

Clubblad *de 7mijl-stappers* nr. 70

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang 2013

Wandelclub AKTIVIA 411, de Platse, MOORSELE

maart - april 2013

Wandelclub

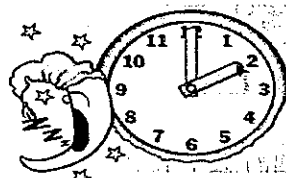


MOORSELE

de 7mijl-stappers

België - Belgique
P.B.
8560 Wevelgem 1
BC 1388

ZOMERTIJD 2013
31 maart



2 uur wordt 3 uur

A

AKTIVIA

AKTIVIA 411

Tweemaandelijks tijdschrift (verschijnt niet in juli & augustus)

AFGIFTEKANTOOR 8560 WEVELGEM 1
toelatingsnummer P209100

Verantwoordelijke uitgever : Marc Masselis - Bgm. Lesaffreststraat 3 - 8560 MOORSELE E-mail : marc.masselis@busmail.net

13^{de} STEKSELTOCHT te MOORSELE

Zondag 14 april 2013

Startplaats : OC De Stekke, Sint Maartensplein (aan de kerk), MOORSELE

Vrije start vanaf 7u30 tot 15u00 (aankomst vóór 18u00)

Afstanden : 4 - 6 - 10 - 13 - 18 - 26 - 30 km wisselbekertocht

Inschrijvingsgeld : 1,50 euro (verzekering inbegrepen)

Federatieleden *op spontaan vertoon* van de lidkaart 1,10 euro.

Inlichtingen : Geert Vanhauwaert 0473/99 09 35

GRATIS ATTENTIE
(zolang de voorraad strekt)

Meerlandhoeve
GROENTEN & FRUIT



A★★

Zeer ruime & verzorgde startplaats, dichtbij 'Het Groene Lint', het kasteel Grimaldi, historische Kerk. 10km via vliegveld (valschermspringers), 13-18-26 via spoorwegbedding naar Ledegem. **PRIMEUR: eerste doorgang privé-domein WULFDAMBOS.** Ontdek en geniet van de landelijke veldwegen, de rust en schoonheid van de natuur.

LENTE IN HET LAND . . . WANDELEN IS PLEZANT !

Bestuur



Voorzitter

COTTYN Etienne
Dr. Hemerijckxlaan 34
8560 MOORSELE

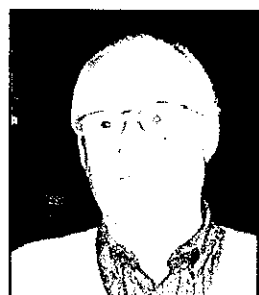
Tel. 056/41 35 63
Gsm 0494/58 27 05



Secretaris

MASSELIS Marc
Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 MOORSELE

Gsm 0476/30 28 17
marc.masselis@busmail.net



Penningmeester

WITDOUCK Andre
De Linde 24
8560 MOORSELE

Tel. 056/40 03 60

**Bankrelatie GKCCBEBB
BE08 8335 1432 7713**

website

http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/
Neem regelmatig eens een kijkje op onze site. Je verneemt er als eerste de laatste nieuwtjes en je kan er ALLE foto's & uitslagen bekijken van onze organisaties !!!

Lokaal



Café 'De Platse'

Gery en Jacqueline
Catteeuw-Radé

Sint-Maartensplein 8
8560 Moorsele
Tel. (056) 40 12 83

open van dinsdagnamiddag t.e.m.
zondag van 9 - 13 u. en van 17 - ?? u.

Bestuursleden



VANHAUWAERT Geert
Ieperstraat 15 B
8560 MOORSELE

Gsm 0473/99 09 35
zeffel.rsca@skynet.be



VEREECKE Anne
Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 MOORSELE

Gsm 0499/63 68 75
vereeckeanne@hotmail.com



BULTYNCK Danny
Dr. Hemerijckxlaan 10
8560 MOORSELE

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



GHEYSEN Marijke
Kraaimeers 65
8560 MOORSELE

Tel. 056/41 70 07
Gsm 0473/71 20 31
luc.dumortier3@telenet.be



PEIRS Jan
De Voetweg 9
8560 GULLEGEM

Tel. 056/41 86 80
Gsm 0470/57 87 63
peirs.jan@gmail.be



DELANNOY Sophie
Noordkouter 37
8560 MOORSELE

Gsm 0479/08 13 32
sophie.delannoy@skynet.be

Inhoud :

BESTUUR	2
INHOUD	3
WOORD van de voorzitter	4
SPONSORS	4
AKTIVIA nieuws	5
> wandelboekjes 2013, lijst afhaalpunten T-shirt	
> eindrangschikking wisselbeker 2012	
> nationale & provinciale wandeldagen 2014	
SPONSORS	5b
Zomertijd of Wintertijd, daar is de Lente !	6
SECRETARIAAT	7 - 8
WELKOM in de club	8
SPONSORS	9
FAMILIEBERICHTEN : verjaardagen, droevig nieuws, vakantie	10 - 12
DE STATIONSSTAPPER : wandelen van station naar station	13
SPONSORS	13b
GEZONDHEIDSARTIKEL	14 - 15
> is het een VIRUS of een BACTERIE	
> Belgen zijn de grootste antibioticagebruikers	
WANDELKALENDER	16 - 23
> Leietocht 5 april te LAUWE	17
> 13 ^{de} Stekseltocht 14 april te MOORSELE	18
> Oost-Vlaamse Wandeldag 21 april te GERAARDSBERGEN	19
> 6 ^{de} Omloop vestingstad Hulst te HULST	19
> Internationale 2-daagse 4-5 mei te BLANKENBERGE	20
> 1 ^{ste} Vlaanderens Mooiste Wandeltocht 28 april te BRAKEL	21 - 23
BUSREIS met ONTBIJT 28 april naar BRAKEL	21 - 23
> deelnemers + praktische afspraken	21
> info en parcours	22 - 23
SPONSORS	23
RUG : belangrijke dat !	24

*Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn , Anne Vereecke en
Marc Masselis.*

Eindredactie en lay-out : Marc Masselis

En nu was ik
wel bijna 2 blz
vergeten zeker !
SORRY - SORRY
maar dit werd
opgelost met
pagina
5b en 13b.
Wees dus niet
verwonderd dat
je pare blz links
en rechts vindt !



Woord van de voorzitter

Beste wandelvrienden,

De nieuwjaarsfeesten zijn grotendeels voorbij, de winter loopt op zijn einde . . . we verlangen hoogdringend naar de lente, waarin alles in de natuur terug tot leven komt.

We worden ook 'aktiever', gaan meer wandelen en een zeer goede gelegenheid is onze 13^{de} STEKSELTOCHT op 14 april. Zoals gewoonte getrouw starten we vanuit het OC DE STEKKE aan het St.-Maartensplein te Moorsele.

We hopen dat de weergoden ons goed gezind zullen zijn. Geert & Filip zorgen voor een mooi en vernieuwd parcours met veel afwisseling en een PRIMEUR : eerste doortocht in het privédoorn WULFDAMBOS te Moorsele ! Er wordt ook dit jaar voor een verrassing gezorgd onderweg en hopen alvast een massale opkomst op onze tocht. Nodig gerust vrienden en kennissen uit om de wandelsport te leren ontdekken. De 7mijl-stappers zullen ze hartelijk ontvangen.

De busreis op 28 april is weeral een groot succes : er werd heel snel ingeschreven, zodat we reeds van begin maart met een reservelijst moeten werken. Ze worden zodra er een plaats vrijkomt verwittigd, maar veel afzeggingen verwachten we niet ! Want 100jaar Ronde van Vlaanderen biedt een resem onvergetelijke en legendarische hellingen, tal van veldwegeltjes en prachtige vergezichten ! Concrete afspraken elders in dit blad.

Alvast veel wandelplezier & **TOT STAPS !**

jullie voorzitter **Etienne Cottyn**



<p>Vanwynsberghe Bart Fietsen & Bromfietsen</p>  <p>Kornestraat 72, 8560 Moorsele Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 51 b.vanwynsberghe@telenor.be</p>	<p><i>Uw dak is in goede handen!</i></p> <p>STEE LANDT PAUL</p> <p>Warandestraat 169, 8560 Moorsele Tel. 056 41 96 92</p>	<p>DAMES HEREN ZONNENBANK</p> <p>HAIRSTUDIO <i>Sabine</i> Sabine Demuyck</p> <p>Warandestraat 156 8560 Moorsele Tel. 056 42 08 05</p>
<p><i>Brood- en Banketbakkerij</i></p> <p>'t Vrije</p> <p>Warandestraat 68, 8560 Moorsele Tel. 056 40 18 31</p>	<p>MICHELINE DECLERCQ</p> <p>medische voetverzorging nagelstylisto-kunstnagels</p> <p>Warandestraat 31 8560 Moorsele op afspraak: 0472 99 00 49</p>	<p>BLOEMEN FLORAMA</p>  <p>Warandestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 40 41 50</p>
<p>Commeyne BAKE-OFF & HORECA</p> <p>Kornestraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeyne@commeyne.com</p>	<p>Autocardiens VLAMINCK</p> <p>Kornestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 41 33 31</p>	<p>Martin i Christophe interieur • meubelmeeuwen • 0497 37 02 54</p> <p>Akeler Beeming 02 • 4620 Blandon Fochendreef • Warandestraat 24 • 8560 Moorsele Tel. 056 42 25 11 • christophe.koelke@orange.be</p>

EUROSPAR 

MOORSELE

Sint Janslaan 12

Elke dag een vers idee !

SPAR 

AKTIVIA nieuws



> WANDELBOEKJES 2013 :

Naar aanleiding van het 40jarig bestaan van AKTIVIA, ontvangen de leden van de wandelclubs GRATIS een wandelboekje 2013. De wandelaars kunnen met dit boekje een mooi aandenken bekomen na het stappen van 25 tochten.

