

Clubblad *de 7mijl-stappers* Moorsele

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang **2019**

Wandelclub **WSVL 5411**

Lokaal



maart - april

Wandelclub
WSVL 5411



de 7mijl-stappers
MOORSELE



nr.
100

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!)



STEKSELTOCHT

zondag 14 april 2019

start

OC DE STEKKE
Sint-Maartensplein, MOORSELE

afstanden

4 - 8 - 10 - 15 - 20 - 27 km

inschrijven

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

prijs

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

info

wijziging tegenover
Walking in Belgium

Lente in het land, wandelen is plezant !

Niet te missen, natuur en trage wegen: Groen Lint en
kasteel Grimaldi in centrum Moorsele, Kezelberg(pad), en
landelijke streek LEDEGEM.



Ook welkom op :
vrijdag 7 juni **SINKSENTTOCHT** vanuit Feesttent
Overheule - Maalstraat **MOORSELE**

WELKOM
BIJ
WANDELCLUB



Wandelsport
Vlaanderen



STEKSELTOCHT

TWEEDE ZONDAG VAN APRIL

START: VRIJE START TUSSEN 8 EN 15UUR AAN OC DE STEKKE

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
zefel.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



SOPHIE DELANNOY
Noordkouter 37
8560 Moorsele

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



?

**WIE
VERVOEGT
ONS
TEAM ?**

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

Inhoud

BESTUUR + clublokaal	2
INHOUD + privacyverklaring	3
WOORD van de voorzitter + SPONSORS NY-feest	4
SPONSORS een beetje overal !	5 - 6 - 7 - 8 - 9
WAAR WANDELDE de 7mijl-stappers ? januari 2019	6
WAAR WANDELDE de 7mijl-stappers ? februari 2019	8
FAMILIEBERICHTEN	10 - 12
> verjaren in januari - februari - deel maart	10
> beterschap	10
> droevig nieuws	11
> blij nieuws	12
SPONSORS een beetje overal !	11 - 12 - 13
SECRETARIAATSBERICHTEN	14 - 17
> Lidkaart, Roll-Up, Stekseltocht, uitpijlers, bestuur, NY 2020	14
> BUSREIS 8 september 2019 SCHRIEK	15
> BUSREIS 24 maart met ontbijt MECHELEN; praktische info + lijst	15 - 16
> NIEUWE SPONSORS !	16 - 17
WELKOM nieuwe leden	17
WANDEL TIPSIPS (algemeen en voor DODENTOCHT)	18 - 20
Wandeltrofee 2019 : lange afstand wandelen in West-Vlaanderen (vervolg)	20
CLUBKLEDIJ	21
APERITIEFHAPJES Nieuwjaarsfeest 2019 !	21
WANDELKALENDER (beperkte opname van wandeltochten MRT-APR 2019)	22 - 25
RUG : belangrijke data !	26

=====

*Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn, Anne Vereecke, Jan Peirs,
W.S.V.L.vzw 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.

=====

		 Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22	 GROENTEN EN FRUIT Wagenbrugstraat 98, Moorsele (0494) 42 46 74
 Clerk'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	 www.marentitsolutions.be maarten@marentitsolutions.be	Landmeetkantoor Koen Roelands uit sympathie Overheulestraat 206, 8560 Moorsele
 GRIET VERRIEST 0497 / 99 85 10	 DECROUBLE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. (056) 42 24 84	 ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING PEDICURE • ZONNEBANK Cantecloerstraat 3, 8560 Moorsele Tel. 056 40 39 02	 HP • OKI • ACER • SAMSUNG Overheulestraat 100 8560 Moorsele Tel. (056) 42 22 94 Fax 056 42 24 94 info@computerhouse.be
 Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 62		 Overheulestraat 30, 8560 Moorsele Stephanie 0478 41 54 08 • Kim 0494 31 78 28	



Woord van de voorzitter

Beste 7mijl-stappers, beste sponsors,

Met een goed gevoel zijn we 2019 binnen gestapt; ons geslaagd nieuwjaarsfeest met heel wat nieuwe leden, en dankzij de vele sponsors (zie foto's) heel wat prijzen. **Dank voor jullie vertrouwen in onze club.**

Beste clubleden, denk aan onze sponsors bij uw dagelijkse aankopen of diensten, zij zorgen mee voor dit 2maandelijks clubblad !



5 x 15 euro dankzij
SPORT LAUWERS



5 pakketjes + 1 voetverzorging
dankzij VOETPRAKTIJK LIEN



2 waardebons 25euro
dankzij DE PLATSE



4 x 20 euro en 1 x 30 euro
door aankopen bij
SPORT LAUWERS

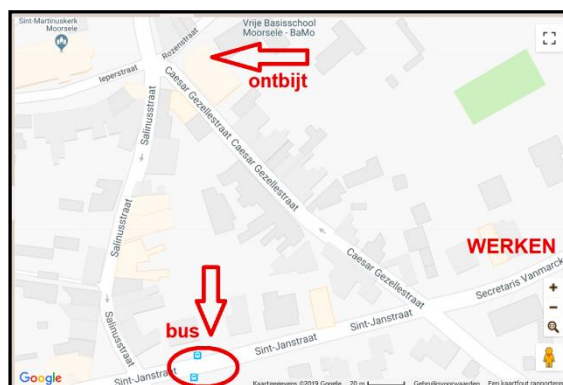


5 fruitmanden dankzij sponsor 'tMANDEKE



3 kortingsbonnen
waarde 50 euro
SAUNA AZUR MENEN

Na een winter met zomerse temperaturen was het aangenaam wandelen. Ons wandeljaar begint nu echt . . . met onze eerste uitstap op zondag 24 maart naar MECHELEN. Denk eraan, we starten om 7u00 met een gezamenlijk ontbijt in de BAMO-school, Rozenstraat 4, Moorsele. De bus vertrekt stipt om 8u15. Gezien de werken aan de parking in de Secr. Vanmarckelaan niet klaar zullen zijn (einde voorzien tegen Pasen), laten we de bussen ons oppikken aan de BUSHALTE St-Janslaan (zie kaartje). Parkings in omgeving, ook aan de kerk, of eventueel in Damberdstraat of De Taeyelaan (wandelaafstand). Let op : er zijn 2 bussen !



Daarna volgt onze 19^{de} STEKSELTOCHT vanuit OC De Stekke Moorsele. De tocht gaat over Moorsele en Ledegem met vele trage wegen. Op voorhand al een gemeente DANK U WEL voor alle medewerkers. Laat ons hopen op meeval van de weergoden, zodat het voor de wandelaars een plezier wordt deel te nemen aan onze PROMOTOCHT !

