

Clubblad *de 7mijl-stappers Moorsele*

nr. **84** tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus) jaargang **2016**

Wandelclub W S V L 5411, Lokaal De Kroone MOORSELE

JAN - FEB 2016

Wandelclub



de 7mijl-stappers
MOORSELE

België - Belgique

P.B.

8560 Wevelgem 1



Gelukkig NIEUW JAAR

Nieuw clubnummer !

Nieuw lidnummer !

Nieuwe layout clubblad

ZELFDE CLUB

7mijl-stappers Moorsele

naam clublid

WANDELSPORT VLAANDEREN 5411

P209100

AFGIFTEKANTOOR 8560 WEVELGEM 1 toelatingsnummer

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

LIDGELD = OK

goede beslissing

of

of

NIET OK

jammer,

dit is uw laatste clubblad !

Met 308 leden starten wij ons

16^{de} CLUBJAAR !

**DANK VOOR JULLIE
VERTROUWEN !**

Bestuur



VOORZITTER

ETIENNE COTTYN
Dr Hemerijckxlaan 34
8560 Moorsele
Tel 056 41 35 63
Gsm 0494 58 27 05



SECRETARIS

MARC MASSELIS
Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 Moorsele
marc.masselis@busmail.net
Gsm 0476 30 28 17



PENNINGMEESTER

MARIJKE GHEYSEN
Kraaimeers 65
8560 Moorsele
luc.dumortier3@telenet.be
Gsm 0473 71 20 31
Tel 056 41 70 07

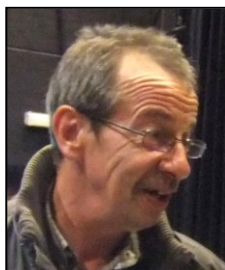
BESTUURSLEDEN



GEERT VANHAUWAERT
S. Vanmarckelaan 20/0201
8560 Moorsele
zeffel.rsca@skynet.be
Gsm 0473 99 09 35



JAN PEIRS
De Voetweg 9
8560 Gullegem
peirs.jan@gmail.com
Gsm 0470 57 87 63
Tel 056 41 86 80



DANNY BULTYNCK
Dr. Hemerijckxlaan 10
8560 Moorsele
danny.bultynck@telenet.be
Gsm 0486 21 97 82
Tel 056 42 11 94

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



BVBA DE WULFDAM
CAFE IN DE KROONE MOORSELE

ANDRE WITDOUCK
De Linde 24
8560 Moorsele

Tel 056 40 03 60



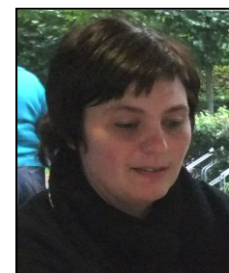
ANNE VEREECKE
Bgm. Lesaffrestraat3
8560 Moorsele

vereeckeanne@hotmail.com
Gsm 0499 63 68 75



SOPHIE DELANNOY
Noordkouter 37
8560 Moorsele

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



Inhoud

BESTUUR	2
INHOUD	3
SPONSORS een beetje overal !	2,3,4,7,13,17,23
WOORD van de voorzitter	5
WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers ?	6
GESLAAGD NIEUWJAARSFEEST	6
VERSLAG: 16 ^{de} Hoevetocht 28.11.2016	8 - 12
UITSLAG 16 ^{de} Hoevetocht 28.11.2016	12
SPONSOR : er terug bij !	13
ONZE CLUB heeft een PRIJS GEWONNEN !	13
FAMILIEBERICHTEN	14
> verjaren in januari - februari - maart	14
> 65 op pensioen	14
> beterschap	15
> droevig bericht	15
> dank aan allen die ons steunden WALK for LYME	15 - 16
SECRETARIAATSBERICHTEN	18 - 23
> nieuwjaarswens	18
> welkom in de club	19
> boek Walking in Belgium nazien!	19
> MOB-kaart laatste kans !	19
> jaaroverzicht deelnemers	20 - 22
> busreis 29 mei 2016 : POMPOENSTAPPERS Lichtaart	23
GEZONDHEID : slapeloosheid - vermoeidheid	24 - 25
WANDELKALENDER	26 - 27
> 26/01 : 19 ^{de} Kleine Meertocht, Winkelse Stappers	26
> 30/01 : 5 ^{de} Eierenkoekentocht, Guldenbergstappers	26
> 31/01 : Warme Wijntocht, Drevetrotters	26
> 13/02 : Wintertocht, Heuvelandstappers	27
> 14/02 : 26 ^{ste} Wintertocht, WSK Marke	27
> 28/02 : Vlaanderen Wandelt, Hofstade : nationale wandeldag!	27
> 06/03 : 2 ^{de} Ajuintoelt, De Kadees Aalst	27
> 19/02 : 26 ^{ste} Gulden Eitocht - Viggaaltocht, Viggaalvrienden	27
RUG : belangrijke data !	28

=====

Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn, Anne Vereecke, Eddy Amerlinck, Guido Deleu (TIME FOR LYME) , Jean-Pierre Accou en eindredactie en lay-out : Marc Masselis

De Klokke Café en feestzaal

Ieperstraat 3, 8560 Moorsele

tel +32 56 41 29 17

info@deklokkemoorsele.be



Vanwynsberghe Bart Fietsen & Bromfietsen  Karrestraat 72, 8560 Moorsele Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 31 b.vanwynsberghe@telenet.be	 Lindeke SPEEKCAFE Warandestraat 65 8560 Moorsele t.lindeke@telenet.be Tel. 056 49 48 78	DAMES HEREN ZONNEBANK HAIRSTUDIO Sabine Sabine Demuyck Warandestraat 156 8560 Moorsele Tel. 056 42 08 85
 Brood-en Banketbakkerij 't Vrije Warandestraat 68, 8560 Moorsele Tel. 056 40 18 31	 MICHELINE DECLERCQ medische voetverzorging nagelstyliste-kunstnagels Warandestraat 31 8560 Moorsele op afspraak: 0472 99 00 48	BLOEMEN FLORAMA  Warandestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 40 41 50
 BAKE-OFF & HORECA Commeysne bvba Karrestraat 21 8560 Moorsele Tel. 056 41 32 37 Fax 056 42 03 21 commeysne@commeysne.com	 Autocardienst VLAMINCK Karrestraat 55, 8560 Moorsele Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31	 Martin Christophe interieur • maatmeubelen 0497 37 02 54 Atelier: Heenveg 92 • 8560 Moorsele Factuuraadres: Warandestraat 85 • 8560 Moorsele Tel. 056 42 25 91 christophe.martin@euphony.net.be



Lauwers Sport en Advies
 Larstraat 98 - 8930 LAUWE

BANDENCENTRALE ANNE

**PERSONENWAGENBANDEN
 BESTELWAGENBANDEN
 VRACHTWAGENBANDEN**

OOK VOOR LEASE-WAGENS

 **FIRST STOP**
 BANDENSPECIALIST

Noordstraat 6 - 8560 Gullegem - T. 056 42 37 23
 tegenover autokeuring te Moorsele

www.bandencentrale-anne.be

**VERKOOP VAN GROENTEN & FRUIT
 VERSNEDEN GROENTEN**

't mandeke

Koen Grymonprez
 Overheulestraat 47 • 8560 MOORSELE
 GSM 0494 42 46 74

Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

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

sarah recour
 PODOLOGIEPRAKTIJK

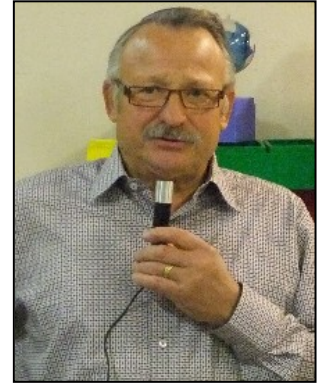
Podologische zolen op maat
 Algemene en gespecialiseerde voetverzorging
 Sportblessures onderste ledematen

Lauwbergstraat 179 - 8930 LAUWE
0472/52 04 67
 sarah.recour@telenet.be
www.podologierecour.be

Woord van de voorzitter

Beste 7mijl-stappers,

In de eerste maand van 2016 wens ik jullie allen, wandelvrienden en sponsors, een voorspoedig en gelukkig nieuw jaar. Misschien was het voorbije jaar niet voor iedereen een superjaar, naast vreugde ook wel eens verdriet, een tegenslag door ziekte of ongeval, of het verlies van een vriend of familielid. Laat 2016 een nieuwe start zijn met hoop op beterschap, alvast van mijnentwege een gezond en voorspoedig Nieuwjaar toegewenst. Eveneens WELKOM aan de nieuwe en hernieuwde leden die hun vertrouwen in onze club stellen!



Met een geslaagde Hoevetocht (meer dan 1.000 deelnemers) eind november als afsluiter voor 2015 en ons jubileumjaar 15jarig bestaan, staat het bestuur en helpers klaar om vol vertrouwen een nieuw wandeljaar voor te stellen. VIER eigen organisaties en 2 busreizen vullen ons jaarprogramma 2016. Onze eerste wandeltocht is direct onze belangrijkste ; 16^{de} Stekseltocht op zondag 10 april. Wie zijn volle wandelboekjes nog niet uitbetaald heeft op het nieuwjaarsfeest, krijgt dan een tweede kans. Verder hebben we nog onze Sinksentocht op vrijdag 13 mei. Vervolgens gaan we met de bus naar de cowboystad Lichtaart op zondag 29 mei. De pompoenstappers leiden ons voor 85% door bossen en natuur. Wees er rap bij . . . inschrijven kan vanaf nu voor de prijs van 12,50 euro (bus + inschrijving + sticker + drankbon inbegrepen voor die belachelijk lage prijs!). Meer info over de tocht in ons volgend clubblad. Noteer alvast : vertrekplaats aan de kerk van Moorsele om 7u30.

Als afsluiter van Kortrijk Congé start onze Halfoofsttocht op maandag 15 augustus. En onze tweede busreis gaat door op zondag 20 november. We vertrekken na een gezamenlijk ontbijt naar Hoeilaart om het Zoniënbos te verkennen! Een week later zijn we al aan onze laatste organisatie van 2016 : de Hoevetocht op zaterdag 26 november.

2016 is een belangrijk jaar in de wandelsport. De fusie tussen de 3 grootste Vlaamse organisaties is een feit. We wandelen nu onder de vlag van WANDELSPORT VLAANDEREN, ons clubnummer wijzigt van 411 naar 5411. Gebruik vanaf nu uw NIEUWE BLAUWE KLEVERS !

**ALVAST VEEL WANDELPLEZIER
& TOT STAPS !**

jullie voorzitter

Etienne Cottyn

=====

“MARS”PIJLEN worden “WANDELTOCHT”PIJLEN



wordt



Waar wandelden de 7mijl-stappers?

