

Clubblad *de 7mijl-stappers* Moorsele

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang **2018**

Wandelclub WSVL 5411, Lokaal De Kroone MOORSELE

januari - februari

Wandelclub
WSVL 5411**de 7mijl-stappers**
MOORSELE

nr.

94

naam clublid

Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE

http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/

of op Facebook



we hebben ook een "besloten groep" (enkel voor clubleden!)

**LIDGELD = OK ,
dank voor uw vertrouwen !****LIDGELD niet hernieuwd,
sorry dit is uw laatste kans
en clubblad !****MOGE 2018 EEN JAAR WORDEN VAN
GROTE PRESTATIES, MOOIE EMOTIES
EN EEN JAAR VOL VAN GELUK !****HET BESTUUR WENST JULLIE VEEL VREUGDE
EN ZONNESCHIJN, ZODAT JE ELKE DAG
OPNIEUW TEVREDEN EN GELUKKIG KUNT ZIJN.**

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
marcmasselis@hotmail.com
Gsm 0476 30 28 17



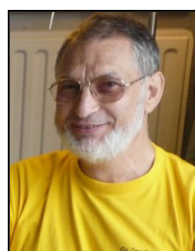
PENNINGMEESTER

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
zefel.rsca@skynet.be
Gsm 0473 99 09 35
Parcoursbouwer



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

Bankrelatie GKCCBEBB
BE08 8335 1432 7713

website

http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/

Neem regelmatig eens een kijkje op onze site. Je kan er ALLE foto's & uitslagen bekijken van onze organisaties. Via F-book snelle info (openbare pagina & 'besloten groep' enkel voor clubleden!).

CLUBLOKAAL



BVBA DE WULFDAM
CAFE IN DE KROONE MOORSELE

ANDRE WITDOUCK
De Linde 24
8560 Moorsele
Tel 056 40 03 60



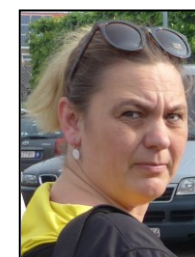
ANNE VEREECKE
Bgm. Lesaffrestraat3
8560 Moorsele

vereeckeanne@hotmail.com
Gsm 0499 63 68 75



SOPHIE DELANNOY
Noordkouter 37
8560 Moorsele

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



Inhoud

BESTUUR	2
INHOUD	3
WOORD van de voorzitter	4
SPONSORS een beetje overal !	o.a. 2, 3, 4
WAAR WANDELLEN de 7mijl-stappers ? OKT (vervolg) + NOV + DEC '17	5 - 6 - 7
Wandeltips	5 & 7
Verslag 18 ^{de} HOEVETOCHT 25.11.2017	8 - 11
Fotoverslag 18 ^{de} HOEVETOCHT 25.11.2017	12
Uitslag 18 ^{de} HOEVETOCHT 25.11.2017	13
SPONSORS een beetje overal !	13
JAAROVERZICHT 2017 (algemene uitslag)	14 - 15
FAMILIEBERICHTEN	16 - 18
> verjaren in januari - februari - maart	16
> beterschap	16
> droevig nieuws	17
> bijzondere prestaties	17 - 18
> blij nieuws	18
SECRETARIAATSBERICHTEN	19 - 21
> nieuwjaarswensen	19
> hernieuwing lidgelden, attest ziekenfonds & info	19
> welkom in de club	20
> SPONSORS hernieuwing bijdrage	21 - 25
BUSREIS 25.03.2018 : info inschrijven	25
GEZONDHEIDSARTIKEL : Genieten van de winter !	26 - 27
WANDELKALENDER	28 - 30
> 14/01 : 31 ^{ste} Gaperstocht	28 - 29
> 28/01 : Rondom kaasdorp Passendale	29 - 30
Waar komt CUPIDO vandaan ?	31
RUG : belangrijke data !	32

=====

Werkten mee aan dit clubblad : Etienne Cottyn, Anne Vereecke, Jan Peirs, Eddy Amerlinck, Guido Deleu, Seppe Verfaillie en onze SPONSORS !

eindredactie en lay-out : Marc Masselis

=====

SPORT
LAUWERS



Mannavita

Woord van de voorzitter

Beste 7mijl-stappers,

Met een goed gevoel zijn we 2018 binnen gestapt. Bij het begin van het jaar worden traditie getrouw nieuwjaarsbrieven voor gelezen, **nieuwjaarswensen** uitgesproken, mooie beloftes gedaan, goede voornemens gemaakt, enzovoort . . .



Laat mij het hierbij houden : voor elk van jullie veel wandelplezier & een goede gezondheid toegewenst, en van de kant van het bestuur weet ik dat wij als team opnieuw volledig klaar staan en onze uiterste best zullen doen om jullie in 2018 terug een pracht van een wandelaar te kunnen voorschotelen. De aangroei en bijna volledige hernieuwing van het ledenaantal getuigt ervan dat onze werking goed zit.

We bieden jullie terug 4 wandeltochten, 2 busreizen en ons nieuwjaarsfeest aan, maar vooral ook veel plezierige dagen en veel wandelgenot, een gelukkig en gezond 2018!

Ook een woord van **DANK aan onze sponsors** die spontaan hun publiciteit hernieuwen. Dankzij hun financiële steun is het mogelijk ons/dit clubblad nog steeds op papier te verspreiden naar onze leden. Meer dan 220 gezinnen ontv. angen het clubblad !

2018 brengt ons ook naar het **nieuwjaarsfeest op 12 januari**. Vanaf 19u worden jullie verwacht in OC DE STEKKE te MOORSELE. Hou rekening dat de parking op het kerkplein nog niet klaar zal zijn, maar normaal gezien wel tegen onze eerste organisatie op 8 april 2018, onze **18^{de} STEKSELTOCHT** vanuit Moorsele ! Op het parcours : Het Groen Lint, Provinciaal Domein Bergelen, grotere afstanden stappen langs de mooie wandelpaden van de Gullegemse hoogte !

Maar hierbij misschien een primeur (afhankelijk of het clubblad net vóór of juist na het nieuwjaarsfeest bij jullie in de bus valt) : onze **eerste busreis gaat door op zondag 25 maart!** We trekken naar **SCHERPENHEUVEL-ZICHEM** bij de Grashoppers Keiberg (WSVL 4044) in Vlaams Brabant. Snel inschrijven is de boodschap . . . 12,50 euro per clublid op de clubrekening (= bus + inschrijving + drankbon + sticker)

Veel wandelplezier

& TOT STAPS !

jullie voorzitter

Etienne Cottyn



Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
15/10/2017	Rondom Aaigem	WSV De Kadees vzw	3.063	1.724	4
15/10/2017	Sint-Hubertusocht - Randonnée de Saint-Hubert	Vlaensch Huiseke Godewaersvelde	5.344	1.176	6
15/10/2017	Zwalmparelocht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3.105	3.011	16
15/10/2017	Brothers in Arms tocht	Drevestappers Zonnebeke	5.542	2.006	50
18/10/2017	Midweektocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3.163	1.579	1
21/10/2017	Wandelen in het grensgebied Vlaanderen en Wallonië	WSV Chatons Ronse vzw	3.376	821	1
21/10/2017	Groenhovebostocht	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	5.100	845	1
21/10/2017	25e Open Grenstocht	De 12 uren van Lauwe	5.217	733	33
22/10/2017	10e VIVES-Campustocht - Brugse Ommeland Wandeltrofee	Brugsche Globetrotters vzw	5.177	1.289	5
22/10/2017	23e Handzaamsetocht	Michiel Mispelonvrienden	5.295	1.242	9
24/10/2017	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5.493	1.125	15
25/10/2017	Kordaaltocht	Wandelclub De Kruishoutem Trotters	3.538	728	2
25/10/2017	2e Herfsttocht	Guldenbergstappers Wevelgem 5499 vzw	5.499	753	39
26/10/2017	12e Zaaiocht	De Textieltrekkers vzw Vichte	5.361	851	9
28/10/2017	Halloweentocht	Spoetnikstappers vzw	5.363	699	5
28/10/2017	9e Pompoentocht	De Buskanters Houthulst	5.507	450	7
28/10/2017	Herfsttocht	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5.205	1.040	20
29/10/2017	Herfsttocht	Wandelclub Diksmuide	5.537	517	1
29/10/2017	61e Voettochten der Tuinbouwstreek	Wsv Wetteren	3.010	1.987	6
29/10/2017	Herfsttocht	Watwystappers Tielt	5.423	1.259	6
29/10/2017	26e Frontieretocht	De Witsoone Stappers Krombeke	5.180	1.115	16
30/10/2017	Rondom Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	5.496	1.021	23
31/10/2017	Halloweentocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3.163	4.334	3

WANDELEN : het klinkt heel gemakkelijk. Je stapt je huis uit, trekt de deur achter je dicht en gaat op pad. Iedereen kan het. Toch komt er vaak wel wat meer kijken bij wandelen. Want waar moet je rekening mee houden als je gaat wandelen

met de hond? En als het buiten erg koud is, ga je dan wandelen met een hele dikke trui aan of kies je voor verschillende lagen? Wil je bijvoorbeeld gaan wandelen met de allerkleinsten of juist de wat grotere kinderen?

VERGEET NIET JE WANDELSCHOENEN GOED TE ONDERHOUDEN :

ook al heb je er misschien niet altijd zin in, het is toch aan te raden je schoenen na elke wandeltocht schoon te maken. Je verwijdert vuil en modder op je schoen en onder de zool het beste met een droge borstel. Bij vastzittend vuil gebruik je lauwwarm stromend water en vooral **geen zeep** want dat tast de impregnatie aan. Laat de schoen altijd op een natuurlijke manier drogen, dus nooit met een föhn want hiermee beschadig je de voering. Een leren voering reinig je door hem goed af te nemen met een natte doek waarna je de schoen ook op een natuurlijke manier laat drogen. Je bewaart je wandelschoenen in een droge, goed geventileerde ruimte. Zet ze niet bij de verwarming of in direct zonlicht.

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
1/11/2017	Wandel Mee in wondermooi Kanne	Tongerse Wandelvrienden	2.052	1.108	2
1/11/2017	15e Soepgroentetocht van Gijope	Comité 2000	3.414	1.965	2
1/11/2017	Allerheiligtocht	De Motestappers Koekelare	5.142	1.008	6
1/11/2017	9e Curieuze wandeling	De Curieusstappers Westhoek	5.511	1.192	21
2/11/2017	De Zilveren Vloot	S-Sport Wandelclub Brugge	5.352	1.347	4
4/11/2017	Spokentocht	Florastappers Gent vzw	3.103	2.243	1
4/11/2017	Canadees Wandelweekend - Monumententocht	WNZB Knokke-Heist vzw	5.072	929	1
4/11/2017	8e Curieuze Wapenstilstandtocht '14-'18	De Curieusstappers Westhoek	5.511	1.215	8
5/11/2017	Canadees Wandelweekend - 44e Canadese Bevrijdingsmars	WNZB Knokke-Heist vzw	5.072	2.398	2
5/11/2017	27e Brigandrotterstocht	WSV De Brigandrotters vzw	5.245	2.360	40
8/11/2017	10e Herfsttocht	Omloop Kluisbergen vzw	3.034	869	4
9/11/2017	Spektocht O.K. 50	KWSV OK50 Zonhoven vzw	2.001	874	2
10/11/2017	Wandel Mee Dag	Wandel Mee Brueghel vzw	2.069	333	2
10/11/2017	Wandel Mee-dag	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5.216	709	4
11/11/2017	Wandel Mee Dag - Oudenaarde wandelt	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3.233	1.533	3
11/11/2017	37e Wandel Mee Dag	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	5.100	712	4
11/11/2017	Wandel Mee Dag	Kreketrekkers Kortemark	5.412	1.169	16
12/11/2017	30e Pannenkoekentocht	WSV Land van Rhode vzw	3.196	1.175	1
12/11/2017	Lakebosshentocht - Brugse Ommeland Wandeltrofee	Godelievestappers Ruddervoorde vzw	5.059	1.470	2
12/11/2017	Hellegattocht	De Heuvellandstappers vzw	5.089	1.182	5
13/11/2017	Novembertocht	Terug Op Stap Post vzw	2.071	849	2
15/11/2017	Midweektocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3.163	1.298	3
17/11/2017	Novembertocht	De Margriete Stappers vzw	5.276	1.086	7
18/11/2017	36e Wandel Mee Dag - Viggaaltocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3.140	1.737	2
18/11/2017	Meetjesland... maak het mee - Bibbertocht	De Kwartels vzw	3.143	1.318	2
18/11/2017	27e Bruges by Night - 1e luik van de Vierkunststedentrofee	De Frisse Stappers Brugge	5.222	1.402	4
18/11/2017	19e Herfsttocht - Wervik Wandelt	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5.061	860	36
19/11/2017	Leiewandeling	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3.091	1.939	2
19/11/2017	Lippensgoedtocht	Wandelclub Beernem vzw	5.009	1.945	9
19/11/2017	13e Herfstwandeltocht	Het Wandelend Paard vzw	5.477	843	15
19/11/2017	20e Vredestocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5.328	1.715	18
21/11/2017	28e Kleine Meertoht	De Winkelse Stappers	5.323	858	22
25/11/2017	3e Zeebriestocht	De Puinstappers Bredene	5.528	833	1
25/11/2017	18e Hoevetocht	De 7mijl-stappers Moorsele	5.411	1.149	153
26/11/2017	29e Stormtocht	Internationale Tweedaagse Blankenberge vzw	5.024	1.424	6
26/11/2017	Brandweertocht	Drevestappers Zonnebeke	5.542	1.430	33
28/11/2017	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5.493	1.337	12

