschillende redenen. Eerst en vooral omdat we dan **endorfine** produceren en sporten zo een uitstekend wapen tegen stress wordt. Door de productie van dopamine voelen we ons

na een sessie **sporten** ook weer vol energie en goedgehumt. Sporten stimuleert ook het afweersysteem en maakt ons lichaam beter bestand tegen de temperatuurschommelingen buiten. En dan hebben we het nog niet over de heilzame werking van sport op de slaap.

De meest geschikte sportdisciplines voor de winter zijn zwemmen in warm water, zaalsporten of sporten in huis. Mocht je niet zo sportief zijn, dan is **tweemaal daags wandelen**, als het weer het toelaat, in de natuur ook een goed idee om zo toch voldoende lichaamsbeweging te krijgen op een dag.



4/ Zuivere lucht in de woning

's Winters brengen we meer tijd binnen door dan in de zomer. Om te voorkomen dat de microben en andere toxische organismen onze woning koloniseren, moet u elke dag minstens 10 minuten luchten om de lucht te verversen.

Zet de verwarming ook niet te hoog, zeker niet in de slaapkamer. Bij een temperatuur van meer dan 19° doen we er langer over om in te slapen en is de lucht droger, waardoor de slijmvliezen van de neus, de keel en de ogen, maar ook de huid makkelijker uitdrogen.

Als iemand in het gezin ziek is, kunt u etherische oliën vernevelen.

5/ Winterziektes die ons kunnen vellen bestrijden



Niets is zo vermoeiend als een **griep** in het hartje van de winter waardoor we enkele weken buiten strijd zijn. Prent dus vanaf nu iedereen in het gezin in dat ze regelmatig en grondig hun handen moeten wassen met zeep. Voor een efficiënt effect moet het hele oppervlak van de handen minstens 30 seconden geschrobd worden, ook de nagels en de vingertoppen. Alle luchtwegenvirussen en virussen die maag- en darmproblemen veroorzaken, worden namelijk via de handen verspreid.

Als u tot de groep van risicopersonen behoort, doet u er goed aan om u elke winter te laten **inenten tegen griep**. De complicaties van griep kunnen namelijk fataal zijn bij mensen met een verzwakt afweersysteem.

6/ Ga naar buiten zo gauw de zon schijnt

Bij onze tips tegen vermoeidheid hoort zeker ook blootstelling aan daglicht. **Daglicht** is zowel goed voor het moreel als voor het lichaam, vooral in putje winter als er weinig licht is. Het licht helpt het biologisch ritme te synchroniseren, en dus het ritme van de dag- en nachtcyclus. Blootstelling aan de zon 's ochtends of in de voormiddag stimuleert zo later op de avond de productie van **melatonine**, het hormoon dat ons helpt inslapen. Ook serotonine, het hormoon dat onze stemming regelt, wordt gestimuleerd door de blootstelling aan zonlicht. Zorg er wel voor dat je je dik genoeg aankleedt.



Tot slot nog dit: elke dag tien minuten de armen of benen blootstellen aan de zon volstaat om de nodige hoeveelheid **vitamine D** te produceren. Die vitamine speelt een cruciale rol in de botaanmaak en de mineralisering van het bot. Ook kan **lichttherapie** een optie zijn!

Hoe ver weg het aan het begin van de winter ook lijkt, **hierna komt de lente!** Je zou als het ware er naartoe kunnen leven, zodat je weinig gefocust bent op een winterdip. Als de vermoeidheid ondanks een rustperiode en het navolgen van al deze goede tips toch aanhoudt, moet u **naar de dokter** om eventuele andere oorzaken te laten opsporen.

 e-gezondheid.be

 THE DAILY DUTCHY
HOLLANDSE HOTSPOTS & TRENDS

<http://www.e-gezondheid.be/wintermoeheid-zeven-goeie-tips-om-eraan-te-ontsnappen/actueel/1584>

UIT : Wintermoeheid: zeven goeie tips om eraan te ontsnappen!

www.gezondheid.be

artikel 22/12/2017 door **Marion Garteiser**, gezondheidsjournaliste.

