

Afgiftekantoor 8560 WEVELGEM 1

toelatingsnummer

P 209100

Verantwoordelijke uitgever: **Marc Masselis** - Burg.Lesaffreststraat 3 - 8560 Moorsele Email: marcmasselis@hotmail.com



Clubblad *de 7mijl-stappers Moorsele*

driemaandelijks (verschijnt in feb - mei - augustus - nov)

jaargang **2023**

Wandelclub **WSVL 5411**

Lokaal



uitgifte *november*

WELKOM
BIJ
WANDELCLUB



nr. **119**

adresklever

Ook op sociale media !
BLOG

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

Facebook openbaar



<https://www.facebook.com/7mijlstappers/>

exclusief voor clubleden een privé-groep

<https://www.facebook.com/groups/1407827639522042>

	MANNAVITA WARMER WIJNTOCHT
wanneer	zaterdag 25 november 2023
start	OC DE CERF Kerkstraat 1, GULLEGEM
afstanden	4 en 7 - 12 - 14 - 19 - 22 km
inschrijven	vanaf 7u30 tot 15u00 aankomst vóór 17u00 !
prijs	€3,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!) -12jaar GRATIS
info	Warme Mannavita-kruidenwijn onderweg! Thema Heulebeek en groenzones. Vanaf 12 km trek je naar Heule met Heulepark, landelijke wegen. Op alle afstanden gratis degustatie onderweg.

LAATSTE CLUBBLAD 2023
betekent
HERNIEUWING LIDGELD !

Doe het NU en stel niet uit,
dan start u 2024 zorgeloos
een nieuw wandeljaar.

GRAAG TIJDIG STORTEN ZODAT UW
HERNIEUWINGSDOCUMENTEN
KLAAR LIGGEN OP ONZE
MANNAVITA WARMER WIJNTOCHT

Bestuur



VOORZITTER

ANNE VEREECKE

Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 Moorsele

Gsm 0499 63 68 75



SECRETARIS

MARC MASSELIS

Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 Moorsele

Gsm 0476 30 28 17



PENNINGMEESTER

MARIJKE GHEYSEN

Kraaimeers 65
8560 Moorsele

Gsm 0473 71 20 31

Tel 056 41 70 07

BESTUURSLEDEN



GEERT VANHAUWAERT

Overheulestraat 47
8560 Moorsele

Gsm 0473 99 09 35

Parcoursbouwer



JAN PEIRS

De Voetweg 9
8560 Gullegem

Gsm 0470 57 87 63

Tel 056 41 86 80

Parcoursbouwer



JAN PARMENTIER

Heeft begin oktober
zijn ontslag ingediend

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 vorige clubbladen, foto's & uitslagen bekijken van onze organisaties. Via F-book snelle info (openbare pagina & 'privé groep' enkel van & voor clubleden !).

CLUBLOKAAL



Doorlopend open vanaf 10u30

Gesloten op woensdag

Maandag & donderdag vanaf 14u30

ETIENNE COTTYN

Dokter Hemerijckxlaan 34
8560 Moorsele

Tel 056 41 35 63

Gsm 0494 58 27 05



CAROLINE VANBECELAERE

Overheulestraat 265
8560 Moorsele

Tel 056 50 43 23

Gsm 0473 93 01 35



ANJA DECEUNINCK

Salinusstraat 16
8560 Moorsele

Gsm 0486/30 04 72

Hulp secretariaat



NIEUW CLUB E-MAIL: 7mijlstappers.moorsele@gmail.com voor alle contacten

Inhoud

BESTUUR + clublokaal	2
INHOUD	3
WOORD VAN DE VOORZITTER	4

SPONSORS	5 - 12 - 16 - 23 - 28 - 31 - 32
-----------------	--

WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers	6 - 16
> uitslagen 07.2023	6
> uitslagen 08.2023	7
> verslag HALFOOGSTTOCHT 15.08.2023	8 - 10
> uitslag HALFOOGSTTOCHT 15.08.2023	10 - 11
> uitslagen 09.2023	13
> verslag GROENE HALTE 17.09.2023	14
> uitslag GROENE HALTE 17.09.2023	15
> uitslagen 10.2023	16
PUZZELTIJD : Sudoku & Binero	17
FAMILIEBERICHTEN	18 - 22
> verjaren in november - december	18
> verjaren in januari	19
> droevig nieuws	19 - 20
> blij nieuws	20
> VERSLAG & BEDANKING : Dodentocht voor het BERREFONDS	21 - 22
PRIVACYverklaring (kort)	22
OPLOSSING Sudoku & Binero	24
SECRETARIAATSBERICHTEN	25 - 29
> HERNIEUWING LIDGELDEN	25
> WELKOM IN ONZE CLUB	26
> NIEUWJAARSFEEST 12.01.2024	27
> BESTUURWIJZIGING & CLUB-EMAIL	28
> BUITENLANDSE WANDELVAKANTIE 10-14/07/2024	29
WANDELKALENDER :	30 - 31
> MANNAVITA WARME WIJNTOCHT 25.11.2023	30 - 31
GEZONDHEIDSARTIKEL : 7 tips om de winter goed door te komen!	32 - 33
WANDEL-QUOTES	6 - 33
RUG : belangrijke data !	34

=====

Werkten mee aan dit clubblad : Anne Vereecke, Eddy Amerlinck, Jan Peirs, Sabbe Joke, Anja Deceuninck, Marc Masselis, en onze SPONSORS.

Eindredactie en lay-out : Marc Masselis



Woord van de voorzitter

Beste wandelaars en 7mijl-stappers,

November in het vooruitzicht, weeral een jaar dat bijna voorbij gevlogen is. Voor ons, het bestuur komt er een drukke periode aan: vernieuwen van de lidgelden en 't nieuwjaarsfeest.

Ook in het bestuur zelf wat veranderingen. Jan Parmentier heeft het bestuur verlaten, blijft wel nog wandelend lid . . . en we hebben enkele jongere leden aangesproken om ten 1^{ste} 'te verjongen', en ten 2^{de} 'er een nieuwe swoeng in te brengen'.

Eén persoon heeft al toegezegd Anja Deceuninck, die samen met Marc het secretariaat zullen doen. Want eerlijk gezegd, met 542 leden is een secretarisfunctie delen geen overbodige luxe.

