

Clubblad *de 7mijl-stappers* nr. 76

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang 2014

Wandelclub AKTIVIA 411, de Platse, MOORSELE

mei - juni 2014

Wandelclub



MOORSELE

de 7mijl-stappers

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

Prettige
en
zonnige

vakantie!!!

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



Sinksenvrijdag 6 juni 2014 te Moorsele

9e Sinksentocht A* Start vanaf 07.30 tot 15.00u Aankomst vóór 18.00 u
afstanden : 7 - 14 - 21 km vanuit de feesttent **DE BARAKKEN Moorsele**
(Overheulestraat-Maalstraat). **LENTE IN HET LAND, WANDELEN IS PLEZANT !**
Bij mooi weer valschermspringers op het nabije vliegveld, rustige landelijke
veldwegen richting Rollegem-Kapelle, *de moeite waard !*

Bestuur



Voorzitter

COTTYN Etienne
Dr. Hemerijckxlaan 34
8560 MOORSELE

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



Secretaris

MASSELIS Marc
Bgm. Lesaffreststraat 3
8560 MOORSELE

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



Penningmeester

GHEYSEN Marijke
Kraaimeers 65
8560 MOORSELE

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

NIEUW
ADRES



VANHAUWAERT Geert
Sr. Vanmarckelaan 20/0201
8560 MOORSELE

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



VEREECKE Anne
Bgm. Lesaffreststraat 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@telenet.be



WITDOUCK Andre
De Linde 24
8560 MOORSELE

Tel. 056/40 03 60



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 (adreswijziging!)	2
INHOUD	3
WOORD van de voorzitter	4
SPONSORS	3 + 5 + 8 + 11 + 41 + 43
AKTIVIA nieuws	6
VRIJWILLIGERSBEDANKING 7 / 3 / 2014	7
SECRETARIAATSBERICHTEN	9
TREKKERSWEEKEND KWB 22-23 maart 2014	10 - 11
WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers ?	12 - 13
VOORWANDELING 30 maart 2014	14
VERSLAG 14 ^{de} STEKSELTOCHT 14/04/2014	15 - 16
UITSLAG 14 ^{de} STEKSELTOCHT	17 - 18
VERSLAG BUSREIS SLUIS 3 mei 2014	19 - 23
IJSHEILIGEN	24 - 26
FAMILIEBERICHTEN	27 - 30
> gelukkige verjaardag mei-juni-juli 2014	27
> gelukkige verjaardag aug-sep 2014	28
> droevige berichten	28 - 29
> communie - Moederdag - vaderdag	29
> beterschap - vakantiegroeten - 40.000KM gewandeld	30
WANDELKALENDER	31 - 37
> 9 ^{de} Sinksentocht te Moorseele - 7mijl stappers	31
> 41 ^{ste} Voettocht de Vlasstreek - wsk Marke	32 - 33
> Antwerpse Provinciale Wandeldag	33
> Harmoniewandeling - Nooit Moe Boezinge	35 - 37
> Halfoogsttocht te Wevelgem - 7mijl stappers	37
GEZONDHEIDSARTIKEL	38 - 41
> 10 tips om je slaapritme terug te vinden	38 - 39
> 10 grootste slaapblunders	39 - 40
> lekkere tips om snel in slaap te vallen	40 - 41
BUSREIS 28/09/2014 naar BERG	42 - 43
RUG : belangrijke data !	44



Medische Huid- en Voetverzorging

Gespecialiseerde voetverzorging
aan huis

Lien Mollie ' Ledegemstraat 101 ' 8560 Moorseele
Enkel op afspraak: T. +32(0)497 40 25 04
www.bellelieuza.be

Werkten mee aan dit clubblad :

*Etienne Cottyn, Anne Vereecke,
Eddy Amerlinck, Marijke Gheysen,
Eric Dessen, Bruno Decherf,
Kastar en Marc Masselis.*

Eindredactie en lay-out :

Marc Masselis

Woord van de voorzitter



Beste wandelvrienden,

We zijn weeral in de vijfde maand van het jaar, volop lente met zomerse temperaturen, een genot om te gaan wandelen ! Denk maar aan onze Stekseltocht op 13 april met 1.598 wandelaars (eigenlijk 1.599 maar eentje was vergeten een inschrijfkaart te kopen (-:) en de geslaagde busreis naar SLUIS op 3 mei waar 82 clubleden aanwezig waren (74 met de bus, Marc & Anne op voorpost met de camper, en nog enkelen met eigen vervoer o.a. familie Naert Marnix).

Een woord van dank voor onze medewerkers voor hun vele uren inzet voor onze club, onze sponsor MANNAVITA die voor de lekkere versnapering zorgde (dankzij Geert).

Onze volgende wandeltocht staat er aan te komen . . . SINKSENVrijdag 6 juni met samenwerking van het feestcomité DE BARAKKEN. We starten vanuit hun ruime feesttent in de Overheulestraat Moorseele, en stappen op en rond het vliegveld om de rustpost DE KOBBE te bereiken in Rollegem-Kapelle. De grootste afstand maakt daar een lus. Afstanden 7 - 14 - 21 km.

Dit is ook het laatste clubblad vóó de vakantiemaanden. Ik wens jullie alvast een prettige vakantie toe, met goed weer en veel wandelplezier. In september verschijnt dan het volgende clubblad. Vandaar ook nu al een oproep voor onze HALFOOGSTTOCHT op 15 augustus vanuit Wevelgem. Startzaal ligt in het centrum van de gemeente (Leyedaele) en GEERT & FILIP zorgen voor het parcours. Voor velen de uitgelezen gelegenheid om de vakantie af te sluiten met een wandeltocht dichtbij !

In september (den 28^{ste}!) hebben we ook onze volgende busreis ! Het is nog wel vroeg . . . maar je kan vanaf nu reeds inschrijven via het bijgevoegd overschrijvingsformulier in dit clubblad. We nemen deel aan de 31^{ste} Houtheimtocht in BERG met veel bos en veldwegen.

Zo, ik wens jullie allen een deugddoende vakantie toe, met veel wandelplezier !



TOT STAPS !

jullie voorzitter **Etienne Cottyn**

sarah recour
PODLOGISCHE ZOLEN OP MAAT

Podologische zolen op maat
Algemene en gespecialiseerde voetzorg
Sportblessures onderste ledematen

Boldriesstraat 80 – 8930 Lauwe

0472/52 04 67

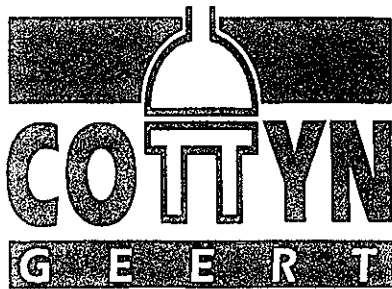
Sarah.recour@telenet.be



Lauwers Sport en Advies

Larstraat 98 - 8930 LAUWE

ELEKTRICITEIT - KOELTECHNIEK



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

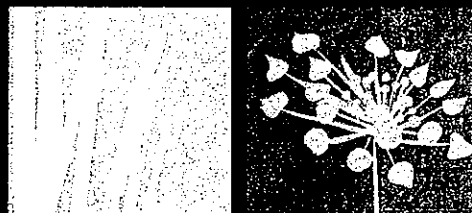
Tel. 056/41 11 48 - www.ghillemyn-uitvaartzorg.be

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
op afspraak

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

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



Bloemen

Cossement-Lecoutere

Rozenstraat 80 - 8560 Moorsele

Tel.: 056 41 17 54

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

AKTIVIA nieuws

> Terugbetaling GRATIS WANDELBOON :

Op de Fiets en Wandelbeurs in Mechelen (18 en 19 januari) konden bezoekers aan de Aktivia stand een gratis wandelbon winnen (zie vorig clubblad). De wandelaar die deze bon af geeft op de wandeling, kan gratis deelnemen aan de wandeling. (Uiteraard wel een inschrijfkaart afgeven aan deze mensen). Let er op dat de bon op de achterzijde ingevuld is. Bezorg ons alle wandelbonnen zeker voor 10 oktober !

> Nationale wandeldag 2015 :

Op zondag 22 februari 2015 gaat de Nationale Wandeldag door in Torhout en in Zottegem.

> Proficiat :

We willen graag even meegeven dat het deelnemersaantal dit jaar super is. Tot en met 31 maart mochten we al 263.154 deelnemers noteren. Dit goede resultaat hebben we te danken aan de goede weersomstandigheden maar zeker ook aan jullie inspanningen om van elke wandeling een zeer goed evenement te maken. Aan alle clubbestuurders en de vele medewerkers dank daarvoor. Het AKTIVIA-team.

> EHBO-kit :

De tips en afspraken inzake EHBO zetten we nog eens op een rijtje. Wat moet een AKTIVIA-KIT in de startplaats bevatten: Handleiding betreffende EHBO, Spray tegen insectenbeten, Spray voor huidreiniging, Spray met 'verzachtende zalf' voor verhitte huid, 10-tal steriele klevers voor op wonden, 4 steriele windels, Rol klevers om verbanden te hechten, 25-tal klevers met gaas (bruin), 7-tal spelden, Schaar, Product voor het behandelen van brandwonden. Dit kan vanzelfsprekend aangevuld worden met zalf tegen verstuikingen of tegen zwellingen, zeep, plastic zakjes, cellulose zakdoeken en handdoeken, ...



In de rustposten moet gewoon een basis aanwezig zijn om blaren te verzorgen, enz. Indien ernstig, verwittig dokter of bel hulpdiensten op 112. Vergeet ook niet op elke organisatie ongevalaangifteformulieren met bijhorende geneeskundige getuigschriften voorhanden te hebben. Controleer regelmatig de inhoud van de EHBO-koffer. Vermijd bijvoorbeeld dat er vervallen medicatie in zit.

> De INSCHRIJFKAART :

Onze leden verzekering burgerlijke aansprakelijkheid en lichamelijke ongevallen komt ook tussen als men individueel gaat wandelen buiten club verband. Een grote extra service voor de leden van Aktivia. Door deze uitbreiding denken sommigen dat ze niet meer moeten inschrijven voor de wandeltochten, "want ze zijn toch verzekerd". Deze uitbreiding gaat specifiek over individueel wandelen BUITEN clubverband; dus georganiseerde wandelingen vallen daar niet onder. Daarvoor moet men een inschrijvingsbewijs hebben, namelijk de inschrijfkaart.

> PARCOURS rolstoel / kinderwagen :

Telkens een geschikt en vernieuwend parcours uittekenen is niet altijd evident. Toch vragen we bijzondere aandacht voor het parcours geschikt voor rolstoelen en voor kinderwagens. Let er op dat de parcours effectief geschikt zijn voor een rolstoel of voor een kinderwagen. Dit hoeft niet altijd de kortste afstand te zijn.

Het parcours voor rolstoelgebruikers en voor kinderwagens is niet noodzakelijk hetzelfde. Met een kinderwagen kan je vaak vlotter ergens door dan met een rolstoel.

Vrijwilligersbedanking 7/3/2014



op vrijdag 7 maart 2014 organiseerde de gemeente WEVELGEM een bedankingsactiviteit voor alle actieve vrijwilligers uit Wevelgem, Moorsele en Gullegem.

Burgemeester Jan Seynhaeve :

'We kozen voor een nieuwe gastlocatie (OC DE STEKKE) en een nieuwe formule. De timing, in de week van de vrijwilliger, blijven we symbolisch behouden. Jong en oud, ervaren rot of groentje in het vrijwilligerswerk, elke actieve vrijwilliger is van harte welkom. Na twee succesvolle edities met een ontbijtformule kozen we dit jaar voor een nieuwe formule: een

geanimeerde receptie voor jong en oud. Op die manier houden we de jaarlijkse bedanking fris en verrassend. We proberen zo ook om nog meer vrijwilligers te bereiken.'

'Onze gemeente heeft een zeer actief verenigingsleven.', vertelt schepen van Vrijwilligersbeleid Lobke Maes (CD&V). 'Zonder alle vrijwilligers die zich daarvoor inzetten, is dat ondenkbaar. We willen hen dan ook op deze manier eens in de bloemetjes zetten.' Wevelgem zorgt ook tijdens het jaar goed voor z'n vrijwilligers, omdat de gemeente beseft dat ze belangrijk zijn. 'Jeugd, sport en cultuur maken het grootste deel uit van de vrijwilligerswerking. Zij hebben ons nodig, maar wij hen ook. Daarom zorgen we voor voldoende logistieke en financiële ondersteuning. Met deze vrijwilligersbedanking willen we nog maar een keer tonen dat we hun inzet appreciëren.', aldus Maes.



Zo'n 550 vrijwilligers schreven zich in voor de bedanking. Zij werden getraakteerd op comedy, muziek en een fotomoment in de studio van Berno Decherf. Er werd ook een arrangement voor Gent-Wevelgem verloot. De leden van het schepencollege, de gemeenteraad en de OCMW-raad gingen rond met broodjes.

Nog enkele sfeerbeelden (Foto's BERNO DECHERF).