Waar wandelden de *7mijl-stappers*?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
2/12/2017	Sinterklaaswandeling	Watewystappers Tielt	5.423	1.284	11
2/12/2017	Wafelentocht	WSV Land van Rhode vzw	3.196	1.285	7
2/12/2017	Paratocht	VOS Schaffen vzw	4.049	1.214	1
3/12/2017	Kerstmarkttocht Dominiek Savio	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5.216	1.605	18
3/12/2017	36e Sinterklaasocht - Viggaaltocht	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw	3.084	1.465	2
4/12/2017	Wintertocht rondom Oostnieuwkerke	Sportkring Oostnieuwkerke	5.496	1.128	20
9/12/2017	Last Post- en Kerstverlichtingstocht	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5.207	1.862	25
9/12/2017	Gent bij Nacht	Florastappers Gent vzw	3.103	6.120	5
9/12/2017	14e Wintertocht	De Tervaele Stappers Keiem	5.439	878	3
16/12/2017	Moezelwijntocht	't Wandel Voetje vzw	5.526	1.531	46
16/12/2017	19e Leuven Eeuwenoud, springlevend	WSP Heverlee-Leuven vzw	4.005	1.880	2
17/12/2017	10e Wandeltocht Oostende met Kerstlicht	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5.011	2.308	3
17/12/2017	Smoutebollentocht	St.-Michielstappers Brecht	1.035	1.473	1
19/12/2017	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5.493	1.243	16
20/12/2017	Jenevertocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3.163	1.402	1
23/12/2017	Kersttocht	De Heuvelandstappers vzw	5.089	1.182	20
23/12/2017	Brugge Binnenste Buiten in kerstsfeer	Brugsche Globetrotters vzw	5.177	2.808	5
24/12/2017	23e Putje Wintertocht	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5.330	2.477	8
25/12/2017	25e Kersttocht - Jubileumtocht 25 jaar Horizon Opwijk	WSV Horizon Opwijk	4.300	1.845	1
26/12/2017	Oudenaarde in kerstsfeer	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3.233	1.884	11
26/12/2017	Wafelentocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3.163	1.580	1
26/12/2017	Kerstsfeer in Damme	Levenslijnteam Damme vzw	5.463	1.149	1
28/12/2017	21e Kortrijk Feeëriek - Ergodôme-wandeltocht	WSK Marke vzw	5.012	3.599	72
28/12/2017	Hendrik Geeraerttocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5.303	1.610	4
29/12/2017	Roeselen by night	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5.328	691	2
31/12/2017	Wintertocht	Tongerse Wandelvrienden	2.052	1.025	2

5 TIPS VOOR DE WINTERSE WANDELING NA DE KERST

- 1. Draag een muts tijdens het wandelen :** Ongeveer 40% van je lichaamswarmte verlies je via je hoofd. Een hoofddekkel komt dus goed van pas.
- 2. Luister goed naar je lichaam :** Een koude huid, rillingen en klappertanden kunnen wijzen op onderkoeling. Let ook op spierkrampen en/of een onregelmatige hartslag.
- 3. Eet voldoende voordat je gaat wandelen.**
- 4. Zorg voor schoenen met een grof profiel.**
- 5. Neem na de kerstdagen een rustige route :** De meeste mensen hebben na de kerstdagen nog een volle maag van alle lekkere diners en brunches. Neem een rustige route, om op je gemak bij te komen. Een heuvelachtige wandeltocht is slecht voor de spijsvertering. Hierdoor ontstaan sneller blessures en krampen.

18^{de} HOEVETOCHT zaterdag 25 nov. 2017

vanuit O.C. DE CERF te Gullegem (verslag tocht 24,5 km).

De 7mijl-stappers zijn weeral toe aan de laatste tocht van hun jaarlijks wandelprogramma; maar **laten we starten met een terugblik op 2017 dat begon op:**

- Zondag 9 april met de **STEKSELTOCHT**: beschermde tocht vanuit het O.C. DE STEKKE te Moorsele voor een tocht richting Dadizele bij een frisse start (ca.5°) maar met veel zon oplopend tot 24°! Vernieuwd parcours met prachtige vergezichten en de gekende groene hoekjes rond Moorsele centrum in een regie van ETIENNE en zijn vele helpers, voor 1.500 deelnemers waaronder 166 leden!
- Zondag 23 april **1ste busreis**: naar **ZANDVLIET** bij de Dauwstappers. Met 78 op de bus voor een bos-, heide- en polderwandeling met als uitschieter de tankgracht met sluisbunkers, afwisselend bewolkt en wat zon bij een koele wind en een 11°.
- Vrijdag 2 juni **SINKSENTOCHT**: vanuit de feesttent op Overheule - De Barakken, een weekdagtocht met blauwe luchten én warm: tot 27°! En toch nog 436 deelnemers waaronder 80 leden. Mooi parcours tot de grens met Roeselare uitgetekend door ETIENNE.
- Dinsdag 15 augustus **HALFOOGSTTOCHT**: vanuit zaal LEYEDAELE te Wevelgem. 883 stappers telden we, waarvan 123 leden. Een vroege stortbui surplus, daarna droog, wisselend bewolkt en een streepje zon. Parcours richting Menen en Vijverhof met hindernissen en extra werk voor parcoursmeesters GEERT en FILIP.

Tussendoor de bijzondere prestaties van clubleden enerzijds GUIDO DELEU en anderzijds GEERT VANHAUWAERT elk met bestemming **COMPOSTELLA**!

- Zaterdag 30 september **2^{de} busreis met ONTBIJT**: met 74 clubleden richting **MELLE**. Grijze droge start daarna regenachtig met zelfs een flinke stortbui rond de middag, gelukkig voor de meesten in de rustpost, daarna geleidelijk droog en zelfs wat zon maar fris!

En nu onze **HOEVETOCHT** met een vernieuwd parcours, in een regie van JAN PEIRS.



De dag begint grijs, koel en droog. Het KMI geeft vanaf de middag kans op een bui vanuit het NW en misschien enkele opklaringen! Het is 9:00h voorbij als ik het O.C. DE CERF bereik, en al onmiddellijk het infopaneel opmerk met de afstandentabel, gaande van 4 al over 8(8,8), 12(13,1), 16(16,8) tot 22(24,3) km, met op de 4-8-en12 aangepaste parcours voor kinderwagens en rolstoelgebruikers. Hop, nog een trapje op en we schrijven ons in voor de 24,3km. Voor ik vertrek, nog eerst een klapke hier en een hello daar, waarbij we vernemen dat

een 15-tal misnoegden zonder in te schrijven al om 6:30h vertrokken zijn. **Dat getuigt van weinig respect!**

Direct na de start is er al een splitsing: 8+12 rechtdoor en 4, 16 + 24 linksaf naar de Poststraat met nog een blik op het mooie bronsbeeld **"RUSTIG GENIETEN"** van **ROLAND DESERRANO**. Wij genieten van de herfstkleuren in de Kwadries en volgen de Bankbeek die ondergronds gaat in de Westakker. Een kerkwegel sluit aan op de Daalstraat vanwaar we linksop voorbijkomen aan het mooie natuurgebiedje de **BANKBEEKvallei**:



vochtige weiden omringd door knotwilgen en hagen die woonst bieden aan het steenuiltje en beschutting voor heel wat groundbewoners! We mochten dit al eens bewandelen tijdens de Stekseltocht in 2015! Dit gebiedje werd aangekocht door **NATUURPUNT** met steun van Gemeente Wevelgem en Alpro Soya en wordt door eerstgenoemde onderhouden.



In het licht golvend open landschap doemt het **Steenbeekbos** op; eigenlijk een villapark, met op de splitsing met Steenbeekpad het "**LAGAE'S KAPELLETJE**". In 1820 opgericht door de familie LAGAE, om te ontkomen aan de banvloek. In die tijd een zware straf uitgesproken door de kerk omwille van buitensporige verdiensten! Dit 1^{ste} kapelletje werd grotendeels verwoest tijdens gevechten op 16 oktober 1918 tussen Engelse en Duitse troepen! De huidige kapel ter ere van O.L.Vrouw ter Troost werd na de oorlog gebouwd en in huidige tijd gerestaureerd.



Hogerop betreden we het bos langs de noordzijde, en dalen af tot de Nachtegaallaan (hopelijk horen ze die tijdens de zomer). Verder de Gootstraat waarna links hogerop een veldweg aansluit op De Groene Boomgaard. We vervolgen kronkelend asfalt tussen enkele mooie boerderijen richting Sint-Katharina (plaatselijk Sint-Katrien en Sente) genoemd naar de H. Catharina van Alexandrië. **Sente** is gelegen op het kruispunt van **Lendeledede, Heule en Kuurne** en heeft zich door de jaren heen kunnen ontwikkelen tot een zelfstandig dorp, met de Sint-Katrienkerk op grondgebied Kuurne, de school hoofdzakelijk op Lendeledede en het grootste deel van het dorp op Heule! Tot 1955 was er nog een spoorweghalte langs de lijn Kortrijk-Brugge, en voor de fans: Piet Huyzentruyt is afkomstig van Sente! Op het kerkplein nodigt de openstaande deur van de kerk uit tot betreden, waar de hagelwitte steunpilaren en plafonds van de midden- en zijbeuken, mooi contrast vormen met de houten lambrisering van de nog aanwezige biechtstoelen en het orgel op het oksaal. Naast de kerk bevindt zich een infopaneel met een verwijzing naar de beperkte bewegingsvrijheid tijdens W.O.I. Door het strikt toepassen van de gemeentegrenzen konden de inwoners van Lendeledede en Heule de mis niet meer bijwonen in de kerk in Kuurne, waarna pastoor Floriand Vanden Bulcke openluchtmissen opdroeg te midden het kerkplein!



Bezijden de kerk bereiken we **O.C. t'Senter** voor een 1^{ste} stop na 7,2km. Deze rustpost wordt alleen aangedaan door de 16 + 24km. Dicht bij elf uur en tijd voor een warme koffie en een 1^{ste} boterham.



Ondertussen krijg ik het gezelschap van Ronny, een wandelgenoot uit Lendeledede die al de bijkomende lus van de 24km heeft afgestapt. Hij is er vol lof over en gezien ik die nog moet doen, zin in heeft om een 2^{de} maal mee te stappen! Bij het opstappen, kruisen we nog Urbain. Daarna worden we verwezen naar het **Patrijzenbos**: een jong (dd. 2002) loofbos in mooie herfstkleuren. Het bos is ong. 5,5ha groot. Het is voor mij een nieuwe ontdekking, mijn eerste keer dat ik er wandel, en zelfs Ronny kent het amper! We komen uit op de oude hoeve Vercaemer, waar we een mountainbike-piste bewandelen. De banen zijn aangelegd met multiplexplaten, met van bij de start een scherpe daling gevolgd door een al even spectaculaire



scherpe stijging. Gelukkig zijn de platen ruw zodat we niet uitglijden. Oef !

