

Clubblad *de 7mijl-stappers* nr. 73

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang 2013

Wandelclub AKTIVIA 411, de Platse, MOORSELE

nov - dec 2013

Wandelclub



MOORSELE

de 7mijl-stappers

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

A

AKTIVIA

LID



**HERNIEUWING
LIDGELD 2013**

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

afstanden : 7 - 14 - 18 - 22 km

Nieuwe startplaats : **OC DE CERF, Gullegem**
vanaf 8u00 tot 15u00 aankomst vóór 18u00

Mannavita

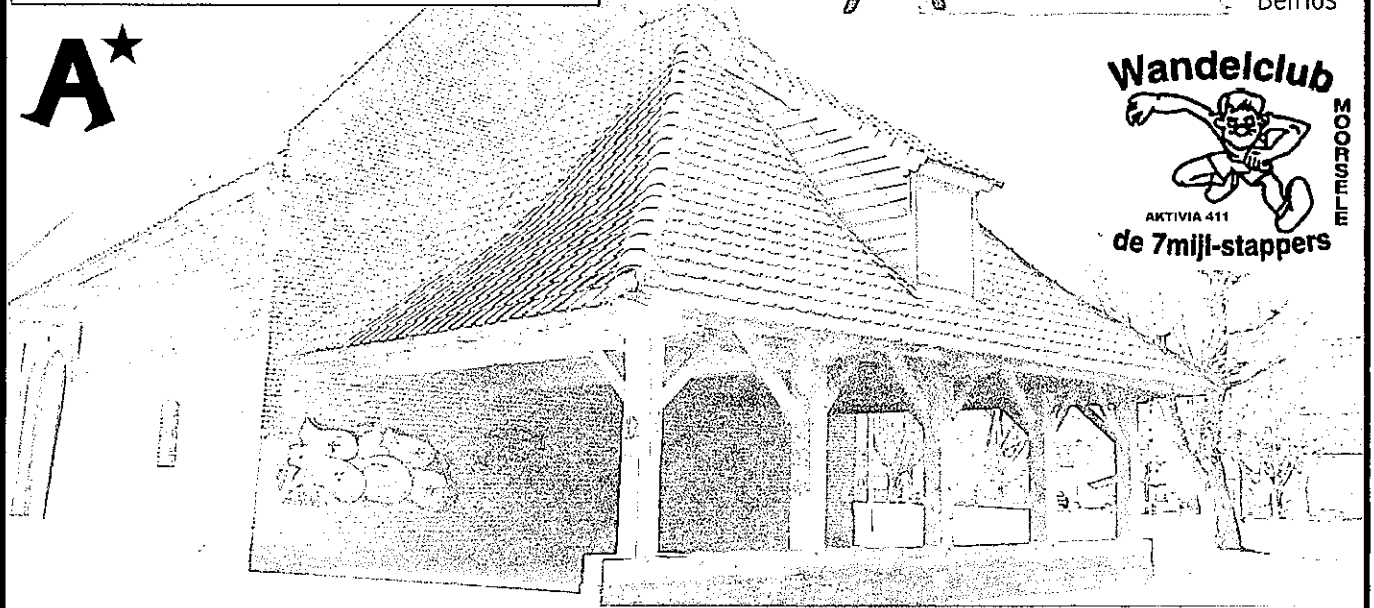


Belfius

A*

Wandelclub

AKTIVIA 411
de 7mijl-stappers



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

Bestuur



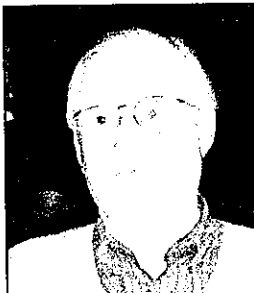
Voorzitter

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

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

**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
Calteeuw-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.

Inhoud :

BESTUUR	2
INHOUD met SPONSOR	3
WOORD van de voorzitter	4
AKTIVIA nieuws	5
> wandelboekjes 2013, lijst afhaalpunten T-shirt	
> wijzigingen tochten en startplaatsen	
> lidkaart 2014 + elektronisch inschrijvingsysteem	
BUSREIS HEVERLEE 15-9-2013 (verslag & foto's Eddy Amerlinck)	6 - 9
(nieuwe) SPONSORS	10
4 prachtige wandeldagen in de VOGEZEN (reis- en wandelverslag Filiep Coucke) .	11
SECRETARIAAT.....	12 - 14
WELKOM in de club.....	12
HERNIEUWING LIDGELD 2014.....	13
Links of Rechts / Wist je ?	14
NIEUWJAARSFEEST 10 januari 2014.....	15
SPONSORS	16
FAMILIEBERICHTEN	17 - 21
> gelukkige verjaardag	17
> OPROEP 1 : hoe begin je aan een 100km-tocht ?	18 - 19
SPONSORS	19
> droevig nieuws + vakantiegroeten.....	20
> OPROEP 2 : Furo is op zoek naar een nieuwe thuis !.....	21
WANDELKALENDER	22 - 26
> puntenklassement WISSELBEKERPUNTEN	22 - 23
> Wandel Mee Dag te Wevelgem 11/11/2013	23
> Moeseltocht 17/11/2013.....	23
> 15 ^{de} Herfsttocht 23/11/2013	24
> 14 ^{de} HOEVETOCHT 30/11/2013	24
> Kerstmarkttocht 1/12/2013	25
> Antwerpen in de winter 28/12/2013	25
> Kortrijk Feeëriek 30/12/2013	26
GEZONDHEIDSARTIKEL : doe 5 dingen anders en je wordt 5 kilo lichter!	27
RUG : belangrijke dat !	38
<i>Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn, Anne Vereecke, Eddy Amerlinck, Filiep & Lydie Coucke, Jan Parmentier, Ellen Opsommer en Marc Masselis.</i>	
<i>Eindredactie en lay-out : Marc Masselis</i>	

EUROSPAR 

MOORSELE

Sint Janslaan 12

Elke dag een vers idee !

SPAR 



Woord van de voorzitter

Beste wandelvrienden,

Op 30 november zijn we al aan onze laatste wandelorganisatie voor 2013. Onze 14^{de} HOEVETOCHT start dit jaar voor het eerst vanuit een nieuwe locatie : OC DE CERF te Gullegem in plaats van de Jongensschool. Voordeel : een ruimere startzaal en veel meer parking (achter de Kerk). We zorgen opnieuw, samen met het ganse team helpers, om er opnieuw een verzorgde tocht met nette rustposten samen te stellen zodat elke wandelaar een onvergetelijke en aangename wandeldag te laten beleven



Alle wandelaars genieten van het prachtige natuurgebied DE BERGELEN met onderweg een kleine versnapering. Onze sponsor **MANNAVITA** zorgt opnieuw voor de gratis warme Italiaanse kruidenwijn (of fruitsap) onderweg.

Het nieuwe wandeljaar voor onze club is dan ook ingezet ! Wie tijdig zijn lidgeld hernieuwt, kan op onze Hoevetocht terug naar huis met de nieuwe **MARCHING 2014**, nieuwe lidkaart, en een reeks klevers voor op de inschrijvingskaarten.



Nu we volop in de herfst beland zijn, is het voor mij (en velen onder jullie zullen dit beamen) één van de mooiste wandelperiodes van het jaar. Vooral boswandelingen, met het geritsel van bladeren, en de onbeschrijflijke kleurenpracht !

2013 loopt stilletjes aan op zijn einde, 2014 steekt voorzichtig zijn kop op, vandaar de oproep voor het **NIEUWJAARSFEEST** op **VRIJDAG 10 januari**. U wordt er verwacht vanaf 19u in de feestzaal van **OC DE STEKKE** te Moorsele. Zorg dat je er bij bent . . . voor de democratische prijs van 12,50 euro per lid (niet-leden betalen 25 euro). Hiervoor ontvangt u aperitief met hapjes, een



warme maaltijd en enkele drankbonnen. Tijdens de tombola worden de ontvangen pakketten en de waardebonnen van sportwinkel **LAUWERS** verloot. De DJ zorgt voor ambiance, en het is **NIET** verboden een danspasje te wagen.

Tot op onze **HOEVETOCHT** en beste wensen bij de jaarovergang 2013-2014 !



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

- (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.