Een wandelaar kan slechts één dergelijk wandelboekje ontvangen.

Lijst afhaalpunten T-shirts 40 jaar AKTIVIA

17/03/2013	Waregem	W-VI	20e Internationale Steppetochten	332	Vzw De Mirakelstappers Waregem
23/03/2013	Michelbeke	O-VI	Berendriestocht	903	PBK Oost-Vlaanderen
7/04/2013	Wolvertem	Antw/VI-B	30e Cracktochten	130	Wandelclub Cracks Wolvertem
14/04/2013	Sint-Andries	W-VI	27e Globetrotters-wandeltocht	177	Wjsv De Brugsche Globetrotters
21/04/2013	Geraardsbergen	O-VI	30e Mattetaartocht O-VI wandeldag	135	Padstappers Geraardsbergen
1/05/2013	Dendermonde	O-VI	Tirol wandeldag – 26e Disteltochten	200	Wandelclub De Zilverdistel
5/05/2013	Sint-Katalijne-Waver	Antw/VI-B	17e Groentetocht	349	WSV De Kadodders Sint-Kat-Waver vzw
11/05/2013	Beernem	W-VI	Pitztaltocht	9	Wandelclub Beernem vzw
12/05/2013	Kluisbergen	O-VI	42e Omloop Kluisbergen	34	Omloop Kluisbergen vzw

> EINDRANGSCHIKKING WISSELBEKER 2012 :

plaats	Club Nr & naam	Prov	punten
1	163 Wsv Egmont Zottegem	O	8546.5
2	91 Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	O	6047.5
3	103 Florastappers Gent vzw	O	5775,0
4	135 Padstappers Geraardsbergen	O	5747.5
5	245 Wsv De Brigandtrotters	W	5424,0
8	314 Sterrebosstappers Roeselare	W	4662,0
12	9 Wandelclub Beernem vzw	W	3942,0
17	78 Drevetrotters Zonnebeke	W	3503.5
28	61 Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	W	2589.5
29	217 De 12 uren van Lauwe	W	2553,0
46	345 De Waterhoekstappers Heestert	W	2145,0
50	332 vzw De Mirakelstappers Waregem	W	2053,0
66	12 Wsk Marke vzw	W	1796.5
86	323 De Winkelse Stappers	W	1326.5
96	411 De 7mijl-stappers Moorsele	W	1131,0
106	499 Guldenbergstappers Wevelgem	W	988.5
116	526 't Wandel Voetje	W	504.5

> NATIONALE WANDEL DAG 2014 :

- Vlaams-Brabant: nog niet aangeduid.
- Oost-Vlaanderen: Wandelclub Natuurvrienden Deinze (WND) – clubnr 140
- West-Vlaanderen: Organisatiecomité '100km van leper' – clubnr 194.

> PROVINCIALE WANDEL DAG 2014 :

- Antwerpen: De Vaartlandstappers Willebroek.
- Oost-Vlaanderen: Wsv De Reynaertstappers Belsele-Sinaai
- Vlaams-Brabant: De Pajotten Hekelgem .

Dank aan onze SPONSORS

ELEKTRICITEIT - KOELTECHNIEK

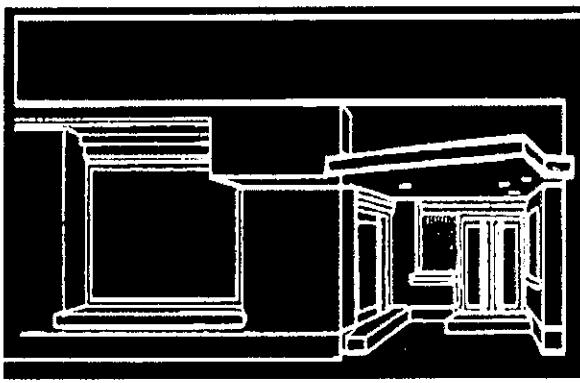


**COTTYN
GEERT**

VERLICHTING - DOMOTICA - AIRCONDITIONING
PRIVAAT en INDUSTRIE

tel. 056 / 35 92 32 – GSM 0475 / 78 55 12

Dotterbloemstraat 13 - 8501 Bissegem
fax (056) 37 45 25



HUWELIJKEN - BEGRAFENISSEN - FUNERARIUM

RADE - GHILLEMYN

SINT-MAARTENSPLEIN 7 - 8560 MOORSELE
TEL. 056 / 41 11 48

ROZENGROEP MOORSELE

 <p>Electrohandel Deleu L.</p> <p>Verhuur Videoprojectie Rozenstraat 36, 8560 Moorsele Tel. 056 41 22 83</p>	 <p>SCHOONHEIDS- INSTITUUT TRUI</p> <p>Rozenstraat 121 8560 Moorsele t.l. 056 42 23 65 - 0475 70 26 56</p>	 <p>Lindeke SEERCAFE</p> <p>Wazendael 61 - 8500 Lokeren 056 45 45 75</p>
<p>Bloemenhalle COSSEMENT-LECOUTERE</p> <p>Bloemen, planten, cascades en veel van loze bomen</p> <p>Rozenstraat 80, 8560 Moorsele Tel. Fax 056 41 17 54</p>	<p>D. Mestdagh bvba INTERIEUR</p> <p>... Volmanschap ... Noodwerk ... Eigen ontwerp</p> <p>Rozenstraat 132/134, 8560 Moorsele Tel. 056 42 64 10 - Fax 056 42 64 04</p>	<p>VERFAILLIE bvba</p> <p>Sint Filibrechtsplein 22 8500 Sint-Eloois-Winkel</p> <p>Tel. 056 50 01 21</p> 
<p>GREENCONCEPTS TUIN & LANDSCAPARCHITECTUUR</p> <p>GREENSTORE SPUIT & BESCHUTTING</p> <p>Rozenstraat 8 8560 Moorsele Tel. 056 19 80 84 www.greenconcept.be</p>	<p>EP ELECTRO PERSYN</p> <p>Wazendael 61 - 8500 Lokeren Tel. 056 45 45 75</p>	<p><i>het broodje</i></p> <p>baan Gulligen - Moorsele rozenstraat 121 - 8560 Moorsele Tel. 056 42 23 65 - Fax 056 42 23 66 www.hetbroodje.be - info@hetbroodje.be</p> <p>belogde broodjes • broodjesmanden</p>

**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



SALEMBIER LUC
BVBA

Algemene bouwwerken
Nieuwbouw - Verbouwingen
Vloeren - Schouwen - Faïencen - Terrassen

Olmenlaan 2, 8560 Moorsele
Tel. (056) 41 80 51 - Fax (056) 41 75 26
Reg. nr. 05.11.10 - BTW BE 449.090.303

SALEMBIER LUC
BVBA

Zomertijd en Wintertijd : Klok uur vooruit Of klok terug/achteruit zetten?

Bekijk hier wanneer de klok een uur vooruit of terug / achteruit gezet moet worden.
Een handig ezelsbruggetje om te onthouden wanneer de klok vooruit gezet moet worden:
In het **Voorjaar** de klok **Vooruit** zetten (**zomertijd**).
Dat betekent automatisch dat de klok in het najaar een uur terug gezet moet worden (**wintertijd**).

Jaar	Zomertijd gaat deze dag in Klok één uur vooruit om 2:00 naar 3:00 u Dus één uur minder slapen!	Wintertijd gaat deze dag in Klok één uur achteruit om 3:00 naar 2:00 u Een uur extra = dus één uur extra slapen!
2013	In de nacht van zaterdag 30 mrt 2013 op zondag 31 maart 2013	In de nacht van zaterdag 26 okt 2013 op zondag 27 oktober 2013
2014	In de nacht van zaterdag 29 maart 2014 op zondag 30 maart 2014	In de nacht van zaterdag 25 oktober 2014 op zondag 26 oktober 2014
2015	In de nacht van zaterdag 28 maart 2015 op zondag 29 maart 2015	In de nacht van zaterdag 24 oktober 2015 op zondag 25 oktober 2015
2016	In de nacht van zaterdag 26 maart 2016 op zondag 27 maart 2016	In de nacht van zaterdag 29 oktober 2016 op zondag 30 oktober 2016
2017	In de nacht van zaterdag 25 maart 2017 op zondag 26 maart 2017	In de nacht van zaterdag 28 oktober 2017 op zondag 29 oktober 2017
2018	In de nacht van zaterdag 24 maart 2018 op zondag 25 maart 2018	In de nacht van zaterdag 27 oktober 2018 op zondag 28 oktober 2018
2019	In de nacht van zaterdag 30 maart 2019 op zondag 31 maart 2019	In de nacht van zaterdag 26 oktober 2019 op zondag 27 oktober 2019
2020	In de nacht van zaterdag 28 maart 2020 op zondag 29 maart 2020	In de nacht van zaterdag 24 oktober 2020 op zondag 25 oktober 2020

In de zomer komt de zon zo vroeg op dat het al licht is terwijl de meeste mensen nog slapen. Door de klok te verzetten lijkt de zon later op te komen en weer onder te gaan. Hierdoor is het 's morgens langer donker, en blijft het 's avonds juist langer licht. De periode van daglicht komt zo beter overeen met de periode waarin de meeste mensen wakker zijn. De gedachte achter zomertijd is dat men zo zou kunnen bezuinigen op (elektrische) verlichting. Het energiebesparende effect van zomertijd is echter omstreden. Ongeveer 70 landen verzetten momenteel twee keer per jaar de klok.

Daar is de LENTE, daar is de zon, . . .

Het woord lente is een 'oude' afleiding van lang en heeft betrekking op **het lengen van de dagen**.