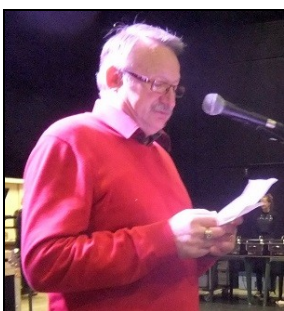
Door de aanpassingen van het E-loket bij de overgang van AKTIVIA naar WANDELSPOORT VLAANDEREN is het niet mogelijk een overzicht te geven van onze aanwezigheid op de wandeltochten van de periode nov-dec. Het is een onbegonnen werk alle aparte uitslagen te gaan opzoeken . . . maar W S V L belooft ons er alles aan te doen om dit in de toekomst terug mogelijk te maken.

Momenteel is nog geen overzicht beschikbaar van al de tochten met daarin het aantal leden van uw club die gaan wandelen zijn bij verschillende clubs... Hier wordt aan gewerkt.



GESLAAGD NIEUWJAARSFEEST

Vrijdag 8 januari was het weer zover . . . 178 betalende leden, 7 bestellers, 1 DJ, met andere woorden héél wat volk in OC DE STEKKE. De 5 versgemaakte aperitiefhapjes waren nog maar klaar en daar kwamen de eerste gasten al toe ! Een lekkere schuimwijn en de tongen kwamen los . . . veel "beste" wensen voor een gezond 2016 ! Onze voorzitter sloot hierbij aan met zijn nieuwjaarsbrief. Daarna was het aanschuiven voor de feestmaaltijd om vlug de 40 tombolaprijzen te verloten onder de aanwezigen : dankzij LAUWERS (5 x 20 euro, 3 x 25 euro en 1 hoofdprijs van 30 euro), SD Nailcreations (waardebon 30 euro), Groenten 't MANDEKE (10 x 5 euro) en daarnaast de vele flessen die her en der gewonnen werden op wandelorganisaties. Eigenlijk bijna allemaal prijzen van jullie voor jullie ! Meer foto's via onze website & facebook. Enkele van de vele foto's van fotograaf **JEAN-PIERRE ACCOU**





Bruggestraat 220
8930 Menen
T +32 (0)56 51 53 58
F +32 (0)56 53 31 57

Speiestraat 21
8940 Wervik
T +32 (0)56 31 25 85

Elke dag op afspraak,
huisbezoeken ook mogelijk

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



VOETPRAKTIJK LIEN



medische voetverzorging

***Huid - en nagelaandoeningen**

eeltvorming - kloven - likdoorn - eeltpit - schimmelinfecties
ingegroeide nagel - verdikte nagel - ...

***Voetzorg bij risicopatiënten**

diabetische, - reumatische - en oncologische voet

***Specialisaties**

Orthoplastie - Onychoplastie - Orthonyxie

***Wondzorg en villttherapie**

Ledegemstraat 101 ' 8560 Moorsele

Op afspraak: 0497 40 25 04 ' 056 29 46 26

Meer info: www.voetpraktijklie.be

EUROSPAR



MOORSELE

Sint Janslaan 12

Elke dag een vers idee !

SPAR



**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



16^{de} Hoevetocht op zaterdag 28 november 2015

Najaarstocht vanuit OC DE CERF te Gullegem

Met de voorbije grijze en soms kletsnatte dagen was het uitkijken naar de weersverwachtingen, en kijk; zaterdag fris, amper 3° maar volle zon, een wolkenloze hemel, en een zacht briesje, *ideaal wandelweer!*

Maar laten we beginnen met een **overzicht van een toch wel memorabel 2015**; dat eerst en vooral een **jubeljaar** is voor het 15JARIG bestaan van de **7mijl-stappers** en bedacht werd met de MOB **spaarkaart** (Moorsele onderneemt bon) waarmee voor de clubleden tot 10 euro bijeen te wandelen waren, en een groot succes werd!

We startten op zondag 12 april met de onovertroffen **15^{de} Stekseltocht**, tevens **wisselbeker**, onder regie van JAN PEIRS. Hoogtepunten: voor de 1ste maal de **bankbeekvallei**, met de **medewerking van natuurlandpunt**, de doortocht met rustpost in het **Wulfdam-domein** en het prachtige **kasteelpark van Grimaldi**, beiden privé-eigendom en daarvoor dank aan de eigenaars. Het weer: een koele, droge en zonnige start en oplopend naar een aangename 14°. Deelnemers: 1.825 ! Gratis 2 lekkere verse pannenkoeken.

Op vrijdag 1mei: onze **Lente busreis met het altijd verzorgde ontbijt** naar Dendermonde met zijn Schelde, groene polders, prachtig marktplein en 88 reisgenoten om van al dit mooie te genieten bij een aangename 14° met zon!

Vrijdag 22 mei: de **Sinksentocht** vanuit de tent op de Barakken met ETIENNE COTTYN, onze voorzitter als parcoursbouwer. Een record-opkomst van **609 wandelaars** waaronder **85 leden**! Gratis een appeltje voor de dorst en voor het eerst elektronisch inschrijven. Het weer: lentetemperaturen tot 17° en mooie wolkenluchten! Tussen het genieten van lentebloesems, stops in **De Klokke** op het kerkplein te Moorlele en **De Kring** te Ledegem !

We maken de sprong naar zaterdag 15 augustus voor onze **Halfoogsttocht** te Wevelgem vanuit zaal **Leyedaele**. Parcours opgesteld door Geert Vanhauwaert (hulp Filip) met een speciale tocht: 42km-tocht ! Het weer: een zwaar bewolkte lucht en af en toe lichte motregen bij 19°. Haltes op **Treezeke**, 't Goed ter Heule in Lauwe en bijkomend Mannavita voor de 42km. In de namiddag droog met als toemaatje een **lekker ijsje van de firma Libbrecht gratis aangeboden door de CLUB**, tot groot genoegen van 649 wandelaars waarbij **104 eigen leden**, waarvan enkelen bij de **34 op de 42km**!

2^{de} Busreis op zondag 20 september: naar **Lier** en **het land van Pallieter**, doorkruist en omringd door de Grote en de Kleine Nete. Prachtig historisch centrum met **Begijnhof** en de **Zimmertoren** omsloten door de groene **Vesten**! En met **69** daarvan genieten, onder een stralende zon met vreemde wolkenluchten, en een aangename 17°!

En nu onze laatste clubwandeling voor 2015: 16^{de} HOEVETOCHT

Het is kwart na negen als we op de overvolle parking aankomen, maar we vinden nog plaatsje dichtbij, en dat beloofd voor het aantal wandelaars! Op de overloop voor de startzaal worden de wandelkaartjes met de parcours druk bestudeerd met afstanden van 4, 7, 14, 20 en 25km en daarbij nog de variatie natuur of verhard. Ik ga voor de 21,8km natuur en na mijn fotoronde en een *klapke* hier en een



hello daar is het al kwart voor tien als we bij de start al direct afscheid nemen van de 4 & 7km. We komen voorbij het mooie brons "**rustig genieten**" van kunstenaar Roland Deserrano en de dwarsschuur van wat ooit het "**'t Goed te Wynckele**" was; een eeuwenoude hoeve met een eerste vermelding in 1227, wanneer Rogier van Wynckele de hoeve verkoopt aan de Guldenberg abdij te Wevelgem. De huidige bakstenen schuur werd omstreeks 1732 opgetrokken in vervanging van een houten schuur. De overige hoeve gebouwen werden in 1980 afgebroken om plaats te maken voor de huidige sport accommodatie! We volgen de Heulebeek tot

Dreef ter Winkel en de Hoge Voetweg brengt ons langs natuurhoeve Noppe waar een karrenspoor met zicht op de **watertoren** de verbinding maakt met de Kloosterbosstraat waar een afslag overgaat in een kerkwegel te velde met in de verte de torenspits van de st. Amanduskerk. De aansluitende Kwadestraat komt uit op het 't Jokkenplein; een nieuwe verkaveling die me maar matig kan bekoren en overgaat in het waterrijke groen van de Westakker, met zijn hier nog vrij stromende Bankbeek. We stappen gezwind verder en kruisen de Driemastenstraat en bezijden ijspiste Finlandia Ballingstraat die ons naar de industriezone Noord brengt doorsneden door de Oostlaan die we westwaarts volgen. Het is er rustig wandelen tussen een grote variatie aan in strakke lijnen opgetrokken industriegebouwen. De Muizelstraat voert ons over de A17 en we stappen Overheule in waar in de weidse verte een hoeve half verborgen staat achter de glooiing omringd door "canadezen", prachtige hoge sterke bomen!



Een mooi beeld voor onze hoefvetocht!

We doorkruisen de wijk naar de BAMO school toe, onze rustpost in de Rozestraat. We zijn nu anderhalf uur ouder met 7.4km achter ons, en ik heb graag trek in een warme kop koffie. In de zaal is het zoeken naar een vrij plaatsje, ook omwille dat de 20 & 25 hier een 2de stop hebben na een lus, en sommigen hebben die al achter de rug. Voor de medewerkers is het dan ook druk, maar de meesten zijn **anciens** en zijn niet rap uit het lood te slaan!



Na het verpozen, het is nu 11.45h vangen we de lus van 8km aan langsheen kasteel **Grimaldi**, met zijn 1ha groot park een **groene long** pal in het centrum en altijd een blik waard, met aansluitend het "**Groene Lint**" de 4,5ha grote groenzone tussen de Overheulestraat en de Ledegemstraat met de Heulebeek in een hoofdrol. Het is late herfst en de veelkleurige zomerbloeiers zijn verdwenen, een nog volop bloeiende witte rozenstruik niet te na gesproken, maar we genieten van de rust en de stilte. Wandelpijltjes verwijzen naar de Olmenlaan en de Ieperstraat om ter hoogte van de historische hoeve "**Ter Cauchie**", (die met een 1ste beschrijving in 1530 er nu wat triest bijstaat, en wacht op een zware restauratie), de Ballokstraat te betreden op zoek naar de her aangelegde **voetweg 25**, die slingerend door de velden aansluit op de Dadizelestraat. Met op de achtergrond de kerk van Ledegem, en boven ons het geronk van de Cesna van de paraclub van vliegveld Moorsele, gaat het linksaf rechtdoor tot de Ter Poperenweg. We zijn hier op de grens van deelgemeente Wevelgem gevormd door de A19, en ter hoogte van het tunneltje wenden we ons af, en terwijl het geraas van de autostrade langzaam verzwakt, stappen we de woonwijk het 't Vrije via de wandelpaden in, die afgezoomd met rode bessenstruiken, bezaaid liggen met prachtige herfstkleurige esdoornbladeren. We komen uit op de Witte Molenstraat om een garagestraat verder de verbinding te maken met het Sint-Maartensplein en het oudste café van Moorsele & ons clublokaal (**DE KROONE**), op een boogscheut van de rustpost die we een 2de maal aandoen.



