

Clubblad *de 7mijl-stappers* Moorsele

driemaandelijks (verschijnt in feb - mei - augustus - nov)

jaargang **2022**

Wandelclub WSVL 5411

Lokaal



uitgifte *mei*

**WELKOM
BIJ
WANDELCLUB**



De 7mijl-stappers Moorsele
WSVL 5411

nr. **113**

adresklever

**Ook op sociale media !
BLOG**

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

Facebook openbaar



<https://www.facebook.com/7mijlstappers/>

exclusief voor clubleden een privé-groep

<https://www.facebook.com/groups/1407827639522042>

	SINKSEN-VRIJDAG-TOCHT
	vrijdag 3 juni 2022
start	Feesttent Barakken-Moorsele Overheulestraat Moorsele
afstanden	7 - 14 - 21 km
inschrijven	vanaf 7u30 tot 15u00 aankomst vóór 17u30 !
prijs -12j gratis	€3,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!) 7mijl-stappers & -12j GRATIS
info	Lente in het land, wandelen is plezant ! Bij mooi weer valseherspringers spotten. Rustige landelijke veldwegen, de moeite waard: 7km centrum Moorsele met Groen Lint & kasteel Grimaldi, vanaf 14 km richting Rollegem-Kapelle



**SINKSENKERMIS
OP OVERHEULE**

Kom binnen, zet u en drinkt één !

een Sport en Recreatie De Barakken

Ook welkom op: **HALFOOGSTTOCHT**
maandag 15/08/2022, start zaal Leyedaele,
Grote Markt 4, WEVELGEM

**ZOMER
Feest**

zondag 3 juli 2022

BUSREIS "de 7mijl-stappers" naar TERVUREN 1 okt. 2022



Bestuur



VOORZITTER

ANNE VEREECKE

Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 Moorsele

vereeckeanne@hotmail.com

Gsm 0499 63 68 75



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.rsc@gmail.com

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



JAN PARMENTIER

Dageraadstraat 13
8930 Menen

jan.parmentier@gmail.com

Gsm 0477 80 18 08

Tel 056 51 03 30

verantwoordelijke VERZEKERING

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 & 'privé groep' enkel van & 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



ETIENNE COTTYN

Dokter Hemerijckxlaan 34
8560 Moorsele

Tel 056 41 35 63

Gsm 0494 58 27 05

Parcoursbouwer



SOPHIE DELANNOY

Noordkouter 37
8560 Moorsele

delannoy sophie1971@gmail.com

Gsm 0479 08 13 32

verantwoordelijke KLEDIJ



Woord van de voorzitter



Beste wandelaars, wandelvrienden,

778 wandelaars (WSVL telde er maar 774) op onze Stekseltocht. Een stuk minder dan de laatste organisatie van de Stekseltocht '19. Ja, zo lang was het geleden !

Waren we als club daar content mee?

Toen ik naar de uitslag keek, vroeg een vrouw mij 'Tevreden?'.

Ik antwoordde: ' ik ben tevreden als die 778 wandelaars tevreden zijn, een mooie wandeling hebben gemaakt, terug blij waren mensen gezien te hebben die ze al een tijdje niet zagen, een leuke babbel hebben gehad'.

We hadden het organiseren van een wandeltocht niet verleerd, alles is vlot verlopen en we kregen weinig tot geen klachten. Dus natuurlijk waren we tevreden!

Ook tevreden zijn we dat we al mogen uitkijken naar onze volgende organisaties.

1/ De VRIJDAGSINKSENTOCHT, zoals altijd op vrijdag vóór Sinksen, dit jaar op 3 juni. We starten vanuit de Feesttent op de Barakken-Moorsele (Overheulestraat, nabij Zilveren Spoor).

2/  Onze eerste buitenlandse wandelreis naar Duitsland van 13 tot 17 juni. 27 deelnemers, we hadden wat meer respons verwacht, maar misschien waren de mensen nog niet helemaal zeker van de reisomstandigheden. Het succes van deze uitstap bepaalt mee of we er in de toekomst mee verder gaan!

3/ Ons ZOMERFEEST op zondag 3 juli, om onze 2 verloren nieuwjaarsfeesten te compenseren. We hopen met dit alternatief clubfeest op een massale opkomst.

VERDERE INFO BIJ DE SECRETARIAATSBERICHTEN !!



4/ En op 15 augustus onze HALFOOGSTTOCHT.

Geert en Filip zijn al een tijdje volop bezig met de voorbereidingen. Geen 50km ditmaal, maar toch 25 & 35km staan op de parcourslijsten !

Je leest het, het wordt terug een drukke tijd, met plannen, samenkomen, beslissingen nemen, organiseren, opruimen, maar dat maakt het allemaal leuk!

Zeker omdat we altijd op voldoende medewerkers kunnen rekenen, zowel vóór, tijdens als na de tochten en feesten. Daarom een verdiende DANK U WEL !

Jullie zijn GOUD waard voor onze wandelclub. (we zijn nog op zoek een logistieke medewerker, 3x per jaar : Stekseltocht-Halfoogst-Wijntocht).

Ik vind het fijn om eens "een woord van de voorzitter" te schrijven, zonder het woord annuleren en/of het 'C'-woord. Hou jullie veilig en gezond, en geniet ten volle van de zomer zonder zorgen.

jullie voorzitter

Anne

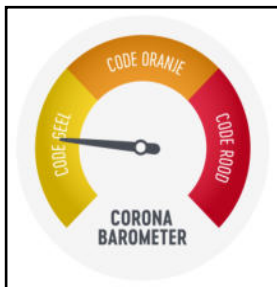
Inhoud

BESTUUR + clublokaal	2
WOORD VAN DE VOORZITTER	3
INHOUD	4
WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers	5 - 15
> tweede helft januari + maand februari 2022	5
> verslag Brabantse Ardennen Trial 22-01-2022	6 - 8
> maart 2022	10
> verslag Stekseltocht 2022	11 - 13
> uitslag Stekseltocht 2022	14
> eerste helft april 2022	15
** GEZOCHT - GEZOCHT - GEZOCHT	9 !!
 SPONSORS	9 & 15
PUZZELTIJD Sudoku & Binero	16
ZOMERFEEST zondag 3 juli 2022 info & inschrijving	17
FAMILIEBERICHTEN	18 - 21
> verjaren in mei - juni	18
> verjaren in juli	19
> droevig nieuws	19 - 20
> blij nieuws	20
> van harte beterschap	21
> nieuws van clubleden	21
WERKWIJZE BIJ ONGEVAL als 7mijl-stapper	22 - 23
> digitale aangifte & steun	22
> medisch attest	23
 SPONSORS	24
SECRETARIAATSBERICHTEN	25 - 27
> op pensioen	25
> stekseltocht editie 2022	25
> sinksen vrijdagtocht 3/6/2022	25
> wandelvakantie Duitsland	25
x maandagtocht Lummen	25 - 26
x westerwaldsteig	26
x Hoge Kempen	26
> zomerfeest 4/7/2022	26
> BUSREIS TERVUREN (inschrijving & info)	26
> ongevals aangifte	27
> feestjaar 975 jaar Moorseele	27
> WELKOM NIEUWE LEDEN	27
 SPONSORS	28 - 29
Programma 975 jaar Moorseele	30
Weetjes !	31
WANDELKALENDER :	32
 SPONSORS	32 - 33
PUZZELPLEZIER oplossing Sudoku & Binero	34
Gezondheidsartikel : alles wat je moet weten over de BANAAN !	35 - 37
RUG : belangrijke data !	38

Werkten mee aan dit clubblad : Anne Vereecke, Jan Peirs, Piet Desimpelaere, Eddy Amerlinck, Jan Parmentier, Guido Deleu, Geert & Magda Vanhauwaert, Marc Masselis, en onze SPONSORS

Eindredactie en lay-out : Marc Masselis

Waar wandelden de 7mijl-stappers?



**Vanaf 7 maart de verlossende woorden :
code coronabarometer = GEEL!**

De barometer concentreert zich op publieksevenementen, horeca en vrijetijdsactiviteiten. Voor het bepalen van de maatregelen wordt telkens een onderscheid gemaakt tussen activiteiten die binnen/buiten plaatsvinden enerzijds, en tussen activiteiten die niet-dynamisch/dynamisch zijn anderzijds.

Zodoende vinden de meeste wandelevenementen terug normaal plaats, en dit toont zich in de overzichten “Waar wandelden de 7mijl-stappers?”.

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
16/01/2022	33e Wintertocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	1.741	11
22/01/2022	Moezeltocht	De Spartastappers Ardooie vzw	5391	1.953	40
22/01/2022	Brabantse Ardennen Trail	Flanders Trails	6999	778	5
23/01/2022	35e Gaperstocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	2.031	73
23/01/2022	Winterwandeling	Bosgeuzen-Voorkempen vzw	1006	1.569	2
29/01/2022	5e Geutelingendorptocht	De Randstappers	3432	1.201	3
30/01/2022	4e War Memories	Drevestappers Zonnebeke	5542	2.172	74
30/01/2022	Manneken-Pistochten - Priortrofee	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	2.039	2
30/01/2022	Aalter in de winter - Viggaaltocht	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	1.711	2
5/02/2022	31e Blasiusstocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	1.802	45
5/02/2022	3e Wintertocht	De Trekvogels Boekhoute vzw	3383	1.517	2
6/02/2022	Kruwerstocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	238	2
6/02/2022	Lichtmiswandeltocht	De Wase Steinbockvrienden Sint-Niklaas	3116	168	2
12/02/2022	Wintertocht	De Margrietstappers vzw	5276	1.836	35
12/02/2022	Pannepotjestocht	Wandelclub D&A	5550	1.341	19
13/02/2022	40e Valentijntjestocht - Viggaaltocht	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw	3084	1.469	2
13/02/2022	Valentijntocht	Godeliestappers Ruddervoorde vzw	5059	1.459	21
13/02/2022	24e Strandjutterstocht	Spoetnikstappers vzw	5363	607	6
16/02/2022	16e ROOKOP-wandeling	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	369	2
17/02/2022	Voorjaarstocht	De Bollekens vzw Rotselaar	4018	785	2
19/02/2022	Wintertocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127	973	4
19/02/2022	Valentijnstocht	De Curieusneuzen Pittem	5500	503	6
20/02/2022	31e Pee Klaktocht	Wandelclub Denderklokjes Lebbeke	3226	770	2
20/02/2022	4e Toveressentocht	Drevestappers Zonnebeke	5542	684	30
20/02/2022	3e Ibis-Winterserietocht	Wsv Ibis Puurs vzw	1093	290	2
22/02/2022	20e Krokustocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	454	8
24/02/2022	Krokustocht	Kreketrekkers Kortemark	5412	334	1
26/02/2022	Krokussentocht	Watewystappers Tielt	5423	1.500	4
26/02/2022	Kazemattentocht	De 12 uren van Lauwe	5217	1.125	82
27/02/2022	19e Aktiv-wandeltochten	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	1.536	38
27/02/2022	Keytewandeling	Wandelclub Eernegem	5545	1.054	8
27/02/2022	Geuzentocht	De Heuvelandstappers vzw	5089	1.017	18

Brabantse Ardennen Trial 22-01-2022



Ergens in september 2021 kreeg ik, net zoals alle aangesloten leden bij een wandelclub, een mailtje of boekje van de organisatie Wandelsport Vlaanderen VZW ('Wandelmagazine'). In deze mail of boekje stond allerlei info over afgelaste wandelingen door corona, waar er nog wel wandeltochten waren, en

info over wandelreizen enz. Eén artikel sprong me in het oog en dat was de aankondiging van De Eerste Brabantse Ardennen Trial, een trial waarvan er nog 6 zouden georganiseerd worden in de toekomst op andere locaties ergens hier in ons Belgenlandje.