BIERHANDEL POELVOORDE Dirk

Wezelstraat 14, 8560 WEVELGEM

tel. 056 41 31 90
fax 056 41 85 47
gsm 0476 89 74 94

dirk.poelvoorde@skynet.be



VERGOTE
Workshops
BLOEMSCHIKKEN
Nancy Verenne


Wittemolenstraat 212
8560 Moorsele
Tel. 056 51 23 69
Fax 056 51 09 57

power
Conny & Bernard
Scaal Vanmarckestraat 13
8560 Moorsele

Open van 18.00 tot
Wakkerij
van donderdag
tot zaterdag

**Inhuisverpleging
Domicura**
Ann Steelandt
Wittemolenstraat 236, 8560 Moorsele
tel. 0475 80 98 42

**den HERTHOEK
groep**



**SAM
CAPPON**
TIMMERMEESTER

0475 80 98 42
0475 80 98 42
www.hatch.be

Lieven
Delputte

centrale verwarming
sanitair
elektricit

Duvelstraat 41
8560 Moorsele
0475 72 11 02
www.lieven-delputte.be

LYNN SOETAERT
Dierarts
Geschiedenis
paard jacht &
kruis hertmanen

Wittemolenstraat 102
8560 Moorsele
056 41 21 75
0475 50 22 35

Hee Asperghuis

De Lindegras - 056 41 46 31
Duvelstraat 50, 8560 Moorsele

Bert Dierbrecht
tel. +32 478 24 24 44
bert@hatch.be
www.hatch.be

GRASGROENTKOPER
ILLUSTRATIE JAN WATIE

HATCH

Mannavita

OVERHEULEGROEP MOORSELE		
<p>DEBAERE Overheulestraat 5, Moorsele • 056/40 22 22</p>	<p>'t Mandeke GROENTEN EN FRUIT Fruitzaden - Rauwvies Overheulestraat 47, Moorsele • 056/41 42 46 74</p>	<p>COMPAQ NEC Dierickx - OKI Caben - PSON Overheulestraat 100 8560 Moorsele Tel. 0561 42 22 94</p>
<p>Worruit Democratische Werkzorg Energie Innovatie Services Mensen Software Overheulestraat 206, 8560 Moorsele</p>	<p>Landmeetkantoor Koen Roelandt uit sympathie Overheulestraat 206, 8560 Moorsele</p>	<p>FRITUIR MAGALI & DIEGO SABBE-DECROUBLE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. 0561 42 24 84</p>
<p>Caprine Overheulestraat 1, 8560 Moorsele • 056/40 15 82</p>	<p>Groenatelier ZANTEDESCHIA Wiegenbrugstraat 162 8560 Moorsele GSM 049351 89 40 57</p>	<p>ALAIN LIBBRECHT ijs- en roomspecialiteiten • diëetproducten Overheulestraat 268 8560 Moorsele tel. 0561 50 18 83</p>
<p>Specialzaak voor Dames-Heren-Kinderen Belle Overheulestraat 80 8560 Moorsele Tel. 0561 41 76 03</p>	<p>MAXIMILANO ALLE LICHAAMEN- EN GELIJKTVERZORGING PEDICURE • ZONTERANK Canovastraat 3, 8560 Moorsele • Tel. 056 40 39 02</p>	<p>printings Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 82</p>

LEASING & VERHUUR

DUVELO

BE

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

ALUMES

ALU-PROFIELEN

Millesteenstraat 91 - 8890 Dadizele

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

Secretariaatsberichten

Hallo,

Hopelijk zijn de Paaseieren goed verteerd en ben je er met goede moed opnieuw kunnen invliegen ! Het bestuur is alvast druk in de weer : na onze wisselbeker-Stekseltocht met bijna 1.600 deelnemers, onze busreis naar Sluis met 82 deelnemers, zijn we druk in de weer voor de SINKSENTOCHT en HALFOOGSTTOCHT. En dat is niet alles . . . ook wordt al gedacht aan 2015 !



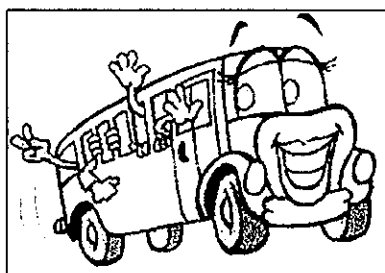
2015 een feestjaar voor onze wandelclub . . .

15 kaarsjes op de verjaardagstaart . . .

Maar eerst mijn excuses voor 7 maart (vrijwilligers bedanking door gemeentebestuur Wevelgem). Door tijdsgebrek werd de uitnodiging enkel op papier verstuurd voor hen die geen email gekend is. Hierdoor hebben sommigen laattijdig hun mail gezien hebben. Ook zijn er enkele emails niet goed aangekomen. Nochtans is dit een supermiddel om SNEL en GOEDKOOP een BELANGRIJK bericht door te geven (telefoneren/sms kost !). Jammer voor hen die uit de boot vielen ... maar lees tijdig de INFOKRANT van Wevelgem, daar wordt deze activiteit ook aangemeld. Geen uitnodiging ontvangen, neem dan contact met mij. Laat ook iets weten indien uw contactgegevens gewijzigd zijn!

Verder wens ik jullie allen een aangename, rustgevende en deugddoende vakantie toe ! Anne en ikzelf trekken er dit jaar op uit tussen 20 juni en 11 juli

Op de voorwandeling van onze Stekseltocht waren jammer genoeg niet veel leden aanwezig, weliswaar des te meer op de dag zelf. Misschien volgend jaar wat vroeger reclame er voor maken, want voor helpers en organisatoren is het (bijna) nooit mogelijk onze eigen tochten te bewandelen, en te profiteren van het talent van onze parcoursbouwers.



En dan is er onze tweede BUSREIS naar BERG ! Ik weet, het is nog héééééél vroeg, maar als we pas laten inschrijven bij het verschijnen van het volgend clubblad (halfweg september) dan is er bijna geen tijd. Vandaar in dit clubblad al een overschrijvingsformulier. Stel toch niet uit !!! Ook voor ons is het beter als iedereen rap inschrijft, indien de vraag opnieuw zo groot is moeten we opnieuw uitkijken voor een grotere bus ! En misschien is een

dubbeldekker deze keer niet mogelijk.

Als de bus vol zit, leggen we een RESERVELIJST aan. De volgorde van storting op onze clubrekening (zie blz 2, of elders in dit clubblad steekt een overschrijvingsformulier) bepaalt de volgorde !

Het is dus héél belangrijk toch uw betaling uit te voeren. En wees gerust, als je pech hebt (bijv. medische reden) en toch niet mee kan, storten wij uw bijdrage zeker terug. LET OP : afzeggingen worden aanvaard mits er nog reserves zijn (terugbetaling kan geweigerd worden zonder gegronde reden). Bij annulatie in de laatste week wordt 6euro ingehouden.

Op 15 mei 2014 telt onze Club : **274** leden.

KWB-wandelweekend
MOORSELE
22-23 maart 2014



kwb eensgezind

TREKKERSWEEKEND 22-23 maart 2014

22 KWB-leden trokken op trekkersweekend voor de vierde etappe van de GR 5A, DE PANNE - ANTWERPEN. Het was de 15^{de} editie !
Nu waren er ELF 7mijl-stappers bij !



v.l.n.r Frans Van Wuytswinkel, Geert Opsomer, Georges Porte, Marc Vereecke, Gilbert Dewulf, Geert Masschelein, Marc Masselis, Kurt Staelens, Jacques Staelens, Jean-Pierre Cappon (Etienne Cottyn ontbreekt op de foto ?).

Voor 4 deelnemers was het al hun 15^{de} deelname (o.a. Frans en Etienne).



Vroeg in de morgen vertrokken we met de wagen naar SLUIS om van daaruit onze weg van vorig jaar te LAPSCHUERE verder te zetten. Na de picknick trokken we verder doorheen de Maldegemse polder naar Middelburg en Eede, waar we even tot rust kwamen in 't Eerste Huis. Het café ligt net aan de grens NL-B en is letterlijk het eerste huis van Vlaanderen en Maldegem. Na het verkwikkende vocht wandelden we verder naar de jeugherberg 'de Loyale' te Maldegem, eindpunt van onze eerste trekkersdag.



Na een korte nachtrust (? mannen alleen op stap ?) volgde al snel het lekkere ontbijt. Vandaag stappen we langs het Leopoldkanaal, dat we volgen tot bijna ons eindpunt in Boekhoute. 51,5 km zaten erop ! Moe en voldaan reden we huiswaarts. Bedankt aan KWB Moorsele, en in het bijzonder Eric Desein die deze organisatie voor de 15^{de} keer tot in de puntjes voorbereid had. Bedankt voor de vriendschap, het heeft ons allen deugd gedaan !



Foto's Marc Masselis - Tekst Eric Desein



Belfius

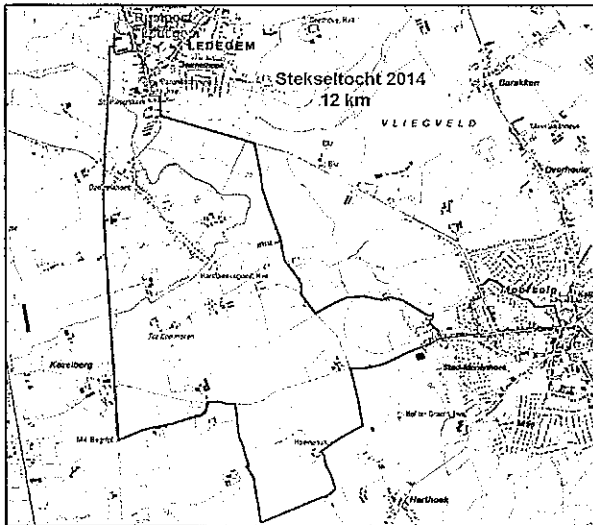
Bank & Verzekeringen

??? WAAR WANDELLEN de 7mijl-stappers ???

datum	Tochtnaam *= wisselbeker	Naam organisator	Club	Totaal	aantal 7mijl
01/03/2014	Krokustocht	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	328	1370	21
01/03/2014	8e Gaverbeektochten	Het Wandelend Paard	477	492	3
01/03/2014	12e Bacchustocht	Burchtstappers Herzele	O 002	438	2
01/03/2014	Molentocht	Hanske de Krijger Oudenaarde	233	1105	2
02/03/2014	30e Verloren Kost Tocht *	Wsvj Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	100	3325	21
02/03/2014	Trappistentocht *	Wsv De Natuurvrienden - Zoersel vzw	410	3340	4
02/03/2014	Pap-eterswandeling *	WSV De Kadees vzw	63	3025	3
02/03/2014	10e Begoniatochten	WSV Buitenbeentjes Landegem	120	1435	7
02/03/2014	Jef Pijp Tochten	Houtheimstappers Steenokkerzeel	138	2294	2
03/03/2014	Lentetocht in Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	496	871	13
04/03/2014	14e Zandetocht - Jeneverwandeling *	Wandelclub Beernem vzw	9	1371	7
04/03/2014	Watermolentocht	De Pompoenstappers vzw	A 050	764	2
05/03/2014	Krokustocht *	Levenslijn Team Damme	463	703	4
05/03/2014	4e Midweektocht	De Trekvogels Boekhoute vzw	383	634	1
07/03/2014	Rondom De Lavendee	De Motestappers Koekelare	142	646	6
07/03/2014	14e Krokustocht	Reynaertstappers vzw	150	1032	3
08/03/2014	Primeur-Moezelwijntocht 't Wandel Voetje *	't Wandel Voetje	526	1564	67
08/03/2014	Bossentocht	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	59	1737	1
09/03/2014	27e Dwars door de Westhoek *	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	205	2122	14
09/03/2014	40e Mars der Zuiderkempen *	Wsc Langdorp vzw	B 006	2700	4
09/03/2014	Kriek- en Mattentochten *	Wandelclub De Marktrotters Herne vzw	114	3551	4
09/03/2014	19e Lentetocht De Kindervriend	Wsk Marke vzw	12	1898	50
09/03/2014	Picontocht - 26e Wandelsessie van de Westhoek	Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	8	2325	1
09/03/2014	Lentetocht	Wsv Club 76 Merksem vzw	A 007	1085	1
11/03/2014	Boer Bavo's Lentetocht	Bavostappers Bavikhove	504	954	19
13/03/2014	Krokodillentocht	Spoetnikstappers	363	634	5
13/03/2014	Vuentecatocht	Wsv Land van Rhode	196	931	3
15/03/2014	24e Gulden Eitocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	140	2294	11
15/03/2014	Ruidenbergtocht	Michiel Mispelonvrienden	295	750	6
15/03/2014	Dwars door het Beverhoutsveld	vzw Vredeseilanden	297	776	2
15/03/2014	Meetjesland... maak het mee - Wandeling naar	W.K. Maldegem	302	1298	1
16/03/2014	21e Steepletochten *	vzw De Mirakelstappers Waregem	332	2534	17
16/03/2014	Floratochten *	Florastappers Gent vzw	103	2413	3
16/03/2014	23e Paardenvisserstocht *	Wsv De Stormvogels Oostende vzw	70	1835	2
16/03/2014	15e Memorial March of Peace	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	1458	20
16/03/2014	9e Sint-Janswandeling	Rhodesstappers Kachtem	480	711	17
16/03/2014	Wandeling Vredeseilanden	vzw Vredeseilanden	297	1240	2
17/03/2014	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	493	1055	19
18/03/2014	Smullentocht	De Spiegelstappers Ieper	492	647	3
19/03/2014	Midweektocht	Wsv Egmont Zottegem vzw	163	1556	2
22/03/2014	Pater Lievenstocht *	Velodroomvrienden Moorslede	347	1307	21
23/03/2014	11e Zeeltrekkerstocht *	Wsc Klavertje Vier Wortegem-Petegem	447	2037	21
23/03/2014	Dwars door de Frontstreek *	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	207	1944	20
23/03/2014	30e Lentevossentocht *	Wsv De Vossen Buggenhout	139	3156	1
23/03/2014	6e Lentetocht	Ons Erf Stappers	514	1092	4
25/03/2014	8e Kleine Meertocht	De Winkelse Stappers	323	923	26
26/03/2014	13e Lentetocht	De Tervaete Stappers Keiem	439	499	3
27/03/2014	13e Klaverbladwandeling	De Lustige Stappers vzw	B 054	772	1
28/03/2014	4e Scaldistocht	De Waterhoekstappers Heestert	345	708	23
29/03/2014	Lattenklieverstocht	Wandelclub Beernem vzw	9	2211	3
29/03/2014	Klinkaertocht - Memorial André Vanheuckelom	De Kleittrappers vzw	A 013	1018	1
30/03/2014	36e Reigertocht - Wisselbekertocht *	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw	84	2853	3
02/04/2014	Memorialtocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	216	784	11
03/04/2014	10e Saharatocht	WSV Milieu 2000 Lommel	VL 043	752	2

