

Clubblad *de 7mijl-stappers* nr. 72

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang 2013

Wandelclub AKTIVIA 411, de Platse, MOORSELE

sep - okt 2013

Wandelclub



MOORSELE

de 7mijl-stappers

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



A

AKTIVIA

AKTIVIA 411

Tweemaandelijks tijdschrift (verschijnt niet in juli & augustus)

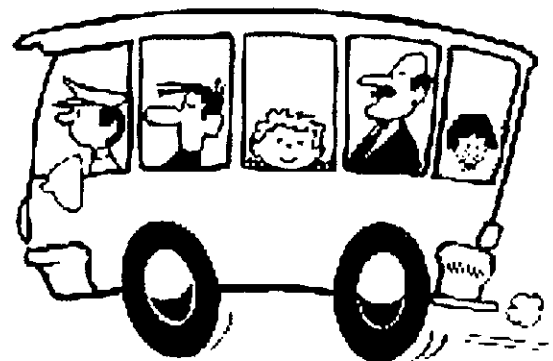
AFGIFTEKANTOOR 8560 WEVELGEM 1
toelatingsnummer P209100

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

TWEEDE BUSREIS

15 september 2013

! volzet ! volzet ! volzet !



WSP

Heverlee - Leuven vzw

Internationale Boswandeltocht

4km - 7km - 12km - 20km - 30km



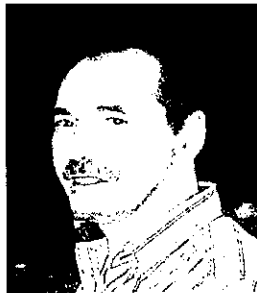
Bestuur



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



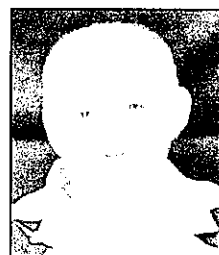
Café 'De Platse'

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

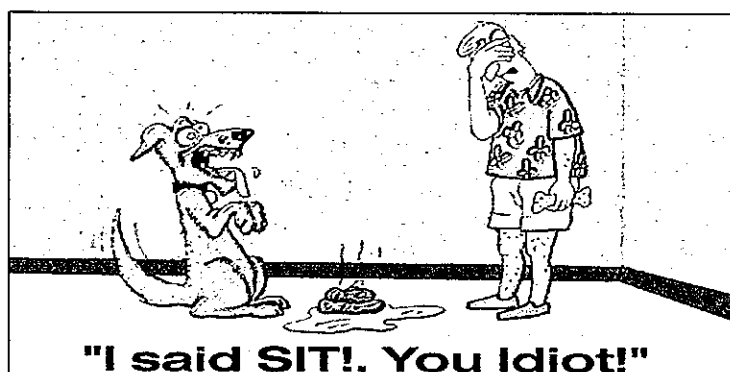
Gsm 0479/08 13 32
sophie.delannoy@skynet.be

Inhoud :

BESTUUR	2
INHOUD	3
WOORD van de voorzitter	4
SPONSORS	4
AKTIVIA nieuws	5
> wandelboekjes 2013, lijst afhaalpunten T-shirt	
> wijzigingen tochten en startplaatsen	
925 km te voet naar COMPOSTELA	6 - 7
NIEUWE SPONSOR	7
Halfoogsttocht vanuit Theresia Wevelgem (verslag 25km Eddy Amerlinck)	8 - 11
VERGETEN SPONSOR	11
Halfoogsttocht 15 aug 2013 : UITSLAG	12 - 13
Zeer genietbare natuurlijke zwerftocht langs de Leieboorden (verslag 15km) ..	14 - 15
(nieuwe) SPONSORS	16
GEZONDHEID : darmwerking in de problemen	17 - 19
Theater Lokaal : theaterwandeling 7 september	19
FAMILIEBERICHTEN : verjaardagen, droevig nieuws, vakantie, heuglijk nieuws ..	20 - 23
SPONSORS	22
Wist je ??	22
SECRETARIAAT	24
WELKOM in de club	24
SPONSORS	25 - 26
WANDELKALENDER	27 - 36
> BUSREIS 15 sept 2013	28 - 29
> 37 ^{ste} Tabakstocht : Wervik	31
> West-Vlaanderen wandelt 29/9/2013	32 - 33
> Rode Neuzentocht 9 oktober 2013	33
> 21 ^{ste} Opengrenstocht te Rekkem	34
> Limburgse wandeldag 1 november 2013	35
Een sprookje voor het slapen gaan	37
RUG : belangrijke dat !	38

Werken mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn, Anne Vereecke, Eddy Amerlinck, Sanne Deleu (KW), Kastaar (4op1rij), en Marc Masselis.

Eindredactie en lay-out : Marc Masselis



Woord van de voorzitter

Beste wandelvrienden,

Na een koude lente mogen we eindelijk genieten van een mooie zomer ! En dat tijdens de vakantiemaanden juli en augustus !

Onze voorbije tochten (Sinksen & Halfoogst) zijn heel goed verlopen dankzij al onze medewerkers. Op 15 augustus genoten 849 wandelaars van een prachtige natuurwandeling, proficiat aan de parcoursbouwers Geert & Filip en uitpijlers Jan & Freddy. Wie dacht in een dicht bebouwde omgeving geen mooi parcours te kunnen uitstippelen, kwam bedrogen uit ! Ook een woord van dank aan onze sponsor MANNAVITA voor de mooie CD.

In augustus heeft onze secretaris niet stil gezeten. Alles klaarmaken voor de nieuwe Marching 2014, en zorgen dat dit clubblad van september vroeg in de brievenbus valt. Lees uw clubblad en leg het niet zomaar opzij. Alle info over de club en het wandelen is erin terug te vinden.

In september trekken we er eventjes uit met de bus. Opnieuw een volgeboekte bus die op 15 september om 7u30 vertrekt vanop het kerkplein te Moorsele. We trekken naar HEVERLEE waar ook heel wat natuur te bewandelen is. Alles staat nog eens netjes op een rij een beetje verder in het clubblad.

Ik nodig jullie allen uit op 30 november voor onze 14^{de} HOEVETOCHT. Let op : we starten vanaf dit jaar vanuit een nieuwe, maar zeer ruime locatie : OC DE CERF (ingang en ruime parking achter de kerk) te Gullegem. En wie tijdig (bij verschijnen volgend clubblad) zijn lidgeld hernieuwd, zal de NIEUWE MARCHING 2014 en zijn nieuwe lidkaart al in ontvangst kunnen nemen.

Alvast veel wandelplezier & **TOT STAPS !**

jullie voorzitter **Etienne Cottyn**



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.

Lijst afhaalpunten T-shirts 40 jaar AKTIVIA

- 15/09/2013 – 32^e Canteclaermarsen – De Gordel der Leiestreek – Deinze (AKT140) (OOST-VLAANDEREN)
- 22/09/2013 – 37e Tabakstocht - Wervik (AKT061) (WEST-VLAANDEREN)
- 06/10/2013 – 25^e Wisselbekertocht - Kruishoutem (AKT105) (OOST-VLAANDEREN)
- 12/10/2013 – Sint-Pietersveldtocht – Sloveense Wandeldag Ruiselede (AKT330) (WEST-VLAANDEREN)
- 13/10/2013 – 22^e Rose Gronontocht – 7^e tocht Walk 2 Gether Essen (AKT287) (ANTWERPEN)
- (onder voorbehoud) de 19de Putje Wintertocht te Ruiselede op 22/12/2013
- De 17de Kortrijk Feeëriek te Kortrijk op 30/12/2013
- Update van de afhaalplaatsen verschijnt regelmatig in de Nieuwsbrief van AKTIVIA, Gezond op Stap en op de websites van AKTIVIA.



> 13 oktober 2013 : Wandelclub de Dartels uit Drongen houdt op te bestaan met onmiddellijke ingang. Hun wandelingen voor dit jaar die werden opgenomen in Marching 2013 gaan niet door.

> 30 km/u voor leefbare straten



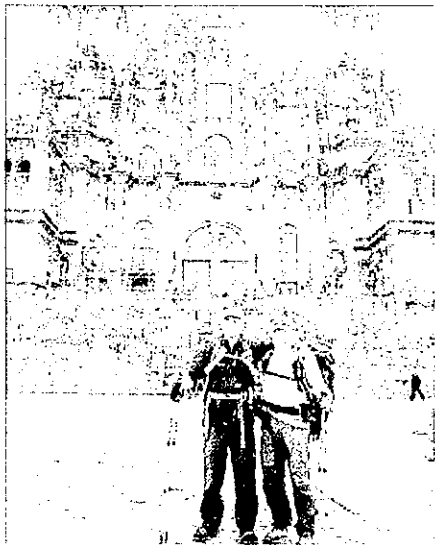
Verkeersveiligheid belangt ons allemaal aan en ook AKTIVIA, de wandelsportfederatie zet volop in op dit thema. Samen met de *Verenigingen voor verkeersveiligheid* wil ook AKTIVIA vzw de oproep '30 km/u voor leefbare straten' ondersteunen. Met dit Europees Burgerinitiatief wordt in heel Europa gestreefd naar meer verkeersveiligheid en levenskwaliteit op straat. Een snelheidslimiet van 30 km/u in de woonwijken en -straten van steden en gemeenten is het doel.

> Startplaatswijzigingen :

- Wandelclub De Kwartels vzw. laat ons weten dat de organisatie van haar Smokkelfeesttocht op zondag 8 september as. NIET DOORGAAT vanuit de Feesttent, Kloosterstraat te Assenede MAAR vanuit GC De Bijenkorf, Sportstraat 4 te Assenede.
- Wandelclub WAK Sleidinge laat weten dat de organisatie van haar 21ste Herfsttocht voorzien op zaterdag 21 september as. zal starten in de Loods De Storme, Veldhoek 5 A te 9940 Sleidinge, en dus NIET in de feesttent, Volpenswege, 31 9940 Sleidinge.
- De Brugsche Globetrotters melden dat de organisatie van de 6de KHBO-Campustocht op zondag 20 oktober 2013 NIET DOORGAAT vanuit de KHBO Campus MAAR vanuit Huize Wellecome, Koude Keukenstraat, 8200 Sint-Andries.

925 km te voet naar Compostela

Artikel KW vrijdag 7 juni 2013
door SANNE DELEU



Twee bevriende wandelaars **URBAIN PORTE van de 7mijl-stappers Moorsele** en Jean-Pierre Vanden Broucke uit Lauwe (WSK MARKE) kwamen zaterdag 29 mei terug thuis van SANTIAGO DE COMPOSTELA. Ze hadden een lange tocht van 6 weken en 945 kilometer achter de kiezen. "Het was een hele belevenis, wie weet doen we dat nog eens", luidt het.

Voor Jean-Pierre (58) was een bedevaart naar Compostela een kers op de taart na een mooi wandelpalmares. In 9 jaar tijd behaalde hij maar liefst 10 gouden arenden en hij draaide zijn hand niet om voor wandelafstanden van 100 tot 120 km. "Nu heb ik besloten om geen grote afstanden meer te doen, maar hou het nu bij afstanden van 30 km", vertelt hij.

URBAIN (64) begon met wandelen bij de 7mijl-stappers sinds zijn brugpensioen in 2003. "Een bedevaartstocht naar Compostela was voor mij geen onbekende onderneming. In 2005 wandelde ik samen met mijn vrouw Frieda een andere pelgrimsroute naar Compostela" vernemen we.

