

Clubblad *de 7mijl-stappers* Moorsele

tweemaandelijks (verschijnt niet in juli & augustus)

jaargang **2018**

Wandelclub WSVL 5411, Lokaal De Kroone MOORSELE

november - december

Wandelclub
WSVL 5411



de 7mijl-stappers
MOORSELE



nr.

98

adresklever

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!)



HOEVETOCHT

zaterdag 24.11.2018

start

OC DE CERF

Kerkstraat 1, 8560 GULLEGEM

afstanden

5 - 9 - 12 - 16 - 22 km

inschrijven

vanaf 7u30 tot 15u00,
aankomst vóór 17u00 !

prijs

€ 1,50 federatieleden € 0,40 korting op vertoon lidkaart !

info

Herfst in het land, wandelen is plezant !
Wie niet komt, weet niet wat ie mist!
Alle afstanden door Prov. Natuurdomein BERGELEN.
16 & 22 km lus in Moorsele: o.a. Groen Lint.
Gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg.



LID  **2019**

tijdig betalen = OK op HOEVETOCHT !



clubfeest 11.01.2019

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



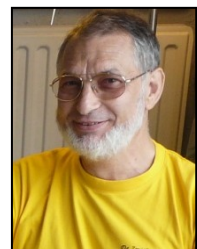
PENNINGMEESTER

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

BESTUURSLEDEN



GEERT VANHAUWAERT
Overheulestraat 47
8560 Moorsele
zeffel.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!).

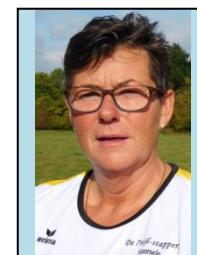
CLUBLOKAAL



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



410 leden

Inhoud

BESTUUR	2
INHOUD + privacyverklaring	3
SPONSORS een beetje overal !	o.a. 2, 4, 5
WOORD van de voorzitter	5
WAAR WANDELLEN de 7mijl-stappers ? augustus - september - oktober (deel1) 2018 .	6 - 7 - 8
SPONSORS een beetje overal !	o.a. 8, 10
FAMILIEBERICHTEN	9 - 11
> verjaren in november - december - deel januari	9
> beterschap	9
> droevig nieuws	11
> blij nieuws	11
SECRETARIAATSBERICHTEN	12 - 16
> hernieuwing lidmaatschap: enkele tips & opmerkingen	12 - 13
> lidgeld . . . krijg je waar voor je geld ?	13
> welkom nieuwe leden	14
> voorwandeling Hoevetocht (herinnering)	14
> project Dementie-Vriendelijke-Wandeling (herinnering & aanvulling)	14
> Nieuwjaarsfeest WSVL en huldigingen (herinnering)	15
> CLUBFEEST 11 januari 2019	16
SPONSORS een beetje overal !	o.a. 13, 15, 20
ARTIKEL : hoe start je een 100km-tocht (zoals Dodentocht)	17 - 20
> met trainingsschema	19
MEDEDELING W.S.V.L.	20
WANDELKALENDER	21 - 27
> beperkte opname van wandeltochten NOV-DEC 2018	
> 17/11 : 20 ^{ste} Herfsttocht	21 - 22
> 24/11 : 19 ^{de} HOEVETOCHT GULLEGEM	22 - 23
> 25/11 : Brandweertocht	24
> 07/10 : WALK FOR LYME	25 - 26
> meer tochten via W.S.V.L. en de wandelapp!	27
RUG : belangrijke data !	28

=====

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

*eindredactie en lay-out : **Marc Masselis***

=====

PRIVACYVERKLARING (korte versie)

Uw persoonsgegevens worden verwerkt door wandelclub "de 7mijl-stappers Moorsele" feitelijke vereniging, aangesloten aan Wandelsport Vlaanderen vzw (WSVL) onder clubnummer 5411.

Dit gebeurt voornamelijk voor ledenbeheer en organisatie van activiteiten op basis van de contractuele relatie als gevolg van je inschrijving/lidmaatschap.

De volledige verklaring is terug te vinden op onze BLOG (http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/) & openbare Facebook-pagina <https://www.facebook.com/7mijlstappers/> . Wie niet aanwezig is op deze sociale media, kan gratis een uitgeprinte versie bekomen door eenvoudig verzoek aan ons secretariaat.

de witte **MOLEN**
drinks – grill & food - party

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



 **dierenartsenpraktijksamyn**

info@dierenartssamyn.be

www.dierenartssamyn.be

BTW BE 0892 869 063

DEBAERE
Overheulestraat 5, Moorsele - 056/40 22 22

Morent it SOLUTIONS
Domainnamen
Webhosting
E-mailhosting
Webprogrammatie
Servers
Netwerken
Software op maat
www.morentitsolutions.be maerlant@morentitsolutions.be

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

GRIET VERRIEST
Thuisverpleging
0497 / 99 85 10

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

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

**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 **YSCO**

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

HP • OKI • ACER • SAMSUNG
Overheulestraat 100
8560 Moorsele
Tel. (056) 42 22 84
Fax 056 42 24 94
info@computerhouse.be

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

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



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

UITVAARTZORG
GHILLEMYN-RADÉ

Bankstraat 31 | 8560 Gullegem

St. Maartensplein 7 | 8560 Moorsele

056 41 11 48 | www.ghillemyn-uitvaartzorg.be





Woord van de voorzitter

Beste 7mijl-stappers,

Het nieuwe wandeljaar komt er aan . . . voor onze club is dat de Hoevetocht ! Op 24 november starten we vanuit OC De Cerf te Gullegem met de 19^{de} Hoevetocht. Jan Peirs zorgt voor een mooi parcours. Na Bissegem, Heule en St-Katriene blijven we dit keer op eigen terrein; we trekken vanuit Gullegem naar Moorsele, doorheen het 'Provinciaal Domein Bergelen'. In Moorsele ligt het 'Groen Lint' vlak in het centrum. Onderweg verzorgde rustposten en onze welgekende warme Italiaanse kruidenwijn van sponsor MANNAVITA ! Zorg dat je erbij bent want de lidkaarten 2019, het nieuwe boek WALKING IN BELGIUM 2019 zullen klaar liggen, tenminste als je lidgeld tijdig hernieuwd werd. Maakt er een leuke en onvergetelijke dag van met vrienden, kennissen, kinderen en kleinkinderen en laat hen smaken van onze wandeltochten en lekkere pannenkoeken!

2018 loopt op zijn einde . . . voor onze secretaris Marc Masselis wordt het weer een 'drukke' periode. Zorg dat je tijdig hernieuwd . . . maakt er NU een gewoonte van vóór het einde van het jaar te hernieuwen. Want vanaf 2019 is er geen overlapping meer, en blijven de lidkaarten maar geldig tot 31 december ! Verder in dit clubblad vindt u nog eens alle voordelen op een rijtje en dit voor 15 euro individueel of 30 euro gezinsprijs (= ouders en kinderen jonger dan 18 jaar inbegrepen).

Ook kan je vanaf nu inschrijven (tot ten laatste 31/12/2018 op rekening!) voor ons jaarlijks nieuwjaarsfeest. Op vrijdag 11 januari 2019 om 19 uur ben je WELKOM in OC DE STEKKE Moorsele. Kostprijs : de zeer democratische prijs van 15 euro per lid (30 euro voor niet-lid-echtgeno(o)t(e)) biedt u aperitief met enkele hapjes, warme maaltijd, enkele drankbonnen, tombola, DJ en dans! Neem deel, de ideale kans om andere clubleden te leren kennen.

Gezien verwarring kan ontstaan (hernieuwing en nieuwjaarsfeest zelfde prijs), vragen we een duidelijke mededeling aub.

Zo 2018 is voorbij gevlogen . . . 2019 staat op de loer. Mij rest er jullie nog allen, PRETTIGE EINDEJAARSFEESTEN met familie & vrienden te wensen, en voor 2019 een gezond en voorspoedig wandeljaar !

TOT STAPS !

jullie voorzitter

Etienne Cottyn



Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
2/08/2018	Bladelintoelt	Wandeklub Roal Benti vzw	3278	536	5
3/08/2018	Rondom Bellem	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	408	1
4/08/2018	22e Vlastocht	vzw Wandeklub Natuurvrienden Deinze	3140	1.231	3
4/08/2018	4e Bethoostense Broekentocht	De Tervaele Stappers Keiem	5439	639	7
4/08/2018	4e Kinkeltocht	WSV De Brigantrotters vzw	5245	662	23
5/08/2018	Meefjesland... maak het mee - 40e Kastelentocht -	Wandeklub Reigerstappers Vinderhout vzw	3084	1.532	1
5/08/2018	Dwaars door het Houtland	De Motestappers Koekelare	5142	937	3
5/08/2018	Zwintoelt	WNZB Knokke-Heist vzw	5072	1.344	8
6/08/2018	Vakantietoelt	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	799	14
7/08/2018	Aviflorawandeloelt	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	866	16
8/08/2018	Midweektoelt	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.254	1
11/08/2018	Kalkense Meersentoelt	Postiljon Wandeklub Merelbeke vzw	3091	1.693	1
11/08/2018	22e Velodroomtoelt	Velodroomvrienden Moorslede	5347	1.062	20
11/08/2018	21e Dwaars door de Trompe	De Trompe Deerlijk	5364	1.521	32
12/08/2018	3e Stormvogeltoelt	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	932	3
12/08/2018	Ronde van Vlaanderen voor wandelaars	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	2.239	4
12/08/2018	Harmoniewandeling	Wandeklub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	1.564	40
15/08/2018	Bulskampveldtoelt	Wandeklub Beemem vzw	5009	2.008	2
15/08/2018	Halfoogsttoelt	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	1.136	138
17/08/2018	Door Vlaamse Velden	vzw De Nacht	5311	908	7
18/08/2018	Moereveldtoelt	vzw De Nacht	5311	1.007	5
18/08/2018	7e Omertoelt	Guldenbergstappers Wevelgem 5499 vzw	5499	1.256	68
19/08/2018	Hoogzomemuseumtoelt	WSV Chatons Ronse vzw	3376	961	1
19/08/2018	32e Marolientoelt	Feestcomité De Marollen Sijsele	5202	460	2
19/08/2018	10e Oogsttoelt	De Buskanters Houthuist	5507	796	15
19/08/2018	West-Vlaanderen Wandelt - 23e Kemistoelt -	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	3.108	24
21/08/2018	Vierdaagse van de IJzer	Vierdaagse van de IJzer vzw	5390	6.186	10
22/08/2018	Midweekse Zomertoelt	Burchtstappers Herzele	3002	1.092	2
22/08/2018	Vierdaagse van de IJzer	Vierdaagse van de IJzer vzw	5390	5.613	11
23/08/2018	Vierdaagse van de IJzer	Vierdaagse van de IJzer vzw	5390	6.304	15
24/08/2018	Vierdaagse van de IJzer	Vierdaagse van de IJzer vzw	5390	6.052	13
25/08/2018	20e Spermalietoelten	Wandeklub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	1.030	3
25/08/2018	Ol Fosse d'Outh Wandelclassics	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	508	4
25/08/2018	Zomertoelt	Watewystappers Tielt	5423	835	6
25/08/2018	14e Mote-Molentoelt	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	611	27
26/08/2018	Ol Fosse d'Outh Wandelclassics	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	626	2
26/08/2018	West-Vlaanderens Mooiste	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	945	17
26/08/2018	Einde vakantie-toelt	De 12 uren van Lauwe	5217	1.416	28
27/08/2018	Waterbronnentoelt	W.C. Aviat Sint-Truiden vzw	2028	625	2
28/08/2018	11e Begijnijestoelt	WSC Langdonp vzw	4006	866	2
29/08/2018	Stropkestoelt	Florastappers Gent vzw	3103	648	1
31/08/2018	Woestijnentoelt	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	597	2