<http://www.thedailydutchy.com/2017/01/09/10-manieren-om-een-winterdip-te-bestrijden/>

UIT : 10 Manieren om een winterdip te bestrijden

www.thedailydutchy.com

artikel geschreven door **Jamy Kok** The Daily Dutchy, Bron: Mens-en-gezondheid

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 !

Startplaatswijzigingen en andere wijzigingen aan Wandelkalender staan op de homepage van de website van Wandelsport Vlaanderen. Je kan ook de superhandige gratis mobiele app "wandeltochten" downloaden vanuit de App Store of Google Play en installeren op je smartphone. Op die manier heb je de wandelkalender altijd bij de hand.

Vergeet uw lidkaart niet, in 2019 is er 100% scanning.

Geen lidkaart = prijs niet-federatieleden. En heel wat clubs hebben hun inschrijvingsgeld verhoogd (WIJ NIET)! Je hoeft geen deel meer in te vullen of te deponeren, je ontvangt een betalingsbewijs.

=====

Het aanbod in het clubblad is vrij beperkt, het is nooit de bedoeling bepaalde 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!

=====



Zaterdag 12 januari 2019 PUTJE WINTERTOCHT

Dit jaar wandel je richting Sleihage. Van daaruit trekken de grotere afstanden naar Hooglede met zijn wegels en mooie vergezichten.

=====

Zondag 13 januari 2019 31^{ste} GAPERSTOCHT

Geluwe, het Gapersdorp bij uitstek, kondigt zich aan als de poort van een bekoorlijke en rustige landbouwersgemeente.



=====



Zaterdag 19 januari 2019 MOEZELTOCHT

Landelijke wandeling in Ardoole en Koolskamp. Wijnwandeling i.s.m. Wijngoed Christiani-Ostermann, met voor elke deelnemer gratis 1 glas wijn onderweg. Om 16u00 verloting 2 reizen naar de wijnboer.

=====

Wandelclub de 12 uren van Lauwe nr 5217
 Vrijdag 25 - 01 - 2019

Howitzertocht
 Afst 4 - 7 - 12 - 18 km



Start vanaf 8u tot 15u
 aankomst voor 18u
 oc de coorenaer
 georges coornaertdreef 7
 Desselgem

Info Viane marie-Madeleine
 tel 0474 475881

Wandelsport Vlaanderen

De achtste editie van de
EIERKOEKENTOCHT
 Zaterdag 26 januari 2019

GULDENBERGSTAPPERS

Je wordt op sleeptouw genomen in Weveigem, waar ieder jaar de wielerklassieker Grote Weveigem plaatsvindt. Kinderzoektocht op kleine afstanden. Gratis ierkoekjes voor alle deelnemers van de koekfabriek.

€ 2,00 niet-lid
 € 1,20 lidkaart




Startplaats: Porseleinhallen, Deken Jonckheerstraat, 8500 Weveigem
 Start: 7.00 uur tot en met 15.30 uur
 Afstanden: 5 - 8 - 12 - 15 - 18 - 21 - 25 km (minstens 1 parcours geschikt voor kindervoertuigen en rolstoelen)
 Deelnemers: €2,00 niet-leden, €1,20 leden (op verlan van de lidkaart)

Drevestappers
 Zonnebeke

WAR MEMORIES
 Zondag 27 januari 2019



Start van 7u30 tot 15u OC 't Zonnerad
 Tresoriersstraat 5, Zonnebeke

Landelijke & goed begaanbare parcours in en rond het glazen dorp.