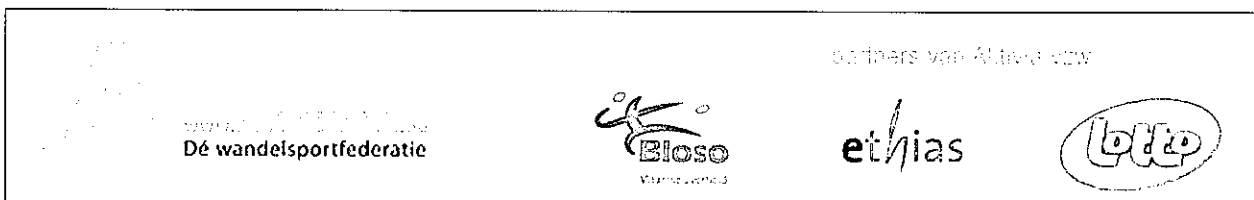
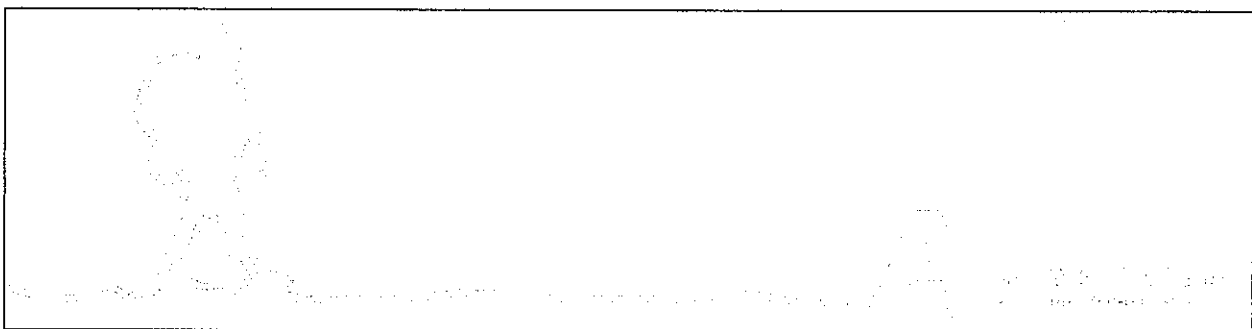


> **Startplaatswijziging** : Wandelclub Horizon Donk laat weten dat de organisatie van hun Winters Wandelen op zaterdag 21 december 2013 NIET DOORGAAT vanuit Basisschool Herckerhof MAAR vanuit de Parochiezaal, Dorpstraat in 3540 Donk (Herckede-Stad)

> **Lidkaarten 2014** : We vragen de clubs om bij hernieuwing van de leden aandacht te hebben voor de juiste schrijfwijze van straatnaam en nummer. Vraag ook zoveel mogelijk naar een telefoon- of GSM-nummer en naar het e-mailadres. Wanneer leden verhuizen zonder adres na te laten kan men makkelijk deze mensen opsporen.

Gelieve jullie leden er nogmaals op te wijzen altijd hun lidkaart bij te hebben bij inschrijving tijdens een wandeltocht. **In 2014 zal op een aantal tochten getest worden met het nieuwe elektronische inschrijvingssysteem.**

Voor het vlotte verloop van de inschrijving is de makkelijkste weg via (de barcode van) het lidnummer van de wandelaars. Begin 2014 zal er daaromtrent ook een artikel verschijnen in Gezond op Stap, zo kunnen de clubs tijdens hun wandeling verwijzen naar dit artikel wanneer er klachten komen van wandelaars die hun lidkaart niet bij hebben.



15 september 2013 2^{de} BUSREIS naar HEVERLEE

Wandelen in het HEVERLEEBOS

De busreizen van de 7MIJL-STAPPERS blijven een topper, en wie mee wil mag niet twifelen, onmiddellijk inschrijven om weg te wezen! Na Brakel in de Vlaamse Ardennen zoeken we het nu wat verder van huis weg, de bosrijke natuur van Vlaams Brabant in de omgeving van Leuven-Heverlee. Het HEVERLEEBOS, dat samen met het MEEERDALWOUD en het EGENHOVENBOS ooit één geheel vormde met het ZONIENENWOUD, zijn restanten van het KOLENBOS dat 10.000^{den} jaren geleden MIDDEN-BELGIE bedekte. Geleidelijk werd er gerooid voor de landbouw, om te eindigen tot het huidige bosareaal van ongeveer 2100 ha, waarvan het HEVERLEEBOS een



635 ha beslaat.

Maar we gaan te vlug! Eerst nog vertrekken en dat doen we onder een koele en bewolkte, maar droge hemel om 7.30h vanaf het kerkplein te Moorseele. We moeten het onze clubleden nageven, tot nu toe zijn we altijd op tijd kunnen vertrekken! Met een volle bus, 53 wandelaars vol goesting, komen we na een rustige rit aan op onze vertrekplaats: het H.HART INSTITUUT, mij al niet meer

onbekend, want ik ben hier al enkele malen komen wandelen. Maar dan kom ik met de trein, het station is hier op amper 500m, en voor 65-plussers is er het **SENIORENBILJET** voor 6 euro h/t dat geldig is voor gans België (er is enkel een startbeperking tot 9.00h op werkdagen). Voor wie beschikt over internet is de **NMBS** site <<TREINPLANNER>> een uitstekende hulp om je startuur, overstappen en sporen op te zoeken, te noteren of af te printen! **Een tip:** noteer je laatste stop voor overstap of eindbestemming, en je kan rustig genieten van het voorbijglijdende landschap of gezelschap, zonder je voortdurend te moeten afvragen of je er al bent! **Nog een weetje:** je mag van uit eender welk kuststation anders dan je aankomst station terug keren bv: aankomst De Panne en terug via Knokke of een ander tussenliggend kuststation. Dit tarief is niet geldig tijdens de vakantie maanden: dit jaar tussen 15 juli en 15 augustus. Maar ik dwaal weer af. . .

Bij de aankomst worden we opgewacht door Rosemie Witdouck en Noël Herman, dochter en schoonzoon van onze 80jarige maar nog steeds kwieke penningmeester Andre. Ditmaal konden Anne en Marc er niet bij zijn. Maar hun vervangers hebben dat uitstekend gedaan: de verdeling van de controlekaarten met sticker en drankbon verliep heel vlot! Ondertussen kunnen we het indrukwekkende **H.HART INSTITUUT** bewonderen: één van de vele klooster-



gemeenschappen uit de omgeving, gesticht door de **ZUSTERS ANNUNTIATEN** tussen 1894-1896. Er werd gestart met een 20tal klassen, een internaat voor meisjes met 500 **ALKOVEN**, een feestzaal en een refter voor 1.100 leerlingen! Nog vóór de eerste wereldoorlog werd er

uitgebreid naar 1200 internen! Nu is er een basisschool, een middelbare school, een hogeschool-campus en een internaat voor meisjes van 10 tot 18jaar. Met daar ergens tussenin nog een zwembad!

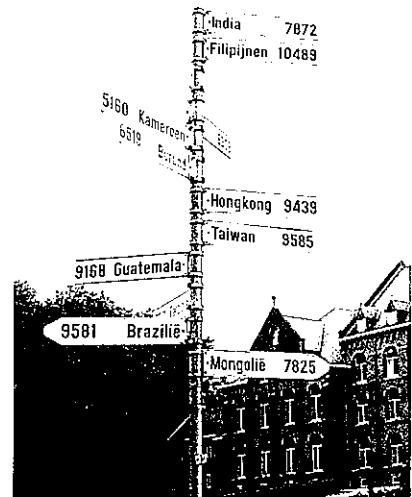
Nu we het toch over geschiedenis hebben: **HEVERLEE** zou taalkundig afgeleid zijn van de **GERMAANSE** woorden **HOFRA** (= geitenbok) en **LAUHA** (= bosje op hoge zandgrond); oftewel "**geitenbokje spelend in bosje**" (op zoek naar een geitje?).



Onderwijl stappen we nog even het startlokaal binnen en komen voorbij een stand met prachtige te koop aangeboden **HOEILAARSE DRUIVEN**: de beste eetdruif ter wereld, en een proevertje overtuigd ons! Na dit lekker tussen-doortje kunnen we ons concentreren op een parcours gaande van 4 tot 30km en de 'bende' valt al gauw uiteen in groepjes, terwijl 15, 20 en zelfs 30 regelmatig te horen is!

We vormen een groepje rond de 20km afstand en onder een grijs geschakeerde lucht stappen we het gebouwencomplex door en komen uit op een licht klimmende, met hoge bomen afgezoomde laan die aansluit op een mooie laatste rustplaats voor de zustergemeenschap. Wat verderop bevindt zich het **BRITSE WAR CEMETERY** dat in 1946 werd aangelegd als verzamelplaats voor hoofdzakelijk **VLIEGENIERS** uit het **GEMENEBEST**, **POLEN** en de **V.S** gesneuveld tijdens de 1^{ste} en de 2^{de} wereldoorlog. Heverlee heeft in deze context voor mij nog een andere herinnering: 45jaar geleden kreeg ik hier zoals zo velen, mijn militaire opleiding als chauffeur in de **CDT HEMPTINNE** kazerne hier dichtbij. De kazerne bestaat nog steeds, als logistiek centrum, en ben ik tijdens een vroegere wandeling voorbij gestapt. Buiten nieuw rollend materiaal en enkele nieuwe garages zijn de hoofdblokken uitwendig niet veranderd.

En nu verder! In het groen verscholen komt het **klooster van de MISSIE ZUSTERS van het ONBEVLEKT HART van MARIA** in zicht, waar een **wereldwijzer** aangeeft dat er zusters naar alle windstreken werden uitgezonden! In het voorbijkomen wordt ons door twee vriendelijke dames een frisdrank aangeboden die we met graagte aannemen!