Astronomische lente

Het begin (20 of 21 maart) en einde (20 of 21 juni) van de lente is bepaald op basis van een afspraak. **Astronomisch gezien begint de lente als de dag en de nacht even lang zijn.** Tijdens de lente worden de dagen steeds langer.

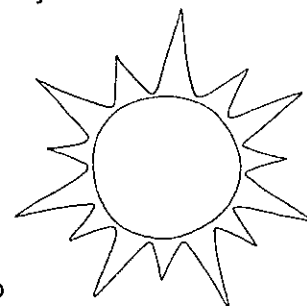
Aanvangstijdstippen van de astronomische lente op het noordelijk halfrond (bij ons) :

2013	20 maart 12:02	2014	20 maart 17:57	2015	20 maart 23:45
2016	20 maart 05:30	2017	20 maart 11:28	2018	20 maart 17:15

Meteorologische lente

Om praktische, maar ook klimatologische redenen, begint de meteorologische lente **op een vaste datum op 1 maart** op het noordelijk halfrond en op 1 september op het zuidelijk halfrond. Deze duurt dan respectievelijk tot 1 juni en 1 december.

Een van de eerste internationale weerorganisaties onder leiding van de Duitse keurvorst Karl Theodor, de Societas Meteorologica Palatina besloot in 1780 om steeds **drie opeenvolgende kalendermaanden als één seizoen te beschouwen**. Sindsdien duurt de lente dan ook drie maanden.



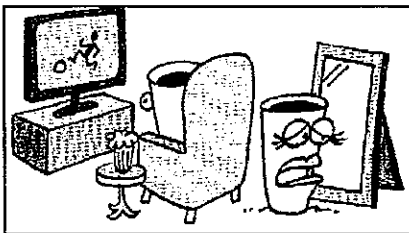
Secretariaatsberichten

Hallo,

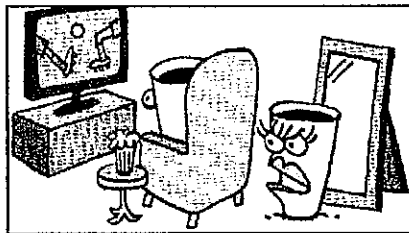
De nieuwjaarsfeesten zijn goed gepasseerd. De hernieuwingen van de lidgelden zijn achter de rug, en onze eerste busreis is al volgeboekt ! Dat verdient een "*complimentje*" aan allen van jullie die zo spontaan en vlot uw bijdrage overmaakten.

Ah ja, 1 maart was de internationale dag van de complimentjes ! Die dag wordt iedereen uitgenodigd om vrienden, familie, burens, collega's, chefs, kinderen ... te verrassen met een uniek, eerlijk en persoonlijk compliment. Complimentendag is een initiatief van het magazine *Change Think Positive* dat, in navolging van onze noorderburen Nederland (al aan zijn 11^{de} editie toe) en Noorwegen (3^{de} editie), voor het eerst in België georganiseerd werd in 2010. Misschien zag u ook de gratis postkaart van Bpost in uw brievenbus. Niets van gemerkt ? Wel hier volgen er nog een reeks.

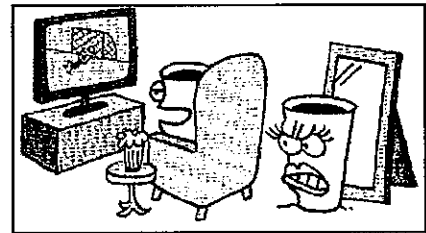
Vandaag 8 maart is het internationale vrouwendag, ewel ik stuur een complimentje aan alle vrouwen die ik ken ... maar of dat in goede aarde valt bij mijn keppe ? Ik zal ze ook maar een extra complimentje geven :



zij: zucht, zoveel kraaiepotjes
Elke keer als ik in de spiegel kijk
vind ik dat ik er ouder uitzie!



zij: Wel ?
Zou je me nu niet eens
een complimentje geven?

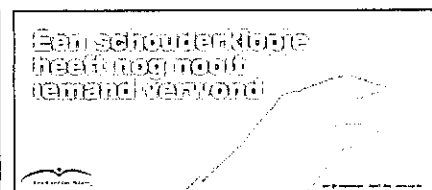
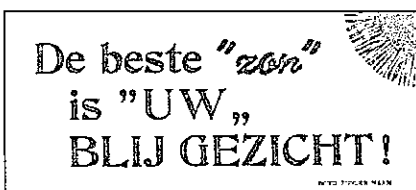


hij: Je zicht is
nog perfect
in orde, schat !

Maar nu even serieus : we denken aan de vrijwilligers (in deze week van de vrijwilligers!) die helpen bij het in goede banen leiden van onze tochten, bestellers, parcoursbouwers, afwassers, en dan zal ik nog wel een reeks taken vergeten !

Een eerlijk complimentje is even leuk voor de gever als voor de ontvanger ! Maar het spreekt voor zich dat complimentjes geven zich niet beperkt tot die ene dag in het jaar. Op de website van Bond Zonder Naam vind je het hele jaar door leuke e-cards waarmee je iemand een pluim op zijn hoed kunt steken. Enkele voorbeelden :

- > De beste 'zon' is 'uw' blij gezicht!
- > Geef mensen een pluim en ze krijgen vleugels
- > Een schouderklopje heeft nog nooit iemand verwond



Je wil iemand een complimentje geven, maar je weet niet goed hoe eraan te beginnen ?
Hier vind je enkele handige tips !

1. Praat, schrijf of sms altijd in de 'ik vorm'. Daarmee geef je aan dat het een persoonlijk compliment van jou is. Voorbeeld: 'Ik wil je graag even laten weten dat ik het heel bijzonder vind hoe jij ...
2. Complimenteer iemand persoonlijk. Een algemeen compliment aan een groep is goed bedoeld, maar komt bij niemand persoonlijk aan.
3. Maak datgene wat je zo bijzonder vindt concreet. Dus niet 'omdat je zo'n goede vriend/in bent', maar leg uit wat het is dat deze persoon tot een goede vriend/in maakt. Voorbeeld: Ik vind het geweldig dat je altijd voor me klaarstaat als ik je nodig heb. Dat is voor mij echte vriendschap!
4. Doe het op een manier die bij jou past. Vind je het bijvoorbeeld moeilijk om het te zeggen; schrijf het dan op.
5. Doe het op een manier die bij de ander past. Vind iemand het leuk om in de belangstelling te staan; geeft het compliment dan waar anderen bij zijn. Heeft iemand daar juist een hekel aan; doe het dan onder vier ogen.
6. Overdrijf niet, want dan komt het onnatuurlijk over en kan het zelfs tegen je werken! En dat is natuurlijk niet de bedoeling.

Succes!

Maar nu terug naar de secretariaatsberichten :

Weet dat er heel wat ziekenkassen uw lidgeld terug betalen ! U dient zelf de nodige documenten aan te vragen of af te drukken van hun website (er zijn teveel soorten documenten om van alles een exemplaar te hebben, en sommige zijn zelfs via de werkgever te bekomen (o.a.NMBS)). Bezorg deze aan ons secretariaat, en ik zorg voor de rest (invullen en terugsturen!). Stuur ze zeker niet naar de federatie AKTIVIA.

Nog even herinneren : oude wandelboekje en nieuwe 'speciale' wandelboekjes 2013 ontvangen met je nieuwe lidkaart mogen BEIDE afgestempeld worden op de wandeltochten ! Maar voor ons ledenvoordeel is het niet doenbaar om 2x te betalen. Het bestuur heeft aldus beslist het speciale wandelboekje 2013 NIET in aanmerking te nemen voor uitbetaling !

Even herhalen : het clubvoordeel blijft bestaan voor de gewone VOLLE wandelboekjes, waar je nog steeds 1 euro cash ontvangt per 15 gewandelde tochten. *De uitbetaling gebeurt enkel op het nieuwjaarsfeest en op onze wisselbekertocht in april. Hou ze dus maar bij tot 14 april!*

Ondertussen (periode januari-maart) werden nog enkele hernieuwingen in orde gebracht, maar ook verwelkomen we enkele NIEUWE LEDEN !

- Deprez Jean Marie & Ghesquiere Lutgart 0486/ 88 74 78
Oleanderstraat 22 8560 WEVELGEM
- Dos Santos Gomes Didier & De Bruyne Anja 0479/ 82 30 78
en dochter Alison Nonnenbossen-Zuid 8 8980 ZONNEBEKE

Wij wensen hen veel wandelplezier als 7mijl-stapper !!

Onze Club telt op 8 maart 2013 : **246** leden.



EXTRA VOORDEEL VOOR ONZE LEDEN in 2013

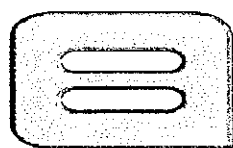
Naast uw lidkaart AKTIVIA ontvang je dit jaar opnieuw

een CLUBKAART van de sportwinkel LAUWERS te Lauwe.

- > JIJ krijgt je **VASTE 10% in aankoopbon** (onbeperkt geldig).
- > **ER ZIJN HELEMAAL G E E N AANKOOPVERPLICHTINGEN !** Iedereen blijft vrij zijn aankopen in zijn vertrouwde sportwinkel te doen. Wij kunnen alleen maar de service & advies aanbevelen.
- > Je ontvang opnieuw een **KORTINGSBON -20% bij aankoop wandelschoenen (GELDIG TOT 31/05/2013)** bij het hernieuwen van je lidgeld.

WIE EEN EXTRA BON WENST KAN DEZE AANVRAGEN BIJ HET SECRETARIAAT ! ! OOK ZIJN WE NOG IN HET BEZIT VAN KORTINGSBONNEN VOOR AANKOOP WANDELKOUSSEN. EEN SIMPEL SEINTJE NAAR JE SECRETARIS EN DIE ZORGT VOOR DE REST !