Amper het bos uit komen we voorbij een mooi gerenoveerde hoeve met een nieuwe kapel (**O.L.Vrouw te Ruste**) in opbouw, haast identiek aan een oude in afbraak waar het arduinen zegel boven de deur al is verwijderd. Dit wordt zeker een devote wandeling want amper een klimmend hoekje om komt al een andere grote kapel in zicht: **de Bergkapel**. Deze is toegewijd aan **O.L.Vrouw van**



7 Smarten en is gelegen op een 40m hoge heuvel (zeeniveau?). Spijtig genoeg is ze gesloten. De kapel werd gebouwd in 1885 in navolging van al een 1^{ste} kapel omstreeks 1650. Nog een weetje: in de omgeving was er ooit een kleigroeve voor steenbakkerij Vandemoortele opgericht in 1914.

Ondertussen piept het zonnetje al eens door de dreigende wolken, terwijl we onze landelijke route vervolgen tussen **een hoeve hier en een boerderij daar (het is dan ook de HOEVETOCHT)**. In de Izegemstraat komen we voorbij, je gelooft het bijna niet, nog een kapel, deze maal opgericht ter eeuwige geheugenis van Paul Goethals.

Die was aartsbisschop in West-Bengalië! Terwijl we Sente binnenkomen over Kuurnse bodem worden we gewaarschuwd voor grote werkzaamheden nml. het plaatsen van een grote waterleiding lopende tot het centrum. Hierna bereiken we opnieuw t'Senter voor een 2^{de} rustpauze en schrijven er een mooie 7,5km bij!



We spreken de rest van onze stutjes aan en spoelen ze door met, jawel, een pot koffie. Het is 1u in de namiddag en keren een stuk op onze stappen terug voor een traject van 5,6km, die ons naar Heule brengt. Amper goed weg en onder dreigende donkere lichten, krijgen we voorafgegaan door ijskoude windstoten, een korte maar stevige regen- & hagelbui te verwerken die ons gezicht striemt! Gekomen aan de spooroverweg in de Groenestraat valt ons oog op een **mooie kapel** die ik al enkele malen bemerkt heb van op de trein richting Brugge. Wat speurwerk bracht mij bij de Heulenaar: een plaatselijk infoblad met **het verhaal van de kapel**. Nieuw opgericht door Annie en Ronny Holvoet na het te vroeg overlijden van een goede vriend en zus. De kapel werd ingewijd op Witte Donderdag 2 april 2015 door priester André Herman begeleid door **Willem Vermandere** in eigen persoon met passende teksten uit zijn vele liedjes. De muziketeksten zijn terug te vinden binnen in de kapel, en buiten op 2 arduinen platen weerszijden van de toegangsdeur. De kerken sluiten maar er komt een kapel bij! Ondertussen, terwijl de bui voorbij trekt en plaats maakt voor de zon, zetten we koers naar Heule centrum. Links vangen we nog een blik op **"Preetjes" vlaszwingelmolen**, gebouwd in 1866. Rechts passeren we de **"Heerlijkheid van**

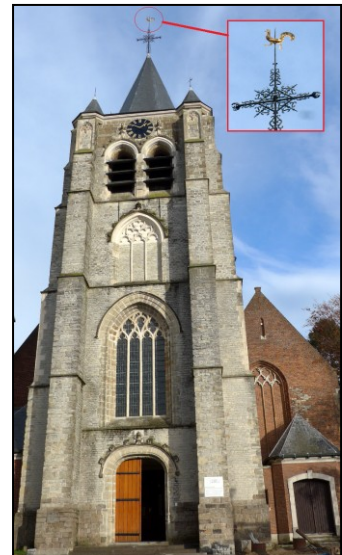


Heule" ooit eigendom van de graaf van Vlaanderen en reeds vernoemd in 1349. Het huidige poortgebouw en het woonhuis dateren grotendeels uit 1722. Ter hoogte van de oprijlaan en naast de mooi gerestaureerde villa "t'Craeynest" uit 1929 bevindt zich een infopaneel verhalend oorlogsgebeurtenissen uit 1918.

W.O.I kostte 29 Heulse militairen en 49 burgers het leven waaronder 9 tijdens verplichte arbeidsdienst achter het front! We volgen een steegje dat aansluit op de **Eutropiuskerk** waarvan reeds sprake was in 1143.

De kerk werd door de eeuwen heen verbouwd, waarbij de toren opgetrokken in zandsteen (1545-1546) intact bleef, en zelfs de Geuzen (ca.1585) overleefde, evenals de bombardementen van de 2^{de} W.O. waarbij de kerk zwaar beschadigd werd. **Pittig detail: gewone kerktoeren-hanen hebben geen poten, den deze wel ! Men zegge het voort!**

Heule zou reeds een nederzetting geweest zijn in 1111, en de naam Heule zou afgeleid zijn van geule: een laagte waar een beek doorstroomt, de Geulebeek. Ook hier grote werken, wat opletten waar we lopen, en zijdelings stappen we naar de Mellestraat met zijn klooster van de Zusters van Liefde. Het klooster dateert uit 1838, bevat schoolgebouwen en tot 1950 was er een bejaardentehuis. Aanpalend is de Koffiestraat waar we onze rustpost vinden in de sportzaal van SPES NOSTRA. We nemen er een



koffiepauze, en waar de medewerkers zich met veel plezier op de foto laten vastleggen.

Kwart na 2, koffie op, en terug de baan op richting R8. We volgen er het fietspad tot de lichten, hier dwarsen en de Laagweide in. We wandelen voorbij de gelijknamige hoeve naar de Knok. Met de zon in de rug stappen we naar de Torrestraat. Daar worden we een wei ingestuurd, maar wel met **toestemming van boer Maes!**





Eens wat anders, maar opgelet voor de koeienvlaaien! Ondertussen kunnen we genieten van een weids panorama onder een hemelsblauwe lucht bezaaid met witte schapenwolkjes. We komen voorbij de mooi onderhouden **hoeve van de familie Maes**, en tussen de Hoge en de Lage Kouer wandelen we naar de Heulebeek. Hop, stroomopwaarts naar de Vlaskapeldreef en Dreef ter Elst met zijn Hof ter Elst uit 1861. Op het Zegersplein beginnen we aan de

laatste km, we worden bedankt voor de deelname en gelijktijdig uitgenodigd voor **een GRATIS warme kruidenwijn van onze trouwe sponsor MANAVITA**.



Deze nuttigen we in **d'Oude Pastorie**; die heeft een geschiedenis die terug gaat tot 1480 terwijl het huidige gebouw 1717 als datum heeft! Aan den toog worden we bedient door Lucrèce en Marleen en ja; druk druk, want ze krijgen hier alle afstanden over de vloer! Na deze opwarmer terug langs de Bissegemstraat waar een kerkeweg uitgaat op de grote **Dwarsschuur**. Deze schuur is een restant van **t'Goet te Wynckele**, ontstaan in 1227,

en ooit eigendom van de Guldenbergabdij te Wevelgem. De schuur werd gebouwd in 1732 ter vervanging van een houten exemplaar, en opvallend is het originele dakgebinte en het aangebouwde wagenkot.



Nog ne duw zoals we zeggen,

en we zijn terug in de startzaal waar gezelligheid troef is bij een drankje en/of een verse warme pannenkoek!

Ik geniet nog even mee, ga tussendoor afstempelen en loop langs bij Anne om mijn nieuwe Walking2018 met bijhorende lidkaart, klevertjes, de kortingskaart van sportwinkel Lauwers, en nieuw; een attestblad van de

federatie voor de ziekenbond (2018!) zodat je eigenlijk gratis wandelt! Alles piekfijn in orde dank zij onze secretaris Marc!

Zo sluiten we het wandeljaar af: een overvloed aan landelijkheid, de naam Hoevetocht waardig met heel wat nieuwe, mij totaal onbekende hoekjes, en zo ook heel wat nieuwtjes voor onze lezers!

Proficiat Jan, en alle medewerkers en dit in naam van 1.149 wandelaars, waaronder 153 leden, we hebben er van genoten! Er rest mij alleen nog iedereen een gezond en gelukkig 2018 toe te wensen met veel wandelplezier!

Tot nog eens,

Amerlinck Eddy

Alle originele foto's via onze BLOG, hier enkele 'geknipte' sfeerbeelden

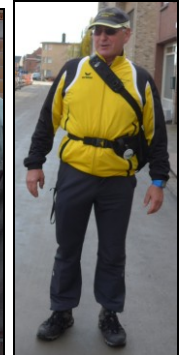
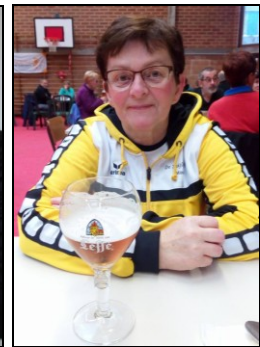
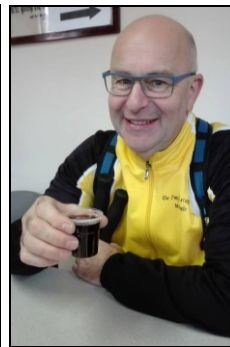


OC De Cerf
inschrijvingen



OC De Cerf
secretariaat, hernieuwingen

clubkledij



Foto's dankzij onze clubfotograaf en enkele clubleden . . .
meer via de BLOG (link http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/ dd 2/12/2017).

HOEVETOCHT zaterdag 25.11.2017		
SAMENVATTING		1.149
Wandelsport Vlaanderen vzw		999
FFBMP		16
Niet-aangesloten wandelaars		130
Buitenlandse clubs / Andere clubs		4
TOTAAL		1.149
NIET-AANGESLOTEN WANDELAARS		
8560 Moorsele		6
8560 Gullegem		9
8560 Wevelgem		19
Andere		96
TOTAAL Niet-aangesloten wandelaars		130
WANDELSPORT VLAANDEREN vzw		
2045 W.S.V. De Schoverik Diepenbeek		1
3002 Burchtstappers Herzele		2
3003 Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw		9
3034 Omloop Kluisbergen vzw		3
3084 Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw		2
3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze		16
3143 De Kwartels vzw		2
3149 Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw		2
3150 Reynaertstappers vzw		1
3163 Wsv Egmont Zottegem vzw		3
3196 Wsv Land van Rhode vzw		3
3201 Wandelclub Gasthofstappers vzw		1
3233 Hanske de Krijger Oudenaarde vzw		12
3376 Wsv Chatons Ronse vzw		2
3450 Boerenkrijgstappers vzw		1
3494 Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw		2
4038 De Pajotten Hekelgem vzw		1
4130 Wandelclub Cracks Wolvertem		2
4138 Houtheimstappers Steenokkerzeel vzw		1
4161 Rwk De Morgenstond Humbeek		1
4300 Wsv Horizon Opwijk		2
4358 De Heidetochten Kester-Gooik vzw		3
4386 Vreugdestappers Huldenberg		2
5009 Wandelclub Beernem vzw		2
5011 Wsv De Keignaerttrippers Oostende vzw		4
5012 Wsk Marke vzw		44
5059 Godelievestappers Ruddervoorde vzw		7
5061 Wervikse Wandelsport Vereniging vzw		78
5072 WNZB Knokke-Heist vzw		1
5078 Drevetrotters Zonnebeke vzw		17
5089 De Heuvellandstappers vzw		26
5100 W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen Torhout vzw		6

5137 Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw		10
5177 Brugsche Globetrotters vzw		2
5180 De Witsoone Stappers Krombeke		15
5194 Organisatiecomité '100km van Ieper'		2
5205 Wandelclub 'De Westhoekstappers'		11
5207 Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw		21
5216 Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw		41
5217 De 12 uren van Lauwe		60
5245 WSV De Brigandrotters vzw		94
5256 De Warden Oom Stappers vzw		12
5276 De Margriete Stappers vzw		11
5303 Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.		1
5323 De Winkelse Stappers		19
5328 Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden		33
5345 De Waterhoekstappers Heestert		7
5347 Velodroomvrienden Moorslede		14
5361 De Textieltrekkers vzw Vichte		24
5364 De Trompe Deerlijk		1
5391 De Spartastappers Ardoos vzw		43
5411 De 7mijl-stappers Moorsele		153
5412 Keketrekkeers Kortemark		4
5421 De Staense Stappers		4
5423 Watewystappers Tielt		28
5439 De Tervaete Stappers Keiem		4
5463 Levenslijnteam Damme vzw		2
5469 De Klinkerclub		13
5477 Het Wandelend Paard vzw		3
5493 Aviflorastappers Ingelmunster		9
5496 Sportkring Oostnieuwkerke		2
5499 Guldenbergstappers Wevelgem 5499 vzw		31
5504 Bavostappers Bavikhove		2
5507 De Buskanter Houthulst		2
5526 't Wandel Voetje vzw		26
5534 Sportraad Lendelede		5
5535 Waregemse Gordel vzw		2
5542 Drevestappers Zonnebeke		29
TOTAAL Wandelsport Vlaanderen vzw		999
FFBMP		
HT 003 Verdigym Collines Flobecq		2
HT 018 Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz		1
HT 028 Marcheurs de la Sylle - Bassilly		1
HT 051 Les Marcheurs du Souvenir de Leuze		1
HT 062 Les Trouvères club de marche		1
HT 067 Les Hurlus en Balade		6
HT 075 Mont-Marche Tournai		4
TOTAAL FFBMP		16
Buitenlandse + Andere clubs		
CSLG V ASCQ (Frankrijk)		2
GDL 056 Oberdenuen / Lendebiuge		2
TOTAAL BUITENLANDSE + ANDERE CLUBS		4