Terwijl de hemel langzaam opklaart, betreden we langs de Naamse Steenweg het **HEVERLEEBOS** en leiden bospaden ons tussen uit de kluiten gewassen Amerikaanse eiken en prachtige beuken, afgewisseld met Corsicaanse en Grove den, en worden we nagestaard door een uit een afgestorven boomstam gebeitelde wandelaar.

De onderbegroeiing van varens en struiken is een paradijs voor kleine roofdierjes zoals bunzing en wezel, terwijl het grotere geheel ook een grote populatie reeën herbergt die uitzwermt tot in de **DEMER-** en **DIJLE** vallei. Om de grote variatie aan zwammen niet te vergeten die het afstervend

bosmateriaal opruimt! Na een kleine beklimming en 6.5km komen we aan de controlepost DOM BOSCO in Oud-Heverlee waar we rustig de tijd nemen om honger en dorst te stillen.

Als we terug de trappen afdalen voor een lus van 7.7km is het 11.00h geworden en duiken we opnieuw het heuvelende groen in, richting Korbeek-Dijle (ongeveer 900 inwoners) dat samen met Leefdaal de gemeente Bertem vormt. Hier volgen we **de Dijle** die zich door het 250ha grote natuureservaat << **DE DOODE BEMDE**>> slingert, waarbij DOODE staat voor **grond ongeschikt voor landbouw** en BEMDE voor **vochtig weiland**, maar waar de natuur zorgt voor een afwisseling van open en dicht omgroeide paadjes, een

variatie van kleurige planten en struiken, en waar ook een rankende hoppeplant zich thuis voelt! Dat er soms beheerswerken nodig zijn zullen we geweten hebben, want na het dwarsen van een snel stromend beekje is het pad herschapen in kleiachtige modder, tot we een 200m verder terug droge grond onder de voeten krijgen en waar een bordje ons waarschuwt voor de toestand van het pad, omwille van het



ruimen van een vijver! Maar we blijven nieuwsgierig naar de afwisseling van bos, open groen en woonkernen, en komen terug Oud-Heverlee binnen met een steile kasseistrook als toemaatje naar onze 2^{de} controle in DOM BOSCO. Er staat nu 14km op de teller en nog maar 7km te gaan, tot Eddie Verfaillie voorstelt om de 2^{de} lus van de 30km nl.9,1km tot de volgende stop te nemen, dat word dan 25.5km in totaal. In de zaal zitten we wat verspreid zodat ik niet in de gaten heb dat het groepje al vertrokken is, tot iemand mij er attent op maakt, zodat het spoeden is om hen in te halen, oef!

We doorkruisen de dorpskern en komen voorbij de **SINT-ANNAKERK** met de uit ruwe zandsteenblokken opgetrokken kerktoren, ingesloten door het ommuurde kerkhof. We duiken het ernaast gelegen kasseiwegje in, onder de spoorweg door, en bewandelen de asfaltstrook evenwijdig met de spoorweg tot ter hoogte van de E40. We volgen een graspad links onderdoor, wenken rechtsaf, zoeken weer de boslucht op, en laten stilaan het geraas van de snelweg achter ons. Ongeveer halfweg komen Leuven en de Dijle in zicht waar een slibvang de verzanding van de Dijle in Leuven moet tegengaan, wat moeilijke baggerwerken in stad moet voorkomen. De rivier vloeit hier nu in een stroomversnelling door een prachtige groene dreef Heverlee binnen, en wordt gebruikt als wildwater-oefenparcours! We dwarsen het water en wandelen voorbij de gebouwen van **CAMPUS**



ARENBERG III. Het zonnetje schijnt nu volop en tijdens een pauze aan een gesloten overweg genieten we van de warme zonnestrallen.

Stilaan komt de rustpost **WOUDLUCHT** in zicht en kunnen de benen wat ontspannen. Er

resten ons nog 2,2km die we in een rustig tempo afstappen en waarbij we Heverlee doorkruisen naar onze startplaats toe. Het is nu dicht bij 16.00h en



terwijl enkelen hun aangekochte druiven ophalen zoeken we een plaats om bij een hapje en een drankje nog wat na te genieten.

Plots worden we vereerd met het bezoek van de plaatselijke clubvoorzitter(denk ik toch) met 2 3/4L flessen LEFFE en een mooie pentekening van de **ONZE LIEVE VROUW** van **STEENBRUGGE KAPEL** (gebouwd in 1652) die met een opp. van 10m bij 17m en een hoogte van bijna 15m, een van de grootste kapellen van Vlaanderen is! Vlug, vlug, onze voorzitter ETIENNE gezocht om dit mooie geschenk officieel, en met dank, in ontvangst te nemen! We naderen nu zachtjes aan 17.00h en tijd om de bus op te zoeken, maar eerst nog een groepsfoto met allemaal glunderende gezichten na weer eens een geslaagde uitstap! En terwijl er nog wat wordt nagekaart over de voorbije dag brengt onze chauffeur ons behouden terug naar Moorsele (waarvoor onze dank) en kan iedereen huiswaarts!



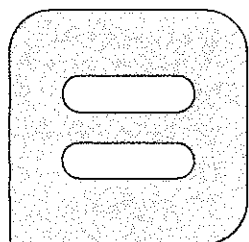
Tot op de clubwandeling in november!

verslag en foto's Amerlinck Eddy.

meer foto's via de link op onze website !!



Dank aan onze SPONSORS



Belfius

Bank & Verzekeringen

ALUMES

ALUMES
ALUMES

NIEUW

ALU-PROFIELEN

Millesteenstraat 91 - 8890 Dadizele

Tel. +32 (0)56 50 64 75 Fax +32 (0)56 50 64 76 info@alumes.be

sarah.youn recour

PODOPHYSIOTHERAPEUT

Podologische zolen op maat
Algemene en gespecialiseerde voetzorg
Sportblessures onderste ledematen

Boldriesstraat 80 - 8930 Lauwe

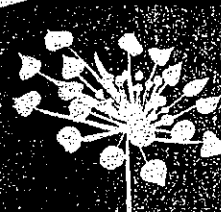
0472/52 04 67

Sarah.recour@telenet.be



Verhuur van volledig uitgeruste trekkingfietsen
meer info op www.duvelo.be
Wahistraat 37 - 8930 Menen +32 473 804 707

NIEUW



Bloemen

Cossement-Lecoutere

Rozenstraat 80 - 8560 Moorsele

Tel.: 056 41 17 54

zon- en maandag gesloten
andere dagen open : 9u00 - 12u00 & 14u00 - 18u30

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

ZIE OOK NOG ELDERS IN DIT CLUBBLAD !!



4 prachtige wandeldagen in Wangenbourg - Vogezen / Frankrijk.



Jaarlijks wordt door de “Krant van West-Vlaanderen” een wandelvakantie georganiseerd. Zo trokken dit jaar 38 moedige stappers van donderdag 26 tot en met zondag 29 september 2013 naar Wangenbourg om er ca. 75 km te gaan wandelen. En ja, Zuid-West-Vlaanderen was goed vertegenwoordigd: **de 7mijl-stappers met 4 dappere “terters”**, 2 Waterhoekstappers, 2 Brigandstappers, ...

Onze voorzitter zelf en zijn moedige echtgenote tekenden ook present en namen een groep stappers op sleeptouw. Op en neer, door bossen en open vlakten, kilometers steil omhoog en terug omlaag, en mislopen ... ; de afgekapte boom was maar niet te vinden; van de pint van 65 cl voor 2€ wist de eigenaar van “Le Petit Chalet” niets af, ... van echte Fransmannen gesproken!



We hebben door een prachtig stuk natuur gewandeld en les gekregen over de verschillende eetbare en niet eetbare paddestoelen door lokale paddestoelplukkers; de ronde rode bollekes en gele vierkantjes gezocht, de rots van Dabo opgeklimmen en bovenop onze picknick verorberd...; het smaakte!

En de mossels à volonté, gemaakt in de grootste kom van het restaurant smaakten dan toch; Eddy was nog zo ongerust 's morgens, of hij wel goed gekozen had. En geduwd werd er om de kom uit te krijgen!

En op het einde van de wandeldag werden we moe maar voldaan in ons “Hotel du Parc” lekker verwend met lokale eetspecialiteiten.

Dit alles maakte van deze wandelvakantie een unieke ervaring.



Verslag vanwege de 7mijl-stappers uit Marke, Filiep en Lydie Coucke



Secretariaatsberichten

Hallo,

't is november, niet alleen herfststorm of aanpassen aan winteruur ! November is ook de maand van hernieuwing lidmaatschap in onze club ! En dat betekent zorgen dat alles klaar is tegen de Hoebetocht.

Vorig jaar verliep alles SUPERSNEL. Nogmaals dank ! En hopelijk is 2013 een voorzetting van dit gevoel.