Dank aan onze SPONSORS

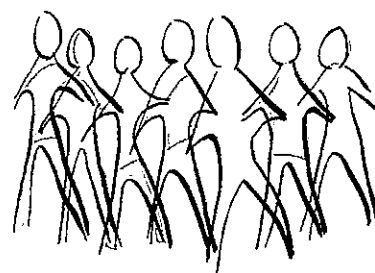


Belfius
Bank & Verzekeringen

Familieberichten

Familienieuws, geboortes, huwelijken, jubileums, gewoon iemand eens in de bloemetjes zetten . . . het kan allemaal in dit CLUBBLAD van en voor onze clubleden.

Laat het ons weten !



Gelukkige verjaardag

Maart

1	GHEQUIERE	JOOST
2	CATTEUW	JOHAN
2	COUCKE	FILIEP
3	DECOCK	ROSETTE
3	VANDOORNE	GERDA
7	GHEQUIERE	BJORN
7	VAN GLABEKE	ESMERALDA
10	VANDROMME	CHRISTIANE
11	BAERT	GRETEL
12	HENNIN	FRIEDA
14	CLARYSSE	EMMA
15	NEVE	CONNIE
15	MOERKERKE	RIK
17	MARTIN	CAROLINE
17	COTTYN	ETIENNE
18	VERSCHEUREN	CHRISTELLE
19	DELANNOY	SOPHIE
20	DE BRUYNE	ANJA
23	VANDEWALLE	DOMINIQUE
24	REYNAERT	MAXIM
24	REYNAERT	JUSTINE
25	MARTIN	VEERLE
26	MAES	FREDDY
29	VANNESTE	MARLEEN
30	BOONE	CHRIS

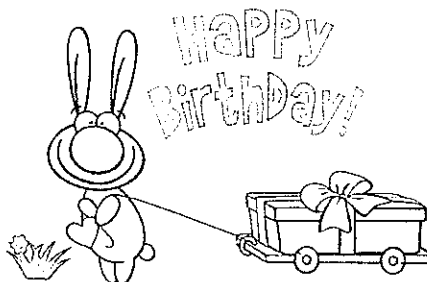
April

1	PATTYN	ARLETTE
1	DELANNOY	JACQUES
4	VANDEWALLE	MELISSA
6	GYKIERE	STEFAN
8	CAPPON	LILIANE
10	SEYNAEVE	MARINO
11	VANOOTEGHEM	CAROLINE
11	VERMONT	ERIC
12	VERBEKE	CHRISTINE
14	STEVENS	FREDDY
15	NAERT	CHRISTINE
16	DEMUYNCK	ROOS
17	DESNOUCK	RONNY
18	DUMORTIER	ANN
22	LIEPHOUT	NORBERT
23	WYDAEGHE	DIETER
23	DEVOS	BART
25	VIERSTRAETE	SABINE
25	VANDROMME	MARC
26	WITDOUCK	ANDRE
27	KINDT	RITA
29	VANESSCHE	GERDA
30	VANDOORNE	ERNA

Mei

2	BALCAEN	NICOLE
3	VERHAEGHE	NICO
3	DERUYTERE	RAOUL
6	HUYSENTRUYT	CHRISTINE
6	FAES	HUBERT
8	VANMARCKE	CARINE
13	REESINK	JAN
14	DAELS	LEON
14	FIEVE	ETIENNE
18	VANDEVELDE	KURT
18	MINNE	MONIQUE
19	PEIRS	JAN
19	DERYCKE	MARIE-THERESE
20	GHEQUIERE	LUTGART
21	CALLENS	GINO
21	VANDEBUSSCHE	TREES
23	MORTIER	GEERT
23	PORTE	URBAIN
24	DEKEIREL	FABIENNE
27	HOUSSIN	VEERLE
28	STAELENS	KURT
28	COKELAERE	RITA
29	ACKE	ANITA
29	VINCK	ELISE
31	COONE	MARNIX

Happy Birthday



Fijne verjaardag !!!



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.

Aan allen veel beterschap en een spoedig herstel.

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.



Er zijn ons ook droevige berichten toegestuurd ;



Met droefnis vernamen wij het overlijden van **Gery Seys**, echtgenoot van **CHISTELLE VERSCHUEREN** (beiden lid van onze wandelclub sedert oktober 2006), is in zijn 67^{ste} levensjaar overleden op woensdag 6 februari na een slepende ziekte.

Gery was een bekend figuur in Gullegem en omstreken. Veertig jaar lang werkte hij als postbode en had hij een vaste ronde in Bissegem. Hij was ook vijftien jaar eigenaar van café De Klokke in Gullegem. In 1992 werd hij verkozen tot Prins Carnaval bij de Orde van de Vlaskapelle. Sindsdien was hij een boegbeeld voor het Gullegemse Carnaval. Gery zette zich in voor de carnavals-show voor zieken en senioren en was elk jaar verantwoordelijk voor het hoogtepunt van de carnavalsweek in Gullegem: de carnavalsstoet. Ook de stoet van 2013 (40^{ste} editie!) heeft hij als stoetenbouwer in elkaar gestoken.

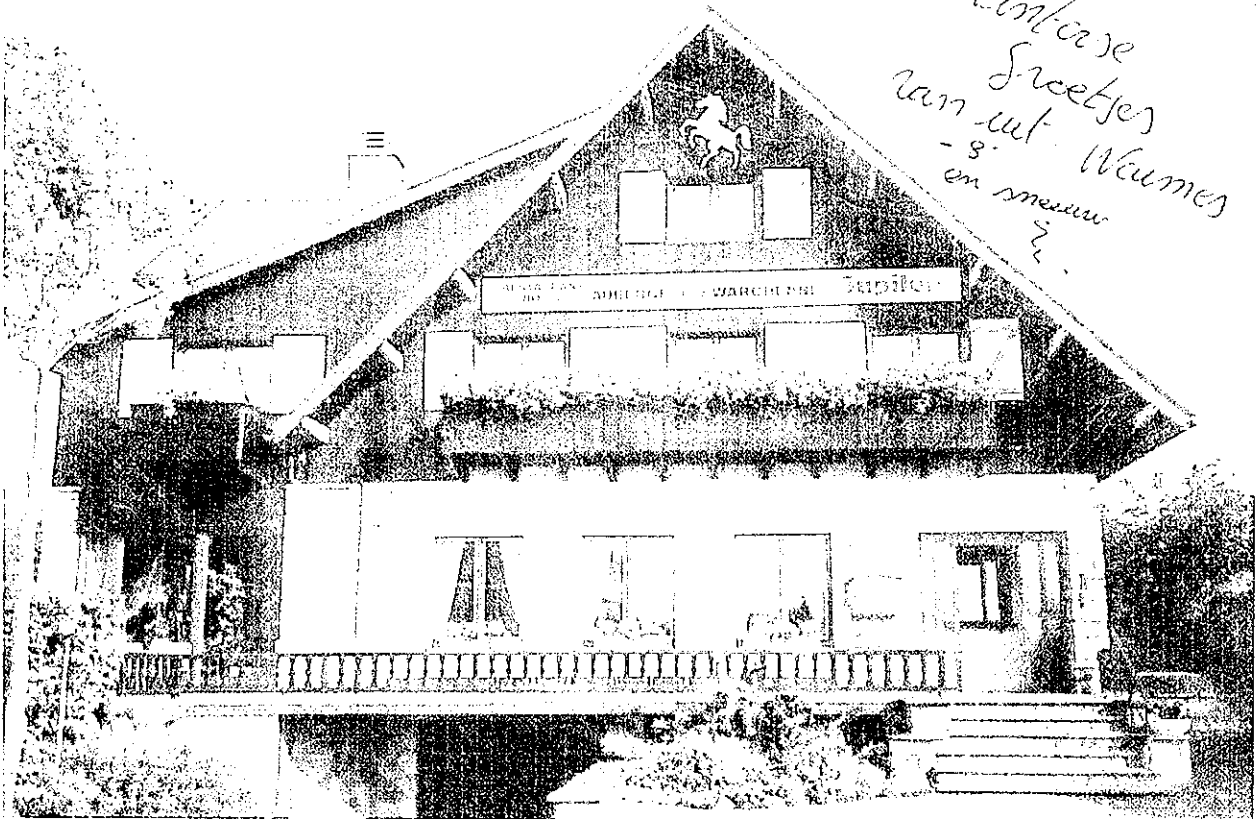
Christelle, moge de steun van je familie en vrienden je troost bieden en goede herinneringen het verlies verzachten

Wij vernamen eveneens het droevige nieuws van het overlijden van de heer **Vanderplancke Henri** (18/2/1929 - 2/3/2013), (schoon)vader van Ivan en Carine **SEELDE-VANDERPLANCKE**.