Na nog wat info hieromtrent gelezen te hebben had ik het idee om mijn 2 andere aangesloten vrienden bij de 7mijl-stappers, zijnde **Bernard Bourgois** en **Curd Vandekerckhove**, van mijn beslissing op de hoogte te brengen en te vragen of ze het ook zagen zitten om deel te nemen aan de trial. Na een telefoontje naar elkaar was alles direct beslist, we gingen sowieso deelnemen. Na het invullen van een online inschrijvingsformulier en het nodige verschuldigde bedrag te storten op rekening van de organisatie waren we effectief ingeschreven.

Nadat we een bevestiging terug kregen van onze inschrijving, begon ik pas te beseffen wat dit allemaal betekende. Enkel een tocht van 35 of 50 km kon gewandeld worden en dit in de bekende druivenstreek Overijsel, Huldenberg, Tombeek enz. Wat had ik nu gedaan? Wetende dat mijn fysiek op een zeer laag pitje stond, dit wegens medische omstandigheden en ook door het vele slechte weer en weinig wandelen, was ik er allesbehalve klaar voor. Voor mezelf uitgemaakt dat ik zonder trainen het niet zou halen. 35 km waarvoor we intekenden en dit dan nog in een prachtig, glooiende druivenstreek met vele open velden. Enkele keren gaan wandelen in eigen gemeente, telkens goed voor een 6 tal km om toch weer de fysiek wat op te bouwen en wat wandelen op een loopband bij slecht weer. Ergens een tweetal maanden voor de trial kreeg ik er nog een probleem bij dat mijn beide bovenbenen begonnen te slapen na een wandeling van 10 minuten met aanhoudende pijn tot gevolg. Na een 5 tal minuten rusten, waren de slapende benen weg en kon ik verder. Als ik maar 5, 6 of 7 km wandelde was de pijn te verduren en was het tanden bijten om dit uit te houden.

Een tijdje voor de startdag hadden we beslist om een B&B te boeken zodoende we op ons gemak waren de dag voor de wandeling. Ondertussen tijdens een kleine privé-bijeenkomst hoorden we dat er nog 3 kandidaten uit de familie wilden deelnemen. Na wat treuzelen schreven ze zich toch in. We waren al met 6, we keken er naar uit. Maar toch had ik ergens een kleine hoop dat het evenement misschien nog zou afgelast kunnen worden door Corona, want eigenlijk was ik zelf er niet klaar voor. Een tweetal weken voor het evenement heb ik samen met Bernard en Curd in en rond Wevelgem een 12,5 km gewandeld als oefening.

Vrijdag 21 januari was het eindelijk zo ver, ik werd opgehaald en we reden richting Huldenberg. We waren de eerste, de ander 2 vrienden kwamen later omdat ze die dag nog moesten werken.

De zesde persoon was er niet bij omdat hij met zijn been in het gips zat, als Murphy eens in de buurt is...

Eenmaal we de valiezen en rugzakken op de kamer hebben gezet, beslisten we eens te gaan rondneuzen waar de startlocatie was. Deze bevond zich nog een zes tal km van waar we logeerden. Alles zag er goed uit, wetende dat de organisatie een week voor aanvang ons een mail had gestuurd dat ze alles over een andere boeg moesten gooien van de provincie vanwege de aangepaste corona maatregelen. Niets mocht binnen gebeuren, alles buiten, afhalen lunchpakket, rustposten, EHBO post, kortom alles in open lucht. Er mochten geen stoelen aanwezig zijn in de start en rustposten enz. . Ja, begin er maar aan om alles op een week tijd te herbekijken en bijschaven. We zagen dat het wel goed ging zitten en gingen ons wat opwarmen in een plaatselijke herberg waar we afspraken met onze achteropkomende familie. In de herberg was ook nog een andere wandelaar te bespeuren die een trui droeg met opschrift Wandelsport Vlaanderen. Ik klampte de persoon aan en vroeg of hij van de organisatie was van de eerste trail. Als antwoord kregen we te horen dat hij de voorzitter was van wandelsport Vlaanderen, deze mens was van Izegem en woonde in Veurne of omgekeerd. Wat heen en weer gebabbeld met deze joviale persoon, en kort daarna arriveerden de twee andere mensen die met ons gingen mee wandelen. Nog wat gedronken en daar nog een warme maaltijd genuttigd en terug richting B&B om de nachtrust aan te vangen.

Zaterdag 22 januari D-DAY, de wekker gezet om tijdig (06.15) aan het ontbijt te beginnen om tegen 7.30 te kunnen starten in het donker, gewapend met hoofdlamp en fluo hesje. Aan de start nog wat koffie en koeken verkregen als ook ons startnummer om op te spelden voor tijdsregistratie. En daar gaan we, laat ons zeggen de eerste 2 kilometers plat, maar dan voor nog



ergens onderweg 1ste 7 km

weinig meters kregen we een vlak parcours onder de voeten geschoven. Wandelend in een bos, goed voor de eerste 7 km tot aan de eerste stop. De stop was goed voorzien van bevoorradings en van toiletboxen. Gelukkig zette een plaatselijke school zijn toiletten beschikbaar voor wie een grote boodschap moest doen. Na een kleine rust zijn we gestart met het 2de deel van de trial, een 7 tal km wandelen in de velden en bossen om op dezelfde rustpost als de eerste te stranden.

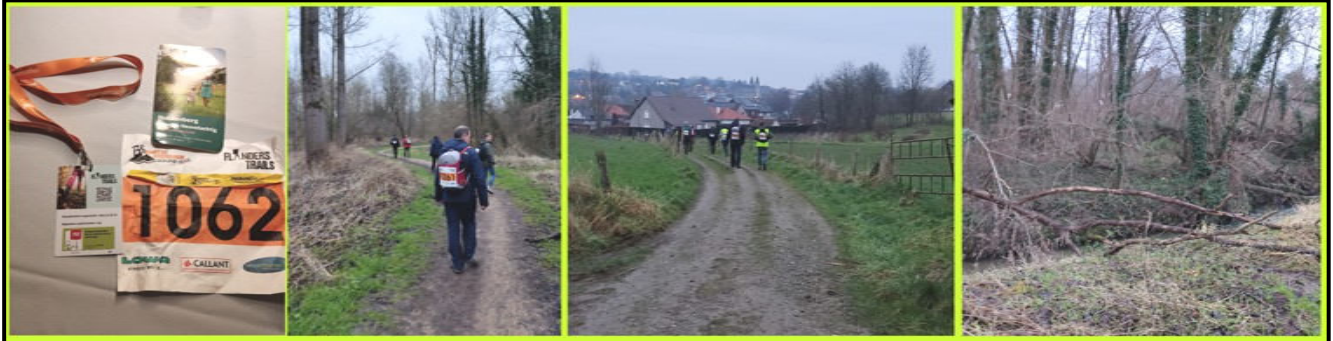
Dan hadden we al 14 km in de benen, volgens de kaarten aan de start nog een 10 km en de eerste lus zat erop. Ik moet zeggen voor mij waren het de lastigste 10 km van deze lus, op en neer en nog eens op en neer. Soit, ik heb de finish gehaald een tijdje na de vrienden, waarvan ik had gezegd dat ze mochten hun tempo wandelen en ik op mijn gemak verder zou gaan.

Eenmaal aangekomen stonden mijn vrienden me op te wachten en heb ik wijselijk besloten om de laatste lus van 10 km niet meer aan te vangen. Mijn slapende benen deden het wel goed, wandelend op 'brufen forte', maar mijn fysieke kaarsje was gedoofd. De vrienden zijn dan de laatste lus nog van 10 km gestart zonder mij, maar de hoogtemeters waren volgens de uitgestalde wandelkaarten nog slechter dan de 24 km die we al hadden afgehaspeld. Terwijl ik mijn,



iets voor de rustpost, te bereiken van verschillende kanten.

aangeboden middaglunch, met een tas soep en een cola aan het oppeuzelen was, waren zij bezig met die laatste 10 km. Daarna heb ik nog wat rondgewandeld en een drankje genuttigd, maar voor mij was het genoeg geweest en was ik zeer tevreden over mijn prestatie. Ik wachtte mijn vrienden op aan de eindmeet. Voor sommige mocht het nog wat meer, maar iedereen was content van dit gehaald te hebben.



Rest me enkel nog te zeggen qua organisatie in de moeilijke omstandigheden waarin ze mochten organiseren, was het top, genoeg en veelvuldig rantsoen onderweg en aan de aankomst, alles goed bijijd, echt niets van te zeggen. Als ook een dikke proficiat aan mijn vrienden waarvan samen met mij lid zijn van de 7mijl-stappers, en de andere 2 die sporadische wandelaars zijn.

Ik heb ook nog eens in de archieven gedoken en in totaal zouden **5 clubleden** (noot redactie: **jullie 3 en clubleden Erwin Glorie en echtgenote Anja Mingels**) hieraan hebben deelgenomen, ook proficiat aan deze mensen.



Volgende trail is de Meerdaaltrail, deze gaat door in Blanden (Oud-Heverlee) op 15-05-2022, waarbij terug keuze tussen 35 of 50 km. **Meer info vindt je op :** <https://www.flanderstrails.be/>

Groeten, Piet Desimpelaere



+++++

Flanders Trails bundelt acht unieke langeafstandsklassiekers met een totaalbeleving. Gespreid over 2022 doorkruis je zeven regio's in Vlaanderen en eentje in de Belgische Ardennen. Ben je als fervent of occasioneel langeafstandswandelaar op zoek naar dat ietsje meer? Hou je van de natuur en beleving? Deins je niet terug voor wat hoogteverschil en offroad?

Wil je jezelf uitdagen met een nieuwe wandelervaring? Of wil je bovenal gewoon genieten van wandelen met gelijkgestemden?

Als je eenmaal een Flanders Trail hebt gewandeld, is de kans groot dat je finaal verkocht bent.

Want Flanders Trails zijn leuk, uitdagend, ontspannend en vaak steek je er ook nog iets van op.

<https://www.wandelsportvlaanderen.be/nl/activiteiten/850/flanders-trails>

De Klokke Café en feestzaal

Ieperstraat 3, 8560 Moorsele

tel +32 56 41 29 17

info@deklokkemoorsele.be



*nieuwbouw *renovatie *industrie *verlichting *onderhoud



DESWARTE

ELEKTRICITEIT

Glenn Deswarte
Bruggestraat 199
8770 INGELMUNSTER
glenn.deswarte@hotmail.com

0468 12 69 99

GEZOCHT GEZOCHT GEZOCHT

1. LOGISTIEKE HULP : voor 3 van de 4 organisaties (Sinksentocht niet) huurt de vereniging een camionette voor aanbreng materiaal, voeding, . . . tussen start en rustpost(en). Deze taak werd meer dan 20 jaar uitgevoerd door **GEERT & FILIP, waarvoor oprechte ferme merci**. Hun werkveld verlegd zich momenteel meer naar PARCOURSBOUW (naast Halfoogst, ook Stekseltocht vanaf 2023).

Na de oproep via de 'uitzonderlijke clubmail eind maart (naar zij waarvan we een email hebben vanzelfsprekend), kregen we een **kandidaat chauffeur binnen. Dank aan EDDY ROZE.**

We zoeken nog een tweede persoon om Eddy ter hulp te zijn.

Taak bestaat uit : afhalen en terugbrengen gehuurde camionette, opladen en terugbrengen materiaal(bakken) - koffiedouches - borden,bestek,tassen van en naar de opberggarage, ophalen soep,vlees,brood - en bezorgen aan startzaal & rustposten. Dit is steeds DAG VOOR de activiteit en op de DAG ZELF :

> **Stekseltocht steeds tweede zondag van april.**

> **Halfoogsttocht steeds op 15 augustus**

> **Mannavita Warme Wijntocht steeds op laatste zaterdag november.**

WIE VOELT ZICH GEROEPEN ? ? ?

inwerkperiode volgende 2 tochten (Halfoogst & MWW-tocht).

2. Een PARCOURSBOUWER is ook steeds WELKOM gezien Etienne deze taak volledig wil doorgeven, startend met de Sinksentocht 2023. **We danken Etienne voor de vele jaren dienst en de mooie parcours die tot stand kwamen.**

We willen hierbij nog even benadrukken dat de parcoursbouwer alleen rekening dient te houden met afstanden en beschikbare rustposten (er bestaat een lijst), maar het uit- en afpijlen & bezetting rustposten wordt door de hulp van het bestuur geregeld !