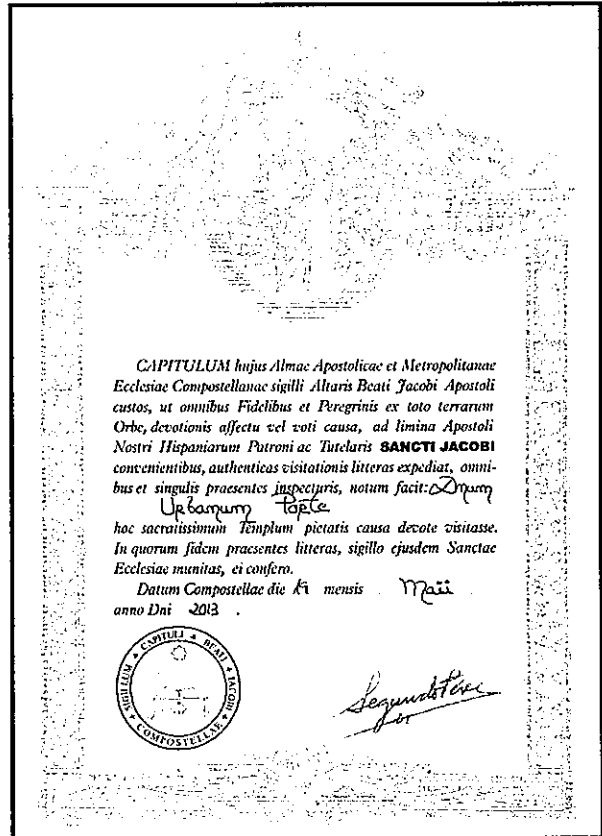
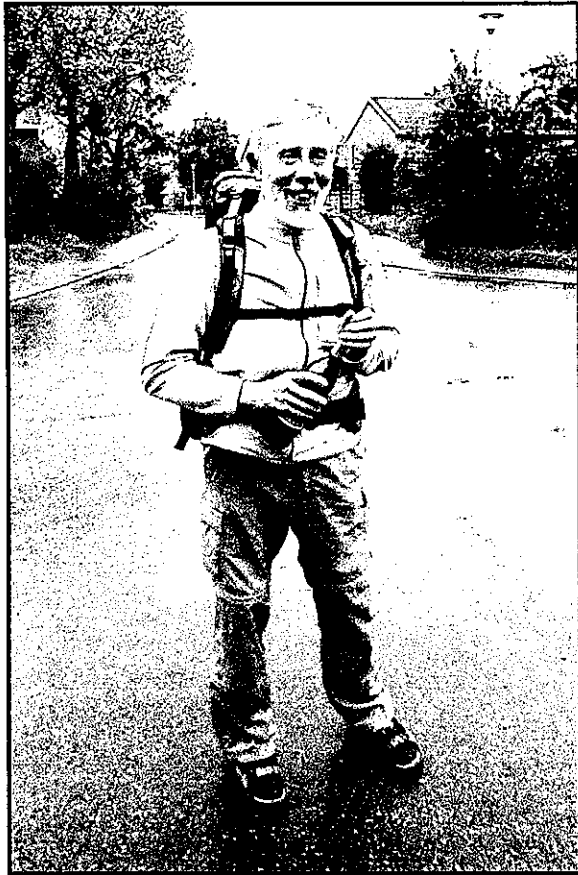
Beide wandelliefhebbers leerden elkaar kennen op de wandeltochten van Aktivia en besloten in oktober 2012 om samen naar Compostela te stappen. "Voor sommigen gaat het om bezinning en geloof, maar wij deden de tocht voor de ervaring en de mooie natuur", legt Jean-Pierre uit. "De pelgrimstocht gaat langs kerkjes en kathedralen, want het blijft natuurlijk een bedevaart. Je bezoekt hoe dan ook de kerken, maar ik deed het meer voor de uitdaging en ervaring", pikt Urbain in.

SNEEUW en IJZEL

In 36 wandeldagen stapten ze 945 km en dat met een rugzak van 11 kg. "We namen af en toe alternatieve wegen voor mooiere uitzichten. Telkens we op een slaapplek aankwamen, verkenden we er altijd de omgeving. We verbleven ook 3 dagen in Santiago zelf om het stadje te bezoeken. Uiteindelijk hebben we in die 6 weken zeker 1.000km gewandeld", vertelt Urbain. "We vertrokken in Saint-Jean-de-Port en wandelden via Finistera en Muxia. Het stuk van Sabtiago naar Muxia was het mooiste en voor mij ook de beste herinnering. Ook de kathedraal in Burgos is prachtig, die pakte mij veel meer dan die van Santiago zelf", zegt Jean-Pierre. "We hadden heel wat plezier, maar toch ook wel wat moeilijker momenten", vult Urbain aan. "De eerste dag startten we al in de sneeuw en ijzel, dat was natuurlijk meteen een domper. Jean-Pierre is dan ook uitgedleden. Gelukkig hield hij er geen verwondingen aan over."

Urbain en Jean-Pierre wandelden 20 tot 34 km per dag en vertrokken tussen 6 uur en 7u30 's morgens om vóór 16 uur te kunnen aankomen in de *refuges* of slaapplek.

“Je moet dan nog tijd maken om je te installeren, je te wassen en een eetplaats te vinden. We bekeken ook altijd de route voor de dag erna. Op het einde van de dag ben je ook redelijk uitgeput. we gingen daarom altijd slapen rond 20u30 om fit te kunnen starten”, vertelt Urbain.



Hierbij dankt URBAIN alle sympathisanten die op één of andere manier een steun waren tijdens deze wandeltocht, voor de vele berichtjes op de BLOG van Jean-Pierre ter gelegenheid van mijn verjaardag, en nog zoveel meer !

<p>Wittemolenstraat 212 0560 Moorsele Tel. 056 51 23 60 Fax 056 51 00 57</p>	<p>Workshops BLOEMSCHIKKEN Nancy Vervenne</p> <p>Wittemolenstraat 240 0560 Moorsele 0474 47 19 34 nancy.vervenne@telenor.be</p>	<p>Conny & Bernard 56cr. Vanmarckelaan 15 8560 Moorsele</p>	<p>Open van 15.00 u. van donderdag t.e.m. zondag</p>
<p>thuisverpleging Domicura Ann Steelandt Wittemolenstraat 236, 8560 Moorsele tel. 0475 80 98 42</p>	<p>den HERTHOEK groep</p>		<p>SAM CAPPON TIMMERWERKEN</p>
<p>Lieven Delputte centrale verwarming vuurtoe elektriciteit</p> <p>Dodizelestraat 41 0560 Moorsele 0497/03 11 02 info@lieven-delputte.be</p>			<p>LYNN SOETAERT Dierenarts Gezelschapsdieren, paard (eCHO) & kleine herkauwers</p> <p>Wittemolenstraat 162 8560 Moorsele 056 41 01 78 0475 50 25 26</p>

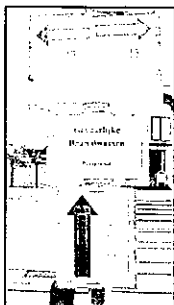


Halfoogsttocht donderdag 15-augustus-2013

vanuit zaal Theresia te Wevelgem

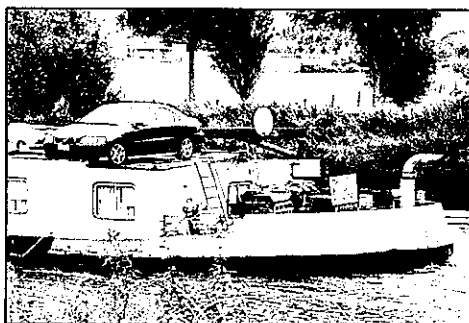
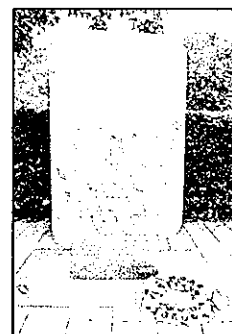
Onze-Lieve-Vrouw-Hemelvaart: de zomer is halfweg (en wat voor één!), in andere delen van het land is het Moederdag en in het Kortrijkse is het einde van de verlofperiode in zicht. Maar voor de **7mijl-stapper** is dit ook een hoogdag met de jaarlijkse **midzomertocht** die dit jaar start op de wijk <<Treezeke>> in de schaduw van de **H.Theresiakerk** met zijn groene (koperen?) torenkoepel. De sobere **neoromaanse** kerk, naar een ontwerp van de Kortrijkse architect **Ammaert**, werd gebouwd vanaf 1960 en op **25 april 1964** ingewijd door **Mgr. De Smedt**. De parochie zelf was al gesticht in **1940** met diensten in de garagekerk Menenstr. 304, vanaf **1943** in de schuurkerk Menenstr.460, en vanaf **maart 1960** in de zaalkerk H.Theresiastr.11 onze startplaats! Dit even terzijde!

Iets wat onverwacht start de dag onder een grijze hemel en bij 16° fiets ik rond 9u00 naar de startzaal, waar vertrouwde gezichten alles in goede banen leiden en de **"FONS"**, een regelmatige wandelgenoot, klaar staat om de 20km aan te vatten. Weinig aandacht schenkend aan de afstanden noch het parcours



(alles staat toch op foto), en overtuigd dat we een heel stuk te samen kunnen stappen, (bij latere beschouwing best te doen!) schrijf ik me in voor de 25km!

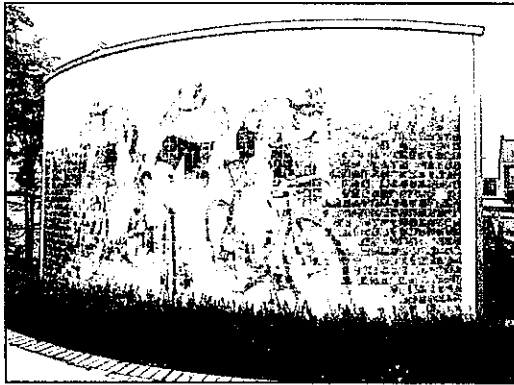
Pas vertrokken nemen we al afscheid van de **alternatieve 7** en 14km en dwarsen we de Menenstr. waar ter hoogte van **hoeve Paul Bekaert** én met toestemming van de familie (waarvoor dank) een privé landweg ons de groene **Leievallei** inleidt naar het jaagpad waar een nieuwe splitsing de 7km + 25km 1x stroomafwaarts, en de 14, 20 en 25km 2x richting Menen stuurt.



Ondertussen is het ook nog beginnen regenen en gaan we zonder verder overleg ieder zijn weg. Het is maar een korte bui en het regenjasje mag alweer uit en dit zou zo blijven! Ondertussen glijdt de <<**TSJECH**>> uit Schoten diepliggend in het water ons voorbij. De voortdurende investeringen; volgend jaar starten de werken voor een nieuwe sluis in Harelbeke, kunnen op termijn van de **Leie** weer een **Golden River** maken! Ik doorkruis het vredige landschap met zijn grazende koeien en

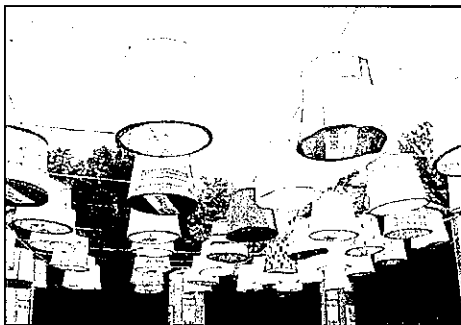
paarden en weldra komt de **Kloosterhoeve** in zicht, met de prachtig gerestaureerde **Westelijke toegangspoort (1743)** en samen met de **Duiventoren** op de binnenkoer van de hoeve, de enige overblijfselen van de **Guldenberg abdij** (gebouwd tussen **1242-1261**). Na eeuwen van opbloei en verval, rijkdom en plunderingen werd het klooster na de **Franse Revolutie (1797)** opgegeven en de kerkelijke gebouwen afgebroken, zodoende rest alleen nog de hoeve als getuige van een glorieus verleden! Maar we moeten verder en vervoegen nog **Hilde** en **Rudy**, trouwe clubmedewerkers, en komen toe aan de rustpost in de cafetaria van de **Porseleinhallen** waar **Chantal** en medewerkers ten dienste staan.





Maar we zijn pas 4km ver, ik stempel enkel af en vervolg mijn weg naar het centrum. Ter hoogte van de bushalte rechtover het politiebureau werd op **25 april 2010** een kunstwerk onthuld <<**VIA VANACKERE**>> een hulde aan de wielrennerij in het algemeen en een verwijzing naar de klassieker **Milaan-San Remo** die jarenlang aankwam op de **via Roma** en samen met **Gent-Wevelgem** vluchtkoersen zijn met een <<**BERG**>> in de finale!

Het kunstwerk bestaat uit een licht gebogen muur van 6,3m lang en 3,3m hoog en bezet met **1800 keramische tegeltjes**. Het geheel stelt een groepje renners voor, gevormd door honderden tegeltjes met kopjes van renners, waaronder veel winnaars van **Gent-Wevelgem**, die digitaal werden geselecteerd op helder en donker om de beeltenis te vormen. Bovenop kreeg iedere Wevelgemnaar de kans om voor 10 euro zich vereeuwigd te zien op het kunstwerk! (Bron: Uit **WIBILINGA** naar **Rene Neve**).



We stappen van het ene kunstwerk naar de andere **Tentoonstelling**, (eveneens van **WIBILINGA**), op de centumparking tussen **kasteel Vanackere** en de **Technische Diensten**. In een glazen box wordt de **Vlaseschiedenis van Wevelgem** overzichtelijk voorgesteld met bijzondere aandacht voor de technische ontwikkelingen van de **Gebr. Vansteenkiste**: o.a. het **warmwater roten** en de **vlasturbine** voor het bewerken van het grote vlas! Het geheel wordt nog ludiek ondersteunt door de overspanning met tientallen "lampenkappen".

Na deze "**weetje-watje's**" stappen we de "**groene long van Wevelgem platse**" in, het mooie 4ha grote kasteelpark, en volgen het rondlopende pad tot de voetgangers-spooroverweg en de Weggevoerdenstraat. De evenementenhal **De Schelp** en het sportcomplex **De Vlashaard** komen in zicht en we wandelen buitenom naar de Normandiestraat die ons in rechte lijn naar de startzaal brengt, terug bij af! We zijn nu ongeveer 10u00 en 7km ver, en het aantal inschrijvingen staat al op 600! We peuzelen de meegekregen boterhammetjes op bij een drankje, en na de pauze zoeken we opnieuw de **Leie**, en nu **Menen** op! Het is verwarmd maar nog altijd bewolkt, en terwijl het hoog op water gelegen tankschip "**BIRJO**" ons tegemoet vaart, bespeuren we in het landschap de prachtig **gerestaureerde** en **maalvaardige molen "DE GOEDE HOOP"**. Het had even goed de laatste hoop kunnen zijn, want het is de enige overblijvende (maar wat voor één!) molen van ooit 13 te Menen!!