Waar wandelden de 7mjl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mjl
1/09/2018	Elfbergentocht	De Heuvelandstappers vzw	5089	1.409	25
1/09/2018	39e Vliegende Hollandertocht	WSV Zelden Rust	3261	576	2
1/09/2018	Wandelen door Kruishoutem	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	1.534	6
2/09/2018	Oudlandpoldertocht	Sportraad Zuikerke vzw	5449	618	4
2/09/2018	Tempeliersocht - Herinneringstocht Jan De Lee	Spoetnikstappers vzw	5363	257	2
2/09/2018	30e Stoomtuigwandeling	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	1.376	12
2/09/2018	Moaneblusserstocht	W.V. Voor de Wind	3440	704	87
3/09/2018	Dorpstocht	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	815	13
4/09/2018	Ardooise weekdagtocht	De Spartastappers Ardoise vzw	5391	653	10
4/09/2018	11e Weekdagtocht	Wandel Mee Ruisbroek vzw	1151	254	2
5/09/2018	5e Viventocht	Levenslijnteam Damme vzw	5463	500	2
6/09/2018	Broukentocht	Michiel Mispelonvrienden	5295	388	5
6/09/2018	Vennetocht - 3e tocht Donkmeertrofee 2018	Boerenkrijgstappers vzw	3450	897	2
7/09/2018	Sint-Joris Kernistocht	Wandelclub Beernem vzw	5009	577	1
8/09/2018	Septembertocht door Wingene	De Curieusneuzen Pittem	5500	604	4
8/09/2018	28e Boterronde	De Tervaele Stappers Keiem	5439	987	6
8/09/2018	Ename-tocht	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	1.575	6
9/09/2018	12e Nazomertocht - De Kust Wandelt	De Hanestappers	5393	897	6
9/09/2018	24e Prutsketochten	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	1.911	35
9/09/2018	13e Wandeltocht IPA België	Wandelclub I.P.A. België	3486	1.086	1
11/09/2018	Wandeltocht voor het goede doel	KKRO Gent vzw Mars Leger-Natie	3065	734	2
12/09/2018	16e Nazomertocht	WSV De Brigantrotters vzw	5245	792	14
14/09/2018	Gardeboetocht	De Winkelse Stappers	5323	436	14
15/09/2018	36e Arsebrouc-tocht	Brugse Metten Wandelclub	5429	866	5
15/09/2018	Brandweervandeling	De Warden Oom Stappers vzw	5256	851	23
15/09/2018	Kalendriestocht	VOS Schaffen vzw	4049	932	2
15/09/2018	Nazomertocht	Wandelclub De Kruishoutem Trotters	3538	689	7
16/09/2018	22e Walhoevetocht voor het goede doel	Walhoevestappers Westvleteren	5353	1.156	10
16/09/2018	23e Kroenkel door autoloze zondag	Brugsche Globetrotters vzw	5177	1.024	3
16/09/2018	49e Internationale Duin- en Polderstocht - De Kust	vzw Wandelclub De Duinridders Westende	5008	1.214	5
16/09/2018	Ontloop van het Dijleland	WSP Heverlee-Leuven vzw	4005	1.415	1
16/09/2018	37e Cantelebaemarsen - De Gordel der Leiestreek	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1.977	11
18/09/2018	Met boer Bavo op de buiten	Bavostappers Bavikhove	5504	912	15
19/09/2018	Herdenkingstocht overleden leden	WSV Egmout Zottegem vzw	3163	1.319	1
22/09/2018	23e Steepletocht	Het Wandeland Paard vzw	5477	740	23
22/09/2018	Wandelmarathon Nieuwpoort	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	1.374	12
23/09/2018	27e Torenhoftocht	Pasar Oostkamp	5318	405	3
23/09/2018	42e Tabakstocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	711	8
25/09/2018	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.370	22
29/09/2018	Rhodesgoedtocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	1.688	25
29/09/2018	19e Deliriumtocht - 17e 50 km door het Land van	WSV Land van Rhode vzw	3196	2.186	10
30/09/2018	Kortrijk in 't groen	WSV Natuurtuin Gilbert Desloovere	5527	1.441	48
30/09/2018	Herfsttocht	Wandelclub Beernem vzw	5009	1.421	1
30/09/2018	11e Nonnenbostocht	Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw	3494	1.499	1
30/09/2018	Jacob Catstocht	W.V. Voor de Wind	3440	901	3
30/09/2018	15e Natuurreservatenstocht - Priortrofee	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	2.379	1

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl
1/10/2018	Herfsttocht	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	731	14
3/10/2018	Rode Neuzentocht	't Wandel Voetje vzw	5526	883	16
6/10/2018	42e Internationale Herfsttocht	W.S.V. Tervuren-Bos vzw	4007	1.064	1
6/10/2018	Chipriotentocht	De Ankerhofstappers	3537	928	2
6/10/2018	3e Rondon Ooike-wandeling	WSC Klavertje Vier Wortegem-Petegem	3447	1.059	13
6/10/2018	Veldtocht	De Margriete Stappers vzw	5276	1.717	23
7/10/2018	Warden Oom Wandeling	De Warden Oom Stappers vzw	5256	1.049	13
7/10/2018	16e Waterhoektocht	De Waterhoekstappers Heestert	5345	946	13
9/10/2018	Tweede-Dag-van-de-week-tocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1.582	8
10/10/2018	16e Herfsttocht	De Staense Stappers	5421	763	5
13/10/2018	Natuurwandeling	Wandelclub Koekelare vzw	5127	1.266	11
13/10/2018	5e Natuurtocht	Everbeekse Wandeltochten vzw	3282	1.659	12
13/10/2018	Grimmertocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347	1.196	36
14/10/2018	44e Oktober- en Kastanjetochten	Roosenberg wandelclub Waasmunster vzw	3029	1.406	2
14/10/2018	35e Zilleghemtocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	1.527	6
14/10/2018	Van Sas tot Sastocht	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	1.089	15
20/10/2018	Wandelen in het grensgebied Vlaanderen en	WSV Chatons Ronse vzw	3376	952	5
20/10/2018	Ardooise Veldbostocht	De Spartastappers Ardooie vzw	5391	885	6
20/10/2018	26e Open Grenstocht	De 12 uren van Lauwe	5217	815	44

De Klokke Café en feestzaal

Ieperstraat 3, 8560 Moorsele

tel +32 56 41 29 17

info@deklokkemoorsele.be



Belfius

Vanwynsberghe Bart

Fietsen & Bromfietsen
Karrestraat 72, 8560 Moorsele
Tel. 056 41 26 55 - Fax 056 41 66 31
b.vanwynsberghe@skynet.be

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

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
Florama
Warandestraat 55, 8560 Moorsele
Tel. 056 40 41 50

BAKE-OFF & HORECA
Commeyne bvba
Karrestraat 21
8560 Moorsele
Tel. 056 41 32 37
Fax 056 42 03 21
commeyne@commeyne.com

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

Martin | Christophe
interieur • meubels
Atelier: Heemweg 92 • 8560 Moorsele
Factuuradres: Warandestraat 82 • 8560 Moorsele
Tel. 056 42 25 91 christophe.martin@euphony.be

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 !

De wet op de privacy verbiedt ons het plaatsen van familiale berichten zonder toestemming van de familie. Wanneer we een overlijdensbericht, geboortekaartje of melding van een huwelijksverjaardag ontvangen, dan plaatsen we dit in het clubblad. De melding kan via mail, post, sms aan het secretariaat of aan één van de bestuursleden bezorgd worden. Openbaar bericht op sociale media (internet, F-book,...) wordt aanzien als akkoord, gezien u dit zelf openbaar plaatst (niet alle berichten worden automatisch opgemerkt en bieden geen zekerheid omtrent opname clubblad).

Fijne verjaardag aan :

in november : 2 LEENAERT DIRK + PARMENTIER MARTHA + LOBBENS NICO, 6 BULTYNCK MARCEL, 7 VERPOORT JEANNINE + MAEGERMAN LUCIEN, 8 TAVERNIER JAN, 9 D'HAENE ANN + DECOENE HEIDI + VASTMANS NELE, 12 FAVERE PHILIPPE, 13 VERMEIRE JAN, 16 STAELENS JACQUES, 16 CAPON ERIC, 17 MINNAERT MARTINA, 18 DECROUBELE LUCRECE + VANHOLLEBEKE MARLEEN, 19 VANHEE BERT + DOS SANTOS GOMES DIDIER, 21 LEDOUX ANITA + DEMIERBERIA, 22 REYNAERT FREDDY + ACCOU CHRISTINE, 23 MESSELY KATLEEN, 24 BALLOY CHRISTA, 26 PEERS ROLAND, 29 PATYN GEERT, 30 DEBROUWERE CARLO + LAPAUW FRANS + IGODT SANDRA.