**VOOR BEIDE KANDIDATUREN VERWACHTEN WE HEEL SNEL
REACTIE NAAR BESTUUR of SECRETARIAAT !**

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
1/03/2022	45e Meerhoektocht	De Winkelse Stappers	5323	457	18
3/03/2022	Krokustocht	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende	5008	629	5
4/03/2022	21e Krokustocht	Reynaertstappers vzw	3150	826	2
4/03/2022	Rondom Oostveld	Wandelclub Beernem vzw	5009	630	4
5/03/2022	Domein Bokrijktocht	K.W.S.V. De Rakkers vzw	2014	1.125	2
5/03/2022	20e Bacchustocht	Burchtstappers Herzele vzw	3002	1.538	6
5/03/2022	Krokustocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.460	38
6/03/2022	34e Boudelotochten	Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw	3149	2.002	1
6/03/2022	38e Verloren Kosttocht	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100	1.828	7
6/03/2022	10e 't Voals Plat	Baekelandtstappers Lendeledede	5534	1.350	77
7/03/2022	Lentetocht in Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	552	11
8/03/2022	Vlasboer Bavo's Lentetocht	Bavostappers Bavikhove	5504	632	18
12/03/2022	Nationale Parktocht	W.S.V. De Heikrekels Maasmechelen	2047	459	1
12/03/2022	MPI-tocht	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	3304	808	3
12/03/2022	35e Globetrotterswandeltocht	Brugsche Globetrotters vzw	5177	896	3
12/03/2022	Primeurtocht	't Wandel Voetje vzw	5526	1.044	65
13/03/2022	Krokodillentocht	Spoetnikstappers vzw	5363	583	4
13/03/2022	34e Dwars door de Westhoek	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	963	15
13/03/2022	26e Lentetocht MFC De Kindervriend	WSK Marke vzw	5012	1.800	81
15/03/2022	Aviflorawandeltocht - Krokustocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	830	12
16/03/2022	Italiaanse midweekwandeling	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.269	1
19/03/2022	Dwars door het Beverhoutsveld	vzw Vredeseilanden	5297	1.141	8
19/03/2022	Ruidenbergtocht	Michiel Mispelonvrienden	5295	691	9
19/03/2022	30e Gulden-Eitocht - Viggaaltocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1.780	17
20/03/2022	Floratochten	Florastappers Gent vzw	3103	1.917	2
20/03/2022	Filou Classic Walk	DWP - De Wandelende Pekkers	5544	1.892	18
20/03/2022	20e Memorial March of Peace	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	1.009	26
25/03/2022	9e Scaldistoet	De Waterhoekstappers Heestert	5345	465	18
26/03/2022	Lentetocht	De Pajotten Hekelgem vzw	4038	467	2
26/03/2022	31e Leeuwtocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	1.160	4
26/03/2022	Pater Lievenstocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347	961	48
27/03/2022	36e Parel van het Hageland	Globetrotters Hageland vzw	4036	1.190	2
27/03/2022	43e Reigertocht	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw	3084	1.110	3
27/03/2022	48e Lentetocht	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	1.023	3
27/03/2022	16e Sint-Janswandeling	Rhodesstappers Kachtem	5480	702	29
30/03/2022	Van de Velde	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	1.030	3

STEKSELTOCHT zondag 10 april 2022 vanuit OC De Stekke te Moorseele 22km

Zondagmorgen 8u15: fris, amper 2° maar droog, windstil en opkomende zon in een heldere hemel. Dat vraagt toch warme kledij, surplus voor op de fiets richting startzaal voor onze 1^{ste} clubwandeling van '2022 EN de 1^{ste} coronavrije wandeling sedert 2020!

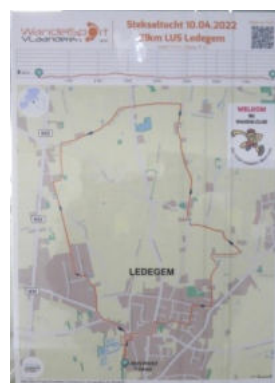


Eind Damberdstraat kijken we uit op de Sint-Martinus & Sint-Kristoffelkerk waarvan de oudste delen zoals de kerktoeren stammen uit eind 15^{de} eeuw en gebouwd ter vervanging van een Romaanse zaalkerk uit de 12de eeuw. Rechts van ons bevindt zich het oudste café van de gemeente. "IN DE KROONE" met al een vermelding rond 1563 als "de Craene", het huidige uitzicht dateert sedert de 18de eeuw!

Onze fiets vind een plaatsje in de fietsstalling onder de linde. Ter hoogte van de inkomhal vinden we de parcours met afstanden variërend van 4,4km, **7km (verdwenen Moorseele)** en 14km natuur en 14 verhard=12,6km en bijkomend 22km natuur en 20,5km verhard.



STEKSELTOCHT 10.04.2022					
Info 0494/58.27.05 Etienne Cottyn					
Afstanden 4, 14 & 21km kunnen afwijken door bestelling parcoursbouwer (3x gewijzigd in 3 dagen)					
rustpost	afstand	opmerking	't Spoor	't Spoor	OC Stekke
	4,4	clubpijlen			4,4
	7,7	aparte pijlen			6,5
14	natuur	clubpijlen	7,7		6,6
14	verhard	clubpijlen	6,0		6,6
21	natuur	clubpijlen	7,7	7,9	6,6
21	verhard	clubpijlen	6,0	7,9	6,6
7 km = "Verdwenen Moorseele" houten pijlen !					
4 - 14 - 21 km = clubpijlen					
ter info : FOUTE PIJLEN : grote metalen !					



Met de nieuwe regeling is het **voor de leden gratis** registreren, maar wordt de vergoeding voor volle wandelboekjes afgeschaft, wat in de toekomst veel minder werk zal betekenen en het ledenvoordeel groter is (win-win voor lid & bestuur). Zo dien ik voor het laatst bij Anne nog 2 volle boekjes in!

De formaliteiten zitten er op en we starten met 7,7km richting Ledegem. Eerst het **groene Lint** met een passage voorbij het 1ha groot kasteeldomein Grimaldi, met prachtige tuin en een 1^{ste} steenlegging ca. 1420. Het Kasteel werd voltooid ca.1443 in opdracht van **Geldof I van der Gracht; kamerheer en raadsman van Filips de Goede!** Het kasteel heeft oorlogen, verwoestingen en brand doorstaan en is sedert 2005 een beschermd monument.



Amper de Heulebeek voorbij horen we de 18klokken tellende beiaard tingelen, opgehangen in het koetshuis van het kasteel, dit in samenklank met de kerkklok die 9u00 aangeeft. Terwijl de 7km (verdwenen Moorseele) aan de splitsing rechtsaf wordt geleid, volgen de overige afstanden de kronkelende bedding van de beek tot de Ledegemstraat waar de Olmenlaan het overneemt tot de Ieperstraat. Ter hoogte van **de gerenoveerde hoeve "Ter Cochie"** stapte de 4,4km Ter Kassei in waarna we even verder afscheid te nemen van de 14 en de 21 km verhard die de Balloekstraat instappen.



Wij rechtdoor en de Dadiselestraat links in, met in de verte al **t'Kapelriegoed** (vroeger het **hoevemuseum**). Vanaf hier tot de aansluiting met de Kezelbergroute: **(nu een fiets- en wandelroute, vroeger de treinbedding van spoorlijn 65 die Roeselare met Menen verbond en verder naar Tourcoing in Frankrijk spoorde)** een opeenvolging van veldwegen met mooie vergezichten op de Kezelberg en Ledegem. Ter hoogte van de aansluiting vinden we het oorlogs monument

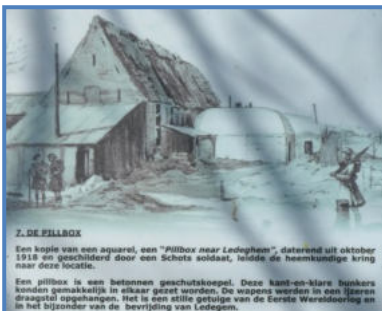
“Kezelberg Military Cemetery 1918”.

Altijd de moeite om eens te bezoeken, waar **“vriend en vijand” vredig naast elkaar begraven liggen nml: 145 Britse, 1 Canadese, 1 Chinese en 14 Duitse soldaten en vliegeniers, de meesten gestorven in de laatste weken van de oorlog. ‘Altijd iemands vader, altijd iemands kind!’ zong Willem Vermandere.**



Vanaf hier gaat het door het ontluikende groen naar rustpost ‘T SPOOR met nog een mooie afslag door het bosje langs de Heulebeek. We observeren nog een blik op **de Basiliek van Dadizele**.

Het is ruim half elf en enkelen genieten al van het pril terrasjesweer. Maar ik ga binnen mijn boterhammentjes opeten, en ik ben er niet alleen, het zaaltje zit halfvol. De medewerkers zijn bekende gezichten en de begroeting verloopt hartelijk, maar ik ken ze niet allemaal bij naam of ik ben ze vergeten, dat is al één van mijn zwakke punten!



Na de pauze wacht mij een lus van afgerond 8km. We begeven ons naar de industriezone en de oorlog is ook hier niet verweg: ter hoogte van een hoeve verscholen in het groen staat een Duitse bunker, tijdens de oorlog een commandopost en in de vroege morgen van 1 oktober 1918 veroverd door de **Britse Royal Scots**. Ledegem was volledig bevrijd op 14 oktober!

Verderop een stukje Sint-Pietersstraat en terug de velden in, naar de Groene Jagerstraat, voorbij café de Reisduif, waarschijnlijk goed gekend door **“duivenliefhebbers”** want het staat er vol wagens!

Verderop in open veld een calvarie opgetrokken in 1938 tussen 2 linden op puinsteen van de 1ste W.O.

We vervolgen onze weg richting Rollegem-Kapelle dat we links laten liggen en volgen pijlsgewijs een slingerend pad dat ons terug brengt naar Ledegem en de rustpost met nog een **speciale ke:** **“Siens Stekjeskast: een ruilkast voor plantjes** (Kortewagenstraat?)

Terras nu volzet en ook binnen een komen en gaan met op het scorebord al meer dan 500 wandelaars, de stand van 12u00! Na de rust wacht ons nog 6,6km terug richting Moorsele.



Door het centrum naar de Hemelhoek met zijn mooi gerestaureerd kapelletje en aansluitend de velden in bezijden het **vliegveld** waar de Pilatus al staat warm te draaien om zijn lading para's of valschermspringers naar hogere sferen te brengen.



Met de **Oosthoeve** (1778) sluiten we aan op Sint-Elooï-Winkelstraat naar de Overheulestraat. We stappen rechtsaf naar de Maalstraat waar een buurtweg ons een prachtig zicht op het heuvelend landschap biedt naar de Draaitap toe (30m, tweede hoogste punt van Moorsele na de kezelberg met 41m). Anderzijds merken we een landbouwer die met eigentijds materiaal zijn land bewerkt, klaar om in te zaaien, waarna we aansluitend de Meerlaanstraat in wandelen.



Hier een kerkwegel in naar de groene Berken- laan met zijn vele voortuintjes. Met nog enkele boog-scheuten te gaan zijn we terug van weggeweest! Ook hier al terrasjesvolk en aan de ingang **sponsor ijskar Libbrecht** met een ruime variatie aan smaken. Terwijl het binnen geurt naar verse pannenkoeken (dus voor elk wat wils!), kunnen de wandelaars in de zaal op groot scherm de klassieker Amstel Goldrace volgen.

Nog een afspraak met Marc voor de foto's en het verslag, waarna nog wat bijpraten met bekenden. Bij het buiten

komen krijg ik nog een bon van Marc voor een ijsje naar keuze en dat wordt een horentje met pistace en citroen, likken maar en ik ben niet alleen!