Een warme koffie bij een boterham en een *klapke* later, zijn we terug op de been en te samen met de andere afstanden, de 4km uitgezonderd die Bamo niet aandoet, gaat het via de Rozestraat naar de Rijksweg die evenwijdig loopt met de A17. Hier heb je de keuze tussen *verhard*, die rechtdoor stapt naar de afslag van het Bergelen domein, en *natuur*, die een ommetje maakt naar het pad achter de

geluidsberm. De eerste aanblik is weinig bemoedigend, want de aanvang is erg modderig en glad, maar verderop is het prima wandelen tot op het einde waar het eveneens opletten is, waarna we tussen de peilers van de brug die de Heirweg met Bergelen verbindt terug uitkomen op de Rijksweg. Linksop en nu eveneens naar het Natuur Educatief Centrum "De Rand" voor een warme **kruidenwijn** van onze sponsor **MANNAVITA** of een fruitsap, **gratis** door de clubkas aangeboden en met veel



genoegen uitgeschonken door

LIEVE, LUCRECE of MARLEEN. Na dit hartverwarmend tussendoortje bots ik, figuurlijk dan, op ANNE en een groepje van 22 deelnemers van het project "**LET 'S GET FIT**". En het mag gezegd, onze gezondheidsambassadrice ANNE heeft het goed gedaan, volhouden dus!

Het groen van "*bergelenput*" wenkt voor de laatste 4km en we komen daarbij langs de vroegere vee- drinkpoel, heraangelegd met een platform voor natuurstudie, terwijl de glooiende oever

ideaal voor amfibieën, aangevuld is met een bosje Lisdodde, gemakkelijk te herkennen aan de *bruine sigaren*. Bergelen is nu al 54ha groot, en gegroeid rond de 10ha grote vijver, die zelf ontstaan is door zandwinning begin de jaren 70-tig voor de aanleg van de A17. Het domein omvat ook nog de



historische **Bulskamphoeve** waarvan al sprake in 1549, maar de huidige bebouwing dateert omstreeks 1775. De pijlers bij de ingang zijn overblijfselen van een overdekte inrijpoort die na de vernielingen van de 1ste W.O. niet meer werd hersteld. De huidige renovatie voorziet zowel in ontspanning met een grote cafetaria, als gebouwen voor de onderhouds-ploegen van het domein, en het ziet er allemaal veelbelovend uit (opening voorzien halfweg 2016)! Daarbij

horend werd in de nabijheid van de hoeve een nieuw speelpleintje aangelegd waar vandaag de jeugdbeweging gretig gebruik van maakt!

We verlaten het domein en betreden het sportcomplex op de Poezelhoek, gevolgd door de wijk tussen de Koningin Fabiolastraat en de Grote Ieperstraat. Ter hoogte van de Hugo Verriestlaan wacht de Cyriel Buyssestraat met op het einde een ruigte die aansluit op de Zagerijstraat om uit komen in de Bissegemstraat. Oversteken en tussen een stukje erfgoed en een mooi O.L.V.-kapelletje volgen we de oprit waar een buurtpad uitgeeft op de Europalaan. Linksop naar Dreef ter Elst met op het eind **Hof ter Elst**: een hoeve tot 1797 eigendom van de Guldenberg abdij (waar hebben we die naam nog gehoord) en een oudste afbeelding "*ten jare 1705 in het landboek van Gullegem 1705-1771*"; en in het "*Rentenboek van de Heerlykheid van Wynckele: 1710*" afgebeeld als volledig omwald en bestaand uit 2 volumes. Het huidige woonhuis dateert uit 1861 zoals aangegeven in de zijgevel. Verder gaan we rechtdoor naar een stukje verwildering dat uitgeeft op "*graavjes scheure*", nu nog 1km te gaan! Een strook kasseien en nog een laatste steegje naar de "*platse*" toe, sluiten de laatste clubwandeling van 2015 af!



Het is half vier, stempelen ons boekje af en zoeken MARC op voor onze nieuwe marching, die nu *Walking in Belgium* heet, alsook een lidkaart 2016 met bijhorende nieuwe blauwe klevertjes die nu ons NIEUW LIDNUMMER & 5411 als clubnummer dragen. Vanaf 1 januari 2016 gebruiken we best onze oude klevertjes niet meer! Daarnaast ontvang ik ook nog **2x5euro waardebonnen** voor de volle MOB spaarkkaart die we met plezier zullen uitwisselen bij de Moorseele handelaars! We maken nog enkele afspraken met MARC en genieten nog en uurtje na. Hoewel een regenbui de nog binnenkomende wandelaars verrast heeft,



sluiten we de dag af met een grotendeels zonnige, droge wandeling gekruid met open veld, groene wijken en hun paadjes, om de grotere groene longen van de deelgemeenten niet te vergeten! Uiteindelijk kwamen **1.247 wandelaars** in beweging om van dit alles te genieten! Dit is alleen maar mogelijk door **de belangloze inzet van het bestuur, parcoursbouwers en de vele medewerkers!**

Uitkijkend naar weer een nieuw wandeljaar wens ik allen nog een gelukkig en gezond 2016 met veel wandelgenot!

Amerlinck Eddy



Enkele HELPERS in de startzaal



Helpers rustpost BAMO



HELPERS NEC
gratis warme lt.Kruidenwijn!



MEER FOTO's op onze BLOG + Facebook !!

HOEVETOCHT 28.11.2015

SAMENVATTING		1.247
Aktivita		1.071
VVRS		3
VWF		4
FFBMP		25
VGDS		0
VWO		2
Niet-aangesloten wandelaars		139
Buitenlandse clubs / Andere clubs		3
TOTAAL		1.247

NIET-AANGESLOTEN WANDELAARS

8560	Moorsele	22
8560	Gullegem	19
8560	Wevelgem	7
	Andere	91
TOTAAL Niet-aangesloten wandelaars		139

Aktivita

3	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	1
8	Vzw Wandelclub De Duinridders Westende	5
9	Wandelclub Beernem vzw	13
11	Wsv De Keignaerttrippers Oostende vzw	2
12	Wsk Marke vzw	56
18	Wandelclub Kadde Bornem vzw	2
34	Omloop Kluisbergen vzw	2
59	Godelievestappers Ruddervoordse vzw	2
61	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	73
78	Dreveltrappers Zonnebeke vzw	67
84	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoutse vzw	1
89	De Heuvelandstappers vzw	23
91	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	4
100	Wsvj Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	7
103	Florastappers Gent vzw	2
105	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	5
135	Padstappers Geraardsbergen vzw	1
137	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	2
140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	30
150	Reynaertstappers vzw	2
163	Wsv Egmont Zottegem vzw	4
177	Brugsche Globetrotters vzw	2
178	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	2
180	De Witsoone Stappers Krombeke	19
182	Wandelclub Temse	2
194	Organisatiecomité '100km van Ieper'	2
200	Wandelclub De Zilverdistel	25
201	Wandelclub Gasthofstappers vzw	1
205	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	1
207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	19
216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	50
217	De 12 uren van Lauwe	70
226	WJC Denderklokjes Lebbeke	1
233	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	13
245	Wsv De Brigantottrappers vzw	57
256	De Warden Oom Stappers vzw	16
258	Euraudax België	1
276	De Margriete Stappers vzw	15
303	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	3
304	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	4
323	De Winkelse Stappers	27
328	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	35
330	Wsv De Molenstappers Ruiselede vzw	3
345	De Waterhoekstappers Heestert	27
347	Velodroomvrienden Moorslede	29
361	De Textieltrekkers vzw Vichte	39
364	De Trompe Deerlijk	2
376	Wsv Chatons Ronse vzw	4
391	De Spartastappers Ardoie vzw	66
411	De 7mijl-stappers Moorlele	125
412	Kreketrekkers Kortemark	6
421	De Staense Stappers	3
423	Watewystappers Tielst	26
429	Brugse Metten Wandelclub	3
469	De Klinkerclub	6
477	Het Wandelend Paard vzw	3
493	Aviflorastappers Ingelmunster	14
496	Sportkring Oostnieuwkerke	1
499	Guldenbergstappers Wevelgem	30
526	't Wandel Voetje vzw	13
534	Sportraad Lendeled	1
9999	Aktivita Federatieleden	1
TOTAAL Aktivita		1.071

16^{de} HOEVETOCHT 28 NOV 2015

met warme Italiaanse kruidenwijn onderweg !



VVRS		
VW 102	W.C. Izemberevrienden	2
VL 045	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	1
TOTAAL VVRS		3
VWF		
O 002	Burchstappers Herzele	4
TOTAAL VWF		4
FFBMP		
HT 067	Les Hurlus en Balade	18
HT 075	Mont-Marche Tournai	4
HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons	2
HT 001	Les Sucriers de Brugelette	1
TOTAAL FFBMP		25
VWO		
VWO 020	De Groeningewandelaars	2
TOTAAL VWO		2
Buitenlandse + Andere clubs		
	Wecura	2
	Vrienden der Blinden vzw	1
TOTAAL BUITENLANDSE + ANDERE CLUBS		3

EVOLUTIE AANTAL DEELNEMERS

UUR AANTAL

7u00	
8u00	194
9u00	395
10u00	693
11u00	937
12u00	937
13u00	1038
14u00	1168
15u00	1247

831



 Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22	OVERHEULEGROEP MOORSELE
 Domainnamen Webhosting E-mailhosting Webprogrammatie Servers Netwerken Software op maat www.morentitsolutions.be maarten@morentitsolutions.be	Landmeetkantoor Koen Roelandt uit sympathie Overheulestraat 206, 8560 Moorsele
Kapsalon Cabine Clerck's straat 1, 8560 Moorsele 056/40 16 82	bvba ALAIN LIBBRECHT ijs- en roomijspecialiteiten • diepvriesproducten Overheulestraat 268 8560 Moorsele tel. (056) 50 18 83 YSCO
GRIET VERRIEST 0497 / 99 85 10 DAISY VANHOLLEBEKE 0495 / 18 63 10	FRITUUR MAGALI & DIEGO SABBE-DECROUBELE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. (056) 42 24 84
MAXIMILANO ALLE LICHAAMS- EN GELAATSVERZORGING PEDICURE • ZONNEBANK Cantelostraat 3, 8560 Moorsele Tel. 056 40 39 02	OKI • ACER • SAMSUNG  computer house Overheulestraat 100 8560 Moorsele Tel. (056) 42 22 94 Fax 056 42 24 94 info@computerhouse.be
printings Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 62	 't Mandeke GROENTEN EN FRUIT Fruitmanden • Rauwkost Overheulestraat 47, Moorsele (0494) 42 46 74




Optometrie • Contactlenzen

Sint-Janstraat 28
8560 Moorsele
Tel. 056 42 06 35
optiek.grison@skynet.be

Maandag gesloten

 **ZEISS**
We make it visible.

AUTOCARS

VLAMINCK

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

terug erbij !