**Wees vrolijk en gelukkig,
gezellig en blij.
Van harte gefeliciteerd !**

**ik wens je een
gelukkige verjaardag
die begint en eindigt
met een fijne lach !**

in december : 2 PORTE GEORGES + FIEVE CARINE + LAPAUW ELS, 4 SOETE BERNICE + DERE WILLY + REYNAERT EDDIE, 5 VANWYNSBERGHE ANITA + BLOMME ARNOLD, 7 PEIRS LIEVE, 9 DESMET KARINE, 11 VANLERBERGHE CHRIS, 13 DELEU JOHAN, 14 DESWARTE JEAN-PIERRE + VANHEULE CECILE + CAPUZZIMATI NATALINO, 16 PARMENTIER JAN, 18 MORTIER LINDA, 19 WITDOUCK EDDY + LEZY MARTIN, 21 ROOBROUCK MARC, 22 HERMAN NOËL, 23 COLASSE CARINE, 24 VANHEE CATHY, 25 DENECKERE NOËL + DEGROOTE NOELLA, 26 DELEU NOËL + DELEPLANQUE MARNIX + DELEFORTRIE STEFAAN, 27 PATTYN BERNARD, 28 DENECKERE ANTOON + LESAGE CARLO, 30 VANMEERHAGHE MONIKA + PATTYN FRANCINE.

in januari (eerste helft) : 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, 11 PARMENTIER KOEN, 12 COTTYN TARCIS + VANDEZANDE LEEN + EXPEEL INGRID, 13 WITDOUCK MONIKA, 15 BLANCKE GINA, 17 COTTYN LILIANNE.

**Een fijne verjaardag,
dat de vreugde en het
geluk van deze dag ...
je voor altijd
vergezellen mag ...!**

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.



'T Bakkerietje



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

overname handelszaken



maribrik
verkoop - verhuur - beheer

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

Gratis schatting

Marijke Vyncke Henk Ketels
0495 24 77 34 0477 30 66 31



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

**GELDBELEGGINGEN
LENINGEN
VERZEKERINGEN**



KANTOOR DEMUZERE
UW BANKAGENT & VERZEKERINGSMAKELAAR

FSMA: 49477 A-B
info@kantoordemuzere.be



De Platse
Eetcafé
Sint-Maartensplein 8
8560 Moorsele
0472 41 73 64

OPENINGSTIJDEN

maandag	gesloten
dinsdag	gesloten
woensdag	10u00 - 13u & 16u tot ...
donderdag	09u30 - 13u & 16u tot ...
vrijdag	10u00 - 13u & 16u tot ...
zaterdag	10u00 - 13u & 16u tot ...
zondag	09u30 - 13u & 16u tot ...

Eetcafé
Sint-Maartensplein 8, 8560 Wevelgem | 0472 41 73 64



KLEURENHUIS.BE
FEESTZAAL

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

BANDENCENTRALE ANNE

PERSONENWAGENBANDEN
BESTELWAGENBANDEN
VRACHTWAGENBANDEN

OOK VOOR
LEASE-
WAGENS




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

Droevig Nieuws

sterkte!



Sommige overlijdensberichten worden niet gepubliceerd, op vraag van de familie, of doordat wij geen persoonlijk bericht ontvangen hebben.

Toch bieden wij de leden met een verlies in de familie, onze oprechte deelneming. Mogen jullie troost vinden in de warmte van de vriendschap en medeleven, in de liefde van de familie, en dat ze kracht putten uit de goede herinneringen !

Blij Nieuws



Op 7 oktober vernamen wij dat de ouders van Kurt
hun 50 jaar huwelijk vierden.

PROFICIAT Jacques & Bernice Staelens - Messely



Sint-Janslaan 12 - MOORSELE

Alle dagen open, ook op zondag !

MIESTDAG

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



Verhuur van volledig uitgeruste trekkingsfietsen

meer info op www.duvelo.be

Wahisstraat 3 - 8930 MENEN +32 473 804 707



Secretariaatsberichten

Hallo clubleden,

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

Vorig jaar verliep alles SUPERSNEL. Nogmaals dank ! En hopelijk is 2018 een voorzetting van dit gevoel. Wel even volgende mededelingen :

- hernieuwing = 15 euro / 30 euro gezinsprijs, gelieve te melden vooral bij gezinnen, wie nog lid blijft (sommige kinderen gaan niet meer meewandelen en bij hernieuwing zijn dit extra kosten voor de club; sporadische wandelende kinderen blijven beter lid voor de verzekering!). Hernieuwers krijgen dus nog steeds een fikse korting (2,50 euro per betalend lid) en lidgeld wordt nog steeds volledig terugbetaald door de ziekenkas.
- gezien vanaf 2019 VERPLICHT SCANNEN, worden klevers meer en meer overbodig (op controlestrook niet nodig, en geen deponering meer van inschrijvingskaart bij de start, enkel nog bij panne 'oud' systeem!). Vandaar worden **GEEN KLEVERS** meer automatisch aangemaakt. **WENST U ER TOCH NOG EEN KLEINE VOORRAAD ?** Meldt dit bij betaling: **Vb mededeling bij overschrijving "lidgeld jan+lieve+jonas EN klevers lieve+jonas" !!**
- Lidkaart 2018 blijft nog geldig cfr vorige jaren tot begin 2019.
!!! NIEUW !!! LIDKAART 2019 is geldig vanaf ontvangst tot 31/12/2019 !!!
Maakt er dus **NU** al een gewoonte van om vóór het einde van het jaar te hernieuwen !
- Het **betalingsattest voor ziekenkasteruggave** ontvang je bij hernieuwing, maar mag je pas begin 2019 inleveren. Hou het dus goed bij zodat geen duplicaten aangevraagd moeten worden ! *Hierbij wordt duidelijk gesteld dat er slechts voor de "betalende leden" een attest ziekenkas afgeleverd wordt en niet meer voor de GRATIS personen (kinderen), wat logisch is.*
- Al wiens bijdrage op de clubrekening (zie rekeningnummer op blz 2) staat vóór de Hoevetocht, kan vanaf 24 november naar huis met lidkaart, attest, boek Walking in Belgium.
- Op onze Hoevetocht is er opnieuw mogelijkheid **CLUBKLEDIJ** te passen en te bestellen. *Niemand is verplicht, maar een veel gehoorde opmerking is dat leden niet altijd zien dat er clubgenoten meewandelen. Een pet, muts, . . . helpt bij sociale contacten . . . en een 7mijl-stapper is fier op zijn club. Een kwestie van (GRAAG) gezien worden ! Bovendien is de herkenbaarheid van onze vereniging op wandeltochten of op andere manifestaties een niet te onderschatten vorm van reclame voor onze vereniging en finaal een waardering voor ons werk. Wij nemen daarvoor met plezier ons (7mijl-stappers)petje af.*

Momenteel staat onze leden-teller op 408. Elk jaar vallen er enkele af . . . laat a.u.b. iets weten via mail, sms, persoonlijk op Hoevetocht, . . . zo worden geen nodeloze mails/berichten en/of brieven verstuurd. We zijn begripvol en laten iedereen vrij :

onze wandelclub is er één zonder klassementen en zonder verplichtingen !

Nogmaals : kijk uw lidkaart goed na, en ook de lidfiche. Foutjes zijn snel gemaakt (we zijn geen goden, maar mensen!). Ontbrekende gegevens en wijzigingen kunnen via de fiche gemeld worden. Doe het bij ontvangst, dan kan je direct reageren en wordt het niet vergeten. Ik dank jullie van harte voor de medewerking ! !

Ik heb te laat betaald. Wanneer krijg ik mijn lidkaart ??

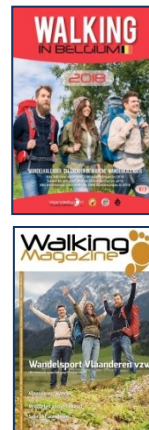
Beste leden, het is onbegonnen werk om meer dan 400 leden te gaan bezoeken, meer dan 200 boeken thuis te leveren, . . . vandaar zorg in eerste instantie dat je op tijd betaalt. Wie niet op de Hoevetocht kan langskomen, kan wachten tot op het nieuwjaarsfeest 11 januari 2019. Passen deze data niet, spreek best VOORAF af om langs te komen ! (mijn contactgegevens op blz 2, dan ben je zeker dat iemand thuis is).

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

- **BOEK "Walking in Belgium"** (winkelwaarde 17 euro) (één per gezin).
- **Verzekering** (waarde ong. 10,00 euro per persoon!).
Bij een gezins aansluiting vragen wij dan ook de kinderen die NOOIT meewandelen niet in te schrijven. Dit leidt tot onnodige en overbodige kosten voor de club.
Wij willen natuurlijk niemand uitsluiten en sporadische wandelaars zorgen dan ook best verzekerd te zijn!