JAAROVERZICHT 2017			JAAROVERZICHT 2017			
	SAMENVATTING	3.968	STEKSELTOCHT	SINKSENTOCHT	HALFOOGST	HOEVETOCHT
	Wandelsport Vlaanderen vzw	3.284	1.178	372	735	999
	FFBMP	56	22	8	10	16
	VGDS	0	0	0	0	0
	VWO	0	0	0	0	0
	Niet-aangesloten wandelaars	606	284	56	136	130
	Buitenlandse clubs / Andere clubs	22	16	0	2	4
	TOTAAL	3.968	1.500	436	883	1.149
NIET-AANGESLOTEN WANDELAARS						
	Andere	392	185	24	87	96
8560	Moorsele	107	67	26	8	6
8560	Wevelgem	68	17	4	28	19
8560	Gullegem	39	15	2	13	9
	TOTAAL Niet-aangesloten wandelaars	606	284	56	136	130
WANDELSPORT VLAANDEREN vzw						
5411	De 7mijl-stappers Moorsele	522	166	80	123	153
5245	WSV De Brigantrotters vzw	245	103	20	28	94
5061	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	226	67	29	52	78
5217	De 12 uren van Lauwe	180	56	22	42	60
5216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	148	48	21	38	41
5078	Drevetrotters Zonnebeke vzw	135	63	19	36	17
5012	Wsk Marke vzw	121	34	14	29	44
5328	Wsv De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	110	40	10	27	33
5391	De Spartastappers Ardooie vzw	108	43	13	9	43
5089	De Heuvellandstappers vzw	98	20	20	32	26
5499	Guldenbergstappers Wevelgem	89	18	8	32	31
5207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	77	28	11	17	21
5361	De Textieltrekkers vzw Vichte	74	17	2	31	24
5323	De Winkelse Stappers	60	22	8	11	19
5423	Watewystappers Tielt	59	21	0	10	28
5526	't Wandel Voetje vzw	59	22	5	6	26
5276	De Margriete Stappers vzw	52	30	9	2	11
5347	Velodroomvrienden Moorslede	45	16	5	10	14
5256	De Warden Oom Stappers vzw	43	14	8	9	12
5542	Drevestappers Zonnebeke vzw	41		0	12	29
5100	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen Torhout vzw	39	22	1	10	6
5127	Wandelclub Koekelare vzw	37	27	2	8	0
4138	Houtheimstappers Steenokkerzeel vzw	35	34	0	0	1
5137	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	34	19	0	5	10
5345	De Waterhoekstappers Heestert	34	10	5	12	7
3233	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	33	7	0	14	12
5180	De Witsoone Stappers Krombeke	32	0	3	14	15
5493	Aviflorastappers Ingelmunster	32	8	6	9	9
5059	Godeliestappers Ruddervoorde vzw	30	16	2	5	7
5412	Kreketrekkers Kortemark	27	17	1	5	4
3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	24	0	2	6	16
5009	Wandelclub Beernem vzw	24	19	3	0	2
5205	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	24	7	0	6	11
5469	De Klinkerclub	21	5	3	0	13
3003	Wsv De Lachende Wandelaars Aalter vzw	20	5	4	2	9
5177	Brugsche Globetrotters vzw	20	12	3	3	2
5303	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	20	8	7	4	1
3034	Omloop Kluisbergen vzw	16	3	2	8	3
5295	Michiel Mispelonvrienden	15	9	4	2	0
3163	Wsv Egmont Zottegem vzw	14	3	0	8	3
5330	Wsv De Molenstappers Ruiselede vzw	14	12	0	2	0
5011	Wsv De Keignaerttrippers Oostende vzw	13	5	0	4	4
5429	Brugse Metten Wandelclub	12	12	0	0	0
5142	De Motestappers Koekelare	11	8	3	0	0
5178	vzw Rustige Bosstappers Jabbeke	11	9	2	0	0
5421	De Staense Stappers	11	4	1	2	4
5534	Sportraad Lendelede	11	6	0	0	5
3304	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	10	5	1	4	
5008	Vzw Wandelclub De Duinridders Westende	10	10	0	0	0
5496	Sportkring Oostnieuwkerke	10	3	1	4	2

5439	De Tervaete Stappers Keiem	9	3	1	1	4
3447	Wsc Klavertje Vier Wortegem-Petegem	6	4	0	2	0
3063	WSV De Kadees vzw	5	3	0	2	
3103	Florastappers Gent vzw	5	3	0	2	
5072	WNZB Knokke-Heist vzw	5	0	2	2	1
5271	Road Runners Torhout vzw	5	1	0	4	0
5477	Het Wandelend Paard vzw	5	2	0	0	3
3091	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	4	2	1	1	
3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	4	0	2	2	
3135	Padstappers Geraardsbergen vzw	4	2	0	2	
5194	Organisatiecomité '100km van Ieper'	4	0	0	2	2
5463	Levenslijnteam Damme vzw	4	2	0	0	2
5507	De BuskanTERS Houthulst	4	0	0	2	2
5535	Waregemse Gordel vzw	4	0	0	2	2
3001	Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering	3	0	0	3	
3084	Wandelclub Reigerstappers Vinderhout vzw	3	0	1	0	2
3149	Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw	3	0	0	1	2
3196	Wsv Land van Rhode vzw	3	0	0	0	3
3278	Wandelclub Roal Benti vzw	3	3	0	0	
3383	De Trekvogels Boekhoute vzw	3	3	0	0	0
4358	De Heidetochten Kester-Gooik vzw	3	0	0	0	3
5102	W.C. Izemberevrienden	3	2	0	1	0
5504	Bavostappers Bavikhove	3	1	0	0	2
9999	Wandelsport Vlaanderen	3	3			0
1050	De Pompoenstappers vzw	2	0	0	2	
2021	Wsv De Trotters vzw	2	2	0	0	
3002	Burchtstappers Herzele	2	0	0	0	2
3143	De Kwartels vzw	2	0	0	0	2
3150	Reynaertstappers vzw	2	0	0	1	1
3159	Koninklijk Feestcomité Oosteinde	2	0	0	2	
3226	WJC Denderklokjes Lebbeke	2	0	2	0	
3376	Wsv Chatons Ronse vzw	2	0	0	0	2
3494	Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw	2	0	0	0	2
4114	Wandelclub De Markttrotters Herne vzw	2	2	0	0	0
4130	Wandelclub Cracks Wolvenstem	2	0	0	0	2
4300	Wsv Horizon Opwijk	2	0	0	0	2
4386	Vreugdestappers Huldenberg	2	0	0	0	2
5371	vzw Moense Gordel	2	2	0	0	0
5448	Stap Vooruit	2	0	0	2	0
5473	Wandelclub Hoger Op Vrouwen	2	2	0	0	0
1037	Wsv Neteland Duffel vzw	1	0	0	1	
1287	Wandelclub De Sint-Jansstappers	1	0	0	1	
2006	Wsv De Heikneuters vzw	1	0	1	0	
2045	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	1	0	0	0	1
3010	Wsv Wetteren	1	0	0	1	
3201	Wandelclub Gasthofstappers vzw	1	0	0	0	1
3282	Everbeekse Wandeltochten vzw	1	0	1	0	
3450	Boerenkrijgstappers vzw	1	0	0	0	1
3486	Wandelclub I.P.A. België	1	0	0	1	0
4027	Wandelclub Tornado vzw	1	1	0	0	0
4038	De Pajotten Hekelgem vzw	1	0	0	0	1
4044	WC De Grashoppers vzw	1	0	0	1	0
4046	Wrc Manke Fiel vzw	1	0	0	1	0
4161	Rwk De Morgenstond Humbeek	1	0	0	0	1
4438	Dorpscomite Bogaarden	1	0	1	0	0
5229	KVG Gewest Ieper	1	1	0	0	0
5364	De Trompe Deerlijk	1	0	0	0	1
5539	Rusthuisstappers	1	1	0	0	0
TOTAAL Wandelsport Vlaanderen vzw		3.284	1178	292	612	846
FFBMP						
HT 067	Les Hurlus en Balade	34	17	4	7	6
HT 075	Mont-Marche Tournai	11	3	1	3	4
HT 003	Verdigym Collines Flobecq	2	0			2
HT 025	Les Marcheurs de la Police de Binche	2	0	2		
HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons	2	2			
BBW 017	Amicale Marcheurs Indépendants	1	0	1		
HT 018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	1	0			1
HT 028	Marcheurs de la Sylle - Bassilly	1	0			1
HT 051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	1	0			1
HT 062	Les Trouvères club de marche	1	0			1
TOTAAL FFBMP		56	22	8	10	16
Buitenlandse + Andere clubs						
9793	FERRAIN BOUT DE CHEMIN	10	10			
	FBCH Neuville-en-Ferrain	2			2	
	Vaste Vuist Lauwe	2	2			
	ENCO	2	2			
	CSLG Villeneuve Ascq	2	2			
	CSLG V ASCQ (Frankrijk)	2				2
	GDL 056 Oberdenueen / Lendebugue	2				2
TOTAAL BUITENLANDSE + ANDERE CLUBS		22				

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 gewoon weten !

Fijne verjaardag aan :

in JANUARI : 1 DUFLOU CHRISTELLE, 2 MASSELIS MARC, 3 BAELEN RITA, 4 GELDER JACQUELINE, 5 CARLU FILIEP, 6 LEFEBVRE ANTOINE - CUYLITS JEAN-PIERRE - TYTGAT NATASCHA, 7 VANDEWALLE MARIE-CHRISTINE, 9 VANDORPE FRANS, 12 VANDEZANDE LEEN - EXPEEL INGRID, 13 WITDOUCK MONIKA, 15 BLANCHE GINA, 17 COTTYN LILIANNE, 19 VANWYNSBERGHE PHILIPPE - GELDHOF MARTINE - Vlieghe TOM, 20 BLOMME EVELYN, 22 BRUNEEL RITA, 23 LIETAER NICOLE - VERMEULEN FREDDY, 24 DECLERCQ CRISTELLE, 25 DEBOOSERE LIDWINE, 27 VANDAELE GEERT, 28 WILLE MARLEEN - CHOMBAERT NANCY, 30 MOLLIE MARTINA, 31 VANLERBERGHE CHRISTINE - GELDHOF RUDY - DELPUTTE YOREEN.



in FEBRUARI : 1 SERVAEGE BERNARD, 3 VANHAUWAERT MAGDA - COUVREUR THIBAUT, 5 DUMORTIER LUC - DUPONT HILDE, 6 VERMONT ANNA, 7 VANLERBERGHE JACQUES - BUYCK JACQUES - DUBUS CHRISTIAN, 8 WITDOUCK ANNE-MIE, 9 OPSOMER GEERT - VANHOUTTE ROSANNE - NEYRINCK LUC - STRYNCK SILAS, 10 VANWYNSBERGHE ROMAIN, 11 LECHAT NORINA - DEVELTERE KATRIEN - VANLERBERGHE JESSIE, 14 PORTE CARINE - WITDOUCK ROSEMIE, 15 DEFRANCO RIK - GHEYSEN JESSE, 18 BAEKELANDT HILDA, 19 TANGHE NATHALIE - DETAVERNIER NICO, 20 DEPREZ JEAN MARIE, 21 MAES DOMINIQUE - BEYENS BERTINE - DUMOULEIN KURT - DELEFORTRIE JENS, 22 LIPPENS KATRIEN - AMEEL MARIJKE,



23 BOONE MAURICETTE, 24 CAPPON JEAN-PIERRE - VANDEWIELE GRETA, 25 ACCOU ROOS - DECLERCQ MARLEEN - CRAEYNST KATHARINA, 27 GRYSN-MODAERT FREDDY - DELEU MARC - CLAES ANNE, 28 PATTYN RUDDY.

in MAART : 1 COUSSENS JAN - GHESQUIERE JOOST, 2 COUCKE FILIEP - CATTEEUW JOHAN - VANDORPE MAGDA, 3 DECOCK ROSETTE, 5 FLAMEZ TREES - DELPUTTE STEFAAN, 7 GHESQUIERE BJORN, 8 VERBRUGGHE ERIK - BONTE LIEVE, 10 VANDROMME CHRISTIANE, 11 VEREECKE GERDA, 12 HENNIN FRIEDA - D'HAENE ILSE, 14 CLARYSSE EMMA - NAERT JOHNNY, 15 MOERKERKE RIK, 17 COTTYN ETIENNE - MARTIN CAROLINE, 19 BULTYNCK RITA - VANLAETHEM CHRISTELLE - DELANNOY SOPHIE, 20 DE BRUYNE ANJA, 22 ACCOU JEAN-PIERRE, 23 VANDEWALLE DOMINIQUE, 25 CATTEEUW JOHNNY - MARTIN VEERLE, 26 MAES FREDDY, 29 VANNESTE MARLEEN, 30 BOONE CHRIS



PROFICIAT JARIGEN, geniet van je verjaardag !