En zo eindigt een mooie wandeldag met veel groen, een verscheidenheid aan rustige, stille wegen en onverharde paden, prima uitgepijld en een verzorgde rustpost! Proficiat aan de parcourmeester en zijn helpers, en het bestuur met zijn medewerkers voor een prima organisatie en dit in naam van **774 wandelaars!**

Bedankt en tot de volgende!

Amerlinck Eddy.



Meer foto's via onze sociale media !

Eindklassement Stekseltocht

Organisator: De 7mijl-stappers Moorsele (5411)
Datum: 10/04/2022

Totaal aantal deelnemers (clubleden)	597
Aantal niet-aangesloten wandelaars	168
Aantal andere en buitenlandse clubs	9
Subtotaal	774
Aantal medewerkers	36
Totaal	810


**STEKSELTOCHT
MOORSELE**
zondag 10 april 2022

Federatie	Aantal
Wandelsport Vlaanderen vzw	597
FFBMP	9

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
1	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	163
2	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	47
3	WSV De Brigandrotters vzw	5245	45
4	WSK Marke vzw	5012	40
5	Drevestappers Zonnebeke	5542	37
6	De 12 uren van Lauwe	5217	35
7	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	24
8	't Wandel Voetje vzw	5526	22
9	Sportgroep Vaste Vuist Lauwe vzw	5548	19
10	De Heuvellandstappers vzw	5089	18
11	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	16
12	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	14
13	De Waterhoekstappers Heestert	5345	12
14	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	10
15	Les Hurlus en Balade	HT 067	9
16	Velodroomvrienden Moorslede	5347	8
	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	8
17	De Winkelse Stappers	5323	7
18	De Spartastappers Ardooie vzw	5391	6
19	Koninklijke Wandelclub De Duinrappers Westende VZW	5008	5
	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100	5
	De Margrietstappers vzw	5276	5
	DSF - Kloenstappers	5546	5
20	Omloop Kluisbergen vzw	3034	4
	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	4
21	Wandelclub Beernem vzw	5009	3
	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	3
	Godeliestappers Ruddervoorde vzw	5059	3
	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	3
22	Wandelclub Koekelare vzw	5127	2
	Brugsche Globetrotters vzw	5177	2
	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	2
	Kreketrekkers Kortemark	5412	2
	Watewystappers Tielt	5423	2
	Levenslijnteam Damme vzw	5463	2
	Wandelclub Diksmuide	5537	2
	De Kilometer Vreters Izegem	5551	2
	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	2
23	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	1
	Brugse Metten Wandelclub	5429	1
	Bavostappers Bavikhove	5504	1
	Baekelandtstappers Lendeledde	5534	1
	W.S.V. De Bosdravers Eksel	2048	1
	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	1
	Florastappers Gent vzw	3103	1
	De Marchmanekes Waarschoot	3506	1

Waar wandelden de *7mijl-stappers*?

datum	Tocht naam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
2/04/2022	Blarentocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127	1.388	12
3/04/2022	Hapkintoct - Kom op tegen Kanker	Kreketrekkers Kortemark	5412	957	5
3/04/2022	28e Lentetocht	De Winkelse Stappers	5323	728	38
6/04/2022	Godelievetoct	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	423	8
7/04/2022	Jachthaventoct	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	408	2
8/04/2022	Leietoct	De 12 uren van Lauwe	5217	393	22
9/04/2022	Zevenbundertoct	vzw 'Op Stap Door Nukerke'	3441	755	5
9/04/2022	Skobiaktoct	De Spartastappers Ardooie vzw	5391	1.352	14
10/04/2022	30e Hoppelandtoct	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	1.151	1
10/04/2022	Stekseltocht	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	774	163
12/04/2022	Lattenklievertoct	Wandelclub Beernem vzw	5009	929	1
13/04/2022	Bloesemwandeltocht	Wellense Bokkerijders vzw	2034	559	4
14/04/2022	28e August De Maeretoct	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100	705	1
16/04/2022	Bloesemtoct	De Trekvogels Boekhoute vzw	3383	1.107	2
16/04/2022	Ensor	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	676	4
16/04/2022	Lentetocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	942	13
16/04/2022	Koppenbergtocht	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	1.391	16
17/04/2022	Mattentaartochten - Priortrofee	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	2.327	5
17/04/2022	5e Bossentoct	Drevestappers Zonnebeke	5542	1.169	41
18/04/2022	Houtlandtoct	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	5059	1.526	11
18/04/2022	Kemmelbergtocht	De Heuvellandstappers vzw	5089	1.375	29

=====

SupraBazar

Gullegem • Harelbeke • Hulste • Lievegem • Tielt



VAN ADVIES TOT OPLOSSING
VAN IDEE TOT EVENEMENT

Wim Vandoorne

VWL Consult & Events

info@vwlconsultevents.be

www.vwlconsultevents.be

0473 93 90 82

PUZZELTIJD

Even relaxen!

		9						3
		3		5	7			4
6	4					9	1	
	7			9				6
			5			7		
	3				2	8		
	9					5		
7		8		4				
	6	4	1				2	

SUDOKU :

Vul het diagram zo in, dat elk blok van 3x3 vakjes de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

Horizontaal en vertikaal komen de cijfers van 1 tot 9 ook slechts 1x voor.

Giswerk is geen goed idee, want er is telkens maar 1 juiste oplossing.

SUCCES !!

		1		0		1		0		1	
1					0				1		
1			1			1					1
	1				1	1					1
									1	1	
		0	0								
					0			1		1	0
	0										0
1			0							1	
1							0				
	0		1			0	0		0		
	1	1		1	1				1		

**B
I
N
E
R
O**

BINERO : vul aan met nullen en énen tot er evenveel in elke rij en in elke kolom staan. Nooit meer dan twee gelijke cijfers onder of naast elkaar, en ook geen rijen of kolommen met dezelfde combinatie. **SUCCES !!**

ZOMERFEEST zondag 3 juli 2022

Beste clubleden,

Twee jaren zonder Nieuwjaarsfeest . . .
nu alles terug wat normaler geworden is
. . . en belofte maakt schuld . . . zorgen
we dit jaar voor een Zomerfeest.

Hopelijk zijn de weergoden ons ook
zomers gezind en kunnen we buiten
aperitieven en een ijsje likken ! Beide activiteiten worden alvast voorzien.



PROGRAMMA :

- > start OC DE STEKKE om 10u00 stipt voor de geïnteresseerden voor een 'korte' wandeling door enkele groenzones in Moorsele (verhard parcours 4km in groep).
- > niet-wandelaars worden verwacht om 11u15 aan OC DE STEKKE voor het aperitief met enkele hapjes.
- > Middagmaal : we voorzien vol-au-vent en stoofvlees met frietjes & koude groentjes.
- > dessert, de ijskar komt langs !
- > enkele drankbonnen, daarna drank aan wandelprijzen.
- > einde voorzien rond 16u00

Dit alles kan u meemaken tegen de zachte clubprijs van 20,00 euro p.p. op clubrekening BE08 8335 1432 7713 (niet-leden-echgn betalen 35,00 euro).

Inschrijven kan tot 15 juni 2022 !



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. Berichten op sociale media (intenet, F-book,...) wordt aanzien als akkoord, gezien u dit zelf plaatst (niet alle berichten worden automatisch opgemerkt en bieden geen zekerheid omtrent opname clubblad).

Fijne verjaardag aan :

in MEI

01	VANHEE	ERIC
02	VAN RYCKEGHEM	MARNIX
03	GHEQUIERE	ROGER
03	VERHAEGHE	NICO
04	TANDT	MONIKA
05	DESSEIN	TRUI
05	VUYLSTEKE	LORENZO
06	DEBOOSERE	BERNARD
06	HUYSENTRUYT	CHRISTINE
06	DEGRYSE	FABIEN
09	DE BEUF	WIM
10	VANKEIRSBILCK	JOHAN

11	DEROO	RIK
12	COKELAERE	DIRK
12	SABBE	JOKE
13	VANDENBERGHE	RUDDY
13	REESINK	JAN
14	VANMARCKE	GERDA
18	MINNE	MONIQUE
18	VANDEVELDE	KURT
18	MICHEL	LUNA
19	DERYCKE	MARIE-THERESE
19	PEIRS	JAN
20	GHEQUIERE	LUTGART
20	VYAENE	GERDY
20	HERMAN	NATHALIE

21	VANDENBUSSCHE	TREES
21	CALLENS	GINO
22	PATTYN	LUDWIG
22	DECHERF	JOHAN
23	PORTE	URBAIN
23	COURTENS	RIKA
24	DEKEIREL	FABIENNE
27	VERSPEELT	WERNER
27	MASSSELIS	LUC
28	CLAEYS	CARINE
28	STAELENS	KURT
29	VINCK	ELISE
29	ACKER	ANITA
31	COONE	MARNIX



*Geniet van een
fijne verjaardag!*

in JUNI

01	STRAGIER	MARC
02	VERMEULEN	JOHNNY
03	LIBBRECHT	DORINE
03	VANHEE	CARINE
03	VANDORPE	IEBE
05	AMERLINCK	EDDY
05	WYDAEGHE	STEPHAN
06	DE WEERDT	MARC
06	SAGAERT	FRENZY
07	LONCKE	LORINZO
09	DEVOOGHT	GERDY
10	LEUWERS	FRANKY

11	BOSTOEN	DANY
11	VANCOILLIE	KRISTINA
12	DEPAUW	MARLEEN
12	FLAMEZ	MARIA
13	BULTE	MARIE-LOUISE
13	VERFAILLIE	JOCELYNE
13	SEELDE	IVAN
13	NEVE	SOFIE
14	DESSEIN	RIA
15	VERFAILLIE	GHISLAIN
18	DEBOUCK	CHRISTA
18	VANDERPLANCKE	CARINE
18	VERBEKE	ANN
19	HIMPE	HANS
19	KINDS	VANESSA

21	FLAMEZ	LIEVE
21	DE BUYCK	MARIJKE
21	DEPREZ	MIA
21	SEDIRA	INGE
22	LAZOU	ROWINA
22	BALCAEN	FABIENNE
24	DEBUYCK	FRANS
25	BOGAERT	RUDY
28	VANLERBERGHE	CHRISTOPHE
29	VANDENDRIESSCHE	JOHN
30	VANDEWYNCKELE	FONS
30	VANLANGENDONCK	JOHAN

17	CALLEWAERT	DORIS
27	TYTGAT	TRACEY
	nieuwe leden !!	

in JULI

01	DELVA	DANNY
01	VANHEULE	MARTINE
01	ACCOU	LORE
03	NOLF	JOHNNY
03	VANDEGHINSTE	LUT
03	VANESSCHE	MIA
03	VLAMINCK	PHILIPPE
04	ABEEL	HILDE
04	VANDAMME	FRANKY
05	NAERT	RINA
05	DE VREESE	MATHIS
07	COPELEU	JOSEE
07	CRUYCKE	GEERT
07	DEMUYNCK	SABINE

08	GUILBERT	STEPHAN
09	HANSON	LUC
09	VERDUYN	DIRK
09	PLANCKAERT	CHRIST
11	CALLENS	RUDY
12	VALLAEYS	MIEKE
15	GLORIE	ERWIN
15	DETAVERNIER	JELLE
16	DEFLO	ELSIE
16	VERFAILLIE	SEPPE
17	FEYS	HILDE
18	OPSOMER	GERDA
20	SNAUWAERT	LYDIE
20	LEFEBVRE	ANNELIES
22	LANNNOYE	LINDA
22	MESSIAEN	DIRK

23	DEDEYNE	ANN
24	VANOVERBERGHE	LUCRECE
24	CLARYSSE	MARLEEN
25	VERHAEGHE	ANNE MARIE
27	VERHAEGHE	DENIS
27	VEREECKE	ANNE
27	VANBECELAERE	CAROLINE
29	VERMOERE	FRANCINE
29	MARYSSE	VERONIQUE
30	AGNELLO	VINCENT
30	DEBRABANDERE	MARIE-JEANNE
30	PATTYN	HAROLD
31	DECORTE	CHANTAL
31	FIEUX	MARIE-CLAIRE
31	VERMEULEN	MILAN

04	BREYNE	ERIC
	nieuwe leden !!	

'Gelukkige verjaardag!'