LET WEL : BIJ WIJZIGINGEN CONTACTEER HET SECRETARIAAT :

- > gezinsuitbreiding, adreswijziging, . . .
- > contactgegevens zoals telefoon, gsm of E-mail.
- informatietijdschrift van de LIGA "**Walking Magazine**" (abon. 5 boekjes kost 15 euro/jaar).
- **lidkaart en eerste wandelboekje** waardoor vermindering op de inschrijvingsgelden (in 2019 min. 0,40 euro per wandeling, kostprijs nieuw wandelboekje 1,00 euro).
- **VOLLE wandelboekjes zijn geld waard !** Op het nieuwjaarsfeest (telkens 2^{de} vrijdag januari) en onze Stekseltocht (tweede zondag in april) kunnen deze uitbetaald worden.
We rekenen op de eerlijkheid van de leden ; enkel boekjes als 7mijl-stapper tellen hiervoor !
(bij misbruik worden passende maatregelen getroffen)
- **Ons CLUBBLAD** (5x per jaar) op papier !
- verzorgd '**bijna gratis (15 euro) NIEUWJAARSFEEST** (vrijdag 11/01/2019) :
aperitief met hapjes, warme maaltijd, enkele drankbonnen, democratische drankprijzen, professionele DJ, gratis tombola, ...
- **2 goedkope busreizen** (bus, inschrijving wandeltocht, sticker, 1 gewone drank voor 12,50 euro, 1x met ontbijt inbegrepen voor 15,00 euro)
- **persoonlijke stickers.**
- heel wat ziekenfondsen betalen uw bijdrage geheel of gedeeltelijk terug. Info bij uw ziekenfonds of op hun website !




OPTIEK GRISON 

Optometrie - Contactlenzen

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


We make it visible.

Meerlandhoeve

GROENTEN & FRUIT

bij Antoon Frits

Meerlaanstraat 10 - 8560 MOORSELE

056/50 95 19 - 0472/61 66 31

Op 20 oktober 2018 telt onze Club : **410** leden.

WELKOM in onze club :

DEMASURE	KARLIEN	GULLEGEM
COTTYN	TARCIS	
SABBE	JOKE	MOORSELE
VLAEMYNCK	MARYSE	WEVELGEM
VANDAMME	JOSE	LEDEGEM
DEJONGHE	MARTINE	WEVELGEM
DESIMPELAERE	ANGELINE	LEDEGEM
VUYLSTEKE	LORENZO	MOORSELE
DECROUBELE	EVELYN	

IN FUNCTIE VAN DE NIEUWE WET WORDEN SLECHTS BEPERKTE GEGEVENS GEPUBLICEERD

Veel wandelplezier als 7mijl-stapper !!

=====

VOORWANDELING

Hoevetocht 2018 :

Vergeet niet van je vooraf te melden a.u.b. !

De voorwandeling is voor elke 7mijl-stapper die op de dag zelf niet kan meewandelen en toch graag eens wil genieten van het parcours (ongeveer 12-14 km). Het zal nog niet uitgepijld zijn . . . dus wandelen we in GROEP ! Onderweg traktaat van de club.



HOEVETOCHT

zaterdag 24.11.2018

Wanneer ? Zaterdag 17 nov om 14u vertrek aan STEKKE-KERK Moorsele.

Wie wenst deel te nemen (GRATIS natuurlijk) dient wel VOORAF een seintje te geven aan het secretariaat (sms of liefst email).

=====

In vorig clubblad werd een oproep gedaan naar ideeën, inspiratie, tips om het startmoment te versterken en te verbreden. Er werd GEEN REACTIE genoteerd !
Op de startvergadering waren zelfs heel weinig andere verenigingen vertegenwoordigd. HELP MEEDENKEN over hoe we ervoor kunnen zorgen dat het startmoment slaagt!
Hier zijn ideeën nog steeds welkom.



WANNEER : plechtige inhuldiging van de wandeling **MOORSELE = zondag 16 juni 2019** (noteer alvast in je agenda!!). Vergadering met andere verenigingen (indien je lid bent, motiveer ze om aanwezig te zijn of kom zelf eens langs!) 19 november om 19u in cafetaria van rustoord St-Jozef Moorsele. Er wordt randanimatie voorzien op het startmoment, we zijn op zoek naar oude volksspelen, toneel, muziek (Moorseelse liedjes zoals Steksellied, . . .), old timers, grootmoeders keuken, oude schoolspelletjes (rekkers, touwspringen) . . . Misschien ben je lid van een zo'n vereniging die graag deelneemt met hun specialiteit . . . laat zeker iets weten ! Wil je helpen brainstormen? Heb je voorstellen, laat iets weten aan mij (marcmasselis@hotmail.com), dan geef ik dat door aan de verantwoordelijke en kom af op 19 november !

Nieuwjaarsviering WSVL - Huldigingen.

Deze vieringen gaan door in elke regio en zijn steevast een leuk ontmoetings-moment voor leden en clubbestuurders. Op deze vieringen worden eveneens verdienstelijke leden gehuldigd. Clubleden die 20.000 km of veelvoud (40.000, 60.000, enz) ervan of 1.000 tochten of veelvoud (2.000, 3.000 enz) ervan, behaalden in hun wandelloopbaan krijgen hiervoor een aandenken (we moeten het wel weten hé, anders kan je niet inschrijven).

De Nieuwjaarsbijeenkomst voor West-Vlaanderen gaat door op 24/01/2019 in Zaal d'Oude Melkerij, Stationsstraat 143 b, 8830 Hooglede-Gits.

Gevierden kunnen inschrijven via hun secretariaat (Marc Masselis, marcmasselis@hotmail.com). Zij laten weten voor welke categorie ze gelauwerd willen worden (afstand of aantal tochten ; let op 1x een keuze gemaakt kan je enkel nog in dezelfde categorie gevierd worden !!). De secretaris doet nazicht, en bevestigt aan WSVL via de website van WSVL (clubportaal: evenementen). **Gevierden nemen GRATIS deel !**



Via het tijdschrift 'WALKING MAGAZINE' werd eveneens een oproep geplaatst, en dit naar **ALLE LEDEN** (dus ook **niet-gevierden** kunnen deelnemen). Zij dienen zich eveneens via hun eigen secretariaat in te schrijven ! Er wordt **40,00 euro per persoon** aangerekend en dient betaald op onze clubrekening (zie blz 2) met melding : "viering WSVL 24/1/2019". Vergeet uw secretaris niet op de hoogte te brengen (mail) zodat die alles in orde kan brengen voor uw inschrijving op het feest. **LIMIET INSCHRIJVING (betaling op rekening) = 25 december 2018 !!**

DIT FEEST VERVANGT NIET ONS EIGEN CLUBNIEUWJAARSFEEST !!

=====

De Klokke Café en feestzaal

Ieperstraat 3, 8560 Moorsele

tel +32 56 41 29 17

info@deklokkemoorsele.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



**SOUND & LIGHT - DISCOBAR - ARTIESTEN - P.A.
EVENTMATERIALEN - DJ'S - BEURSSTANDEN**

uw partner voor prijs/kwaliteit - klantvriendelijkheid - 100% service

NIEUWJAARSFEEST

vrijdag 11 januari 2019 om 19u00

Alle leden worden uitgenodigd op het nieuwjaars- en ontmoetings-clubfeest die zoals de vorige jaren doorgaat in **MOORSELE OC DE STEKKE**.



We zetten de jaarlijkse traditie voort : een uitgebreide receptie met hapjes waarbij de leden elkaar op een andere en aangename manier leren kennen.

Aansluitend de **ALGEMENE LEDENVERGADERING** waarin een overzicht wordt gegeven van de activiteiten voor het nieuwe jaar (o.a. busreizen). Daarna voorzien we een warme maaltijd en voor wie het aandurft, een danspasje is niet verboden.

Voor de praktische regeling vragen wij een kleinebijdrage van **15 euro per persoon** (niet-leden betalen € 30). Niet getreurd, u krijgt hiervoor aperitief met hapjes, warme maaltijd EN enkele drankbonnetjes + professionele DJ.

Wij hopen u weer talrijk te mogen ontmoeten vanaf 19u00.

En wie weet, gaat u straks naar huis met één van de vele waardevolle tombola-prijzen (verloting onder de aanwezige leden).



SPONSOR 't MANDEKE



MOB-bonnen, prijzen SPAR, wandelprijzen



sponsor VOETPRAKTIJK LIEN



sponsor DE PLATSE



sponsor sauna AZUR



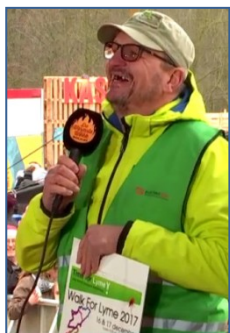
sponsor LAUWERS

Je komt toch ook ? Schrijf dan nu in voor je het vergeet.

Inschrijven kan vanaf NU tot 31 december 2018 !
rek. BE08 8335 1432 7713 van
de 7mijl-stappers
met in de melding
"NY-feest + aantal personen"

Start NU je voorbereiding voor de DODENTOCHT!

Recent sloten enkele nieuwe leden aan bij onze wandelclub met het oog zich voor te bereiden op de heuse wandeltocht van 100 km. Enkele van onze leden presteerden reeds grootse prestaties : meerdere keren 100km, tochten naar Compostella (zelfs van thuis gestart!), . . .



**Geert (links), meermaals Compostella.
Guido (rechts) (Wevelgem-Compostella)**

**Bart behaalde zijn 20^{ste}
100km-tocht (Doornik
31/8/2018) !**



Of het nu de Dodentocht of een andere lange-afstandstocht is . . . onvoorbereid start je daar best niet aan. Hier proberen we (met hulp van onze Liga) een trainingsschema voor te stellen. Het is geenszins onze bedoeling dat deze info je enig succes verzekerd, maar zonder is dit waarschijnlijk minstens even rampzalig! Wandelaars kunnen zich hierop **baseren** om de 100 km tot een goed einde te brengen. Daarbij kunnen andere tochten van Wandelsport Vlaanderen perfect

dienen als tussendoel en zijn ze een ideaal middel om te checken hoe het staat met je conditie. In de wandelkalender 'Walking in Belgium' vind je maar liefst 2000 georganiseerde wandelingen.

Wandelen is de meest natuurlijke sport die er is. De techniek is niet moeilijk, je kan het overal en altijd doen,... maar toch. Onvoorbereid een wandeltocht aanpakken, hoe kort of lang ook, is niet het beste wat je kan doen. Er worden verschillende spiergroepen aangesproken tijdens het wandelen, je moet aan verschillende tempo's leren wandelen.

Voor de lange afstand bereid je je in 200 dagen (6 maanden) voor op een 50 of 100 km (voor de reeds gevorderde wandelaars kan een intens schema over 100 dagen (3 maanden).