BANDENCENTRALE ANNE

PERSONENWAGENBANDEN
BESTELWAGENBANDEN
VRACHTWAGENBANDEN

OOK VOOR LEASE-WAGENS

 **FIRSTSTOP**
BANDENSPECIALIST

Noordstraat 6 - 8560 Gullegem - T. 056 42 37 23
tegenover autokeuring te Moorsele

www.bandencentrale-anne.be

Op het slotevenement van de
gezondheidsambassadeurs
op 28/11/2015
via het project MOORSELE LET's GET FIT
won onze club een WAARDEBON
voor de aanmaak van een BANNER (spandoek)



WAARDEBON
opmaak en printe PVC-Banner

MOORSELE LET'S GET FIT

CERTIFICAAT GEZONDHEIDSAMBAS
Voor Anne Vereecke

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 !

Fijne verjaardag aan :

in **JANUARI** : 2 MARC MASSELIS, 5 FILIEP CARLU, 6 JEAN-PIERRE CUYLITS, 12 LEEN VANDEZANDE, 12 DANNY BULTYNCK, 13 MONIKA WITDOUCK, 14 LUTGARDE QUEQUIN, 15 GINA BLANCKE, 19 PHILIPPE VANWIJNSBERGHE, 19 MARTINE GELDHOF, 19 TOM Vlieghe, 22 FILIP FLAMEZ, 22 RITA BRUNEEL, 23 NICOLE LIETAER, 23 FREDDY VERMEULEN, 24 CRISTELLE DECLERCQ, 24 MIEKE DESMET, 25 LIDWINE DEBOOSERE, 27 GEERT VANDAELE, 28 NANCY CHOMBAERT, 30 MARTINA MOLLIE, 31 CHRISTINE VANLERBERGHE, 31 RUDY GELDHOF, 31 YORBEN DELPUTTE.



in **FEBRUARI** : 1 BERNARD SERVAEGE, 3 MAGDA VANHAUWAERT, 3 THIBAUT COUVREUR, 5 LUC DUMORTIER, 5 HILDE DUPONT, 7 **JACQUES VANLERBERGHE***, 9 GEERT OPSOMER, 9 ROSANNE VANHOUTTE, 9 LUC NEYRINCK, 10 ROMAIN VANWYNSBERGHE, 11 KATRIEN DEVELTERE, 14 CARINE PORTE, 14 ROSEMIE WITDOUCK, 15 RIK DEFRANCO, 15 JESSE GHEYSEN, 18 HILDA BAEKELANDT, 19 NATHALIE TANGHE, 20 JEAN MARIE DEPREZ, 21 DOMINIQUE MAES, 21 BERTINE BEYENS, 21 KURT DUMOULEIN, 21 JENS DELEFORTRIE, 22 KATRIEN LIPPENS, 23 MAURICETTE BOONE, 23 RITA CASAERT, 24 **JEAN-PIERRE CAPPON***, 24 **GRETA VANDEWIELE***, 25 ROSE MARIE ACCOU, 25 MARLEEN DECLERCQ, 25 KATHARINA CRAEYNST, 26 MARC AMEYE, 27 MARC DELEU.

in **MAART** : 1 JAN COUSSENS, 1 JOOST GHESQUIERE, 2 FILIEP COUCKE, 2 JOHAN CATTEEUW, 2 MAGDA VANDORPE, 3 **ROSETTE DECOCK***, 5 STEFAAN DELPUTTE, 7 ESMERALDA VAN GLABEKE, 7 BJORN GHESQUIERE, 8 **ERIK VERBRUGGHE***, 8 LIEVE BONTE, 10 CHRISTIANE VANDROMME, 12 MYRIAM DEVODDERE, 12 FRIEDA HENNIN, 12 SARAH VAN LERSBERGHE, 14 EMMA CLARYSSE, 15 RIK MOERKERKE, 15 CONNIE NEVE, 17 ETIENNE COTTYN, 17 CAROLINE MARTIN, 19 SOPHIE DELANNOY, 20 ANJA DE BRUYNE, 22 **JEAN-PIERRE ACCOU***, 23 DOMINIQUE VANDEWALLE, 25 JOHNNY CATTEEUW, 25 VEERLE MARTIN, 26 FREDDY MAES, 29 JAAK PARMENTIER, 29 MARLEEN VANNESTE, 30 CHRIS BOONE.



*



PROFICIAT
met
jullie pensionering !

Van Harte Beterschap

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

We hopen dat 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.



Droevig Nieuws



Na een leven in goedheid, vreugde en vriendschap is van ons heengegaan de heer **Roger NAERT** (*13 mei 1926 - †6 november 2015), (schoon)vader van **Rik Defrancq - Christine Naert**, grootvader van **Pascal Duflou - Els Naert**.

Ik heb lang en gelukkig geleefd, niets gevraagd en veel gekregen en ben van alle goede dingen voldaan, stilletjes ter Here gegaan.

DANK U ALLEN DIE ONS STEUNDEN !

Time for Lyme
het home disease awareness

Walk For Lyme van Kortrijk naar Boom
(actie Music For Life) - 18-20-21 december

Verschillende trajecten mogelijk.
En dit voor 10 euro per traject.

Verdere info na 15/11 via :
- shaidofo@timelife.be
- marleenm@timelife.be

Je kan deelnemen of sponsoren.
BE41 0835 0022 0010

www.timelife.be Time for Lyme BE-NL

Verschillende trajecten mogelijk:
18 dec Kortrijk - Geert 10 km
19 dec Geert - Luc 10 km
20 dec Luc - Anne 10 km
21 dec Anne - Boom 10 km
22 dec Boom - Boom 10 km
23 dec Boom - Boom 10 km
24 dec Boom - Boom 10 km
25 dec Boom - Boom 10 km
26 dec Boom - Boom 10 km
27 dec Boom - Boom 10 km
28 dec Boom - Boom 10 km
29 dec Boom - Boom 10 km
30 dec Boom - Boom 10 km
31 dec Boom - Boom 10 km
Minimum 10 euro per traject, sponsoring mogelijk.
Inschrijven voor 15/12/15.
We helpen om dit te doen.
Inschrijven en meer info via:
WuGoanNadwom@gmail.com

Time for Lyme
het home disease awareness

De ziekte van Lyme wordt ingedeeld in 3 stadia:
-> lokale infectie,
-> vroeg verspreide infectie van Lyme en
-> chronische ziekte van Lyme ("late stage Lyme").

Lyme wordt veroorzaakt door een bacterie, en dus niet gepaard gaande met andere infecties ("like home disease").
Deze infecties kunnen o.a. via een teek overgedragen worden op de mens.
Wanneer dit niet meteen de correct behandeld wordt, kan dit evolueren tot een multisysteemische ziekte. De symptomen zijn uiteenlopend en aspecten: gewrichts- en spierpijn, vermoeidheid, maag- en darmproblemen, neurologische problemen...

Time for Lyme
het home disease awareness

Walk For Lyme van Kortrijk naar Boom
18-19-20-21 december

Time for Lyme
het home disease awareness

Walk For Lyme van Kortrijk naar Boom
18-19-20-21 december

Verschillende trajecten mogelijk:
18 dec Kortrijk - Geert 10 km
19 dec Geert - Luc 10 km
20 dec Luc - Anne 10 km
21 dec Anne - Boom 10 km
22 dec Boom - Boom 10 km
23 dec Boom - Boom 10 km
24 dec Boom - Boom 10 km
25 dec Boom - Boom 10 km
26 dec Boom - Boom 10 km
27 dec Boom - Boom 10 km
28 dec Boom - Boom 10 km
29 dec Boom - Boom 10 km
30 dec Boom - Boom 10 km
31 dec Boom - Boom 10 km
Minimum 10 euro per traject, sponsoring mogelijk.
Inschrijven voor 15/12/15.
Inschrijven (en meer info) via:
WuGoanNadwom@gmail.com

Deelnemen of sponsoren:
BE41 0835 0022 0010
www.timelife.be Time for Lyme BE-NL



We willen iedereen die ons op één of andere manier gesteund heeft van harte bedanken. De vierdaagse wandeltocht en de aankomst in Boom zijn helemaal naar wens verlopen. Een 130-tal mensen hebben meegewandeld, waaronder ook enkele 7mijl-stappers (Geert, Luc, Anne en Marc). We konden beroep doen op heel wat vrijwilligers die zorgden voor de catering, die trouwens zo goed als volledig gesponsord was! Dank aan Bakker Nick, Slagerij Chris en Micheline, Westvlees, Decebron eierkoeken, Delhaize Wevelgem, Escafood, orchideeën Lisianne, Brouwerij Vandeghinste, Colruyt, ...

We hebben op 24/12/2015 **3.050 euro** doorgestort naar de Kon. Boudewijnstichting, die de financiën van MFL coördineert. Het geld dat nu nog toekomt storten wij rechtstreeks door aan de VZW (302 euro op heden 3/1/2016). Wie meer wil weten van wat met dat geld gedaan wordt, kan een kijkje nemen op de website van Time For Lyme.

Wie het filmpje van in Boom wil bekijken, kan via deze link <http://dewarmsteweek.stubru.be/vindjzelf/56782d9541878c9e378d3c8e> of via onze website en facebook werd een link geplaatst. Aan allen een heel dikke merci, dank zij jullie hebben wij een heel warme week beleefd en hebben we nog altijd een warm hart ☺ ☺ ☺. Namens ons ganse gezin willen we aan iedereen een heel fijn (en hopelijk tekenvrij) 2016 wensen!

Guido en Marleen



VRIJDAG 18 december : om 8u00 aan het station van Kortrijk was het verzamelen blazen voor de start van de Warmste Week van Music For Life!

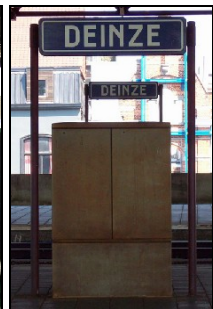
Onze clubleden, Geert Vanhauwaert, Luc Vandenbogaerde, Anne Vereecke en ikzelf waren erbij voor het traject KORTRIJK-DEINZE (bijna 30km) als steun voor het project **WALK FOR LYME**. Het initiatief werd opgestart door onze clubleden Guido Deleu & Marleen Vanneste. Al waren we maar met een kleine groep om te starten, de deelnemende wandelaars op de laatste dag, met aankomst in BOOM, groeide tot een totaal aantal wandelaars van 130!