=====

Droevig Nieuws



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

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 !

=====



Dankbaar om wie hij was, droevig omdat hij er niet meer is, er op vertrouwend elkaar ooit weer te zien, melden we u het overlijden van de Heer ETIENNE DELAERE (Kortrijk 5/7/1953 - 24/01/2022).

Hij was de schoonbroer van ons clublid-fotograaf Eddy Amerlinck-Delaere Marleen.

Zwaar werden de dagen en lang duurde de nacht. Hoe moeilijk is het vechten bij het ontbreken van de kracht. Maar ondanks je verlies van de strijd om het leven heb je ons een heel stuk geluk en ontzettend veel liefde gegeven.



Clubleden Koen en Ellen Parmentier-Remmerie melden bedroefd het overlijden van hun (schoon)vader Ivan Parmentier (Kortrijk 1/4/1959 - 6/3/2022). Hij was de grootvader van Warre, Marie & Lomme.

Hopelijk brengt de tijd straks wat rust in jullie gedachten. Wees getroost door de vele mooie herinneringen die je zult bewaren en koesteren. Veel sterkte.



We hebben afscheid moeten nemen van de heer Jozef Vandamme Jozef (Moorsele 21/12/1934 - 5/4/2022). Hij was de vader van clubleden Franky & Katleen Vandamme-Messely.

Herinner mij, maar niet in sombere dagen.

Herinner mij in stralende zon, hoe ik was toen ik alles nog kon.

Bezige handen, nu gevouwen en stil. Een leven lang gegeven, dat was je wil.

Je strijd is gestreden, vol zorg en moed. Verbazingwekkend krachtig.

't Is op. Zo is het goed. Rust zacht vader.

Blij Nieuws



18 februari 2022 :



SUPER PROFICIAT

aan de ouders
en oma & opa

Christel Rozé -

Johan Vanlangendonck,
bij de geboorte van Warre !

28 februari 2022 :

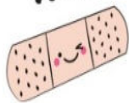
30 jaar gehuwd vandaag! 🥰🍷 En hopelijk komen er nog vele jaartjes bij 🌹🍷.



PROFICIAT
met jullie
parelen huwelijk



Get well



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 jullie 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.

Nieuws van clubleden

2020 IRUN - SANTIAGO DE COMPOSTELA

nieuwe poging 19/04/2022

Op 19 april vertrek ik met de TGV naar Hendaye. Vanuit het station bereik je na een 500-tal meter de grens Frankrijk-Spanje en stap ik Irún binnen. De dag erna start ik met de Camino Vasco naar Burgos. Hier trek ik via de Camino Francés naar Leon en daar opteer ik voor de Camino Salvador die noordwaarts naar Oviedo trekt. Daar begint de Camino Primitivo die eindigt in Melide. Nog 50 kilometer resten mij om in Compostela aan te komen.



Wil je me volgen op mijn blog? Die vind je op <https://2020guidocompostelalyme.blogspot.com/>



Op 19 april 2022 doe ik een volgende poging en vertrek ik vanuit Bilbao naar Oviedo en van daar via de Camino Primitivo naar Compostela. De tocht bedraagt een 650 km en deze kan je opnieuw volgen op de blog <https://2020guidocompostelalyme.blogspot.com/>.

In 2020 liet ik mij sponsoren, haalde 4.747 euro op voor de VZW Time for Lyme en ben daar best tevreden mee. Zodoende neem ik dit jaar, in 2022, geen initiatief om gelden in te zamelen. Mijn engagement om te stappen haal ik terug boven want belofte maakt schuld.

De eerste twaalf dagen loop ik op de Camino del Norte naar Oviedo. En nog eens twaalf dagen erna zou ik in Santiago moeten aankomen. Ik hoop dit jaar geen treinen te moeten nemen en zodoende al de etappes te kunnen stappen.

Ik dank **Marleen** en dat zij mij laat vertrekken en actief blijft op het thuisfront.

Veel leesgenot op mijn blog, groeten clublid GUIDO DELEU.



Nog clubleden die bezeten zijn van de ‘compostelle-microbe’ en zich klaar maken voor hun trip naar Santiago !

De vliegtuig tickets zijn geboekt, op 1 september reizen we af naar Porto om vervolgens de trein te nemen naar Coimbra waar onze camino start. Het volledige traject is ongeveer 620km. Ondertussen zijn we al aardig aan het voorbereiden maar vanaf 1 september komen we iedere dag met een dag verslag en wat foto's op onze speciale FACEBOOK-pagina “Geert en Magda naar Compostela”

(<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063522282504>).

Jullie reacties zijn altijd welkom ! Tot stap  Geert & Magda Vanhauwaert.



Werkwijze bij ongeval als 7mijl-stapper

Onze wandelclub is onder andere verzekerd voor lichamelijk letsel via de verzekeraar ETHIAS. Alle aangiftes moeten nu digitaal ingezonden worden.

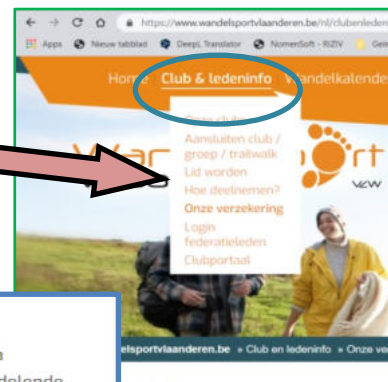
Voor clubleden die niet langs de digitale weg kunnen inzenden, of met vragen omtrent verzekering, mag men mij hiervoor contacteren op de GSM 0477 801808 (Jan Parmentier). Ik zal u dan verder helpen, of de aangifte voor u invullen en versturen.

Wie de digitale weg opgaat, een korte handleiding:

Ga naar: www.wandelsportvlaanderen.be en klik op "Club en ledeninfo", vervolgens op "Onze verzekering"

In het laatste lijntje staat een vet oranje onderlijnde tekst:

"Leden van onze sportfederatie kunnen de ongevalsaangifte HIER downloaden."



Ongevalsaangifte leden van Wandelsport Vlaanderen vzw.

Bij een ongeval tijdens een wandeling of een officiële wandelorganisatie dien je een ongevalsaangifte via elektronische weg in te vullen. De aangifte dien je hierna samen met het medisch attest van de behandelende geneesheer toe te sturen naar Wandelsport Vlaanderen vzw, Industrielaan 11 Bus 3 - 9990 Maldegem

- een attest van de spoeddienst geldt eveneens als medisch attest
- leden die bij individuele wandelsport een ongeval voor hebben, dienen hun clubsecretaris hiervan op de hoogte te brengen
- niet-leden dienen aangifte van het ongeval in te zenden bij de organisator waarop deze een aangifteformulier niet-leden bezorgt.

Leden van onze sportfederatie kunnen de ongevalsaangifte HIER downloaden.

Wie op de HIER klikt, krijgt een nieuwe pagina met 4 PDF documenten, die ofwel digitaal kunnen ingevuld worden, of afgedrukt en dan manueel ingevuld worden.

BETROKKENHEID ANDERE PARTIJEN

Is het ongeval te wijten aan een fout van een andere verzekerde/of derde? ☐ Ja ☐ Neen

Zo ja, diens naam en adres

Geboortedatum

Werd er een vaststelling gedaan door een verbaliserende autoriteit? ☐ Ja ☐ Neen

Zo ja, welke?

Eventueel nummer van proces-verbaal

Opgemaakt te

Op grond van de hierbij vermelde clausule betreffende de verwerking van gezondheidsgegevens, geef ik Ethias toestemming om mijn gezondheidsgegevens of die van de verzorgde persoon te verwerken.

Identiteit van de aangever (naam en voornaam)

VERZENDEN

OPGELET! Indien u uw mails niet via een vaste toepassing (bv. Outlook) verstuurt, maar via een onlinetoeepassing (bv. hotmail, gmail, ...), de knop verzenden niet gebruiken a.u.b., maar de aangifte rechtstreeks versturen naar aangifteLO@ethias.be door ze als bijlage aan uw mail toe te voegen. Indien u het formulier als bijlage wenst te versturen, gelieve het formulier op te slaan alvorens het in te vullen.

De ingevulde digitale documenten sla je ergens op en verstuur je vervolgens als bijlage aan:

aangifteLO@ethias.be.

DRUK DUS NIET OP DE KNOP VERZENDEN in het formulier.

Bewaar een kopie voor u, en/of stuur de kopie door aan mij (cc jan.parmentier@gmail.com).

De met de hand ingevulde documenten moeten opnieuw ingescand worden, om zo te kunnen mailen aan het zelfde adres hierboven.

Bij problemen, bel mij 0477 801 808.

Het belangrijkste document is het ingevulde medisch attest. Zonder dit wordt GEEN DOSSIER opgemaakt !! Vooral de datum zal een belangrijke rol spelen. Druk zo'n document af voor u op doktersbezoek gaat of vraag er een op de wandeling (zijn steeds aanwezig, al moet de organiserende club niet meer de administratie doen) . Weet dat zonder medisch attest er geen dossier gestart zal worden door Ethias. Gevolg hieraan is ook dat bijvoorbeeld "brilshade", zonder lichamelijk letsel niet gedekt wordt.

Bestuurslid verantwoordelijke 'verzekeringen' Jan Parmentier, 0477 801 808

jan.parmentier@gmail.com

medisch attest


 Polisnummer

1) Naam van de geneesheer			Voornaam		
(in drukletters a.u.b.)					
Adres					
2) Naam van het slachtoffer			Voornaam		
Adres					
3) Datum van het ongeval					
4) Datum en uur van het eerste geneeskundig onderzoek				uur	
5) Verwondingen (de aard der verwondingen en de getroffen lichaamsdelen vermelden)					
6) Waar wordt het slachtoffer verzorgd?					
7) Kan het slachtoffer zich verplaatsen? ☐ Ja ☐ Neen					
8) Waarschijnlijke duur van de behandeling					
9) Waarschijnlijke gevolgen van het ongeval					
• volledige tijdelijke arbeidsongeschiktheid dagen, van tot • gedeeltelijke tijdelijke arbeidsongeschiktheid dagen, van tot tegen %					
Voorziet u een volledige genezing? ☐ Ja ☐ Neen					
10) Is u van mening dat de vastgestelde verwonding het gevolg kan zijn van het in rubriek A. 4 vermelde ongeval? ☐ Ja ☐ Neen					
11) Kan er hier sprake zijn van een vroegere toestand (gebrekigheden, kwalen of ziekten)? ☐ Ja ☐ Neen					
Zo ja, welke?					
12) a. Werd er overgegaan tot een heelkundige ingreep? ☐ Ja ☐ Neen					
Zo ja, welke?					
In welke inrichting en door welke chirurg?					
b. Werd er overgegaan tot een radiografisch onderzoek van diagnose en/of controle? ☐ Ja ☐ Neen					
Door welke radioloog?					
c. Wenst u tussenkomst van een specialist? ☐ Ja ☐ Neen					
13) Opmerkingen					

NB: Ethias draagt bij in de kosten van verzorging boven de wettelijke uitkeringen van het ziekenfonds en stemt op voorhand in met elke speciale behandeling (fysiotherapie en kinesiotherapie) die door de raadgevend arts van het ziekenfonds is goedgekeurd.

Opgemaakt te

op

Handtekening

Ethias nv - rue des Croisiers 24 - 4000 Luik - www.ethias.be - info@ethias.be

Verzekeringsonderneming toegelaten onder het nr. 0196 voor de beoefening van alle verzekeringstakken Niet-Leven, de levensverzekeringen, de bruidsschats- en geboorteverzekeringen (KB van 4 en 13 juli 1979, BS van 14 juli 1979) alsook de kapitaalverzekeringen (Beslissing CBFA van 9 januari 2007, BS van 16 januari 2007)

RPE Luik BTW BE 0406.484.454 - Rekening Belfius Bank: BE72 0910 0078 4416 - BIC: GKCCBEBB

Uw lokale makelaar te Moorsele
reeds 25 jaar uw trouwe partner in vastgoed!