TOT STAPS !

jullie voorzitter
Etienne Cottyn



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



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 vilttherapie**



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

Vanwynsberghe Bart Fietzen & Bromfietzen  Karrestraat 72, 8560 Moorsele Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 31 b.vanwynsberghe@skynet.be	 Lindeke Warandestraat 65 8560 Moorsele Tel. 056 49 48 78 l.lindeke@telenet.be	HAIRSTUDIO Sabine DAMES HEREN ZONNEBANK Sabine Demuyne Warandestraat 156 8560 Moorsele Tel. 056 42 08 85
Brood- en Banketbakkerij 't Vrije  Warandestraat 68, 8560 Moorsele Tel. 056 40 18 31	MICHELINE DECLERCQ medische voetverzorging nagelstyliste-kunstnagels Warandestraat 31 8560 Moorsele op afspraak: 0472 99 00 48	BLOEMEN FLORAMA  Warandestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 40 41 50
Commeyne BAKE-OFF & HORECA Karrestraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeyne@commeyne.com	Autocardienservice VLAMINCK  Karrestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31	Martin Christophe Interieur • maatmeubelen 0497 37 02 54 Atelier: Heemweg 92 • 8560 Moorsele Factuuradres: Warandestraat 62 • 8560 Moorsele Tel. 056 42 25 91 christophe.martin@euphonynet.be



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



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



We make it visible.

de witte **MOLEN**
 drinks – grill & food - party

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mijl
datum	Tochtnaam	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mijl
1/01/2019	27e Katertocht	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw.	5100	1.519	11
2/01/2019	Start to Walk!	WSV Chatons Ronse vzw	3376	1.345	11
3/01/2019	Pannenkoekentocht	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	1.411	27
4/01/2019	Vriestocht	De Molestappers Koekelare	5142	802	11
5/01/2019	Nieuwjaarswandeling	De Warden Oom Stappers vzw	5256	2.047	29
6/01/2019	Nieuwjaarstocht	Wandelclub Beemem vzw	5009	1.657	7
6/01/2019	Nieuwjaarstocht	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3091	2.041	8
6/01/2019	23e Nieuwjaarstocht	De Winkelse Stappers	5323	1.711	74
7/01/2019	Nieuwjaarstocht	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	2045	818	4
8/01/2019	Aviflorawandeloct	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.434	25
12/01/2019	Wandelen door Kruishoutem - Viggaloct	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	2.591	9
12/01/2019	Putje Wintertocht	WSV De Collemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.688	20
13/01/2019	Strand- en Polderwandeling - De Kust Wandelt	WNZB Knokke-Heist vzw	5072	825	2
13/01/2019	Nieuwjaarstocht	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	5059	1.381	11
13/01/2019	31e Gaperstocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	1.494	64
16/01/2019	Bubbels Midweekwandeling	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.907	2
18/01/2019	Sint-Theunistocht	W.S.V. De Bosdravers Eksel	2048	718	2
19/01/2019	Finalewandeling Walk 2 Gether 2018	Wandelclub De Sint-Jansstappers	1287	986	1
19/01/2019	12e Winterwandeling	Omloop Kluisbergen vzw	3034	1.276	2
19/01/2019	21e Zelden Rust Wintertocht	WSV Zelden Rust	3261	1.373	2
19/01/2019	Nieuwjaarstocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127	1.201	5
19/01/2019	Moezeltocht	De Spartastappers Ardooie vzw	5391	1.728	46
20/01/2019	Sint-Maurustocht	De Marchmanekes Waarschoot	3506	1.484	2
20/01/2019	Tussen bossen en moeras	Vlaamsch Huiseke Godewaersvelde	5344	922	10
20/01/2019	17e Brandweertocht	De Tervaete Stappers Keiem	5439	2.174	11
20/01/2019	31e Wintertocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	1.850	19
25/01/2019	Howitzertocht	De 12 uren van Lauwe	5217	737	6
26/01/2019	8e Eierkoekentocht	Guldenbergstappers Wevelgem 5499 vzw	5499	1.537	101
27/01/2019	25e Manneken-Pistochten - Priortrofee	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	1.284	1
27/01/2019	Donkmeertocht - 1e tocht Donkmeertrofee 2019	Boerenkrijgstappers vzw	3450	1.574	1
27/01/2019	War Memories	Drevestappers Zonnebeke	5542	1.003	20
29/01/2019	34e Meerhoektocht	De Winkelse Stappers	5323	1.030	32



Sint-Janslaan 12 - MOORSELE

Alle dagen open, ook op zondag!

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 
luminium-profielen

VEREECKE DRIES BVBA

Algemene bouwwerken
vloeren en wandtegels
opritten en terrassen
renovatiewerken

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

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

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

Elke dag op afspraak,
huisbezoeken ook mogelijk



 **dierenartsenpraktijksamyn**

info@dierenartssamyn.be
www.dierenartssamyn.be

BTW BE 0892 869 063

VERKOOP VAN GROENTEN & FRUIT
VERSNEDEN GROENTEN

't mandeke

Koen Grymonprez 0494 42 46 74

De Klokke
Café en feestzaal

Ieperstraat 3, 8560 Moorsele

tel +32 56 41 29 17

info@deklokkemoorsele.be



De Platse

Eetcafé

Sint-Maartensplein 8
8560 Moorsele
0472 41 73 64

OPENINGSTIJDEN

maandag	gesloten
dinsdag	gesloten
woensdag	10u00 - 13u & 16u tot ...
donderdag	09u30 - 13u & 16u tot ...
vrijdag	10u00 - 13u & 16u tot ...
zaterdag	10u00 - 13u & 16u tot ...
zondag	09u30 - 13u & 16u tot ...

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mijl
2/02/2019	31e Blasiustocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	1.616	39
3/02/2019	30e Wintertocht	Wsv Schelle vzw	1012	1.305	1
3/02/2019	Limburg Wandelt - Bokkenrijderstocht	Wandelclub De Bokkenrijders Overpelt vzw	2012	2.904	1
3/02/2019	Bloemendaletocht	Wandelclub Beernem vzw	5009	2.279	9
3/02/2019	Kruwerstocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	1.673	9
3/02/2019	Prosper De Maeghtwandeling	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	2.357	21
4/02/2019	Maandagtocht	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	896	9
5/02/2019	Baekelandttocht - Pannenkoekentocht	W.S.V. De Kampse Wandelaars	2019	635	2
9/02/2019	Oliebollentocht	De Margrietstappers vzw	5276	2.293	37
10/02/2019	Valentijntocht	Godeliestappers Ruddervoorde vzw	5059	746	5
10/02/2019	29e Wintertocht	WSK Marke vzw	5012	828	32
12/02/2019	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.989	31
16/02/2019	15e Winterwandeling	WSV Baasrode vzw	3082	2.093	1
16/02/2019	Folderwandeling	Omloop Kluisbergen vzw	3034	1.310	8
16/02/2019	Valentijnstocht	De Curieusneuzen Pittem	5500	1.138	24
16/02/2019	Pannenkoekentocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127	2.080	25
17/02/2019	6e Zwalmse 12-Dorpentocht	Op Stap Zwalm	3529	3.968	13
17/02/2019	Toveressentocht	Drevestappers Zonnebeke	5542	3.703	113
20/02/2019	Verwenkoffie Midweekwandeling	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.908	1
20/02/2019	13e ROOKOP-wandeling	De Witsoone Stappers Krombeke	5180	1.042	10
23/02/2019	Tocht rond Oosteklo	De Kwartels vzw	3143	1.295	1
23/02/2019	Krokussentocht	Watewystappers Tielt	5423	2.202	14
23/02/2019	Kazemattentochten	De 12 uren van Lauwe	5217	1.565	65
24/02/2019	26e Donkerenhamtocht	De Sluisstappers vzw	4286	2.108	1
24/02/2019	30e Bibbertocht	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	5178	1.846	14
24/02/2019	Geuzentocht	De Heuvelandstappers vzw	5089	1.563	32
24/02/2019	16e Aktiv-Wandeltochten	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	2.458	50
26/02/2019	17e Krokustocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	1.433	38
27/02/2019	14e Krakelingentocht	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	1.762	2