Nieuwe gezichten, nieuwe ideeën, al dan niet haalbaar, maar het houdt ons, oude rotten, alert en gemotiveerd. Ideeën om onze club te verbeteren, mogen altijd aangebracht worden, of nog beter: zelf zin om in het bestuur te komen of 1 of andere taak te willen innemen, we ontvangen alles met open armen. Vooral een duo of trio die wil instaan als materiaalmeester/logistiek is zeker welkom.

Onze eerstvolgende activiteit is onze Warme Wijntocht op 25 november vanuit OC DE CERF in Gullegem. Jan Peirs en zijn helpers hebben hun beste beentje voorgezet om er terug een mooie tocht van te maken.

En onze sponsor MANNAVITA zorgt voor de versnapering onderweg!

Weet dat: als je uw lidgeld op tijd vernieuwd, alles klaar ligt op de wandeling. Heb je geen attest voor het ziekenfonds nodig, laat het ons weten, of kom het alsnog afhalen (er steekt ook een kortingsbon bij!).

Er liggen nog zo'n 20 omslagen van vorig jaar bij ons thuis 'stof' te verzamelen.

De tweede activiteit is ons nieuwjaarsfeest op vrijdag 12 januari 2024 om 19u in OC DE STEKKE. Ook dit jaar wijken we niet af van het gekende stramien : apero + hapjes, warme maaltijd, tombola, dans en gezellig samenzijn. Als dat allemaal achter de rug is, wordt het tijd om aan het clubblad van februari te beginnen.

Lidgeld vernieuwd, dan krijg je opnieuw het woord van de voorzitter. Tot dezer dagen,

jullie voorzitter

Anne

SupraBazar

Gullegem • Harelbeke • Hulste • Lievegem • Tielt

VEREECKE DRIES BVBA

Algemene bouwwerken
vloeren en wandtegels
opritten en terrassen
renovatiwerken

Willemsmolenstraat 92
8560 Moorsele - 0474 377 823
vereecke.reyniers@skynet.be

MESTDAG aatrijzenbouw

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



Libbrecht
Ijs - en diepvriesproducten



Kaasspecialiteiten,
kaas- en tapasshotels

Groenten en fruit

Oevermolenstraat 218
8560 Moorsele
0472 / 24 65 21

www.libbrecht.be
info@libbrecht.be

Opentijden	van	tot	15u
Maandag	van	8u	18u
Dinsdag	van	8u	18u
Woensdag	van	8u	18u
Donderdag	van	8u	18u
Vrijdag	van	8u	18u
Zaterdag	van	8u	18u
Zondag	van	8u	18u

Uit sympathie

OPTIEK GRISON
Optometrie - Contactlenzen

TRAITEUR BANKET



Phil'sfood45



TJAER 30

Eet & praatcafé

Eet & praatcafé 'tjaer 30

Salinusstraat 36
8560 Moorsele

tel: 0478 75 04 24
056 57 18 22

mail: info@tjaer30.be
www.tjaer30.be

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mijl	
1/07/2023	Kermistocht in de natuur	vzw Vredeseilanden	5297	518	2	11
	24e Dreventocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1.365	9	
2/07/2023	Drongengoedtocht	Wandelclub Roal Benti vzw	3278	896	2	91
	Zomertocht	Reynaertstappers vzw	3150	1.253	2	
	35e Zomertocht	CSC-Lierde vzw / Club voor Sport en Cultuur	3294	1.203	3	
	29e Pottelbrekers-Panoramatocht	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	902	18	
	Voettocht te Lauwe	De 12 uren van Lauwe vzw	5217	971	66	
5/07/2023	Vakantietocht	't Wandel Voetje vzw*	5526	507	11	
8/07/2023	Wandelhappening Aan de IJzer	Wandelclub Diksmuide	5537	637	2	15
	Adriaan Brouwertochten	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	1.436	5	
	Tielt Zomert	Watwystappers Tielt	5423	594	8	
9/07/2023	23e Gaverstocht	WSV De Brigantrotters vzw	5245	1.015	41	
11/07/2023	46e Meerhoektocht	De Winkelse Stappers	5323	616	24	
14/07/2023	Nacht der Vlaamse Ardennen	Op Stap Zwalm	3529	418	3	
15/07/2023	Sint-Germanustocht	De Spartastappers Ardooie vzw	5391	1.228	14	
16/07/2023	Urbanustochten	Wandelclub De Marktrotters Herne vzw	4114	1.269	1	61
	24e Twee Landentocht	De Trekvogels Boekhoute vzw	3383	694	2	
	Beach Walk	Spoetnikstappers vzw	5363	610	5	
	Zomertocht	Wandelclub Beernem vzw	5009	1.014	7	
	10-kerkenwandeling	DSF - Kloenstappers	5546	897	46	
18/07/2023	Aviflorawandeltocht - Vakantietocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.165	16	
19/07/2023	IJsjes midweektocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.096	1	5
	12e Rondom De Keignaert	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	512	4	
21/07/2023	Zomertocht	Florastappers Gent vzw	3103	1.648	1	22
	13e Grenskrekentocht	Levenslijnteam Damme vzw	5463	722	3	
	De Dankertroute	Bredense Strandstappers	5555	336	4	
	37e Witsoonetocht	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	1.086	14	
22/07/2023	Rhodesgoedtocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	1.400	29	
23/07/2023	Poldertocht	Levenslijnteam Damme vzw	5463	712	2	32
	41e Everbeekse Wandeltochten	Everbeekse Wandeltochten vzw	3282	877	3	
	Bebloemingstocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	949	27	
29/07/2023	Binnenschippertochten	Koninklijke Wandelclub Kadee Bornem vzw	1018	965	2	
30/07/2023	Zomertocht	Zutendaalse Hartevrienden	2077	879	1	13
	34e Dender- en Scheldetocht	Wandelclub Denderklokjes Lebbeke	3226	2.880	2	
	Stripfigurentocht	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende VZW	5008	1.360	10	

Het zijn niet de bergen en dalen die het wandelen moeilijk maken,
maar het is het steentje in je schoen!