04/04/2014	Leietoct	De 12 uren van Lauwe	217	737	29
05/04/2014	Blarentocht	Wandelclub Koekelare vzw	127	1828	13
05/04/2014	Holventocht	De Bokkenrijders Overpelt	VL 012	550	2
05/04/2014	13e Bursiatocht	Wsv Land van Rhode	196	1355	2
05/04/2014	17e Friekietocht	Koninklijke Fusie Club Gavere-Asper	379	1044	1
06/04/2014	13e Hapkin-wisselbekertoct *	Kreketrekkers Kortemark	412	1815	19
06/04/2014	Meetkerkse Moerentocht	Sportraad Zuienkerke vzw	449	825	2
07/04/2014	Rondom Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	496	811	15
07/04/2014	Lentetocht	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	VL 045	996	1
09/04/2014	Kustwandeling	Wandelclub. Nieuwpoort v.z.w.	303	1194	4
12/04/2014	8e Skobiak Wisselbekertoct *	De Spartastappers Ardoioe vzw	391	1654	14
12/04/2014	18e Lange Nelletocht	Wsv De Stormvogels Oostende vzw	70	952	1
12/04/2014	12e Kunsttocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	140	1805	1
13/04/2014	14e Stekseltocht *	De 7mijl-stappers Moorsele	411	1598	139
15/04/2014	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	493	1073	9
15/04/2014	Puitenklopperstocht - Witkap Trofee 2014	Boerenkrijgstappers vzw	450	1357	1
16/04/2014	Wisselbeker Midweektocht *	De Staense Stappers	421	871	2
16/04/2014	Midweektocht	Wsv Egmont Zottegem vzw	163	1623	4
17/04/2014	Paastocht	Kvg Hoogstraten	375	311	2
18/04/2014	Start Driedaagse Kaaswandeltocht	Drevetrotters Zonnebeke vzw	78	809	10
19/04/2014	Driedaagse Kaaswandeltocht	Drevetrotters Zonnebeke vzw	78	888	21
19/04/2014	24e Dreventocht	Wsv De Brigandtrotters	245	850	14
19/04/2014	Koppenbergtocht	Hanske de Krijger Oudenaarde	233	1535	4
19/04/2014	5e Wandelen met Prins Karel en Ensor	Wsv De Keignaertrippers Oostende vzw	11	915	3
20/04/2014	Driedaagse Kaaswandeltocht *	Drevetrotters Zonnebeke vzw	78	1020	14
20/04/2014	Mattentaartochten *	Padstappers Geraardsbergen vzw	135	3708	1
20/04/2014	Paastocht	Easy Stappers	523	166	7
20/04/2014	Brandweerwandeling	Watewystappers Tielt	423	995	2
20/04/2014	Thornetocht	Sport + Kinrooi	VL 036	962	2
21/04/2014	Kemmelbergtocht - West-Vlaamse Wandeltocht	Heuvelandstappers	89	2375	23
21/04/2014	39e Houtlandtocht *	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	59	2241	12
24/04/2014	4e Lentetocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	522	9
25/04/2014	Kasteelwandeling	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3	610	2
26/04/2014	6e Curieuze Kasteelparkwandeling	De Curieusstappers Westhoek	511	510	8
26/04/2014	De Blankaarttocht	Wandelclub Hoger Op Woumen	473	751	4
26/04/2014	14e Voorjaarstocht	De Hanestappers	393	665	4
26/04/2014	1e GPS-tocht van het Waasland	Wandelclub Temse	182	92	1
27/04/2014	20e Lentetocht - Wisselbekertoct *	De Winkelse Stappers	323	1436	38
27/04/2014	26e Parel van Groot-Jabbeke *	De Rustige Bos-Stappers Jabbeke	178	1670	1
27/04/2014	12e Rando Watergang	Randonneurs van de Polders	459	1518	5
27/04/2014	2e Vlaanderens Mooiste Wandeltocht	Everbeekse Wandeltochten vzw	282	2825	4
27/04/2014	Zoniënmars	vzw Gemeenschapscentrum Wabo/Wandelen	457	1668	1
30/04/2014	10e Grastocht	De Textieltrekkers vzw Vichte	361	935	10
01/05/2014	30e Grote Westpoldertoct - Jubileumtocht	De Motestappers Koekelare	142	1769	16
01/05/2014	27e Disteltochten *	Wandelclub De Zilverdistel	200	2979	2
01/05/2014	De Drie Rivieren-natuurtocht	De Kleitrapers vzw	A 013	1206	2
03/05/2014	Rondje Sluis	W.V. Voor de Wind	440	1389	82
03/05/2014	Sleihaagse wandeling	De Warden Oom Stappers vzw	256	1044	9
03/05/2014	26e Lozermeitocht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	105	2145	4
04/05/2014	Lentewandeling *	Burchtstappers Herzele	O 002	1534	3
04/05/2014	Internationale Sint-Niklase Steinbockmars *	De Wase Steinbockvrienden Sint-Niklaas	116	1190	2
04/05/2014	Lewe tocht *	Wandelclub St.Pieters-Leeuw vzw	B 028	2357	1
04/05/2014	De Schakeltocht	't Wandel Voetje	526	1551	24
04/05/2014	Spijkerbostocht - Lentewandeling	Wandelclub Op Stap Door Nukerke	441	1365	5
04/05/2014	45e Sint-Amelbergatochten	Wandelclub St-Amelberga	372	858	2
05/05/2014	Vijverbostocht	Sportkring Oostnieuwkerke	496	838	7
09/05/2014	23e Koolzakroute	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	309	7
10/05/2014	19e Basiel De Craenetocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	140	1132	2
10/05/2014	Meitocht	Wandelclub Koekelare vzw	127	464	2

VOORWANDELING STEKSELTOCHT



Hallo,

Hierbij een kort verslagje van de voorwandeling. In de bestuursvergadering werd er beslist om terug een voorwandeling te doen (oproep in het vorig clubblad!), alle helpers en ook personen die de dag van de Stekseltocht niet konden wandelen, mochten een voorproefje van de 12 km stappen.

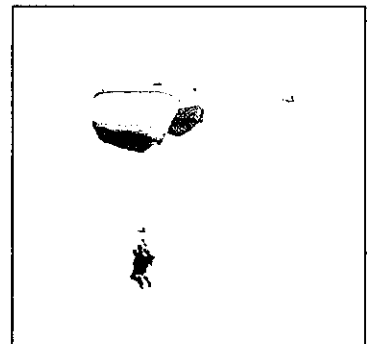
Op zaterdagmorgen 30 maart was het zover, om 9u aan de kerk, dat was de

place to be. Wij die dachten dat er een hele grote groep zou verzamelen waren verwonderd, er waren maar 7 personen present. We starten richting Kezelberg met gids Jan en via talrijke landelijke wegen komen wij op de oude spoorwegbedding richting Ledegem. Na ongeveer 6 km wandelen onder een stralend zonnetje moesten de droge kelen gesmeerd worden. Bij Patrick Sportcafé was er een éérste traktaat uit de 7mijlka.



Na een pauze van ongeveer 25 minuutjes worden de wandelschoenen weer aangesproken en starten we de volgende 6 km, terug naar Moorsele. We stappen voorbij het zuiveringsstation (de valschermspringers zijn ook van de partij) en gaan richting Dadizelestraat. Via allerlei kleine weggetjes komen we aan in het groen lint, dat ons terug brengt tot bij de kerk.

We beslissen om nog een aperitiefje te nemen in ons clubcafé De Platse. Er werd nog heel wat nagepraat en gelachen met anekdotes over vroegere wandelingen. Freddy zag het zitten om nog te voet naar Geluwe te stappen en wij trokken huiswaarts.



Wie er niet bij was had ongelijk. Hopelijk is er volgende keer ook een voorwandeling, en krijgen we meer liefhebbers mee om ons te vergezellen.

Marijke

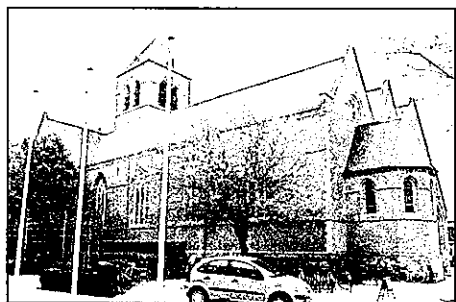
14^{de} STEKSELTOCHT

te MOORSELE zondag 13 april 2014

Natuur, geschiedenis en nostalgie rond Moorsele

De klassieke parkeerplaatsen, hoewel een behoorlijk aantal waren rap opgevuld. Maar de organisator kon op bijstand rekenen van **supermarkt Spar** en de plaatselijke voetbalclub die extra plaatsen ter beschikking stelden, langs deze weg van harte dank voor het sportieve gebaar. En kwam je toevallig met stramme kuiten binnen, geen probleem, er lagen **staaltjes zelf gratis ter beschikking** om dit ongemak op te lossen, ook aan de firma van harte dank. Intussen word het stilaan tijd dat wij ons inschrijven in O.C. De Stekke tussen kerk en kasteel, en kiezen voor het 12 km parkoers. Het weer is wat bewolkt een licht windje maar later op de dag werd het zeer aangenaam wandelweer.

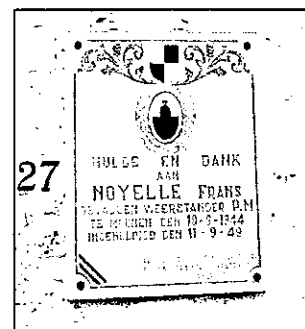
Wist je dat de bewoners van Moorsele een bijnaam hebben, wel een pankarte aan de ingang geeft ons een woordje uitleg. Moorsele één van de oudste weversdorpen telde honderden thuiswevers tijdens de armoede-periode van 1920 tot 1930. Het garen dat daarvoor werd gebruikt was meestal enkele draad. Teneinde enige sterkte te geven werden de draden en geweven stoffen ingepapt met een soort kleefstof gemaakt met afval uit de bakkerij (gezuurde deeg) de stekselpap genoemd. Hierbij werden de handen afgeveegd aan de broek, meestal aan de achterkant of het gat vandaar dat ook gesproken werd van stekselpaten. Aanvankelijk als scheldnaam gebruikt maar later gevarieerd naar een folkloristische bijnaam.



Onder de schaduw van de St. Martinus- en St. Christoffelkerk zijn wij ribbedebie. In 1165 werd voor het eerst melding gemaakt van de kerk. De huidige driebeukige kerk werd in de 16de eeuw opgetrokken. Vooral de zware toren is merkwaardig. In 1909-1910 werd de kerk met een 7,2m langs de westkant verlengd. Het interieur heeft verschillende interessante bezienswaardigheden. Het oudste gedeelte van de kerk is sinds 19 april 1937 als monument beschermd.

Terwijl wij het dorp uitstappen, vinden wij een merkwaardig gedenksteen aan een vervallen huisgevel Ieperstraat nr 27. Hulde en dank aan Noyelle Frans gevallen weerstander P.M. te Menen den 10-9-1944, ingehuldigd den 11-9-1949. Geschonken door het gemeentebestuur en de inwoners van de Yperstraat Moorsele. Verder een kapelletje, een oproep aan Maria: "O Maria wilt niet vergeten dezen die dolen en den weg wel weten".

Op het kruispunt een oude hoeve met een poortgebouw als ingang. Later op onze veldtocht zullen wij nog enkele van deze typische hoeses opmerken.



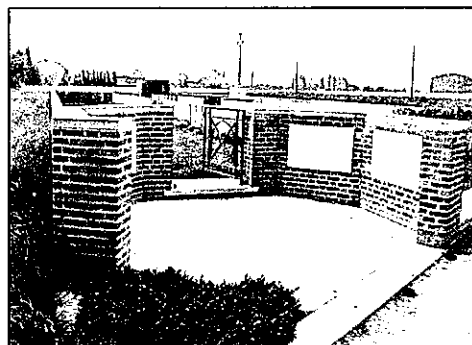


Een ander niet zoveel komende vermelding, wij naderen een rijbaankussen! Nee wij moeten hier de grond niet kussen allee gij, het is een aanduiding voor een verkeersremmer, ach ja zeg dat dan hé.

Via rustige wegen, en zeer goed begaanbare veldwegen doorkruisen wij

een zeer genietbare streek, met zoals eerder gezegd oude fraaie boerderijen met een poortgebouw. Ook komen wij voorbij een bloemenkwekerij machtig mooi.

Op zeker ogenblik worden wij ook herinnerd aan het momenteel brandende begrip van den groten oorlog het military cementry Kezelberg. Aangelegd in 1918 bevat de graven van 145 soldaten uit het verenigd koninkrijk, 1 Canadees, 1 Chinees en 14 graven van Duitse militairen. Ook op de gemeentelijke begraafplaats liggen een aantal gesneuvelde militairen begraven.



Nu stappen wij een stukje oude spoorbaan op gaande van Roeselare naar Komen, een stukje, laat ons maar zeggen een behoorlijk stuk, unieke natuur. Het geeft een paradijselijk gevoel hier te kunnen wandelen, wonderbaarlijk mooi. In een cultureel centrum in de schaduw van een plaatselijke kerk benutten wij onze rustpost, als wij ons niet vergissen is dat Ledegem, of een of ander deelgemeentje. Bij het verlaten van de rustpost vlak voor de kerk een oude hoeve uit 1876 zo staat op de schuurgevel.



Nadien nog een stukje natuurparadijs met name Groen Lint Moorsele. Ook een 4,5 ha groot met heel wat wandel-, fiets- en rustige belevenismomenten, kortom een must voor natuurvrienden en dat in de vallei van de Heulebeek.

Als apotheose het kasteel van Moorsele. Een middeleeuws kasteel met een donjon, dat is een toren met als doel het kasteel te verdedigen en een ijskelder gebouwd op een motte en geen mote binnen de omwalling. Het kasteel is gebouwd tussen 1418-20 en 1443 door Geldolf van der Gracht. En dat is meteen het einde van een natuurvolle, geschiedkundige en nostalgische wandeling, machtig mooi.

Parcoursmeester van harte proficiat en van harte dank voor je inzet, ook de uitleg bij aanvang was een grote meerwaarde een grote waardering waard. **De organisatie was zeer verzorgd en ook alle medewerkers willen wij in dezelfde eer betrekken voor hun gastvrije bediening en inzet.**

Gasten hou jullie goed, het allerbeste en tot een volgende wandelgelegenheid.