Het was nog vroeg bij de start . . . en onze gratis ontvangen groene fluo-jasjes waren welkom. We genoten nog even van de Kerstsfeer in een verlaten Kortrijk, om al gauw het Leiepad te volgen tot Sint-Baafs-Vijve, alwaar we wisselen van Leie-oever om zo aan onze eerste rustpost aan te komen (12u15). We worden verwelkomd met warme soep, pistolets met kaas of hesp . . .



In Deinze (14u20) krijgen we nogmaals spijs en drank en hier splitst onze route; een deel stapt verder naar Gent en wordt aangevuld met enkele stappers die hier aansluiten.



Wij keren voldaan terug naar Kortrijk met de trein ! Het was een aangename dag en steunden een goed doel! Maandag zagen we de aankomst in Boom live op TV, toen al een bedrag van 2.500 euro bijeengesprokkeld !

Verslagje en foto's Marc Masselis



ALUMES^{bvba}

ALU-PROFIELEN

Millesteenstraat 91 - 8890 Dadizele Tel. 056/50.64.75
info@alumes.be - www.alumes.be

'T Bakkerietje



Caesar Gezellestraat 19 - 8560 MOORSELE
Tel. 056 42 25 61 www.bakkerietje-moorsele.be
Gesloten op donderdag en zondag

**ELEKTRICITEIT-KOELTECHNIEK
AIRCONDITIONING**



Dotterbloemstraat 13 - 8501 BISSEGEM
tel. 056 35 92 32 - 0475 78 55 12
geert.cottyn@skynet.be

www.geertcottyn.be



Verhuur van volledig uitgeruste trekkingsfietsen

meer info op www.duvelo.be

Wahisstraat 3 - 8930 MENEN +32 473 804 707

Verzekeringen - Kredieten - Beleggingen

Defraye Luc

zakenkantoor bvba

31396 cA RPR KORTLUK 0438.006.567.

Sint-Maartensplein 6/0001
8560 Moorsele • 056/41.30.77



Raad op mensenmaat

UITVAARTZORG
GHILLEMYN-RADÉ

Bankstraat 31 | 8560 Gullegem
St. Maartensplein 7 | 8560 Moorsele
056 41 11 48 | www.ghillemyn-uitvaartzorg.be

Secretariaatsberichten

Hallo,

Het opzeggen van een **nieuwjaarsbrief** is een Vlaamse traditie die zijn oorsprong kent in de 16e eeuw (toen de Franse koning Karel IX in 1563 besliste dat 1 januari voortaan nieuwjaarsdag zou zijn. Na de invoering van de Gregoriaanse kalender in 1582 werd 1 januari aanvaard als nieuwjaarsdag in steeds meer landen in Europa en daarna in de wereld). De brieven van toen waren echter heel anders: het was enkel voor de elite, want enkel zij gingen naar school en konden lezen en schrijven.



Ze waren in het Latijn geschreven en in dichtvorm. We leren erin dat vrede het kostbaarste is op aarde en dat geschenken de vrede bevestigden en versterkten. De traditie is echter pas goed doorgebroken tot het grote publiek in de jaren 60.

Vooral zijn het nog enkel de (klein)kinderen tussen 3 en 12 jaar die nog elk jaar eentje voordragen, maar het boert toch een beetje achteruit. Dat heeft voor een stuk te maken met de delicate gezinssituaties van tegenwoordig. Aan wie moeten de kinderen een nieuwjaarsbrief schrijven als de ouders gescheiden zijn? Aan hun echte vader en moeder, oma en opa, en/of ook aan de nieuwe papa of mama enzovoort. Om dat soort situaties uit de weg te gaan, laten nogal wat scholen de brief vallen.



In deze moderne tijden een nieuwjaarsbrief schrijven valt verdraaid niet mee ! Dus doe ik maar mijn best en de computer doet de rest. Ik typ mijn wensen op 't klavier en haal ze uit de printer hier. Zo'n nieuwjaarsbrief is cool : een leuke tekst en een grappige tekening. Het gaat bijna vanzelf ! Maar ik moet bij de zaak blijven en mijn beste wensen schrijven: voor mijn fouten, druk: delete ! Voor al het goede: druk repeat !

Druk Escape ! Uit ziekte en zorgen. En 'ctrl b' (bold) **alle geluk van de wereld vanaf morgen !**

De hernieuwingen zijn nu bijna achter de rug . . . nog enkele late overdenkers . . . maar niet getreurd, de grens van 300 leden is vanaf 1 januari terug een zekerheid! Naast enkele niet-hernieuwers (om familiale omstandigheden etc ... DANK om toch iets te laten weten, en SORRY voor hen die NIETS LATEN WETEN), verwelkomen we opnieuw enkele nieuwe leden bij onze wandelfamilie.

Op 10 januari 2016 telt onze Club : **308** leden.

Er zijn echter nog enkelen die hun lidgeld niet hernieuwden. Dit is hun laatste clubblad ! Daarnaast ontvingen wij een hele reeks nieuwe leden ! Jammer dat sommigen helemaal NIETS laten weten; een klein seintje, sms, mailtje en dit zorgt voor heel wat minder onnodige kosten.

Alvast zijn we opnieuw gestart met méér dan 300 leden !

WELKOM in onze club :

DEBRABANDERE	MARIE-JEANNE	BEEKSTRAAT 58	8560	GULLEGEM	056/42 04 92	
GHEYSEN	JESSE	KLEINE IEPEERSTRAAT 93	8560	GULLEGEM	056/40 22 48	
GHEQUIERE	ANDRE	NOORDKOUTER 47	8560	MOORSELE		
COUSSENS	JAN	KWAMEERS 26	8560	GULLEGEM		0497/85 82 94
DECROIX	MAGDA	KWAMEERS 26	8560	GULLEGEM		0495/83 67 30
VANWIJNSBERGHE	PHILIPPE	DE WESTAKKER 98	8560	GULLEGEM		0495/42 37 69
VERHAEGHE	ANNE MARIE	DE WESTAKKER 98	8560	GULLEGEM		0495/33 45 46
BAEKELANDT	HILDA	DE LINDE 1	8560	MOORSELE	056/41 83 15	
SOUBRY	DIRK	KLEINE IEPEERSTRAAT 89	8560	GULLEGEM		0474/51 01 39
VERSTRAETE	EDDY	KRAAIMEERS 11	8560	MOORSELE	056/40 17 28	0496/10 19 61
LESAGE	CAROLINE	KRAAIMEERS 11	8560	MOORSELE	056/40 17 28	0496/10 19 61
DELRUE	INGRID	REUTELSTRAAT 85	8560	WEVEGEM		0495/31 31 85
DHONDT	JOHAN	WATERMOLENSTRAAT 20	8550	ZWEVEGEM	056/77 69 53	0478/73 96 76
BEYENS	BERTINE	WATERMOLENSTRAAT 20	8550	ZWEVEGEM	056/77 69 53	0479/73 80 91
VANDORPE	FRANS	KWADRRIES 59	8560	GULLEGEM	056/40 11 69	0494/58 78 07
VANLERBERGHE	GINETTE	KWADRRIES 59	8560	GULLEGEM	056/40 11 69	0494/58 78 07

Veel wandelplezier als 7mijl-stapper !!

Toch nog enkele belangrijke berichten !

Er werd vastgesteld dat enkele boeken van "WALKING in BELGIUM" *enkele bladzijden ontbreken* ! Kijk uw boek na : vooral blz 296 -> 329 . . . indien deze pagina's ontbreken, gelieve uw boek zo snel mogelijk terug te bezorgen, liefst vóór 1 maart 2016!



Vernietig alle oude klevers met melding van uw AKTIVIA-lidnummer en oud clubnummer. GEBRUIK VANAF NU ENKEL DE **NIEUWE BLAUWE KLEVERS** MET WSVL-LIDNUMMER & WSVL CLUBNUMMER 5411 !!! Wees er zorgzaam mee, deze **GEKLEURDE** klevers zijn een stuk duurder dan de gewone witte !! Gebruik ze enkel op de inschrijvingskaart die gedeponereerd wordt bij de start (NIET op de controlestrook door u te bewaren op de wandeling). Bij een tekort tijdens het jaar kan u GRATIS bijbestellen via SMS, E-mail, ... aan het secretariaat. **Tip : bestel ze minstens 1 week voor een eigen tocht, en ze liggen klaar op de wandeling.**

Heb jij nog een **MOB-spaarkaart** ??? Deze éénmalige spaarkaart ter gelegenheid van ons 15jarig bestaan in 2015 gaf je de kans om een waardebon van 5 euro te ontvangen. Slechts 4 punten waren nodig: al onze tochten en 2 busreizen telden voor 1 punt, de wisselbekertocht (STEKSELTOCHT) telde voor 2punten. Een volle kaart is 10 euro waard !

VERGEET ZE NIET IN TE LEVEREN VOOR EIND JANUARI a.u.b.

Hierbij publiceren we ook het **JAAROVERZICHT** : benieuwd welke clubs er goed vertegenwoordigd waren op onze organisaties ?

Bekijk dan deze lijst en hou er ook eens rekening mee als je zelf gaat wandelen ! Weet dat de beste reclame voor onze wandeltochten onze aanwezigheid is op andere tochten . . . Je vindt er ook nog even de evolutie van het aantal deelnemers gedurende de voorbije jaren !