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

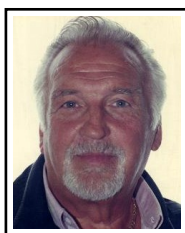
nemen en zich te ontdoen van de geslotenheid van de ziekenkamer.

Droevig Nieuws

Niet onverwacht maar wel veel te vroeg is mijn liefste echtgenote **Rita Casaert** (°21 februari 1952 - †29 oktober 2017) overleden. Rita was samen met haar echtgenoot **Raoul Deruytere** lid van onze wandelclub de 7mijl-stappers Moorsele.



We hadden jou graag nog wat langer bij ons gehad, maar het kon zo niet meer verder. Rita slaap zacht . . .



Zoals hij geleefd heeft, eenvoudig en goed, zo heeft hij ons verlaten, de heer **Wilfried Dumoulein** (°18 september 1934 - †2 november 2017), (schoon)vader van **Kurt en Carolien Dumoulein-Martin**.

*Rust nu maar uit, je strijd is gestreden,
je hebt het ontzettend moedig gedaan.
Wie kan begrijpen hoe je hebt geleden,
wie kan voelen wat je hebt doorstaan.*

Omgeven door liefde is van ons heengegaan de heer **Filiep Flamez** (°22 januari 1954 - †7 november 2017). Filiep was samen met zijn echtgenote **Rina Naert** lid van onze wandelclub de 7mijl-stappers. Hij was de (schoon)broer van **Luc en Lieve Neyrinck-Flamez**, **Trees Flamez** en **Marnix en Roos Naert-Demuynck**.



*We zijn wat we zijn. Gelijkgestemde, heldhaftige harten,
verzwakt door tijd en lot, maar vastberaden,
om te streven, te zoeken, te vinden en niet te buigen.
"Tennyson - Morse"*

Bijzondere prestaties !

Anne Vereecke neemt volgend jaar deel aan de **WALK for THINK-PINK**



Challenge 2018 (een 2daagse wandeltocht van 30km per dag). Dit gaat door tijdens het Hemelvaartweekend 11-13 mei 2018. Aan deze actie nemen enkel dames deel. Van elke deelnemer vraagt men een persoonlijke bijdrage en min. € 500 fondsenwerving. Hiervoor organiseerde ik op 8 december **EEN BENEFIEET-KERSTHAPPENING**. De opkomst was boven alle verwachtingen en de opbrengst was ruim het beoogde bedrag. Er werd **€1.200** overgemaakt, en met de aparte sponsorbedragen staat de teller op 02/01/2018 op **€2.384,11** !!!

(stortingen zijn nog steeds mogelijk en kunnen opgevolgd worden via <https://www.think-pink.be/nl/acties/e/e/26271> : fiscaal attest vanaf 40 euro, maar is zeker geen must ! Alle kleine beetjes gaan integraal naar Think-Pink, de nationale borstkankercampagne).



Guido Deleu organiseerde voor de derde keer op rij de **WALK for LYME**. Moe, een gebroken stem maar vooral



dankbaar. Dankzij de vele aanwezigen, de milde sponsors, de soepmakers, de helpende handen van familie en vrienden en de financiële bijdragen op de rekening hebben we **5.555 euro** **DANK U !** **DANK U !** **DANK U !** gehaald.

Seppe Verfaillie nam ook deel aan de **WARMSTE WEEK** van Music for Life.



Met de school organiseerden ze een verkoopactie van houten sleutelhangers ten voordele van **KOM OP TEGEN KANKER**. Hun project bracht **5.000 euro** op !



Blij Nieuws

Fier met onze pasgeboren (30 december 2017) kleindochter ESTER.
Groetjes Freddy Vermeulen & Ria Dessein !



Alleen als wij weet hebben, kunnen we een melding maken in het clubblad. Gewoon een foto en een kort woordje uitleg (**wat-waar-wanneer**) en misschien kom jij dan wel in ons clubblad 'van & voor' clubleden !! Ook een leuke vakantie-foto kan hier (postkaartjes worden 'bijna' niet meer verstuurd).

WANDELSPORT VLAANDEREN vzw wenst je veel wandelplezier in 2018!

Bedrijfsstraat 10 bus 3 - 3500 Hasselt - Tel.: 011/24.78.20 - Industrielaan 11 bus 3 - 9990 Maldegem - Tel.: 050/40.51.40 - info@wandelsport.be - www.wandelsportvlaanderen.be



Secretariaatsberichten

Hallo,

2008 is al goed op dreef. Een nieuw jaar met nieuwe dromen, veel wandelplezier, vreugde in alles wat je doet. En hopelijk worden vele van die dromen ook werkelijkheid zodat je elke dag tevreden en gelukkig kan zijn. Dan wordt het **een prachtig jaar !**



Ons nieuwjaarsfeest staat voor de deur . . . een grote bende !

Onze formule slaat aan, en zeg nu zelf, voor de prijs hoeft je het zeker niet te laten (15euro per persoon). Het is dan ook met plezier dat we iets van onze opbrengsten terug aan de leden kunnen geven ! Vergeet niet je volle wandelboekjes (als 7mijl-stapper gewandeld!!), want deze zijn geld waard (uitbetaling op NY-feest of Stekseltocht) ! Enkelen moeten nog hun nieuwe lidkaart, klevers en nieuw BOEK ontvangen. Wie niet op het nieuwjaarsfeest kan aanwezig zijn, en zijn pakket nog niet ontvangen heeft, kan me opbellen en het bij mij thuis komen afhalen. Geef vooraf wel een seintje, dan sta je niet aan een gesloten deur, of doe je geen verloren baan. Wens je dat alles opgestuurd wordt, dan betaal je de verzendingskosten (ongeveer 6 euro!). Tot nu toe slechts 3 gezinnen die zijn langs gekomen !

Wie echter nog niet hernieuwde . . . sorry dit is je laatste kans ! Jammer dat we maar van zo weinig een seintje kregen, nu ja zoveel niet-hernieuwde leden zijn er wel niet (14 personen, 8 gezinnen : D'HONDT JOHAN - BEYENS BERTINE, GYKIERE STEFAAN - ACCOU JUDITH, KINDT MARCEL, MYLLE TOM - DECLERCQ HEIDI, RUELENS EDDY - DUPONT LINDA, VAN DAELE LAURETTE, VAN LERSBERGHE JOHAN & Katrijn - TRAEN TRUI, VANBESELAERE MIROSE) !

Wie nog wil hernieuwen, hierbij nog eventjes de gegevens:

- > bedrag : 12,50 euro individueel, 25,00 euro gezinsprijs.
(hernieuwing = korting tegenover eerste inschrijving!)
- > IBANrekeningnr: BE08 8335 1432 7713 BIC: GKCCBEBB
- > op naam van : de 7mijl-stappers Moorsele
- > mededeling : lidgeld 2018 + aantal personen.

Wanderpoint Vlaanderen
Afsnit van aansluiting bij Wanderpoint Vlaanderen vzw

Aanvraag tot tussenkomst mutualiteit

Onderstaande bewijst, namens Wanderpoint Vlaanderen vzw, met maatschappelijke zekerheid (artikel 11 bis 3 tot 5000) de leden van de club, dat de leden van de club, die onderaan dit formulier zijn ingeschreven, bij de Mutualiteit aanspraak kunnen maken op de Mutualiteit.

Informatie club

Clubnaam en nummer: De 7mijl-stappers Moorsele (5411)

Lidgeld (euro): 12,50 euro (NIEUWE LEDEN 15 EURO)

Jaar: 2018

Informatie lid

Naam en voornaam: Marc Masselis

Geboortedatum: 1954-11-12 Rijbewijsnummer: 55 01 02 085 28

Lidnummer: 1054110204

Adres: Rijn, Leuvenstraat 3
2000 Moorsele

De aanvraag wordt door de Mutualiteit afgekeurd en de Mutualiteit wordt hiervan in kennis gesteld.

Handtekening lid: Handtekening mutualiteit:

Datum: ... / ... / 2018

Marc Masselis secretaris + clubstempel

Wie in de besloten Facebookgroep zat wordt eruit verwijderd. Wie op Facebook zit en de besloten groep niet kan bekijken dient een verzoek door te sturen via de groep om lid te worden. Er worden **2 simpele vragen gesteld : uw clubnummer + uw lidnummer**. Dit dient ter controle, zo is en blijft onze groep enkel van en voor clubleden.

Bij uw nieuwe lidkaart stak voor iedereen een **attest voor teruggave van je lidgeld bij uw ziekenfonds**. Je kan het vanaf nu indienen. Vergeet niet een ziekenfondsklevers erop aan te brengen en uw handtekening !

Het ledenaantal kreeg een flinke duw vooruit sedert augustus 2017. Er wordt bij de telling alleen rekening gehouden met de leden die volledig in orde zijn ! Enig opzoekingswerk geeft hierna ook een evolutie over de clubjaren heen ! Curieus ? . . .

Op 2 januari 2018 telt onze Club : **365** leden.

WELKOM in onze club :

nieuw sinds vorig clubblad sloten volgende leden aan !

VANDEWALLE	ERIC	WULFSDAM 13	8880	LEDEGEM		0479/57 92 19
DEBUSSCHERE	JEAN-PAUL	BRUINBEEKSTRAAT 5	8770	INGELMUNSTER		0472/24 02 07
LECHAT	NORINA					
CUYLITS	BART	EGELANTIERSTRAAT 39	8560	WEVELGEM		0476/58 07 53
AMEEL	MARIJKE	K. FABIOLA STRAAT 59	8560	GULLEGEM		0499/18 29 17
FLAMEZ	TREES	CLERCK'SSTRAAT 46	8560	MOORSELE	056/50 05 31	0485/28 01 11
COKELAERE	DIRK	KORTWAGENSTRAAT 20	8880	LEDEGEM	056/50 39 00	
VANLERBERGHE	CHRIS	WAGENBRUGSTRAAT 100	8560	MOORSELE	056/41 06 68	0474/68 38 32
VANHEE	CATHY					
VANLERBERGHE	JESSIE					0498/69 74 22
GRYSON-MODAERT	FREDDY	WINTERLAND 13	8501	HEULE		0477/74 90 23
MORTIER	DIANA					0474/95 03 58
VANDENBROUCKE	FREDDY	IZEGEMSESTRAAT 261	8501	HEULE		
MORTIER	LINDA					0494/45 22 09
VANDENBROUCKE	FREDDY	IZEGEMSESTRAAT 261	8501	HEULE		
MORTIER	LINDA					0494/45 22 09
BLOMME	EVELYN	IZEGEMSESTRAAT 304	8500	KORTRIJK		0498/15 22 72
MICHELS	LUNA & TIBO					
VERSCHAETE	STEFAN	VUURDOORNSTRAAT 16	8560	MOORSELE		0478/75 11 67
VANGHELUWE	PEGGY					0486/30 06 17
DAVID	KURT	GHELLINCKDREEF 8	8501	BISSEGEEM	056/37 12 75	0473/98 10 93
VANDEN BROUCKE	HEIDI					0476/31 38 01
VERHULST	FRANKI	BOSBOLLETRA 59	8560	GULLEGEM		0471/09 58 26
DEBROUWERE	CARLO	ROESELARESTRAAT 67	8560	WEVELGEM		0470/37 88 19
VERPOORT	JEANNINE					0478/43 46 41
VAN RYCKEGHEM	MARNIX	KROONSTRAAT 16	8560	WEVELGEM		0491/89 35 44
VANDEWALLE	MARIE-CHRISTINE					
DESWARTE	JEAN-PIERRE	KLEINE WEG 18	8770	INGELMUNSTER		0477/32 82 57

LEDEN-evolutie

door de jaren heen !

start 14 juli	2000	34
9 januari	2001	52
begin januari	2002	70
7 januari	2003	122
1 januari	2004	156
11 januari	2005	182
12 januari	2006	200
7 januari	2007	218
1 januari	2008	205
2 januari	2009	200
5 januari	2010	211
12 januari	2011	219
13 januari	2012	226
12 januari	2013	232
5 januari	2014	260
2 januari	2015	286
10 januari	2016	308
10 januari	2017	320
1 januari	2018	365

Een kleine stagnatie (een pauze als het ware) noteren we in 2007 toen een ex-clublid de Guldenbergstappers stichtte in Wevelgem !