SAUNA - WELLNESS

Azur

Openingsuren

Maandag 09.30u tot 01.00u
 Dinsdag 09.30u tot 01.00u
 Woensdag 09.30u tot 01.00u
 Donderdag 09.30u tot 01.00u
 Vrijdag 09.30u tot 01.00u
 Zaterdag 09.30u tot 01.00u
 Zondag 09.30u tot 01.00u

www.saunaazur.be

0468/30 80 92



Bank & Verzekeringen

Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT*bij Antoon Frits*

Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE

056/50 95 19 - 0472/61 66 31

**MEDIAFABRIEK****COPY - PRINT SERVICE****PLANAFDRUK****ALLE DRUKWERK****BEDRUKKEN VAN TEXTIEL****www.mediafabriek.be**

Menenstraat 19 - 8930 Lauwe - Tel. 056 42 73 24



verkoop - verhuur - beheer

Gratis schatting

Immo Maribrik bvba

T. 056 25 39 80

info@maribrik.be

www.maribrik.be

Marijke Vyncke

0495 24 77 34

Henk Ketels

0477 30 66 31

**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

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 (internet, 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 MAART (tweede helft) : 15 MOERKERKE RIK + VANNESTE CARINE, 16 DEJONGHE MARTINE, 17 COTTYN ETIENNE, 19 BULTYNCK RITA + VANLAETHEM CHRISTELLE + DELANNOY SOPHIE, 20 VERPOORT OTHELLO + DE BRUYNE ANJA, 22 ACCOU JEAN-PIERRE, 23 VANDEWALLE DOMINIQUE, 25 CATTEEU JOHNNY + MARTIN VEERLE, 26 MAES FREDDY, 29 VANNESTE MARLEEN, 30 BOONE CHRIS.

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

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

in APRIL : 1 PATTYN ARLETTE + BEKAERT DIDIER + PARMENTIER MARIE, 2 COOLS FRANCINE + ACCOU LIESBETH, 3 DESIMPELAERE PIET + STRYNCK NOUNA, 6 GYKIERE STEFAAN, 7 PLANCKAERT MARIJKE, 8 NUTTIN SONJA, 9 GHELDOLF RIK, 10 VANBESELAERE MIROSE, 11 VERMONT ERIC + VERSTRAETE EDDY + VANOOTEGHEM CAROLINE, 12 VERBEKE CHRISTINE, 14 SABBE MARIA + STEVENS FREDDY, 15 NAERT CHRISTINE + SPEYBROUCK CHRISTINE + DUPONT LINDA, 16 COMMEENE FRANS + DEMUYNCK M-ROSE, 17 DESNOUCK RONNY, 18 DUMORTIER ANN, 19 VANLERBERGHE GINETTE, 20 VANSTEENKISTE MARC + WITHOUCK CARINE + 21 NOISET NANCY + VERFAILLIE AXELLE, 22 LIEPHOUT NORBERT, 23 DEVOS BART, 24 QUARTIER KRISTIEN, 25 VANDROMME MARC + VIERSTRAETE SABINE, 26 WITDOUCK ANDRE + DEPREZ ANNIE + VANOUTRIVE DEBLIE + GHESQUIERE ANDRE, 27 KINDT RITA + DESCHAMPS ANNELORE, 29 VANESSCHE GERDA + MAES EVY.

in MEI (eerste helft) : 1 VANHEE ERIC, 2 VAN RYCKEGHEM MARNIX + DELRUE INGRID, 3 DERUYTERE RAOUL, 4 TANDT MONIKA, 5 VUYLSTEKE LORENZO, 6 FAES HUBERT + HUYSENTRUYT CHRISTINE, 9 DE BEUF WIM, 10 DAVID KURT, 11 DEROO RIK, 12 COKELAERE DIRK + SABBE JOKE, 13 VANDENBERGHE RUDDY + REESINK JAN + DELECLUYSE CINDY, 14 FIEVE ETIENNE + PILLEN ERIC + VANMARCKE GERDA, 15 CAPPON ELS + VERVALLE BART, 17 MAHIEU MICHELE, 18 MINNE MONIQUE + VANDEVELDE KURT + MICHELS LUNA.

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

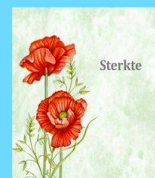
Van Harte Beterschap

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 !

Op 3 februari vernamen we het overlijden van de (schoon)broer van **Dirk Messiaen - Hilde Feys** :

"Gisteravond hebben we je moeten loslaten, Raoul, ons grote broere, de grooten, onze rustige steun en toeverlaat in alle omstandigheden.

Rust nu maar uit na je harde strijd. We missen je nu al zo hard en dat zal nooit minderen. Je broere Dirk.



Dankbaar om haar mooi en lang leven namen we afscheid van mevrouw **Francine Descheemaeker** (°27 januari 1930 - †21 februari 2019), (schoon)moeder van bestuurslid **Geert Vanhauwaert - Chantal Dejans**, en clublid-medewerkster **Magda Vanhauwaert - Arnold Gistelinck**.

De stilte draagt jouw naam nu jij van ons bent weggegaan, want in die stilte leef jij voort, wordt jouw stem, jouw lach nog steeds gehoord.

**UITVAARTZORG
GHILLEMYN**

Bankstraat 52
8560 Gullegem

Caesar Gezellestraat 60
8560 Moorsele

056 41 11 48
www.ghillemyn-uitvaartzorg.be

**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

**SPONSOR WORDEN VAN EEN SNELGROEIENDE VERENIGING ?
NEEM CONTACT MET HET SECRETARIAAT (zie blz2)**

Blij Nieuws



Op 30 januari 2019 vernamen wij :

Ti officieel ne 'kristallen' vandoage, dag ip dag 15 jaar getrouwd mé min madam !

PROFICIAT

Maryse Vlaemynck & Mahieu Delphine

12 februari 2019 al 47 jaar samen !

PROFICIAT

Anna Vermont & Luc Salembier



15 februari 2019, 50 jaar geleden gaven wij elkaar ons JA-woord !

PROFICIAT

Georges Porte & Emma Clarysse



Deswarte Kristof

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



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



KLEURENHUIS.BE
FEESTZAAL

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

'T Bakkerietje



Krist Vandewalle

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

BANDENCENTRALE ANNE

PERSONENWAGENBANDEN
 BESTELWAGENBANDEN
 VRACHTWAGENBANDEN

OOK VOOR
 LEASE-
 WAGENS

FIRSTSTOP
 BANDENSPECIALIST



DRIESLAAN 21 - 8560 GULLEGEM 056 42 37 23

www.bandencentrale-anne.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




Mannavita

**SPORT
 LAUWERS**

'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

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



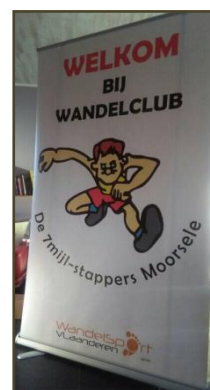
Secretariaatsberichten

Hallo clubleden,

2019 is al een tijdje aan de gang . . . hernieuwingen zijn afgesloten (nog steeds ééntje die zijn lidkaart en boek NIET is komen afhalen ... maar ja, dat wordt problemen zoeken aan de inschrijvingstafel.