Met nu en dan wandelaars in het zicht op de andere oever stappen we de Ring brug onder door, en worden we onmiddellijk rechts naar boven, en rechts over de brug, weer naar beneden verwezen! Terug aan het water splitst de 14km zich af naar links en worden de 20 en 25km naar het **DIEFHONDBOS** gestuurd langs de met liefdes graffiti opgefleurde brugpijlers. Het is aangenaam toeven tussen de bomen en struiken op wat ooit een stort was met (hopelijk) alleen steenpuin! Bij het verlaten van het bos worden we nog verrast door een mozaïek aan kleuren van bloemen en struiken en wijst een pijltje stroomafwaarts naar een volgend stukje groen begrensd door een kabbelend beekje dat uitmondt in de **Leie**. We wandelen de lang gerekte strook groen in onder een boog van naar elkaar toegroeiende struiken, en komen verderop langs een **picnic weide** waar wilde lijsterbes wat kleur geeft. Enkele 100den meter verder "**beklimmen**" we de Pont-Neufstr. naar de Moeskroenstr. en de watertoren toe, waar we het tussen het winkelcentrum en de tennisvelden verborgen tussendoortje instappen naar het fiets-en wandelpad dat uitkomt aan de voet van de Ringbrug. Links tegenstroom tot de Grondwetstr. waar we de **BARAKKEN** verkennen; (een sociale woonwijk gesticht eind vorige eeuw voor de

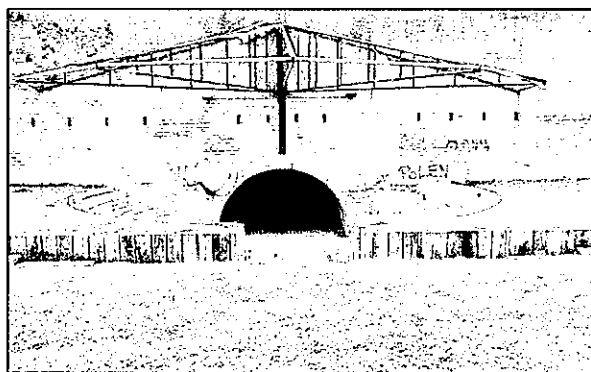
grensarbeiders) naadloos aansluitend bij **HALLUIN**, en waar de ganse vooroorlogse Koninklijke familie vertegenwoordigd is in de straatnamen! Ter hoogte van de imposante en op het eerste zicht zeer goed onderhouden **St.Jozefkerk** (ingewijd in 1904) volgen we de Kon.Elisabeth- en de Leopoldstr. tot de Moeskroenstr. en betreden we, met in mijn spoor **Christine** en **Rik**; trouwe medewerkers maar vandaag op stap, een autovrij woonwijkje met mooi bloeiende voortuintjes dat aansluit op de rustpost **DE KRING**, en dit na een etappe van 8,5km; tijd voor een dorstlesser! Hier zorgen **Marijke** en medewerkers dat



iedereen vlotjes bediend word, en **Filip & Geert** indien nodig, voor de bevoorrading, want de langere afstanden komen hier 2x toe! Eenmaal het vocht weer op peil sluit ik me aan bij **Marleen**, **Lieve** en **Luc** voor en lus van 4,3km voor hen en 6,7km voor mij. We proeven van de grens in **HALLUIN** en tot aan de **Leie** is de weg die we volgen de scheiding tussen links **Frankrijk** en rechts **Belgie**. We komen uit op de samenvloeiing van de **Oude** en de **Nieuwe Leie** een onderdeel van de **Europese SEINE** en **LEIE** verdragen; (aanpassing **Leie** voor schepen tot **1300T**) en waar België voorligt op Frankrijk. Stroomopwaarts naar de verbodingsbrug van waarop een prachtig zicht op de

nieuwe vaarweg en in de verte de nieuwe molens van deze tijd: **windmolens!** In de industriezone **Grenslan** staan 2 exemplaren van elk 2.3MW, goed voor stroom aan telkens 2850 gezinnen. De masten zijn 108m hoog en de 41m lange wieken kunnen een **Tipsnelheid** aan van **280km p/u**. Deze 2 molens zijn identiek aan de 4 **Daltons** langs de E17 in Kortrijk! Dit ter informatie!

En nu weer vooruit: een ruwe doorgang sluit aan op het westelijk deel van het domein: <<**DE KLUUTPUT A LA LYS**>> het ruigste part van het recreatie gebied met dicht begroeide weinig betreden paadjes met soms **netelige** problemen voor blote armen en (vooral) benen! Gelukkig zijn er al veel slachtoffers ons voor geweest! We wandelen langs de nieuwe vaarweg en richting het **OUDE SLUIZENCOMPLEX (1920-1921)**, een mooi stuk **industrieel erfgoed** waar onze wegen scheiden en ik terug de soms schouderhoge ruigte word ingestuurd. Eigenlijk een beetje avontuurlijk! Spijtig genoeg zijn ook open gebieden al overwoekerd, ofwel door distels; zeer moeilijk weg te krijgen, of door één en dezelfde soort planten, zodat structureel onderhoud zich opdringt. Maar op mijn kriskrastocht kom ik ook nog voorbij mooie plekjes zoals het overstromingsgebiedje, brede paden afgezoomd met een variatie aan bloeiende planten en wuivende graspartijen waar in dit soortenrijkdom insecten en vlinders zich thuis voelen! Terug aan het **sluizencomplex** heeft een informatiebord heel wat te vertellen over de **Vaubanvestigingen** waarvan in Menen nog heel wat overblijfselen te vinden zijn en de **ondergrondse kazematten** zeker het bezoeken waard zijn! En nu verder over de "Brug" van Menen, rechts onderdoor en via de Grondwetstraat terug naar **DE KRING** voor alweer een verfrissing!



Het is 15u00 als we de laatste etappe van 6,4km aanvatten, (ondertussen snap ik dat 25km eigenlijk 29km zijn, en een traag begrip is ook nog een begrip!) Alle afstanden volgen de Schansstr. naar de parking van bloemen & plantenzaak **FOURNIER** en zo naar de drukke Rijselstr. toe, over de brug naar het jaagpad waar we verderop bezijden de sportvelden Waalvest en het Leopoldplein aandoen met zijn ex kazerne, en nu het zonale politiehoofdkwartier. We stappen naar **PARK TER WALLE**, een groene oase van stilte in een drukke buurt, ingesloten door indrukwekkende vestingmuren, die onderdoor, (met bovenop de Benediktinessenstr.) naar het sport- en speelplein dat uitgeeft op de Sabbestr. die we oversteken, een buurtweg in naar verkaveling Schonebeek die we dalend aflopen naar een terug stijgend en verbinding gevend buurtpad met de Hagewindestr. (wat een mooie naam) en de Moorseelestr. Fluks

rechtsop tot ze zich links afsplitst en Processiestr. wordt. Langs de spoorweg stappen we Wevelgem terug binnen. In de verte bemerken we al de **H. Theresiakerk**, maar een kerkwegel stuurt ons naar de Hoge Posthoorn en stappen we kriskras door de wijk naar onze eindbestemming.

EVOLUTIE AANTAL DEELNEMERS	
UUR	AANTAL
7u00	53
8u00	154
9u00	298
10u00	447
11u00	587
12u00	653
13u00	706
14u00	775
15u00	849

OEF, het is nu kwart na vier en mijn benen zijn aan rust toe om van mijn droge keel nog maar te zwijgen, maar daar is met een koele **KRIEK** een "frisse" mouw aan te passen! Bij het afstempelen krijgen we nog een mooie CD mee, (werkelijk mooi, ik heb hem al beluisterd) en vlei ik me neer bij een groepje wandelvrienden om nog wat te socialiseren! Ook nu zorgden parcourmeester **Geert** en zijn helpers met zijn terugstart voor een verrassende wandeltocht, en spijs de natte start, (de regendruppels werden al vlug vervangen door zweetdruppels) hebben de **849 deelnemers** weer een mooie wandeldag beleefd met dank aan **IEDEREEN** die daartoe heeft bijgedragen!!

Tot 15 september op de bus!

AMERLINCK EDDY.

MEER FOTO'S VIA ONZE WEBSITE !!!

Vorig clubblad werd een sponsor vergeten te publiceren.
ONZE oprechte excuses. Vandaar deze EXTRA GROTE LOGO !!

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



dierenartsenpraktijk
samyn

De praktijk werd vele jaren geleden gestart door Kristian Samyn. In 2006 studeerde dochter Hadewych af en vervoegde ze meteen de praktijk. Op zeer regelmatige basis worden bijscholingen gevolgd op tal van gebieden. Bijzondere interesse gaat uit naar medische beeldvorming en inwendige geneeskunde. In 2010 werd de praktijk uitgebreid en vernieuwd. Wij proberen zoveel mogelijk klaar te staan voor het opvangen en verzorgen van uw geliefde huisdier. In geval van nood, wacht niet te lang om contact te nemen!

HALFOOGSTTOCHT 15 aug 2013

SAMENVATTING	849
Aktivيا	721
VVRS	3
VWF	0
FFBMP	19
VGDS	0
VWO	0
Niet-aangesloten wandelaars	104
Buitenlandse clubs / Andere clubs	2
TOTAAL	849

NIET-AANGESLOTEN WANDELAARS		
8560	Moorsele	7
8560	Gullegem	9
8560	Wevelgem	19
	Andere	69
TOTAAL Niet-aangesloten wandelaars		104

Aktivيا		
3	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3
8	Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	1
11	Wsv De Keignaertrippers Oostende vzw	3
12	Wsk Marke vzw	46
34	Omloop Kluisbergen vzw	2
59	Godeliestappers Ruddervoorde vzw	2
61	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	57
63	WSV De Kadees vzw	2
70	Wsv De Stormvogels Oostende vzw	4
78	Drevetrotters Zonnebeke	82
84	Wandelclub Reigerstappers Vinderhout vzw	1
89	Heuvellandstappers	27
100	Wsjv Nacht van Vlaanderen Torhout	8
105	Scheldestappers Zingem	5
107	Dwars door Brakel	2
127	Wandelclub Koekelare vzw	1
137	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem	7
140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	14
142	De Motestappers Koekelare	2
163	Wsv Egmont Zottegem vzw	5
177	Brugsche Globetrotters vzw	1
180	De Witsoone Stappers Krombeke	13
194	Organisatiecomité '100km van Ieper'	1

205	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	8
207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	24
216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje'	10
217	De 12 uren van Lauwe	54
233	Hanske de Krijger Oudenaarde	5
245	Wsv De Brigandtrotters	40
256	De Warden Oom Stappers vzw	10
276	De Margriete Stappers vzw	6
282	Everbeekse Wandeltochten vzw	2
300	Wsv Horizon Opwijk	2
304	W.A.K. (Wandelclub Al Kontent)	1
314	Sterrebosstappers Roeselare	20
323	De Winkelse Stappers	15
328	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	11
330	Wsv De Molenstappers Ruiselede	1
332	vzw De Mirakelstappers Waregem	22
345	De Waterhoekstappers Heestert	23
347	Velodroomvrienden Moorslede	7
361	De Textieltrekkers vzw Vichte	20
376	De Chatons Ronse	2
391	De Spartastappers Ardoois	7
411	De 7mijl-stappers Moorsele	99
423	Watewystappers Tielt	1
429	Brugse Metten Wandelclub	3
447	Wsc Klavertje Vier Wortegem-Petegem	2
448	Stap Vooruit	1
452	NVG Ieper	1
463	Levenslijn Team Damme	1
469	De Klinkerclub	2
496	Oostnieuwkerkse Stappers	1
499	Guldenbergstappers Wevelgem	26
507	De Buskanters Houthulst	2
526	't Wandel Voetje	3
TOTAAL Aktivia		721

VVRS		
VL 014	W.S.V. De Rakkers	2
VL 045	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	1
TOTAAL VVRS		3

FFBMP		
HT 062	Les Trouvères club de marche	3
HT 067	Les Hurlus en Balade	11
HT 075	Mont-Marche Tournai	5
TOTAAL FFBMP		19

Buitenlandse + Andere clubs		
	ATB LENDELEDE	2
TOTAAL BUITENLANDSE + ANDERE CLUBS		2

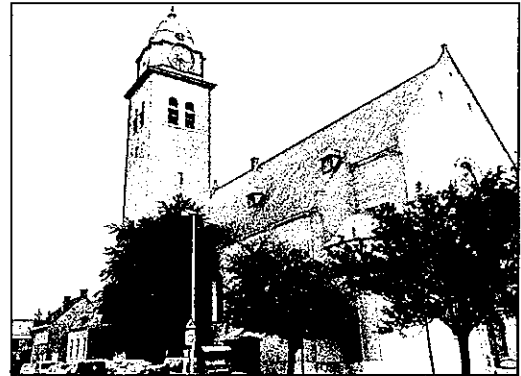
Wevelgem 15-08-2013

Org : De 7mijl-stappers Moorsele

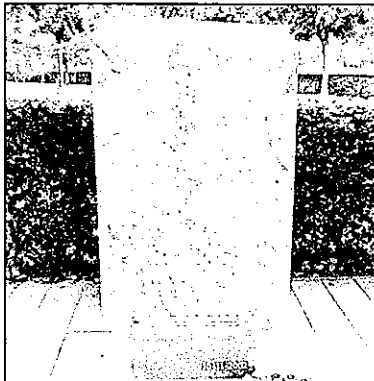
Zeer genietbare natuurlijke zwerftocht langs de Leieboorden.