We kiezen voor het 200daags trainingsschema. Hiermee bouw je via 3 grote tussendoelen rustig op naar de 100 km. Op het programma staan er **wekelijks 2 of 3 trainingen** gepland. We willen deze schema's haalbaar houden voor iedereen, maar om optimaal voorbereid aan de start te komen zijn 3 trainingen per week ideaal. Heb je naast wandelen nog andere sportieve activiteiten, dan kunnen deze ook als 3de



training dienen. **De schema's zijn vooral bedoeld als een leidraad en zijn dus zeker niet absoluut.** Je kiest dus zelf op welke dagen je de trainingen legt, maar zorg er wel voor dat je minimum één dag rust hebt tussen twee trainingen. We raden je ook aan om de lange wandelingen in het weekend te doen want dan ben je het meest uitgerust en kan je voor jezelf het meest geschikte moment kiezen.

Het schema **bouwt het aantal gewandelde kilometers en de intensiteit telkens op tot een week voor het tussendoel.** De week van elk tussendoel is er relatieve rust voorzien en ook de week erna doen we het telkens iets rustiger

aan. Bij het 6 maanden programma is er zo'n **7 weken voor de Dodentocht een grote test, dan wandel je twee dagen na elkaar een flink aantal kilometers.** Kies bij voorkeur 2x een afstand **boven de 30 kilometer**, in het schema wordt 2x 42 km voorzien. Na deze test worden de trainingen iets rustiger met nog een laatste stevige wandeltraining 3 weken voor de Dodentocht.

Het wandeltempo is het tempo of de snelheid waarmee je stapt. Bij een gemiddelde wandelaar ligt deze rond de 5 kilometer per uur. Dit is ook het ideale tempo om lange afstanden te stappen. Tijdens de trainingen kan je hierop oefenen door geleidelijk aan je snelheid te verhogen.

Eénmaal je vlot een afstand aan 4 kilometer per uur stapt, kan je je tempo bij de volgende trainingen iets gaan verhogen. Goed getrainde wandelaars stappen ook vaak aan 6 kilometer per uur, maar hiervoor moet je echt stevig doorstappen. Dit is een hoog tempo dat niet voor iedereen is weggelegd. Je kan tijdens je trainingen wel af en toe bepaalde stukken aan 6 km/u stappen om wat variatie aan te brengen in de trainingen.

Je kunt verschillende **wandeltrainingen** inbouwen in je trainingsschema. Ze brengen niet alleen variatie in je trainingen, ze zullen ook je conditie ten goede komen. Afhankelijk van de duur en de intensiteit van de wandeltrainingen spreken we over:

- **Rustige wandelingen:** we spreken over een rustige training wanneer je wandelt aan 4 tot maximum 5 km/u. Deze rustige trainingen worden vooral gebruikt om je conditie en uithoudingsvermogen langzaam op te bouwen. Rustige trainingen kunnen ook ingevoerd worden als hersteltrainingen. Op die manier kunnen de spieren optimaal recupereren van een zware inspanning.
- **Korte intensieve wandelingen:** hieronder verstaan we trainingen waarbij je gedurende een relatief korte tijd aan een gemiddeld tot hoog tempo wandelt, m.a.w. aan ongeveer 6 km/u. Hiervoor zal je stevig moeten doorstappen. Deze trainingen zorgen ervoor dat je snelheid zal verbeteren en dat je langer aan een hoger tempo zal kunnen stappen.
- **Intervalwandelingen** zijn wandelingen waarbij je aan verschillende tempo's stapt. Je leert als het ware spelen met de verschillende snelheden. Je start bijvoorbeeld 10 minuten rustig aan 4 km/u, daarna stap je 10 minuten aan 5 km/u dan 5 minuten aan 6 km/u om daarna terug 10 minuten aan 5 km/u en 10 minuten aan 4 km/u te stappen. Stap aan een rustig tempo (4 km/u) om te recupereren tussen de andere tempo's. Deze wandelingen hebben als doel om je snelheid en weerstandsvermogen te vergroten.
- **Tempo duurwandelingen** zijn wandelingen waarbij je gedurende een lange periode aan goed tempo gaat wandelen. Je stapt dus goed door aan een snelheid van 5 km/u of tussen 5 en 6 km/u. Deze trainingen hebben als doel dat je langdurig aan een bepaalde snelheid leert wandelen en dat je went aan het tempo dat je uiteindelijk wil halen tijdens de Dodentocht.



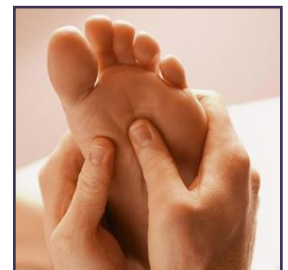
De tussendoelen : De trainingsprogramma's lopen over verschillende maanden en dan lijkt het einddoel nog heel veraf. Daarom is het belangrijk om tijdens de voorbereiding naar kleinere, haalbare tussendoelen te werken. Deze tussendoelen zorgen niet alleen voor een blijvende motivatie maar zijn ook noodzakelijk om het uiteindelijke doel te kunnen behalen. Voor het 6 maanden programma werken we naar 3 grote tussendoelen.

Rustperiodes ? Om goed te kunnen presteren moet er een duidelijk **evenwicht zijn tussen training en herstel**. Het is dus verkeerd om te denken dat je prestatie enkel kan verbeteren door steeds meer te trainen. Het inlassen van rustperiodes is een must voor elke sporter! De duur van de rustperiode hangt natuurlijk af van de intensiteit van je wandeling of training. Voor een lange wandeling aan een hoog tempo zal een langere recuperatie nodig zijn dan voor een eerder korte wandeling aan een gemiddeld tempo. Rust zorgt ervoor dat je vermoeide spieren de kans krijgen om te herstellen van de opgelopen schade tijdens de training. Let wel op, als er te veel rust zit tussen de opeenvolgende trainingen dan ga je niet kunnen profiteren van het effect van de vorige training en dan gaat je fysieke conditie ook geen vooruitgang boeken. In feite zijn 3 trainingen per week noodzakelijk om een duidelijke vooruitgang te kunnen maken.



Hou rekening met volgende tips en je recuperatie zal nog sneller verlopen:

- Probeer van je rust te genieten. Hoe meer je lichaam tijdens deze momenten kan ontspannen, hoe sneller het herstel.
- Zorg voor voldoende inname van voedsel en drank voor, tijdens en vooral na de training of wandeling. De stoffen die je kwijtgeraakt bent tijdens de geleverde inspanning moet je zo snel mogelijk weer zien aan te vullen. Probeer binnen de eerste 20 minuten na de wandeling zeker koolhydraten, eiwitten, antioxidanten en mineralen op te nemen.
- Zorg na de inspanning voor een goede cooling-down.
- Laat je spieren na een zware training of wandeling masseren. Massage zorgt ervoor dat de afvalstoffen die zich in je spieren hebben opgestapeld, sneller zullen afgevoerd worden. Verder zorgt een goede sportmassage ook voor een betere doorbloeding, een betere blessurepreventie, minder spanning en minder vermoeidheid.



Trainingsschema 100 km in 200 dagen: deel 1

WEEK	DAG	TRAINING	KMS	WEEK	DAG	TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS
W 1	ma	1		W 5	ma	29		W 9	ma	57			W13	ma	85		
	di	2	60' tempo 1	4	di	30	60' tempo 2	5	di	58	60' tempo 1	4		di	86	60' tempo 2-3	5,5
	woe	3			woe	31			woe	59				woe	87		
	do	4			do	32	45' tempo 1-2-3 IV	3,7		do	60	60' tempo 2	5	do	88		
	vrj	5			vrj	33				vrj	61			vrj	89		
	za	6	10 km tempo 1	10	za	34	20 km tempo 1-2	20		za	62	15 km tempo 1	15	za	90	20km tempo 2	20
	zo	7			zo	35				zo	63			zo	91		
W 2	ma	8		W 6	ma	36		W 10	ma	64			W 14	ma	92		
	di	9	60' tempo 1	4	di	37	75' tempo 1-2 IV	5,6		di	65	60' tempo 2	5	di	93	75' tempo 1-2 IV	5,6
	woe	10			woe	38				woe	66			woe	94		
	do	11	75' tempo 1	5	do	39				do	67	60' tempo 1-2-3 IV	5	do	95	60' tempo 2-3	5,5
	vrj	12			vrj	40				vrj	68			vrj	96		
	za	13	10 km tempo 1	10	za	41	20 km tempo 2	20		za	69	20 km tempo 1-2	20	za	97	20km tempo 2	20
	zo	14			zo	42				zo	70			zo	98		
W 3	ma	15		W 7	ma	43		W 11	ma	71			W 15	ma	99		
	di	16	45' tempo 1-2 IV	3,4	di	44	60' tempo 2	5		di	72	75' tempo 2	6,5	di	100	60' tempo 1	4
	woe	17			woe	45				woe	73			woe	101		
	do	18			do	46	45' tempo 1-2-3 IV	3,7		do	74			do	102		
	vrj	19			vrj	47				vrj	75			vrj	103		
	za	20	15 km tempo 1	15	za	48	25 km tempo 2	25		za	76	30 km tempo 1-2	30	za	104	50km	50
	zo	21			zo	49				zo	77			zo	105		
W 4	ma	22		W 8	ma	50		W 12	ma	78			W 16	ma	106		
	di	23	60' tempo 1-2	4,5	di	51	60' tempo 1	4		di	79	60' tempo 1	4	di	107	60' tempo 1	4
	woe	24			woe	52				woe	80			woe	108		
	do	25	45' tempo 1-2 IV	3,4	do	53				do	81	45' tempo 1-2-3 IV	3,7	do	109	45' tempo 1-2 IV	3,4
	vrj	26			vrj	54				vrj	82			vrj	110		
	za	27	15 km tempo 1-2	15	za	55	30-40km	35		za	83	30 km tempo 2	30	za	111	15km tempo 1	15
	zo	28			zo	56				zo	84			zo	112		
			TOTAAL	74,3			TOTAAL	127				TOTAAL	128,2			TOTAAL	133
																TOTAAL KMS	462,5