datum	Tochtnaam	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mjl	
1/08/2023	Turfhauwetoct	De Margriestappers vzw	5276	980	10	
3/08/2023	Bladelintoct	Wandelclub Roal Benti vzw	3278	430	2	
4/08/2023	5e Marultoet	Drevestappers Zonnebeke	5542	836	19	
5/08/2023	Zomertoet - Adriaanstoet - Priortrofee	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	1200	2	35
	2e Zomertoet	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	840	3	
	Wandeldriedaagse	Wsv Ibis Puurs vzw	1093	721	3	
	26e Vlastoet	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1084	5	
	8e Krinkeltoet	WSV De Brigandrotters vzw	5245	600	22	
6/08/2023	Kasseileggerstoet	De Kasseistappers Eernegem	5545	482	4	
8/08/2023	Aviflorawandeloet - Zomertoet	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1262	20	
11/08/2023	100 km Dodentoet	vzw Dodentoet - Kadee	1310	13046	3	
12/08/2023	Kalkense Meersentoet	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3091	1124	3	40
	Middelkerke Wandelt	Spoetnikstappers vzw	5363	525	8	
	26e Velodroomtoet	Velodroomvrienden Moorslede	5347	950	29	
13/08/2023	Wemme tijd-toet	Wandelclub Temse	3182	1081	1	55
	7e Stormvogeltoet	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	742	7	
	Dwars door de Vlaamse Ardennen	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	2099	9	
	't Zomert in de Palingbeek	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	1340	38	
15/08/2023	5e Oogstoet	WSV Land van Rhode vzw	3196	1496	2	162
	Bulskampveldtoet	Wandelclub Beernem vzw	5009	1686	3	
	Halfoogstoet	De 7mjl-stappers Moorsele	5411	1039	157	
16/08/2023	Dauwtoet	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	973	1	
19/08/2023	20e Grenstochten	Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw	3149	597	1	32
	Kloen Zomerwandeling	DSF - Kloenstappers	5546	1095	31	
20/08/2023	Gordel rond Boutersem	Boutersem Wandelt	4541	1031	1	33
	37e Marollentoet	Feestcomité De Marollen Sijsele	5202	479	4	
	14e Oogstoet	De Buskanter Houthulst	5507	570	12	
	27e Kermistoet	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	1683	16	
22/08/2023	50e Vierdaagse van de IJzer	Vierdaagse van de IJzer vzw	5390	6241	17	79
23/08/2023			5390	5780	21	
24/08/2023			5390	6736	16	
25/08/2023			5390	6407	25	
26/08/2023	Zomertoet	Watewystappers Tielt	5423	839	12	35
	18e Mote-Molentoet	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	399	23	
27/08/2023	Zimmertoet	De Kleitrappers vzw	1013	1138	1	59
	7e Hoevetoet	Op Stap Zwalm	3529	911	2	
	13e Kanalentoet	Levenslijnteam Damme vzw	5463	499	2	
	Voettochtenklassieker	KWB Laarne	3331	985	4	
	Howitzertoet	De 12 uren van Lauwe vzw	5217	651	11	
	2e Zonnetoet	Drevestappers Zonnebeke	5542	1068	39	
30/08/2023	Frontalierstoet	Wandelclub D&A	5550	326	1	

Halfoogsttocht op dinsdag 15.08.2023

Oogst en oogstmaand zijn afgeleid van Augustus, Latijn voor "verheven" en één van de titels van de keizers van het Romeinse Rijk. De 1^{ste} keizer die deze titel voerde was Gaius, Octovanus, Caesar Augustus; erg bescheiden waren deze mannen niet! In onze gewesten is "**oelf oest**" ook O.L.V. Hemelvaart en in het Antwerpse Moederdag.

De dag begint licht bewolkt, droog, weinig wind bij 18° en verder op de dag 25°, meer moet dat niet zijn hé! Hoewel al beslist om de langste afstand te stappen bekijk ik toch de afstandtabel voor de afstand van de lussen en de totale lengte van de wandeling. We krijgen zelfs gratis een bonus van 10% en voor alle afstanden gaat dit van 5% tot bijna 25% voor de rol- en kinderwagens De parcour-bouwers van dienst zijn Geert Vanhauwaert en Filip Vanlerberghe!



In de zaal bemerk ik Ronny, een regelmatige wandelgenoot en ook vandaag compagnon de route. Na de halo- en fortoronde stappen we op voor de 1^{ste} lus van 7,3km en dit voor de afstanden vanaf 12 km(14km?). We dwarsen niet aan de lichten maar stappen voorlangs **het gemeentehuis**; ooit gebouwd als kasteel voor de familie Vanackere in de jaren 1894-1896. Zo komen we in het 4ha grote park, aangelegd in dezelfde periode. Het park telde ooit een 50-tal verschillende soorten bomen; er zijn er al gesneuveld door ziekte en of ouderdom maar het blijft een mooie groene oase in het centrum. Het park werd enkele jaren terug grondig gerenoveerd: de tuinpaviljoentjes werden opgefrist, de vijveromgeving vernieuwd, de smeedijzeren constructie van de loofgang of berceau hersteld waar nodig, de speeltuin voor de kleinste jeugd uitgebreid en nog een BBQ hoek voor de groteren.

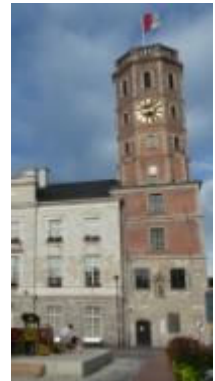
Hierna komt het sportcomplex eraan met de nieuwbouw: De Zwemkom gebouwd volgens de nieuwste energienormen. In de Normandiestraat werd een verwilderd bosje verruimd tot een recreatiezone voor de wijk Zwaenebloeme. Dan volgt een vijverparkje die aanzet is tot tuinwijk "Trezeke" met zijn groen omsloten paadjes die aansluiting geven met de doodlopende straten van de wijk. De veldweg, versleten uitloper van de Groenestraat, sluit aan op de ring rond Menen dankzij een stevig plankier aangeleverd door Geert en Filip! Algauw komt **molen de Goede Hoop** in zicht; het enig overblijvende exemplaar van ooit 13 molens die Menen rijk was. De bakstenen stellingmolen werd gebouwd omstreeks 1798 ter vervanging van een houten exemplaar, is ca 15m hoog, heeft een diameter afnemend van onder naar boven van 7,25m tot 4,5m en was in bedrijf tot 1945. Hij werd tussen 1993 en '95 grondig gerestaureerd en is nu een actieve molen bediend door vrijwillige molenaars en medewerkers van het Stedelijk molencomité. Tot eind 2014 werden in totaal 584100 as-omwentelingen genoteerd; en nu?