Na een periode van 4 jaar volgt het parkoers het Leiepad, de jachthaven en de barakken, of de oude klassieke route, die de garantie van het natuurgenieten en afwisseling meegaf. Het is bewolkt een licht briesje en neiging tot mooi, maar het zou toch wel meevallen, op een flauw regenstreepje na bleef het verder droog, de temperatuur stijgt lichtjes, en het werd toch nog aangenaam wandelweer daar aan de scheiding tussen Wevelgem en Menen, en wij kiezen voor het 15 km parkoers.

In de schaduw van de St. Catharinekerk stappen wij de heilige Theresiastraat de wijk uit, het moet wel een vrome zijn met al die heiligen namen. Wij zijn te gast bij 7mijl-stappers Moorsele, en wij zijn onmiddellijk de open ruimte in. Pas ongeveer



één km verder gaat onze aandacht naar een oorlogsmonument, op de hoeve Paul Bekaert, hier zijn 3 bemanningsleden omgekomen bij het neerstorten van een Halifax III QO- LLW583. Wij stappen verder een stukje veldweg op en komen pardoos in de weide terecht, wij bevinden ons hier wel op privédomein, maar danken de landbouwer langs deze weg voor zijn gastvrijheid dat wij mochten genieten van deze natuurlijke doorgang. Enerzijds hebben wij de bomen en struiken van de Leie, en anderzijds het zicht op het landschap.



Wij krijgen ook een zicht op de witte molen en verlaten de weide om vervolgens langs de rivier te wandelen. Op de Leie klieft een vrachtboot zich een weg door het water met in de achtergrond een huizenrij van Menen. Terwijl wij ook de kerktorens van Menen in het vizier krijgen zijn wij trapje op en daarna trapje af om over de rivier te geraken, en het is terug zalig stappen in die heerlijke natuur. Maar wij krijgen een beetje pech het begint zwaar bewolkt te worden en wij krijgen een miezerig motregenvlaagje op ons duvel, maar het duurt niet lang.



Als wij de rivier verlaten en richting Menen centrum volgen, krijgen wij een tweetalige aanduiding Frankrijk-France wat er op wijst dat wij dicht bij de Franse grens gekomen zijn, later gaan wij die voor een stukje overschrijden. Een rondje rond de St.Jozefkerk en enkele straatjes en wij krijgen de gelegenheid om eventjes te rusten.

Na de rust terug enkele straatjes en wij staan pal voor Halluin, wij gaan het centrum niet in maar volgen de grensstraat en zo komen wij langs La Lys of de Leie ook nog de gouden rivier genoemd en via een informatiebord krijgen wij een overzicht van de vroegere industriële bedrijvigheid. De textieltraditie en de ontwikkeling hebben Halluin

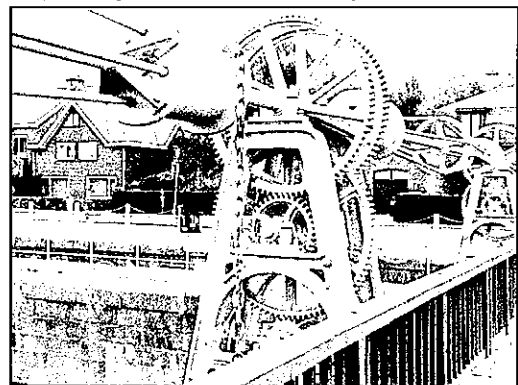
een landbouw traditie gegeven, de roting en het weven van het vlas, waren de bronnen van inkomsten. Het vlas onderging twee bewerkingen de roting en het zwingelen, het vlas noemde men wel eens het textielkruid. Het werd uitgetrokken in de maand juli, in bakken gelegd en in het water gedompeld. Het doel was het loskomen van de vezels van het houderig gedeelte. Tussen twee rootbeurten door werd het in de zon gedroogd. De tweede fase was het zwingelen werden de vezels van het stro verder gescheiden en was het vlas klaar om naar de spinnerijen gebracht te worden.



Wij wandelen verder in het zeer genietbare natuurdecor, nog even de Leie over, waar wij een aparte belevenis hebben eerst. Een redelijk smal paadje, steeds nauwer en nauwer, tot wij met een klein stukje verbeelding ons gelijk in de brousse bevinden, het is even letterlijk en figuurlijk zich een weg banend door het oerwoud, het was eventjes iets anders. Een andere ontdekking is die van het kleine jachthaventje, het zou het zo niet verwachten een heerlijk en lieflijk plekje. Trouwens Halluin heeft verschillende aantrekkingspunten, op

landelijk, toeristisch, en historisch gebied. Als wij wat later de brug in Menen oversteken staan wij pal voor de bekende barakken. Een arbeiderswijk van Menen, tussen Leie en Franse grens momenteel en ook vroeger een toeristische trekpleister, nu zijn er veel winkeltjes en boetiekjes, die vooral voor de Noord-Fransen en ook door Belgen zeer druk bezocht worden. Er volgt nog een tweede rustgelegenheid op dezelfde plaats van de eerste.

Met nog ongeveer 5 km te stappen vatten wij het derde gedeelte aan, nog eventjes langs de rivier en een natuurpark in waar men op een pleintje een oud volkspel beoefent namelijk petange, wij stappen onder de vestingsmuur door het park uit. Een eerder technisch vernuft vinden wij de sluis van Menen. Voor de sluiting konden de aken dank zij deze sluis de rivier op en afvaren. Het gaat om een structuur ingericht tussen twee waterbakken met een verschillend niveau naar het andere te gaan dank zij de mobiele sluisdeuren, bediend als door een horlogeraderwerk maar dan in groter formaat. Een mooi bebloemd huis, een jonge tortel en twee arme gitzwarte arme schaapjes, och arme die beestjes, gans hun leven lang het zwarte schaap moeten zijn. Het waren alle drie mooie beelden en die zijn niet zover meer van ons eindpunt.

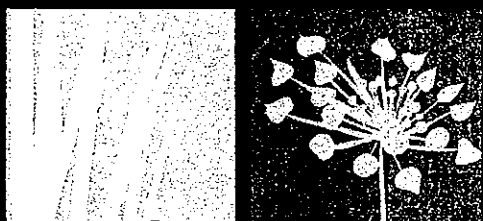


Parkoermeester van harte proficiat en van harte dank voor je inzet, de afwisseling had een zeer natuurlijke en genietbare inhoud en afwisseling. Ook de inbreng en de organisatie van het bestuur en medewerkers mag heel zeker mee genieten van deze felicitaties.

Het was op natuurgebied en afwisseling een behoorlijke meevaller. Gasten hou jullie goed het allerbeste en tot een volgende wandelgelegenheid.

Kastaar van 4op1Rij!

Dank aan onze SPONSORS



Bloemen

Cossement-Lecoutere

Rozenstraat 80 - 8560 Moorsele

Tel.: 056 41 17 54

zon- en maandag gesloten

andere dagen open : 9u00 - 12u00 & 14u00 - 18u30



Lauwers Sport en Advies

Larstraat 98 - 8930 LAUWE



Medische Huid- en Voetverzorging

Gespecialiseerde voetverzorging
aan huis

Lien Mollie ' Ledegenstraat 101 ' 8560 Moorsele

Enkel op afspraak: T. +32(0)497 40 25 04

www.bellelienza.be

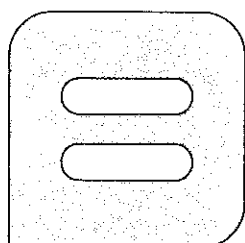
Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE

056/50 95 19 - 0472/61 66 31



Belfius

Bank & Verzekeringen

OOK UW PUBLICITEIT IN ONS CLUBBLAD ?

Lees er alles over bij de

secretariaatsberichten !

Darmwerking in de problemen

Eén stoelgang per dag is ideaal maar hoeft niet. Er bestaat nog steeds angst voor een te trage stoelgang. Dit is terecht. Als je twijfelt over je stoelgangpatroon raadpleeg dan altijd je arts of apotheker. Oudere personen en vrouwen krijgen er vaker last van maar obstipatie of verstopping komt op elke leeftijd voor.

Meestal is de oorzaak van een te trage darmwerking niet ernstig en heeft het vooral te maken met je levenswijze (weinig water drinken, te weinig vezelrijke voeding gebruiken, onvoldoende bewegen,...). Andere oorzaken waardoor je darmen verstopt kunnen geraken zijn: een plotse verandering van eetgewoonten (bv. als je op reis bent), zwangerschap, te snel eten, overslaan van het ontbijt, een dringende stoelgangdrang ontkennen (zich ophouden met als reden stress, geen toilet in de buurt,...). Ook het langdurig gebruik van geneesmiddelen (bv. codeïne) kan de activiteit van de darmbewegingen verminderen.



Darmen uit evenwicht

Darmen uit evenwicht, iedereen heeft het al eens meegemaakt. Eén van de gevolgen is buikloop of diarree. Dit sociale ongemak is niet alleen hinderlijk maar ook onprettig.

Bij milde tot matig uitgesproken diarree is voldoende water drinken de boodschap. Vocht opnemen is van het grootste belang bij de behandeling van diarree bij zuigelingen, kleine kinderen en bejaarden.

Het volgen van een dieet heeft geen zin als je niet moet braken. Vanzelfsprekend moet je geen frieten met mayonaise op het menu plaatsen. Het is aan te raden om een normale hoeveelheid licht verteerbaar voedsel in te nemen. Deze hoeveelheid kan men spreiden over verschillende maaltijden. Melk en melkproducten worden soms niet goed verdragen gedurende de eerste dagen. Besteed voldoende aandacht aan hygiëne en was je handen voor elke maaltijd en na elk toiletbezoek. Preparaten op basis van melkzuurbacteriën ondersteunen de darmflora en hebben een gunstige invloed op de evolutie van diarree. (Bronnen: Centrum voor Preventieve Gezondheidszorg - Den Bosch (Nederland))

Melkzuurbacteriën

De mens en zijn directe omgeving staan in nauw contact met elkaar. Via de voeding die we dagelijks opnemen, komt ons darmstelsel in aanraking met stoffen uit de buitenwereld. Gedurende duizenden jaren heeft zich een uitgesproken interactie ontwikkeld tussen de mens en de 'kleine beestjes' in zijn buurt, de microbiële omgeving. Het hoogtepunt van deze samenwerking of symbiose wordt duidelijk wanneer we de bonte verzameling van micro-organismen in onze darmen bestuderen. Deze miljarden goedaardige kleine helpertjes spelen een belangrijke rol in het ondersteunen van onze gezondheid. Zij vormen voor de mens de belangrijke darmflora.

Het aantal darmbewoners is zeer talrijk en bestaat uit verschillende soorten bacteriën (bv. melkzuurbacteriën of lactobacillen en bifidobacteriën). Het gebruik van deze micro-organismen heeft een gunstige invloed op de darmflora en bevordert de algemene gezondheid.



Darmverzorgende tips

Eet op regelmatige tijdstippen en sla geen maaltijden over. Op hetzelfde tijdstip eten zorgt voor regelmatige darmbewegingen.

Let op je voeding. Heb je vaak last van buikkrampen wees dan zuinig met vetrijke maaltijden, alcohol, koffie en sterke kruiden. Bij winderigheid vermijd je het best bonen, uien, erwten, kolen en spruiten.

Drink voldoende water. 1.5 tot 2 liter per dag is aan te bevelen. Neem voldoende tijd voor een toiletbezoek en onderdruk nooit de drang tot een toiletbezoek.

Gebruik vezelrijke voeding. De toename van vezels in de voeding moet geleidelijk aan gebeuren en er moet voldoende water bij gedronken worden! De verzameling van bacteriën in onze darmen wordt de darmflora genoemd. Een evenwichtige darmflora is noodzakelijk voor de goede werking van de darmen. Elke dag je darmflora in evenwicht brengen ondersteunt een vlotte stoelgang. Onze darmen bevatten verschillende soorten goedaardige bacteriën zoals de lactobacillen.

Negatieve effecten van laxeermiddelen

De dikke darm is de plaats waar het lichaam onverteerde voedselbestanddelen tijdelijk opslaat. Naast het bewaren van voedselresten heeft de dikke darm nog een andere belangrijke functie: het huisvesten van de darmflora (gezondheids-ondersteunende micro-organismen).

Verschillende factoren zoals een onevenwichtige voeding, stress of het volgen van een antibioticakuur verstoren het evenwicht van de darmflora. Dit bevordert het overwoekeren van ziekmakende bacteriën. Diarree, constipatie of een verzwakt immuunsysteem behoren tot de mogelijke gevolgen.

Om de ongemakken verbonden aan constipatie op te lossen wordt vaak een beroep gedaan op stoelgangbevorderende middeltjes. Deze producten worden ook laxeermiddelen, laxativa of laxantia genoemd. Het langdurig of verkeerd gebruik van laxeermiddelen kan de darmflora uit evenwicht brengen. Het gebruik van laxativa gebeurt daarom het liefst na advies van je geneesheer of apotheker.