GEEN GELDIGE LIDKAART 2019 = VOLLE POT BETALEN ! En hou er rekening mee, in 2019 waren de prijzen vrij. Dat betekent goed kijken wat te betalen bij de start (weliswaar minstens 0,40€ korting, maar meestal groter verschil, met lidkaart). Voor 2020 wordt uitgekeken naar terug een uniforme prijs met als resultaat een groter verschil tussen leden en niet-ledenprijs. Dit zou de ledenwerving ten goede moeten komen, en hierop is onze GEZINSPRIJS zeker het overwegen waard (2 betalende leden voor gans gezin met kinderen tot 18j inbegrepen).

Onze nieuwe **ROLL-UP** (gratis geschenk van W.S.V.L. vzw naar aanleiding van onze prestatie ledenwerving 09/2017-09/2018) is aangekomen. Je zal hem in levende lijve kunnen aanschouwen op onze **19^{de} STEKSELTOCHT op 14 april !** En je de koersliefhebbers zullen opnieuw verwend worden. We zorgen voor het live volgen op groot scherm in onze grote startzaal OC DE STEKKE. Ook zal onze stand met **clubkledij** (zie lijst elders in dit clubblad) zal aanwezig zijn. Je kan passen en bestellen bij SOPHIE Delannoy. En voor de clubleden met **VOLLE WANDELBOEKJES** (gewandeld als 7mijl-stapper vanzelfsprekend !) kan je die op die dag laten uitbetalen bij ANDRE Witdouch.



De parcourskaartjes worden eerstdaags verwacht (en zullen verschijnen op onze F-bookpagina en BLOG) met dank aan JAN Peirs.

De oproep naar nieuwe helpers **UITPIJLERS** is niet in dovemansoren gevallen . . . onze oproep werd zeer gunstig beantwoord. Een vergadering met de nieuwe en bestaande uitpijlers, alsook onze parcoursbouwers is reeds doorgegaan eind februari. Hierbij willen we de ganse equipe nog eens BEDANKEN voor de geleverde en nog te realiseren inspanningen; **DANK U WEL** parcoursbouwers ETIENNE Cottyn, JAN Peirs, GEERT Vanhauwaert & FILIP Vanlerberghe, uitpijlers FREDDY Maes, HUBERT Faes, MARC Vansteenkiste, MARC Vereecke, MARNIX Coone, EDDY Rozé, JOHNNY Catteeuw.

Ook naar aanleiding van onze laatste bestuursvergadering waarin beslist werd een algemene oproep te doen naar nieuwe gemotiveerde leden die de bestuurskern wensen te versterken, hebben we enkele kandidaturen ontvangen. De **bestuursgroep op blz 2** zal dus volgende keer wat aangepast worden. Wij kijken alvast uit naar de versterking ! Na onze volgende bestuursvergadering (21 maart) weten we meer !

Onze voorzitter meldde het reeds in zijn welkomswoord : het nieuwjaarsfeest was weer top in orde. We kijken al uit naar **10 januari 2020** (DJ, zaal en traiteur liggen al vast). Om in te schrijven dien je nog even te wachten ☺ !

Voor onze busreis op zondag 8 september echter niet . . . Wegens het onverhoopte SUPERSUCCES van onze busreis naar Mechelen op 24 maart starten we vroeg met de nieuwe inschrijvingen en dit om praktische redenen. Vorige keer hadden we een optie van een dubbeldekker 80 of 94 plaatsen, maar al gauw bleken die niet voldoende en moest overgestapt worden naar 2 bussen. Voor het vastleggen van de geschikte bus(sen) hadden we graag tegen eind maart een idee gehad van de inschrijvingen voor de volgende busreis. Vandaar deze vroege vraag tot inschrijven.

De busreis naar SCHRIEK "BOSUILENTOCHT" (org. KWB Schriek WSVL 1490) is voorzien zonder ontbijt en kost 12,50 euro per persoon (bus + inschrijving + sticker + drankbon inbegrepen). Inschrijven via overschrijving op de clubrekening BE08 8335 1432 7713. Afspraak uren en meer info volgt later !

Momenteel kunnen we nog maar weinig medelen, maar het wordt een wandeling door de natuur langs de Verdrongen Vors in Schriek, het natuurpark van Tremelo en de oude Dijlevallei. Door de bossen van Schriek, Grootlo, Tremelo en Werchter.

SNEL INSCHRIJVEN IS U AL BEKEND ! ! 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.

Maar nu nog even terug naar de eerste busreis op 24 maart naar MECHELEN:

Kom met ons mee wandelen !
Zondag 24 maart 2019
Gouden Caroluswandeling – Tivolitocht

OPGELET ! NIEUWE STARTPLAATS t.o.v. Walking 2019 !
 Inschrijving : PTS Tuinbouwschool
 Antwerpsesteenweg 145
 2800 Mechelen

Afstanden : 4 – 8 – 12 – 15 – 20 – 28 km
 Inschrijving : vanaf 8.00 tot 15.00 uur



Alle afstanden wandelen door het Tivolipark.
 De grotere afstanden wandelen door het gebied Battenbroek, langs Nete- en Dijlemonding, Fort van Walem en domein Roosendaal.
 Ook een ideale dag voor een wandeling met de kinderen door het Tivolipark met speeltuin en kinderboerderij.

!! Opgelet ! Elektronische inschrijving – breng uw lidkaart mee !!
OPGELET ! INSCANNEN VANAF 8:00 UUR !!

Inschrijfgeld : 1,50 euro
 0,40 euro korting voor leden van erkende wandelfederaties

Laatste aankomst : om 17.00 uur

Start bereikbaar met openbaar vervoer : vanaf Mechelen station
 bus 500 perron 10 halte Tuinbouwschool of bus 550-552 perron 1 halte Eikestraat
 met de wagen : via E19 afrit Mechelen-Noord volg MARS-pijlen

Informatie : Rik Wesemael (voorzitter) 0476/89 80 95
 Organisatie : Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw - WSVL 1129
 met medewerking van brouwerij Het Anker – Gouden Carolus

Bezoek onze website : www.opsinjoorke.be








- > ontbijt start vanaf 7u00
- > BAMO-school, Rozenstraat 4, Moorsele
- > bus vertrekt stipt 8u15 aan de BUS-HALTES in Sint-Janslaan (kaartje bij woord voorzitter)
- > Er zijn 2 bussen (68 + 56 personen).
- > Parking in de nabije omgeving (aan Kerk, Damberdstraat, De Taeyelaan, Sint-Janslaan). LET OP : parking Secr. Vanmarckelaan is niet bruikbaar gezien herinrichting !
- > terugreis wordt afgesproken op de bus (ergens tegen 16u45-17u00).
 Afstempeling tot 17u00, dus iedereen moet al iets ervoor aankomen !
- > lijst deelnemers volgt hieronder (toestand per 7 maart 2019).
- > Ikzelf & ANNE, GEERT & CHANTAL (samen met Arnold & Magda) staan klaar om de bussen te verwelkomen in Mechelen. Gelieve vlot en spontaan uw beide handen uit te steken zodat ener-

zijds een drankbon en anderzijds uw betalingsbewijs kan afgegeven worden.