Veel wandelplezier als 7mijl-stapper !!

=====

Onze sponsors werden recent gevraagd te hernieuwen . . . en dit is reeds gedeeltelijk gebeurd. Denk aan hen bij jullie aankopen ! Heb je weet van nieuwe kandidaten, laat iets weten aan de bestuursleden of secretariaat. Voor 10 euro per clubblad is dit zeker niet veel, al vragen we liefst om een gans jaar te publiceren !
(logo 8x8cm of 4x16cm)

Zie hier nog eens alle sponsors !!! Er zijn enkele nieuwe logo's bij . . . Sarah Recour heeft voor een nieuw aanbod gezorgd . . . Sommigen hebben al betaald, andere doen dit binnenkort . . .

Onze 3 hoofdsponsors BELFIUS, MANNAVITA & LAUWERS staan verspreid in het clubblad !

MESTDAG
matrijzenbouw



Nijverheidslaan 35 - 8880 LEDEGEM

Tel. +32 (0)56 50 64 75 - Fax +32 (0)56 50 64 76

info@mestdag-matrijzenbouw.be www.mestdag-matrijzenbouw.be

info@alumes.be

www.alumes.be

ALUMES
aluminium-profielen



**AUTOCARS
VLAMINCK**

Karrestraat 57

8560 MOORSELE

Tel. 056/41 15 55

Fax 056/42 33 31



AVEVE GHEYSENS bvba
Dirk & Zohra

WARANDESTRAAT 196
8560 MOORSELE

Tel. 056 41 11 57 fax 056 42 27 11

gheysens.dirk@aveve.be www.aveve.be

'T Bakkerietje



Caesar Gezellestraat 19 - 8560 MOORSELE

Tel. 056 42 25 61 www.bakkerietje-moorsele.be

Gesloten op donderdag en zondag

DEBAERE
Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22

Morent it
SOLUTIONS
www.morentitsolutions.be maarten@morentitsolutions.be

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

**OVERHEULEGROEP
MOORSELE**

Landmeetkantoor
Koen Roelandt
uit sympathie
Overheulestraat 206, 8560 Moorsele

bvba **ALAIN LIBBRECHT**
ijs- en roomijspecialiteiten • diepvriesproducten
Overheulestraat 268
8560 Moorsele
tel. (056) 50 18 83

GRIET VERRIEST
0497 / 99 85 10

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

printings
Overheulestraat 51-53, 8560 Moorsele • 056 41 68 62

**FRITUUR
MAGALI & DIEGO**
SABBE-DECROUBELE
Overheulestraat 75, 8560 Moorsele
Tel. (056) 42 24 84

computer house
HP • OKI • ACER • SAMSUNG
Overheulestraat 100
8560 Moorsele
Tel. (056) 42 22 94
Fax 056 42 24 94
info@computerhouse.be

't Mandeke
GROENTEN EN FRUIT
Wagenbrugstraat 98, Moorsele (0494) 42 46 74

BANDENCENTRALE ANNE

**PERSONENWAGENBANDEN
BESTELWAGENBANDEN
VRACHTWAGENBANDEN**

**OOK VOOR
LEASE-
WAGENS**

FIRSTSTOP
BANDENSPECIALIST



DRIESLAAN 21 - 8560 GULLEGEM 056 42 37 23
www.bandencentrale-anne.be

**COTTYN
GEERT**



**AIRCONDITIONING / WARMTEPOMP
KOEL- EN VRIESINSTALLATIES
ELEKTRICITEIT**

Dotterbloemstraat 13 - 8501 BISSEGEM
tel. 056 35 92 32 - 0475 78 55 12
geertcottyn@outlook.com

**COTTYN
GEERT**

www.geertcottyn.be

Crelan



**GELDBELEGGINGEN
LENINGEN
VERZEKERINGEN**

KANTOOR DEMUZERE
UW BANKAGENT & VERZEKERINGSMAKELAAR

Kerkstraat 24 - 8560 GULLEGEM
tel. 056 / 40 03 13

FSMA: 49477 A-B
info@kantoordemuzere.be

**Defraye Luc
Zakenkantoor BVBA**

Sint-Maartensplein 6/0001
8560 MOORSELE
056 41 30 77
www.defrayeluc.be

Wie bieden u
graag een
persoonlijke
service

DVV
verzekeringen




**BVBA DE WULFDAM
CAFE IN DE KROONE**

MOORSELE

**DENK AAN HEN BIJ UW AANKOPEN ,
DANKZIJ DE SPONSORS IS EEN PAPIEREN
TIJDSCHRIFT NOG MOGELIJK !!!**

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



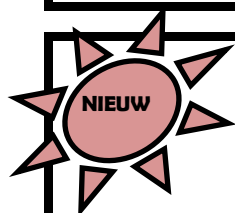
Verhuur van volledig uitgeruste trekkingsfietsen

meer info op www.duvelo.be

Wahisstraat 3 - 8930 MENEN +32 473 804 707

UITVAARTZORG
GHILLEMYN-RADÉ

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



KLEURENHUIS.BE
FEESTZAAL

Gullegemstraat 63 te 8560 WEVELGEM
www.kleurenhuis.be - info@kleurenhuis.be
0485 35 19 18

Vanwynsberghe Bart
Fietsen & Bromfietsen


Karreststraat 72, 8560 Moorsele
Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 31
b.vanwynsberghe@skynet.be

Lindeke
SPEERCAFE
Warandestraat 65
8560 Moorsele
t.lindeke@telenet.be
Tel. 056 49 48 78

DAMES HEREN
ZONNEBANK
HAIRSTUDIO
Sabine
Sabine Demuynck
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
Commeyne bvba
Karreststraat 21
8560 Moorsele
Tel. 056 41 32 37
Fax 056 42 03 21
commeyne@commeyne.com

Autocardiens
VLAMINCK
Karreststraat 55, 8560 Moorsele
Tel. 056 41 15 55 - Fax 056 42 33 31

Martin | Christophe
interieur • maatmeubelen 0497 37 02 54
Atelier: Heerweg 92 • 8560 Moorsele
Factuuradres: Warandestraat 82 • 8560 Moorsele
Tel. 056 42 25 91 christophe.martin@leuphonytel.be

De Klokke Café en feestzaal

Ieperstraat 3, 8560 Moorsele

tel +32 56 41 29 17

info@deklokkemoorsele.be



Henk Ketels
0477 30 66 31

Immo Maribrik bvba
T. 056 25 39 80 - F. 056 25 39 82
info@maribrik.be
www.maribrik.be

verkoop - verhuur - beheer

Gratis schatting

Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE

056/50 95 19 - 0472/61 66 31



OPTIEK GRISON

Optometrie - Contactlenzen

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

ZEISS
We make it visible.

Bruggestraat 220
8930 Mene
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



dierenartsenpraktijk
samyn

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

DE MOORSEELSE SLAGERS



waar kwaliteit TROEF is!

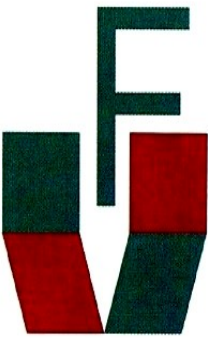
Sint-Janslaan 12, MOORSELE
Alle dagen open, ook op zondag



SPAR



COLRUYT GROUP



Timmer- en interieurwerk
 Ramen en deuren
 Hout - PVC - Alu
 Kasten op maat
 Plafonds & wanden
 Binnendeuren
 Parket

VANOOST FILIP BVBA

Pijplap 71 - 8560 GULLEGEM
 tel. 0498 50 19 50
 e-mail filip.vanoost@telenet.be
 btw BE 0808.816.583
www.filipvanoost.be



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 vilttherapie**

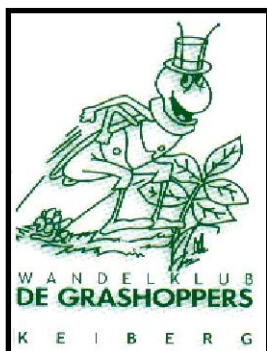
Ledegemstraat 101 ' 8560 Moorsele
 Op afspraak: 0497 40 25 04 ' 056 29 46 26
 Meer info: www.voetpraktijklien.be

=====

Busreis zondag 25 maart 2018

SCHERPENHEUVEL - ZICHEM

GRASHOPPERSTOCHT



Deze prachtige wandeling bij het begin van de lente, brengt je langs de mooiste plekjes van Scherpenheuvel en omstreken. De regio hier in het Hageland is erg heuvelachtig met vele mooie vergezichten. Ontdek de mooiste plaatsjes van het bedevaartsoord. Geniet van een prachtig en zeer afwisselend parcours in het Hageland. Niet alleen de Witte is hier thuis!

Organisatie WC De Grashoppers Keiberg vzw WSVL 4044, vanuit Cultuurcentrum den Egger, August Nihoulstraat 74, 3270 Scherpenheuvel.

5 - 7 - 10 - 13 - 16 - 20 - 25 en 30 km

INSCHRIJVEN KAN VANAF NU, stel niet uit want dan kunnen we misschien binnen 14 dagen uitkijken voor een dubbeldekker zoals vorige 3 edities !

Je weet nu al dat onze busreizen steeds snel volgeboekt worden !

Prijs : 12,50 euro per persoon (voorrang aan leden!!)

= busreis, inschrijving, clubsticker, drankbon.

op rek. BE08 8335 1432 7713 van de 7mijl-stappers

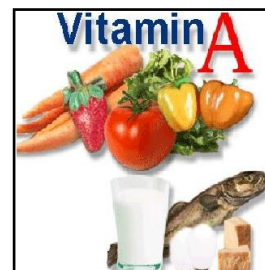
melding : busreis 25/03/2018

Genieten van de winter !

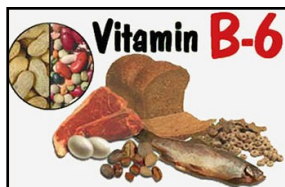
Een reeks TIPS om gezond door weer en winter te geraken. Zo vermijd je griepjes, gesnotter en andere ongemakken.

Dankzij 6 onmisbare vitamines krijg je weerstand een extra boost tijdens de koude wintermaanden.

> Vitamine A zorgt voor gezonde slijmvliezen, de eerste verdediging tegen infecties. Daarnaast heeft deze vitamine een belangrijke rol in het aanmaken van bloedcellen die een positieve invloed hebben op ons afweersysteem! Je vindt ze in lever, vis, margarine en halvarine. Alfacaroteen en bèta-cryptoxanthine (voorlopers van vitamine A) worden door het lichaam ook omgezet in vitamine A. Provitamine A zit in groenten (worteltjes, bloemkool, spitskool) en fruit (sinaasappels, mandarijnen, bananen).



Teveel aan vitamine A kan vergiftiging veroorzaken, maar ook een tekort geeft klachten. Een teveel komt gelukkig niet veel voor, tenzij je vaak lever eet of hoog gedoseerde supplementen slikt. Zwangere vrouwen moeten voorzichtig zijn met vitamine A uit dierlijke producten en supplementen. Teveel van de vitamine kan namelijk schade aan het ongeboren kind veroorzaken.