Gebruik van laxeermiddel voorkomen

Verstopping is te voorkomen door vezelrijk voedsel te eten en door voldoende te drinken. Voor volwassenen geldt minstens twee liter vocht per dag. Probeer regelmatig te eten en kauw uw voedsel goed. Zorg ook voor voldoende lichaamsbeweging. Als u meer vezelrijk voedsel gaat gebruiken, zal het maagdarmkanaal hieraan moeten wennen. U kunt de eerste tijd last krijgen van winderigheid.

Ga zodra u aandrang voelt naar het toilet en neem hiervoor rustig de tijd. Het ophouden van ontlasting kan ervoor zorgen dat de ontlasting hard wordt met verstopping tot gevolg.

Het is gezond om vezelrijke voeding te eten. Dit werkt prikkelend op de darmen en bevordert daardoor de stoelgang. Vezelrijke producten zijn volkoren, rogge, bruin, krenten en rozijnenbrood. Ook grove graanproducten zoals gort, havermout, boekweit, muesli, tarwekiemen en zemelen zijn rijk aan vezels. Dit geldt ook voor zilvervliesrijst, dadels, vijgen, noten, pinda's, sesam en maanzaad en peulvruchten (witte en bruine bonen, kapucijners en linzen). Gedroogde en geweekte zuidvruchten als abrikozen, krenten, pruimen, rozijnen en tutti frutti zijn eveneens vezelrijk.

Sommige voedingsmiddelen kunnen een laxerende werking hebben. Voorbeelden hiervan zijn karnemelk, yoghurt, stroop, ontbijtkoek, vocht van geweekte zuidvruchten, rozenbottelsiroop of sinaasappelsap.

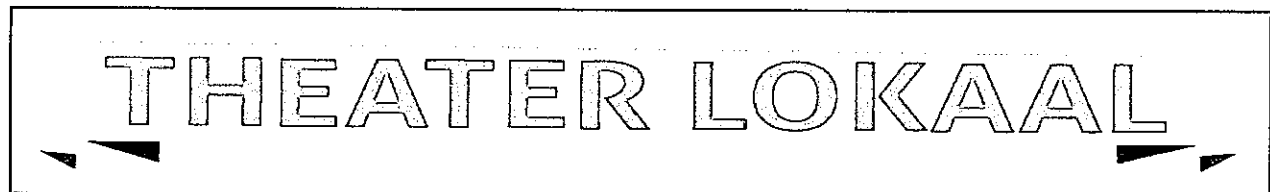


ABC GEZONDHEID - Artikels

gezondheidsinfo gebaseerd op wetenschappelijke studies

Info-site voor iedereen die bewuster wil omgaan met zijn gezondheid en zijn levenskwaliteit wil verbeteren met **niet-toxische gezondheidszorg**. Naast, op wetenschappelijke studies gebaseerde, praktische informatie, vind je ook informatie over voorschrijfvrije producten en voedingssupplementen.

Laat altijd eerst een diagnose stellen door een arts of andere deskundige.



ZATERDAG 7 SEPTEMBER **TE LAAT**
THEATER LOKAAL

THEATERWANDELING WAART FD GULLEGEM
POEZELHOEK 12
GULLEGEM
TICKETS VVK 3 EURO | ADD 5 EURO
CC GULDENBERG | ACADEMIESTRAAT 1 | 3500 WEVELGEM
INFO: VRIJE TIJD | T 056 43 34 83 | WWW.THEATERLOKAAL.BE

WAT OP SCENE speelt VERLIEFD
POGEN speelt TROUW

ZATERDAG 7 sept 2013 THEATERWANDELING vanaf 18u00 te Gullegem

De theaterwandeling is aan zijn 9^{de} editie toe. Er werd dit jaar voor het thema **TE LAAT** gekozen. Telkens treffen we het hoofdpersonage BRAM in een andere levensfase aan. De rode draad in al die toneelstukjes is dat hij steeds **TE LAAT** komt. 6 Wevelgemse toneelgroepen spelen een stukje toneel in het centrum van Gullegem.

DE LUSTIGE SLIJTERS spelen **GEVAAR**
GREGORIUSGILDE speelt **KAMPIOEN**
HOGER OP speelt **RUSTOORD**

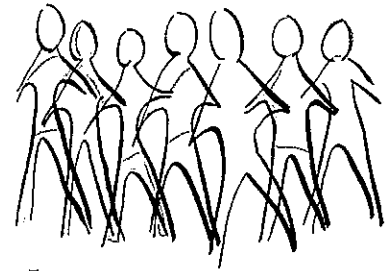
'**T NEERDAK** speelt **PENSIOEN**
WAT OP SCENE speelt **VERLIEFD**
POGEN speelt **TROUW**

Gastlocaties zijn : Grootmoeders Koffie, Woonzorgcentrum Het Gulle Heem (HOGER OP), Vrije Basisschool Gullegem, FC Gullegem, Burleske, en het Gemeentelijk Depot Bilgeboom.

Het publiek wordt in groepjes verdeeld en onder begeleiding wordt naar diverse locaties gewandeld onder begeleiding van een gids. **KOM KIJKEN NAAR ENKELE CLUBLEDEN DIE MEESPELEN !!!** Tickets voor Theater Lokaal: cc Guldenberg, Acaciastraat 1 Wevelgem. T 056 433 495, voorverkoop 3 euro, aan de deur 5 euro. In ruil voor het ticket krijgt men een programmafolder en groepstoewijzing. Het publiek wordt onthaald tussen 18u00 en 18u45 aan de terreinen van FC GULLEGEM (Poezelhoek 12, Gullegem).

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

September

4	VANDEWALLE	RITA
4	DENOULET	MARIJKE
6	DEFOOR	JAAK
11	DEWITTE	JOHAN
12	ACCOU	LUT
13	DUFLOU	PASCAL
16	DOS SANTOS GOMES	ALISON
16	VANCOILLIE	CARINE
18	MOYAERT	RITA
18	MESSELY	BERNICE
19	VANHAUWAERT	GEERT
19	DEWULF	GILBERT
21	GHEYSEN	MARIJKE
25	ACX	SIMONNE
27	GHESEQUIERE	HELENA
27	VANNESTE	ROMAIN
29	VANHOUCKE	LYDIA

Oktober

2	DEVOS	MARTINE
4	HUYSENTRUYT	KRISTOF
4	VAN LERSBERGHE	JOHAN
6	VEREECKE	LIEN
6	VEREECKE	MARC
7	VANDEVIJVERE	VERA
14	VERCAUTEREN	FRANK
14	VANHOUTTE	ALAIN
17	DELEU	GUIDO
18	NAERT	MARNIX
21	TRAEN	TRUI
25	VANDENBOGAERDE	LUC
25	MEUWES	JOZEF
28	VANHEE	CARL
29	NAERT	ELS

November

6	BULTYNCK	MARCEL
9	D'HAENE	ANN
15	DUYCK	HANS
16	CAPON	ERIC
16	STAELENS	JACQUES
19	DOS SANTOS GOMES	DIDIER
19	VANHEE	BERT
20	BROUTIN	TJÖRVEN
21	DEMIERBE	RIA
22	REYNAERT	FREDDY
23	MESSELY	KATLEEN
26	PEERS	ROLAND
29	PATYN	GEERT



Gelukkige
Verjaardag!!

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.

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.

> Vakantiegroeten :



Vele groetjes uit Madeira

vanwege **Alain & Roos** 20-05-2013



**VACANCES BRANCHÉES
À CASSIS!**

*Voelen ons als God in
Frankrijk ! Groetjes
uit de Provence . . .
van Carine & Luc.*

20-06-2013

<p>Vanwynsberghe Bart Fietsen & Bromfietsen</p>  <p>Kanestraat 72, 8560 Moorsele Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 31 b.vanwynsberghe@telenet.be</p>	<p>Lindeke SFEERCAFE</p>  <p>Warandestraat 65 8560 Moorsele Tel. 056 49 48 78 Lindeke@telenet.be</p>	<p>HAIRSTUDIO Sabine</p> <p>DAMES - HEREN ZONIEBANK Sabine Denwuyck</p> <p>Warandestraat 156 8560 Moorsele Tel. 056 42 08 65</p>
<p>Brood- en Banketbakkerij 't Vrije</p> <p>Warandestraat 68, 8560 Moorsele Tel. 056 40 18 31</p>	<p>MICHELINE DECLERCQ medische voetverzorging nagelstyliste-kunstnagels</p> <p>Warandestraat 31 8560 Moorsele op afspraak: 0472 99 00 48</p>	<p>BLOEMEN FLORAMA</p>  <p>Warandestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 40 41 50</p>
<p>BAKE-OFF & HORECA Commeyne</p> <p>Kerkestraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeyne@commeyne.com</p>	<p>Autocardiendienst VLAMINCK</p> <p>Kerkestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31</p>	<p>Martin Christophe interieur • maatmeubelen 0577 37 02 54</p> <p>Abelke Herweg 92 • 8560 Moorsele Eckhoutpolder, Warandestraat 82 • 8560 Moorsele Tel. 056 42 25 91 christophe.martin@leucom.be</p>

sarah recur
recour
PODLOGIEPRAKTIJK

Podologische zolen op maat
Algemene en gespecialiseerde voetzorg
Sportblessures onderste ledematen

Boldriesstraat 80 – 8930 Lauwe
0472/52 04 67
Sarah.recour@telenet.be

EUROSPAR 

MOORSELE
Sint Janslaan 12
Elke dag een vers idee !

SPAR 

Dank aan onze SPONSORS
ZIE OOK NOG ELDERS IN DIT CLUBBLAD !!

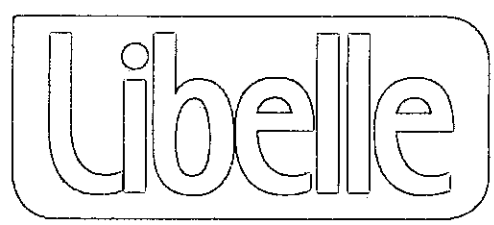
=====

WIST JE ??

> Gemiddeld nemen vrouwen op reis **26** voorwerpen mee in hun koffer die ze NIET zullen gebruiken !

> **9.000.000** : met minstens zo veel mensen ben je op dezelfde dag jarig !

> Tijdens onze hele loopbaan drinken we zo'n **45.000** kopjes koffie of thee aan ons bureau !



Cowboy & indiaantje spelen, en ondertussen bruine beren & zeearenden



West-Canada
8/7 - 18/7 2013
Marc & Anne

spotten en genieten van het regenwoud in West-Canada !

Opnieuw groeten uit Oostenrijk aan alle wandelvrienden.

We krijgen er niet genoeg van. Van de bergen en de sfeer.

Tot ziens op de volgende wandeltocht.

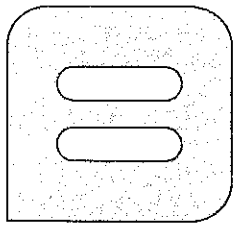
Jean-Pierre en Cecile Breyne - Vanheule

28-07-2013



PUBLICITEIT in dit CLUBBLAD .

Volgende sponsors zijn al in orde met hun hernieuwingsdossier.
Er zijn ook enkele **NIEUWE SPONSORS** bij !!!



Belfius



Lauwers Sport en Advies
Larstraat 98 - 8930 LAUWE

<p>Vanwynsberghe Bart Fietzen & Bromfietzen</p> <p>Wanderstraat 12, 8560 Moorsele Tel: 056 41 25 55 - Fax: 056 41 66 31 www.vanwynsberghe.be</p>	<p>Lindeke BOUTIQUE</p> <p>Wanderstraat 65 8560 Moorsele Tel: 056 42 41 71</p>	<p>HAIRSTUDIO Sabine DAMES, HEREN, ZONNEBANK</p> <p>Sabine Demuyneck Wanderstraat 155 8560 Moorsele Tel: 056 42 08 85</p>
<p>Brood- en Banketbakkerij 't Vrije</p> <p>Wanderstraat 68, 8560 Moorsele Tel: 056 40 18 31</p>	<p>MICHELINE DECLERCQ medische voetzorging nagelstylist-kunstzagen</p> <p>Wanderstraat 31 8560 Moorsele op afspraak: 0472 99 00 45</p>	<p>BLOEMEN FLORAMA</p> <p>Wanderstraat 55, 8560 Moorsele Tel: 056 40 41 50</p>
<p>BAEL-OFI & HORICA Commeyne</p> <p>Kortrijk 11 8560 Moorsele Tel: 056 41 22 37 Fax: 056 42 03 29 www.commeyne.be</p>	<p>Autocardienservice VLAMINCK</p> <p>Kortrijk 55, 8560 Moorsele Tel: 056 41 15 55 - Fax: 056 42 33 31</p>	<p>Martin: Christophe stylist - make-up Tel: 0477 37 02 54</p> <p>Amerikaleiding 17 - 8560 Moorsele Technische werkdagen 09 - 19h zaterdag 10 - 18h zondag 10 - 18h</p>



Medische Huid- en Voetverzorging
Gespecialiseerde voetverzorging aan huis

NIEUW

Lien Mollie ' Ledegenstraat 101 ' 8560 Moorsele
Enkel op afspraak: T. +32(0)497 40 25 04
www.bellelienza.be

Meerlandhoeve
GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE
056/50 95 19 - 0472/61 66 31

sarah.lucien.recour
PODLOGIEPRAKTIJK

Podologische zolen op maat
Algemene en gespecialiseerde voetzorg
Sportblessures onderste ledematen

Boldriesstraat 80 - 8930 Lauwe
0472/52 04 67
Sarah.recour@telenet.be

EUROSPAR

MOORSELE
Sint Janslaan 12

Elke dag een vers idee!