Deelnemers (alfabetisch) :

AGNELLO VINCENT, AMERLINCK EDDY, BALLOY CHRISTA, BLANCHE GINA, BLOMME ARNOLD, BOGAERT RUDY, BUYCK JACQUES, CALLENS GINO, CALLENS RUDY, CAPON ERIC, CAPUZZIMATI NATALINO, CARLU FILIEP, COKELAERE RITA, COOLS FRANCINE, COONE MARNIX, COTTYN ETIENNE, COURTENS RIK, DE BEUF WIM, DEBRABANDERE MARIE-JEANNE, DEBROUWERE CARLO, DEBUSSCHERE JEAN-PAUL, DEBUYCK FRANS, DECLERCQ MARLEEN, DEFRANCO RIK, DEGROOTE NOELLA, DEKEIREL FABIENNE, DELANNOY SOPHIE, DELEPLANQUE MARNIX, DELEU JOHAN, DELEU MARC, DELRUE INGRID, DELVA DANNY, DEMUYNCK M-ROSE, DENECKERE ANTOON, DENECKERE NOËL, DEROO RIK, DERYCKE MARIE-THERESE, DESIMPELAERE JOSE, DESIMPELAERE PIET, DESIMPELAERE WILLY, DUPONT HILDE, FEYS HILDE, FLAMEZ LIEVE, FLAMEZ MARIA, GHELDOLF RIK, GHEYSEN STEFAAN, HERMAN NOËL, HIMPE PATRICK, HUYSENTRUYT CHRISTINE, HUYSENTRUYT KRISTOF, HUYSENTRUYT YORBEN, KINDT RITA, LANNOYE LINDA, LAZOU ROWINA, LECHAT NORINA, LEDOUX ANITA, LEIN LODE, LIETAER NICOLE, MAES DOMINIQUE, MAES FREDDY, MAHIEU DELPHINE, MARYSSE VERONIQUE, MESSELY KATLEEN, MESSIAEN DIRK, MINNAERT MARTINA, MINNE MONIQUE, MOLLIE MARTINA, MORTIER DIANA, MORTIER LINDA, NAERT CHRISTINE, NAERT JOHNNY, NAERT MARNIX, NEVE SOFIE, NEYRINCK LUC, NOLF JOHNNY, NOPPE RIK, PARMENTIER JAN, PARMENTIER MARTHA, PATTYN ARLETTE, PATTYN BERNARD, PATTYN FRANCINE, PEIRS JAN, PEIRS LIEVE, PHYFFEROEN BERNADETTE, POCKELE KATHY, PORTE CARINE, REESINK JAN, REYNAERT FREDDY, ROZE EDDY, STEVENS FREDDY, TANDT MONIKA, VANCOILLIE CARINE, VANDAMME FRANKY, VANDECASTEELE MIEKE, VANDEN BROUCKE DANNY, VANDENBUSSCHE TREES, VANDEWIELE GRETA, VANDORPE FRANS, VANDORPE LINDA, VANDORPE MAGDA, VANHEE CARL, VANHOUCKE LYDIA, VANHOUTTE ROSANNE, VANLAETHEM CHRISTELLE, VANLERBERGHE CHRISTOPHE, VANLERBERGHE FILIP, VANLERBERGHE GINETTE, VANMARCKE GERDA, VANOVERBERGHE LUCRECE, VANSTEENKISTE MARC, VANWYNSBERGHE ANITA, VANWYNSBERGHE PHILIPPE, VERBEKE CHRISTINE, VERBRUGGHE ERIK, VERHAEGHE ANNE MARIE, VERMONT ERIC, VERPOORT JEANNINE, VERSPELT WERNER, VERVACKE RONALD, VLAEMYNCK MARYSE, WILLE MARLEEN, WITDOUCK EDDY, WITDOUCK MARIA, WITDOUCK ROSEMIÉ.

TOTAAL 124

Daarnaast : > Mobilhome Marc Maselis & Anne Vereecke (Anne heeft dienst gewisseld).

> Eigen vervoer Geert Vanhauwaert & Chantal Dejangs
samen met Magda Vanhauwaert & Arnold Gistelinck

TOTAAL 130

Momenteel nog 2 reserves : DUBUS CHRISTIAN & NUTTIN SONJA.

En dan nog deze opmerking :

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.

Zelfs begin januari konden we nog enkele **NIEUWE CLUBSPONSORS** verwelkomen. Denk aan hen bij uw dagelijkse aankopen of als je beroep doet op bepaalde diensten. Dankzij hen is dit papieren clubblad nog mogelijk, en wordt ten stelligste gewaardeerd door het merendeel van onze leden. Een naslagwerk dat regelmatig eens ingekeken wordt, nieuwtjes van clubleden, clubgegevens, verslagen, interessante artikels, . . . er wordt heel wat werk gestoken in dit tijdschrift !

Kleurendruk is nog wat te duur . . . maar via de BLOG kan ze steeds heropvragen en daarbij kan je ze bekijken in KLEUR ! 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 !



NIEUW

*nieuwbouw *renovatie *industrie *verlichting *onderhoud

0468 12 69 99 **Glenn Deswarte**
Bruggestraat 199
8770 INGELMUNSTER
glenn.deswarte@hotmail.com

DESWARTE

ELEKTRICITEIT

nieuw

DAMES- & HERENMODE

ARVATEX

Kortrijkstraat 163 - 165 , Wevelgem - 056 41 33 71

NIEUW

www.ARVATEX.be
 BE 0413.540.791

ALLE DAGEN OPEN

Maandag: 13.30u tot 19.00u
 Dinsdag tot en met Zaterdag:
 09.30u tot 12.00u - 13.30u tot 19.00u
 Zondag en feestdagen: 09.30u tot 12.30u

Na de nieuwjaarsmaand vielen de nieuwe aansluitingen wat stil . . . maar deze week is een nieuwe push gestart.

Op 7 maart 2019 telt onze Club : **434** leden.

WELKOM in onze club :

DRIEGHE	NADINE	MOORSELE
DEMYTTENAERE	DIRK	BISSEGEM
SPEYBROUCK	CHRISTINE	
VANNESTE	CARINE	MOORSELE
LEIN	LODE	WEVELGEM
LAZOU	ROWINA	
VERHAEGHE	NICO	GULLEGEM
VANTOMME	ELS	
LUTIN	FREDDY	BISSEGEM
FIEUX	MARIE-CLAIRE	
VALLAEYS	MIEKE	ROESELARE
VYAENE	GERDY	
PLANCKAERT	MARIJKE	HEULE
REMMERIE	MARINO	

IN FUNCTIE VAN DE NIEUWE WET WORDEN SLECHTS BEPERKTE GEGEVENS GEPUBLICEERD

Veel wandelplezier als 7mijl-stapper !!

W A N D E L T I P S !

In het vorige clubblad gingen we wat dieper in op de voorbereidingen, trainingsschema, opbouw, wandeltempo, (clubblad 98 nov-dec 2018), en daarna gaven we een resem gevonden en ontvangen tips zowel op fysiek als op mentaal vlak (clubblad 99 jan-feb 2019). We sluiten deze reeks af met enkele wandeltips omtrent kledij, kousen, schoenen, rugzak, . . . Deze zijn niet louter voor LANGE-AFSTANDSTOCHTEN, maar kunnen evenzeer interessant zijn voor een gewone wandeltocht. We hopen dat jullie er wat aan hebben. *(wens je nog eens de vorige artikels na te lezen . . . ga naar onze BLOG en klik in de linkerkolon op de link naar CLUBBLAD 98 & 99).*

Ben je van plan om vaak te gaan wandelen, dan is een passende wandelschoen, wandelsok en comfortabele wandelkledij geen overbodige luxe. Maar waar moet je op letten in de winkel of bij het aankopen van wandelschoenen- en sokken? Wij geven je graag enkele tips mee wat je precies nodig hebt.