Menen zelf is ooit ontstaan als een nederzetting aan de Leie met een 1ste vermelding in 867 'Maininium' en kreeg stadsrechten in 1351. Als open stad werd Menen al vroeg versterkt met stadsgrachten en palissaden op aarden wallen. Als grensstad was de stad regelmatig slachtoffer van plunderingen en werd door Vauban: een militair ingenieur van Lodewijk de XIV tussen 1679-1689 versterkt met 3km lange vestingen voorzien van 4 stadspoorten en 11 bolwerken: ronde uitbouwen in de vestingmuur om flankvuur te kunnen geven! Tussen 1566 en 1830 werd de stad 22x belegerd, veroverd en heroverd! De laatste heersers waren de Hollanders tussen 1814 en 1830 tot België werd gesticht. De huidige nog resterende vestingen werden door hen gebouwd op de ruïnes van die van Vauban! Een mooi voorbeeld is de bomvrije Hospitaal-kazerne op het Leopoldplein, waar de politiezone Grensleie en het Commissariaat Menen is gehuisvest, en de goed bewaarde kazematten bezijden het zwembad! Ook tijdens de 1ste W.O. had de stad zwaar te lijden onder de Duitse beschietingen en werd door hen bezet tijdens '14 -'18! Niet alles was kommer en kwel; tijdens de 16de eeuw was Menen bekend om zijn bieren en telde 104 meester-brouwers (een schuimend detail, santé)!

Ondertussen zijn we aanbeland in het volledig heraangelegde **Park Ter Walle**, nu een ontmoetingsplek met sportvelden, een jeugdhuis en mooie wandelpaden, met op de achtergrond de altijd aanwezige vesting. Een onderdoorgang, ooit de bedding van de Geluwebeek maakt verbinding met **het Brouwerspark**, een groene verademing in het centrum!

In dit centrum kan men niet naast het **belfort** kijken. Dit 33m hoge gebouw palende aan het stadhuis valt op door zijn verscheidene bouwlagen, een gevolg van het herhaaldelijk onderbreken van het bouwproces die samenvalt met de geschiedenis van Menen. De 1^{ste} steen werd gelegd in 1574, maar werd door de godsdienstoorlogen na 2jaar onderbroken tot 1610 met een bakstenen bouwlaag op de natuurstenen onderbouw. Daarop kwam een houten spits met een koepelvormig dak met lantaarn die in 1706 bij het beleg van Menen werd afgeschoten. Hierna werd een achthoekige verdieping bijgebouwd en op dezelfde manier afgewerkt, tot in 1794 de torenspits door de Franse Republikeinse troepen werd stuk geschoten!



In 1828 volgde herstel met een vierde bouwlaag en een balustrade. In 1962 werd in het belfort een beiaard geplaatst met 49 klokken die samen ca 5ton wegen! Er was al een 1^{ste} beiaard in 1616 met 18 klokken. Een eeuw later kwam er een nieuwe met 34 klokken maar die overleefde de Franse Revolutie niet! Nog een publiek geheim; onder het marktplein bevindt zich een schuilkelder in gewapend beton. De Duitsers lieten die tijdens W.O. II bouwen als commandopost en bood in geval van nood plaats aan een 100-tal personen. De kelder is alleen toegankelijk via de kelders van het stadhuis.

Hoekje om komen we voorbij het mooie monumentale postgebouw uit 1899 met zijn opvallend hoektorentje. Alle hierboven aangehaalde omschrijvingen komen uit bronnen bij het Agentschap onroerend erfgoed.

Hierna ronden we nog de vijver in het **Bois De Boulogne**; het oudste stadspark van Menen, een beetje verscholen in de Oude Leielaan, en op een boogscheut van het VTI, onze rustpost. Het is nu half tien en de eerste 7km zit er op en rusten wat bij een drankje. Als we terug opstappen, wacht ons een lus van 9,4km (de 23km: 5,2km) en dat grotendeels op Frans grondgebied. Het begint al als we via het oude sluizencomplex (gebouwd tussen 1920-'21 en in dienst tot 1990) het eilandje betreden, eigenlijk een schiereiland gevormd door het rechte trekken van de Leie, en grotendeels Frans grondgebied. Het grootste gedeelte is recreatiezone en de rest wordt ingenomen door de firma Galloo, één van de grootste bedrijven van Europa in het verwerken van schrootafval, daarbij werd een gedeelte van de oude Leiearm gedempt. Eigenlijk bevinden we ons in Frans-Vlaanderen met namen als Halluin (Halewijn), Lille (Rijsel), en namen die voor zichzelf spreken: Boeschèpe, Cassel, Steenwerck enz. Ter hoogte van een verlaten fabrieksterrein nemen we afscheid van de 23km en stappen het stukje verwilderd door tot de Rt de Linsselles die we volgen naar een parkje met visvijver



waar problemen met de bepijling zou geweest zijn, nu gelukkig van de baan. Verderop komen we ter hoogte van een containerhaventje uit op de Leieboorden, en stroomafwaarts zien we al het nieuwe sluizencomplex (1990?) opduiken waarna we opnieuw de bosjes van het eilandje, nu letterlijk induiken, want de toegang is gecamoufleerd door overhangende takken.

Een kronkelpaadje leidt ons door het vochtigste deel van het park waar weinig of geen onderbegroeiing is. Uiteindelijk wacht ons weer groen

en het brugje over de sluizen, waar een hogerop over de oude vestingen uit geeft op de rustpost in het VTI voor de 2^{de} maal. Het is 11:40h en tijd voor de stutjes en een drankje, waarna Geert & Filip nog eens poseren voor de camera!