	1 PUNT HOEVETOCHT 29/11/2014
2 PUNTEN STEKSELTOCHT 12/04/2015	1 PUNT SINKSENTTOCHT 22/05/2015
1 PUNT HALFOOGSTTOCHT 15/08/2015	1 PUNT HOEVETOCHT 28/11/2015
1 PUNT BUSREIS 1 2015	1 PUNT BUSREIS 2 2015
SPAARKAART 2015	

2015	JAAROVERZICHT	15°Steksel WISSELBEKER 12/4/2015	10°Sinksen- tocht 22/5/2015	Halfoogst 15/8/2015	16°Hoeve 28/11/2015	TOTAAL 2015	
		TOTAAL deeln	TOTAAL deeln	TOTAAL deeln	TOTAAL deeln	TOTAAL deeln	
	STATISTIEK DEELNEMERS	1.778	609	642	1.247	4.276	
	Totaal aangesloten :	1.383	544	583	1.108	3.618	
	Totaal niet-aangesloten :	395	65	59	139	658	
	Clubnaam	totaal	totaal	totaal	totaal	totaal	Plaats
	A K T I V I A	deeln	deeln	deeln	deeln	deeln	
	3 Wsv De Lachende Wandelers Aalter vzw	16	14	1	1	32	
	8 Vzw Wandelclub De Duintrappers Westende	4	8	0	5	17	
	9 Wandelclub Beernem vzw	21	9	0	13	43	20°
	10 Wsv Wetteren	0	1	3	0	4	
	11 Wsv De Keignaerttrippers Oostende vzw	3	9	0	2	14	
	12 Wsk Marke vzw	49	12	11	56	128	8ste
	18 Wandelclub Kadee Bornem vzw	0	3	1	2	6	
	34 Omloop Kluisbergen vzw	10	2	3	2	17	
	56 Merksense Wandelclub De Stroboeren vzw	2	0	0	0	2	
	59 Godeliestappers Ruddervoorde vzw	18	5	5	2	30	
	61 Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	57	15	51	73	196	5de
	72 Wnzb Knokke-Heist vzw	0	4	0	0	4	
	76 Wandelclub Kwik Bornem	0	2	0	0	2	
	78 Drevetrotters Zonnebeke vzw	104	40	47	67	258	2de
	84 Wandelclub Reigerstappers Vinderhout vzw	3	0	0	1	4	
	87 Wsv De Sportvrienden vzw	0	2	0	0	2	
	89 De Heuvelandstappers vzw	33	20	24	23	100	12°
	91 Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	1	3	2	4	10	
	93 Wsv Ibis Puurs vzw	4	2	0	0	6	
	100 Wsjv Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	15	5	4	7	31	
	103 Florastappers Gent vzw	3	1	1	2	7	
	105 Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	7	4	1	5	17	
	110 De Vaartlandstappers	0	2	1	0	3	
	116 De Wase Steinbockvrienden Sint-Niklaas	0	1	0	0	1	
	127 Wandelclub Koekelare vzw	8	4	3	0	15	
	130 Wandelclub Cracks Wolvenem	0	1	0	0	1	
	135 Padstappers Geraardsbergen vzw	0	4	5	1	10	
	137 Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	6	1	2	2	11	
	140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	15	8	3	30	56	17°
	142 De Motestappers Koekelare	0	3	0	0	3	
	150 Reynaertstappers vzw	0	2	2	2	6	
	158 De Trekplaters Zellik-Asse	0	1	0	0	1	
	161 Rwk De Morgenstond Humbeek	2	0	0	0	2	
	163 Wsv Egmont Zottegem vzw	4	3	3	4	14	
	177 Brugsche Globetrotters vzw	0	6	0	2	8	
	178 vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	12	3	2	2	19	
	180 De Witsoone Stappers Krombeke	1	5	11	19	36	24°
	182 Wandelclub Temse	0	0	0	2	2	
	194 Organisatiecomité '100km van Ieper'	0	0	0	2	2	
	196 Wsv Land van Rhode vzw	0	3	0	0	3	
	200 Wandelclub De Zilverdistel	0	0	1	25	26	bus
	201 Wandelclub Gasthofstappers vzw	0	0	0	1	1	
	205 Wandelclub 'De Westhoekstappers'	9	6	7	1	23	
	207 Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	46	11	22	19	98	13°
	216 Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	72	22	30	50	174	6de
	217 De 12 uren van Lauwe	92	28	38	70	228	4de
	226 WJC Denderklokjes Lebbeke	0	0	0	1	1	
	229 KVG Gewest Ieper	2	0	0	0	2	
	233 Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	20	4	17	13	54	18°
	245 Wsv De Brigandrotters vzw	126	32	18	57	233	3de
	252 Wsv De Hopbelletjes Opwijk	0	1	0	0	1	
	256 De Warden Oom Stappers vzw	20	11	7	16	54	18°
	258 Euradax België	0	0	0	1	1	
	271 Road Runners Torhout vzw	3	0	0	0	3	
	274 Op en Rond Tiegemberg	4	2	0	0	6	
	276 De Margriete Stappers vzw	16	6	2	15	39	22°
	282 Everbeekse Wandeltochten vzw	0	2	2	0	4	
	294 CSC-Lierde vzw / Club voor Sport en Cultuur	0	0	1	0	1	
	295 Michiel Mispelonvrienden	12	5	0	0	17	
	300 Wsv Horizon Opwijk	0	0	4	0	4	

303	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	9	7	2	3	21	
304	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	0	0	0	4	4	
311	vzw De Nacht	0	1	0	0	1	
318	Pasar Oostkamp	1	0	0	0	1	
323	De Winkelse Stappers	23	9	13	27	72	16°
328	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	78	5	24	35	142	7de
330	Wsv De Molenstappers Ruiselede vzw	4	2	2	3	11	
345	De Waterhoekstappers Heestert	29	12	6	27	74	14°
347	Velodroomvrienden Moorslede	28	6	11	29	74	14°
361	De Textieltrekkers vzw Vichte	44	15	4	39	102	11°
364	De Trompe Deerlijk	2	2	0	2	6	
371	vzw Moense Gordel	2	0	0	0	2	
376	Wsv Chatons Ronse vzw	0	0	0	4	4	
391	De Spartastappers Ardooie vzw	36	12	13	66	127	9de
411	<i>de 7mijl-stappers Moorsele</i>	114	85	104	125	428	1ste
412	Kreketrekkers Kortemark	25	2	1	6	34	
414	Comité 2000	5	0	2	0	7	
421	De Staense Stappers	4	2	3	3	12	
423	Watewystappers Tielt	11	3	2	26	42	21°
429	Brugse Metten Wandelclub	0	1	0	3	4	
439	De Tervaete Stappers Keiem	0	1	2	0	3	
450	Boerenkrijgstappers vzw	0	0	1	0	1	
469	De Klinkerclub	11	4	3	6	24	
477	Het Wandelend Paard vzw	6	2	2	3	13	
493	Aviflorastappers Ingelmunster	2	3	0	14	19	
494	Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw	0	3	3	0	6	
496	Sportkring Oostnieuwkerke	2	1	1	1	5	
499	Guldenbergstappers Wevelgem	36	13	24	30	103	10de
504	Bavostappers Bavkhove	5	2	0	0	7	
507	De Buskanter's Houthulst	4	2	0	0	6	
522	Wandelclub Zwevegem-Kappaert	1	0	0	0	1	
526	't Wandel Voetje vzw	17	3	3	13	36	24°
528	De Puinstappers Bredene	2	0	0	0	2	
534	Sportraad Lendeledede	3	0	0	1	4	
535	Waregemse Gordel vzw	0	2	0	0	2	
9999	Aktiva Federatieleden	9	1	0	1	11	
	T O T A A L AKTIVIA	1.333	539	561	1.071	3.504	
	Clubnaam	totaal	totaal	totaal	totaal	totaal	
VWF	Vlaamse Wandelfederatie	deeln	deeln	deeln	deeln	deeln	
A 005	Awsv Turnhout vzw	0	0	1	0	1	
A 006	Bosgeuzen-Voorkempem vzw	0	0	1	0	1	
A 012	Wsv Schelle vzw	0	0	3	0	3	
A 059	WSV Ivas Itegem vzw	0	0	1	0	1	
B 005	Wsp Heverlee-Leuven vzw	4	0	0	0	4	
B 006	Wsc Langdorp vzw	0	1	0	0	1	
B 046	Wrc Manke Fiel vzw	0	0	1	0	1	
L 066	Wsv Horizon Donk vzw	0	0	2	0	2	
L 072	De Mijnlamp Beringen-Mijn vzw	3	0	0	0	3	
O 001	Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering	11	1	2	0	14	
O 002	Burchtstappers Herzele	0	0	0	4	4	
	T O T A A L	18	2	11	4	35	
	Clubnaam	totaal	totaal	totaal	totaal	totaal	
VVRS	VVRS	deeln	deeln	deeln	deeln	deeln	
VW 102	W.C. Izemberevrienden				2	2	
VL 045	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek				1	1	
	T O T A A L	0	0	0	3	3	
	Clubnaam	totaal	totaal	totaal	totaal	totaal	
FFBMI	F.F.B.M.P.	deeln	deeln	deeln	deeln	deeln	
BBW 032	Section Marche Police de Jette	0	0	3	0	3	
BBW 045	Les Amis de l'Argentine	2	0	0	0	2	
HT 001	Les Sucriers de Brugelette	0	0	0	1	1	
HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	0	0	1	0	1	
HT 060	Le Roitelet	0	0	1	0	1	
HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons	0	0	0	2	2	
HT 067	Les Hurlus en Balade	19	1	0	18	38	23°
HT 075	Mont-Marche Tournai	3	0	1	4	8	
NA 056	La Caracole Andennaïse	0	0	2	0	2	
	T O T A A L	24	1	8	25	58	

Clubnaam	totaal	totaal	totaal	totaal	totaal
PASSAR & ANDERE	deeln	deeln	deeln	deeln	deeln
Wecura	2	2	3	2	9
Vaste Vuist Lauwe	6	0	0	0	6
VWO V W O 020 De Groeningewandelaars	0	0	0	2	2
Vrienden der Blinden vzw	0	0	0	1	1
T O T A A L	8	2	3	5	18
NIET-AANGESLOTENEN	totaal	totaal	totaal	totaal	totaal
postnr Gemeente	deeln	deeln	deeln	deeln	deeln
8560 M O O R S E L E	52	19	1	22	94
8560 GULLEGEM	24	2	5	19	50
8560 WEVELGEM	66	2	17	7	92
ANDERE	253	42	36	91	422
T O T A A L	395	65	59	139	658
AKTIVA Vlaamse Wandel en Jogging Liga (vroegere VWJL)	FFBMP	Federation Francophone Belge des Marches Populaires			
VWF Vlaamse Wandelfederatie	VGDS	Volksportverband des Gebietes Deutscher Sprache in Belgien			
VVRS Vrije Vlaamse Recreatiesporten vzw	VWO	Vlaamse Wandel- en Omnisportfederatie			

Nog eventjes vergelijken met vorige jaren ??