Goede wandelschoenen ga je best in een daarvoor gespecialiseerde winkel kopen.

Een voet- en stapanalyse zijn geen overbodige luxe om te bepalen welke de beste wandelschoen is voor jou. Als je schoenen gaat passen, houd dan hiermee rekening:

- Ga in de namiddag passen, je voeten zijn dan immers wat meer uitgezet.
- Pas meerdere types van schoenen totdat je de beste vindt.
- Pas je wandelschoen met wandelsokken aan.
- Laat je niet louter door de prijs leiden, de schoen moet vooral goed passen.
- Als je nieuwe schoenen hebt, wandel je ze best eerst een halfuurtje in alvorens je er lange afstanden mee gaat wandelen.



Een gewone sportsok is niet hetzelfde als een wandelsok.

Verschillende firma's hebben zich gespecialiseerd in het ontwikkelen van technisch aangepaste wandel-kousen. Deze zijn soms iets duurder maar zeker bij lange afstanden kunnen ze je een hoop letsels, zoals blaren, helpen voorkomen. We sommen enkele belangrijke kwaliteiten van wandelsokken op:

- Verminderen de wrijving tussen je voeten en kousen.
- Hebben een schokabsorberende werking om je voeten te beschermen tegen stoten, snijwonden en schuurplekken.
- Beschermen je wandelschoenen tegen de schadelijke stoffen die onze voeten afscheiden, zoals vocht en huidschilfers.
- Helpen je voeten droog te houden door de transpiratie van je voeten voldoende af te voeren.
- Deze eigenschappen zorgen ervoor dat je minder blaarvorming hebt, dat je enkels beschermd worden en voorkomen slijtage van je schoenen.

Kies voor aangepaste wandelkledij, het maakt het wandelen een stuk aangener en je kan er alle weersomstandigheden mee trotseren. Ga best naar een sportwinkel of outdoorwinkel. Vraag gerust naar wat begeleiding van het winkelpersoneel. Zij kunnen je het beste advies geven. Je gaat het best te werk volgens het 3-lagen-systeem:

- Start met de eerste laag: een sporttechnische T-shirt die goed het zweet kan afvoeren (katoen is minder geschikt) of een thermisch shirt voor de koudere maanden.
- De tweede laag moet opnieuw goed het vocht kunnen afvoeren, maar heeft ook een isolerende functie. Een fleece, een wollen trui of een softshell is een goede keuze.

- De derde laag heeft als functie je te beschermen tegen gure weersomstandigheden zoals regen, wind en sneeuw. Deze kledij moet naast ademend ook water- en winddicht zijn, een degelijke technische regenjas is hier een must.

Je kledij moet volgende eigenschappen hebben:

- Laat voldoende bewegingsruimte toe.
- is licht.
- is praktisch winddicht.
- is ademend: laat de afvoer van transpiratie toe.
- in de zomer: draag je best een hoofddeksel (pet) en in de winter best een muts.

Voor lange afstandswandelingen is het aangeraden **een dagrugzak** mee te nemen. Een rugzak van 20 tot 25 liter is hiervoor geschikt. Let bij de aankoop op het draagcomfort en de mogelijkheid om de rugzak goed aan te passen. Schouderbanden moet je kunnen aantrekken en ook een goede heupband is geen overbodige luxe. Op die manier verkrijgt je een goede stabiliteit en zul je niet het gevoel hebben een last mee te dragen en gaat de rugzak je niet hinderen tijdens het stappen.



Wat zit er in je rugzak:

- wat reservekledij (kousen!).
- een waterdichte jas.
- je gsm.
- wat krachtvoer en drinken (75 cl – zorg voor een navulbare fles).
- fluorescerend hesje voor bij verminderde zichtbaarheid (regenachtig en mistig weer of als het donker wordt).
- Zaklamp (voor nachtelijke tochten).

Gezond eten is een belangrijke voorwaarde voor een goede gezondheid. Een gezonde voeding levert alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Met verstandig kiezen krijgt je lichaam alles binnen wat het nodig heeft. Kies bijvoorbeeld voor veel groenten en fruit, brood, aardappelen en regelmatig vis. Ook is het belangrijk dat je de juiste vetten kiest. Gezond eten geeft je energie voor een actief leven en helpt je lichaam gezond te houden.

Maar gezond eten is tegenwoordig niet altijd vanzelfsprekend. Door tijdsgebrek grijpen we snel naar kant- en klaarmaaltijden en snacks. Veel mensen eten daardoor te weinig groenten, fruit en producten met goede, onverzadigde vetten. Kant- en klaarmaaltijden zijn vaak te vet en bevatten te veel zout en suiker. En dat heeft gevolgen voor de fitheid van het lichaam. Wie gezond eet, voelt zich fit en gezond. Dat zie je en dat voel je!

BRON : WSVL vzw, <https://www.letuschange.net/wp-content/uploads/2016/05/201611817032117-gids-dodentocht-2016-web-pdf.pdf>.

geheime groep
enkel van &
voor clubleden
7mjl-stappers

Wandelclub
WSVL vzw

de 7mjl-stappers
MOORSELE

100KM
TRAILWALKER
100 KM TEAMS VAN 4 T 30 U

100 KM
WEEKEND 24.000m

100 KM
WEEKEND 24.000m

**DEEL UW TIPS & ERVARINGEN
MET CLUBLEDEN**

100 km	100 dagen
50 km	lange afstand
100 km	lange afstand

PS : de 'geheime groep' "100km wandelen ; tips voor starters & ervaring van ervaren wandelaars !"

werd omgezet naar een BESLOTEN F-groep, je kan nog steeds aansluiten door antwoord te geven op de 2 gestelde vragen (clubnummer + lidnummer) : een groep enkel van en voor clubleden !

Ook bij de gewone besloten groep van de 7mijl-stappers kan je je ook nog steeds aanmelden ! **DOEN** wat daar verschijnt meer en actueel clubnieuws en verslagen.

De officiële F-pagina wordt enkel gebruikt voor algemene berichten toegankelijk voor IEDEREEN.



Aanpassing 2019 : Alleen nog met voorinschrijving !

Dit kan pas vanaf 23 maart om 9u00 ! 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>

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.

VZW DODENTOCHT - KADEE (1310)

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

=====

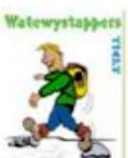


Lange-afstand wandelingen in West-Vlaanderen

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.
- > Iedere wandelaar die 5 van de 6 tochten uitwandelt, en dit via zijn wandelpas kan bewijzen, bekommt een T-shirt en een pakket streekproducten.
- > Iedere 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!).