Gratis schatting?

Bel ons vrijblijvend op 0477/30 66 31

Check onze nieuwe www.maribrik.be
056/25 39 80 – info@maribrik.be

UITVAARTZORG
GHILLEMYN

Bankstraat 52
8560 Gullegem

Caesar Gezellestraat 60
8560 Moorsele

056 41 11 48

www.ghillemyn-uitvaartzorg.be

www.defral.be

info@defral.be

BTW (BE) 0890.569.173

Defral 
Algemene
Elektriciteitswerken

NIEUWBOUW & RENOVATIE | DOMOTICA
VENTILATIESYSTEMEN | VERLICHTINGSTECHNIKEN

Declercq Frederik
A. Vanhoornelaan 111B
8560 Moorsele
Tel: 0497 79 14 26



www.defral.be

info@defral.be

BTW (BE) 0890.569.173

**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



ACKÉ BVBA

DIETER & RUDDY
0477 67 61 80 0477 62 86 22

www.sanitairacke.be info@sanitair-acke.be



SFEERCAFE

Clublokaal 7mijl-stappers

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



Secretariaatsberichten

Hallo clubleden,

Pensioen, het lijkt op vakantie . . . maar dat is het niet. Sinds 1 februari behoor ik ook tot de groep 'gepensioneerden'.

Ouder worden boezemt soms angst in. Maar dat is nergens voor nodig. Onderzoek toont zelfs aan dat mensen hun gelukspiek bereiken rond 65 jaar (nog anderhalf jaar te gaan)! Mensen die zich verbazen over die gelukspiek rond 65jaar, focussen veel te veel op het lichamelijke aspect.

We moeten niet blind zijn voor de realiteit. Er duiken inderdaad mankementen op, maar dat mag je niet verlammen, niet stil leggen. Natuurlijk zijn zestigers en twintigers het erover eens dat het wellicht leuker is om 25 te zijn dan 65. Maar als zestiger aanvaard je beter hoe je leven loopt, wat je weet, wat je hebt en wat je kan.

Naast de materiële opruimactie (je ontdoen van wat je niet meer gebruikt), maak je best ook mentaal schoon schip. Dit houdt in dat je soms afstand moet nemen van mensen die energievreters zijn geworden in je leven. Niet gemakkelijk, zelfs soms pijnlijk . . . Jezelf corrigeren of andere karaktertrekken aanleren kan op elke leeftijd. Door jezelf fouten te vergeven die je hebt gemaakt (iedereen maakt wel eens een fout), krijg je het ook automatisch makkelijker met de volgende stap: het vergeven van anderen die je onheus hebben behandeld. Dat betekent niet dat je hun gedrag, dat jou heeft gekwetst, goedkeurt. Maar door die persoon te vergeven, kan je er voor jezelf afstand van nemen en vreet het niet langer aan je hart.

Maar nu terug naar de wandelclub ! Momenteel kunnen we positief achteruitkijken naar onze **Stekseltocht editie 2022** (jawel het volgnummer valt weg om de 2 C-jaren snel te vergeten!). Mijn pronostiek was graag 800 deelnemers, het mocht net niet zijn. We hadden 778 (er staat toch een acht in hé) inschrijvingen, maar de WSVL-computer smeedt er enkele uit. Sommige begrijpbaar (medewerkers die wandelen worden bij de medewerkers geteld en niet bij de wandelaars), andere met enkele vraagtekens.

In elk geval officieel rondden we af met 774 deelnemers en 36 medewerkers.

Zo kunnen we al uitkijken naar onze volgende activiteit. Sport- & feestcomité De Barakken publiceerde eind maart/begin april het programma van hun Sinksenfeesten 2022 ! En we bijten de spits af met onze **SINKSENVRIJDAG-TOCHT op vrijdag 3 juni 2022**.

We starten vanuit de grote Feesttent in de Overheulestraat te Moorseele. 7 - 14 - 21 km, met vanaf 14km richting rustpost De Kobbe in Rollegem-Kapelle. Het wordt een landelijke wandeling ! Meer nieuws is er nog niet over het parcours.

Een weekje later vertrekken 24 clubleden (en 3 niet-leden) een weekje **naar Duitsland voor een wandelvakantie**. Het was onze eerste poging . . . er mochten maar 35 personen op de bus, met 27 kunnen we alsnog spreken van een succes. Zij ontvangen eind mei nog de info (start, programma, . . .).

Op de startdag maandag 13/06/2022 zijn Anne & ikzelf er ook bij aan de start van hun eerste wandeltocht, tussenstop in LUMMEN (B Limburg). We doen er de "maandagtocht" van de Lummelse Damatiërs vzw



(WSVL 2087). Inschrijving, drankbon en sticker zijn voorzien (U hoeft dus niet meer naar de inschrijvingstafel te hollen, maar u kan direct starten).

13 JUN. MA
Maandagtocht

3560 Lummen Limburg - De Lummense Dalmatiërs vzw

Via de vijvers van Schallbroek ga je langs de grote molen naar het fietspad, waar je tussen de weilanden naar de rustpost in Gildezaal Schallbroek trekt, om via de Willekensberg terug te keren naar de startzaal.

4 km 6 km 12 km 20 km



Daarna zwaaien we jullie uit op jullie verdere tocht naar **hotel Heiderhof**, **Heiderhof 4, 56593 Obersteinebach, Duitsland**.

Elke dag voorziet de reisorganisatie een wandeltocht (keuze uit 2 afstanden 10 of 20km) in de **Westerwaldsteig**, met middenin op woensdag een **bezoek aan de stad Bonn**.

Bij thuiskomst vrijdag 17/06/2022 zijn er geen georganiseerde wandeltochten om de reisduur te onderbreken. Vandaar voorzien we een vrije wandeling in het **Nationaal Park Hoge Kempen**, de wandelpoort bij uitstek de **MECHELSE HEIDE**, Jozef Smeetslaan 280, 3630 Maasmechelen. Anne & ikzelf zullen er jullie terug opwachten.

Voor het **Zomerfeest op zondag 3 juli 2022** vindt u alle info en inschrijving op een aparte pagina vroeger in dit clubblad. Stel niet uit, schrijf vandaag nog in! Ik weet, sommige zijn vroege 'congé-vogels' die al naar andere bestemmingen trekken, maar zij die nog thuis zijn, zijn vanzelfsprekend van harte WELKOM.



Het bestuur zit zeker niet stil . . . ook dit jaar organiseren we nog een busreis naar een WSVL-wandeltocht op **ZATERDAG 1 oktober 2022!** We kozen voor :

46e Internationale Herfsttocht

3080 Tervuren Vlaams-Brabant - W.S.V. Tervuren-Bos vzw WSVL 4007

Gewijzigd t.o.v. Walking in Belgium 2022

Start 20-25 km tot 13.00u. Wandeling o.a. door het Zoniënwoud en het park van Tervuren.

5 km 10 km 15 km 20 km 25 km

Startlocatie: OPGELET: WIJZIGING VAN STARTZAAL VOOR ONZE WANDELTOCHTEN IN 2022! Beste wandelaars, Gelieve te noteren dat de startplaats voor onze wandeltochten in 2022 **NIET** het Koninklijk Atheneum van Tervuren is, maar wel degelijk: **ADMINISTRATIEF CENTRUM Zaal De Wilg, Markt 7a, 3080 Tervuren, Vlaams-Brabant**

Bijzondere prijzen voor de grootste groepen vanaf 20 personen. Warme maaltijden voorzien in de startzaal. Kleine restauratie op de controleposten.

Hopelijk kunnen we met een grote groep deze prachtige wandeling doen door het Zoniënwoud & Park van Tervuren. Enkele jaren geleden was het een alternatief (andere inrichters) doordat er gevaar dreigde met stormweer!

INSCHRIJVEN vanaf NU : 12,50 euro.

(busvervoer, inschrijving, sticker en drankbon inbegrepen).

op clubrekening BE08 8335 1432 7713.



aangifteformulier

**VERZEKERING TEGEN
LICHAMELIJKE ONGEVALLEN EN
BURGERLIJKE AANSPRAKELIJKHEID
WANDELSPOORT VLAANDEREN**

SPORTVERZEKERING LEDEN

1 IDENTITEIT VAN DE VERZEKERINGSNEMER (sportbond, liga, enz.)

Terug te sturen naar:
Ethias - Zetel voor Vlaanderen
E-mailadres: aangifte@ethias.be
via de « Verzendknop » onderaan

[A] in te vullen door de aangever

DANK AAN JAN PARMENTIER om een mooie handleiding te maken over de **"ONGEVALSAANGIFTE"** bij WSVL-ETHIAS online, en ook voor zijn inzet bij hulp aan digibeten (een digibet = samentrekking van digitale analfabeet, is een persoon met geringe kennis van digitale techniek zoals computers en internet).

BEWAAR HET ARTIKEL & MEDISCH ATTEST in uw wandelboekje, zo heb je steeds een exemplaar bij een ongeval !



Als laatste puntje, toch nog even jullie aandacht voor het **FEESTJAAR 975jaar Moorseele** met onder andere de uitgepilde wandeling "Verdwenen Moorseele" tot eind september 2022. Maar ook nog vele andere activiteiten van de werkgroep Moorseele 975j onder leiding van WIBILINGA, Heemkundige Kring Wevelgem-Moorseele vzw.



ALLE INFO op : <https://moorseele975.be/> !

=====

Op 18 april 2022 telt onze Club : **477** leden.

WELKOM in onze club !

	2022				
452	1	3/02/2022	VERBRUGGHE	EDDY	WEVELGEM
453	2		VERSCHAEVE	YVELINE	
454	3	7/02/2022	VANHEE	CLAUDE	GULLEGEM
455	4	16/02/2022	DE BAENE	PATRICK	GULLEGEM
456	5		CLAEYS	MARTINE	
457	6	16/02/2022	ROSSEEL	WILLY	MOORSELE
458	7		CHIELENS	LIEVE	
459	8	21/02/2022	VERSPLEET	ROLF	BELLESEM
460	9		DHONDT	KATHLEEN	
461	10	21/02/2022	MORTIER	RUDY	GULLEGEM
462	11		CALLEMIN	CARINE	
463	12	21/02/2022 (terug na 1 jaartje)	CRUYCKE	GEERT	MOORSELE
464	13		VERECKE	GERDA	
465	14	3/03/2022	SAGAERT	FRENZY	MENEN
466	15	18/03/2022	WYSEUR	KARL	WEVELGEM
467	16		NOLF	EMMELIE	
468	17	10/04/2022	MYLLE	MARNIX	MOORSELE
469	18	10/04/2022	BREYNE	ERIC	MOORSELE
470	19		CALLEWAERT	DORIS	
471	20	10/04/2022	VERHAEGHE	NICK	MOORSELE
472	21		VAN LONDERSELE	LINDA	
473	22	11/04/2022	VERMEULEN	MICHAEL	GULLEGEM
474	23		TYTGAT	TRACEY	
475	24		VERMEULEN	ELENA	
476	25	15/04/2022	DELANNOY	LUC	MOORSELE
477	26		VANDAELE	DORINE	

IN FUNCTIE VAN DE NIEUWE WET WORDEN SLECHTS BEPERKTE GEGEVENS GEPUBLICEERD

Veel wandelplezier als 7mijl-stapper !!

DE MOORSEELSE SLAGERS
waar kwaliteit TROEF is!