SPAR

Mannavita

<p>WERKGOEDEN Workshops BLOEMSCHIKKEN Nancy Verreine</p> <p>Wanderstraat 212 8560 Moorsele Tel: 056 51 20 80 Fax: 056 51 20 87</p>	<p>power Conny & Bernard Sint Jansstraat 15 8560 Moorsele</p>	<p>Polierolie van donderdag t/m zondag</p>
<p>Domicura Arts Steelandt Wanderstraat 256, 8560 Moorsele Tel: 0475 90 96 42</p>	<p>den HERTHOEK groep</p>	<p>SAM CAPPON BUNDELIJKE</p>
<p>Lieven Delputte</p>	<p>LYVIN SOETAERT Dierenarts Dierenkliniek Wanderstraat 127 8560 Moorsele Tel: 056 41 21 71 0575 90 13 72</p>	<p>HATCH</p>

NIEUW

Bloemen
Cossement-Lacoutere
Rozenstraat 80 - 8560 Moorsele
Tel.: 056 41 17 54

zon- & maandag gesloten
9.00 - 12.00 14.00 - 18.30

DENK AAN HEN BIJ UW DAGELIJKSE AANKOPEN OF DIENSTEN.
Steun onze plaatselijke sponsors die zorgen voor dit 2-maandelijks clubblad !

Onze wandelclub ontstond in juli 2000 en is na meer dan 10 jaar een gekend begrip in Groot-Wevelgem en daarbuiten. Wij tellen zo'n 250 leden en ons tweemaandelijks clubblad wordt verstuurd naar bijna 200 gezinnen. Sponsoring is voor onze vereniging een noodzaak ! Wij sturen u dan ook graag volgend voorstel :

Uw éénmalige bijdrage van **50 euro** wordt vertaald in **5 publicaties** (sept 2013, nov 2013, jan 2014, mrt 2014, mei 2014). Een nette en duidelijke publiciteit van 8cm op 8cm (of 4 hoog en 16 breed). Bezorg ons een exemplaar, het liefst via mail naar marc.masselis@busmail.net

Sedert vorig jaar bieden wij extra publiciteit voor uw zaak ! Uw website-link wordt vermeld op onze blog http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/ !

Na betaling van de bijdrage (50 euro) op de clubrekening BE08 8335 1432 7713 op naam van de 7mijl-stappers Moorseele sturen wij u een attest. Wij hopen uw publiciteit opnieuw te mogen vinden in ons clubblad, waarvan we u graag telkenmale een exemplaar opsturen.

Alvast van harte dank voor uw steun !

Er zijn nog enkele sponsors (zie hieronder) die hun bijdrage niet betaald hebben. Misschien met de vakantieperiode wat uit het oog verloren ?

Laatste kans tot betaling tot 30 september 2013.

RADE - GHILLEMYN
VERHUUR VAN VOLLEDIG UITGERUSTE TREKKINGFIETSEN.
meer info op WWW.DUVELO.BE
KANTORSTRAAT 37 - 8930 MENEEN - 32 473 804 707

DUVELO
VERHUUR VAN VOLLEDIG UITGERUSTE TREKKINGFIETSEN.
meer info op WWW.DUVELO.BE
KANTORSTRAAT 37 - 8930 MENEEN - 32 473 804 707

ELEKTRICITEIT - KOELTECHNIEK
COTTYN
VERLICHTING - DOMOTICA - AIRCONDITIONING
PRIVAAT en INDUSTRIE
Tel: 056/185 92 32 - GSM 0475/78 55 12
Dotterbloemstraat 13 - 8501 Bassegem
Fax: (056) 37 45 25

OVERHEULEGROEP
DEBATRIE
MAGALI & DIEGO
SANTESCHIA
MAXIMILANO
4 Mandeko
Koen Roelandt
ALAIN LIDGRECHT
printings

BIERHANDEL
POELVOORDE Dirk
Wetelstraat 14, 8560 WEVELGEM
tel: 056 41 31 93
fax: 056 41 82 47
sms: 0476 89 72 42
JBL Kruisdeelslagers

ROZENGROEP MOORSELE
Delfau L.
Stopt !

SALEMBIER LUC
Algemeen Bouwverken
Kraanbouw - Verhuurwerken
Vloeren - Schuifdeuren - Afdekkingen - Tegelwerken
Omerstraat 2, 8560 Moorseele
Tel: 056/41 82 51 - Fax: 056/41 75 20
Rijp nr 051113 - BWR nr 402000101

Ingewijk 29
1020 Brussel
T: 02 54 51 93 24
F: 02 54 53 91 51
na 18 uur: 02 54 51 93 24
0478 89 42 58
Smeetsstraat 21
1040 Brussel
T: 02 54 51 93 18
na 18 uur: 02 54 51 93 18
0478 89 42 58
na 18 uur: 02 54 51 93 18
www.samyn.be
samyn@samyn.be
02 54 51 93 18

DE MOORSEELSE SLAGERS
Waar kwaliteit TROEF is !

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

Nieuwe kandidaten kunnen zich nog altijd melden via het secretariaat.

TERUG NAAR SCHOOL :



Onlangs hoorde ik hier en daar ouders tegen hun kinderen zeggen : "Doe maar goed je best op school, zodat je later niet achter de vuilkar moet lopen!" Daar kan ik me nogal aan ergeren, want wat zouden we zijn zonder de vuilnismannen? Zij houden deze wereld proper en leggen elke dag kilometers te voet af om ONZE vuiligheid op te ruimen. Als je één dezer dagen het vuilnis buitenzet, denk dan eens aan hen !

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.**

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

Hierna enkel nog ontvangen berichten:



DE WINKELSE STAPPERS

WEEKDAGTOCHTEN

10 september 2013

Startplaats : Het Kleine Meer

Zuidhoekstraat 22, 8880 Sint-Eloois-Winkel

Afstanden: 6 – 12 – 18 km Start 07.00 tot 15.00 uur - Aankomst tot 18 u

Versnapering zolang de voorraad strekt - Dagschotel aan democratische prijzen

Uitdeling geldig blijvende spaarkaart

+++++

WSV DE BRIGANDTROTTERS
INGELMUNSTER



Organiseert op
woensdag 11 september 2013



11de NAZOMERTOCHT
te INGELMUNSTER



WSP Heverlee-Leuven (Wandelclub Sportvrienden Pakenhof) is één van de eerste Leuvense wandelclubs, opgericht in 1976 en bestaat reeds meer dan 35 jaar. Onze club is aangesloten bij het Brabants Provinciaal Wandelsportcomité (BPWC) dat op zijn beurt aangesloten is bij de Vlaamse Wandelfederatie (VWF). Onze club is een vzw en draagt het nr B005.

Wij organiseren jaarlijks vier tochten: een wintertocht in februari (de Nationale V.W.F. Wandeldag op 24 februari 2013 (4.903 deelnemers)); een midweektocht in mei; **een internationale wandeltocht in september** en een stadswandeling in december.

Startlocatie : H. Hartinstituut - Naamsesteenweg 355 - 3001 Heverlee

Wie de bus mist ! startplaats ook bereikbaar met de trein: station Heverlee op 500m van de start.

Internationale Boswandeltocht zondag 15 september 2013 : 4km - 7km - 12km - 20km - 30km 🏆 🚶 🦽

Heverlee, deelgemeente van Leuven, ligt ten zuiden van de hoofdstad van Vlaams-Brabant. In Heverlee vindt men de neoromaanse Sint-Lambertuskerk (1878-1880), het Kasteel van Arenberg en het Engelse kerkhof dat in 1944 werd aangelegd.

Op natuurgebied vormt het Heverleebos een groene long bestaande uit loofbos, dat vroeger een geheel vormde met het Brusselse Zoniënwoud.

Ook vind je er diverse kloosters, zoals dat van de Missionarissen van het Onbevleete Hart van Maria (ICM-zusters of Missie-zusters van de Jacht), de abdij van 't Park van de Norbertijnen (gesticht in 1129), het H. Hartinstituut van de zusters Annunciaten, de startplaats van de wandeling.

Het parcours loopt vooral door **Heverleebos** en ligt grotendeels op het grondgebied van Leuven, de rest in de naburige gemeente Oud-Heverlee. **Het bosgebied behoort tot het bosdomein van het Meerdaalwoud, Heverleebos en Egenhovenbos.**

Het Heverleebos is 635 ha groot. Het grootste deel van het grondvlak van de bos-bestanden wordt ingenomen door Amerikaanse eik, beuk, grove den en Corsicaanse den.



Nabij de E40 en de Naamsesteenweg N251 bevindt zich in het Heverleebos een **arboretum** met diverse uitheemse boomsoorten. De zuidwestelijke tip van het Heverleebos grenst aan het toeristisch populaire **Zoet Water** met de **Minnebron** en de **Onze-Lieve-Vrouw van Steenbergkapel**.

Alle afstanden krijgen onderweg één of meerdere controles aangeboden, waardoor wij elke wandelaar de kans bieden om ten volle te genieten van de groene bossen in en rond Leuven.



De langere afstanden (20 km en 30 km) krijgen met het natuureservaat "De Doode Bemde" het belangrijkste en meest waardevolle natuurgebied in dit deel van de Dijlevallei aangeboden.

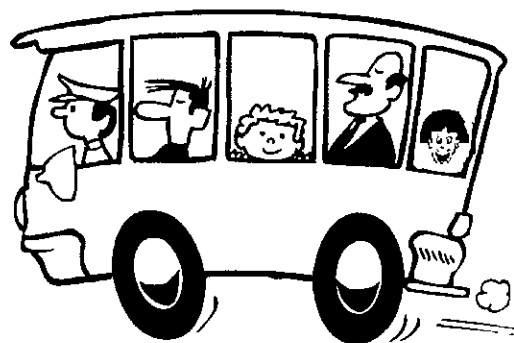
Tijdens de 38ste editie van deze wandelklassieker, verwennen wij elke deelnemer met een gratis frisdrank na de wandeling. Wie houdt van de Belgische druiven uit Overijse kan deze proeven en

uiteraard aankopen voor een 'prikje'. Wil je zeker spelen, dan kan je deze druiven 'reserveren' vóór aanvang van de wandeling.

TWEEDE BUSREIS

15 september 2013

PRAKTISCHE INFO



> verzamelen aan de kerk, St-Maartensplaats,
MOORSELE vanaf 7u !

> de bus vertrekt stipt om 7u30 aan het kerkplein.

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

53 DEELNEMERS : AMERLINCK EDDY , BREYNE JEAN PIERRE & VANHEULE CECILE , BULTYNCK DANNY , BULTYNCK MARCEL , CALLENS RUDY & VANOVERBERGHE LUCRECE , CAPON ERIC , CAPUZZIMATI NATALINO , CLARYSSE MARLIES , COKELAERE RITA , COONE MARNIX , COTTYN ETIENNE & PATTYN ARLETTE , DELEPLANQUE MARNIX & PEIRS LIEVE , DELEU MARC & LANNOYE LINDA , DESIMPELAERE JOSE & VANHOUTTE ROSANNE , FAES HUBERT , FIEVE ETIENNE & WITDOUCK MONIKA , FLAMEZ MARIA , GISTELINCK ARNOLD & VANHAUWAERT MAGDA , HERMAN NOËL & WITDOUCK ROSEMIE , HIMPE PATRICK , MAES FREDDY & DECLERCQ MARLEEN , NEYRINCK LUC & FLAMEZ LIEVE , NOLF JOHNNY & VANWIJNSBERGHE ANITA , OPSOMER GEERT & CAPPON LILIANE , PEIRS JAN & HUYSENTRUYT CHRISTINE , REYNAERT FREDDY & MINNE MONIQUE , VANCOILLIE CARINE , VANDAELE GEERT & DEVELTERE KATRIEN , VANDECASTEELE MIEKE , VANHAUWAERT GEERT & DEJANS CHANTAL , VANHOUTTE ALAIN & ACCOU ROSE MARIE , VANLERBERGHE FILIP & DELANNOY SOPHIE , VANOOTEGHEM CAROLINE , WITDOUCK ANDRE.

DAARNAAST 2 deelnemers met EIGEN VERVOER :

DERYCKE MARIE-THERESE & REESINK JAN.

TIP : NMBS station Heverlee (500 m van de start) !!!



2^{de} Omertocht

14 september 2013

6 - 12 - 18 - 14 km

Volledig nieuw parcours in de Vlasstreek, ideaal voor een mooie zomerwandeling. Om het uur verloting van een fles Omer (75 cl) onder de wandelaars. Zeker de moeite waard!