Alleen is de start al wat minder vlot verlopen . . . De lidkaarten 2014 geleverd door AKTIVIA moesten manueel door ons nog alfabetisch geklasseerd worden. Geen enkele logica was terug te vinden (vroeger staken die meestal per straat, en dan kan je je eigen bestand wel wat aanpassen, maar nu was er geen kop noch staart aan te krijgen). Aktivia kreeg alvast van verschillende clubs klachten omtrent de sortering van de lidkaarten 2014.

Ze proberen samen met de drukker te achterhalen hoe deze fouten konden gebeuren en hopen dat dit in de toekomst niet meer voor valt. Gelukkig voor jullie geen probleem, ik heb ze al alfabetisch geklasseerd. ALLEEN VRAAG IK JULLIE : KIJK DE GEGEVENS GOED NA !! EN MELD FOUTEN OF ONNAUWKEURIGHEDEN !!

Ook is er de inschrijving voor het nieuwjaarsfeest ! Gezien de prijzen dezelfde zijn als het lidgeld, vraag ik nog eens uitdrukkelijk om een MELDING te plaatsen bij uw overschrijving. TWEE afzonderlijke overschrijvingen helpt natuurlijk ook.

Momenteel zijn we ook nog bezig in onze andere hobby : TONEEL.

Ik nodig graag iedereen uit op de **THEATERVOORSTELLING "OSCAR"** op 8 - 9 - 10 november in OC DE STEKKE. Het is een zwierige Franse komedie met heel wat ingrediënten voor een vrolijk avondje vol verwickelingen en toestanden waar jullie lachspieren het zeker te verduren krijgen. Kaarten via **056/41 20 11** voorzitter **WILLY HAEZEBROUCK**.



Ook nu nog groeit het ledenaantal, en breidde onze wandelclub uit met volgende nieuwkomers :

- | | |
|--|-----------------------------|
| ▪ Vandewaelle Nicolas & Waignein Marian | 0478/01 01 45 |
| Toekomststraat 12 | 8560 WEVELGEM 0497/41 33 92 |
| ▪ Santy Marc & Vanfleteren Jeannine | 0478/99 98 72 |
| Ieperstraat 94 | 8560 MOORSELE 0475/81 21 09 |
| ▪ Vansteenkiste Marc & Vancoillie Kristina | 056/41 18 51 |
| Hoge Kouter 2 | 8560 GULLEGEM |

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

Onze Club telt op 25 oktober 2013 : **270** leden.

**VOOR DE GOEDE OPVOLGING VRAGEN WIJ U
2 AFZONDERLIJKE OVERSCHRIJVINGEN
UIT TE VOEREN , ENERZIJD *LIDGELDEN* (12,50 of 25euro),
ANDERZIJD *NIEUWJAARSFEEST* (eveneens 12,50 en/of 25 euro!).
DANK VOOR UW MEDEWERKING.**

HERNIEUWING LIDGELD . . . krijg je waar voor je geld ???

LIDGELD bedraagt bij een eerste aansluiting **15,00 euro** voor 1 persoon, **30 euro** voor een gezin (kinderen jonger dan 18jaar inbegrepen). De volgende keer ontvang je een **FIKSE KORTING !!!**

ALDUS BETAAL JE NU **12,50 EURO** (individueel) OF **25 EURO** (gezinsprijs!).

De prijs omvat :

- Marching (winkelwaarde 17 euro) (één per gezin).
- Informatietijdschrift van de LIGA 'Gezond Op Stap' (abonnement 6 boekjes per jaar kost 15 euro).
- Bijdrage aan AKTIVIA voor verzekering (onze verzekeringspolis werd uitgebreid met hartfalen en is reeds in voege de franchise van 25,00 euro valt weg vanaf 01/01/2014) etc. (10 euro per persoon!).

Bij een gezinsaansluiting vragen wij dan ook de kinderen die NOOIT meewandelen eventueel niet in te schrijven. (Dit leidt tot onnodige en overbodige kosten voor de club. *Wij willen natuurlijk niemand uitsluiten en sporadische wandelaars zorgen dan ook best verzekerd te zijn!*)

LET WEL : BIJ WIJZIGINGEN CONTACTEER HET SECRETARIAAT, bijvoorbeeld :

- gezinsuitbreiding, adreswijziging, contactgegevens zoals telefoon, gsm of E-mail.
- Lidkaart en wandelboekje waardoor vermindering op de inschrijvingsgelden (in 2014 min. 0,40 euro per wandeling!).
- De club betaalt u **1 euro CASH per 15 wandelingen**. Dit gebeurt per **VOLLE boekjes op het nieuwjaarsfeest en op de wisselbekertocht (onze STEKSELTOCHT in april)**.
- dit eigen CLUBBLAD (5x per jaar)
- verzorgd 'bijna gratis' nieuwjaarsfeest (VRIJDAG 10 januari 2014).
- goedkope busreizen (bus + inschrijving wandeltocht + sticker + drankbon voor 12 euro per persoon 1x met ontbijt inbegrepen!)
- persoonlijke stickers.

**WAAROM NOG UITSTELLEN ???
HERNIEUW VANDAAG NOG UW LIDGELD !!!**

PUBLICITEIT in dit CLUBBLAD .

Er is opnieuw een NIEUWE SPONSOR die onze club steunt.

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

Indien interesse, kan u steeds contact nemen met één van de bestuursleden of secretariaat (alle gegevens op blz 2 van dit clubblad).

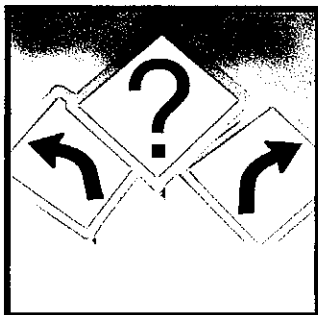
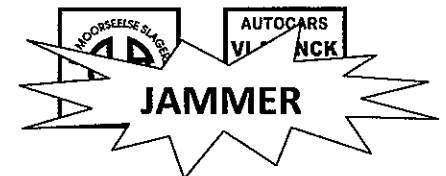
Uw éénmalige bijdrage van **50 euro** wordt vertaald in **5 publicaties** (sept 2013, nov 2013, jan 2014, mrt 2014, mei 2014). Een nette en duidelijke publiciteit van 8cm op 8cm (of 4 hoog en 16 breed). Bezorg ons een exemplaar, het liefst via mail naar marc.masselis@busmail.net

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.

Alvast van harte dank voor uw steun !

Er zijn nog enkele sponsors (zie hiernaast) die hun bijdrage niet betaald hebben. Misschien uit het oog verloren ?



LINKS of RECHTS ?

Nee, geen enquête over links of rechts rijden, linkshandig of rechtshandig promoten . . . maar gewoon wie er aan welke kant van het bed slaapt. Wist je dat 10% van de koppels hierover ruziet ?

Meestal ligt aan de bron van de discussie de vraag wie er het dichtst bij de deur moet slapen, wegens potentiële inbrekers, of kinderen die 's nachts binnenwandelen. Andere factoren die meespelen : een goed zicht op de tv, geluiden van buiten, huilende baby's en meer ruimte hebben aan een bepaalde kant.

Toch zijn de voorkeuren bijna gelijk verdeeld : 51% slaapt het liefst aan de linkerzijde, 49% aan de rechterzijde. De meeste mensen houden hier jarenlang aan vast. 50% heeft zelfs slaapproblemen als ze niet aan hun kant van het bed kunnen liggen.

Wist je dat meer dan **60 %** van de badpakken alleen aangetrokken wordt om te zonnen. Ze worden dus nooit nat door het zwemmen (maar wel door het zweten en in de wasmachine).



NIEUWJAARSFEEST

vrijdag 10 januari 2014 om 19u00

Alle leden worden uitgenodigd op het nieuwjaars- en ontmoetingsfeest van onze club die dit jaar terug doorgaat in **MOORSELE OC DE STEKKE.**



We zetten de jaarlijkse traditie voort : een uitgebreide receptie met hapjes waarbij de leden elkaar op een andere en aangename manier leren kennen. Daarna voorzien we een warme maaltijd en voor wie het aandurft, een danspasje is niet verboden.



Voor de praktische regeling vragen wij een kleine bijdrage van **12,50 euro per persoon** (niet-leden betalen 25 euro). Niet getreurd, u krijgt hiervoor aperitief met hapjes, warme maaltijd EN 4 drankbonnetjes & een koffie-bon.

Wij hopen ook u weer talrijk te mogen ontmoeten vanaf 19u00. En wie weet, gaat u straks naar huis met één van de vele waardevolle tombolaprijzen (verloting onder de aanwezige leden).

Inschrijven kan vanaf NU tot 31 december 2013 !
rek. BE08 8335 1432 7713 van de 7mijl-stappers
met in de melding **"NY-feest + aantal personen"**

VERGEET DE CORRECTE MELDING NIET A.U.B. !