 Watewystappers Tielt 25 mei 2019: Rondom Wakken Hondiuscentrum Oostdreef 46, 8720 Wakken Start - Départ: 06.00 u Afstanden - Distances: 42 & 50 km	 De Waterhoekstappers 29 juni 2019: Guldensporentocht Sporthal Doomiksesteenweg 226, Avelgem Start - Départ: 06.00 u Afstanden - Distances: 42, 50 & 60 km	 De Heuvellandstappers vzw 07 september 2019: Elfbergentocht OC 'Utendoale' Sulferbergstraat 11, Westouter Start - Départ: 06.00 u Afstanden - Distances: 42, 50 km
---	--	---

TRAINING VEST met kap**€ 40,00****TRAINING VEST****€ 35,00****> NIEUW : REGENVEST****€ 40,00****T-SHIRT****€ 30,00****POLO****€ 30,00****BASE PET****€ 7,00****MUTS****€ 7,00****TRAININGS SWAET****€ 35,00****FLEECE****€ 35,00**

Stand op
STEKSELTOCHT
14/04/2019

Onze clubshop is niet altijd aanwezig op onze wandelingen (meestal op Stekseltocht & Hoevetocht). Dit wil echter niet zeggen dat je op de resterende wandelingen geen kledij kunt ophalen of bestellen. Wil je immers een T-shirt, polo of een ander kledingstuk, dan volstaat het een afspraak te maken met bestuurslid **SOPHIE DELANNOY**. Je kan Sophie telefonisch bereiken tussen 19u00 en 20u30 op **Gsm 0479 08 13 32**. Wie over een mailadres beschikt kan per e-mail aan sophie.delannoy@skynet.be bestellen (al is dat soms moeilijk voor correcte maat).

Aperitiefhapjes NY-feest 2019



Zoals beloofd, volgen hier de 4 receptjes van de aperitiefhapjes op het NY-feest 2019.

1/ komkommer met tonijnguacamole : snij de komkommer in dunne plakjes (vervangt oorspronkelijk de tortillachips). Tonijnguacamole : 200gr tonijn in eigen nat, 1 grote tomaat, 1 sjalotje, 1 rijpe avocado, sap van 1 limoen, 1 eetlepel fijngehakte bladpeterselie, 1 eetlepel fijngehakte koriander, grofgemalen zwarte peper, zout, enkele blaadjes peterselie of koriander.

Laat de tonijn goed uitlekken en verdeel in losse flinters. Ontvet en ontpit de tomaat en snij in blokjes. Pel sjalotje en hak fijn. Haal het vruchtvlees uit de avocado en prak het gijn met een vork. Meng de avocado-puree met het limoensap, het sjalotje, de peterselie of koriander. Roer alles goed door elkaar. Doe de tonijn en de tometenblokjes erbij en breng op smaak met peper en zout (goed kruiden). Smeer op de komkommer en garneer met peterselie of koriander.



2/ eier-wraps met kruidenkaas en gerookte zalm : Bak dunne flensjes van 2 losgeklopte eieren, laten afkoelen (ipv gewone wraps). Besmeer met Philadelphia-paprika-smeerkaas en beleg met gerookte zalm. Oprollen en in stukjes snijden.

3/ glaasje pastinaakcrème met rivierkreeftjes : schil ½ pastinaak en snij in blokjes. Breng de 100 ml melk en 100 ml groentebouillon aan de kook, doe er de pastinaak in en kook gaar. Giet af en bewaar enkele lepels van het kookvocht. Mix de pastinaak met het kookvocht, 2 el zure room en een klontje boter glad. Kruid met peper en zout. Doe de pastinaakcrème in een spuitzak met brede mond. Spuit de crème in 4 glaasjes. Werk af met 80 gr (in stukjes gesneden) rivierkreeftjes. Besprooi met gehakte peterselie.

4/ Italiaanse runderrolletjes met mozzarella en pesto : Snij 125 gr mozzarella in 8 lange reepjes. Snij eveneens 1 zoete puntpaprika in hele fijne reepjes. Besmeer de 8 sneetjes gerookte runderfilet met 2 el groene pesto. Beleg met de reepjes mozzarella en zoete puntpaprika. Verdeel er 50 gr rucolablaadjes over, rol op. Snij de rolletjes in 2 en steek vast met een prikkertje.



SMAKELIJK !

Anne Vereecke

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!

=====



Zondag 17 maart 2019 18^{de} Memorial Marche of Peace

Vanuit het vernieuwde ontmoetingscentrum in de vreedestad Meseu vertrekken wij voor een unieke zwerftocht met talrijke panoramische zichten.

=====

Dinsdag 19 maart 2019 AVIFLORAWANDELTOCHT

start voetbalkantine Ingelmunster. Volledig apart 6km-parcours. Gratis versnapering. Spaarkaat.

=====

9^{de} Scaldistocht

te Spiere-Helkijn
op Vrijdag 22 maart

Org: De Waterhoekstappers Heestert



WSVL 5345

=====

Kom met ons mee wandelen ! Zondag 24 maart 2019 Gouden Caroluswandeling – Tivolitocht

OPGELET ! NIEUWE STARTPLAATS t.o.v. Walking 2019 !

Inschrijving : PTS Tuinbouwschool
Antwerpsesteenweg 145
2800 Mechelen

Afstanden : 4 – 8 – 12 – 15 – 20 – 28 km

Inschrijving : vanaf 8.00 tot 15.00 uur



Alle afstanden wandelen door het Tivolipark.
De grotere afstanden wandelen door het gebied
Battenbroek, langs Nete- en Dijlemonding, Fort van
Walem en domein Roosendaal.
Ook een ideale dag voor een wandeling met de
kinderen door het Tivolipark met speeltuin en
kinderboerderij.

!! Opgelet ! Elektronische inschrijving – breng uw lidkaart mee !!

OPGELET ! INSCANNEN VANAF 8:00 UUR !!

BUSREIS NAAR MECHELEN

**LET OP : nieuwe
startplaats tgo BOEK**

alle info bij
**WOORD VOORZITTER
& SECRETARIAAT**
eerder in dit clubblad !!!

Wandelclub



Koekelare

Start- en Aankomstplaats:

zaal "De Balluchon", Moerestraat 19, Koekelare

Afstanden en start uren:

50 km. Starten tussen 06u00 en 09u00
42 km. Starten tussen 06u00 en 10u00
4 - 9 - 13 - 18 - 22 - 30 km. Starten vanaf 07u00 tot 15u00
De aankomst dient bereikt te worden voor 18u00

Deelnemerkosten:

42 - 50 km.: 8€ Federatieleden - 10€ niet Federatieleden

Inbegrepen: 6 maal ruime bevoorrading, zoals:

Koffie met koffiekoek, yoghurt, suikerwafel met koffie,
frisco, doosje rozijnen, Omer met broodje paté,
Plus 3 consumpties naar keuze

Andere afstanden: 1,10 federatieleden - 1,50 niet federatieleden



Zaterdag 06 april 2019

Omer **WANDELING** OMER.

BLARENTOCHT

42 - 50 km.

4 - 9 - 13 - 18 - 22 - 30 km.

*Prachtige en afwisselende omloop met
Ruime bevoorrading met optimale verzorging*

Wandelclub de 12 uren van Lauwe
nr. 5217

Vrijdag - 12-04-2019

Leietoht

Afst 4 - 7 - 14 - 21 km

Wandelen door de groene Leiestreek

insch. vanaf 8u tot 15u
aankomst voor 18u
start Wonderwijzer
hospitaalstraat 14
Lauwe

Info Viane Marie-Madeleine
tel 047 475389

WandelSport
Vlaanderen

Ophrouck Andre

We vertrekken terug uit onze gekende startzaal van de gemeenteschool. Direct na de start verlaat de 4km en de 7km de andere afstanden, deze trekken naar de rustige Opstal en de Leieboorden. De 4 km stapt langs de sporthal en door rustige stapwegeltjes naar den boerenbuiten, om terug langs kleine paden de startzaal te bereiken.