Startlocatie : Vrije Lagere School - Poststraat 20 - 8560 Gullegem

+++++



CLUBBUSREIS Boswandeltocht

zondag 15 september 2013

B005 Wandelclub WSP HEVERLEE-LEUVEN vzw

meer info elders in dit clubblad !!



**Militair Commando Provincie
Oost-Vlaanderen**

organiseert



WANDELTOCHT
VOOR HET GOEDE DOEL

VOOR IEDEEEN
op en rond het militair vliegveld van URSEL

17 Sep 2013

4 - 7 - 10 - 15 of 18 Km
(4 km is geschikt voor rolstoelen)





➤ Start van 8u tot 15u voor de 4-7-10-15km(18km van 8u tot 11u) – Aankomst ten laatste om 18 u

ZATERDAG 21 SEPTEMBER 2013

ARSEBROUC WANDELTOCHT

Afstanden : 6, 10, 14, 22, 29 km

Start : Zaal Centrum, Baron Ruzottelaan 296, Assebroek-Brugge

Langs het oudste kanaal van Vlaanderen en een verdwenen

spoorwielbedding. Midden de natuur, langs onverharde paadjes

Aan de aankomst lekkere dagverse 'Le rjas pannenkoeken'



37^e TABAKSTOCHT

Organisatie
Wervikse Wandelsportvereniging vzw

Lid Aktivia nr. 061

6 - 12 - 15 - 21 - 30 - 42 km

Wisselbekertocht

Ja, ja, reeds voor de 37e maal richten wij onze Tabakstocht in! Ons volledig team staat weer paraat om van deze driesterrentocht een uiterst verzorgde en aangename tocht te maken. Met onze diverse omlopen laten wij jullie genieten van de prachtige natuur van de Leievallei. Dit jaar is het 300 jaar geleden dat Wervik in twee werd gedeeld; een Belgisch en een Frans gedeelte. Alle afstanden steken dan ook eens de grens over. Ook het mooie domein van de Balokken, dat ontstaan is door het rechte trekken van de Leie en dat stilaan een groene long voor Wervik wordt, is weer van de partij.



De 6 km en de 12 km blijven in de nabijheid van onze startplaats.

De andere afstanden doen eveneens Frankrijk aan en trekken dan naar Komen waar een verzorgde rustpost voor verpozing zal zorgen. In Komen maken de 21, 30 en 42 km een lus doorheen Henegouwen.

De 15 km en de 21 km komen nu terug naar Wervik en kunnen ondertussen genieten van de fauna en flora langs en op de Leie.

De 30 km en de 42 km trekken van Komen naar het hoger gelegen Kruseke, waar zij de prachtige panorama's op Wervik, de Leievallei en Frankrijk kunnen bewonderen. De 42 km maken nog een lusje in en rond Kruseke om dan samen met de 30 km terug te keren naar het einde. Alle afstanden komen voorbij het Tabaksmuseum dat op 22 september 2013 voor alle wandelaars gratis toegankelijk is. Een bezoekje aan onze monumentale Sint-Medarduskerk, een stille getuige van de Wervikse bloeiperiode onder de Bourgondische hertogen, mag ook niet ontbreken. Deze kerk werd omstreeks 1450 voltooid en heeft een toren van 82 m. hoog. In onze ruime aankomsthal trakteren wij jullie op een aangenaam muziekje en kan er verder genoten worden van onze beroemde Picon, een biertje en allerlei lekkers. Iedereen is opnieuw van harte welkom, en... voor elke deelnemer voorzien wij een gratis versnapering. Deze tocht *telt tevens mee voor de spaaractie van de "Leie-Scheldevrienden"*.



"De geschiedenis van een dromedaris"

Tentoonstelling in het Nationaal Tabaksmuseum

1 mei - 29 september 2013

In 1913, precies 100 jaar geleden, bracht een Amerikaanse producent het merk *Camel* op de markt. Het logo van dit sigarettenmerk werd een dromedaris in de woestijn met op de achtergrond een palmboom en een piramide. Op grote publiciteitsborden en in kranten werd aangekondigd dat er meer dromedarissen op de affiches in de Amerikaanse steden prijken dan er rondliepen in de hele Sahara samen... Een icoon was geboren. De tentoonstelling in het museum wil een tijdsmachine zijn die de geschiedenis van het tabakspakje op een fonkelende wijze wenst aan te brengen via spijtstechnologie en vindingrijkheid. Kom met de kinderen ook het museumspel "De Kabongers" spelen in het museum. Wie durft de uitdaging aan om Sos den Blauwer te bevrijden? Het Nationaal Tabaksmuseum is op zondag 22 september 2013 gratis toegankelijk voor de deelnemers aan de Tabakswandeltocht. Veel wandelplezier nog en tot in Wervik!





Krant van West-Vlaanderen , Biscuiterie Jules Destrooper en Aktivia de wandelsportfederatie bundelden samen de krachten tot het organiseren van een groot wandel- en belevingsfeest voor wandelaars, kleine en grote gezinnen tussen al het lekkers van Jules Destrooper , langsheen de historische Lo-Luilekkerstad en de prachtige IJzervallei. **Voor AKTIVIA , neemt de Provinciale Bestuurskern West-Vlaanderen de organisatie van het wandelgedeelte op zich.**

Lo, het charmante luilekkerstadje gecentreerd rond haar pittoreske markt met middeleeuwse huisjes , het groene Vate pleintje , het oude klooster en aan de andere kant de statige abdijkerk vormt de uitvalsbasis van West-Vlaanderen Wandelt. En wat ruikt het hier lekker, reeds meer dan 125 jaar lang naar heerlijk gebakken verse Jules Destrooper koekjes. Alleen hiervoor loont de verplaatsing reeds de moeite.

West-Vlaanderen Wandelt is **HET** unieke familie wandelevenement. Naast de prachtige wandel-omlopen op verkenning van de IJzervallei en het erfgoed van Lo dient **leuke animatie en een streekproeversmarkt** te zorgen voor de meerwaarde. Aan de infostand van Toerisme Westhoek kan u volop kennismaken met de wandelnetwerken IJzervallei , Hoppeland , Ieperboog en Heuvelland. Het bezoekerscentrum Jules Destrooper is die dag uitzonderlijk toegankelijk tegen toegangsprijs. En al wie mee wandelt maakt kans op **één van de prachtige prijzen.**

Maar West-Vlaanderen Wandelt is veel meer. Een wandelevenement voor groot en klein, jong en minder jong. We zetten het graag eventjes keurig op een rijtje.

□ **Een leuk kidspad van 2 km :**

De ideale doe- en zoektocht voor jonge gezinnen met kinderen tot 12 jaar. Seppe, een 11 jarige knaap uit Lo neemt de kinderen en hun ouders in zijn droomverhaal mee langsheen het erfgoed van Lo. De kinderen krijgen te horen dat ergens een schat is verborgen waarbij ze via **uitdaginge en leuke opdrachten** op zoek gaan naar het gouden koekje.

□ **Een verrassende erfgoed wandeling van 5 km :**

Het Middeleeuwse Lo concentreert zich niet enkel rond het stadscentrum. Ook de **drie monseigneurs aan de Sint-Pietersabdijkerk** , de oude middeleeuwse **duiventoren** met maar liefst 1132 duivenhokjes , de **Markeymolen** met zijn neus gericht naar de Lovaart of de **Westpoort**, waar Jules Caesar ooit halt hield en zijn paard vastbond aan de eeuwenoude taxusboom hebben elk hun indrukwekkend verhaal.

□ **Een 'vlakke land' wandeling van 7km :**

Vanuit het vredige stadje Lo verkennen we het vlakke land '**Bachten de Kupe**'. Een oase van rust midden een prachtige natuur, waar de stilte nog hoorbaar is. Het weidse polderlandschap wordt er doormidden gesneden door **de Lovaart**, aan het einder ontwaren we kleine polderdorp Pollinkhove met de gotische St-Bartholomeuskerk.

□ **Een natuurlijke gezinswandeling van 12 km**

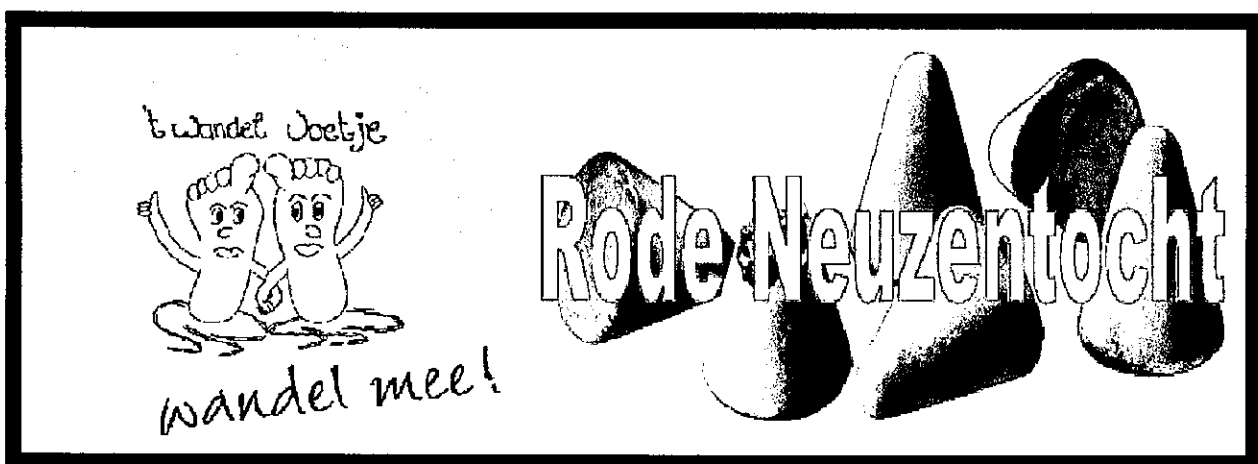
Zoals de naam laat vermoeden vormen de **samensmelting van het 5km en 7km traject** de ideale natuurlijke gezinswandeling.

□ **Een aangename sportieve wandeling van 16km**

Recent werd het gloednieuwe wandelnetwerk IJzervallei opengesteld. De sportieve wandeling verkent **de IJzervallei** in al zijn aspecten. Gezellig kuieren langs de oevers van de IJzer, uitkijkend op de uitgestrekte polders en de natte IJzerbroeken, kennis maken met het idyllische gehucht **Fintele** ... het kan allemaal.

□ **De ultieme IJzervallei wandeling van 20 km.**

Tijdens deze ultieme **IJzervallei** wandeling gaan we nog een stapje verder. Reninge ligt op de weg, waarna we ook hier ver weg van alle drukte, de stilte ontwaren van het hemelse vlakke IJzer- en polderlandschap. Elzendamme laat ons kennismaken met een ander aspect van de IJzer, waarna we via de Fintele en Pollinckhove opnieuw Lo, de parel van de Westhoek bereiken.



woensdag 9 oktober 2013

Ze zijn kegelvormig, roodpaars van kleur, met een krokant omhulsel en een mals hart. Juist ! Met de ouderwetse Rode Neusjes in de hand trekt 't Wandel Voetje alle registers open voor een rustige agrarische midweekwandeling vertrekkend vanuit Oc de Samenkomst in Ledegem.

We trekken op verkenning van Beitem, een gehucht van Rumbek. De Boonhoek wordt de aanzet van een landelijke trip richting St-Pieter. Vrij verrassend trekken we hierna de richting uit van de Tuimelaar, waarna via enkele veld- en kerkwegels Beitemdorp wordt bereikt. In Beitem vormt de oude spoorwegbedding Roeselare-Menen de leidraad van de wandeling. Een groen en bekoorlijk intermezzo voor menig natuur- & wandelliefhebber.

De Calvarieberg is geenszins een getuigenheuvel, maar een calvariekruis tussen twee lindes opgetrokken net na de Tweede Wereldoorlog. De terugweg wordt ingezet met een tweede doortrek van het gehucht St-Pieter, tussenin ontwaren we nog een pillbox (een betonnen geschutbunker die deel uitmaakte van de Flanders 3 stelling). De langere afstanden nemen nog een extra lus in Slijpshoek. Ledegem bereiken we terug met een laatste obligaat stukje spoorwegbedding. Waarna bijna aangekomen voor elkeen een extra verrassing wacht.



21^{ste} Opengrenstocht te Rekkem



Op zaterdag **19 oktober 2013** bieden wij **'De 12 uren van Lauwe'**, de wandelaars opnieuw de gelegenheid om in de voetsporen te treden van **'de blauwers en de kommiezen'** en dit op onze 21^{ste} Opengrenstocht. De start vindt traditiegetrouw plaats vanuit de Wijkschool 't Paradijs te Rekkem.

Men kan de keuze maken uit verschillende afstanden: **4,2 - 7,3 - 14,0 - 21,3 km.**

Alle afstanden vertrekken broederlijk richting Moeskroen. Aangekomen bij onze Waalse bureu verlaten de kleinste afstanden (4 & 7 km) de rest om zo via de oude grensovergang op **de Risquons-Tout** en flirtend met de Franse en de provincie- grens terug naar de startplaats te trekken. Hier is de eindmeet gelegen voor de 4 km.