***Alleen je lichaam is weggenomen,
niet wie je was en ook niet wat je zei.
Nu je onze handen niet meer kan aanraken, blijf je in ons hart
toch heel nabij.***

> Vakantiegroeten



Winterse Groetjes van uit Waimes - 8° en sneeuw

Geert & Chantal



Bruggestraat 220
8930 Menen
T +32 (0)56 51 53 58
F +32 (0)56 53 31 57
ma, di en vr 17.30 - 19.00
do 10.00 - 12.00

Speiestraat 21
8940 Wervik
T +32 (0)56 31 25 85
woe en do 17.30 - 19.00
zat 13.30 - 14.30

ook op afspraak en huisbezoek
visite à domicile et sur rendez-vous

hadewychsamyn@hotmail.com
www.dierenartssamyn.be
BTW BE 0892 869 063



sarah 
recour
PODOLOGIEPRAKTIJK

Podologische zolen op maat
Algemene en gespecialiseerde voetzorg
Sportblessures onderste ledematen

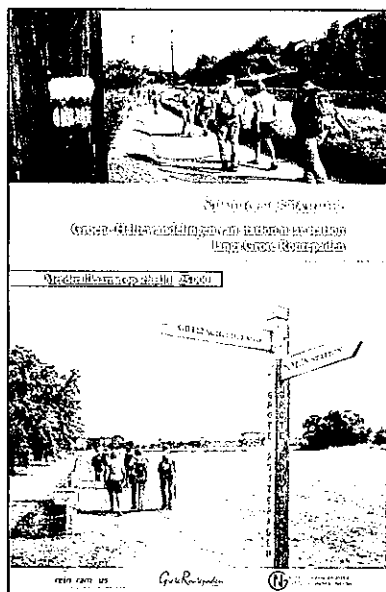
Boldriesstraat 80 – 8930 Lauwe

0472/52 04 67

Sarah.recour@telenet.be

Dank aan onze SPONSORS

Wandelen *van station naar station* met de Stationsstapper.



Reizigersvereniging TreinTramBus en Grote Routepaden openen op zondag 24 maart de 'Stationsstappers', 8 wandelingen van station naar station volgens het principe van de Groene Halte, en langs de mooiste GR-paden. Wandelen en openbaar vervoer, redenen genoeg om er een perfect huwelijk van te maken.

Groene Haltewandelingen zijn wandelingen van A naar B die beginnen en eindigen aan een station of bushalte. Aan die halte komt minstens één trein of bus per uur voorbij, ook op zaterdag, zon- en feestdagen. Ze zijn een initiatief van TreinTramBus, een vzw die opkomt voor de gebruikers van het openbaar vervoer. Er zijn momenteel al meer dan 30 Groene Haltewandelingen in Vlaanderen, Wallonië en Brussel.

Grote Routepaden beheert en onderhoudt in Vlaanderen een netwerk van 3300 km langeafstandswandelpaden (GR-paden) en 1500 km langeafstandsfietsroutes (LF-routes).

De gids bevat **8 wandelingen met lengtes van 15 tot 26 km**. Per tocht worden ook verschillende verkortingsmogelijkheden in combinatie met openbaar vervoer meegegeven. Elke wandeling wordt gedetailleerd beschreven en minutieus uitgetekend op een topografische kaart op schaal 1:25.000. Per wandeling is ook een overzichtskaart aanwezig op schaal 1:80.000. Je krijgt alle informatie over het openbaar vervoer, interessante achtergrondinformatie over de streek en tips voor een leuke picknickplek onderweg.

De acht dagtochten :

- > Sint-Joris-Weert - Leuven (GR 128 / GR 512 / Streek-GR Dijleland),
- > Gontrode - Munkzwalm (GR 122),
- > Sint-Maria-Lierde - Munkzwalm (GR 122 / Streek-GR Vlaamse Ardennen),
- > **Brugge - Beernem (GR 129 / GR 5A Noord),**
- > Halle - Groenendaal (GR 12 / GR 512 / Streek-GR Groene Gordel),
- > Bilzen - Tongeren (GR 128),
- > Essen - Heide (GR 5) en
- > Herentals - Tielen (GR 565 / Streek-GR Kempen).

Updates van de routes in deze gids vind je in de toekomst op www.groteroutepaden.be.

Een handige gids om het hele jaar door op het juiste spoor te blijven!

De nieuwe gids is vanaf midden februari beschikbaar (14,99 euro / als lid van Grote Routepaden krijg je 10% korting op al je bestellingen!) op de webshop van Grote Routepaden. Surf naar www.groteroutepaden.be > webshop

Wandel mee op zondag 24 maart van Brugge naar Beernem!

TreinTramBus en Grote Routepaden kiezen de wandeling Brugge-Beernem uit om de Stationstapper in te wandelen. Op 24 maart kan je starten in Brugge, samen met TreinTramBus, Grote Routepaden, de Stad Brugge, NMBS-Mobility en de NMBS-Holding. We nodigen iedereen uit om op zondag 24 maart de wandelschoenen aan te trekken en ons te vergezellen op deze inwandeling.

Vertrekken kan in het station van Brugge tussen 9 en 12u. Aan de infostand in de stationshal krijg je een wegbeschrijving. **Je kan ook om 11u vertrekken onder begeleiding van een gids.**

www.groenehalte.be

www.groteroutepaden.be

Vanbiervliet

SINDY

VERSMARKT - BUURTWINKEL
Overheulestraat 119 , 8560 Moorsele
Tel & Fax 056/42 52 64

Ruime openinguren :

> maandag tot vrijdag : 7.30 - 12.30 13.30 - 18.30
> woensdag : gesloten
> zaterdag : 8.00 - 12.30 13.30 - 18.00

ook OPEN op ZONDAGvoormiddag: 8.00 - 12.00

DE MOORSEELSE SLAGERS



Waar kwaliteit TROEF is!

Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE

056/50 95 19 - 0472/61 66 31

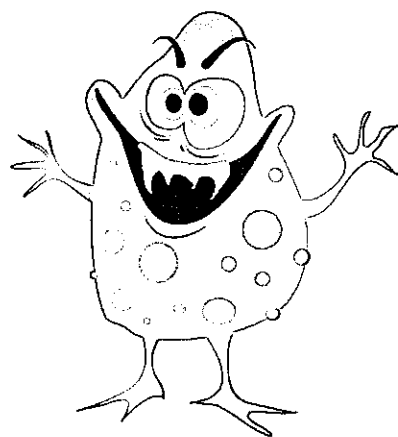
**SPONSOR
STEKSEL-
TOCHT**

***M*annavita**

Dank aan onze SPONSORS

Is het een **VIRUS** of een **BACTERIE** ?

**Ze kunnen je allebei flink ziek maken.
En toch zijn ze erg verschillend.**



PARASIET of net niet ?

In tegenstelling tot een bacterie, kan een virus alleen overleven in of op andere levende organismen.

Een virus is dus een parasiet: het kaapt een cel in je lichaam, neemt de controle over en geeft de cel opdracht om nieuwe virussen aan te maken. Als een virus geen levende gastheer meer heeft, gaat het dood. Een bacterie kan daarentegen perfect overleven buiten ons lichaam.

HELPERS versus AANVALLERS

De meeste bacteriën zijn behoorlijk nuttig; in onze darmen helpen ze bijvoorbeeld met de vertering van voedsel.

Toch zijn er ook bacteriën waar je (heel) ziek van kunt worden. Ze veroorzaken luchtwegeninfecties zoals bronchitis, oorontstekingen, huidinfecties, tetanus, kinkhoest, salmonella en legionella.

Virussen daarentegen lijken enkel te bestaan om levende wezens ziek te maken. Gelukkig speelt dat soms ook in ons voordeel, want sommige virussen vallen ook ziekmakende bacteriën aan, zoals de salmonella-bacterie of de gevreesde ziekenhuisbacterie. Ziekten die veroorzaakt worden door een virus zijn onder andere; een koortslip (kusselblare), verkoudheid, griep, waterpokken, mazelen, maar ook hepatitis A of aids.

ANTIBIOTICA of PLATTE RUST

Bacteriën zijn meestal makkelijk te bestrijden met rust en eventueel antibiotica. Een uitzondering hierop is de beruchte ziekenhuis- of MRSA-bacterie. Doordat dit type bacterie resistent is voor de meeste soorten antibiotica, is zo'n infectie vaak heel moeilijk te behandelen.

Tegen virussen helpen antibiotica niet. Meestal is rust de enige remedie, of een anti-viraal middel, zoals Tamiflu* tegen griep. Je kunt wel je voorzorgen nemen door je te laten inenten, waardoor je lichaam de juiste afweerstoffen heeft. Maar helaas is er niet voor alle virusziektes een vaccin. Ook tegen sommige bacterieziektes, zoals kinkhoest en tetanus, bestaat er een vaccin.

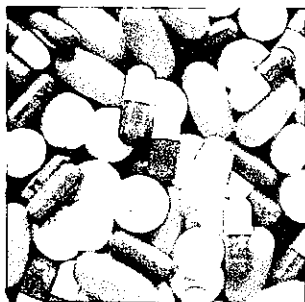
** De werkzame stof in Tamiflu is oseltamivir. Oseltamivir is een antivirumiddel. Artsen schrijven het voor bij griep, vogelgriep en om griep te voorkomen.*

overgenomen uit LIBELLE, met dank aan Marc Van Ranst van het Departement Microbiologie en Immunologie van de K.U. Leuven en Hilde De Wit, huisarts.

Belgen zijn de grootste antibioticagebruikers

ABC GEZONDHEID artikel 23/01/2013

Bronnen: <http://www.ecdc.europa.eu/en/caad/Documents/ESAC-Net-summary-antibiotic-consumption.pdf>



België is na Griekenland en Cyprus de grootste antibioticagebruiker in Europa. Waar Nederland slechts gemiddeld 12 dosissen per dag (per 1000 inwoners) voorschrijft, schrijft België er 29 voor! Overmatig antibioticagebruik blijft dus een groot probleem. De gegevens komen van het Europees centrum voor ziektepreventie en ziektecontrole (ECDC).

Antibiotica zijn stoffen die de groei van bacteriën remmen. Jammer genoeg zijn ze lange tijd te frequent gebruikt geweest, zodat een aantal bacteriën er resistent tegen zijn. MRSA (ziekenhuisbacterie) is zo'n bacterie die resistent is tegen verschillende typen van antibiotica. Ook CPE-bacteriën, een andere groep van 'multi-resistente' darmbacteriën, vormen nu

een groot probleem in ziekenhuizen. CPE-bacteriën vormen voor gezonde mensen geen grote bedreiging, maar zieke ziekenhuispatiënten met een verzwakte afweer kunnen er wel aan sterven.