Kastaar

Dit verslag is eveneens gepubliceerd op de wandelgazette en de website van www.4op1rij.be alwaar meer foto's te bewonderen zijn

Eindklassement 14e Stekseltocht

Organisator : De 7mijl-stappers Moorsele (411)

Datum : 13/04/2014

totaal aantal deelnemers	1598
aantal niet-aangesloten wandelaars	173
aantal andere/buitenlandse clubs	16

Dé wandelsportfederatie

plaats	clubnaam	clubnr	aantal
1	De 7mijl-stappers Moorsele	411	139
2	Wsv De Brigandtrotters	245	115
3	Drevetrotters Zonnebeke vzw	78	104
4	De 12 uren van Lauwe	217	86
5	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	61	74
6	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	328	68
7	Wsk Marke vzw	12	60
	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	216	60
9	Padstappers Geraardsbergen vzw	135	54
10	Wsp Heverlee-Leuven vzw	B 005	53
11	Heuvellandstappers	89	49
12	De Waterhoekstappers Heestert	345	47
13	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	207	39
14	De Spartastappers Ardoeie vzw	391	38
15	Velodroomvrienden Moorslede	347	34
	De Textieltrekkers vzw Vichte	361	34
17	Guldenbergstappers Wevelgem	499	33
18	vzw De Mirakelstappers Waregem	332	26
	't Wandel Voetje	526	26
20	De Winkelse Stappers	323	19
21	De Warden Oom Stappers vzw	256	17
22	De Margriete Stappers vzw	276	16
23	Wsv De Molenstappers Ruiselede	330	15
24	Omloop Kluisbergen vzw	34	14
	Hanske de Krijger Oudenaarde	233	14
	Kreketrekkers Kortemark	412	14
27	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3	12
28	Michiel Mispelonvrienden	295	11
29	Les Hurlus en Balade	HT 067	10
30	Wandelclub Beernem vzw	9	8
	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	105	8
32	Wandelclub. Nieuwpoort v.z.w.	303	7
	De Tervaete Stappers Keiem	439	7
	De Klinkerclub	469	7

35	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	137	6
	Watewystappers Tielt	423	6
37	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	205	5
	Aviflorastappers Ingelmunster	493	5
39	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	59	4
	De Motestappers Koekelare	142	4
	Bavostappers Bavikhove	504	4
	Burchtstappers Herzele	O 002	4
43	Wandelclub Reigerstappers Vinderhout vzw	84	3
	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	91	3
	Wandelclub Koekelare vzw	127	3
	De Staense Stappers	421	3
	Aktivia Federatieleden	9999	3
48	Wsv De Keignaerttrippers Oostende vzw	11	2
	Wsv De Stormvogels Oostende vzw	70	2
	Wsvj Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	100	2
	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	140	2
	Wsv Egmont Zottegem vzw	163	2
	De Rustige Bos-Stappers Jabbeke	178	2
	Organisatiecomité '100km van Ieper'	194	2
	Op en Rond Tiegemberg	274	2
	Everbeekse Wandeltochten vzw	282	2
	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem	304	2
	De Trompe Deerlijk	364	2
	Gardeboestappers	465	2
	Belgisch-Nederlandse Wandelverbodering	O 001	2
	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	HT 018	2
	Les Trouvères club de marche	HT 062	2
	Les Marcheurs Police de Mons	HT 061	2
64	Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	8	1
	Brugsche Globetrotters vzw	177	1
	Wsv Land van Rhode	196	1
	Brugse Metten Wandelclub	429	1
	Sportkring Oostnieuwkerke	496	1
	Les Randonneurs du Haut-Escaut	HT 069	1

federatie	aantal
Aktivia	1333
VWF	59
FFBMP	17

ONZE JAARLIJKSE BUSREIS MET ONTBIJT !

zaterdag 3 mei 2014 naar SLUIS (NL.)

Het was even schrikken toen Marc via de website meldde dat er na enkele dagen al 40 inschrijvingen waren, en ik besepte dat ik vergeten was me op te geven voor de busreis. Gelukkig waren er zoveel gegadigden dat men koos voor een dubbeldekkbus om de toevloed op te vangen en te eindigen met 74 wandelaars.

Op zaterdagmorgen worden we vanaf 7.00h verwacht in de BAMO school te Moorseele voor een gevarieerd ontbijt met een lekkere en warme kop koffie, chocomelk of thee, en dat doet deugd, want toen ik thuis met de fiets vertrok was het amper 6° en een schrale noordenwind op kop!

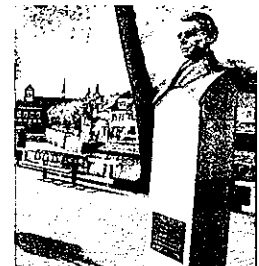
We kunnen alleen maar onze waardering uitspreken voor de **vroege vogels** die zich inzetten om alles op tijd voorgeschoteld te krijgen!



Als iedereen voldaan nog wat zit bij te praten, krijgen we van SOPHIE nog een *reep krachtvoer* voor onderweg, en na de afwas wordt het stilaan tijd om ons naar de bus te begeven, die ons al staat op te wachten op het kerkplein.

Er zijn 90 zitplaatsen zodat iedereen gemakkelijk een plaatsje naar keuze vindt, met voor mezelf een zitje op het bovendek. Een bedachtzame en voorzichtige chauffeur brengt ons via Brugge, met in de verte de achterhaven van

Zeebrugge, en het grens stadje Sint Anna Ter Muiden, waar we het torentje van het nu in onbruik geraakte St Anna kerkje bemerken, naar een parking net voor het centrum van SLUIS. Het is nog een stukje naar de startplaats en komen zo voorbij het WALPLEIN met het standbeeld van de ons goed bekende **<<DIKKE VAN DALE>>** hier geboren in 1828 en overleden in 1872 aan de pokken!



We zijn hier ook aan het einde van de „DE DAMSE VAART” ooit een onderdeel van NAPOLEON zijn Europees plan om een kanaal te graven van BRUGGE via SLUIS en BRESKENS tot de WESTERSCHELDE, om zo de verzanding van de ZWINVAART op te vangen, maar dat door zijn ondergang hier tot staan kwam!

SLUIS zelf werd omstreeks 1280 gesticht door de Vlaamse Graaf JAN I van NAMEN en heette tot 1324 LAMMENSVELT. Na het verzanden van het ZWIN werd SLUIS een belangrijke voorhaven van BRUGGE. Door zijn strategische ligging werd het stadje door de eeuwen heen herhaaldelijk belegerd en veroverd, met als laatste triest oorlogsfeit de bezetting door de Duitsers in W.O.II en door een zwaar geallieerd bombardement op 11 oktober 1944 grotendeels verwoest, waarbij 61 BURGERS omkwamen, terwijl de in de omwallingen verschanste DUITSERS geen verliezen leden!! Die hebben zich uiteindelijk na zware aanvallen van het CANADESE LEGER op 1 november '44 overgegeven!

SLUIS werd vanaf 1956 grotendeels in zijn oorspronkelijke staat heropgebouwd. Nog een weetje voor onze wandelaars: hier komt de Europese Wandelroute E9 voorbij, ook

wel NORTH SEA TRAIL of DELTAPAD genoemd. Deze route loopt van de PORTUGESE kust tot de BALTISCHE STATEN! Verderop komen we voorbij een parkje met de restanten van wat ooit de St JANS kerk was, gebouwd midden de 14^{de} eeuw.

Naar *eeuwenoude* gewoonte worden we bij de startplaats door ANNE en MARC opgewacht met voor iedereen een controlekaart en sticker, zodat alleen nog de parcourskeuze over blijft. Gelukkig maar want de aankomst van een horde Vlamingen overspoelde de kantine en sanitaire voorzieningen! Enkelen, waaronder GEERT en FILIP gaan voor de 30km (26.5km zonder de lus van 4.3km). Heel wat kiezen de 17.4km en al gauw worden groepjes gevormd die zich op pad begeven voor de lus van 4.3km.

De WALLEN van de vroegere verdedigingsgordel vormen in het lentezonnetje een frisgroen kader met buitenwaarts mooie zichten op de polders, de grachten met hun restanten van stadspoorten, en tussen het groen doorkijkjes op het stadje met zijn dominerend BELFORT (uniek in Nederland!) om de



BRAKMOLEN niet te vergeten.



Terwijl we onze ogen de kost geven horen we het geklepper van ooievaars-bekken; EDDIE VERFAILLIE had het daarnet nog over, en treffen we een koppel van deze prachtige vogels aan op hun nest! Na deze rondgang hebben we tijd voor een eerste dorstlesser en enkele boterhammen.

De verpozing voorbij zoeken we de dijken van de POLDERS op waar een schrale noordenwind elke rimpel in het vlakke landschap streelt (ook die in ons gezicht!).

Het groen van de bermen wordt afgewisseld met hagen van witte schermbloemigen, met tussendoor het roze en paars van voorjaarsbloeiers. Terwijl een afwisseling van zon en wolken de luchten overheerst vinden we af en toe wat luwte als we de voet van de hoger gelegen dijken opzoeken.

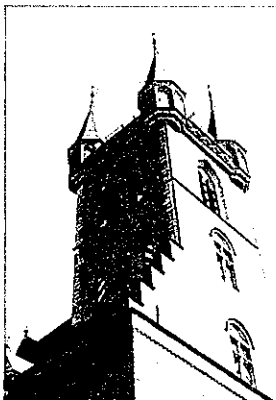


We wandelen hier in uitsluitend agrarisch gebied met verre horizons en bij het naderen van RETRANCHEMANT (een Frans woord voor verschansing) herinneren authentieke grenspalen eraan dat VLAANDEREN vlakbij is. Ooit was er een tramverbinding tussen BRESKENS en SLUIS met hier een aansluiting naar KNOKKE maar eind 1948 was dit verleden tijd. We stappen het dorpje binnen, in 2010 maar 405 inwoners, over de HICHMANBRUG, en na 6.1km bereiken we de rustpost en verorberen we de rest van de knapzak. Ondertussen is het zonnetje wat feller gaan schijnen en brand zo de koele wind wat weg.

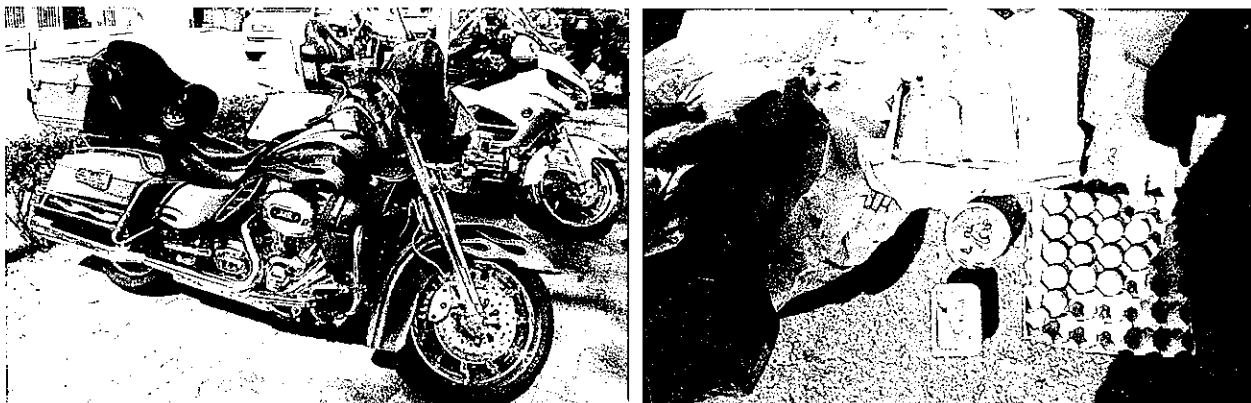
Het omwalde RETRANCHEMANT is een overblijfsel van een groter geheel van versterkingen die tot doel hadden de STAATSE oever van het ZWIN, overigens hier vlakbij, te beschermen met o.a. 2 forten waarvan nog restanten te zien zijn langs het parcours. Bij het verlaten van het dorpje volgen we de contouren van de omwallingen die afgezoomd met talloze welriekende meidoornstruiken aansluiten bij dijken, ingesloten weiden, hagen, struiken en kleine wateringen. Het groene karakter van RETRANCHEMANT is onmiskenbaar in de weidse polders die we terug opzoeken naar SLUIS toe, en zo onze wandeltocht afronden in het startlokaal. Met een afstempeling en een drankje naar eigen smaak, genieten we nog na van weeral een deugddoende wandeldag!



Het is nu kwart na drie en we besluiten om het centrum te bezoeken en daarna nog een terrasje te doen. We komen uit op de GROTE MARKT dat wordt beheerst door het STADHUIS met aanpalend het BELFORT, anno 1390, met zijn 4 prachtige hoektoertjes en met wapenschilden versierde inkomboog. Bij het rondkuieren komen we voorbij de typische gevel van het WHISKY HOUSE en het met 5 arcaden gebouwde brandweergebouw en zijn vierkanttoren. Eenmaal het plein rond stappen we de Oude Kerkstraat in met een tot ambachtskunst verheven manier van uitstallen van allerhande koopwaar! Hierna keren we op onze stappen terug, en bij zoeken van een terrasje botsen we op clubleden die het zich laten smaken! We vinden een warm plekje en voel me zo ontspannen dat ik vergeet om een foto te nemen (gelukkig was Marc er met zijn toestel).



Het is dan ook al ferm na 4.00h als we opstappen richting bus, waarbij Freddy en ik de blinkende *mekaniek* van enkele zware motoren bewonderen, met veel aandacht voor een rode HARLEY-DAVIDSON; bekende Amerikaanse motoren!



Bij de bus is ETIENNE onze voorzitter, bezig met het uitstallen van de resterende broodjes en toespijs van het ontbijt van deze morgen, en dit voor wie er nog zin in heeft. We laten het ons smaken, waarna iedereen de bus op, en na een uitzwaai van ANNE en MARC vatten we de terugreis aan.

Na een laatste <<ALLES MOET WEG >> ronde van FILIP komen we om 18.00h behouden en wel „thuis”, waarvoor dank aan de chauffeur ! Na een met koele bries en warme zonnestrallen overgoten groene wandeling, mogen we tevreden terugkijken op deze busuitstap, dichtbij maar zeker de moeite waard! Wederom een goede keuze en dat zal een volle bus beamen!

En nu op naar 6 juni voor onze Sinksentocht en duimen voor mooi wandelweer !
Tot dan,

Eddy Amerlinck

Meer foto's op onze website . . .



IJsheiligen

'IJsheiligen' is één van de oudste en wellicht het bekendste begrip uit de volksweerkunde.

De eerste berichten over deze "strenghe heren" dateren van rond het jaar 1000.

De IJsheiligen zijn St.Mamertus, St.Pancratius, St.Servatius en St.Bonifatius. Zij vieren hun naamdagen op 11, 12, 13 en 14 mei.



De IJsheiligen ontleen hun benaming aan het gevaar van koud voorjaarsweer voor het gewas, dat in deze tijd in volle bloei staat. Een late vorstnacht kan nu veel schade aanrichten. Het is echter niet zo dat tijdens de IJsheiligen de kans op een overgang naar koud weer groter is dan op andere dagen in het voorjaar.

Abrupte temperatuurveranderingen, die onder andere het gevolg zijn van het nog relatief koude zeewater, zijn kenmerkend voor dit hele jaargetijde en kunnen ook in juni nog voorkomen. Wel neemt na half mei de kans op vorst sterk af en aan het eind van deze maand zijn temperaturen onder nul heel uitzonderlijk. In dat opzicht markeren de IJsheiligen meestal de overgang naar een periode met een meer zomers karakter.