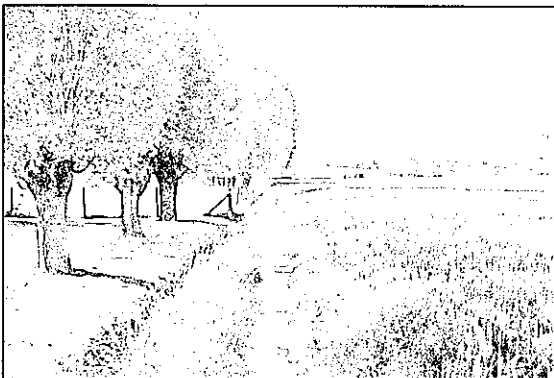
De 7 km stappers nemen nu enkele **veldwegels** onder de voeten en langs enkele **smokkelpaadjes** komen ze op Frans grondgebied. Rustige stapwegen laten hun kennis maken met de nieuwe grensovergang en zo komen ze via de Europalaan terug in het zicht van de Wijkschool op het Paradijs waar het ook voor hen eindigt.



De twee andere afstanden (14 & 21 km) trekken na het achterlaten van de kleinste afstanden het binnenland in. Veldwegels en rustige paadjes brengen hen dan via, **het nieuw aangelegde spaarbekken**, eerst naar **het Kraaiveld** om zo via de Priester Coulonstraat de rustplaats in de kantine van de sporthal te Rekkem te bereiken.

Van hieruit maakt de 21 km nog een lus doorheen **de Breughelgemeente**. Ze gaan via enkele leuke doorsteekjes en de Wijk te Daele op verkenning naar **de Leievallei**. De glooiende Waterstraat brengt hen terug naar de Priester Coulonstraat en zo terug naar de sporthal voor een tweede keer rusten.

Na het versterken van de innerlijke mens stappen de 14 en 21 km terug gezamenlijk via het centrum van Rekkem naar de Wijk Ten Dries om van daaruit de grens over te steken en zo over de **'Route de la fraude du tabac'**, een vroeger smokkelpadje, terug op Belgisch grondgebied te komen. Onderweg komen ze voorbij **'Ons Erfdeel'**. De **'Kattewegel'** leidt hen terug naar de Europalaan en langs de Grenspostwegel bereiken ze terug de Wijk Paradijs en stappen naar het einde.



In de startzaal komt de geur van de vers gebakken **wafels** hen tegemoet en dit samen met

een **lekkere Picon** kan het slot zijn van terug een mooie wandeldag.



Vrijdag 1 november 2013 - Wandelclub Mondpaco - Limburgse Wandeldag - Allerheiligentocht

Wandelclub Mondpaco nodigt je graag uit om deel te nemen op vrijdag 1 november 2013 aan de Limburgse Wandeldag - Allerheiligentocht die start vanuit de ruime locatie Gemeenschapshuis "De Zille" aan de Dorpsstraat 15 te HAM - Kwaadmechelen.

Per auto kun je deze zaal bereiken via de E 313 afrit 25. Daarna volg je de wandeltochtborden. Rondom deze ruime locatie is er voldoende parkeergelegenheid. Ook kan je de zaal bereiken **per trein** via het station Geel of Leopoldsburg om vervolgens de bus lijn 302 te nemen naar de bushalte Kwaadmechelen kerk. Ook via het station Diest of Hasselt om vervolgens de bus lijn 299 naar Tessenderlo kerk. Overstappen naar bus 302 tot de bushalte Kwaadmechelen kerk.

Het is ook mogelijk om in de postcontrole te vertrekken in de Kristoffelheem te Ham. Enkel de 4 km is er dan niet mogelijk. Je kunt tijdens deze Allerheiligentocht de volgende afstanden afleggen: 4 km (en een aparte 4 km toegankelijk voor rolstoelen en buggy's) 7 km (ook toegankelijk voor buggy's) - 12 km - 14 km - 16 km - 20 km - 26 km - 30 km. **Het inschrijfgeld is: € 1,00 met sticker.**

De 4 km gaat zowel over verharde weg als in het bos. Er is een aparte 4 km op de verharde weg, zodat deze zeker toegankelijk is voor de rolwagens.

Voor alle andere afstanden 7 - 12 - 14 - 16 - 20 - 26 - 30 km, kunnen onderweg genieten van de prachtige natuur en de stilte waar je tot rust kunt komen.

Vanaf 7 kilometer is er een ruime postcontrole voorzien in de grote zaal van de Kristoffelheem. Ook zijn er een aantal bezienswaardigheden met onder andere: het **Gemeentehuis van Ham**, het **beeld van de fanfare**, de **kerk van Kwaadmechelen**, de **oude pastorie** en een **kapel**.

Vanaf 20 km zie je ook de **kerk van Ham**, de **mijnlamp**, de **brave burger** en **meerdere kapellen**.



De mensen van **Mondpaco "wereldvrede"** zullen weer alles in het werk stellen om ook deze wandeltocht tot in de puntjes te verzorgen. Wij hopen dan ook vele van onze wandelvrienden te mogen begroeten. Iedere deelnemer ontvangt een kleine attentie van de club bij de inschrijving. **Meer informatie over ons vind je op: www.mondpaco.com**



DE WINKELSE STAPPERS

WEEKDAGTOCHTEN

19 november 2013

Startplaats : Het Kleine Meer

Zuidhoekstraat 22, 8880 Sint-Eloois-Winkel

Afstanden: 6 – 12 – 18 km Start 07.00 tot 15.00 uur - Aankomst tot 18 u

Versnapering zolang de voorraad strekt - Dagschotel aan democratische prijzen

Uitdeling geldig blijvende spaarkaart



NIEUW - NIET OPGENOMEN IN MARCHING

De puinstappers – Bredene (Aktivia 528)

zaterdag 30 november 2013:

1° Bredense Calidristocht

Wandelen aan de kust wordt meestal geassocieerd met kuieren door de duinen en langs het strand; maar Bredene biedt meer !

Geniet van deze sportieve uitdaging :

- wandelingen van 5 tot 24 km die u langs de mooiste plekjes in de duinen, parken, kerkwegels, cultureel erfgoed en de nabije landbouwzones voeren.
- deze wandelroutes ontsluiten de mooiste en vaak onbekende plekjes van Bredene.
- op culinair gebied kunt u genieten van onze overheerlijke vissalade en het plaatselijke Keytebier.



afstanden : 7 - 14 - 18 - 22 km
 Nieuwe startplaats : OC DE CERF, Gullegem
 vanaf 8u00 tot 15u00 aankomst voor 18u00









14^{de} Hoevetocht zaterdag 30 nov 2013
met gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg

een sprookje voor het slapen gaan ...

Er was eens . . .

een arm houthakkersgezin. Met vader, moeder en zeven zonen woonden ze in een klein huisje in een groot, donker bos. In dit bos hoorde je 's nachts enge geluiden. Gekraak. Gilletjes. Gegrom... De jongste zoon van het gezin heette Klein Duimpje. Hij had deze rare naam, omdat hij bij zijn geboorte niet groter was dan een duim. Hij was niet groot. Wel heel slim. Het houthakkersgezin was zo arm, dat op een dag zelfs de aller, allerlaatste kruimel brood op was. Wat een ellende. Met hongerige buikjes moesten de kinderen die nacht naar bed.

's Nachts hoorde Klein Duimpje zijn ouders samen praten.

"We moeten de kinderen naar het bos brengen, vrouw", zei zijn vader. "We hebben niet genoeg te eten voor allemaal. Bovendien, in het bos kunnen ze bosbessen eten, en beukennoten en zo..."

Oh nee! dacht Klein Duimpje. "Naar dat enge bos!" Hij dacht snel na. Hij wilde helemaal niet naar het bos! In het bos, daar wonen wilde dieren, heksen, slangen en reuzen misschien. Vlug wipte hij zijn bed uit. Buiten pakte hij een handvol witte kiezelsteentjes van het pad en stopte ze in zijn zak. Glimlachend viel hij in slaap...

De volgende ochtend nam vader zijn kinderen mee het bos in. Dieper en dieper en dieper...

Voorzichtig liet Klein Duimpje één voor één de kiezelsteentjes op de grond vallen. Plots was vader verdwenen. Klein Duimpje volgde het spoor van de kiezelsteentjes, en na een dag waren de kinderen weer thuis. Gelukkig had zijn vader weer wat geld verdiend, dus was hij blij hen te zien. Maar op een dag was al het geld weer helemaal op. Ook dit keer besloot de vader de kinderen naar het bos te brengen. 's Ochtends kregen de kinderen allemaal nog een homp brood om hun ergste honger te stillen. Klein Duimpje bewaarde wat brood in zijn zak. En hij strooide met broodkruimels een spoor, om de weg weer terug te kunnen vinden... Maar ach, de volgende morgen hadden alle vogels het brood opgegeten. Moedeloos dwaalden de zeven broers door het bos. Tot ze bij een huisje kwamen.

Een vrouw deed open. "Snel, ga weg" zei ze. Mijn man is een reus. Een echte menseneter!" Maar het was al te laat. De reus kwam thuis.

"Wrouaaaaaaah!!!!!!" brulde hij. "Wat is dat? Ik ruik mensenvlees!"

Vrouw, waar zijn ze! Ik heb trek!" Hij volgde zijn neus en ontdekte de sidderende jongetjes onder het bed. Hij stopte ze in een kooi, en deed de kooi met een sleutel stevig dicht. "Mmmmm," zei hij. "Dat wordt een heerlijk ontbijt!" Toen viel hij in een diepe slaap.



Nu had de reus ook zeven dochters. Eén van die dochters kreeg erg medelijden met de dappere jongens. Ze kroop uit bed en opende de kooi met een sleutel. De broertjes ontsnapten bliksemsnel uit het huis. Toen de reus de ontsnapping ontdekte, werd hij razend. Hij pakte zijn 7 Mijls-laarzen en snelde de broers achterna. Onderweg werd hij een beetje moe. Hij besloot even een dutje te gaan doen. Toen Klein Duimpje de slapende reus zag trok hij hem stiekem zijn laarzen uit. Toen trok hij zelf de laarzen aan... en daar gingen ze, razendsnel. Met 7mijl-stappen!

Toen ze bij het kleine houthakkershuisje kwamen hoorden ze hun moeder huilen. "Mijn kinderen, mijn zeven jongens. Waar zijn ze!"

Papa heeft nu een baan bij de koning. Eten genoeg! Ik heb zo'n spijt." Glimlachend deed Klein Duimpje de deur open. "Hier zijn we, mam!" En toen . . ., ja toen . . .

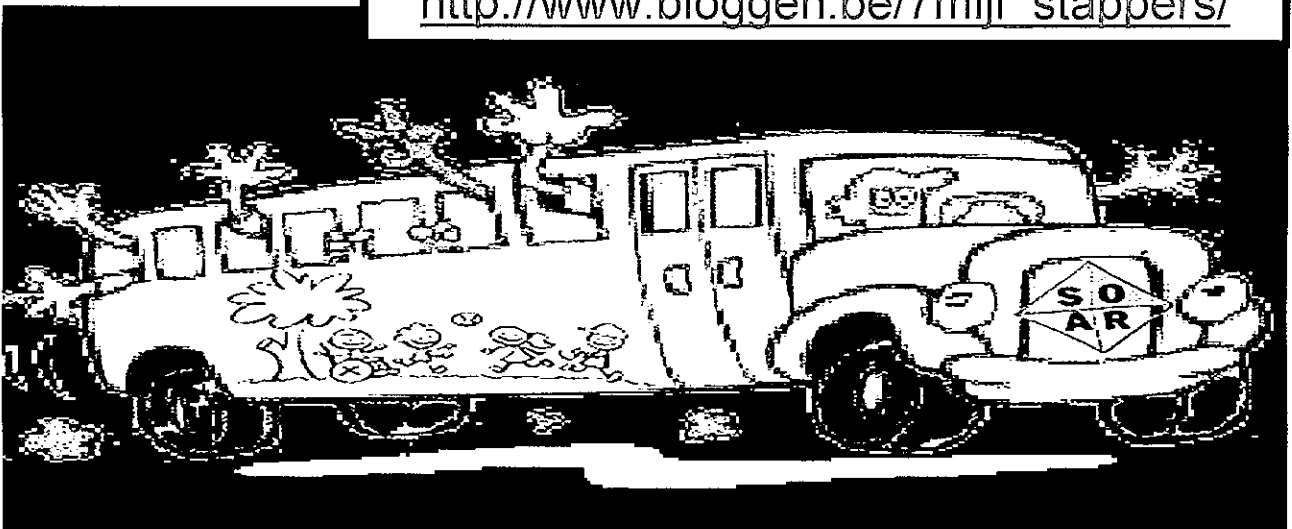
~~stichten zij een wandelclub~~ (wat een zever zeg!), we laten ze met rust. Want knuffels, kusjes en nog eens kusjes... maken alles weer goed. (ooit ergens van het internet gehaald maar de link die ik had is niet meer van dit)



7mijl-stappers MOORSELE

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

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



BELANGRIJKE DATA :

Busreis zondag 15 september 2013
Helpersfeest zaterdag 12 oktober 2013
14^{de} Hoevetocht zaterdag 30 november 2013
Nieuwjaarsfeest vrijdag 10 januari 2014