Hoe het gebruik van antibiotica vermijden?



Mensen met een ijzersterk immuunsysteem worden zelden of nooit ziek. Je kent ze misschien, de senioren van zeventig of tachtig jaar oud die tijdens hun hele leven nooit een huisarts hebben gezien. Het zijn mensen die, bewust of niet, heel gezond leven. Concreet betekent dit dat ze meer dan 8 uur per etmaal slapen, een geregeld leefpatroon hebben zowel gedurende de werkweek als tijdens het weekend. Ze eten gevarieerd en gezond. Hun voorkeur gaat uit naar volkorenproducten, fruit, groenten, vis en een zeer bescheiden hoeveelheid alcoholische dranken. Het zijn ook mannen en vrouwen die dagelijks de nodige beweging nemen. Ze wandelen of fietsen veel. Tot slot hebben ze weinig of geen interesse in wat er ver van hun bed gebeurt. De leefwereld klein en vertrouwd houden is een gratis medicijn op zich.

Teveel informatieprikkels kan mensen ziek maken. Het zijn vaak ook mensen die geloven in 'grootmoeders geneeskunde'. Kleine kwaaltjes lossen ze op door te vasten, veel water te drinken, te rusten of bepaalde kruiden te gebruiken.

Sommigen kopen ook voedingssupplementen om hun afweersysteem optimaal te houden. Ze weten dat ze het overgrote deel van hun gezondheid in eigen handen hebben.

Aan mensen uit hun omgeving die ziek worden en die antibiotica moeten innemen geven ze de raad om na de antibioticakuur bij de apotheker of natuurvoedingswinkel langs te gaan. Zij beschikken over een aantal middeltjes waarvan bewezen is dat ze de negatieve gevolgen van de antibiotica relatief snel kunnen neutraliseren.

Antibiotica mee oorzaak van ziekenhuisbacterie

Bacteriën die resistent zijn aan antibiotica, vormen een groot probleem in ziekenhuizen en verzorgingsinstellingen. Dat artsen te snel naar antibiotica grijpen is de hoofdreden van de toename. Het grote gevaar van de resistentie is dat bacteriën uiteindelijk resistent worden voor alles. Ze worden multi-resistent.



Multi-resistentie betekent dat een organisme ongevoelig is geworden voor meer dan één antibioticum en daarom (soms zeer) moeilijk is te bestrijden. Voorbeelden zijn bepaalde tbc-bacteriën maar ook bepaalde ziekenhuis-bacteriën.

Doordat de bacteriën resistent worden aan alles beginnen ze zich ook buiten ziekenhuizen te verspreiden. Voor erg verzwakte personen kan een multiresistente kiem dodelijk zijn. Als gezonde bezoeker word je niet ziek van een resistente bacterie, maar je kunt er wel drager van worden. De bacterie blijft dan in je lichaam zitten en kan ooit problemen veroorzaken.

Regelmatig je handen wassen is de basisregel om allerhande infecties te vermijden.

Bronnen:

1. Petersen I, Johnson AM, et al. Protective effect of antibiotics against serious complications of common respiratory tract infections: retrospective cohort study with the UK General Practice Research Database. *BMJ*.
2. Coenen S, Goossens H. Antibiotics for respiratory tract infections in primary care. *BMJ*.
3. Chung A, Perera R, et al. Effect of antibiotic prescribing on antibiotic resistance in individual children in primary care: prospective cohort study. *BMJ*. 2007 Sep 1;335(7617):429.



Wettelijke praktische gezondheidspraktijk

Gezondheid.be
De gezondheidssite voor Vlaanderen

De gegevens op deze site zijn zuiver van informatieve aard en pas bruikbaar na een diagnose door een geneeskundige, therapeut of voedingsdeskundige. Raadpleeg eerst een deskundige en sla nooit professioneel advies in de wind.

WANDELKALENDER



Voor een volledig en uitgebreid aanbod van wandeltochten verwijzen wij heel graag naar de **MARCHING 2013**.

Of via de zoekmachine op www.marching.be vind je niet alleen alle tochten, maar nu ook alle uitslagen !

Vergeet niet ons **CLUB-NUMMER 411** te vermelden op je inschrijvingskaart.

De beste manier om veel wandelaars te hebben op onze eigen organisaties, is onze aanwezigheid op andere wandelingen. **Vergeet niet de wisselbekertochten die uw club extra punten doet behalen om zelf jaarlijks een wisselbekertocht te kunnen organiseren. Je vindt een overzicht van het klassement 2012 (nieuws van AKTIVIA) elders in dit clubblad.**

Zoals bepaald in het huishoudelijk reglement van AKTIVIA vzw, wijzigt vanaf 1 januari 2013 de berekening van de wisselbekerpunten. Voortaan kunnen alle AKTIVIA clubs wisselbekerpunten behalen op alle AKTIVIA-, VWF- en VVRS-tochten opgenomen in de officiële kalender.

Clubs behalen punten als volgt:

> Door hun leden-deelnemers op volgende tochten

- 1 punt per deelnemend lid op alle tochten van AKTIVIA vzw, VWF en VVRS
- 2 punten per deelnemend lid op AKTIVIA **wisselbekertochten**, AKTIVIA **weekdagwisselbekertochten**, op officiële tochten VWF, op Golden Cup tochten van VVRS

> Door niet-leden deelnemers op eigen organisatie : 1 punt per niet aangesloten deelnemer

We willen er tevens aan herinneren dat voor het organiseren van een wisselbekertocht zoals bepaald in het huishoudelijk reglement van AKTIVIA vzw, voortaan iedere club minstens drie organisaties dient op te nemen. Voor het organiseren van een midweekwisselbekertocht dienen minstens vier organisaties in het lopend jaar te worden georganiseerd. Clubs die nog geen wisselbekertocht opnemen doch hiervoor in aanmerking komen kunnen een datumbepaling toesturen via e-mail aan paul.debrauwer@scarlet.be en stefaan.baillieur@aktivia.be

Hierna enkel nog ontvangen berichten:



DE WINKELSE STAPPERS : WEEKDAGTOCHTEN

Startplaats : Het Kleine Meer, Zuidhoekstraat 22, 8880 Sint-Eloois-Winkel

telkens op dinsdag : **26 maart & 28 mei** 6 - 12 - 18 km

Aankomst tot 18 uur

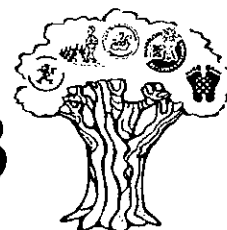
Versnapering zolang de voorraad strekt

Dagschotel aan democratische prijzen

Uitdeling geldig blijvende spaarkaart



Leietoht 2013



Op vrijdag 5 april krijgt men opnieuw de mogelijkheid om de prachtige Leiestreek te verkennen op onze Leietoht, inrichting wandelclub "de 12 uren van Lauwe". De start bevindt zich terug in de Gemeentelijke Basisschool te Lauwe en we bieden u de keuze uit 7, 12 of 18 km.

Alle afstanden starten gezamenlijk tot in de Larstraat waar ze kunnen genieten van **een gratis drankje en hapje aangeboden door Sport**



Lauwers, ter gelegenheid van hun 50-jarig bestaan. Na dit leuke begin trekken ze langs de rustige paden van oefenvelden van White Star Lauwe om zo de wijk Steenland te bereiken. Daar neemt de kleinste afstand afscheid van de rest om via enkele veldwegeltjes de dorpskern van onze vlassersgemeente te doorkruisen tot aan de rustpost in het Cultureel Centrum. Na de rust stappen ze richting de Leievallei om te genieten van het mooie groen en de rust van de 'Golden River'.



De overige afstanden trekken eerst naar het 'Kraaiveld' waar ze vergast worden op enkele mooie vergezichten en panorama's die reiken tot over de Franse grens. Enkele veldwegels brengen hen zo tot aan het nieuw aangelegde waterspaarbekken, waar ze nieuwe wandelpaden kunnen ontdekken. Zo bereiken ze het transportcentrum LAR en trekken ze vervolgens samen met de kleinste afstand naar de rustpost in het CC.

De 21 km maakt dan hier eerst een heel mooie lus die hen via de Opstal laat kennismaken met de uitkant van Lauwe. De vele mooie stapwegeltjes die onze gemeente rijk is worden dan ook gul voor de voeten geschoven zo dat het genieten word alvorens terug te gaan rusten in het CC.

Na de rust stappen ook zij, samen met de 14 km richting de Leie maar zij lopen iets verder door tot in de Guldenberggemeente, Wevelgem. Daar stappen ze nu de Artoishoek in en kunnen er genieten van een mooi stukje groene long om zo via de Abdijpoort, een overblijfsel van het oude klooster, terug de Leie te bereiken en via de vroegere gebouwen van wat ooit de textielreus Dewitte-Lietaer was terug de rustplaats aan te doen.



Na te hebben gerust lopen alle afstanden dan gezamenlijk langs enkel doorsteekjes en dorpswegen naar het einde in de Gemeentelijke Basisschool.

Wandeltrofee West-Vlaanderen

Zaterdag 06 april 2013

OMER wandeling "Blarentocht" Koekelaere
42 & 50km

Wandel
West-Vlaanderen
trofee

Wandeltrofee West-Vlaanderen

Zaterdag 20 april 2013

Kaastocht wandeltocht Zonnebeke
42 & 50 & 60km.

Wandel
West-Vlaanderen trofee

13^{de} STEKSELTOCHT te MOORSELE

Zondag 14 april 2013

Startplaats : OC De Stekke , Sint Maartensplein (aan de kerk), MOORSELE

Vrije start vanaf 7u30 tot 15u00 (aankomst vóór 18u00)

Afstanden : 4 - 6 - 10 - 13 - 18 - 26 - 30 km wisselbekertocht

Inschrijvingsgeld : 1,50 euro (verzekering inbegrepen)

Federatieleden *op spontaan* vertoon van de lidkaart 1,10 euro.