T+32 (0)56 51 53 58
enkel op afspraak,
Wahisstraat 1
8930 MENEN
huisbezoek ook mogelijk

dierenartsenpraktijk
samyn

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

OVERHEULEGROEP MOORSELE www.morentitsolutions.be	DEBAERE Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22 Landmeetkantoor Koen Roelandt uit sympathie Overheulestraat 206, 8560 Moorsele
Kapsalon Carine Clerck's straat 1, 8560 Moorsele - 056/40 16 82	ALAIN LIBBRECHT (je- en roomspecialiteiten • diepvriesproducten) Overheulestraat 268 8560 Moorsele - tel. (056) 50 18 83
GRIET VERRIEST 0497 / 99 85 10	FRITUR MAGALI DECROUBLE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. (056) 42 24 84
MAXIMILANO ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING PEDICURE • ZONNERANK Cortekstraat 3, 8560 Moorsele - tel. 056 40 39 02	computer house Overheulestraat 100 8560 Moorsele Tel. (056) 42 22 94 Fax (056) 42 24 94 info@computerhouse.be
printings Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 62	KINDEROPvang BAMBINI'S Overheulestraat 30, 8560 Moorsele Stephanie - 0478 41 94 08 - Kim 0484 31 78 28
DE HUYZENALUW THUISZORG	Algemeen schrijnwerk Ramen en deuren Interieur Rybaertstraat 3, 8560 Moorsele 0496 39 60 72

Uit sympathie

OPTIEK GRISON
Optometrie - Contactlenzen

TRAITEUR BANKET

Phil'sfood45

ZEISS

VDC kastenmakerij
Kappellestraat 135
8560 Wevelegem
BE 0525.540.753

+32 474 71 00 09
info@vdckastenmakerij.be

VEREECKE DRIES BVBA

Algemene bouwwerken
vloeren en wandtegels
opritten en terrassen
renovatiewerken

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

GROEP 'T VRIJE

THUISVERPLEGING  Aurélië Kasier 0477/95 14 73	 Lindeke SFEERCAFÉ Warandestraat 65 8560 Moorsele Lindeke@telenet.be Tel. 056 49 48 78	HAIRSTUDIO SABINE voor hem en haar  Warandestraat 156, Moorsele Tel. 056 42 08 85 GSM 0495 54 19 64
 MICHELINE DECLERCQ medische voetverzorging nagelstyliste-kunstnagels Warandestraat 31 8560 Moorsele op afspraak: 0472 99 00 48	trimsalon CreaDog  Warandestraat 140 8560 Moorsele 0474 65 27 76 eline.reuser@hotmail.com	MCINTERIEUR Martin Christophe interieur • meubels • 0497 37 02 54 Warandestraat 238C • 8560 Moorsele Tel. 056 42 25 91 info@mcinterieur.be www.mcinterieur.be

GROEP 'T VRIJE

Defraye Luc Zakenkantoor BVBA

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

Wie bieden u
graag een
persoonlijke
service



SAUNA - WELLNESS
Azur

Noordstraat 50 bis - 8930 MENEN

www.saunaazur.be
0468/30 80 92

Reserveren kan enkel
online of telefonisch

openingsuren

Maandag gesloten (uitz. vakanties)

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

MannaVita
natuurvoeding | voedingssupplementen



MannaVita
aliments naturels | compléments alimentaires

ADVICE
THAT
FITS YOU.

**SPORT
LAUWERS**



VOETZORG LAURA

Medische voetverzorging aan huis

0479/54 51 76

voetzorglaura@gmail.com of op Facebook via Voetzorglaura



Wibilinga vzw Moorsele & Wevelgem



Ter herdenking van het 975-jarig bestaan van Moorsele, brengt de heemkundige kring ism diverse partners in 2022, dus met één jaar vertraging door de COVID perikelen, een divers activiteitenprogramma:

3 april 2022 - 30 september 2022

Het parcours doet locaties aan waar gebouwen uit het straatbeeld verdwenen zijn en loopt langs monumenten in Moorsele. De organisatie gebeurt in samenwerking met de lokale wandelclub de 7mijl-stappers.



Het parcours van 6,50km blijft uitgepijl (ook info-borden) tot eind september 2022 !



21 mei 2022

Fietstocht langs Moorseelse hoeven.

Op eigen tempo kan iedereen een circuit volgen en daarbij heel wat opsteken over de historie van de hofsteden onderweg. De dag wordt afgesloten met een barbecue op de hoeve Gykiere.

7 juni 2022

Voordracht over 'De geschiedenis van Overheule met de Barakken en de Sinksenfeesten' door Geert Opsomer. Locatie: de feesttent op de Barakken.



20-21 augustus

Kasteelfeesten.

Dit feestweekend vindt plaats in de tuinen van het kasteel van Moorsele. Er wordt spijs en drank voorzien en er wordt voor de nodige animatie gezorgd. Er zijn muzikale intermezzo's en er is tevens samenzang met 'Moorseelse liederen'.

Weetjes ...



Meer wandelen zou jaarlijks tot 300.000 minder gevallen van diabetes type 2 leiden. Dat blijkt uit een rapport van de Britse wandelfederatie Rambles en kankerstichting MacMillan. Het onderzoek bevestigt dat wandelen een ideaal tegengif is voor hart- en vaatziekten, maar dat lichaamsbeweging ook een positief effect kan hebben op kanker en Alzheimer.

De resultaten sluiten aan bij de huidige aanbeveling om dagelijks 10.000 stappen te zetten of 30 minuten extra per dag te bewegen. Ook andere laagdrempelige activiteiten als fietsen naar winkel of werk, tuinieren of spelen met de (klein)kinderen zijn een uitstekende vorm van bewegen.

Bron: www.walkingforhealth.org.uk/get-walking/walking-works



Is het gezond om te wandelen vlak na het eten?

Wandelen vlak na een maaltijd kan gerust, het is zelfs een uitstekend idee. Het bevordert de spijsvertering en het helpt je lichaam bij het regelen van de bloeddruk en de bloedsuikerspiegel.

Het verbetert ook de gezondheid van het hart en het kan leiden tot een betere nachtrust. En het helpt uiteraard om een paar kilo's kwijt te spelen.

Bronnen: Walking After Eating: Benefits, Digestion, and Side Effects (greatist.com)

Verrassend: de impact van wandelen in de buitenlucht op onze hersenen.

Alsmar meer onderzoekers focussen zich op de effecten van wandelen in groene zones zoals stadsparken, bossen en velden, en in de buurt van water, zoals aan de zee, bij een rivier of rond een meer, omdat het niet alleen fysieke voordelen zou bieden, maar ook een impact heeft op onze hersenen.

Bron: The World Journal of Biological Psychiatry (www.tandfonline.com/toc/iwbp20/current)

“Elke stap telt”, benadrukt nieuw officieel bewegingsadvies !

Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft nieuwe aanbevelingen gepubliceerd om minder stil te zitten en meer te bewegen. De experts benadrukken dat ‘elke stap telt’, dus dat elke beweging, hoe klein ook, een positieve impact heeft op je gezondheid.

Een van de opvallendste verschillen met vroeger is dat je niet langer hoeft te bewegen in 'blokken' van minstens 10 minuten matig intensieve beweging. Elke minuut dat je beweegt, elke stap, heeft namelijk positieve gezondheidseffecten. Gewoon de trap nemen of een wandelpauze van vijf minuutjes inlassen, helpt je ook al vooruit.

Het advies legt ook uit hoeveel je als volwassene beter beweegt om gezond te zijn.

Aangeraden wordt om 150 tot 300 minuten aan matige intensiteit te doen, verspreid over de hele week, of 75 tot 150 minuten aan hoge intensiteit. Een combinatie van beide is eveneens een goed idee. Denk bijvoorbeeld aan 5 dagen per week 30 minuten wandelen of elektrisch fietsen (matige intensiteit) of drie dagen per week 25 minuutjes joggen of stevig doorfietsen (hoge intensiteit).

Bronnen: <https://www.gezondleven.be> // <https://weekend.knack.be>



WANDELKALENDER

Voor een volledig en uitgebreid aanbod van wandeltochten verwijzen wij heel graag naar het boek !

WALKING IN BELGIUM

Of beter via www.wandelsportvlaanderen.be.

Daar vind je niet alleen alle tochten, maar ook alle uitslagen !



Startplaatswijzigingen, annulaties en andere wijzigingen aan de Wandelkalender vind je er op terug. 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 **ACTUELE** wandelkalender altijd bij de hand.



In deze tijd van annulaties zeker niet te missen !



WANDELAPP

Raadpleeg onze wandeltochten nu ook via de gratis mobiele app. Download de 'app wandeltochten' in de App store of Google Play store en installeer deze op je smartphone.

TIP : voeg uw lidkaart bij uw klantenkaarten in een handige APP !

Zo hebt u **ALTIJD** uw lidkaart bij de hand. Want **GEEN** lidkaart = prijs Niet-Federatieleden (in 2022 = dit 3,00 euro!)

Gezien iedereen de kans kreeg een MARCHING aan te schaffen (in volgend clubblad kan het exemplaar 2023 besteld worden. Wie geen boek wenst, wordt verondersteld via de digitale manier tochten te kunnen opzoeken (internet of app)

Gezien deze publicatie dus extra kosten met zich meebrengt zonder noemenswaardige meerwaarde houden wij ons eraan hier geen opsomming meer te geven van toekomstige organisaties. **VANDAAR NOG GEEN PUBLICATIE VAN TOCHTEN**

DANK VOOR HET BEGRIP.

Tenslotte, het is nooit de bedoeling om bepaalde wandeltochten extra aan te moedigen tot deelname.

Onze club staat bekend voor **GEEN VERPLICHTINGEN, GEEN KLASSEMENTEN**.

=====



MESTDAG
matrijzenbouw

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



MEDIAFABRIEK

COPY - PRINT SERVICE
PLANAFDRUK
ALLE DRUKWERK
BEDRUKKEN VAN TEXTIEL

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



Sint-Janstraat 12 - MOORSELE

Alle dagen open, ook op zondag!



Eet & praatcafé 'tjaer 30

Salinusstraat 36
8560 Moorsele

tel: 0478 75 04 24
056 57 18 22

mail: info@tjaer30.be
www.tjaer30.be



- > Podologische zolen op maat
- > Algemene en gespecialiseerde voetverzorging
- > Sportblessures onderste ledematen

Lauwbergstraat 183 - 8930 LAUWE

0472/52 04 67

www.podologierecour.be

Libbrecht
Ijs – en diepvriesproducten

Kaasspecialiteiten, kaas- en tapasschotels

Groenten en fruit

Overheulestraat 268
8560 Moorsele
0472 / 24 65 21
www.libbrechtjs.be
info@libbrechtjs.be

Openingsuren

	van	tot
Maandag	8u	19u
Dinsdag	8u	19u
Woensdag	8u	19u
Donderdag	8u	19u
Vrijdag	8u	19u
Zaterdag	8u	17u
Zondag	8u	12u



**DAKWERKEN
VANWYNSBERGHE**

jarrevanwysberghe@hotmail.com / 0498 02 27 18

'T Bakkerietje



Caesar Gezellestraat 19 - 8560 MOORSELE

Tel. 056 42 25 61 www.bakkerietje-moorsele.be

Gesloten op donderdag en zondag

OPLOSSING SUDOKO & BINERO

8	1	9	3	2	7	4	6	5
6	2	3	8	4	5	1	7	9
5	7	4	1	6	9	8	3	2
1	8	6	2	8	3	5	4	7
7	5	2	6	9	4	3	8	1
4	3	8	5	7	1	9	2	6
3	8	7	9	1	2	6	5	4
9	4	5	7	3	6	2	1	8
2	6	1	4	5	8	7	9	3

S
U
D
O
K
O

BINERO

0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1
1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0
1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1
1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0
0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1
1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0
0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0
1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1
1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0
0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1
0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0

PUZZELTIJD

Even relaxen!

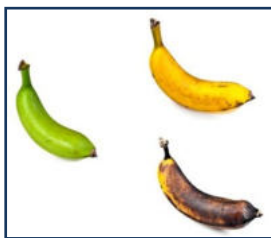
Alles wat je moet weten over de banaan

De banaan is wellicht de bekendste en meest verspreide vrucht ter wereld. In alle continenten staat deze fruitsoort (hoewel banaan botanisch gezien een groente is) courant op het menu. In Afrika en Azië is dat vooral de groene bakbanaan. In Europa kennen we alleen de zoete eet- of dessertbanaan die in grote trossen uit exotische oorden wordt aangevoerd en meestal uit het vuistje wordt gegeten.