2014	JAAROVERZICHT	14°Steksel WISSELBEKER 13/4/2014	9°Sinksen- tocht 6/6/2014	Halfoogst 15/8/2014	15°Hoeve 29/11/2014	TOTAAL 2014
	STATISTIEK DEELNEMERS	1.598	515	742	1.472	4.327
	Totaal aangesloten :	1.425	484	649	1.299	3.857
	Totaal niet-aangesloten :	173	31	93	173	470
2013	JAAROVERZICHT	13°Steksel WISSELBEKER 14/4/2013	8°Sinksen- tocht 17/5/2013	Halfoogst 15/8/2013	14°Hoeve 30/11/2013	TOTAAL 2013
	STATISTIEK DEELNEMERS	1.796	370	849	1.276	4.291
	Totaal aangesloten :	1.489	342	745	1.112	3.688
	Totaal niet-aangesloten :	307	28	104	164	603
2012	JAAROVERZICHT	12°Steksel WISSELBEKER PASEN 8/4/2012	7°Sinksen- tocht 25/5/2012	Halfoogst 15/8/2012	13°Hoeve 24/11/2012	TOTAAL 2012
	STATISTIEK DEELNEMERS	1.113	459	786	963	3.321
	Totaal aangesloten :	1.006	418	705	896	3.025
	Totaal niet-aangesloten :	107	41	81	67	296
2011	JAAROVERZICHT	11°Steksel WISSELBEKER 10/04/2011	6°Sinksen- tocht 10/6/2011	Halfoogst 15/8/2011	12°Hoeve 26/11/2011	TOTAAL 2011
	STATISTIEK DEELNEMERS	1.378	295	949	1.010	3.632
	Totaal aangesloten :	1.200	263	785	896	3.144
	Totaal niet-aangesloten :	178	32	164	114	488
2010	JAAROVERZICHT	10°Steksel WISSELBEKER 11/04/2010	5°Sinksen- tocht 21/5/2010	Halfoogst 15/8/2010	11°Hoeve 27/11/2010	TOTAAL 2010
	STATISTIEK DEELNEMERS	1.720	471	746	763	3.700
	Totaal aangesloten :	1.507	431	655	687	3.280
	Totaal niet-aangesloten :	213	40	91	76	420
2009	JAAROVERZICHT	9°Steksel WISSELBEKER 12/04/2009	4°Sinksen- tocht 29/5/2009	Midoogst woensdag 12/8/2009	10°Hoeve 28/11/2009	TOTAAL 2009
	STATISTIEK DEELNEMERS	976	416	813	355	2.560
	Totaal aangesloten :	893	377	766	340	2.376
	Totaal niet-aangesloten :	83	39	47	15	184
2008	JAAROVERZICHT	8°Steksel WISSELBEKER 13/04/2008	3°Sinksen- tocht 9/5/2008	Midoogst 15/8/2008	9°Hoeve 29/11/2008	TOTAAL 2008
	STATISTIEK DEELNEMERS	1.202	316	861	1.042	3.421
	Totaal aangesloten :	1.058	283	749	958	3.048
	Totaal niet-aangesloten :	144	33	112	84	373



Busreis 29 mei 2016

Pompoenstapperswandeling



6 - 12 - 15 - 20 - 25 - 30 - 40 - 50 km

2460 Lichtaart (Antwerpen) - De Pompoenstappers vzw

85% door de bossen van Lichtaart en Kasterlee. Wandelen door Koningsbossen, Provinciaal domein Hoge Mouw, Rulheide, Zandschel en naargelang de afstanden Hoge Rielen, Witte Bergen en Weigerbergen !

De Pompoenstappers heten ons op zondag 29 mei van harte welkom ter gelegenheid van de jaarlijkse Pompoenstapperswandeling. Kasterlee is zonder twijfel het Pompoendorp bij uitstek, geen wonder dat de inwoners dan ook heel toepasselijk de spotnaam van Pompoenpapeters met zich meekregen. Jaarlijks slaat de pompoengekte in oktober toe. Een hele maand is de gemeente in de ban van deze reusachtige oranje vrucht. Overal merk je dan pompoenen aan en zijn er talrijke pompoenevenementen. "Oktober pompoenmaand" is uitgegroeid tot een groots volksgebeuren gekoppeld aan een bijzonder culinair aanbod uiteraard in het teken van ...

We reizen uiteraard niet alleen naar Kasterlee/Lichtaart af om er te gaan proeven van de Pompoenpap. Maar bovenal te genieten van een heerlijke bosrijke wandeling. Met de Koningsbossen, het Provinciaal domein Hoge Mouw, Rulheide, Zandschel zitten we meteen goed. Terwijl de kleinere afstanden de terugweg aanvatten, vertoeven de overige afstanden al enige tijd door de velden en de bossen van Achterlee. De grootste afstanden maken hierna de opwachting om de omgeving van de Witte Bergen en het Zwart Water te verkennen. Na een verdiende rust wordt gezamenlijk de terugweg aangevat langs het hofke van Bayot en de omgeving van de Hoge berg.

Kaliebeek is een klein riviertje in de Antwerpse Kempen en loopt op de grens tussen Tielen en Lichtaart, waar het op de meest zuidelijke punt van Tielen uitmondt in de Aa. In Tielen zelf, in natuurreserveaat de Balderij, stromen eerst twee riviertjes in elkaar uit voordat ze de naam Kaliebeek krijgen. Deze zijn de Grote- en Kleine-Kaliebeek die respectievelijk Arendonk en in Oud-Turnhout. Op een achttiende-eeuwse landkaart van Brabant van de hand van Robert de Vaugondie staat vermeld dat deze beken alleen in de winter stroomden. Kalie, of zoals het origineel en nu ook nog in het dialect gebruikte 'Cale', is Keltisch voor waterloop en kan je ook in namen van andere riviertjes terugvinden (bijvoorbeeld in de Calene een waterloop in de provincie Oost-Vlaanderen). Tot de 19e eeuw waren er officieel meerdere 'Cale's' in de buurt van de huidige Kaliebeek omdat men ooit op de kaarten van onbevaarbare waterwegen van de Aa- en Netevallei besliste alle zijriviertjes van beide rivieren gewoon 'Cale' te noemen. Waarschijnlijk gewoon omdat de plaatselijke namen geen belang hadden en het veel gemakkelijker was overal dezelfde naam in te vullen.

Als we de Pompoenstappers op hun woord mogen nemen : een wandeling die voor 85% door de bossen van Lichtaart en Kasterlee loopt. Alweer een gezellige clubuitstap om niet te missen.

VERSLAGJE van wandelclub WERVIK die vorig jaar (31 mei 2015) er te gast was !

VANAF NU inschrijven door storting 12,50 euro per persoon (clubleden voorrang) op de clubrekening BE08 8335 1432 7713, melding BUSREIS 29/05/2016.

Deze vroege inschrijving is nodig om eventueel bij een snelle boeking van de leden, te kunnen uitkijken naar een dubbeldekker cfr vorig jaar. Beslissing valt eind februari (of vroeger!!) . . . indien dan de moeite voorzien we een dubbeldekker, anders is het voor de eerste 54 inschrijvingen !!



Gezondheid

Slapeloosheid - vermoeidheid

Voor veel mensen is slapeloosheid de voornaamste oorzaak van vermoeidheid en burn-out. Er bestaan heel veel oorzaken voor slapeloosheid : lawaai, ruzies, het gebruik van stimulerende middelen 's avonds zoals koffie, tabak en alcohol, een te zware avondmaaltijd, te weinig verluchting in de kamer, stress en angst, zorgen van welke aard dan ook, het zijn allemaal oorzaken die nefast zijn om goed te kunnen slapen.

Zorg bijgevolg voor een licht verteerbare avondmaaltijd. De consumptie van gefrituurd voedsel, suikers en vette vleeswaren of gebak verlengt de spijsverteringstijd. Drink ook geen koffie of alcohol. Dit verstoort de nachtrust. Slaap in een goed geventileerde ruimte.

Ook rustgevendende planten zijn zeer effectief en helpen om sneller te genieten van de verdiende nachtrust. De meest bekende (die in theevorm of als voedingssupplement kunnen gekocht worden) zijn valeriaan, passiebloem, hop, lindethee, melisse of kamille. Veel mensen hebben, zonder het te weten, een groot tekort aan bepaalde voedingssupplementen. Ook dit resulteert in slapeloosheid. Zorg daarom dat je dagelijks voldoende calcium, magnesium en A, B1, D en B6 vitaminen inneemt. Drink na de avondmaaltijd lindethee of een warm glas melk met wat honing.



De oorzaken van vermoeidheid

Iedereen lijkt vandaag vermoeid te zijn, zonder dat er een duidelijke oorzaak te vinden is zoals diabetes, bloedarmoede, trage schildklier of leverschade (hepatitis). Het Centrum voor Integratieve Geneeskunde van de Cleveland Clinic somt zeven verborgen oorzaken voor vermoeidheid op.

1. Junkvoeding

Veel suiker en daarbovenop veel verzadigde vetten. Hoewel junkvoeding barstensvol energie zit, ontregelen ze de energieverdeling in het lichaam.



2. Verloren mineralen

De landbouw slaagt erin steeds meer voedsel te oogsten uit eenzelfde oppervlakte akker, dat is een goede zaak. Nadeel is dat ze sneller uitgeput geraken, waardoor tekorten van bepaalde mineralen kunnen ontstaan. Bij ons is selenium een groot probleem.

Selenium is een onmisbaar mineraal waarvan we slechts kleine hoeveelheden nodig hebben. Maar zelfs aan die kleine hoeveelheden geraken we niet via onze voeding. De landbouwbodems in Europa bevatten relatief weinig selenium, zodat onze voeding er te weinig van bevat.

Goede bronnen van selenium zijn noten en (zee)vis.

Tekorten aan selenium zijn waargenomen bij vele ziektebeelden: hart- en vaatziekten, reuma, verlaagde schildklierwerking, kanker, de ziekte van Alzheimer. Deze stof speelt een hoofdrol in de ontgifting van vreemde stoffen en in de bescherming tegen oxidatieve stress. Het is ook nodig in de afweer tegen virussen, onder andere het griepvirus en hepatitis.

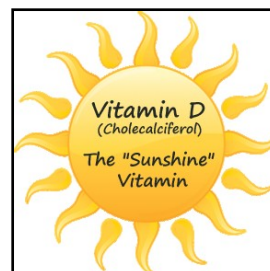
3. Omega-3

Ook omega-3-vetzuren zijn zeldzaam geworden in onze voeding. Regelmatig vis eten is voor veel mensen niet meer vanzelfsprekend. Ook lijnzaadolie is zeldzaam geworden in de keuken.

4. Vitamine D

Bijna elke cel heeft receptoren voor vitamine D, niet verwonderlijk dat vitamine D-gebrek ook vermoeidheid teweegbrengt.

Vitamine D is een vitamine die met behulp van cholesterol en zonlicht in het lichaam aangemaakt wordt. Omdat vele Europeanen te weinig in contact komen met zonlicht, maken ze te weinig vitamine D aan. Voeding bevat zeer weinig vitamine D, vandaar dat de meeste Europeanen een tekort hebben aan vitamine D.



Van die tekorten merken we weinig, maar op lange termijn zijn ze wel gerelateerd aan vele ziekten: botontkalking/osteoporose, infecties (m.n. tuberculose), prostaat-, borst- en darmkanker, artrose, reuma, multiple sclerose, hoge bloeddruk, hartfalen, depressie, astma, allergie, epilepsie, nieraandoeningen, ...