Trainingsschema 100 km in 200 dagen: deel 2

WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG		TRAINING	KMS
W 17	ma	113			W 21	ma	150			W 25	ma	178		
	di	114	75' tempo 2	6,2		di	151	60' tempo 1	4		di	179	90' tempo 2-3	8,2
	woe	115				woe	152				woe	180		
	do	116	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	153				do	181		
	vrj	117				vrj	154				vrj	182		
	za	118	20km tempo 2	20		za	155	30-40 km	35		za	183	10 km tempo 2	10
	zo	119				zo	156	30-40 km	35		zo	184		
W 18	ma	120			W 22	ma	157			W 26	ma	185		
	di	121	75' tempo 2	6,2		di	158	60' tempo 1	4		di	186	60' tempo 2-3	5,5
	woe	122				woe	159				woe	187		
	do	123				do	160				do	188	60' tempo 1	4
	vrj	124				vrj	161				vrj	189		
	za	125	25 km tempo 2	25		za	162	10 km tempo 1	10		za	190	5 km tempo 1-2	5
	zo	126				zo	163				zo	191		
W 19	ma	127			W 23	ma	164			W 27	ma	192		
	di	128	75' tempo 2-3	6,8		di	165	75' tempo 2	6,2		di	193	60' tempo 2-3	5,5
	woe	129				woe	166				woe	194		
	do	130	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	167				do	195		
	vrj	131				vrj	168				vrj	196		
	za	132	25km tempo 2	25		za	169	15 km tempo 2	15		za	197	60' tempo 1-2	4,5
	zo	133				zo	170				zo	198		
W 20	ma	134			W 24	ma	171			W 28	ma	199		
	di	135	75' tempo 2-3	6,8		di	172	90' tempo 2	7,5		di	200	100 km	
	woe	136				woe	173							
	do	137				do	174	60' tempo 1-2-3 IV	5					
	vrj	138				vrj	175							
	za	139	20 km tempo 2	20		za	176	25 km tempo 2	25					
	zo	140				zo	177							
			TOTAAL	126				TOTAAL	146,7				TOTAAL	42,7
													TOTAAL KMS	777,9

wandelt tempo's :

1/ = zeer rustig ca. 4km/u.

2/ = rustig ca. 5km/u.

3/ = gemiddeld, ca. 6km/u

soorten wandeltraining :

- rustige tempo 1à2, niet sneller dan 5km/u.

- IV (intervalwandeling) = spelen met verschillende tempo's !

- tempo duurwandeling = je wandelt gedurende lange periode aan tempo 2 of 3

Het trainingsschema kan flexibel gebruikt worden. Moet je volgens het schema een lange en zware wandeltraining doen, maar je voelt dat je lichaam al de hele dag of al een paar dagen heel erg moe is? Gun jezelf dan de nodige rust en maak er een lichte en rustige training van. Ook als je ziek bent is het niet verstandig om de trainingen per se te willen uitvoeren. **Luister naar je lichaam** en neem de nodige rust als je lichaam erom vraagt.

Ben je een paar dagen of een week ziek geweest, probeer dan vooral niet om de gemiste trainingen in te halen. Start eerst met een paar rustige trainingen en probeer het schema dan terug op te pikken. Ben je een te lange tijd out geweest en is het schema al te ver gevorderd gezien je conditieniveau? Pas dan je schema aan of neem contact op met iemand die je daarbij kan helpen.

Ook bij blessures doe je het best rustig aan. Neem contact op met een arts om de ernst van de blessure te bepalen en rust zolang het nodig is.

BRON : WSVL vzw, <https://www.letuschange.net/wp-content/uploads/2016/05/201611817032117-gids-dodentocht-2016-web-pdf.pdf>, www.wandelsportvlaanderen.be : kies menu ACTIVITEITEN-Trainingstips . Daar vindt u de wandeltips en **trainingsschema's**. Klik op die laatste en je vindt er de werkwijze en de mogelijkheid om een <<trainingsschema + gids dodentocht>> aan te vragen!
rechtstreekse link : <https://www.wandelsportvlaanderen.be/nl/activiteiten/3357/trainingsschemas>

Wandelsport Vlaanderen vzw Industrielaan 11 bus 3 9990 Maldegem Tel.: 050/40 51 40	Bedrijfsstraat 10 bus 3 3500 Hasselt Tel.: 011/24 78 20
sport@wandelsport.be - www.wandelsportvlaanderen.be	



=====

LANGE-AFSTANDWANDELAARS MAAK JE BEKEND VIA DE  GROEP (zie evenement 100 KM-tocht) en laat 'nieuwelingen' profiteren van jullie tips en ervaringen.

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	
---------------------------------------	---	--

MEDEDELING W.S.V.L. : vanaf 1 januari 2019 zal Wandelsport Vlaanderen niet meer werken met de klassieke inschrijvingskaarten voor leden vermits vanaf dan de meeste wandelclubs zullen overgeschakeld zijn op het elektronisch registreren van de wandelaars via scanning van hun lidkaart. In plaats van het klassieke tweeluik dat je nu nog bij de inschrijving krijgt en waarvan je de strook inschrijving in een bus moet deponeren, zal je als lid van een wandelclub vanaf 2019 op wandeltochten waarop wordt gescand een soort betalingsbewijs krijgen, dat je als controlekaart dient te gebruiken. Je zal dus niets meer moeten in een bus deponeren (niet-aangesloten of niet gescande wandelaars wel nog).

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 !



Startplaatswijzigingen en andere wijzigingen aan Wandelkalender staan op de homepage van de website van Wandelsport Vlaanderen. Je kan ook de superhandige gratis mobiele app "wandeltoghten" downloaden vanuit de App Store of Google Play en installeren op je smartphone. Op die manier heb je de wandelkalender altijd bij de hand.

Vergeet niet ons CLUB-NUMMER **5411** te  **Google Play** 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! (dit bespaart ons onnodige portkosten)

=====

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!



Zaterdag 10 november 2018

14^{de} Sint-Maartenstocht

4 - 8 - 12 - 17 - 20 km

GC De Ster, Engelstraat 54, 8480 Ichtegem

Suikerwafel en picnicken voor elke deelnemer

Elk uur gratis tombolatrekking

Wandelaars met een hond krijgen gratis hondensnacks

Gevarieerd parcours o.a. langs de Route 62, domein De Crombrugghe, natuurgebied De Statieput.

Organisatie : Presto Ichtegem (lid wandelsport Vlaanderen 5485)



20e Herfsttocht / zaterdag 17 november 2018

Kruiseke, het levenslustig Werviks gehucht dat destijds haar oorsprong vond tijdens de eerste geloofsboden vormt reeds voor de 20^{ste} maal de uitvalsbasis voor een herfsttocht. Destijds was het een feit dat men de ingewortelde aanbidding van bomen niet volledig kon uitroeien. Aan verschillende bomen werd immers een kruis aangebracht, zo ook aan de vermaarde eik, gelegen tussen Wervik en Geluwe.

De eik is met de tijd verdwenen en tegenwoordig komt men er ten rade bij de heilige Rita, patrones van de hopeloze zaken. In de schaduw van **de Heilige Hart-kerk** treffen we basisschooltje De Graankorrel. We kijken alvast uit naar een pittige wandeling waarbij de voorbodes van een kabbelend golvend landschap stevast unieke zichten gunnen op de nabije Leievallei, het groene landschap van Heuvelland en de bosrijke omgeving van de Zonnebeekse Gasthuisbossen. Het dorpscentrum komen we uit via het Hoogland, zoals de naam laat vermoeden een knollenpuist dat een strategisch belang vormde tijdens de Grooten oorlog. Tegenwoordig een woonwijk palend aan de rand van het dorp.

Langs landelijke en rustige wegen in herfststooi gaat de 6 km de richting uit van de "Hooghen Bossen", zoals de naam laat vermoeden het hoogste gedeelte van Wervik. Je geniet er van de pracht van enkele heerlijke zichten op de Leievallei, en met wat geluk krijg je een mooie inblik op de Heuvellandse getuigenheuvels.

De overige afstanden stappen resoluut af op de Zonnebeekse deelgemeente **Geluvelde**. Via de glooiingen van Nieuw Kruseke en de Everzwijnhoek, wijst de Rue de Zandvoorde – Zandvoordestraat de kant uit van het gelijknamige dorp. Het dorpje alwaar de Brels eeuwenlang prominent aanwezig waren, en er in 1912 Romain Brel wegtrok. Hij kreeg een zoon Jacques, die uitgroeide tot wereldbekaamd chansonnier. In het enige retro feestzaaltje van Zandvoorde mogen we rusten.

In het zog van de **Sint-Bartholeumkerk** komen we na de rustpauze het dorp terug uit, de wegwijzers geven **Gasthuisbossen** aan. Ze bestaan uit acht verschillende domeinen verspreid over Zillebeke, Zandvoorde en Wijschate. Tijdens de middeleeuwen waren ze eigendom van de Ieperse Godshuizen en Gasthuizen, in feite de voorloper van het huidige OCMW. Eind 1996 werd 200 ha bos voor 99 jaar in erfpacht genomen door de provincie West-Vlaanderen, zodat de bossen werden opengesteld voor het publiek en dus voor volop wandelplezier zorgen. Hierbij speelt het schrale licht schijnend met haar kleurpalet over een veelheid van prachtige herfstbegroeiing, alvorens we andermaal Zandvoorde bereiken.

Na een tweede rust in Zandvoorde stappen we verder langsheen het **Zantvoorde Britisch Cemetery**, één der zovele Britse militaire begraafplaatsen die de streek rijk is. Een laatste maal genieten we van de pracht van enkele heerlijke zichten op de Leievallei en leiden enkele wegen van het plaatselijke provinciale **Kruisekewandelpad** de terugweg in.