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



Uitvaartzorg
Radé-Ghillemyn

Sint-Maartensplein 7 - 8560 Moorsele
Bankstraat 31 - 8560 Gullegem
Tel. 056/41 11 48 - www.ghillemyn-uitvaartzorg.be

<p>Vanwynsberghe Bart Fietsen & Bromfietsen</p>  <p>Karnestraat 72, 8560 Moorsele Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 31 b.vanwynsberghe@skynet.be</p>	<p>Lindeke SPEECCAFÉ</p>  <p>Warandestraat 65 8560 Moorsele Tel. 056 49 48 78 lindeke@telenet.be</p>	<p>DAMES HEREN ZONNEBANK</p> <p>HAIRSTUDIO Sabine Sabine Demuyneck</p> <p>Warandestraat 156 8560 Moorsele Tel. 056 42 08 85</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</p> <p>Commeyne</p> <p>Karnestraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeyne@commeynya.com</p>	<p>Autocardiens VLAMINCK</p> <p>Karnestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31</p>	<p>Martin Christophe interieur • maatmeubelen 0497 37 02 54</p> <p>Aldric Herweg 92 • 8560 Moorsele Factuuradres: Warandestraat 42 • 8560 Moorsele tel. 056 42 25 91 christophe.martin@toponymnet.be</p>

<p>Workshops BLOEMSCHIKKEN Nancy Vervenne</p> <p>Warandestraat 210 0560 Moorsele Tel. 056 21 23 00 Fax 056 01 09 37</p>	<p>power Conny & Bernard Tel. 056/41 33 15 www.power.be</p>
<p>Kolerietje Open van 10.00 u. van donderdag t.e.m. zondag</p>	<p>Domicura Ann Steelandt Warandestraat 226, 8560 Moorsele Tel. 0475 80 98 42</p>
<p>Elieven Delputte Gedrukt op 41 2540 Blerone 056/22 11 02 www.delputte.be</p>	<p>LYNN SOETAERT Dierchort Kopen van opvoeders, mannen, dames & kruide kruiden Warandestraat 347 8560 Moorsele 056/41 01 78 0475 50 23 28</p>
<p>Het Aspergeluis De Luchtvaart 9-11-12-13 Distributie: 50, 81-10 Moorsele</p>	<p>Bert Dombrecht Tel. +32 378 24 04 45 Tel. +32 378 24 04 45 www.hutch.be DAMI SCHIENREDE 11 USTRATHI (ANMAT)</p>
<p>den HERTHOEK groep</p> 	



Medische Huid- en Voetverzorging

Gespecialiseerde voetverzorging
aan huis

**aanwezig op
HOEVETOCHT**

Lien Mollie Ledegemstraat 101 • 8560 Moorsele
Enkel op afspraak: T. +32(0)497 40 25 04
www.bellelienza.be

Meerlandhoeve

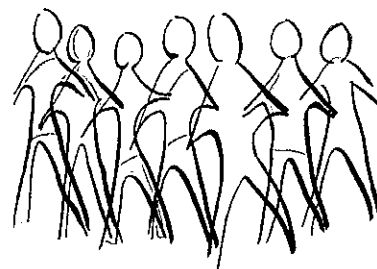
GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

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

Dank aan onze SPONSORS

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

November

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

December

2	FIEVE	CARINE
3	VANDOORNE	RIK
3	VANHEULE	CECILE
4	DERE	WILLY
6	PARMENTIER	JAN
6	VERHAEGHE	M-CHRISTINE
7	PENE	CELIA
9	DESMET	KARINE
13	DELEU	JOHAN
13	REYNAERT	EDDIE
14	CAPUZZIMATI	NATALINO
14	PORTE	GEORGES
19	LEZY	MARTIN
19	PEIRS	LIEVE
22	HERMAN	NOEL
22	SOETE	BERNICE
23	DESMET	CLAUDETTE
24	VANWIJNSBERGHE	ANITA
25	DEGROOTE	NOELLA
25	DENECKERE	NOËL
26	DELEFORTRIE	STEFAAN
26	DELEPLANQUE	MARNIX
26	DELEU	NOËL
28	DENECKERE	ANTOON

Januari

2	MASSELIS	MARC
3	VANDEZANDE	LEEN
5	CARLU	FILIEP
7	VANLERBERGHE	TIM
9	VANLERBERGHE	CHRISTINE
11	TASSAERT	AXEL
11	WITDOUCK	MONIKA
12	BULTYNCK	DANNY
14	T'JAECKX	MARC
15	BLANCKE	GINA
16	VANDAELE	GEERT
17	TASSAERT	ARNO
19	GELDHOF	MARTINE
19	TASSAERT	JURGEN
22	FLAMEZ	FILIP
23	LIETAER	NICOLE
25	DEBOOSERE	LIDWINE
25	VANDOORNE	WILLY
29	VLIEGHE	TOM
30	HERMAN	RIEN
31	GELDHOF	RUDY



Fijne verjaardag

> OPROEP 1 van een lid :

Hoe begin je aan een 100km-tocht ?

Ik ben ondertussen een paar jaar lid (2008) van de wandelclub, en ik ben toe aan een nieuwe uitdaging. Ik wil voor mezelf één of meerdere 100km tocht(en) doen.

Alleen weet ik niet goed hoe eraan te beginnen.

Zijn er bij uw weten mensen in de club die zich ook voorbereiden voor een 100km-tocht ?



Alvast bedankt,

Jan Parmentier - DAGERAADSTRAAT 13 - 8930 MENEN - 0477/80 18 08
jan.parmentier@telenet.be

Aktivيا heeft verschillende programma's gemaakt om je voor te bereiden op je gewenste afstand.

Er zijn programma's voor beginners en gevorderden, van 5 tot 30 km. Daarnaast zijn er programma's voor de lange afstandswandelaars van 50 en 100 km.

De programma's van 5 tot 30 km duren telkens 12 weken. Ze zijn zo gemaakt dat het aantal gewandelde kilometers en de intensiteit wekelijks worden opgebouwd. De 5e en 10e week zijn telkens relatief rustiger. Je kiest ook zelf aan welk tempo je je eindafstand wenst te stappen. Afhankelijk hiervan is een trainingsprogramma veel intensiever dan een ander.

Voor de lange afstand bereid je je in 200 dagen voor op een 50 of 100 km. Voor de reeds gevorderde wandelaars doe je hetzelfde in 100 dagen.

Afhankelijk van welk programma je kiest, staan er wekelijks 2 of 3 trainingen gepland. We willen deze schema's haalbaar houden voor iedereen, maar om optimaal voorbereid aan de start te komen zijn 3 trainingen per week ideaal. Heb je naast wandelen nog andere sportieve activiteiten, dan kunnen deze ook als 3de training dienen. De schema's zijn vooral bedoeld als een leidraad en zijn dus zeker niet absoluut. Je kiest dus zelf op welke dagen je de trainingen legt, maar zorg er wel voor dat je minimum één dag rust hebt tussen twee trainingen. We raden je ook aan om de lange wandelingen in het weekend te doen want dan ben je het meest uitgerust en kan je voor jezelf het meest geschikte moment kiezen.

	4 km/u	5 km/u	6 km/u		100 dagen	200 dagen
5 km	Beginner	Beginner	Gevorderde	50 km	Lange afstand	Lange afstand
10 km	Beginner	Beginner	Gevorderde	100 km	Lange afstand	Lange afstand
20 km	Beginner	Gevorderde	Gevorderde			
30 km	Gevorderde	Gevorderde	Gevorderde			

PROGRAMMA KAN AANGEVRAAGD WORDEN BIJ AKTIVIA :

http://www.wandelportaal.be/aktivia/e_wandelen_training.php



www.**AKTIVIA**.be
 Dé wandelsportfederatie

Nog enkele tips :

Aan een tocht van 100 km begin je niet zomaar. Het is absoluut noodzakelijk om op voorhand te **trainen**. Het best doe je dit door regelmatig afstanden te wandelen van minimum 25 km. Je lichaam moet een beetje voorbereid worden op de extreme omstandigheden.

Zorg ook dat je over degelijk **materiaal** beschikt. Goede wandelschoenen zijn een must. Zorg er ook voor dat je deze ruim op voorhand hebt ingelopen. Ook reservekledij en droge sokken zijn noodzakelijk.

Je hebt voldoende kracht en **energie** nodig. Er is bij elke bevoorrading wel drank en voedsel voorzien, maar onderweg moet je blijven eten en drinken om je krachten op peil te houden.

Training is veelal persoonlijk. Het is afhankelijk van uw doelstelling. Dit kan zijn een 50 km afstand af te leggen met een gemiddelde snelheid van 6 km per uur. U kun ook de doelstelling hebben om dit met een gemiddelde snelheid van 7 km per uur te doen. Het verschil in inspanning zal duidelijk zijn.