Het is een algemeen bekend gegeven dat je pas na IJsheiligen kan beginnen met het planten in de volle grond. Omstreeks deze tijd komt in West-Europa nogal eens een schade brengende nachtvorst voor. Hij begint meestal rond 7 mei met een koude noordenwind. Na deze dagen komt er in onze streek geen nachtvorst meer voor.

Weerspreuken over IJsheiligen :

"Pancraas, Servaas, en Bonifaas, brengen sneeuw en ijs helaas!"

"Voor IJheiligen de bloempotten buiten, veelal kun je er dan naar fluiten, wacht af tot de heiligen zijn voorbij, de bloemen zijn u daarvoor blij."

"Het kan vriezen tot in mei, tot de IJsheiligen zijn voorbij."

"Al is Mamertus oud en grijs, houdt hij van vriezen nog en ijs."

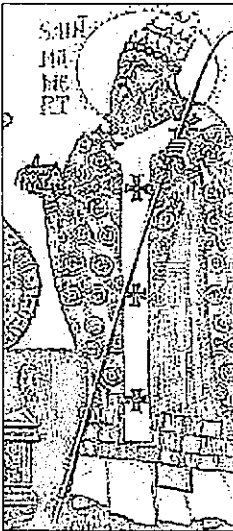
"Servaas moet verlopen zijn, voor de nachtvorst goed en wel verdwijnt."

"Wie zijn schaap scheert voor St. Servaas, houdt meer van wol dan van het schaap."

De heiligen van IJsheiligen :

Van oorsprong heeft IJsheiligen betrekking op de naamdagen van de volgende katholieke heiligen: Mamertus 11 mei, Pancratius 12 mei, Servatius 13 mei, Bonifatius 14 mei.

Drie is echter het heiliggetal en daarom rekent men er in de meeste landen maar drie tot de IJsheiligen. In sommige landen wordt St.Mamertus niet meegeteld, in andere landen hoort St.Bonifatius er niet bij.



Sint Mamertus (11 mei)

Mamertus werd aan het begin van de vijfde eeuw in Vienne in Frankrijk geboren. Over zijn jeugd jaren is zo goed als niets bekend, wel weten we dat hij de broer was van de beroemde dichter filosoof Claudianus Mamertus. Hij was een gelovig man die graag priester wilde worden. In het jaar 461 werd hij tot bisschop van zijn geboortestad Vienne gekozen. Tijdens zijn ambtelijke periode kwam hij in aanvaring paus Hilarius (nov. 461 - feb. 468) vanwege een conflict omtrent zijn aangrenzend bisdom. De juiste toedracht is niet bekend. Er wordt gesproken over de aanstelling van een bisschop maar ook over de samenvoeging van bisdommen. Wel is zeker dat hij door de paus tot de orde werd geroepen.

Toen Mamertus bisschop was werd de stad door veel plagen overvallen. In een korte periode werd zij verwoest door vuur en een aardbeving. Ziekten en oorlogen (vooral van de Goten die het Romeinse Imperium vernietigden), waren voor de stad een zware beproeving. In het jaar 470 kondigde Mamertus de zogenaamde Kruisprocessie aan ter voorkoming van de vele rampen. Drie dagen voor 's Heren Hemelvaart trok er een bidprocessie door de straten van de stad. Voor Goddelijke hulp en afwending van rampen. Deze processie zou zich later over geheel Europa uitbreiden. Ook nu nog kent men het gebruik van deze processie.

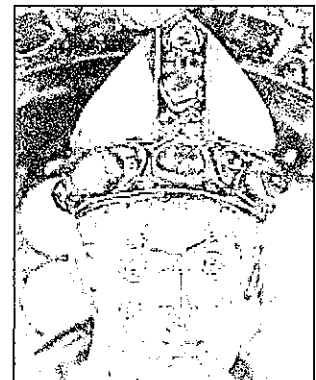
Op 11 mei 475, na een vruchtbare periode als bisschop, stierf Mamertus in zijn stad.

Sint Pancratus (12 mei)



Pancratus werd geboren rond het jaar 290. Kort na zijn geboorte stierf zijn moeder en zijn vader stierf het jaar daarop. Hij werd door zijn oom Dionysius geadopteerd en rond het jaar 303 vertrokken zij naar Rome. Keizer Diocletianus heerste over het keizerrijk en de christenvervolging was op haar hoogtepunt. Het geloof in Christus stond gelijk aan het doodvonnis. Pancratus was van deze redenering niet onder de indruk en met het vermogen dat hij van zijn ouders had geërfd probeerde hij zoveel mogelijk christenen te helpen. Vooral het lot van de gevangenen trok hij het meest aan. Zijn werkzaamheden werden verraden en tenslotte werd hij voor de stadhouder van Rome gebracht. Hij schonk al zijn vermogen aan de christengemeenschap van Rome en liet zich voor keizer Diocletianus leiden. Deze beloofde hem alle heerlijkheden van het leven als Pancratus het geloof in Christus zou afzweren. De

intussen 14 jarige knaap liet zich niet van zijn geloofsovertuiging afbrengen. Hierop sprak Diocletianus woedend het vonnis over Pancratus uit en op 12 mei 304 werd hij in het openbaar onthoofd. Zijn lichaam werd door de beulen voor de honden achtergelaten. Een vrouw heeft het lichaam van Pancratus echter naar de catacomben van Octavilla aan de Via Aurelia gebracht. Paus Symmachus (498-514) bouwde in het jaar 500 over zijn graf een basiliek (de voorloper van de Basilica St. Pancrazio fuori le mura). Pancratus is de patroon van de trouw aan de eed: de eed bij het doopsel, het huwelijk, het priesterschap en de ambtseed.



Sint Servatius (13 mei)

Servatius was een van de eerste geloofsverkondigers in wat we nu Nederland noemen. Zijn naam Servatius of Sarbatius wijst

op een oosterse oorsprong, waarschijnlijk Armenië. Betrokken in de grote kerkelijke en politieke verwickelingen van zijn tijd, moet hij een man van betekenis zijn geweest. Zijn naam als bisschop (rond het jaar 340 benoemd) van Tongeren komt voor in de lijst van de Gallische bisschoppen die de orthodoxe geloofsbelijdenis van Sardica (343) ondertekenden tijdens de plaatselijke synode. Tijdens de synode van Rimini (359) behoorde hij tot de verdedigers van het geloof in Jezus Christus, de Zoon van God.

Servatius werd een van de felste tegenstanders van het Arianisme (Arianisme, de van de 4de tot de 6de eeuw sterk verbreide leer van Arius : godloochening) en bestreed deze stroming waar maar mogelijk was. Hij werd door de leider van het Gallische volk naar keizer Constantius II gezonden om daar voor het Gallische volk te gaan pleiten. Servatius is vanuit Tongeren naar Maastricht gevlucht en heeft hier nog een korte periode geleefd. Op 13 mei 384 is hij te Maastricht gestorven en ligt begraven in de St.Servaas basiliek van Maastricht.



Sint Bonifatius (14 mei)

Bonifatius is de naam van verschillende personen die van alles hebben veranderd in de vroeg middeleeuwse katholieke kerk.

De Bonifatius die bij IJsheiligen hoort is niet de bekende Angelsaksische missionaris Bonifatius die van de noordelijke Nederlanden een christelijke streek wilde maken. Later verplaatste hij zijn werkgebied naar het gebied ten noordoosten van de Rijn. Toen hij in het jaar 754 een tweede poging deed om Friesland te kerstenen werd hij met 52 gezellen vermoord bij Dokkum, en ligt begraven in het Duitse Fulda.

Deze Bonifatius heeft zijn feestdag op 5 juni.

Zijn naamgenoot Bonifatius die wel bij IJsheiligen hoort was een Romeins burger, die in 307 de marteldood stierf tijdens de christenvervolgingen onder keizer Diocletianus.

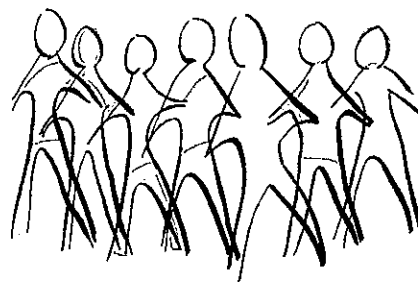
Over het leven van deze Bonifatius is ons weinig bekend. Ook de werken die hij verricht heeft zijn niet aan de geschiedschrijvers geopenbaard. Hij werd geboren in Rome in de derde eeuw. Hij zou ooit samen hebben geleefd met de rijke Romeinse vrouw Aglae. Nadat zij zich bekeerd had tot het christendom moest Bonifatius van haar naar Tarsus (Turkije). Hij had de opdracht om de relieken van martelaren op te sporen en terug naar Rome te brengen. Tijdens deze reis kwam hij tot inkeer en bekeerde zich tot het christendom. Hij bemerkte dat in deze Romeinse stad de christenvervolging in volle gang was en hoe deze gelovige mensen gefolterd en ter dood gebracht werden.

Bonifatius bekende zich openlijk tot het christendom en werd door de soldaten van de keizer gevangen genomen en gefolterd. Op 14 mei 307 stierf hij de marteldood door in gloeiende pek geworpen te zijn. Zijn lichamelijke resten werden door de begeleiders van Bonifatius naar Aglae teruggebracht als relieken van een martelaar.

Sint Sophie (15 mei)

Sommige landen, waaronder Duitsland, Hongarije en Zwitserland, rekenden in het verleden ook 15 mei (ook wel aangeduid als koude Sophie) nog tot de IJsheiligen. Dat dateert uit de elfde eeuw, toen Sophie beschermeling van de vorst was. In het Alpengebied werden indertijd op die dagen vuren ontstoken ter bescherming tegen de vorst.

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

Kom eens hier met je wang.....

SMAK!!



GEFELICITEERD!!

Mei : 18 VANDEVELDE KURT, 18 MINNE MONIQUE, 19 DERYCKE MARIE-THERESE, 19 PEIRS JAN, 20 DEBAENST DORINE, 20 GHESQUIERE LUTGART, 21 CALLENS GINO, 21 VANDENBUSSCHE TREES, 22 DECHERF JOHAN, 23 MORTIER GEERT, 23 PORTE URBAIN, 24 DEKEIREL FABIENNE, 27 HOUSSIN VEERLE, 28 COKELAERE RITA, 28 STAELENS KURT, 29 ACKE ANITA, 29 VINCK ELISE, 31 COONE MARNIX.



Juni : 02 KINDT MARCEL, 03 VANDEWIJERE ANDREA, 03 LIBBRECHT DORINE, 05 AMERLINCK EDDY, 05 WYDAEGHE STEPHAN, 08 DEMEULENAERE NICOLAS, 11 BOSTOEN DANNY, 11 DEMAN YVES, 11 VANCOILLIE KRISTINA, 12 FLAMEZ MARIA, 12 MEUWES BRIGITTE, 13 BULTE MARIE-LOUISE, 13 NEVE SOFIE, 13 SEELDE IVAN, 16 COMMEYNE WILLY, 18 VANDERPLANCKE CARINE, 19 HIMPE HANS, 19 VANDEWALLE WOUTER, 20 WAIGNEIN MARIAN, 21 DE BUYCK MARIJKE, 21 FLAMEZ LIEVE, 24 DEBUYCK FRANS, 25 BOGAERT RUDY, 25 DEPUTTER CHANTAL, 28 VANLERBERGHE CHRISTOPHE.

Juli : 03 NOLF JOHNNY, 04 VANDAMME FRANKY, 05 MARTENS MARIA, 05 NAERT RINA, 05 VAN WUYTSWINKEL FRANS, 08 GUILBERT STEPHAN, 09 PLANCKAERT CHRIST, 10 VANDEN BULCKE LIEVEN, 11 CALLENS RUDY, 11 WITDOUCK MARIA, 15 DESIMPELAERE NANCY, 16 DEFLO ELSIE, 17 FEYS HILDE, 17 NAESSENS CONNY, 18 OPSOMER GERDA, 20 SNAUWAERT LYDIE, 20 VAN LERSBERGHE KATRIJN, 20 VANHINDERDAEL CAROLE, 22 LANNOYE LINDA, 22 MESSIAEN DIRK, 24 CLARYSSE MARLEEN, 24 VANOVERBERGHE LUCRECE, 25 DEJAEGHERE NELE, 27 CARLIER VEERLE, 27 VEREECKE ANNE, 30 AGNELLO VINCENT, 31 DECORTE CHANTAL.



Fijne verjaardag

Augustus : 01 AMEYE CHRISTIANE, 01 VANDOORNE FREDDY, 02 SEYNHAVE RITA, 03 VANHEE DIDIER, 04 HIMPE PATRICK, 06 DUMORTIER CHRISTINE, 06 OPSOMMER ELLEN, 08 MASSCHELEIN GEERT, 09 BREYNE JEAN PIERRE, 11 MYLLE TOM, 12 POCKELE KATHY, 14 DEPUYDT PAUL, 15 GISTELINCK ARNOLD, 16 ACCOU JUDITH, 19 DECLERCQ DJANGO, 19 DESIMPELAERE JOSE, 22 VANDECASTEELE MIEKE, 24 ADRIAENSSENS RACHELLA, 29 HUYSENTRUYT YORBEN, 31 DEJANS CHANTAL, 31 VANLERBERGHE FILIP.



September : 04 DENOULET MARIJKE, 06 DEFOOR JAAK, 11 DEWITTE JOHAN, 13 DESIMPELAERE WILLY, 13 DUFLOU PASCAL, 16 DOS SANTOS GOMES ALISON, 16 VANCOILLIE CARINE, 16 VANDEWAELE NICOLAS, 18 MESSELY BERNICE, 18 MOYAERT RITA, 19 DEWULF GILBERT, 19 VANHAUWAERT GEERT, 21 GHEYSEN MARIJKE, 27 GHESQUIERE HELENA, 27 VANNESTE ROMAIN, 29 DECHERF ZORA, 29 VANHOUCKE LYDIA.



Er zijn ons ook enkele droevige berichten toegestuurd :

Wij vernamen het overlijden van de heer **ROGER FEYS** (°19 mei 1928 †18 maart 2014), (schoon)vader van Dirk en Hilde Messiaen-Feys.



Je was een man van weinig woorden , herkenbaar voor diegene die bij je hoorden. Zo bescheiden als je hebt geleefd, zo bescheiden ben je gestorven.

Een bijzondere vrouw heeft ons verlaten maar haar sterke geest blijft ons nabij. Wij melden u het overlijden van mevrouw JENNY VOET (°16 mei 1935 †26 maart 2014) (schoon)moeder van Luc en Carine Vandenbogaerde-Fievé.