Daarna volgen we uitgerust en voldaan het wieltespad naar de boorden van de Leie, stroomafwaarts voor een lus van 6km, met een kronkelend ommetje van 800m door het Groen Domein Noordkaai (niet toegelaten voor honden, zelfs niet aan de leiband!), stukje natuur beheerd door Natuurpunt. Daarna volgen we het mountainbikepad langs de **Golden River**, het onverharde en sterk overgroeid jaagpad langs de rivier met mooie zichten landinwaarts, met nu en dan nog een glimp van water. Ingehaald door Urbain stappen we naar de

Kleine Porsies, dat we voor het eerst betreden; het nieuwe ontmoetingsgebouw in de schaduw van zijn grote broer, en de nieuwe startplaats voor de volgende editie. Het gebouw doet ook dienst als schoolrestaurant voor de leerlingen van het college tijdens de schooldagen. Na de rust- en drankpauze wacht ons nog een lus van 4km door de "kweeke" en langs het water van de oude Leiearm naar het ca 20ha grote Leiebos als afsluiter van een dag met een variatie aan kleine en grotere stukjes groen, van wijkpaadjes, parken, waterpartijen en het met wild groen afgeboord stromend water van de ons welbekende Leie. Dit alles tussendoor wat geschiedenis van monumentale bouwwerken. Dit alles dankzij de belangloze inzet van het bestuur, de parcoursbouwers, en de vele medewerkers in de rustposten, waardoor 1.040 wandelaars een mooie wandeldag konden beleven waarvoor onze dank.

Tot nog eens

Amerlinck Eddy.

Eindklassement Halfoogsttocht

Organisator: De 7mijl-stappers Moorsele (5411)

Datum: 15/08/2023

Totaal aantal deelnemers (clubleden)	887
Aantal niet-aangesloten wandelaars	128
Aantal andere en buitenlandse clubs	23
Subtotaal	1038
Totaal	1038

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
1	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	157
2	Drevestappers Zonnebeke	5542	51
3	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5081	50
4	De 12 uren van Lauwe	5217	48
5	WSK Marke vzw	5012	47
6	De Spartastappers Ardooie vzw	5391	45
7	WSV De Brigandrotters vzw	5245	44
8	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	32
9	W.S.V. Tervuren-Bos vzw	4007	30
10	De Heuvellandstappers vzw	5089	26
11	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	20
12	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	19
13	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	18
14	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	16
15	De Waterhoekstappers Heestert	5345	14
16	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	13
17	WSV De Lachende Wandelers Aalter vzw	3003	12
	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	12
	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	12
	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	12
	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	12
	DSF - Kloenstappers	5546	12
18	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	11
	Velodroomvrienden Moorslede	5347	11
19	Omloop Kluisbergen vzw	3034	10
	De Winkelse Stappers	5323	10
	Watewystappers Tielt	5423	10
20	Flanders Trails	0999	9
	Les Hurlus en Balade	HT 067	9
21	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	8
	De Margriestappers vzw	5276	8

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
22	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	6
	Kreketrekkers Kortemark	5412	6
	Les Randonneurs du Haut-Escout	HT 089	6
23	De Wase Steinbockvrienden Sint-Niklaas	3116	5
24	WSV Horizon Opwijk	4300	4
	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100	4
	Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	5178	4
	Bavostappers Bavikhove	5504	4
	Wandelclub Diksmuide	5537	4
25	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	3
	Boerenkrijgstappers vzw	3450	3
	Wandelclub Tornado vzw	4027	3
	Wandelclub Koekelare vzw	5127	3
	De Kilometer Vreters Izegem	5551	3
	PINK RIBBON wandelgroep	7302	3
	Les Amis de l'Argentine	BBW 045	3
26	Wsv Schelle vzw	1012	2
	De Korhoenstappers vzw	1055	2
	De Ravelse Wandelers	1080	2
	WSV Horizon Donk vzw	2086	2
	Wandelclub De Lachende Klomp vzw	3025	2
	Wandelclub 't Hoeksken vzw	3040	2
	Wandelclub Reigerstappers Vinderhout vzw	3084	2
	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	3304	2
	Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw	3494	2
	Op Stap Zwalm	3529	2
	IJsetrappers vzw	4025	2
	Brugsche Globetrotters vzw	5177	2
	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	2
	't Wandel Voetje vzw	5526	2
	Baekelandstappers Lendelede	5534	2
	Sportgroep Vaste Vuist Lauwe vzw	5548	2
	Les Sucriers de Bruggelle	HT 001	2

27	Bosgeuzen-Voorkempen vzw	1006	1
	De Kleitappers vzw	1013	1
	Herentalse Wv vzw	1026	1
	Sinjoenstappers Wilrijk vzw	1031	1
	Wandelclub Kwik Bornem	1076	1
	Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw	1129	1
	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3091	1
	Florastappers Gent vzw	3103	1
	Dwars door Brakel	3107	1
	WSV De Vossen vzw	3139	1

27	Keynaertstappers vzw	3150	1
	Wandelclub Gasthofstappers vzw	3201	1
	WSV Zelden Rust	3261	1
	Wandelclub Roal Benti vzw	3278	1
	WK Werchter vzw	4042	1
	WC De Grashoppers vzw	4044	1
	Euraudax België	4258	1
	WSV De Keignaertrippers Oostende vzw	5011	1
	Spoetnikstappers vzw	5363	1
	DWP - De Wandelende Pekkars	5544	1
	Beat the trail	6021	1
	La Bruegelienne	BBW 048	1
	Les Traîne-Savates Montignies s/Sambre	HT 009	1
	Mont-Marche Tournai	HT 075	1

Tuinen  Vergote

TUINAANLEG & ONDERHOUD
GRONDWERKEN

T. 0476 34 17 65 • 0479 03 22 71
WWW.TUINENVERGOTE.BE



VANCOILLIE DIETER
VARKENS AAN 'T SPIT
<https://www.varkenaanhetspit.be/>
0478/40 28 77