> Vitamine B6 versterkt de immuunfunctie, waardoor we simpelweg meer kunnen hebben voor we ziek worden. Een vitamine-B6-tekort leidt tot een verminderde productie van witte bloedcellen, en juist die witte bloedcellen gaan indringers te lijf. Eet dus voldoende vlees, eieren, vis, graanproducten (bruin brood), aardappelen, peulvruchten en bananen.

> Vitamine B11, ook wel foliozuur genoemd, speelt een cruciale rol in de synthese van de bouwstenen van het DNA. Dat klinkt ingewikkeld, maar het komt erop neer dat de vitamine een positief effect heeft op de aanmaak en reactie van de cellen in het immuunsysteem. Eet groene groenten, fruit, volkoren producten en in mindere mate vind je het ook in melk en melkproducten.

> Vitamine B12 heeft invloed op het immuunsysteem door de betrokkenheid bij de vorming van DNA en de eiwitsynthese. Deze laatste is het proces waarbij eiwitten gemaakt worden op basis van de informatie in het DNA. Vitamine B12 zit in vlees, vis en zuivel.



> Vitamine C is de bekendste weerstandsvitamine, je vindt ze in citrusvruchten, aardappelen en paprika ! Deze vitamine heeft invloed op verschillende onderdelen van het immuunsysteem. Bijvoorbeeld op de werking van witte bloedcellen (lymfocyten, fagocyten en natural killer cellen). Daarnaast zorgt vitamine C ook voor de antilichamen.

> Vitamine D stimuleert de productie van eiwitten, goed voor het bestrijden van infecties. Onze huid maakt deze vitamine zelf aan dankzij het ZONLICHT. Tweederde van wat je op een dag nodig hebt haal je uit zonlicht, de rest zit vooral in vette vissoorten (bijvoorbeeld paling, zalm en makreel). Aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten wordt vitamine D toegevoegd. Maak een winterwandeling . . . het is goed voor je energiepeil, weerstand en psychische ingesteldheid (anti-winterdepressie).



Het is van belang om het hele jaar door te zorgen voor een goede inname van deze vitamines; zo bouw je de sterkste verdedigingslinie op. Met **een gevarieerd eetpatroon** krijgen de meeste mensen voldoende van alle vitamines binnen, met uitzondering van vitamine D (zonlicht!). Groenten en fruit zitten boordevol vitamines, mineralen en andere stoffen die onze gezondheid positief beïnvloeden. Vandaar het grote belang van een ruime portie groenten en fruit op het wintermenu. De wintertoppers onder de groenten zijn : rodekool, savooi, spruitjes, zuurkool, schorseneren, prei, raapjes, knolselder, pastinaak, pompoen (de winterkampioen), witloof en wortelen. Onder het fruit vinden we vooral citrusvruchten zoals

sinaasappel, mandarijn, clementine en pompelmoes. Maar ook de grote klassiekers als appels en peren doen je goed! Pas echter op met overgebruik van alcohol (feestdagen!) . . . het vermindert je recuperatie en immuunsysteem !

Kruip op tijd onder de wol ! Slaaptekort ondermijnt je weerstand. Een te korte nacht zorgt ervoor dat je 30% minder “killercellen” aanmaakt die virussen te lijf gaan. Ververs je kussensloop op tijd (eens extra) tijdens de wintermaanden: bacteriën en virussen kunnen lang in je kussen blijven hangen. Tien minuten per dag je slaapkamerraam open zetten is eveneens een goed hulpmiddel om voldoende frisse lucht binnen te brengen.



Voel je je snotterig, zorg dan dat je anderen niet aansteekt. Vooral die eerste dagen ben je besmettelijk. Was sneller/meer je handen, hou iets meer afstand en adem diep in, want dat maakt virussen kapot. Wil je je neus vrijmaken, spoel regelmatig je neus (fysiologisch serum, 9gr zout op 1L water).

En wist je . . . bij een verkoudheid je neus ophalen en het snot doorslikken is helemaal niet ongezond! Het neusvocht en alle bijkomende virussen komen na het inslikken meteen in een vijandig milieu, namelijk het maagsap. Dit overleeft geen enkel virus. Bovendien is het ophalen van de neus gezonder dan snuiten, omdat bij hard snuiten het risico bestaat dat het snot in het voorhoofd of andere holtes terechtkomt en zo tot hoofdpijn of een oorontsteking kan leiden.

Een kippensoepje kikkert je meteen op. Het verdunt slijm en voorkomt dat witte bloedcellen samenklonteren en een ontsteking veroorzaken.



Ziek ? Schrap dan even alle zuivelproducten van het menu. Melk en Yoghurt kunnen namelijk voor vastzittend slijm zorgen, en dat vermijdt je beter bij een verkoudheid of griep.

De wintermaanden stellen **je huid** behoorlijk op de proef. Kou en wind tasten de natuurlijke bescherm laag van je huid aan. Daarom is het goed om in de herfst en winter een ‘vollere’ huidcrème te gebruiken. Zo blijft er altijd een laagje op je huid zitten als extra bescherming. Ook is het belangrijk om een crème te gebruiken die de bloedvaten versterkt. Door temperatuurschommelingen hebben de bloedvaten veel te lijden. We gaan vaak van een warme ruimte de kou in. Vergelijk dit met een elastiekje dat te vaak wordt uitgerekt: op een gegeven moment is de rek eruit. Zo is het ook met bloedvaten. Daarom is een bloedvatenversterkende crème in de winter essentieel.

Vergeet ook de huid van **je handen en voeten** niet. Zet een handcrème bij de kraan en smeer je handen elke keer na het wassen in. Is de huid van je voeten droog en gebarsten? Breng dan voor het slapengaan een vette crème aan. Je lakens bescherm je door sokken te dragen. Zo kan de crème ook goed intrekken gedurende de nacht. Uiteindelijk vergeet niet extra aandacht te hebben voor **je lippen**. Scrub je lippen af en toe zachtjes met je tandenborstel. Bevochtig ze nooit met je tong. Hierdoor worden ze alleen maar droger. Smeer lekker veel met lippencrème.

Gebruik in de winter **“milde” reinigingsproducten**, zodat het vetlaagje minder wordt aangetast. Reinigingsproducten zijn eigenlijk ontvetters. Ze bevatten stoffen die de toplaag van je huid 'ontvetten', zoals alcohol. Let er dus ook op dat het product geen alcohol bevat. Alcohol droogt de huid namelijk uit.

Tot slot nog een laatste tip. Door de verwarming neemt de vochtigheid in de lucht af. Je huid kan hierdoor droog worden. Zet daarom bakjes met water bij de radiatoren en zorg dat je je huis regelmatig ventileert.

Bronnen :

- Libelle nr 46/3699 17nov2016
- <https://www.gezondheidsnet.nl/vitamines-en-mineralen/top-6-weerstandsvitamines>
- <https://www.gezondheidsnet.nl/huid/tips-voor-een-mooie-winterhuid>



WANDELKALENDER

Voor een volledig en uitgebreid aanbod van wandeltochten verwijzen wij heel graag naar het boek

WALKING IN BELGIUM !



Of via www.wandelsportvlaanderen.be. Daar vind je niet alleen alle tochten, maar ook alle uitslagen !

Vergeet niet ons **CLUB-NUMMER 5411** te vermelden op je inschrijvingskaart. **GEBRUIK de BLAUWE klevers !** Heb je een nieuwe voorraad klevers nodig ? Bestel ze (liefst via SMS of MAIL a.u.b. en niet op Facebook!) een week vóór onze organisaties en kom ze afhalen tijdens je deelname !

=====

Het aanbod in het clubblad is vrij beperkt, het is nooit de bedoeling bepaalde wandeltochten extra aan te moedigen tot deelname. Onze club staat bekend voor **GEEN KLASSEMENTEN, GEEN VERPLICHTINGEN**.

We bieden langs deze weg enkel een 'beperkt' aanbod, liefst met wat extra info over parcours of bijzonderheden!

=====



Putje Wintertocht
(5328) wsv de colliemolen
Oostnieuwkerke-Staden
**Rustig & lichtgolvend
parcours over de
heuvelrug van Staden.**
Zaterdag 13/01/2018



Geluwe, het Gapersdorp bij uitstek, kondigt zich aan als de poort van een bekoorlijke en rustige landbouwgemeente. De Geluwse hoogten vormen een vertakking van de Heuvelandse getuigenheuvels. Vandaar dat de Gapersgemeente de ideale uitvalsbasis vormt voor een afwisselende landschapswandeling, doorsneden door tientallen beekjes en discreet opgestelde kapelletjes.

In Geluwe worden de Gapers geboren. Een spotnaam die ze overhouden aan de Geuzen, toen die in 1578 de kerktoeren in brand staken. Met welbehagen aanschouwden zij hun satanisch vernielingswerk. Doch de vier spijers (waterafleiders) aan de bovenhoeken van de kerktoeren bleven ongedeerd. Het is in het zog van de Geluwse Gaper dat we deze **31ste editie** aanvaatten met een trits van diverse afstanden gaande van 4 tem 30km.

Voor elk wat wils, stappen we de richting uit van het Park van Geluwe. De groene verademing tussen de oude gemeentekern is een realisatie van tuin- en parkarchitect Andy Malengier en symboliseert een perfect huwelijk tussen natuur en architectuur. Vandaar gaat het naar de levendige woonkern Dourdan, alwaar het unieke woon- en zorgproject Triamant het landschap domineert. Daar waar de 4 en 6 km afwenden naar de Gilwese dorpskern en haar Sint-Dionysuskerk, kiezen de andere wandelaars resoluut het open hinterland.

Het gaat de richting uit van het Menense gehucht de Koekuit voor een algemene rust. Tijdens de eerste maanden van de Grote Oorlog scheelde het nauwelijks of Menen had de plaats van Ieper ingenomen als Brits steunpunt. De Eerste Slag tussen Menen en Ieper werd synoniem voor de eerste slagpartij in Vlaanderen en zette de frontlinie jarenlang muurvast tussen het Britse Ieper en het Duitse Menen. De Koekuit werd een belangrijke draaischijf voor de Duitse vijand, op een nabijgelegen grasveld werd het Duitse vliegveld "de Coucou" aangelegd. Van de Duitse machtsontplooiing blijft thans nog weinig over, buiten een bunker in de tuin van enkele woningen.

Wanneer de 12,15 en 18 km de terugweg aanvat, stappen de langere afstanden de richting uit van de Lage Weg. Zoals de naam laat vermoeden gaat het hier over Laag-Vlaanderen (in de volksmond den Bas-Flandre). Enkele veldwegels leidden langs een laaggelegen meersengebied dicht aanleunend tegen de Golden River – de Leie. Uiteraard hoort hier een traject langs de rivier die België van Frankrijk afscheid erbij. De Leieboorden monden uit ter hoogte van garage Pieters voor een tweede rust en een hartversterkend **nieuwjaardrankje** aangeboden door de zaakvoerder.

Mooie dreven leiden de 12 en 15 km verder door de Bloemenwijk. Ter hoogte van een winkel die stevast gaat voor de laagste prijzen wendde we af naar de Komerenhoek. De Komerenhoek is één van de weinige resterende delen beekvallei langs de Reutelbeek, een groene long tussen Menen en Geluwe. Met het Tybergheipad en het Reutelbeekpad bewandelen we een uniek stukje natuur. Onderwijl bevinden de langere afstandswandelaars zich andermaal langs de Leie-Oevers. Ze stevenen af naar de la Capitainerie, een kleine jachthaven gelegen in een bocht van de oude Leie. Eventjes wordt er genipt over de Franse schreef, waarna men via de voetbalterreinen van Sporting Menen de rust opzoekt in de Middenschool Sint-Joris.

De 25 en 30km stappers wachten hierna een heerlijke lus langs de Leie en een stukje Diefhondbos. Het voormalige huisvuilstort vormt thans een mooi verademend natuurgebied. Eenmaal terug in de Middenschool Sint-Joris vat men gezamenlijk de terugweg aan. Via de historische stadskern van Menen met talrijke Vauban-vestingen en imposant Belfort steven je af naar het gehucht Ons Dorp. Eenmaal het mooie stukje langs de Reutelbeek en de Komerenhoek voorbij wenkt het einde van deze 31ste Gaperstocht. Alwaar je kan genieten van een droogje en een natje en uiteraard onze befaamde enige echte Franse Picon.



Vrijdag 26/01/2018 : HOWITZERTOCHT te Desselgem !