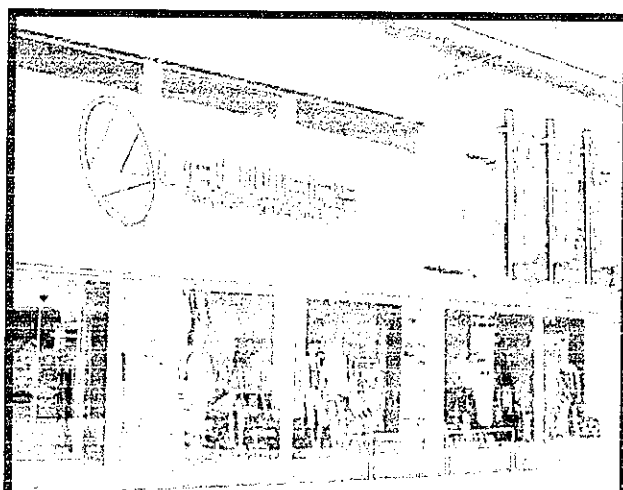
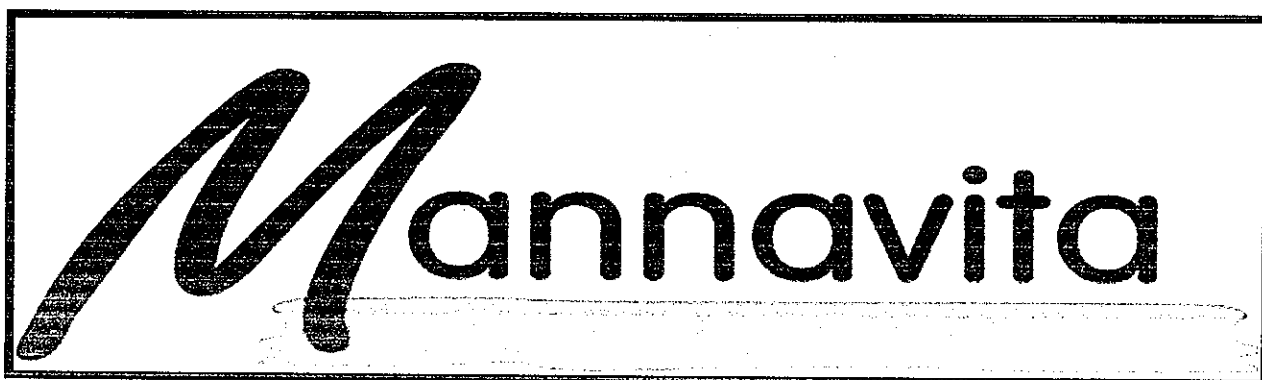
De vraag moet gesteld worden: "hoe vaak per week ga ik training?" Ga ik in het weekend aan een of meerdere wandeltochten van bv. 25 of 40 km meedoen?

Mijn advies: train zo mogelijk 2 x per week en neem in het weekend deel aan 1 of 2 wandeltochten.

U dient er rekening mee te houden dat "zin hebben in", "mooi en slecht weer", "zwaar of licht parcours", allemaal factoren zijn welke mede het resultaat bepalen. Dus train onder alle omstandigheden. Laat u niet van de wijs brengen door de stuurlui die aan wal staan, zij weten het altijd beter. Bouw uw trainingsarbeid rustig op en kijk na enige maanden terug om te oordelen over wat het heeft opgeleverd.

http://www.henrifloor.nl/html/2010/yh_2010_jan-de-jonge.htm#hoofdprogramma

waarop meerdere variaties van trainingsprogramma's.



Lauwers Sport en Advies

Larstraat 98 - 8930 LAUWE

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

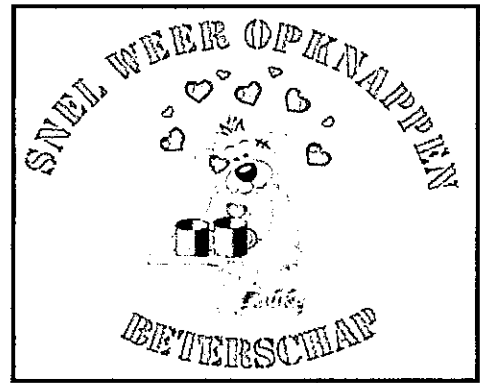
ook op afspraak en huisbezoek
visite à domicile et sur rendez-vous

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



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.



Er is ons ook een droevig bericht toegestuurd

Wij vernamen het overlijden van de heer Michel Breyne (12/02/1925 - 29/09/2013), (schoon)vader van Jean-Pierre en Cecile Breyne-Vanheule.

> Vakantiegroeten :



De Ardeche wandelparadijs! Groeten van Marc & Anne

> OPROEP 2 van een lid :



Furo is op zoek naar een nieuwe thuis!

Furo is een energieke, enthousiaste, alerte en vriendelijke reu! Hij is een 5-jarige rode Duitse Pinscher met soms toch wel een eigen willetje.

Furo is opgegroeid samen met andere honden, met puppies kan hij prima overweg (een echte vaderfiguur). Ook met andere dieren kan hij overweg (kippen, ganzen of konijnen).

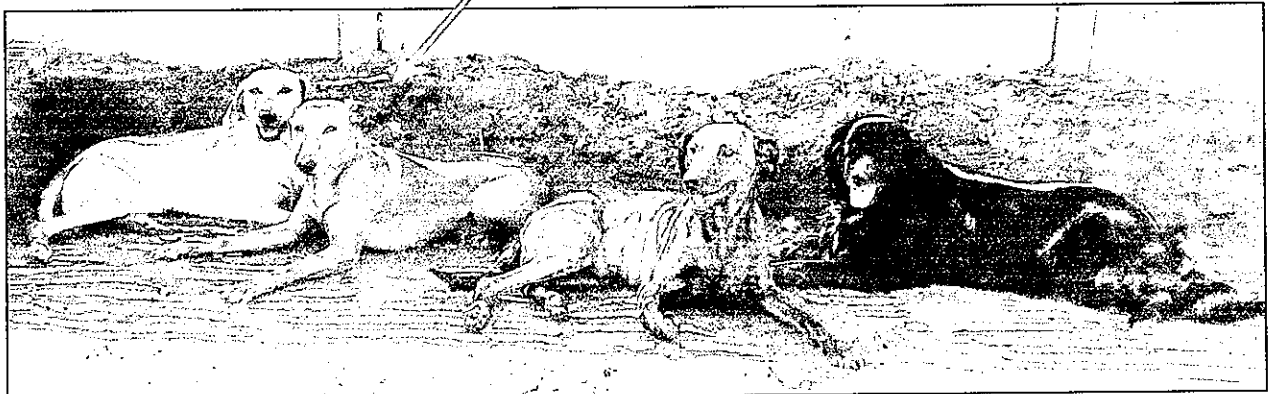
Hij is gewend om met een klein kindje samen te leven, en dit kan hij perfect. Ook andere kinderen zijn voor hem geen probleem.

Hij is geen jaloerse of bezitterige hond en in vreemde situaties kan hij zich snel aanpassen.

Furo heeft een basistraining gehoorzaamheid achter de rug en kan prima aan de lijn wandelen. Lange wandelingen zijn geen probleem voor deze doorzetter.

Door ons werkschema is hij gewend om lange periodes binnen in huis te zitten, waar hij geen probleem van maakt. Wel houdt hij alert de wacht, en laat van zich horen als hij iets verdacht opmerkt.

Furo woont al zijn hele leven bij ons. Helaas kunnen wij door omstandigheden Furo niet meer de aandacht en leiding geven die hij nodig heeft binnen onze roedel. Met spijt en verdriet in het hart zijn wij voor Furo nu op zoek naar een nieuwe thuis. Een baasje die hem begrijpt en geen loopje met zich laat nemen. **Furo heeft een stamboom, is gechipt en heeft alle nodige inentingen.**



Heb je interesse en wil je Furo van de Walhecke eens ontmoeten, neem dan contact op met ons via 0496/061310 of via opsommer.ellen@gmail.com

HEB JIJ EEN LEUKE HOBBY ? BEN JE NOG OP ZOEK NAAR DAT ENE ONTBREKENDE VOORWERP VOOR JE VERZAMELING ? ZIT JE MET EEN VRAAG ZONDER ANTWOORD ?
MISSCHIEN WETEN LEDEN RAAD OF KUNNEN ZE HELPEN.
ENKEL OPROEPEN VAN LEDEN KUNNEN WIJ OPNEMEN IN DIT CLUBBLAD VOOR EN VAN DE LEDEN!