Eenmaal terug in Kruseke wacht de 24 kilometer stappers nog een extra landelijke wandellusje langsheen de **Nachtegaal** en de contouren van de **Amerikaberg**. Werviks hoogste bubbel, welke uitkijkt op het groenrijke landschap van de Tabaksstreek. **Onderweg staat er voor alle deelnemers een lekker opkikkertje te wachten**, terwijl je een kijkje neemt in het creatief atelier **De Pottenberg**. Waarna we in het start- en aankomstzaaltje nagenieten van deze herfsttocht aan de hand van een fris streekbiertje, warme koffie met hartig gebak of de enige "echte" Franse Picon.

Lees meer: <https://www.wandelclubwervik.be/news/herfsttocht/>

=====

24 november 2018 : 19^{de} Hoevetocht

Wandelclub de 7mijl-stappers MOORELE	HOEVETOCHT zaterdag 24.11.2018
start	OC DE CERF Kerkstraat 1, 8560 GULLEGEM
afstanden	5 - 9 - 12 - 16 - 22 km
inschrijven	vanaf 7u30 tot 15u00, aankomst vóór 17u00!
prijs	€ 1,50 federatielid € 0,40 korting op vertoon lidkaart!
info	Herfst in het land, wandelen is plezant! Wie niet komt, weet niet wat ie mist! Alle afstanden door Prov. Natuurdomin BERGELN. 16 & 22 km lus in Moorele: o.a. Groen lint. Gratis warme Italiaanse kruidenwijn onderweg.
Belfius Bank & Verzekeringen	
Wandelsport	
	

5km

Deze afstand is geschikt voor rolstoelen.

Na het verlaten van de Cerf trekken we via de dorpskern naar 'het Steegje'. We wandelen voorbij het rustoord "Het Gulle Heem" en komen aan de wijk <'t Stampkot>. Via enkele

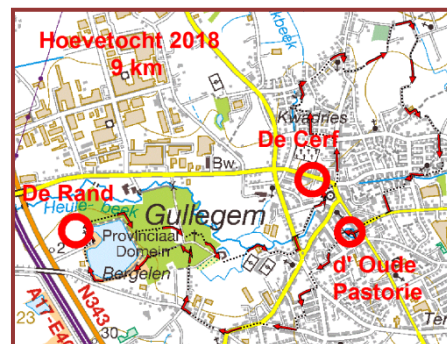
garagestraatjes, de Grote Ieperstraat, en de Kon.Fabiolastraat komen we langs het vroegere jongerencafé <'n Duvel> waar we de rust van **Bergelen** opzoeken. We trekken door het **Provinciaal domein** en stappen langs de plas waar watervogels te spotten zijn. Uiteindelijk bereiken we het **NEC (Natuur Educatief Centrum) "De Rand"** waar we kunnen genieten van een heerlijk glaasje warme

Italiaanse kruidenwijn (DANK aan onze sponsor MANNAVITA). Hierna vervolgen we onze weg via de plas en de bomen in herfststooi. We trekken over de weide langs het speelplein en duiken dan het bos in. We volgen een kronkelende bosweg tot de gerestaureerde **Bulskamphoeve**, brasserie "Bergelen". Deze laten we links liggen, en via het pad bereiken we uiteindelijk de **Heulebeek**. We volgen de Heulebeek tot we aankomen op de grote parking achter de kerk, aan onze startzaal OC De Cerf.



9km

Vooraleer het Provinciaal Domein Bergelen aan te doen, trekken we eerst noordwaarts Gullegem binnen. We doorkruisen de wijk "Kwadries" via enkele binnenwegjes om zo een vleugje "**Bankbeek**" te ontdekken. Verder stappen we via de Hoge Landweg richting **watertoren** om er de rust van <'t Hoge> op te zoeken. Via enkele landweggetjes keren we terug naar het centrum die we langs de groene zone langs de **Heulebeek** bereiken. We passeren de majestueuze **dwarsschuur <'t Goet te Wynckele>** en even later kunnen we rusten in de **rustpost "d'Oude pastorie"**. Hierna bereiken we het rustoord en vanaf hier vergezellen we de 5km eerst nog naar **domein Bergelen met NEC**, zo terug tot de Cerf.





12km

De 12km vergezelt de 5km tot in Bergelen. Waar de 5km langs de plas afdraait om naar NEC de Rand te wandelen, gaan wij eerst verder en verlaten **Bergelen**. We steken de autostrade over en vervolgen onze weg via de Heerweg richting **Moorsele**. We wandelen door de wijk "Het Vrije", en via enkele paadjes bereiken we **het Groene lint** en ook **de rustpost** in de Bamo school.

Na een welverdiende rustpauze, verlaten we de school en volgen nu de **Heulebeek** (ander deel van het Groene Lint). Er volgen nog wat 'wijk'paadjes en trekken door de Kafhoek en Rozenstraat. Hier moeten we noodgedwongen de autosnelweg oversteken om terug **het domein Bergelen** te bereiken. We bereiken **het NEC 'de Rand'** waar een glaasje kruidenwijn aangeboden krijgen. Daarna volgen we het parcours van de 5km tot de Cerf.

16km

De 16km volgt de 12km, maar maakt na de rustpost in Moorsele nog een lus van een 5-tal kilometer over het militaire **vliegveld**. We bewandelen via een veldwegel de rand ervan tot het gebouwtje van de miniatuur-vliegtuigjes. Zo komen we aan **de Barakken**, gekend van onze Sinksentocht ! Via landelijke wegen en een veldweg komen we langs **de Meerlandhoeve** en zo verder via de eerste wijk van Moorsele (Berkenlaan) terug aan **het Groen Lint**. Iets verder bevindt zich re rustpost BAMO. Hierna volgen we de 12km richting Gullegem.



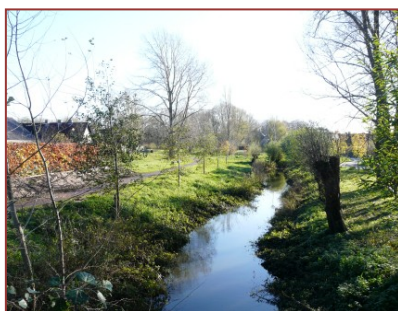
22km

We volgen de 16km, maar bij de lus in **Moorsele** maken we nog een ommetje via landelijke wegen via de **waterzuivering** vooraleer het vliegveld aan te doen.

Bij aankomst in de Cerf kunnen we nog nagenieten van de wandeling onder het nuttigen van een drankje en/of een heerlijke verse pannenkoek !



GROETEN, de parcoursbouwer JAN PEIRS.





BRANDWEERTOCHT

Zondag 25 November 2018

Start van 7u30 tot 15u OC 't Zonnerad
Tresoriersstraat 5, Zonnebeke

Inschrijving 1,50 euro; leden 1,10 euro
5-10-12-15-20-26 KM

info: christophe.derudder@telenet.be

De 6,1 km (1 rustpost) is geschikt voor rolstoelgebruikers en is meteen ook kinderwagenvriendelijk. Hij kruist de Briekstraat en de Ieperstraat en brengt ons naar de rustpost (2,1 km) in de Bour-gognestraat bij Inge Mylle. We wandelen dan naar het Centrum, waar we door het **Kasteelpark** het Memorial Passchendaele Museum bereiken en keren dan terug via het **Boudewijnpark** naar de startzaal.

De 10,8 km (1 rustpost) doet eerst nog een ommetje alvorens de rustpost te bereiken bij Inge Mylle (5,4 km) en dit via het **domein van de kleiputten**. Vanaf de rustpost trekken zij ook richting centrum doorheen het Kasteelpark en de poppievelden alvorens terug naar 't Zonnerad te wandelen.

De 13,8 km (2 rustposten) volgt een tijdje de vorige afstanden maar neemt dan richting Sint-Juliaan en komt het **Bridge House Cemetery** voorbij. 'Bridge House' was de naam van een boerderij ten zuid-westen van de brug

over de Steenbeek. Het maakte deel uit van de Duitse tweede linie en werd ingenomen in de avond van 31 juli 1917 (begin van de Derde Slag bij Ieper). Na 5,40 km wordt rustpost de Hazebrug bereikt in St. Juliaan. Een volgende bezienswaardigheid is **de Pond Farm**. Deze hoeve speelde een rol in de eerste gevechten van de Eerste Wereldoorlog, toen de inwoners van Zonnebeke op de vlucht sloegen bij de eerste oorlogsactiviteiten. **Nu is deze boerderij een museum geworden en is ze op deze wandeldag toegankelijk voor de wandelaars.** Er is een ruime verzameling van gevonden voorwerpen die op de velden werden vergaard, tot zelfs de replica van een tank en een kanon. Na 11,1 km wordt er dan gerust bij Inge Mylle en gaat het samen met 4 andere afstanden naar de start terug.

De 16,8 km (2 rustposten) doet er tussen Sint Juliaan en Inge Mylle wat langer over in het tweede gedeelte.

De 21,5 km (3 rustposten) en **de 28 km** (4 rustposten) wandelen samen tot in Sint-Juliaan en maken daar samen ook een lus van 4,9 km, die hen leidt langs het **monument van de Canadees** en de **Steenakkermolen**, die bewogen tijden doorstond in de Grooten Oorlog en al vlug de naam van Dodenmolen kreeg. De wandelaars van de langste afstand doen er daar nog een extra lus bij van 6,30 km die loopt door de natuur, met heel wat onverhard.



de "kerstmarkttocht" van 2 december 2018

De wandeling vertrekt en komt aan op het **domein van Dominiek Savio** in Gits. Dominiek Savio is een organisatie voor mensen met een fysieke beperking en biedt onderwijs, therapie, wonen en zorg aan. De omgeving van deze organisatie is zeer aantrekkelijk voor geoefende en minder geoefende wandelaars.

Tijdens de verschillende tochten van 4-7-10-12-15-18-21 en 25 km wordt niet enkel het mooie domein verkend, met zijn unieke kunstwerken en symboliek, maar ook de groene omgeving, de 'Huwynsbossen', het bos 'Ter Kerst', en het centrum van het pittoreske en landelijke dorpje Gits.

De opbrengst van deze wandeling schenken wij aan het dagcentrum van Dominiek Savio.

Reservaties voor een dagschotel in Restaurant 'Zet je Bie' op het kasteeldomein (€ 10,- per persoon) bij Luc Cloet (Luc.Cloet@dominiek-Savio.be).