Zoveel gedaan, zoveel gegeven, zoveel gekregen... Slaap zacht ma, we vergeten je nooit!



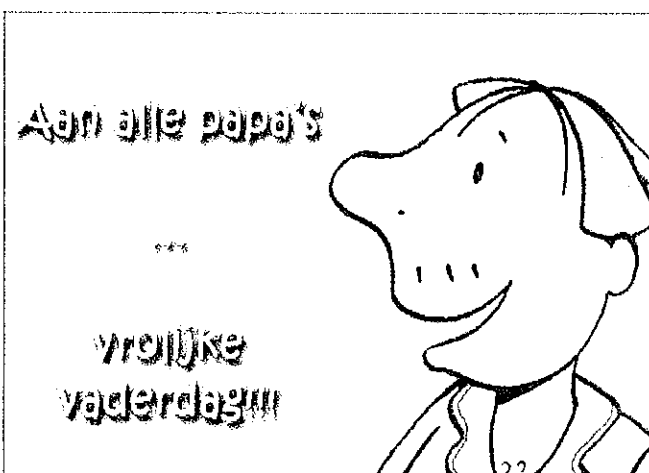
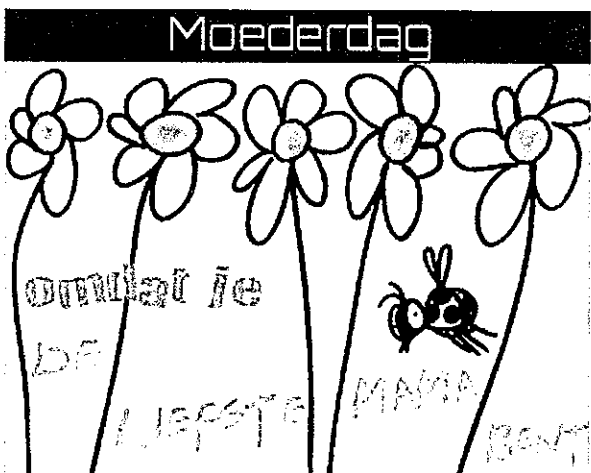
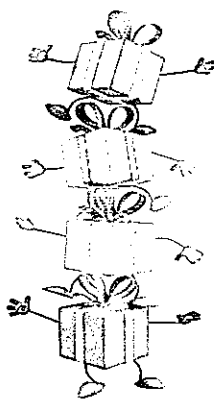
Dankbaar om haar leven, om de liefde die zij gaf, melden wij het overlijden van mevrouw **MAGRIET VANDAELE** (*3 maart 1915 †1 april 2014), grootmoeder van Katleen en Franky Messely-Vandamme.

De tijd heeft je van ons weggenomen, maar je bent niet heel ver weg. Rust zacht en we hopen jou terug te zien, dit is geen afscheid maar een "tot ziens".

De periode MEI -JUNI is ook een periode van feestdagen !

Zo wensen wij alle mama's, papa's, en jongeren met hun communie- of lentefeest,

VAN HARTE PROFICIAT



VEEL BETERSCHAP !

We wensen veel beterschap en/of spoedig herstel toe aan alle leden die ziek zijn, onlangs een operatie ondergingen en/of opgenomen werden in een ziekenhuis.

We hopen dat ze weldra "met volle moed" terug de wandelschoenen kunnen aantrekken om zo de nodige zuurstof op te nemen en zich te ontdoen van de geslotenheid van de ziekenkamer.



VAKANTIEGROETEN

Vakantiegroeten of kaartjes, leuke vakantiefoto, allemaal **WELKOM** tijdens deze vakantie maanden. We proberen ze allemaal een plaatsje te geven in het volgende clubblad !

Heb jij een leuke hobby? Ben je nog op zoek dat dat ene ontbrekende voorwerp voor je verzameling?

Misschien weten clubleden raad of kunnen ze helpen !

ENKEL OPROEPEN VAN LEDEN KUNNEN WIJ OPNEMEN IN DIT CLUBBLAD, CLUBINFO 'VOOR' EN 'VAN' DE 7MIJL-STAPPERS !

Tijdens de **AKTIVIA**-nieuwjaarsfeest werd **URBAIN PORTE** gevierd. Hij ontving een diploma naar aanleiding van zijn **40.000 KM** wandelen !



WANDELKALENDER

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



Hierna enkel nog ontvangen berichten:

A



Wandelclub

 AKTIVIA 411
 de 7mijl-stappers

Sinksenvrijdag 6 juni 2014
te Moorsele

9e Sinksentocht A* Start vanaf 07.30 tot 15.00u Aankomst vóór 18.00 u

afstanden 7 – 14 – 21 km Verantwoordelijke Cottyn E. Tel.:056/41.35.63. GSM.:0494/58.27.05. Web: www.bloggen.be/7mijl_stappers.

Start: Feesttent De Barakken. Overheulestraat - Maalstraat, Moorsele, Lente in het land, wandelen is plezant. **GEEN LUSSEN** !

Verzorgde startplaats. Bij mooi weer valschersmspringers op nabije vliegveld. Rustige landwegen en natuurlijke veldwegen richting Rollegem-Kapelle, de moeite waard !

+++++

A* 31^e SLOEBERTOCH**
ZATERDAG 13 JUNI 2014

NIET VER-
START-
PLAATS



31^e Sloebertocht

NIET VER-
START-
PLAATS

6
10
15
21
36
60
km

SCHALDESTAPPERS ZINGEM
 Deel tochtontbrengst t.v.v. Kankerfonds
 Startplaats: de Zwamparel, Sportbaan, Zvdam

ZONDAG-DIMANCHE 15/6/2014 **A****

8980 ZONNEBEKE (WEST-VLAANDEREN) 07.00-15.00u
Zonnetocht 6-13-18-24 km

DREVETROTTERS ZONNEBEKE (078): Blomme A. GSM: 0486/12.50.15. E-mail: arnold.blomme@telenet.be. Web: <http://www.drevetrotters.be>

Start: 't Zonnerad, Trezoriërsstraat 5, Zonnebeke. Rustige wegen en genieten van de mooie streek. Wandeling richting kaasdoorp Passendale en richting Poelkapelle. Gratis bevoorrading. Aankomst vóór 18.00u. Auto: A19 afrit 4 Zonnebeke-leper. Bus: Fm 94 Roesele-leper halte Brieke of belbus 059/56.52.56. Inschrijfgeld: € 1,50.

A...AKTIVA...
Dwaars door Aarsele

Zondag 15 juni 2014

19^e Dwaars door Aarsele

4-6-9-12-15-20-25 km

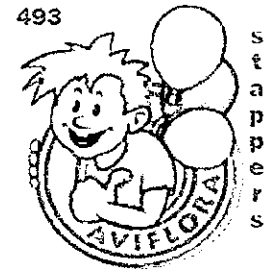
Gratis consumptie en versnapering.

Landelijke tocht door en rond Aarsele met veel voetwegen, kerkwegels en landbouwwegen op de boerenbuiten.

Vertrekuren: 07.00u tot 15.00u. Vertrekplaats: O.C., Schoolstraat, Aarsele
Inschrijfgeld: €1,50 / ledenkorting: €0,40

Organisator:
W.S.V. De Molensappers Ruiselede (AKTIVA 330)
Info: François C. - Tel. 051/69.93.65 - GSM 0473/89.29.66
E-mail: frans.debouck@telenet.be





dinsdag 17 juni
**AVIFLORA
WANDELTOCHT**

VRIJDAG
20 JUNI 2014
20.15 UUR



**35^{ste} NACHT VAN
WEST-VLAANDEREN**

100 km • 42 km • 21 km • 10 km


INTERNATIONALE WANDELTOCHTEN

De Textieltrekkers
Vichte

10de Hooftocht

Woensdag 25 juni

Te Tiegem



Starten doe wij dt beer waait O.C. De menside
Kestruit 4 Jassen 6-12-18-24 km.
Wandelen door een prachtig natuurgebied in en rond Tiegem.
Starten kan vanaf 7.00u tot 15.00u

De Textieltrekkers Vichte



WSK Marke



Zondag 29 juni 2014:

41^{ste} Voettocht der Vlasstreek

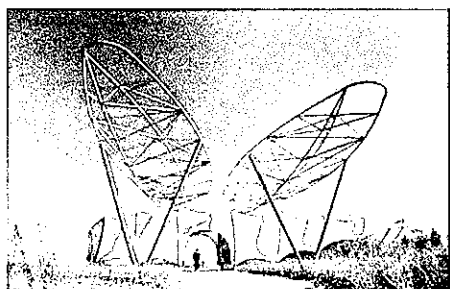
Afstanden : 6-12-18-25-30 km
Start & inschrijving: van 7 tot 15 uur. Eindcontrole om 18 uur.
Don Boscollege, Don Boscolaan, Marke-Kortrijk



De 6 km heeft een volledig apart parcours dat bestaat uit 2 delen met een rustpost in de startzaal. Hierdoor kunnen ook zij van de mooie stukjes rond de startzaal genieten.

De andere afstanden gaan gezamenlijk via rustige wandelwegen naar Rollegem, waar ze de rustpost hebben in de ruime zaal van het MPI De Kindervriend.

De 12km-stapper gaat dan door richting Bellegem, terug langs rustige wandelwegen. De andere afstanden krijgen een lus in Rollegem waarbij die van de 30 km iets langer is. Na een 2^e maal de rustpost in de Kindervriend te hebben aangedaan volgen zij het



parcours van de 12 km. Aangekomen in Bellegem, waar de rust is in het basisschooltje, verlaten de 12 en 18 km de andere afstanden en gaan terug richting Don Bosco.

Onderweg maken ze nog een ommetje om het natuurgebied Libelle te bewandelen en ook nog een nieuw aangelegd stukje natuur.

In Bellegem maken de 24 km en de 30 km wandelaars nog een mooie lus. Zo maken deze kennis met het Bellegembos en krijgen ook mooie ver-gezichten.

Na een 2^e stop in de basisschool wandelen ze samen met de 12 en 18 km. wandelaars terug naar de startzaal.



+++++

Zondag 29/06/2014 Piet Van Aken Tocht-
 Antwerpse Provinciale Wandeldag 
 Gemeentelijk Technisch Centrum Terhagen.
 Korte Veerstraat 41 Terhagen -Rumst



Antwerpse Provinciale Wandeldag
 Piet Van Akentocht
 Terhagen
 Zondag 29 juni 2014
 RUMST
 Wandelclub De Kleitrappers



Een boeketje Rupelstreek op zijn mooist, langsheen tal van mooie plekjes, via rustige wandelwegen, landelijke paadjes, alsook uitgelezen dijken en vele natuurgebieden ! **AFSTANDEN van 4 tot 50 km.**



Wandelclub " De 12 uren van Lauwe" Aktivia 217
www.de12urenvanlauwe.be



Leiedal - Schilderij

Zondag 6 juli 2014

27ste Voettocht

6, 12, 18, 25 of 30 km

Wandelen door het groene Leiedal en de
natuurdomeinen om en rond Lauwe

+++++

WOENSDAG-MERCREDI 9/7/2014 **A***
8880 ROLLEGEM-KAPELLE (WEST-VL.) 07.00-15.00u
 Capellegoed Ommeganck 7-14-21 km
 T WANDEL VOETJE (526). Warrez R. Tel: 056/41.77.13. GSM:
 0499/72.20.68. E-mail: twandelvoetje@telenet.be. Web:
 http://twandelvoetje.webs.com
 Start: O.C. De Kobbé, Schoolstraat 19, Rollegem-Kapelle. Op ver-
 kennig in het rijke historische patrimonium van de Ledegemse
 herenhoven. GPS-parcours voorzien met eigen gps. Versnapering
 voor iedereen. Auto: N32 Menen-Roeselare of N36 Izegem-
 Roeselare. Marspijlen volgen vanaf de invalswegen. Trein/bus:
 vanaf station Menen bus lijn 54 Menen-Bechem-Roeselare of belbus
 (078/15.11.15). Inschrijfgeld: € 1,50.
A 461

22^e POTTEBREKERS-PANORAMATOCHT
 Zondag
 13 juli 2014
A** **WANDELCLUB DE WESTHOEKSTAPPERS VLAMERTINGE - ART205** **A**
 in samenwerking met de Kietclub De Klijte
 Heuvelhúje en zomere panoramatocht in het Heuvelandse wandelparadijs van De Klijte.
 Lel en Dranzouter Met doortochten op de Scherpenberg
 en omringende heuveltoppen. Een aanrader voor elke wandelaar!
 Organizingpartner: De Ferssen - Dikshuisstraat 30 - 8260 De Kijte-Heuvelhúje - Vrije start tussen 7.00 en 15.00 uur

WSV DE BRIGANDTROTTERS
INGELMUNSTER



Organiseert op



Zondag 13 juli 2014
15^{de} GAVERSTOCHT

START : St-Amandscollege , Kollegelaan 6 - HARELBEKE

Alle afstanden starten via het Provinciaal Domein DE GAVERS, waarvan verschillende delen vernieuwd zijn. Vanaf 14km komt men langs de Koutermolen en stapt men richting Stasegem, dan terug via de Gavers naar de startplaats. De 21km wandelt langs het Kanall Kortrijk-Bossuyt, richting Deerlijk. Op de terugweg vervoegen ze de 14km, via de Gavers naar de startplaats. De 30km maakt een extra lus in Deerlijk.

GRATIS GIFT VOOR ELKE WANDELAAR.

DREVETROTTERS ZONNEBEKE

ZONDAG 20/07/2014 BOSSENTOCHT

door de bossen van de Ieperboog.

Start: O.C. 't Gelevelt, Geluvelplaats 15, 8980 Geluvel

DINSDAG-MARDI 29/7/2014

A**

8880 SINT-ELOOIS-WINKEL (WEST-VL.) 07.00-15.00u
10e Kleine Meertocht 6-13-20 km

DE WINKELSE STAPPERS (323). Vanneste E. Tel.: 059/50.02.59.
GSM: 0479/79.05.06. E-mail: eddie.vanneste@skynet.be. Web:
<http://www.facebook.com/pages/Winkelse-Stappers>.

Start: Het Kleine Meer, Zuidhoekstraat 22, Sint-Eloois-Winkel.
Wandelen in en rond de Ryspoepkesgemeente Sint-Eloois-
Winkel, in de natuur en de prachtige omgeving van Het Kleine
Meer. Voor iedere deelnemer gratis versnapering. Bij een volje

ZONDAG-DIMANCHE 10/8/2014

A**

8902 ZILLEBEKE (WEST-VLAANDEREN) 07.00-15.00u
Harmoniewandeling 7-11-15-19-21-25 km

WANDELCLUB NOOIT MOE BOEZINGE VZW (207). Dujardin J.
Tel.: 057/48.95.06. GSM: 0472/41.81.24. E-mail: voorzitter@
nooitmoeboezinge.org. Web: <http://www.nooitmoeboezinge.org>.