WANDELKALENDER



Voor een volledig en uitgebreid aanbod van wandeltochten verwijzen wij heel graag naar de **MARCHING 2013** en binnenkort die van **2014** !
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.**

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

Puntenklassement wisselbekerpunten t.e.m. 23/10/2013

Plaats	Club	Clubnr	Provincie	Aantal punten
1	Wsv Egmont Zottegem vzw	163	O	39.281
7	Wsv De Brigandtrotters	245	W	17.186
9	Wandelclub Beernem vzw	9	W	14.969
10	Vierdaagse van de IJzer	390	W	14.745
11	Drevetrotters Zonnebeke	78	W	14.633
17	Sterrebosstappers Roeselare	314	W	12.329
20	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje'	216	W	11.826
21	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	207	W	11.612
23	Heuvellandstappers	89	W	11.290
26	De 12 uren van Lauwe	217	W	10.997
27	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	W	10.801
42	De Textieltrekkers vzw Vichte	361	W	8.473
43	De Warden Oom Stappers vzw	256	W	8.327
44	Wsvj Nacht van Vlaanderen Torhout	100	W	7.995
45	De Waterhoekstappers Heestert	345	W	7.949
46	Wsk Marke vzw	12	W	7.900
73	Kreketrekkers Kortemark	412	W	5.874
87	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	205	W	4.410
88	Velodroomvrienden Moorslede	347	W	4.401
89	De 7mijl-stappers Moorsele	411	W	4.386
91	De Winkelse Stappers	323	W	3.859
108	Guldenbergstappers Wevelgem	499	W	2.862
122	't Wandel Voetje	526	W	1.831

Wisselbekeruitslag 2012 : 96^{ste} plaats met 1.131 punten.

Wisselbekeruitslag 2011 : 98^{ste} plaats met 1.215 punten.

Wisselbekeruitslag 2010 : 110^{de} plaats met 1.094 punten.

Wisselbekeruitslag 2009 : 99^{ste} plaats met 1.253 punten.

Hierna enkel nog ontvangen berichten:



Wandel Mee Dag
11 november 2013

Afstand en start
10 km (groepswandeling) : om 14.00 u.

Inschrijving ter plaatse
vanaf : 13.15 u.
Deelname : 1 EURO

Na de tocht :
1 GRATIS koffie of chocomelk
+ herinnering

Startplaats :
DE WITTE MOLEN
Wittemolenstraat 36, 8560 Wevelgem
Organisatie :
Sportdienst • Sportraad Wevelgem

Wandel Mee Dag 11 november 2013

De start van de Wandel Mee Dag is voorzien aan De Witte Molen, Wittemolenstraat 36 te Moorseele.

De tocht (**GROEPSWANDELING 10 km**) gaat langs rustige straatjes en landelijke paadjes waar de natuurliefhebber aan zijn trekken komt.

Start om 14 u. Het einde van de wandeling is voorzien omstreeks 17 u. Na de tocht krijgt iedere deelnemer een gratis koffie of chocomelk en een herinnering aan de wandeling.

Inschrijvingen gebeuren ter plaatse vanaf 13u15. Deelname 1 euro. Het einde van de wandeling is voorzien omstreeks 17 u.

GEEN AKTIVIA ORGANISATIE, wel van SPORTDIENST - SPORTRAAD WEVELGEM

+++++

Moeseltocht

zondag 17 november 2013

- Afstand** 6 – 12 – 16 - 21 km.
- Startzaal** De Kiem Sint Hubrechtstraat
afrit 7 van de E 403 richting Roeselare, dan marspijlen volgen.
startzaal op 300m van het station Roeselare
- Inschrijving** Vrije start tussen 8u en 15u
€ 1,50 Federatieleden: € 1,10 op vertoon van lidkaart wandelfederatie
Kinderen tot 12 jaar vergezeld van hun ouders of grootouders wandelen gratis
- Omloop** Kleine afstanden langs rustige wegen,
grotere afstanden gaan richting Kachtem
- Gratis** **Voor iedereen gratis een glaasje Moeselwijn**
Per 25 wandelaars verloten we 1 fles Moeselwijn
We verloten 1 weekend in Mesinich voor 2 personen onder alle wandelaars. Wijnboer uit Mesinich (D) aanwezig in de zaal, en dit reeds voor de 16e maal.

15^{de} HERFSTTOCHT

23 november 2013

Start : basisschool Kruseke.

We wandelen vanuit Kruseke op de glooiingen tussen Geluveld en Zandvoorde, de scheidingslijn tussen de Leievallei en het Heuvelland.

We komen langs het landbouwersdorpje Zandvoorde, waar de voorouders van de beroemde chansonnier JACQUES BREL indertijd woonden.

Het hoogste punt van Wervik 'De Hoge Bossen' worden aangedaan, terwijl de langere afstanden verder trekken naar de groene long van de streek 'De Gasthuisbossen'



GRATIS JENEVER VOOR DE DEELNEMERS

WSV WERVIK

15^{de} Herfsttocht
Zaterdag 23 november 2013

Afstanden :
6-12-18-24 km




+++++

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








14^{de} Hoevetocht

zaterdag 30 nov 2013

met gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg

Onze 14de HOEVETOCHT start dit jaar voor het eerst vanuit een nieuwe locatie : OC DE CERF te Gullegem in plaats van de Jongensschool. Voordeel : een ruimere startzaal en veel meer parking (achter de Kerk).

We zorgen, samen met het ganse team helpers, om er opnieuw een verzorgde tocht met nette rustposten samen te stellen zodat elke wandelaar een onvergetelijke en aangename wandeldag te laten beleven

Alle wandelaars genieten van het prachtige natuurgebied DE BERGELEN met onderweg een kleine versnapering. Onze sponsor MANNAVITA zorgt opnieuw voor de gratis warme Italiaanse kruidenwijn (of fruitsap) onderweg.



KERSTMARKTTOCHT

1 december 2013

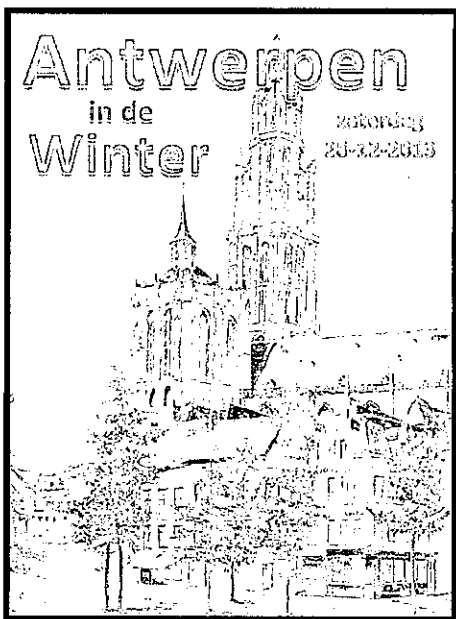
De wandeling vertrekt en komt aan op het domein van het Dominiek Savio Instituut te Gits. Het Instituut is een voorziening voor mensen met een fysieke beperkingen en biedt onderwijs, therapie, wonen en zorg.

De omgeving van deze voorziening is zeer aantrekkelijk voor geoefende en minder geoefende wandelaars. In de verschillende tochten 4-6-12 en 20 km wordt niet enkel het mooie domein zelf verkend, maar ook zijn groene omgeving en het bos 'ter kerst'.

Wij nodigen met het bestuur van 'Voetje voor Voetje' uw club uit om deel te nemen aan deze wandeling. Sinds enige jaren schenken we de opbrengst van deze wandeling integraal aan het dagcentrum van het Dominiek Savio Instituut.

Met de opbrengst kan het dagcentrum investeren in noodzakelijke materialen die het leven van mensen met een beperking gemakkelijker maken. Zo werden er met onze schenking in het verleden al in hoogte verstelbare tafels aangekocht zodat mensen vanuit de rolwagen comfortabel kunnen werken, maar ook programma's om op de computer te kunnen werken. Het zijn steeds noodzakelijke, maar dure investeringen.

+++++



Op **zaterdag 28 december** nodigen wij de wandelclubs uit om samen met uw leden per autocar of trein te komen wandelen te Antwerpen.

Komt u met de trein dan kan u de wandelpijlen volgen vanaf het station (uitgang richting zoo) tot aan de start.

De wandeling komt tevens ook langs de kerstmarkt.

Wat : Antwerpen in de winter

Organisatie Provinciale Commissie Aktivia Antwerpen

Waar : Antwerpen Amerikalei 32 - St.Lievenscollege

Van : 10u tot 19u

Gratis: bezoek dakterras M.A.S. (lus3)

LUS 1 : ZUID – MUSEUM SCHONE KUNSTEN

AFSTAND = 4,145 km (GESCHIKT VOOR MINDERVALIDEN)

LUS 2 : THEATERBUURT – STUDENTENBUURT - CENTRAAL STATION – DIAMANT

AFSTAND = 6,605 km (GESCHIKT VOOR MINDERVALIDEN)

LUS 3 : CENTRUM – M.A.S.

AFSTAND = 8,675 km (NIET GESCHIKT VOOR MINDERVALIDEN)

AANDACHT : op deze lus kan u meermaals afgeleid worden door de KERSTMARKT of andere activiteiten. Indien u hierdoor even afwijkt van de omloop, keer dan telkens terug tot uw laatste aanwijzing !