Inlichtingen : Geert Vanhauwaert 0473/99 09 35

GRATIS ATTENTIE
(zolang de voorraad strekt)

Meerlandhoeve
GROENTEN & FRUIT



Zeer ruime & verzorgde startplaats, dichtbij 'Het Groene Lint', het kasteel Grimaldi, historische Kerk. 10km via vliegveld (valschermspringers), 13-18-26 via spoorwegbedding naar Ledegem. **PRIMEUR: eerste doorgang privé-domein WULFDAMBOS.** Ontdek en geniet van de landelijke veldwegen, de rust en schoonheid van de natuur.

LENTE IN HET LAND . . . WANDELEN IS PLEZANT !

zaterdag 20/04/2013 te Oostrozebeke :

23^{ste} dreventocht (lentetocht - natuur in bloei)

7 - 14 - 21 - 28 km

WSV DE BRIGANDTROTTERS (245)

Start : Parochiaal Centrum, Tieltsesteenweg 8, Oostrozebeke.



Langs rustige landelijke wegen en veldwegeltjes, door de Mandelvallei naar de Ginste met zijn bekende grot, wandelen naar de Paanderswijk met zijn mooie vergezichten en Marialoop.

Start actie spaarkaart 3 van de 4 wandelingen. Leie-Schelde vriendentrofee.

Trein: station Ingelmunster, voor afhaling vooraf bellen naar 051 / 31 46 17.

De Oost-Vlaamse Wandeldag op 21 april 2013 organisatie : Padstappers Geraardsbergen .



Middenin het hart van de Vlaamse Ardennen zal opnieuw een voortreffelijk parcours worden uitgestippeld waar iedereen, jong en oud, gelegenheidswandelaar of doorwinterde stapper, maar even goed mindervalide en jonge gezinnen met buggy's, volop aan zijn trekken zal komen. Geraardsbergen heeft immers heel wat troeven in handen. Het is de "Parel der Vlaamse Ardennen". De grote M's met uiteraard *Manneken-Pis*, *de befaamde Muur*, *de Oudenberg* en *de Geraardsbergse lekkernij- de Mattentaart*- zullen volop van de partij zijn.

Naast diverse prachtige parcours met verschillende moeilijkheidsgraad (niet iedereen moet de gevreesde Muur trotseren) willen wij van deze dag een heus wandelfestijn maken. Het wordt een Mattentaartentocht Grand Cru. **Naar gewoonte krijgt elke deelnemer bij de start een halve mattentaart.** Pakketten van deze ovenverse goudgele lekkernij kunnen trouwens in de startzaal tegen een ware vriendenprijs aangekocht worden. Maar er is meer. Ter gelegenheid van onze **30e verjaardag** krijgt elke deelnemer **onderweg ook een gratis Tongerlo-abdijbier of frisdrank aangeboden**, en wie weet valt er hier en daar voor de deelnemers nog een appel uit de kast. Klassiek zijn intussen ook de fotozoektocht (met prijs) en het megaspringkasteel voor onze jeugdige stappers.

Ook **Aktivia** zal aanwezig zijn. Regelmatige stappers (degenen die 25 stempels verzamelden in het speciale wandelboekje) zullen hun **T-shirt** ter gelegenheid van het 40-jarig bestaan van de Federatie reeds kunnen afhalen. **U merkt het: 21 april wordt een wandelfeest.**

Voor verdere info kan u uiteraard terecht op onze website www.padstappers.be of info@padstappers.be

Wij hopen alvast op een mooi voorjaarszonnetje en rekenen op uw aanwezigheid.

Geraardsbergen, meer dan één wandeling waard.

De Voorzitter, Koen Delplace

De Secretaris, Stefaan Maertens



WSV Zelden Rust Terneuzen

(Aktivia 261) organiseert op: **Zaterdag 27 april** de 6^{de} Omloop Vestingstad **Hulst** in **Hulst Zeeuws-Vlaanderen**, de meeste Vlaamse stad van Nederland.

De afstanden zijn 7, 15, 21 en 28 km.

Hulst is een historische vestingstad met nog stadspoorten, veste en stadswallen met bolwerken. In het centrum bevindt zich rond het centrale marktplein de monumentale basiliek St. Williebrordus en het stadhuis. De oude binnenstad is omgeven door stadswallen en een buitenvest. Op de Wallen staat de stadsmolen. De stadspoorten: Dubbele poort, Gentse poort, Grauwse poort en de geheel gerestaureerde Keldermanspoort.

Hulst is ook gekend van het Reynaert de Vos verhaal. Je treft er in de stad heel wat beelden en namen van aan.

Verder tref je er nog de met bos omgeven Liniedijk aan, waar vroeger de forten aanlagen (Fort Moerschans, Fort de Rape).

Onze wandeltocht voert je langs al deze markante punten en gaat verder, al naar gelang de gekozen afstand, ook door de bossen rond Hulst en Clinge.



BUSREIS met ontbijt 28 april : zie alle info elders in dit clubblad !

DONDERDAG 2/5/2013 te MOORSELE :

3e Lentetocht 6-12-18 km

GULDENBERGSTAPPERS WEVELGEM (499).

start : Sporthal Arena, Secretaris Vanmarckelaan, Moorsele.

Schitterende lentewandeling in en rond het mooie dorpsplein van Moorsele en door het prachtige natuurreservaat Bergelen.





Zoals de traditie het wil, start de wandeling op de Grote Markt van Blankenberge. En dit is zo voor alle afstanden. Ook voor deze editie kunnen we het inschrijven vooraf alleen maar promoten. Zo hoeft u bij de start niet aan te schuiven voor uw ticket.

Op 4 en 5 mei 2013 danken we alle wandelaars en wandelen met hen samen in en rond **Blankenberge.**

Een inspanning verdient een beloning. Naast de spirituele voldoening die u ongetwijfeld krijgt bij de aankomst op de markt, voorzien wij ook in een tastbare beloning en een aandenken aan uw inspanning. Voor deelnemers die slechts één van de twee wandeldagen meedoen, is dat een geweven badge, voor wandelaars die de beide dagen deelnemen, is dat een medaille.

Dit jaar vindt u op zowel de badge als op de medaille een afbeelding van de polderkerk van Ramskapelle. Na Lissewege, Zuienkerke en Vlissegem is dit het vierde beeld uit de serie dorpsgezichten.



PINKSTERVRIJDAG 20 MEI 2013

BRUGSE METTEN WANDELTOCHT

Afstanden : 5, 12, 18, 26 en 32 km.
 Start : Basisschool De Lindo, Brieversweg 185, Sint-Kruis-Brugga
 Wandeltocht in de rustige omgeving van het historische, landelijke Damme en de polders. Tocht vol verrassingen.
 Aan de aankomst heerlijke Brugse Mettentaart.

BUSREIS zondag 28 APRIL 2013 : BRAKEL

1^e Vlaanderens Mooiste Wandeltocht In het kader van 100 jaar Ronde van Vlaanderen

6 - 12 - 18 - 25 km

Trage RONDE voor de wandelaars n.a.v. 100 jaar Ronde van Vlaanderen.

Wandelen op en naast de legendarische hellingen :

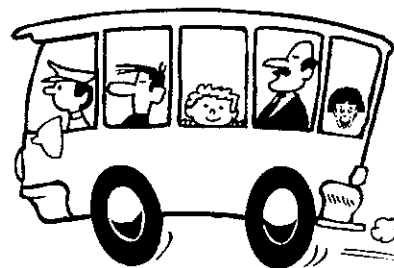
Ten Bosse, Valkenberg, Leberg, Berendries.

Tal van veldwegeltjes, prachtige vergezichten.

BUSREIS met ontbijt : ledenprijs = 12 euro

(inbegrepen sticker en inschrijving en drankbon ter plaatse)

*** VOLZET * VOLZET * VOLZET ***



54 deelnemers = ACCOU ROOS, AGNELLO VINCENT, BLANCKE GINA, BLOMME CARINE, BULTYNCK DANNY, BULTYNCK MARCEL, CALLENS GINO, CALLENS RUDY, CAPON ERIC, CLARYSSE EMMA, COKELAERE RITA, COONE MARNIX, COTTYN ETIENNE, DECORTE CHANTAL, DEGROOTE NOELLA, DELEU MARC, DENECKERE ANTOON, DENECKERE NOËL, DENOULET MARIJKE, DEPUYDT PAUL, DEWULF GILBERT, DUMORTIER LUC, FAES HUBERT, FLAMEZ MARIA, GHEYSEN MARIJKE, HUYSENTRUYT CHRISTINE, KINDT MARCEL, LANNOYE LINDA, MESSELY BERNICE, MESSELY KATLEEN, MINNE MONIQUE, OPSOMER GERDA, PATTYN ARLETTE, PEIRS JAN, PORTE GEORGES, REYNAERT FREDDY, STAELENS JACQUES, VANDAMME FRANKY, VANDECASTEELE MIEKE, VANDENBUSSCHE TREES, VANDEZANDE LEEN, VANHAUWAERT MAGDA, VANHEE CARL, VANHEE DIDIER, VANHOUCKE LYDIA, VANHOUTTE ALAIN, VANLERBERGHE CHRISTOPHE, VANOOTEGHEM CAROLINE, VANOVERBERGHE LUCRECE, VEREECKE LIEN, VEREECKE MARC, VERMONT ERIC, VIERSTRAETE SABINE, WYDAEGHE STEPHAN.

Reserven : DESIMPELAERE JOSE & VANHOUTTE ROSANNE (toestand 9 maart 2013).