MEDIAFABRIEK

COPY - PRINT SERVICE
PLANAFDRUK
ALLE DRUKWERK
BEDRUKKEN VAN TEXTIEL

www.mediafabriek.be
Menenstraat 19 - 8930 Lauwe - Tel. 056 42 73 24


MannaVita
natuurvoeding | voedingssupplementen




MannaVita
aliments naturels | compléments alimentaires

'T Bakkerietje


Krist
Krist Vandewalle

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



ACKE BVBA

DIETER & RUDDY
0477 67 61 80 0477 62 86 22

www.sanitairacke.be info@sanitair-acke.be

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl	
2/09/2023	Elfbergentocht Flanders Summits	Flanders Trails	6999	628	4	25
	Dwars door het Beverhoutsveld	vzw Vredeseilanden	5297	1064	5	
	Elfbergentocht	De Heuvellandstappers vzw	5089	756	16	
3/09/2023	Heidetocht - Kelchterhoef	Samen Uit Samen Thuis vzw	2042	721	2	60
	Oudlandpolderocht	Sportraad Zuinkerke vzw	5449	513	4	
	31e Stoomtuigwandeling	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	955	8	
	Buzzewandeling Vaste Vuist	Sportgroep Vaste Vuist Lauwe vzw	5548	805	46	
5/09/2023	Ardooise weekdagtocht	De Spartastappers Ardoois vzw	5391	702	3	
7/09/2023	Broukentocht	Michiel Mispelonvrienden	5295	301	3	
9/09/2023	Langeledetocht	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	3304	641	1	13
	2Daagse Braambierentocht	W.S.V. De Boskabouters vzw	2049	503	1	
	Septembertocht door Wingene	De Curieusneuzen Pittem	5500	382	2	
	Scheldemeersentocht	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	1133	3	
	53e Duin- en Polderocht	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende VZW	5008	647	6	
10/09/2023	8e Ajuintoct	WSV De Kadees vzw	3063	734	1	30
	12e Nazomertocht	De Hanestappers	5393	399	4	
	29e Prutsketochten	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	765	25	
11/09/2023	Nazomertocht	W.S.V. Eurek@ vzw	2102	284	2	
13/09/2023	20e Nazomertocht	WSV De Brigandrotters vzw	5245	551	9	
15/09/2023	Bos- en Veldtocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127	533	2	
16/09/2023	Poppies Walk	Flanders Trails	6999	979	10	27
	Kriekpeertocht	De Vleugels	6032	869	17	
17/09/2023	26e Kroenkelen	Brugsche Globetrotters vzw	5177	1533	5	40
	41e Canteclaermarsen - De Gordel der Leiestre	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1846	11	
	Groene Halte Wandeldag - Grensleie	Dienst Toerisme Grensleie & 12 uren van Lauwe vzw & stappers Moorsele	De 7mijl- 5217 & 5411	266	24	
19/09/2023	Met vlasboer Bavo op de buiten	Bavostappers Bavikhove	5504	673	13	
20/09/2023	Herdenkingstocht overleden leden	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	891	1	
23/09/2023	52e Wuitensmarsen	Toerisme Hamme	3541	1364	1	15
	Eleneboswandeling	vzw 'Op Stap Door Nukerke'	3441	659	2	
	Rhodesgoed wandel 2-daagse Kachtem	DWP - De Wandelende Pekkers	5544	438	4	
	IJzerbroekentocht	De IJzerstappers	5547	737	8	
24/09/2023	36e Helletochten	Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw	3149	867	1	72
	32e Torenhoftocht	Pasar Oostkamp	5318	882	2	
	Natuurrezervatentocht - Priortrofee	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	1706	2	
	Jacob Catstocht	W.V. Voor de Wind	3440	794	6	
	Rhodesgoed wandel 2-daagse Kachtem	DWP - De Wandelende Pekkers	5544	745	11	
	46e Tabakstocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	1146	50	
26/09/2023	Aviflorawandeltocht - Nazomertocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1002	12	
30/09/2023	Kermistocht	Levenslijnteam Damme vzw	5463	540	2	54
	23e Deliriumtocht - 21e 50 km door het Land va	WSV Land van Rhode vzw	3196	1847	2	
	3e Manor Goes Classic-tocht	De Winkelse Stappers	5323	822	50	

Wandelnet Groene Halte Grensleie
 Proef van de unieke combinatie van wandelen en openbaar vervoer en ontdek het uiterste zuiden van West-Vlaanderen.
 MEER INFO: www.groenehalte.be

zondag 17.09.2023

Je beleeft meer als je wandelt met het openbaar vervoer

WELKOM BIJ WANDELCLUB
 De 7mijl-stappers Moorsele

GROENE HALTE WANDELDAAG 17.09.2023

een organisatie van **Dienst Toerisme GRENSLEIE** in samenwerking met wandelclubs **12Uren van Lauwe vzw** en **7mijl-stappers Moorsele**.

Een geslaagde combinatie van openbaar vervoer en wandelen, en dit op de autoloze-autoluwe zondag in vele Vlaamse steden. Voor de gewone wandelaar wat onwennig; wat doet die treinrit erbij? Of keren we niet terug naar de startplaats? Maar uiteindelijk ook heel wat positieve reacties als "het was eens iets anders, iets speciaals, ik kende dat niet, mooi initiatief, . . .

U ziet en leest het, deze uitdaging voor de wandelclubs was niet zo eenvoudig, maar kunnen we wel als geslaagd noemen. Het deelnemersaantal lag dan wel wat aan de lage kant, toch was de tevredenheid bij de wandelaars hoog. Zelfs lof voor het mooi 'groen' plaatselijk parcours!

Link foto's Eddy Amerlinck <https://photos.app.goo.gl/AKL487DUBQ7SSt2D7>



Eindklassement Groene Halte Wandeldag - Grensle



Organisator: De 12 uren van Lauwe vzw (5217)

Datum: 17/09/2023

Deze uitslag is ook terug te vinden
op www.wandelsportvlaanderen.be

Totaal aantal deelnemers (clubleden)	223
Aantal niet-aangesloten wandelaars	33
Aantal andere en buitenlandse clubs	10
Subtotaal	266
Totaal	266

Federatie	Aantal
W.S.V.L. vzw	223
F.F.B.M.P.	10

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
1	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	25
2	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	24
3	Sportgroep Vaste Vuist Lauwe vzw	5548	23
4	De 12 uren van Lauwe vzw	5217	22
5	Drevestappers Zonnebeke	5542	15
6	De Heuvellandstappers vzw	5089	14
7	't Wandel Voetje vzw	5526	13
8	De Spartastappers Ardoole vzw	5391	12
9	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	11
10	WSV De Brigandtrotsers vzw	5245	8
11	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	7
12	Velodroomvrienden Moorslede	5347	6
13	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	5
	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	5
14	WSK Marke vzw	5012	4
	Les Hurlus en Balade	HT 067	4
15	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	3
16	Koninklijke Wandelclub AVIAT Sint-Truiden vzw	2028	2
	Wandelclub Ruddervoorde vzw	5059	2
	Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	5178	2
	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	2
	De Margrietstappers vzw	5276	2
	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	2
	De Waterhoekstappers Heestert	5345	2
	Wandelclub Diksmuide	5537	2
	DWP - De Wandelende Pekkars	5544	2
	Wandelclub D&A	5550	2
	De Kilometer Vreters Izegem	5551	2
	Les Sucrers de Brugelette	HT 001	2
	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	HT 006	2
	Mont-Marche Tournai	HT 075	2
17	Reynaertstappers vzw	3150	1
	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	1
	Watewystappers Tielt	5423	1
	Tine's 'Paradijs Terters'	7505	1