Kortrijk Feeëriek maandag 30 december 2013

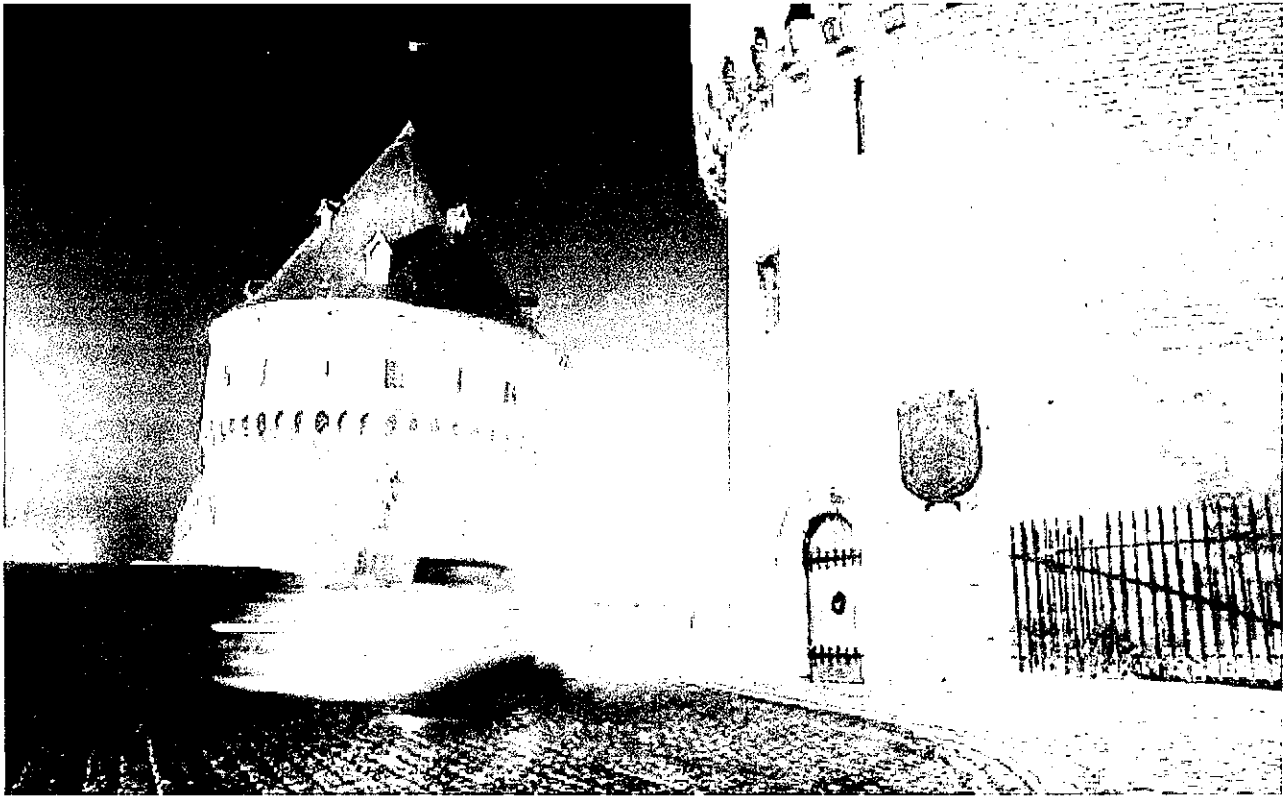


Foto: JM Ghekiere



W.S.K. Marke v.z.w.(012)

organiseert te
Kortrijk

op **Maandag 30 december 2013** zijn
17^{de} Kortrijk Feeëriek**
7 - 13 km



WSK Marke

Start & inschrijving:

van 11 tot 20 uur

Koninklijk Atheneum, Pottelberg, Kortrijk

Ingang van de startplaats via de Weggevoerdenlaan

Op 800 m. van het station - rechtover de stelplaats van "De lijn"

Om het uur een 'LED-hoofdlamp' te winnen !

Op het parcours, in een BROELTOREN voor elke volwassene een hartversterkertje

LAATSTE KANS
voor de AKTIVIA-Tshirt
AF TE HALEN !

Doe 5 dingen anders en je wordt 5 kilo lichter !

Aan de slag om die extra vakantiekilootjes weg te werken. Met een paar kleine veranderingen bereik je al een groot resultaat. Gewoon één per één de extra kilootjes wegwerken. Met deze 5 kleine veranderingen verlies je elke week een kilo!

1. Eet andere tussendoortjes.

Probeer zoveel mogelijk te kiezen voor andere, gezonde tussendoortjes.

Het is niet de bedoeling dat we honger lijden. Integendeel. Het is beter 6 keer per dag kleine porties te eten dan één zware maaltijd. Probeer zoveel mogelijk te kiezen voor andere, gezonde tussendoortjes. Dus schrap (koffie)koeken, taart of vette chocolade maar eet varianten als vers fruit: een lekkere geschilde appel, aardbeien, meloen.. je kiest het zelf. Ook in rauwe groenten zitten weinig calorieën en ze vullen bovendien goed. Groenten smakelijk kuisen en in stukjes voor jezelf opdienen, maakt het feestelijker en voelt meer aan alsof je jezelf aan het verwennen bent. En écht, na een dagje voel je je al gezonder en lichter.

2. Kies voor andere drankjes.

Schakel over op water, koffie (zonder suiker of melk), groene thee (zonder suiker), zelfgemaakte groentesappen of groene smoothies. Deze kleine verandering doet je al snel een paar kilo verliezen. Waarom? Bekijk maar eens welke dranken je dagelijks drinkt. De meesten bevatten meer calorieën dan je denkt. Frisdrank bevat sowieso veel suiker. Dus ban vanaf nu de cola, ice-tea of schweppes. Denk je dat lightdrinks wél kunnen? Misschien een paar per dag, maar beter is ook die te vervangen. Denk jij ook dat fruitsap gezond is? Wist je dat vruchtensap uit een pak al gauw evenveel suiker bevat als cola? Ook alcohol bevat veel suiker en dus calorieën. Als je je glas wijn niet kan of wilt laten, beperk die dan tot één of twee glazen per dag. Of drink alleen een glaasje in het weekend.

Tip : (kraantjes)water met een beetje vers geperst citroensap is heerlijk verfrissend en geeft een fijn smaakje aan je water !

3. Eet andere porties en verhoudingen.

Maak bij elke maaltijd bijvoorbeeld ook een lekkere salade.

Let jij erop hoeveel je eet? En hoeveel van wat je eet? Zoals we al zeiden, eten is genieten en honger lijden vinden we verkeerd. Gelijke porties aardappelen, vlees en groenten? Neen, vanaf nu niet meer. Ga voor 80% groenten. Groenten bevatten weinig tot geen calorieën. Eet daar dus veel van. Maak bij elke maaltijd bijvoorbeeld ook een lekkere salade. Verminder je porties vlees, kies ook voor magere vleessoorten. Probeer bewust te eten en niet zomaar uit gewoonte. **Eet trager.** Na 20 minuten geeft je lichaam het signaal dat je voldaan bent. Schep dus niet standaard voor een tweede keer op tijdens het diner maar wacht en merk dat je eigenlijk geen honger meer hebt.

4. Neem lichtere maaltijden.

Laat je boterhammen eens voor wat ze zijn en ontbijt met een yoghurt met vers fruit of lunch met een lekkere salade. Probeer zoveel mogelijk variatie in je maaltijden te brengen anders raak je dit eten al snel beu. Gezond eten moet een plezier zijn, geen straf.

Laat mayonaise of sausjes in de kast en laat gebakken aardappelen en frietjes voor wat ze zijn. Wokken gaat snel en is zeer gezond en je kan creatief aan de slag met allerlei bijzondere groentecombinaties.

5. Voer je portie beweging op.

Weer of geen weer, **wandelen is even gezond als sporten.** Zie gewoon dat je meer beweging krijgt. Laat de auto eens staan, neem de fiets. Neem de trap en probeer die eens op te sprinten. Ga de buitenlucht in. Heb je geen hond? Stel een vriend of vriendin met viervoeter voor die samen uit te laten. Ook met tuinieren of de lenteschoonmaak kan je veel beweging krijgen. Ramen lappen, je zetels extra goed stofzuigen of opboenen...

Tip : SAMEN gaan voor een paar kilootjes minder is altijd een goede stimulans. SAMEN BEWEGEN is dus ideaal : met familie en vrienden natuurlijk !



Veel succes.

UIT : <http://www.seniorennet.be/Magazine/artikel/38/doc-5-dingen-anders-en-word-5-kilo-lichter>

7mijl-stappers MOORSELE

HERFST IN HET LAND . . .

WANDELEN IS PLEZANT !

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

BELANGRIJKE DATA :

14^{de} Hoevetocht zaterdag 30 november 2013
Nieuwjaarsfeest vrijdag 10 januari 2014
14^{de} Stekselocht zondag 13 april 2014
9^{de} Sinksentocht vrijdag 6 juni 2014
Halfoogsttocht vrijdag 15 augustus 2014
Helpersfeest zaterdag 11 oktober 2014
15^{de} Hoevetocht zaterdag 29 november 2014
2 busreizen . . . data nog niet vastgelegd !