Na de rust vervoegt de 7km zich met de grotere afstanden tot aan de Leieboorden en aan de Leiebrug verlaat de 7km de 2 grotere afstanden, om via rustige wegen en doorsteekjes ook het einde te bereiken.

De 2 grotere afstanden volgen de loop van de Leie op Wevelgemse grond en bereiken zo de rust in de Theresiazaal. Na de nodige rust maakt de 21km hier een lus doorheen ontelbare doorsteekjes, paadjes en rustige wegen, om zo

voor een 2de maal de Theresiazaal te bereiken. Nu stappen ze samen met de 14km langs rustige wegen, doorheen de groene long van Wevelgem naar het einde, waar de geurende wafels op zich laten wachten.

Wandelclub



MOORSELE
de 7mijl-stappers

STEKSELTOCHT

TWEEDE ZONDAG VAN APRIL

START: VRIJE START TUSSEN 8 EN 15UUR AAN OC DE STEKKE



 Wandelclub WSVL 5411 de 7mijl-stappers MOORSELE	STEKSELTOCHT
	zondag 14 april 2019
start	OC DE STEKKE Sint-Maartensplein, MOORSELE
afstanden	4 - 8 - 10 - 15 - 20 - 27 km
inschrijven	vanaf 7u00 tot 15u00, aankomst vóór 18u00 !
prijs	€ 1,50 federatieleden € 0,40 korting op vertoon lidkaart !
info wijziging tegenover Walking in Belgium	Lente in het land, wandelen is plezant ! Niet te missen, natuur en trage wegen: Groen Lint en kasteel Grimaldi in centrum Moorsele, Kezelberg(pad), en landelijke streek LEDEGEM.
 Belfius Bank & Verzekeringen	  
Ook welkom op : vrijdag 7 juni SINKSENTTOCHT vanuit Feesttent Overheule - Maalstraat MOORSELE	

ONZE EERSTE ORGANISATIE 2019 !

Wijziging tegenover boek Walking in Belgium ;

Dadizele wordt niet aangedaan door gebrek aan aanvaardbare en betaalbare rustpost.

Hierdoor wordt uitgeweken naar LEDEGEM, waar we TWEE rustposten voorzien naast de ruime startzaal OC DE STEKKE in Moorsele.

Koers te volgen in start-aankomst-zaal!!

Natuur en trage wegen, Groen Lint en kasteel Grimaldi in centrum Moorsele. Kezelbergpad en landelijke streek Ledegem !

=====

Dinsdag 16 april 2019 AVIFLORAWANDELTOCHT

start voetbalkantine Ingelmunster. Volledig apart 6km-parcours. Gratis versnapering. Spaarkaart.

=====




2de BOSSENTTOCHT

Zondag 21 april 2019



Startzaal: O.C. 't Gelevelt, 8980 Geluvel

Vernieuwd parcours, nieuwe rustposten. Toegift: **ijsje** (zolang de voorraad strekt). De hondjes worden ook extra verwend!

afstanden: 5-10-12-15-20-26-30 km, alle afstanden krijgen een rustpost in café De Dreve, hetzij over kortere of langere afstand (de 5 km heeft geen rustpost).

De fusiegemeente Zonnebeke heeft een bosrijke omgeving. In de lenteperiode is de brede omgeving van Geluvel een oase van

bos en een overdaad van het malse groen via talrijke onverharde wegeltjes tussen de velden, kronkelende wegen in een landschap waar de tijd stil staat.

Vanaf de 10 km gaat het langs rustige wegen richting hoofdgemeente Zonnebeke. Het is genieten van het golvend landschap. De Nonnebossen verwijzen naar een Benedictinessenabdij die hier gevestigd was van 1101 tot 1579. De omgeving is vooral bekend als eindpunt van de Eerste Slag om Ieper. Intussen loopt men in een bosrijke en groene omgeving. Het Reutelbos (5,7 hectare groot) zorgde begin 2018 voor verontwaardiging omdat er circa een vierde van de boomstammen er kaal bij stond. Reden is het bestrijden van de Amerikaanse vogelkers, een bladverliezende struik.

Vanaf de 15 km worden het Gottschalckbos, het Drieblotenbos (of Hoge Netelaar) en Groene-burg, delen van de Gasthuisbossen bewandeld. Deze bestaan uit 8 verschillende bosdomeinen met een totale oppervlakte van 230 hectare. Naast de reeds genoemde bosgedeelten zijn er ook nog Zwarte Leen, Papenelst of Twaalf Gemeten en de Huikerbossen. Het is voor de wandelaar niet duidelijk in welk deel hij zich precies bevindt. De bossen liggen op de heuvelkam van de Ieperboog, op de waterscheidingslijn van de IJzer en de Leie. Deze bossen hebben een lange geschiedenis, al vanaf de 13e eeuw. Thans zijn de Gasthuisbossen eigendom van het Ieperse OCMW.

Iets bijzonder nog is het Waterkasteel in de Wulvestraat te Zonnebeke (voor de 4 grootste afstanden). In 1953 werd hier door de Vlaamse Maatschappij voor Watervoorziening een waterreservoir gebouwd. Dit waterreservoir zorgt voor water voor de omringende gemeenten.

Tekst : Frans D'Haeyere



Woensdag 24 april 2019
15° GRASSTOCHT
DE TEXTIELTREKKERS VICHTE

Start: zaal ANSOLD, Landergemstraat 18, 8570 Anzegem
 Start van 7.00u tot 15.00u
 6 - 12 - 18 - 24 km
 Leie-Schelde vriendentrofee

Wandeltocht rond de gemeente Anzegem met zijn talrijke paadjes en landwegen. We wandelen door het private domein Hemsrode dat omzoomd is door bossen. Via paden en boswegels passeren we rakelings langs het kasteel en de waterpartijen. De afgebrande kerk was een buitenkans voor archeologen. De toren is geklasseerd als historisch monument en wordt gerestaureerd. We zijn aan de voet van de Vlaamse Ardennen, de wandelaar kan genieten van landschappen en vergezichten.


WSV DE BRIGANDTROTTERS VZW
 INGELMUNSTER

Organiseert op 

ZATERDAG 28 april 2018
5de PEKKERSTOCHT

Start : VTI Izegem
 Italianenlaan 30 IZEGEM
 (± 2 km van het station)

Starturen : 7 – 15 uur
 Afstanden : 7 – 13 – 18 – 21 km

Inschrijving: € 1,50
 € 0,40 ledenkorting





Vlaanderen Wandelt



Roeselare zondag 28 april 2019

Vlaanderen Wandelt

**Puurs - St. Amands (Ant.)
 of Roeselare (w.vi.)**

zondag 28 APRIL 2019



Puurs zondag 28 april 2019









7mjl-stappers MOORSELE



Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE

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

of op Facebook



we hebben ook 2 "besloten groepen"

BELANGRIJKE DATA

tochten 2019:

- > zondag 14 april : 19^{de} STEKSELTOCHT
- > vrijdag 7 juni : 14^{de} SINKSENTTOCHT
- > 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