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

Datum	Organisatie	Evenement	Locatie	Deelnemers	Totaal
Zondag 10-Sep-2023	LES HURLUS EN BALADE	Marche des Hurlus en Balade - Marche ACHO	DOTTIGNIES	3	345

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl	
1/10/2023	44e Kruikenburgse Wandeltochten	Wandelclub Kruikenburg vzw	4147	1.322	2	67
	Buencamino Herfstwandeling	Buencamino vzw Step Forward	5533	616	7	
	Rondom Onledemolen	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	1.037	19	
	20e Waterhoektocht	De Waterhoekstappers Heestert	5345	885	39	
2/10/2023	Herfsttocht	Sportkring Oostnieuwkerke	5496	488	5	30
5/10/2023	3e Nazomentocht	Baekelandstappers Lendeled	5534	629	15	
7/10/2023	Herfsttocht	Wandelclub Kwik Bornem	1076	774	1	
	Veldtocht	De Margrietstappers vzw	5276	1.490	29	
8/10/2023	49e Oktober- en Kastanjetochten	Roosenberg wandelclub Waasmunster vzw	3029	1.313	3	68
	40e Zilleghemtocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	1.575	12	
	Muziekboswandeling	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	2.513	16	
	3e Pompoentjestocht	DSF - Kloenstappers	5546	787	37	
10/10/2023	Tweede-dag-van-de-week-tocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1.026	4	33
11/10/2023	Rode Neuzentocht	't Wandel Voetje vzw*	5526	558	21	
12/10/2023	Kraterstocht	De Heuvellandstappers vzw	5089	308	4	
14/10/2023	Natuurwandeling	Wandelclub Koekelare vzw	5127	933	1	
	2° Scheldedorpenwandeling	Beat the trail	6021	660	9	33
	Grimmertocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347	679	23	
15/10/2023	6e Rondom kaasdorp Passendale	Drevestappers Zonnebeke	5542	1.731	53	

=====

Uw lokale makelaar te Moorsele
reeds 25 jaar uw trouwe partner in vastgoed!



Gratis schatting?
Bel ons vrijblijvend op 0477/30 66 31

Check onze nieuwe www.maribrik.be
056/25 39 80 – info@maribrik.be

T +32 (0)56 51 53 58
enkel op afspraak

Wervikstraat 216
8930 Menen



info@dierenartsamyn.be / www.vetalys.be / BE0892.869.063

PUZZELTIJD

Even relaxen!

		8		5	2	6		4
6						1		8
		3						
			3	2	6	4		
				7		5		2
		9			8			6
	2			6				
	6		4		9			5
3								

SUDOKU :

Vul het diagram zo in, dat elk blok van 3x3 vakjes de getallen 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

Horizontaal en vertikaal komen de cijfers van 1 tot 9 ook slechts 1x voor.

Giswerk is geen goed idee, want er is telkens maar 1 juiste oplossing.

SUCCES !!

						1				1	
1		0					0				1
	1	1				1		0			
1		1			0						0
				1					0		0
0		0					1		0		
											1
0						1					
			1	1		1		1			
1	1				0				0		0
							1			0	0

**B
I
N
E
R
O**

BINERO : vul aan met nullen en énen tot er evenveel in elke rij en in elke kolom staan. Nooit meer dan twee gelijke cijfers onder of naast elkaar, en ook geen rijen of kolommen met dezelfde combinatie. **SUCCES !!**

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. Berichten op sociale media (internet, F-book,...) wordt aanzien als akkoord, gezien u dit zelf plaatst (niet alle berichten worden automatisch opgemerkt en bieden geen zekerheid omtrent opname in het clubblad).

Fijne verjaardag aan :

NOVEMBER

01	DEBOOSERE	MARTINE
02	LEENAERT	DIRK
02	PARMENTIER	MARTHA
02	LOBBENS	NICO
02	DESSIN	SOFIE
07	VERPOORT	JEANNINE
07	DE WITTE	ROSA
07	ROSSEEL	WILLY
08	TAVERNIER	JAN
09	D'HAENE	ANN
09	DECOENE	HEIDI
09	VASTMANS	NELE
10	DELANNOY	LUC

12	FAVERE	PHILIPPE
12	GOEMAERE	RENATE
13	ROBESYN	CARINE
13	VERMEIRE	JAN
16	STAELENS	JACQUES
17	VAN RYCKEGHEM	RITA
17	MINNAERT	MARTINA
18	DECROUBELE	LUCRECE
18	VANHOLLEBEKE	MARLEEN
19	DOS SANTOS GOMES	DIDIER
20	VANDEKENDELAERE	CHRISTINE
20	PEETERS	CARINE
21	LEDoux	ANITA
21	DEMIERBE	RIA

22	REYNAERT	FREDDY
22	ACCOU	CHRISTINE
22	VERSCHAETE	CHRISTOF
23	MESSELY	KATLEEN
24	BALLOY	CHRISTA
24	VERBRUGGHE	EDDY
24	MAES	DANNY
24	SCHELDEMAN	ANNELIES
25	DELAHAYE	JOHN
26	DE WITTE	ROGER
26	PEERS	ROLAND
29	PATYN	GEERT
30	DEBROUWERE	CARLO
30	LAPAUW	FRANS
30	IGODT	SANDRA

DECEMBER

01	STROBBE	GERDA
01	DEGRANDE	MARTIN
02	PORTE	GEORGES
02	KIMPE	RONALD
02	DELEFORTRIE	MA
02	RIEVE	CARINE
04	SOETE	BERNICE
04	DERE	WILLY
04	REYNAERT	EDDIE
05	VANWINSBERGHE	ANTA
05	BLOMME	ARNOLD
06	MAELFAT	CHARITINE
07	PEIRS	LIEVE
08	ROZE	CHRISTEL
09	DESMET	KARINE