Start: O.C. In 't Riet, Seelbachdreef 4, Zillebeke (Ieper). Rustige en
vooral bosrijke wandeltocht door de Gasthuisbossen. Vanaf 15 km
naar het Palingbeekdomein, Vierlingen en Hollebeke. Ieder jaar
een nieuw parcours, ten zeerste gewaardeerd door de wandelaars.



75^{ste} INTERNATIONALE
100 KM DODENTOCHT®
8 AUGUSTUS 2014

BORNEM BELGIUM

ZONDAG 10-08-2014 HARMONIETOCHT TE ZILLEBEKE

Op zondag 10 augustus zijn in het wandelmilieu alle ogen terug gericht op het riante dorp Zillebeke. Gelegen op een boogscheut van Ieper is Zillebeke het wandelparadijs bij uitstek, het "wandelmekka" van de Ieperboog.

Het landschap is pittoresk en de lucht is er, door de vele bossen (222ha), van de zuiverste soort. Tijdens onze Harmonietocht, die een ode is aan de prachtige natuur van de Westhoek, bieden wij de wandelaars dan ook een mix aan van veld- en kerkwegeltjes, lommerrijke bosdreven en -paadjes en adem-benemende vergezichten. En toch... te midden dit natuurschoon zijn de herinneringen aan de "Grote Oorlog" nooit ver weg. Hier en daar, verscholen in het groen, komt men oorlogsrelicten tegen. Zij brengen de serene boodschap "dit mag nooit meer gebeuren".

De dorpskern van Zillebeke, dat verbreederd is met het Duitse Seelbach in het Zwarte Woud, straalt één en al eenvoud en rust uit. De neogotische St.-Catharinakerk, een driebeukige hallenkerk met zware westertoren, heeft een Romaanse stenen doopvont uit de 12^e eeuw en enkele mooie glasramen. Het dorp werd volledig verwoest tijdens de Eerste Wereldoorlog.

De **7 en 11 km**-wandelaars stappen bij de start via de Zandvoordestraat en "Observatory Ridge" naar de rustpost Vanhoutte. Op "Observatory Ridge" werd op 22 oktober 2011 een monument ingehuldigd ter nagedachtenis van de vele Canadezen, waaronder 250 Highlanders, die omkwamen in juni 1916 in de ongemeen hevige gevechten tijdens de slag van "Mount Sorrel".

Na de rust vatten de **7 km** de terugweg aan. Langs een mooi aangelegd pad stappen zij gezwind naar Hill 62 met het grootse "Canadian Memorial".

De beboste hoogte "Hill 62" was een zone (62 m) van strategisch belang waar vooral Canadezen de Duitse aanvallen afsloegen. Hier worden de Canadese soldaten, gesneuveld in de verdediging van Ieper in 1916, herdacht. Het gedenkteken, een blok in wit gespikkeld graniet, werd geplaatst op een terras met oriëntatie-pijlen. Vanuit het terras vertrekken wandelpaden naar de afbakening met een breukstenen muur. Vanop deze plaatsen heeft men een goed zicht op de omgeving. Tussen de beplanting staan hardstenen rustbanken. De laan die naar Hill 62 leidt is de Canadalaan, ook Maple Avenue genoemd, en is een mooie met esdoorn bezoomde dreef. Uit erkentelijkheid voor de moed van hun landgenoten bij de verovering van Hill 62 hebben de Canadezen hier de vroegere frontlijn van 1916 beplant met hun nationale boom, de ahorn of esdoorn. Langs deze laan vind je het "Sanctuary Wood Museum", een oorlogs- en openluchtmuseum van 2 ha. De naam van dit museum verwijst naar het bos "Sanctuary Wood" dat tijdens de Eerste Wereldoorlog dienst deed als veilige haven voor militairen. Tot het bos in 1916 het middelpunt werd van zware gevechten... Dit privé-museum heeft een interessante collectie aan driedimensionale foto's uit WO I. In de tuin vind je nog goed bewaarde loopgravenresten terug.

De wandelaars volgen een eind de Canadalaan en komen zo voorbij Sanctuary Wood Cemetery om dan langs een veldweg de Schachtweidestraat te bereiken. Genietend van schitterende panorama's, in de verte lonkt het Heuvelland met zijn reus de Kemmelberg, komen zij terug in de kom van het Vijverdorp en de startzaal.

Aan de **11 km**-wandelaars bieden wij na de rust bij Vanhoutte een mooie lus aan, waarvan een gedeelte door de rustige Gasthuisbossen loopt. Na deze lus kunnen zij dan samen met hun 7 km-wandelvrienden terug naar het OC "In 't Riet" stappen.

Het verhaal van de Gasthuisbossen (bij (oudere) Ieperlingen nog altijd gekend als de hospicebusschen) begint in de 13^{de} eeuw, de gouden eeuw voor de lakenstad Ieper. Belangrijke Ieperse weldadigheidsinstellingen zoals het O.L.-Vrouw-Gasthuis, het Sint-Jansgodshuis, het Bellegodshuis, ... werden via schenkingen van rijke Ieperlingen (die hun hemel wilden 'kopen') eigenaar van een aantal bossen en landbouwgebieden ten zuidoosten van Ieper. Deze gronden overleefden 7 eeuwen wel en wee en werden uiteindelijk eigendom van het Iepers OCMW (de historische erfgenaam van de gods- en gasthuizen). Toen de provincie West-Vlaanderen de OCMW-bossen in erfpacht nam, was een nieuw provinciedomein van 200 ha geboren. Door aankoop groeit de oppervlakte nog steeds: waar mogelijk wordt uitgebreid, met als doel de deelbossen met elkaar te verbinden, zowel landschappelijk als recreatief. De Gasthuisbossen liggen verspreid over 7 deelbossen in de deelgemeenten Zillebeke en Hollebeke. Ze zijn gelegen op de zachte hellingen van de heuvelkam rond Ieper waar de afwisseling van bossen, weiden en akkers zich tot een aantrekkelijk lappendeken aaneenrijgt. De hoogste kam van de heuvelrug vormt de waterscheidingslijn tussen de IJzer en de Leie: de Pappotstraat in Zillebeke volgt letterlijk deze grenslijn in het landschap. Langsheen deze waterscheidingslijn ontspringen verschillende bronbeekjes, die veelal ontstaan in de verspreide bosgebieden op de hellingen.

De **15-19-21-25 km** gaan bij de start mee met de 7 en 11 km, maar ter hoogte van de Zandvoordestraat scheiden hun wegen zich. Via een woonwijk en een mooi wandelpad met het LarchWood Cemetery komen zij aan de Komense Weg die zij even volgen om dan langs de Zwarteleenstraat het domein "Vierlingen", dat nu deel uitmaakt van het Provinciedomein "De Palingbeek" in te duiken. In de Vierlingen is de "Caterpillar" krater de grote blikvanger.

Het domein "De Vierlingen" was oorspronkelijk het jachtdomein van gefortuneerde Noord-Franse eigenaars. Omwille van de rijke variatie aan biotopen en de verregaande rust in het domein groeide dit parkbos uit tot een uniek natuurgebied in de regio, waar heel zeldzame planten- en diersoorten stand hielden.

De krater van de "Caterpillar" is gelegen in het domein "De Vierlingen". Deze vredig ogende vijver is een stille getuige van de wrede gebeurtenissen die zich hier afspeelden op 7 juni 1917: de "Mijnenslag".

19 dieptemijnen onder de Duitse stellingen, waarvan Hill60 en Caterpillar het noordelijk sluitstuk vormden, werden door de Britten gelijktijdig tot ontploffing gebracht. Het was de "big bang". Over een frontlinie van 12km stegen 19 reuzenpaddestoelen ten hemel. De slag om de Mesenboog was begonnen.

Na de doortocht van de Vierlingen gaat de tocht verder tot in Hollebeke, waar zij van een welverdiende rustpauze kunnen genieten.

Op adem gekomen trekken de **15-19km** langs landelijke wegen en de Gasthuisbossen naar de rustpost Vanhoutte. Hier sluiten de 15km-stappers zich aan bij de 7km-collega's en zoeken de startplaats terug op.

De 19 km-wandelaars daarentegen volgen nu het parcours van de 11 km en bewandelen de lus in de Pappotstraat vooraleer zij definitief de terugtocht aanvatten.

In Hollebeke worden de dappere **21-25km**-trotters getrakteerd op een prachtige lus met enkele pittige kuitbijters in de richting van Houtem en Komen-Waasten (we flirten even met de taalgrens) die hen door de Huikerbossen en langs het uitgestrekte golfterrein tot aan de rand van de Palingbeek voert. Het elegante clubhuis van de Golf en Countryclub De Palingbeek met zijn aanlokkelijk terras is ondergebracht in wat ooit het kasteel van Voormezele was.

Na deze lus kunnen zij in de rustpost te Hollebeke de inwendige mens terug versterken, want de eindmeet is nog niet in zicht.

De 21 km vervolgen nu hun trektocht met de 15 km-wandelaars, terwijl de 25 km-stappers hun 19 km-collega's vergezellen tot in de startzaal.

HALFOOGSTTOCHT

vrijdag 15 augustus 2014

Zaal LEYEDAELE - Grote Markt 4 - WEVELGEM

start 7u30 - 15u00 7 - 14 - 20 - 25 - 30 km



Aktivita
411

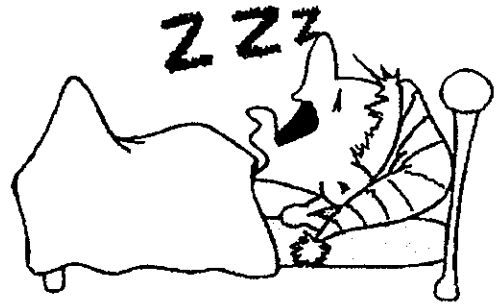


Zomer in het land, wandelen is plezant!
Ideale afsluiter van de vakantie
Rustige veldwegen, tussen Leie en

landerijen, genieten van de Golden River en omgeving. **Verzorgde rustposten.**

Aankomst vóór 18.00u **JEUGD (-12j) GRATIS FRISDRANK** bij inschrijving.

De effectiviteit van je slaap wordt verhoogd door een regelmatig slaapritme. Wie echter zijn ritme helemaal is kwijtgespeeld, kan heel wat slaapproblemen ondervinden. Probeer je inwendige lichaamsklok weer juist af te stellen met deze tien tips.



Tien tips om je slaapritme terug te vinden

1. Zorg voor fel licht in de ochtend

Je lichaamsklok reageert 's morgens op heel wat hints. Wanneer die afwezig zijn, kan je lijf al wat last ondervinden. Zo weet je brein aan de hand van licht of het dag of nog nacht is. Wie 's ochtends wakker wordt, gooit best de gordijnen en open en kan felle lichten aansteken.

2. Bouw 's avonds het licht af

Het omgekeerde geldt in de aanloop naar het slapengaan. Tijdens de avond maak je het best gebruik van gezellige 'doffe' lampen, gebruik dus bijvoorbeeld geen sterk wit licht. Ook je laptop, televisie en gsm laat je best een aantal uur voor het slapen aan de kant liggen. Zo zijn onze ogen het meest gevoelig voor het blauwachtig licht dat deze elektronische schermen uitschijnen. Wie regelmatig nachtshifts moet doen op zijn werk, draagt best een zonnebril op de weg naar huis. Zo kunnen je ogen en je lichaam zich al aanpassen.

3. Eet op regelmatige tijdstippen

Ook de momenten waarop je eet, hebben invloed op je nachtrust. Wie 's avonds te veel eet, kan daardoor al eens een tijdje wakker liggen. Wie reist naar een ver land, met het nodige tijdsverschil, plant best op voorhand enkele maaltijden in. Blijf dus regelmatig eten, ook op het vliegtuig. Zo kan je misschien wel een jetlag vermijden.

4. Lig niet te lang in bed

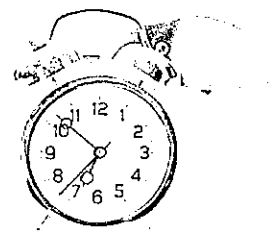
Wie de slaap in bed niet kan vatten, kan proberen om het aantal uren slaap even te beperken. Houd daarvoor gedurende twee weken een schema bij van het aantal uur dat je effectief per nacht slaapt en bereken daarvan het gemiddelde. Wie bijvoorbeeld gemiddeld 6 uur slaap nodig heeft en om 8 uur moet opstaan, gaat best rond 2 uur slapen. Probeer je gevonden ritme aan te houden. Vermijd ook het middagdutjes: je probeert je slaapritme terug in te stellen, dit zou het proces alleen maar meer doen ontsporen.

5. Beperk de cafeïne-inname

Wie een dipje rond 16 uur door een kopje koffie wegwerkt, kan proberen om na de middag geen cafeïne meer in te nemen. Zo ben je tegen avondtijd waarschijnlijk moe genoeg om als een blok in slaap te vallen.

6. Pas je slaappatroon aan voor je op reis gaat

Wie op reis gaat naar een land met een tijdsverschil, kan zich op voorhand al aanpassen aan het lokale leefritme. Als er drie uur tijdsverschil is, kan je gedurende drie dagen op voorhand elke dag een uur vroeger opstaan dan de dag ervoor. Wie op woensdag vertrekt en normaal tot 8 uur slaapt, staat op maandag om 7 uur op, op dinsdag om 6 uur en op woensdag om 5 uur. Wie zich niet op voorhand aanpast, doet dat best zo snel mogelijk ter plaatse. Wacht tot je normale uur om te gaan slapen, zelfs wanneer je echt uitgeput bent van het reizen.



7. Slaap in delen

Onregelmatige werkuren, en dan vooral nachtwerk, kunnen heel je patroon overhoop gooien. Wie geen acht uur aan een stuk kan slapen, kan de slaap opsplitsen in twee keer vier uur. Laat genoeg tijd tussen de twee periodes.

8. Gebruik hulpmiddeltjes

Hang verduisterende gordijnen in je slaapkamer als er te veel licht binnenkomt of gebruik een slaapmasker. Ook oordopjes kunnen handig zijn om storend lawaai weg te filteren. Schakel je gsm tijdens de nacht uit.