Een voldoende aanbreng van **vitamine D, vooral uit zonlicht**, is heel belangrijk, omdat het de opname van calcium in het bloed, via de darmwand, stimuleert. **Wie elke dag een half uur buitenkomt, heeft in principe voldoende vitamine D opgenomen.** Vooral in de winter kunnen vitamine D-rijke levensmiddelen zoals vette vis (haring, zalm, sardines...), olie, boter, margarine, lever en eieren een welkome aanvulling vormen.

Wees evenwel voorzichtig met voedingssupplementen die veel vitamine D bevatten: ze kunnen ons organisme grote schade berokkenen.

5. Magnesium

Het belangrijkste mineraal in de aanmaak van energie voor de spieren en alle andere weefsels is magnesium. Slapeloosheid, vermoeidheid, constipatie, hoge bloeddruk, angstigheid, gewrichtspijn en spierkrampen zijn mogelijke symptomen van magnesiumtekort.

Voldoende magnesium in je voeding verlaagt het risico op overgewicht, diabetes, hartfalen, hartritmestoornissen, te hoge bloeddruk, botontkalking, migraine, astma en vele andere aandoeningen. Magnesium activeert ATP, dit is het molecuul die energie aan de cel levert. Mogelijk is dat de verklaring waarom magnesium tegen vermoeidheid helpt.

Magnesiumtekorten komen erg vaak voor. **Zemelen, zaden en noten zijn goede voedingsbronnen van magnesium, zo ook cacao.**

6. Slaapproblemen

We slapen slecht en dat komt deels door toegenomen job-stress, familiale problemen, lawaai, . . . Voor vrouwen kan de bron van slaapproblemen liggen bij de menopauze.



7. Sedentarisme

We moeten bewegen, en vooral niet stil zitten (zoals in de auto, op kantoor, achter de pc, voor de tv, in bed). Als je niet aan sporten toekomt, zorg dan alsjeblieft dat je niet lange tijd aan een stuk zittend bezig bent.

Slaapverlies beperkt vetverlies

Te weinig slaap zorgt ervoor dat je de helft minder snel vet kwijtgeraakt. Op het eerste gezicht is dat tegenstrijdig: als je niet slaapt, ben je toch actiever en verbrand je meer energie?

Niet dus. Slaap inkorten verhoogt wel het verlies van spiermassa, wat evenmin gunstig is. De onderzoekers keken ook naar de 'hongerhormonen', die na slaapte kort gestegen waren. Nochtans aten de proefpersonen die genoeg slaap kregen (8,5 uur) even veel als diegenen die te weinig moesten slapen (5,5 uur).

Het onderzoek werd gedaan aan het University of Chicago's General Clinical Resource Center. (Bronnen: Nedeltcheva AV, Kilkus JM et al. Insufficient sleep undermines dietary efforts to reduce adiposity. Ann Intern Med. 2010 Oct 5;153(7):435-41).

=====



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

WANDELKALENDER

Voor een volledig en uitgebreid aanbod van wandel-tochten verwijzen wij heel graag naar het gloednieuwe boek **Walking in Belgium 2016** ! Of via de zoekmachine op www.wandelsportvlaanderen.be . Daar vind je niet alleen alle tochten, maar nu ook alle uitslagen !

Vergeet niet ons **CLUB-NUMMER 5411** te vermelden op je inschrijvingskaart. **GEBRUIK vanaf 1/1/2016 uitsluitend de nieuwe BLAUWE klevers !**

De beste manier om veel wandelaars te hebben op onze eigen organisaties, is onze aanwezigheid op andere wandelingen.

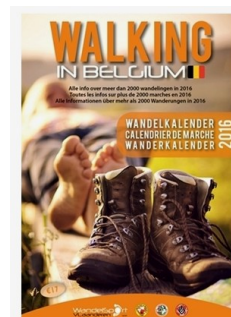
Ethisch Verantwoord Sporten
fair play

Fair play ligt ons allemaal nauw aan het hart. Als iedereen een kleine inspanning doet, is de wandelsport de fijnste sport die er is. Als alles in een spontane sfeer verloopt, dan is dat voor iedereen aangenamer. Hou daarom rekening met de informatie in **Walking in Belgium**.

Respecteer de starturen

Toon je lidkaart

Laat je wandelboekje afstempelen na je wandeling



DE WINKELSE STAPPERS

19^{de} Kleine Meertocht Dinsdag 26 januari 2016

**Startplaats : "Het Kleine Meer", zuidhoekstraat, 22
8880 Sint-Eloois-Winkel**

Afstanden: 6 - 12 - 18 - 20 km
Van 07.00 tot 15.00 uur - Aankomst tot 18 uur
Inschrijving € 1,50 - leden € 1,10

Versnapering zolang de voorraad strekt.
Uitdeling geldig blijvende spaarkaart

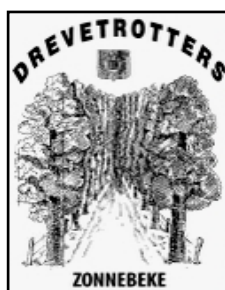
"GULDENBERGSTAPPERS"

5499 - WEVELGEM

Organiseert op zaterdag 30 januari 2016
"5de EIERKOEKENTOCHT"

Startplaats: Porseleinhallen, Deken Jonckheerestraat, 8560 Wevelgem
In & Rond Wevelgem, waar elk jaar de wielerklassieker Gent-Wevelgem plaats vindt. Mooie wandeling richting Lauwe met een verzorgde rustpost. De 6 & 12 km is toegankelijk voor rolstoelgebruikers & kindwagens. Honden welkom! **Weekend met mobilhome te winnen.**

Iedere wandelaar krijgt een gratis eierkoek.



Drevetrotters Zonnebeke vzw:

Warme wijntocht 31 jan. 2016: 6km - 12km - 18km - 24km

Wandelen in de winter door een rustige streek kan zo zalig zijn.
Richting Zonnebeke, door heuvelachtige streek.
Gratis bevoorrading van warme wijn of fruitsap
Aankomst vóór 17.00u.



*Wandelen in het Heuvelland met
De Heuvellandstappers vzw
en Tengerle natuurlijk!*

**Zaterdag
13 FEBRUARI 2016**

Wintertocht

7 - 9 - 11 - 16 - 20 km




Wandelsport Vlaanderen

**TOON RESPECT VOOR DE WANDELCLUB EN
© HOUD JE AAN DE STARTUREN ©**



**26^e Wintertocht
W.S.K. Marke
zondag 14 februari 2016
6-12-18-24 km**

Don Bosco College, Don Boscolaan 30, Marke (Kortrijk)
Landelijk en heuvelachtig parcours.
Verzorgde rustposten.
Vraaa ie spaarkaart Leie-Schelde vriendentrofee.

Vlaanderen Wandelt 28-02-2016 HOFSTADE

**Vlaanderen
Wandelt**
Hofstade 28 februari 2016

Afstanden: 4-6-10-13-16-20-24-26-34-37-42 km • Startuur: 7u00 - 15u00
5 en 15 km stads- en cultuurwandeling in en om Mechelen (shuttlebussen)



BLOSO DOMEIN HOFSTADE
ZONDAG 28 FEBRUARI 2016
www.vlaanderenwandelt.be

We willen graag jullie bijzondere aandacht vragen voor Vlaanderen Wandelt. Dit wordt een groots opgezette organisatie waarvan we hopen ontzettend veel mensen op de been te krijgen en om de wandelsport in de kijker te zetten. We hopen dat de pers niet naast dit evenement kan kijken en dat we zo ook eens aandacht krijgen voor onze oh zo leuke, gezellige en vooral gezonde sport.

Op **zondag 28 februari 2016** zullen duizenden wandelliefhebbers de stepschoenen aanbinden ter gelegenheid van **Vlaanderen Wandelt**. Op Vlaanderen Wandelt is er voor elk wat wils: van de wandelrecreant over de geoeefende wandelaar tot de fanatieke hiker. Het wordt een wandel- en belevingsevent waarbij alle aspecten van de wandelsport ruim aan bod komen!

- ↳ Kidspad 4 km op het Bloso-domein. Kinderen kunnen er zich helemaal uitleven met een zoektocht.
- ↳ Themawandelingen (erfgoed, cultuur en natuur) ontdek je op de 10, 13, 16, 20 en 24 km.
- ↳ Stads- en cultuurwandeling in en om Mechelen van 5 of 15 km (shuttlebussen).
- ↳ Parcours voor de sportieve hikers vanaf 28 km.
- ↳ Gps-wandeling van 10 km speelt in op deze wandeltrend.
- ↳ Aandacht voor andersvaliden met 2 volledig toegankelijke afstanden. ♿

Na je wandeling kan je op de site van het **Bloso-centrum Domeln Hofstade** genieten van lekkere hapjes, verfrissende drankjes, leuke kinderanimatie, workshops en infostanden. Doorlopend valt er heel wat te beleven! We sluiten het wandelfeest in stijl af met een muzikale noot.

**de
2^e - Ajuintoicht**

WSV De Kadees vzw Aalst

Zondag 6 maart 2016

**Startzaal:
School IB&O De Horizon
Molendreef 57, Aalst.**

start uren: 7:00 tot 15:00

5-10-14-18-24-30 km



**Zaterdag 19 maart 2016
26ste Gulden Eitocht
Kruishoutem (Oost-Vl)
VIGGAALTOCHT**



Startplaats: Zaal de Mastbloem (100 m v.d. kerk)
Waregemsesteenweg 22, Kruishoutem
Zeer ruime parking.

Afstanden: 6-10-15-20 km

Startuur: van 7 u tot 15 u
(20 km tot 13 u, 15 km tot 14 u)

Parcours: Richting Nokere aan de voet van de Vlaamse Ardennen.
Een echte natuurtocht.

Eindcontrole sluit om 17 u.
Een gratis eternaal voor elke ingeschreven wandelaar.

7mjl-stappers MOORSELE

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

of op Facebook



we hebben ook een "besloten groep"

Wandelclub



de 7mjl-stappers
MOORSELE

BELANGRIJKE DATA

tochten 2016 :

- > zondag 10 april Stekseltocht
- > vrijdag 13 mei Sinksentocht
- > maandag 15 augustus Halfoogsttocht
- > zaterdag 26 november Hoevetocht

feesten :

- > HELPERSFEEST zaterdag 8-10-2016
- > Nieuwjaarsfeest 2017 vrijdag 13-1-17



OPRECHTE WENSEN VOOR EEN NIEUW JAAR en vergeet NIET uw LIDMAATSCHAP te hernieuwen !