> verzamelen in de **BAMO-school, St Maartensplaats, MOORSELE vanaf 7u** voor het ontbijt !

> de bus vertrekt stipt om **8u15** vanop het kerkplein.

> terugreis rond **17u00**, afspraak correct uur op de bus !



Naar aanleiding van de 100^{ste} verjaardag van de Ronde Van Vlaanderen pakken de **Everbeekse Wandeltochten** in samenwerking met Dienst Toerisme Brakel, Dienst toerisme Vlaamse Ardennen en het Gemeentebestuur van Brakel voor het eerst uit met de **Trage Ronde Van Vlaanderen**.

Brakel en omliggende wordt niet voor niets een **parel in de Vlaamse Ardennen** genoemd.

Er wordt gestart vanuit de basisschool van de Broeders van Liefde gelegen in het centrum van Brakel en dit tussen 7u00 en 15u00. Er is voor elk wat wils : **de afstanden zijn 6 - 12 - 18 - 25 km**.

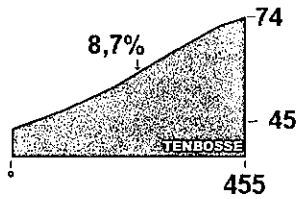
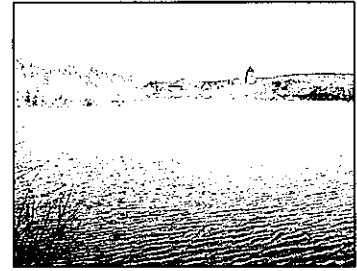
ALLE PARCOURS BEVAT VOLGENDE BEZIENSWAARDIGHEDEN :

De Rijdtmeersen, Ten Bosse, De Toepkapel,

en het Park van de TOPbronnen !



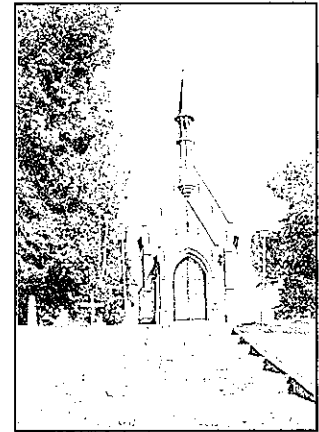
De Rijdtmeersen is een recreatiepark van 5,5 ha voor een actieve vrijetijdsbesteding. Het domein omvat een natuurlijke vijver waar kan worden gehengeld, wandelpaden, een speeltuin, fit-o-meter en een pétanquebaan.



Ten Bosse (8,7% stijging) :

De Tenbossestraat wordt pas sinds 1997 erkend als helling, toen bleek dat de wedstrijd vaak hier in een definitieve plooi viel.

De Toepkapel : De neogotische kapel te Brakel is gelegen op één van de getuigenheuvels van de Vlaamse Ardennen (86 meter boven de zeespiegel). Ze wordt ook genoemd naar Sint-Jozef en naar Onze-Lieve-Vrouw van de Vrede. Rond de kapel bevinden zich de zeven staties van de omweging Jozefs Smart en Vreugde. De kerk werd door dorpelingen opgericht in 1924 als dank omdat het dorp was gespaard gebleven in de oorlog. Het woord **Toep** is een dialectnaam voor **top of hoogste punt**.



Het park van de Topbronnen :

Top Bronnen is een producent van **mineraalwater** uit Brakel (Nederbrakel).

Tijdens een verblijf in Oostende viel het François Hoebeke (stichter eind 19^{de} eeuw) op dat de hoge gasten water uit flesjes dronken. Hij dacht aan de bron met groot debiet die op de heuvel achteraan zijn woning op de Toep (Top) ontsprong.

Hij liet het water ontleden en dit bleek bacteriologisch en scheikundig zeer zuiver te zijn. Ondergrondse zandlagen zorgden hiervoor. Breuklijnen maakten dat dit bronwater op 80m boven de zeespiegel, hier en daar in één van de getuigenheuvels van de Vlaamse Ardennen, opwelde.

Zich richtende naar de Franse wetgeving, die een beschermde zone voor bronnen op 25ha bepaalde, kocht François Hoebeke alle gronden omheen de bottelarij op en stelde zich aldus veilig wat het voorhanden zijn van zuiver water betrof. De gronden werden omgevormd tot een 28ha groot park. Het oudste gedeelte biedt het uitzicht van een Engelse tuin met een voorkeur voor rotspartijen, bruggen en beekjes.

In 1905 begon hij met dit water in literflessen te bottelen, volledig manueel. Zijn eerste bedrijvigheid (fabricage van lucifers) en een bijzonder patent (fosforvrije luciferkop) verkocht hij aan een Zweeds concern dat zich in Geraardsbergen gevestigd had.

Als eerste te lande bracht hij drinkwater in flessen aan de man. De literflessen lagen plat in rijtjes op elkaar gestapeld met grote hoeveelheden houtkrullen ertussen. Midden de jaren dertig kwamen de kleine matte buikflesjes in gebruik. "Top Oran". **Men bestelde in de streek nooit een glas limonade maar steevast "een Topke"**.

Toen de hoofdbron ontoereikend dreigde te worden besloot F. Hoebeke alle andere bronnen in het park ondergronds te verbinden. De hoofdleiding bracht het water naar de 40 meter lager gelegen bottelarij.

Vanaf de vijvers strekt zich een lichtglooiend grastapijt uit tot aan de Toepkapel die naast het Park van de Top Bronnen opgetrokken werd maar er geen deel van uitmaakt.

In 1985 bij de faling van de firma Hoebeke werden de Top Bronnen overgenomen door de zuivelgroep Inex uit Bavegem. Door de nieuwe eigenaars Pycke werd het park uitgebreid tot 45 ha door de aankoop van ingesloten percelen en in zijn vroegere glorie hersteld.

De 6 km is volledig toegankelijk voor gezinnen met buggy's en mindervaliden.

De 12 km gaan richting Elst en Michelbeke met de beklimming van De Valkenberg (15% stijging).

De 18 km krijgen daar bovenop nog de beklimming van de Berendries (12% stijging).

De 25 km-stappers doen nog een ommetje.

Alle omlopen hebben prachtige vergezichten. Er zijn gratis bevoorradingen op zowel de 6-12-18-25 km. Parkeermogelijkheden in de directe omgeving van de startplaats. Voor bussen is een speciale parking voorzien.

De EVERBEEKSE WANDELTOCHTEN met meer dan 30 jaar ervaring zorgen voor een vlekkeloze organisatie. Het is tevens de eerste wandeling van het drieluik :

- Vlaanderens Mooiste Wandeltocht op zondag 28 april 2013.
- 33^{ste} EVERBEEKSE WANDELTOCHT (3-Sterren Wisselbeker) op zondag 28 juli 2013.
- Natuurtocht op zaterdag 12 oktober 2013.

Wie aan 2 van de 3 tochten deelneemt ontvangt niet alleen een prachtig, maar ook een nuttig geschenk.

U ziet dat je er geen spijt van zult krijgen op zondag 28 april 2013 af te zakken naar Vlaanderens Mooiste.

Dank aan onze SPONSORS

AUTOCARS VLAMINCK

Karrestraat 57
8560 MOORSELE
Tel. 056/41 15 55
Fax 056/42 33 31



VERHUUR VAN
VOLLEDIG UITGERUSTE
TREKKINGFIETSEN.
meer info op WWW.DUVELO.BE
Wahistraat 37 - 8930 MENEN +32 473 804 707

OVERHEULEGROEP

DEBAERE
Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22

**COMPUTER
HOUSE**
COMPAQ NEC
DASUWO OKI
CIBION PSION
Overheulestraat 100
8560 Moorsele
Tel. (056) 42 22 04

**VOEGWERKEN
GEVELRENOVATIE**
DAVE CANNOOT
Wapenvoerstraat 1 - 8560 MOORSELE
056/41 23 23 - 0478/39 75 57

**FRITUIR
MAGALI & DIEGO**
SABBE-DECRIOBELE
Overheulestraat 75, 8560 Moorsele
Tel. (056) 42 24 04

**Kapsalon
Chine**
Clerck's straat 1, 8560 Moorsele 056/40 16 82

**Groenatelier
ZANTEDESCHIA**
Wapenvoerstraat 162
8560 Moorsele
GSM (0496) 69 40 37

OVERHEULEGROEP

Specialzaak voor Dames-Heren-Kinderen
Belle
Overheulestraat 60
8560 Moorsele
Tel. (056) 41 76 02

MAXIMILANO
ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING
PEDICURE - ZONNEBANK
Condekerstraat 3, 8560 Moorsele Tel. 056 40 39 02

't Mandeke
GROENTEN EN FRUIT
Fruithandelen - Raapkoos
Overheulestraat 42, Moorsele (0494) 42 46 24

**Landmeetskantoor
Koen Roelandt**
uit sympathie
Overheulestraat 206, 8560 Moorsele

bvba **ALAIN LIBBRECHT**
lijst- en moerjasspedaliteiten - displayproducties
Overheulestraat 268
8560 Moorsele
tel. (056) 50 18 82
USCO

printings
Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele - 056 41 68 82

7mijl-stappers MOORSELE

**LENTE IN HET LAND . . .
WANDELEN IS PLEZANT!**

Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE :
http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/

BELANGRIJKE DATA :

- 13^{de} Stekseltocht zondag 14 april 2013
- Busreis met ontbijt zondag 28 april 2013
- 8^{ste} Sinksentocht vrijdag 17 mei 2013
- Halfoogsttocht donderdag 15 augustus 2013
- Busreis zondag 15 september 2013
- Helpersfeest zaterdag 12 oktober 2013
- 14^{de} Hoebetocht zaterdag 30 november 2013
- Nieuwjaarsfeest vrijdag 10 januari 2014