9. Supplementen

Het hormoon melatonine maakt ons lichaam duidelijk dat het bedtijd is, maar kan ook kunstmatig geproduceerd worden in de vorm van supplementen. **Vraag je dokter om meer advies en neem nooit meer dan 5 miligram per dag.**

10. Zoek extra hulp

Als bovenvernoemde tips niet helpen, praat je best met je dokter om de onderliggende factor van het probleem aan te pakken. Wacht hier niet te lang mee. Slaap, en vooral goede slaap, is erg belangrijk.

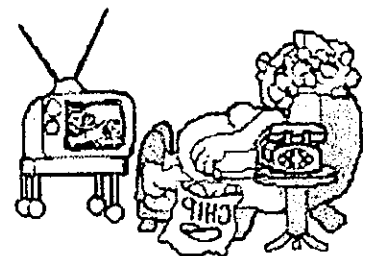
Moe? Dit zijn de 10 grootste slaapblunders

De allergrootste slaapblunder is onderschatten hoe waardevol voldoende rust eigenlijk is. Terwijl voeding en lichaamsbeweging stevast gezien worden als dé pijlers voor een goede gezondheid, wordt de waarde van op tijd gaan slapen en een stabiel slaappatroon vaak geminimaliseerd.

"Slapen kan je nog genoeg als je dood bent", krijg je wel eens als antwoord wanneer je dat feestje vroegtijdig verlaat omdat je een volgepropte dag voor de boeg hebt. Ook al hecht je veel belang aan je nachtrust, nog is de kans groot dat je een aantal slaapblunders begaat die je energie saboteren.

1. Indommelen voor TV

Eén van de belangrijkste regels bij het inrichten van een rustgevende slaapkamer, is te zorgen voor kalmte, stilte én duisternis. De afwezigheid van (artificieel) licht zet namelijk je ingebakken slaapmechanismen in gang. Wie 's avonds nog te veel en te lang blootgesteld wordt aan prikkels van televisie, computer, smartphone of tablet brengt zijn eigen lichaam in de war.



2. Uitslapen (in het weekend)

Het is een natuurlijke reflex om op vrijdagavond te denken: "Olé, tijd om lekker lang te blijven liggen!". Toch waarschuwen slaapexperts dat langer opblijven in het weekend én langer blijven liggen om te compenseren je bioritme compleet van slag brengt. Ze spreken in dit kader van een 'sociale jetlag', die je maandag meer dan onproductief zal maken. Bovendien verhoogt een verstoorde interne klok je kans op overgewicht. Wie dan toch eens wil doorzakken, is best ook 's morgens een held door niet te fel af te wijken van het wekuur in de week. Het is namelijk vooral dat wat je bioritme verstoort.

3. Een slaapmutsje drinken

Het is zonder twijfel één van de meest gebruikte slaapmiddeltjes. Helaas doet alcohol eerder kwaad dan goed, aangezien het je berooft van die broodnodige REM-slaap. Net deze rustfase is cruciaal voor je geheugen en leerprocessen. De eerste REM-cyclus wordt bovendien uitgesteld door alcohol, waardoor je je minder uitgerust zal voelen. "Je valt er misschien ietsje sneller door in slaap, maar de kwaliteit van je nachtrust zal nooit goed zijn", klinkt het.



4. Woelen wanneer je niet kan slapen

Het klinkt misschien tegendraads, maar experts stellen dat je terug moet opstaan wanneer je al veel te lang schaapjes aan het tellen bent zonder resultaat. Hoe langer je blijft woelen, hoe meer stress je jezelf bezorgt omdat je die 8, oei, 7, ai, nu amper 6 uur slaap maar niet kan krijgen. Doe liever iets ontspannends zoals een hoofdstukje in je boek lezen of een frisse neus halen door even in de tuin te slenteren voor een half uurtje. Kruip daarna gewoon terug in je bed wanneer je je echt moe voelt.

5. Rekenen op slaappillen

Je kan een slaappil vergelijken met een pleistertje: het maskeert het probleem, maar lost het niet op. Bovendien kan je razendsnel afhankelijk worden van dit middeltje, wat je gezondheid op termijn allesbehalve ten goede komt. Een rustgevende avondroutine kan bijvoorbeeld al wonderen doen. Door dagelijks dezelfde stappen te ondernemen bereid je je lichaam beter voor op een goede nachtrust.

6. Koffie, niet altijd uw vriend

Wie laat op de dag nog koffie drinkt, doet dat vaak om wakker te blijven. Dit stimulerend middeltje heeft echter een behoorlijk lange halfwaardetijd, wat wil zeggen dat je de effecten ervan zeer lang kan voelen. Wie een energiedip heeft laat in de namiddag, kan beter een energierijke snack eten (bijvoorbeeld een hardgekookt ei), een kort maar krachtig dutje doen, wat vitamine D opslorpen in de zon of een beetje lichaamsbeweging inlassen.

7. Een bed vol huisdieren

Toegegeven, zo een pluizige vriend in bed kan fijn zijn, maar eens je kat of hond genoeg heeft van het stilliggen, moet jouw slaap er ook aan geloven. Bovendien brengen huisdieren die regelmatig buiten komen de nodige pollen en huidschilfers mee, wat allerhande allergieën kan veroorzaken of verzwaren, waardoor je slaap nog meer verstoord wordt.

8. Proteïnerijk avondmaal

Wie graag een stevige maaltijd eet 's avonds moet weten dat proteïnen het moeilijkste zijn om te verteren. Je lichaam hoort nu eenmaal niet zo hard te moeten werken wanneer jij wil slapen. Vervang daarom een deel van de eiwitten liever door volkoren producten en groenten.

9. De snooze-knop

Oh, nog 5 minuutjes. Het principe van de snooze-functie klinkt geweldig, maar in werkelijkheid zijn die kleine beetjes slaap stoorzenders voor je natuurlijke slaapcyclus. Al die snooze-sessies samen geven je dan ook geen kwaliteitsvolle rust. Zet je alarm liever wat later en sta in één keer op. Of nog beter: duik een half uurtje vroeger in je bed.

10. Kopzorgen over slaap

Hoewel het zeker slim is om genoeg slaap op de planning te zetten, mag je het niet zien als een vastgelegde afspraak. Hoe meer kopzorgen je hebt over slaap, hoe moeilijker je het maakt om ontspannen in te dommelen. Bouw daarom liever een rust-gevende routine op voor het slapen-gaan. Ook ademhalings-oefeningen, aromatherapie of een warm bad kunnen wonderen doen.



Val snel in slaap met deze lekkere tips

Een volwassene zou per nacht zo'n acht uur moeten slapen, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Maar eens je weet welke voeding onze slaap stimuleert, dan zijn we zo vertrokken.

Drink elke avond voor het slapengaan een glas **kersensap**. Kersen bevatten namelijk een natuurlijke boost van melatonine, het hormoon dat je slaapcyclus regelt.

In plaats van een zak chips kan je beter wat **walnoten** eten in je zetel. Deze zijn niet alleen een pak gezonder voor onze lijn maar helpen je ook bij het slapen. Walnoten bevatten tryptofaan, dat is een slaapverbeterend aminozuur dat de slaaphormonen serotonine en melatonine aanmaakt.

De meeste **vettige vissen**, vooral **tonijn en zalm** bevatten de vitamine B6. Deze vitamine is nodig om melatonine aan te maken. Dus een lekkere zalm of tonijn als avondmaal kan je al goed op weg helpen naar een slaperige avond.

Amandelen zijn rijk aan magnesium, dat terwijl ook een mineraal is dat nodig is voor een goede nachtrust, voeg er snel wat gedroogde vruchten aan toe en je hebt een lekkere gezonde avondsnack.

In vergelijking met andere thee, is **kamille-thee** wel een aanrader bij slaapttekort. Deze kruiden-thee zorgt voor ontspannen zenuwen en spieren.

Voeg een beetje **honing** toe bij je thee of eventueel je warme chocomelk. Honing bevat namelijk natuurlijke suikers dat het insulineniveau verhoogt en zo het aminozuur tryptofaan sneller naar je hersenen voert.

Een **kom cornflakes** kan op twee manieren je sneller doen geeuwen: zo verkrijgen we de nodige koolhydraten van de vezels en calcium van de melk. Misschien is het daarom dat we elke morgen na het ontbijt nog wat slaperig op het werk aankomen?

Een **banaantje** voor het slapengaan, is zeker aan te raden. Het tropische fruit is enorm rijk aan magnesium en kalium dat onze spieren ontspant. Ook het slaaphormoon melatonine is rijk aanwezig in dit stuk fruit, slaap verzekerd!

Witte rijst kan je helpen om sneller in slaap te vallen. We kunnen blijkbaar veel leren van de Aziatische eetgewoontes.

Boerenkool is niet alleen lekker en gezond, maar het geeft je ook het ultieme schoonheids-slaapje. De groene bladgroente helpt mee met de aanmaak van het slaaphormoon melatonine.

Kaas met toastjes is niet meteen een leuke snack om net voor het slapengaan te eten, het bezorgt je namelijk slechte dromen. Maar net zoals in melk, is er calcium aanwezig en dat zorgt voor een betere nachtrust.

Uit HLN.be/gezondheidsartikels en via google op andere gezondheidssites !

Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE

056/50 95 19 - 0472/61 66 31

EUROSPAR 

MOORSELE

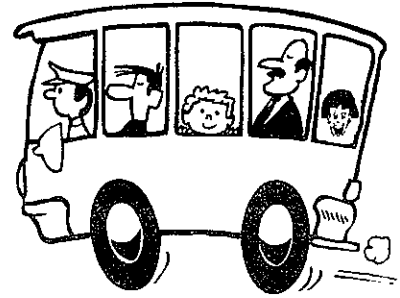
Sint Janslaan 12

Elke dag een vers idee !

SPAR 

BUSREIS zondag 28-09-2014 : BERG

BUSREIS : ledenprijs = € 10,00
 (inbegrepen sticker en inschrijving en drankbon ter plaatse)
BEPERKT AANTAL PLAATSEN (50) !
 Inschrijven via overschrijving op de clubrekening
BE08 8335 1432 7713



31e Houtheimtochten in Berg (Kampenhout) WISSELBEKER

Zodra de bus vol is, starten we met een "RESERVELIJST". Als iemand wegvalt komt de eerste reserve in de plaats. Reserven worden verwittigd ... maar het is belangrijk TOCH te STORTEN om de volgorde van inschrijving te bepalen. Reserven worden steeds terugbetaald indien geen plaats meer op de bus is. Bij afzeggingen wordt een gegronde reden gevraagd indien er geen plaatsvervangers meer zijn. Bij annulatie in de laatste week wordt 6 euro ingehouden.



- > verzamelen op het kerkplein, MOORSELE.
- > de bus vertrekt stipt om **8u00** vanop het kerkplein (120km ver).
- > terugreis rond **17u00**, afspraak correct uur op de bus !



01001-100-100-100-100

8035-2

Handtekening(en) _____

OVERSCHRIJVINGSOPDRACHT

Belfius 080051 02

Bij aanvulling met de hand, een HOOFDLETTER of cijfer in zwaart (of bijw.) per vakje

Gewenste uitvoeringsdatum in de toekomst: _____ Bedrag: _____ EUR _____ CENT

Rekening opdrachtgever (IBAN): _____

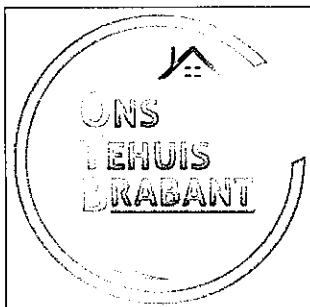
Naam en adres opdrachtgever: _____

Rekening begunstigde (IBAN): **B E 0 8 8 3 3 5 1 4 3 2 7 7 1 3**

BIC begunstigde: **G K C C B E B B**

Naam en adres begunstigde: **D E 7 M I J L - S T A P P E R S
 D E L I N D E 2 4
 8 5 6 0 M O O R S E L E**

Mededeling: **B U S R E I S**



We vertrekken ook dit jaar vanuit de prachtige locatie "Ons Tehuis Brabant", Perksesteenweg 126, Berg (Kampenhout).

Een wandeling PUUR NATUUR.

En voor ieder wat wils. Dus zeker NIET TE MISSEN. 5 km, 8 km, 12 km, 16 km, 20 km, 25 km, 30 km. Prachtige herfstwandeling langs en door het Hellebos naar gehuchten als Bulsom, Kampelaar, Bergse Heide, ... met hun vele bos- en veldwegen.



Ook het Steentjesbos staat op het programma. Op onze zeer aangename startplaats kunnen we dan nog wat nagenieten en napraten over deze prettige wandeldag. Onze medewerkers zullen jullie weer met open armen ontvangen en naar best vermogen verwennen. Een deel van onze inkomsten staan we ook dit jaar weer graag af voor het prachtige werk dat hier in OTB gepresteerd wordt voor onze medemensen met mentale handicap.

Houtheimstappers? Vanwaar die naam? Wel "Houtheim" is de vroegere benaming voor Houtem. En hier was het dat een groep wandelvrienden de club in 1983 hebben gesticht.



<p>Vanwynsberghe Bart Fietsen & Bromfietsen</p> <p>Karrestraat 72, 8560 Moorsele Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 31 b.vanwynsberghe@skynet.be</p>	<p><i>Lindeke</i> SPEERCAPE</p> <p>Warandestraat 65 8560 Moorsele t.lindeke@telenet.be Tel. 056 49 48 78</p>	<p>HAIRSTUDIO <i>Sabine</i></p> <p>DAMES HEREN ZONNEBANK Sabine Demuyne 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>Commeyne BAKE-OFF & HORECA Commeyne bvba</p> <p>Karrestraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeyne@commeyne.com</p>	<p>Autocardienservice VLAMINCK nv</p> <p>Karrestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31</p>	<p>MC Martin Christophe interieur • maatmeubelen 0497 37 02 54</p> <p>Atelier: Hoornvog 92 • 8560 Moorsele Facturaadres: Warandestraat 82 • 8560 Moorsele Tel. 056 42 25 91 christopho.martin01@ouphymnet.be</p>

7mijl-stappers MOORSELE

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

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

BELANGRIJKE DATA :

9^{de} Sinksentocht vrijdag 6 juni 2014

Halfoogsttocht vrijdag 15 augustus 2014

Busreis zondag 28 september 2014

Helpersfeest zaterdag 11 oktober 2014

15^{de} Hoebetocht zaterdag 29 november 2014

Nieuwjaarsfeest vrijdag 9 januari 2015