De banaan is een zeer toegankelijke vrucht. Zij is het hele jaar door verkrijgbaar, lekker zoet en smeug, en bovendien vriendelijk voor de portemonnee. Toch is deze fruitsoort weinig populair. Heel wat mensen laten deze heerlijke vrucht links liggen omdat hij een suikerbom zou zijn, een dikmaker. En van de banaan wordt ook gezegd dat ze constipatie in de hand werkt. Kortom, deze gezonde vrucht heeft vaak een slechte reputatie, maar dat is onterecht. De banaan is een zeer interessant voedingsmiddel dat bulkt van de voordelige eigenschappen. Ze verdient dan ook een betere status en eerherstel. Daarom zetten we een aantal feiten en fabeltjes eens duidelijk op een rij.

Groen, geel of bruin?



De banaan heeft drie fasen: groen, geel en bruin. Van groene bananen wordt aangenomen dat ze dezelfde micronutriënten (vitamines, mineralen en spoorelementen worden ook wel de microvoedingsstoffen of micronutriënten genoemd) bevatten als wanneer ze rijp zijn. Daarenboven zitten groene bananen vol met resistent zetmeel: onoplosbare vezels die helpen bij een goede darmwerking.

Daarnaast heeft resistent zetmeel nog andere gezondheidsvoordelen:

- Stimuleert het verzadigingsgevoel na de maaltijd.
- Vermindert insulineresistentie.
- Zorgt voor een lagere bloedsuikerspiegel na de maaltijd.

Als je de banaan langer laat rijpen, zetten enzymen het zetmeel langzaam om in suikers, wat ervoor zorgt dat bananen gemakkelijker te verteren zijn en het antioxidantenniveau verhoogt. Gele en bruine bananen bevatten dus meer suiker, maar ook meer antioxidanten.

Hoe gezond is een banaan?

Bananen hebben een bedenkelijke reputatie door hun hoge suikergehalte en zijn daarom vooral geliefd bij sporters. Maar deze vruchten hebben heel wat gezondheidsvoordelen, zolang je ze met mate consumeert.

Bananen hebben een hoge voedingswaarde en bevatten heel wat vitaminen, mineralen en antioxidanten.

- Vitamine B6: een middelgrote banaan levert ongeveer een kwart van de vitamine B6 die je elke dag zou moeten binnenkrijgen. Deze vitamine helpt bij de stofwisseling en speelt een belangrijke rol bij de ontwikkeling van de hersenen tijdens de zwangerschap en de kindertijd. Vitamine B6 speelt een belangrijke rol in ons immuunsysteem en de aanmaak van bloed.
- Vitamine C: een banaan bevat 10 milligram vitamine C van de 75-90 milligram die je per dag nodig hebt. Vitamine C beschermt je tegen de schade die in het lichaam wordt veroorzaakt door bv. sigarettenrook, pesticiden, bepaald voedsel,... en helpt ook bij een goede werking van het immuunsysteem.

- Vitamine A: bananen huisvesten best wel wat pro-vitamine A die in ons lichaam wordt omgezet tot vitamine A. Vitamine A zorgt vooral voor onze huid en ogen, Deze vitamine is goed voor je gezichtsvermogen en beschermt je tegen kanker.
- Magnesium: Dit mineraal helpt je bloeddruk en bloedsuikerspiegel onder controle te houden en houdt je botten sterk. Magnesium doet de bloedvaten ontspannen wat eventueel soelaas kan bieden bij barstende hoofdpijn als je een kater hebt. Een banaan is goed voor 8% van je dagelijkse behoefte.
- Kalium: Geen enkele fruitsoort, behalve gedroogde abrikozen en rozijnen, bevat zoveel kalium als een banaan. Met zijn 425 à 450 mg (gemiddelde hoeveelheid per exemplaar) is deze kromme bink de ongeslagen kampioen en levert 13% van wat je dagelijks nodig hebt. Kalium (een mineraal dat ook goed vertegenwoordigd is in groente, linzen, fruit en vlees) verlaagt de bloeddruk. Maar het mineraal gaat verloren wanneer die producten met veel water worden gekookt.

Wie last heeft van een te hoge bloeddruk moet natrium (zout) minderen maar zou dus best ook wat meer kaliumrijke producten eten zoals bijvoorbeeld een banaan.

Dat is de ideale bloeddrukverlager omdat zij beide troeven heeft: ze bevat veel kalium en weinig natrium. Bovendien beschermt kalium tegen hartritmestoornissen en het zou het risico op een beroerte verminderen. Het geeft ook een positieve invloed op de werking van onze spieren en het helpt om ons bottenstelsel gezond te houden wanneer we verouderen. *Alleen wie problemen heeft met zijn nieren moet zijn kaliumopname in de gaten houden.*

Ons lichaam heeft uiteraard ook natrium nodig. Chloor, kalium en natrium zijn drie mineralen die er samen voor dat zorgen dat niet alleen de bloeddruk maar ook de vochtbalans in ons lichaam geregeld wordt.

Verder zijn bananen rijk aan antioxidanten zoals carotenen, fenolen en catechines die het risico op kanker verminderen, helpen ze bij het behoud van je zicht, en verlagen ze het risico op cardiovasculaire aandoeningen. Kortom: "A banana a day keeps the doctor away".

- Tot slot: bananen bevatten ook een kleine hoeveelheid melatonine, dat is een hormoon dat door de epifyse wordt afgescheiden en ons in slaapmodus brengt. De productie van die stof neemt af naarmate we ouder worden, wat kan leiden tot slaapstoornissen. Een banaan met een bordje havermout en een glaasje melk is de ideale mix om de slaap te bevorderen. In de zomer mag je er ook nog wat kersen bijleggen, want ook die fruitsoort is rijk aan melatonine. De ideale slaapmuts dus !

Geen dikmaker

Een gemiddelde banaan weegt 150 gram en bevat ongeveer 150 kcal. Een jonge halfrijpe banaan bevat best wel veel zetmeel en dat wordt omgezet tot suiker naarmate het rijpingsproces vordert. Hoe bruingeler de banaan, hoe minder zetmeel, hoe meer suiker en dus ook hoe meer calorieën en energie de vrucht levert. Een rijpe banaan kan tot 20 % meer suiker bevatten dan een groen exemplaar waar alle zetmeel nog aanwezig is. *Halfrijpe bananen bevatten weinig suiker en zijn dus zeker geen dikmaker.*



Hoe zit het dan met dat zetmeel? Het goede nieuws is dat niet alle zetmeel dat in de vrucht aanwezig is, door ons lichaam wordt opgenomen. Banaan bevat namelijk 'resistent zetmeel' dat moeilijk afbreekbaar is in onze maag en dunne darm en zodoende ook geen extra calorieën levert. Om die reden zijn bananen ook geschikt voor wie lijdt aan coeliakie (spreek uit: seuliakié, is een auto-immuunziekte. Het lichaam is overgevoelig voor gluten. Gluten is een eiwit dat in sommige granen voorkomt. Als het lichaam in aanraking komt met gluten, beschadigen de darmvlokken) of een glutenintolerantie.

Bovendien zorgt het eten van een banaan voor een lang verzadigingsgevoel omdat de vrucht zo vezelrijk is.

Met andere woorden: *een banaan is een ideaal tussendoortje als je op dieet bent.*

Vriendelijk voor de darmen

Omdat het resistente zetmeel nauwelijks wordt verteerd in de dunne darm, komt het als een soort voedingsvezel in de dikke darm terecht en zorgt het voor een toename van de darmmassa. Dat is gunstig voor de stoelgang en het vermijdt constipatie. Bananen zijn zeer vezelrijk, meer dan appels. Een gemiddelde banaan levert 3 gram (oplosbare) vezels wat ongeveer overeenstemt met 10 % van onze dagelijkse behoefte. In dit opzicht is de banaan een belangrijke bron van prebiotica, dat zijn trage koolhydraten die niet verteerbaar zijn door de dunne darm en onafgebroken in de dikke darm terechtkomen. Daar spelen ze een belangrijke rol als voedingsbron voor de probiotica, de goede bacteriën in onze darmflora die een beschermende rol spelen en ons immuunsysteem versterken.

Bananen zijn ook efficiënt voor wie last heeft van zure oprispingen omdat ze natuurlijke maagzuurremmers bevatten.

Besluit: bananen zijn gezond en lekker voor jong en oud. Een bananenallergie bestaat maar is zeldzaam. Er wordt geschat dat slechts 1 of 2 personen op duizend een allergische reactie kunnen krijgen van banaan.

De ideale manier om bananen te bewaren

Dit zijn een paar trucjes die ervoor zorgen dat bananen langer geel en vast blijven.

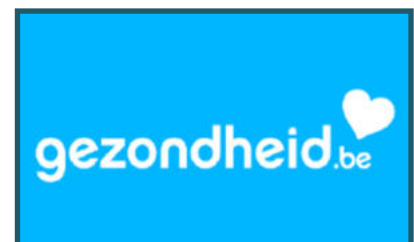
- Ten eerste: bananen houden niet van koude. Of je ze nu groen koopt (met de bedoeling om ze zachtjes te laten rijpen) of geel, bewaar ze in geen geval in de fruit/groentelade van de koelkast. Bij koude of bij te grote temperatuur-schommelingen zal de schil van de banaan snel zwart verkleuren waardoor de vrucht er minder smakelijk uitziet.
- Wil je de bananen toch liever in de frigo bewaren, leg ze dan niet in de buurt van andere fruitsoorten of van groente. Om ze te beschermen tegen de koude, kan je ze in een paar vellen krantenpapier wikkelen. Dat is een prima isolatie.
- Om bananen te laten rijpen zonder dat ze zwart worden bewaar je ze best op kamertemperatuur en buiten het licht. Hang de bananen op aan een haakje indien mogelijk. Zo vermijdt je dat de bovenste de onderste pletten. Telkens als je er eentje wilt opeten, trek je dan een exemplaar af.
- Bananen bewaar je best op een frisse, droge plaats (een kelder als je daarover beschikt). Zeker niet in de koelkast, tenzij ze al helemaal rijp zijn (bruine vlekjes vertonen). Hou ze best ook uit de buurt van ander fruit tenzij je het rijpingsproces wilt versnellen. Bananen ophangen aan een haak of bananenhanger, is de beste manier om ze rustig te laten rijpen. Zo genieten ze van voldoende luchtcirculatie en blijven ze vrij van drukplekken want ze zijn best wel kwetsbaar.



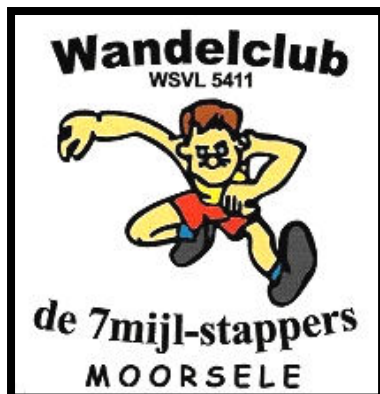
Bronnen: [www.gezondheid.be](https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=27185) (meerdere artikels gecombineerd).
https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=27185
https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=33317
https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=26508
https://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=21177

Vandaar dus ook meerdere auteurs :

Barbara Simon en Hilde Deweer (lifestylejournalisten), Sara Claessens (gezondheidsjournalist).



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 2022 :**
- > vrijdag 3 juni : SINKSENVRIJDAGTOCHT
vanuit feesttent Overheule Moorsele
 - > maandag 15 augustus : HALFOOGSTTOCHT
vanuit Leyedaele Wevelgem.
 - > zaterdag 26 november :
MANNAVITA WARME WIJNTOCHT te Gullegem.

- busreizen 2022 :**
- > buitenlandse wandelvakantie Duitsland
maandag 13/6/2022 - vrijdag 17/06/2022
 - > binnenlandse busreis naar TERVUREN
ZATERDAG 1 OKTOBER 2022



- feesten :**
- > ZOMERFEEST zondagmiddag 3 juli 2022
 - > NIEUWJAARSFEEST vrijdag 13 januari 2023