Langs rustige veldwegen in de Leiestreek

7^{de} EIERKOEKENTOCHT

zaterdag 27/01/2017

gratis eierkoek,
kinderzoektocht (5-8km)



Voor onze eerste tocht in het nieuwe werkjaar trekken wij naar Passendale, met name naar PC De Craeye, gelegen, hoe kan het mooier klinken, in de Kraaiveldstraat. Deze mooie startzaal is één van de 5 verschillende startzalen van waaruit wij in 2018 de streek zullen afschuimen.

Er is de 5,5km die geschikt is voor rolstoelgebruikers en kindervagens en waarop een rustpost voorzien is. Deze afstand komt onder andere voorbij aan het Passendale New British Cemetery om dan via de Tynecotstraat de rustpost Waterfields na 3.3 km te bereiken. Het laatste stuk brengt ze dan via onder andere de Canadalaan en de dorpskern terug naar de Craeye.

De 7,4km komt ook rusten naar de Waterfields (4,6km) maar maakt eerst een ommetje langs het Kaasmuseum. Daarna nemen ze een onverhard stuk dat hen terug naar het dorpscentrum en de startplaats brengt. De 13,1km malen nog wat meer kilometers voor

hun eerste stuk en trekken naar het gehucht de Mosselmarkt, richting de Goudberg en enkele landelijke wegen langs het Kaasmuseum om er na 7,1 km de Waterfields te bereiken.

De 17,3km trekken vanuit Passendale Noordwaarts richting Westrozebeke via nogal wat onverhard naar rustpost 't Oud Gemeentehuis (7,8km). Daar maken zij een lus (4,9km) rond het Vijverbos en het gehucht de Katte. Ze keren terug via het gehucht de Mosselmarkt om de laatste 4,6km af te werken. Een mooie trip met 2 rustposten dus.

De 26 km is dit keer het koninginnenstuk van de dag waarin 3 stops voorzien zijn. De eerste 2 stukken volgen de wandelaars de 17,3 km naar 't Oud Gemeentehuis en maken er dezelfde lus. De terugkeer nemen ze er nog de Goudberg en het Kaasmuseum bij en maken nog een stop aan de Waterfields (19,9km). De terugkeer begint met een passage langs Tyne Cot Cemetery, richting oude spoorwegroute, met onder andere een passage aan de Kaasmakerij van Passendale.

We wandelen onder andere ook een stukje op het grondgebied Zonnebeke waar alle aandacht gaat naar Tyne Cot Cemetery, de grootste militaire begraafplaats op het vaste continent en belangrijkste getuige van de Slag om Passendale in oktober-november 1917. Liefst 12.000 gesneuvelden liggen hier begraven, en daarnaast worden nog eens 3.5000 vermiste militairen op de muren vermeld. Deze begraafplaats ligt dan ook pal in de slagvelden. Een plaats waar je even moet bij stilstaan. De strijd rond Passendale was één der bloedigste uit de Grooten Oorlog en wordt ook de 3° Slag om Ieper genoemd. In beide kampen samen sneuvelden hier 450.000 jonge mensen, een verloren generatie. U zult dan ook langs de wandelwegen talrijke kerkhoven zien van vooral geallieerde gesneuvelden.

Maar Passendale is ook gekend om zijn kaas. Bij het uitbreken van de eerste Wereldoorlog vluchtte de familie Spruytte van Passendale naar Normandië waar ze gedurende de oorlog een restaurant uitbaatten. Germaine Spruytte leerde er ook kaas maken van het type Pont l'Eveque. Bij hun terugkeer naar België in 1928 startten zij zelf met kaas maken in hun heropgebouwde boerderij. En de zaken gingen goed want in 1935 was men al aan uitbreiding toe, daar hun zachte kazen precies goed in de smaak vielen. Na de Tweede Oorlog, waarbij de productie volledig stilviel, verhuisden ze naar een gloednieuw gebouw, waar ze moesten uitwijken in 1949 en zo gingen produceren in de Brouwerij Boucqué. De oude fabriek werd overgenomen door de firma Brie Soenen die er Brie en andere witte kazen maakte. In 1963 viel echter het doek over de site en verkommerde het gebouw. In 2003 werd het heropend als Kaasmuseum (normaal op zondag open tussen 10 en 17u) waar de rijke geschiedenis van de Kaasmakerij aan bod komt. Verschillende van de afstanden komen hier ook voorbij. De nieuwe kaasfabriek ligt nu ook meer verspreid en heeft verschillende vestigingen. Zij heeft onder andere al internationale prijzen behaald met haar Brugse Kazen zoals Brugge Prestige en Brugge Dentelle.



ZATERDAG 3/2/2018 30^{ste} BLASIUSTOCHT

Landelijk & goed begaanbaar parcours om en rond het
glazen dorp. GRATIS PANNENKOEK bij aankomst.

zaterdag 10/02/2018
OLIEBOLLETOCHT
Landelijke en rustige wegen, het N van
Lichterfelde tot Torhout.
GRATIS OLIBOLLEN wsvl 5276

28ste WINTERTOCHT 5012
zondag 11/02/2018
landelijk en heuvelachtig parcours
WSK Marke

- > 18/2/2018: WATERKASTEELTOCHT - wsvl 5542 - Zonnebeke
- > 24/2/2018: KAZEMATTENTOCHTEN - wsvl 5217 - Menen
- > 24/2/2018: KROKUSTOCHTEN
wsvl 5426 - Tielt

25/2/2018: ANTWERPEN WANDELT - wsvl 1410 -

Trapistentocht, 10 miles van Zoersel ;
prachtparcours door de bossen van
Malle - Zoersel - St. Antonius ,
aanwezigheidstombola, animatie &
gratis lenteplantje voor elke deelnemer !

De 5 regionale Wandeldagen

- 18/02/2018 West-Vlaanderen Wandelt**
22° Kermistocht - Brugse Ommeland Wandeltrofee
WSV de Marquiesse Wandeltrofee (1410)
Dael Sport en Sport Invest Sportpark
Tel: 056/200.000
Info: From Dael
056/200.000 - 056/200.001
from.dael@delwaer.be
www.delwaer.be
- 25/02/2018 Antwerpen Wandelt**
35° Trappistentocht - 10 miles van Zoersel
WSV De Natuurwanden - Zoned vzw (1410)
Sportpark Garmesdijkse Dijk en Noord
Antwerpen, 2002 Zoned
Info: Ant. Jansen
0477727813
prof@jansen.be
www.wandelen.be
- 03/03/2018 Oost-Vlaanderen Wandelt**
34° Vriendschapslocht
vzw Wandeldag Natuurwanden Deuze (1410)
Brugse
Lucek Matthysen 056/200.000 Deuze
Info: Luc Taelen
056/200.000 - 0475/84.84.88
secreta@wandeldag.be
www.wandeldag.be
- 04/03/2018 Vlaams-Brabant Wandelt**
Singeltochten
Singelwandelaars Streekliefde Beve (1410)
Sportpark L. Soen
Singel 17, 1011 Strombeek Beve
Info: Dirk Van der Brack
02/460.56.51 - 02/472.56.82
secretariaat_singelwandelaars@brabant.be
www.singelwandelaars.be
- 11/03/2018 Limburg Wandelt**
28° Pieter Brugheltocht
Wandeldag Limburg vzw (1410)
Patijschermweg Flor
Kortrijk 2002 Flor
Info: Jan Breyne
0475/27.75.74
jansens.dan@flor.be
www.wandelen.be

Waar komt Cupido vandaan?



In de Romeinse mythologie is Cupido de zoon van Venus, de godin van de Liefde, maar zijn tegenhanger in de Griekse mythologie is Eros, de god van de Liefde.

Het verhaal van Cupido verschilt volgens de overlevering.

In de ene versie is hij vooral bekend als de mooie, jonge god die verliefd werd op de knappe Psyche. Jaloers als ze was op de schoonheid van Psyche, beval Venus haar zoon Cupido ervoor te zorgen dat Psyche verliefd werd op de lelijkste man op aarde. Gelukkig voor haar dus dat Cupido op haar verliefd was! Hij bracht haar naar een afgelegen paleis waar hij haar iedere nacht ging bezoeken. Het was

voor Psyche verboden zijn gezicht te zien. Zij wist dus niet dat het Cupido was die haar elke nacht kwam gezelschap houden. Maar op een nacht stak Psyche – nieuwsgierig als geen ander – een lamp aan terwijl hij sliep. Omdat ze Cupido ongehoorzaam was geweest, kreeg ze de bons. Doodongelukkig begon ze een zoektocht naar hem. Na vele tegenslagen vond ze Cupido terug en werd ze onsterfelijk gemaakt door oppergod Jupiter.

Maar het bekendste verhaal is dat waarin Cupido wordt voorgesteld als een geestig kereltje dat goden en mensen verliefd maakt met zijn pijlen.

Cupido wordt voorgesteld als een naakt, gevleugeld jongetje dat vaak geblinddoekt is en een boog en een volle pijlkoker draagt. In de Griekse kunst werd Eros voorgesteld als een slanke adonis, vaak geblinddoekt om de blindheid van de liefde uit te drukken. Soms droeg hij een bloem, maar vaker een boog waarmee hij zilveren pijlen afschoot om verlangen op te wekken in het hart van goden en mensen.

Calorieën verbranden

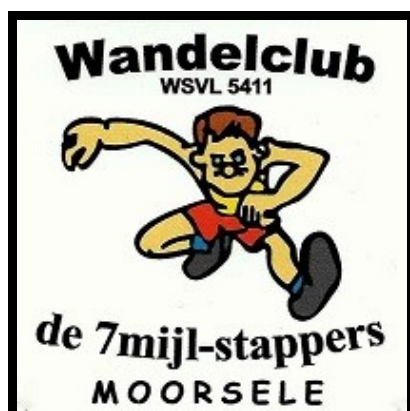
De schrijfster van een artikel in de "Groene Amsterdammer" had al 15 jaar geleden een wel uitgesproken mening over de tongzoen. Ze geeft feiten: 'Wetenschappers hebben berekend dat hartstochtelijk kussen 6,4 calorieën per minuut kost. Het hart gaat sneller kloppen, soms wel tot 150 slagen per minuut. Alle 34 aangezichtsspieren zijn bij het zoenen betrokken'.

WIJSHEDEN

- > ***Je stelt vast dat je oud wordt ... als je kaarsjes meer kosten dan de taart.***
- > ***Een nieuw jaar ? Perfect voor een nieuwe start van oude gewoontes !***
- > ***Je beseft werkelijk dat je oud wordt ... als alles wat je wil kopen afgeprijsd is !***
- > ***Zoals een bloem de zon nodig heeft om bloem te worden, zo heeft een mens de liefde nodig om mens te worden. (Phil Bosmans)***
- > ***Opvoeding is een kwestie van liefde, geduld en wijsheid. En de laatste twee groeien waar de eerste heerst. (Jan Ligthart)***
- > ***De ervaring leert ons dat liefde niet bestaat uit het naar elkaar kijken van twee mensen, maar uit het samen in dezelfde richting kijken. (Antoine de Saint-Exupéry)***
- > ***De liefde begint met zichzelf, slechts als men liefde teveel heeft kan men er van wegschenken, slechts als een kachel helemaal warm was geworden kon zij warmte beginnen af te geven. (Louis Paul Boon)***
- > ***Liefde kost niets om te krijgen, maar is onbetaalbaar als je het hebt. (Kees van Kooten)***
- > ***Ware vriendschap is de liefde voor de ander, omwille van de ander. (Aristoteles)***

bron : <https://citaten.net/>

7mijl-stappers MOORSELE



Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE

http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/

of op Facebook



we hebben ook een "besloten groep"

BELANGRIJKE DATA

feesten :

- > NIEUWJAARSFEEST vrijdag 12 januari 2018
- > HELPERSFEEST zaterdag 13 oktober 2018
- > NIEUWJAARSFEEST vrijdag 11 januari 2019

tochten 2018 :

- > zondag 8 april 18^{de} STEKSELTOCHT
- > vrijdag 18 mei 13^{de} SINKSENTTOCHT
- > woensdag 15 aug. HALFOOGSTTOCHT
- > zaterdag 24 nov 19^{de} HOEVETOCHT

busreis 2018 :

- > zondag 25 maart Scherpenheuvel-Zichem
- > zondag 2 september Groede - Zeeland (NL)



2018 wordt een jaar van
grote emoties en prestaties,
een jaar van geluk!
Ik wens jullie veel vreugde en
zonneshijns zodat je elke dag
opnieuw tevreden
en gelukkig kunt zijn