Gent bij Nacht
Zaterdag 8 december 2018

Afstanden: 6, 9 of 12 km Prijs: € 1,50
Vrije start: van 14.30 u. tot 20.30 u. (12 km tot 20 u.)
Inschrijven: Odisee Technologiecampus Gent,
Gebr. Desmetstraat 1, Gent

Een sfeervolle wandeling in de verlichte stad,
door de kerstmarkt en de Gentse Winterfeesten

Aankomst vóór 23.30 u.

Gratis gift voor elke wandelaar (zolang de voorraad strekt)

Deze wandeling op spaarkaart.

Deze geeft na 5 organisaties van Florastappers Gent vzw
recht op een passend geschenk

Tweede organisatie van de Vierkunstedenroef
www.vierkunstedenroef.be

www.florastappersgent.be

Vensthe: uitgever: G. Doolen, 2018f Wouterstraat 17, 9000 Gentbrugge tel 09 231 48 44

Moezelwijntocht
zaterdag 15 december 2018

Wandel Voetje vzw
trakteert aan iedere deelnemer
met een glas Moezelwijn

De wijnbouwers Servaty-Muller
schenken een weekend aan de Moezel
voor 2 personen

Starten kan vanaf 7:30 tot 15.00

Afstanden: 4 - 6 - 12 - 18 - 24 km
Inschrijving € 1,50 korting leden € 0,40
Startzaal: De kring Hugo Verriestlaan 16, 8880 Ledegem

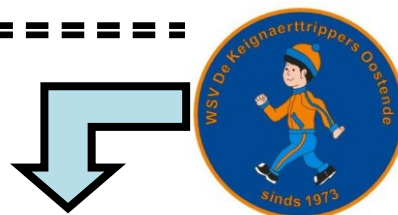
twandelvoetje@telenet.be
www.facebook.com/twandelvoetje.be
www.twandelvoetje.be

Inlichtingen: Warnez Ronny 0499 722 068

WandelSport Vlaanderen

Ommegang

dranken FOLLOON ledegem



STARTPLAATSWIJZIGING

Nieuwe startplaats
polyvalente zaal 't Bosjoenk
8400 Oostende, Zinnialaan, nr 1

Oostende met Kerstlicht
Zondag 16 december 2018
6 - 12 - 18 km

Vrije start tussen 10.00 uur en 19.00 uur
Aankomst uiterlijk om 20.00 uur

15 + 16 december 2018 Benefiet 'Walk For Lyme'

Clubleden GUIDO en MARLEEN DELEU-VANNESTE organiseren jaarlijks, en dit al **VOOR DE 4^{DE} KEER** samen met de familie **'Walk for Lyme'**, een wandeltocht waarvan de opbrengst via Music For Life geschonken wordt aan het onderzoek naar de ziekte van Lyme.



Time for Lyme
tick borne diseases awareness

Walk For Lyme 2018

Wandeltochten tvv Time For Lyme vzw
15 & 16 december
tussen 8:00 en 18:00

Vzw Jongerenatelier
St Anna 10 Kortrijk
Start en aankomst van 4 lussen

Rode Lus (enkel)	6,0 km
Rode Lus (beide)	9,5 km
Groene Lus	6,1 km
Blauwe Lus	4,1 km
Roze Lus	6,8 km

Deelnamen: 2 Euro
(gratis Lindemans inbegrepen)

Info via Walk4Lyme@gmail.com
Sponsorrekening: BE41 0835 0022 0010

www.timeforlyme.eu | Time for Lyme BE-NL

Beste vrienden, vrienden en sympathisanten,

Voor het 4^{de} jaar op rij organiseren wij samen met helpende handen van familie en vrienden, verschillende wandeltochten in het kader van de **warmste week**.

Dit jaar maken we opnieuw gebruik van de gebouwen van **het jongerenatelier in de Pontforthoeve te Kortrijk (St. Anna 10, Kortrijk)**. Hier starten er verschillende LUS-wandelingen en kan je zelf combinaties maken ! (rood enkel 6km - rood beide 9,5km - groen 6,1km - blauw 4,1km - fushia/roze 6,8km = rolstoeltoegankelijk)

Inschrijvingsprijs = €2,00
(gratis Lindemans inbegrepen).



In de Ponthoeve voorzien wij eten en drinken en een verwarmde zaal. Ook wie niet wandelt, kan ons zodoende ter plekke komen steunen. Kan je er niet bij zijn en wens je toch een bijdrage te doen, dan kan je een bedrag overschrijven op de sponsorrekening **BE41 0835 0022 0010 van WALK for LYME**.

We hopen ook dit jaar de bijdrage voor **TIME FOR LYME** van vorig jaar te overtreffen. Bij onze eerste editie werd in **2015 een goeie 3.300 euro verzameld**, in **2016 konden wij 4.000 euro overmaken naar MUSIC FOR LIFE**, in **2017 was dit 5.555 euro**, en dat dankzij de vele deelnemers en sponsors van ver en nabij.

IEDEREEN VAN HARTE WELKOM

Met de opbrengst betalen we mee aan een eerste wetenschappelijk onderzoek door **TIME FOR LYME** bekostigd. Het wordt uitgevoerd door de Gentse Universiteit en kost nagenoeg € 70.000 (en dit is een hele dobber voor een niet-gesubsidieerde organisatie).



Marleen en Guido



editie 2015 (4daagse afstand Kortrijk - Boom). Hier start eerste dag tot Gent (of Deinze)

editie
2016

(2 dagen,
4lussen)



Marleen



Guido

Editie 2017



De ziekte van Lyme wordt ingedeeld in 3 stadia :

- lokale huidinfectie
- vroeg verspreide ziekte van Lyme
- chronische ziekte van Lyme ('late stage lyme')

Lyme wordt veroorzaakt door een *Borrelia* bacterie, al dan niet gepaard gaande met andere co-infecties ('Tick borne diseases'). Deze infectieziekten kunnen o.a. **via een teek overgedragen worden** op de mens. Wanneer dit niet meteen en correct behandeld wordt, kan dit evolueren tot een multisysteemziekte.

De symptomen zijn uiteenlopend en aspecifiek (gewrichts- en spierpijn, vermoeidheid, maag- en darmstoornissen, immuniteitsproblemen, tintelingen, endocriene problemen, neuro-cognitieve stoornissen, dermatologische problemen, geluid/lichtovergevoeligheid, cardiologische problemen, slaapproblemen, luchtwegenproblemen, ...)

- De ziekte van Lyme is de snelst groeiende vectorziekte.
- Velen herinneren zich geen tekenbeet en ontwikkelen geen rode kring na een beet.
- Reguliere testen zijn vaak vals negatief.

Time For Lyme is een vereniging die strijdt voor (h)erkenning van 'late stage Lyme'. Deze richt zich tot mensen met de ziekte, artsen alsook de gewone burger. De vereniging wil mensen sensibiliseren voor deze ernstige ziekte en de problematiek in beeld brengen, meer bepaald welke verstrekende gevolgen deze ziekte - en de ontkenning daarvan - heeft op de patiënt en diens leefomgeving.

Een goede preventie, accurate testen, correcte wetenschappelijk info en meer wetenschappelijk onderzoek zijn van uiterst belang om deze ziekte te kunnen behandelen.

Voor meer info : www.timeforlyme.eu

Wandelsport
Vlaanderen

Zondag 23 december 2018

24^e Putje Wintertocht

Bossen, drevén, kerkwegels en landerijen met natuurgebieden en veel
privaat! Gemeentebossen (25ha), Disveldpark, de bossen van Sint-
Maria-Aalter en Predikherenbossen. Verzorgde rustposten (ook rustpost
op de kleine afstanden). Gratis drankje.

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

Start: vanaf 8.00 tot 15.00u

Startplaats: Parochiale Feestzaal, Brandstraat, Doornkerke

Inschrijfgeld: € 1,50 - ledenkorting € 0,40

WSV DE MOLENSTAPPERS RUISELEDE

Debouck F. - 051/68.93.65

0473/89.29.67 - frans.debouck@telenet.be

**WSV DE MOLENSTAPPERS
RUISELEDE VZW (5330)****22^e Kortrijk Feeëriek**

W.S.K. Marke

vrijdag 28 december 2018

7-13 km 14.00u-20.00u

JC Tranzit, Nelson Mandelaplein 17, 8500 Kortrijk.

Langs de historische gebouwen van Kortrijk.

Gratis versnapering.

Leie-Scheldevriendentrofee.

Aandenken 20 jaar 4-Kunststedentrofee.

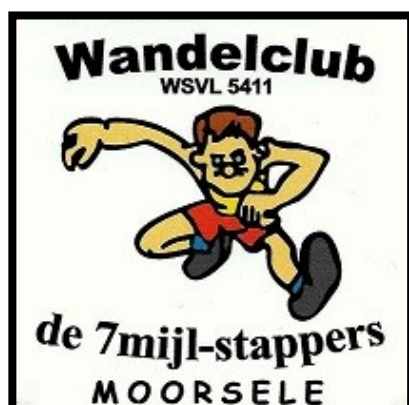
Reflecterende kledij en zaklamp aanbevolen.

**Ergodôme**
ZORGT VOOR JE RUG, DAG EN NACHT

365 wandeldagen, 2000 wandelingen zijn alweer achter de rug !
Geen nood, in 2019 is er weer wandelplezier !



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"

BELANGRIJKE DATA

feesten : > NIEUWJAARSFEEST vrijdag 11 januari 2019

tochten 2018 : > zaterdag 24 nov 19^{de} HOEVETOCHT

tochten 2019 : > zondag 14 april : 19^{de} STEKSELTOCHT
> vrijdag 7 juni : 14^{de} SINKSENTTOCHT
> zondag 16 juni : DEMENTIEWANDELING
> donderdag 15 augustus : HALFOOGSTTOCHT
> zaterdag 30 november : 20^{ste} HOEVETOCHT

feesten : > HELPERSFEEST zaterdag 12 oktober 2019
> NIEUWJAARSFEEST vrijdag 10 januari 2019