GRATIS PANNENKOEK bij aankomst

VOETJE VOOR VOETJE GITS

Zondag 2 februari 2019
31^{ste} BLASIUSTOCHT

zaterdag 9 februari
OLIEBOLLENTOCHT
 Margrietestappers
 Lichtervelde




Zondag 17 februari 2019
TOVERESSENTOCHT

IN EN ROND
 BESELARE



Drevestappers
 Zonnebeke

TOEGIFT : TOVERDRANKJE of fruitsap



**Wandelclub
Koekelare**

Zaterdag 18 februari 2017

Pannenkoekentocht



Gratis: **Gratis Pannenkoek** 
2^{de} tocht van de Streekbier spaarkaart

Indeling Rustposten	Kustpost 1 op WC - K - W - Br	Kustpost 2 op WC - K - W - Br	Totale afstand WC - K - W - Br
5 km. 			4,910 km.
9 km. 	4,650 km.		8,340 km.
13 km.	4,650 km.	9,010 km.	12,700 km.
17 km.	4,650 km.	9,010 km.	17,100 km.
21 km.	4,650 km.	13,000 km.	21,090 km.



Wandelclub de 12uren van Lauwe nr 5217

Zaterdag 23 februari 2019

Kazemattentocht

Wandelen rond de grensstad Menen
historische - gebouwen en parken
gratis bezoek kazematten en belfort




**Maximaal van buitenlucht
genieten doe je bij WSK Marke**

**ZONDAG 10 maart 2019
24^{ste} LENTETOCHT**

op 4 januari 2019 hebben we nog geen hernieuwing ontvangen van :



**GELDBELEGGINGEN
LENINGEN
VERZEKERINGEN**



Kerkstraat 24 - 8560 GULLEGEM
tel. 056 / 40 03 13

FSMA: 49477 A-B
info@kantoordemuzere.be



maribrik
verkoop - verhuur - beheer

Gratis schatting

Immo Maribrik bvba
T. 056 25 39 80
info@maribrik.be
www.maribrik.be

Marijke Vyncke Henk Ketels
0495247734 0477306631



De Platse

Eetcafé
Sint-Jansstraat 8
8560 Moorsele
0472 41 73 64

OPENDIENSTEN

maandag gesloten
dinsdag gesloten
woensdag 09:00 - 13:00 uur tot
donderdag 09:00 - 13:00 uur tot
vrijdag 09:00 - 13:00 uur tot
zaterdag 09:00 - 13:00 uur tot
zondag 09:00 - 13:00 uur tot




Sint-Janslaan 12 - MOORSELE

Alle dagen open, ook op zondag!

de witte **MOLEN**

drinks - grill & food - party

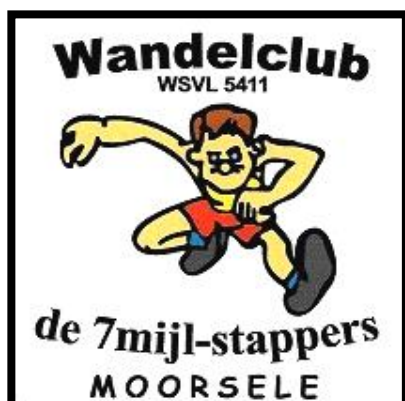
Brief begin december, mail/chat rond Kerstmis . . .

Even uit het oog verloren met de eindejaarsfeesten ?

50 euro voor 5 mooie publicaties op meer dan 250 ex, verspreid over Moorsele - Gullegem - Wevelgem en omgeving !

Graag hadden we jullie er terug bij in 2019 . . . de snelst groeiende wandelclub van West-Vlaanderen met meer dan 400 leden.

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 2019 :

- > zondag 14 april : 19^{de} STEKSELTOCHT
- > vrijdag 7 juni : 14^{de} SINKSENTOCHT
- > zondag 16 juni : DEMENTIEWANDELING
- > donderdag 15 augustus : HALFOOGSTTOCHT
- > zaterdag 30 november : 20^{ste} HOEVETOCHT

busreis 2019 :

- > zondag 24 maart MET ONTBIJT :
Tivolitocht in Mechelen
- > zondag 8 september : Bosuilentocht in Schriek

feesten :

- > HELPERSFEEST zaterdag 12 oktober 2019
- > NIEUWJAARSFEEST vrijdag 10 januari 2020