11	VANLERBERGHE	CHRIS
12	SABBE	BART
13	DELEU	JOHAN
14	DESWARTE	JEAN-PIERRE
14	VANHELLE	CECILE
14	WITTOUCK	FILIEP
14	CAPUZZIMATI	NATALINO
16	PARMENTIER	JAN
18	MORTIER	LINDA
19	WITDOUCK	EDDY
19	LEZY	MARTIN
19	DECROUBELE	EVELYN
19	NOLF	EMMELIE
20	MULIER	LODE
21	ROEBROUCK	MARC

22	HERMAN	NOËL
23	VANBEEDELAERE	LILIANE
24	DUPREZ	MARYKE
24	VAN-EE	CATHY
25	DENECKERE	NOËL
25	DEGROOTE	NOELLA
25	VERSPLEET	ROLF
26	RUELENS	EDDY
26	DELEFORTRIE	STEEFAN
27	PATTYN	BERNARD
28	DENECKERE	ANTOON
28	DEPUYDT	MARTINE
28	LESAGE	CARLO
29	VANDEBROUCKE	DANNY
30	DESWARTE	MARINA
30	PATTYN	FRANCINE

JANUARI

01	DUFLOU	CHRISTELLE
02	MASSSELIS	MARC
03	BAELEN	RITA
04	GELDER	JACQUELINE
05	DE CONINCK	FRANCIS
05	CARLU	FILIEP
05	COSSEMENT	FRANCIS
06	CUYLITS	JEAN-PIERRE
06	DESPLENTER	LEEN
07	MORTIER	RUDY
07	VANDEWALLE	MARIE-CHRISTINE
07	HEYTENS	GUIDO
09	VANDORPE	FRANS
10	DEHAENE	CECILE
11	PARMENTIER	KOEN

12	COTTYN	TARCIS
12	VANDEZANDE	LEEN
12	EXPEEL	INGRID
12	CLAEYS	MARTINE
13	DELVAEL	ANITA
15	LUTIN	FREDDY
15	CHIELENS	LIEVE
15	REMMERIE	MARINO
16	DEVOGELE	MAURICE
16	AVIJN	KATRIEN
17	COTTYN	LILIANNE
19	VANWYNSBERGHE	PHILIPPE
19	GELDHOF	MARTINE
19	VLEEGHE	TOM
20	REYNAERT	WILLY
20	VERHELLEN	LEEN
20	POPPE	PAUL
20	LEFEBURE	HERMAN
20	BLOMME	EVELYN

22	REMMERIE	MATTEO
23	VERMEULEN	FREDDY
23	DEPOORTER	ANN
23	VANDEKERKHOVE	CURD
23	REYNAERT	HELEEN
24	DECLERCQ	CRISTELLE
25	DEBOOSERE	LIDWINE
25	DENEIRE	REZY
27	FEYS	JEAN PIERRE
27	WERBROUCK	MARTINE
27	VANDAELE	GEERT
27	WYSEUR	KARL
28	WILLE	MARLEEN
30	MOLLIE	MARTINA
31	GELDHOF	RUDY



=====

Droevig Nieuws

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

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 !



=====



Dankbaar voor vele mooie jaren nemen wij afscheid van Roger Libbrecht (11.02.1929 - 23.07.2023), (schoon)vader van clubsponsor Alain en Christa Libbrecht - Debusschere.

*We wensen jullie veel liefde en kracht om dit verlies te dragen.
Koester de mooie herinneringen waaruit jullie troost en steun kunnen halen.*



In zoveel mooie herinneringen blijf je altijd bij ons, onverwachts van ons heengegaan Nicolle Balcaen (02.05.1948 - 28.08.2023), moeder van clubsponsor Wim Vandoorne.

Nicolle is ook nog lid geweest van onze wandelclub.

Wij hebben veel van je geleerd, je leerde ons alleen niet, wat het is om je te moeten missen.

Met droefheid namen we afscheid van Lucienne Debrabandere (05.03.1940 - 02.10.2023), (schoon)moeder van clubleden Denis en Lilianne Verhaeghe-Cottyn.

Moeders sterven niet, ze leven voort, in hen die ze liefhebben.



Blij Nieuws



18.08.1973-2023

PROFICIAT

Gerda Strobbe & Joseph Marysse



We zijn op 18.08.1973 gaan varen,
op rustige en woelige baren.

Ons bootje heeft het al 50 jaar gehouden.

*Nog vele jaren samen, en dat deze dag net
zo mooi mag zijn als jullie trouwdag 50 jaar
geleden. Geniet er van!*

Blij Nieuws



12 oktober 2023: CÉSAR TRANCEZ,

kleinzoon van clubleden

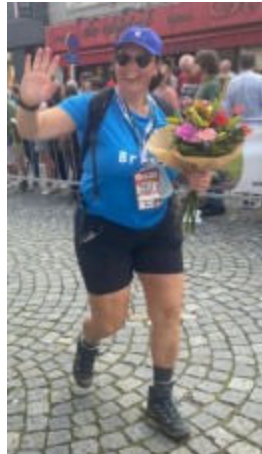
REZY DENEIRE & RIK LEDOUX.



DODENTOCHT 2023 VOOR HET BERREFONDS

VERSLAG & BEDANKING van JOKE SABBE !

"Het Berrefonds is een warme vzw voor iedereen die te maken krijgt met het verlies van een baby of kind. Het berrefonds probeert te ondersteunen met een brede waaier van gratis dienstverlening. Ik wil graag mijn steentje bijdragen met een speciaal plaatsje voor Briek in mijn gedachten. Briek is mijn metekindje, gestorven na 2 dagen. Voor altijd een plaatsje in mijn hart."



Startnummer 10012

Joke Sabbe
8560 - Moorsele, België



Controlepost	km / u	km	Scan
Start	1,7	21:15	
Bornem	4,7	11,2	23:16
Bornem	4,9	14,9	00:01
Ruisbroek	5,4	26,9	02:14
Breendonk	4,8	35,3	04:00
Steenhuffel	4,2	44,6	06:11
Opwijk	4,3	52,2	07:57
Bugenhout	4,8	60,1	09:37
Opdorp	4,2	66,3	11:05
Lippelo	4,6	72,2	12:22
Puurs	4,2	78,7	13:56
Oppuurs	5,0	83,4	14:53
Sint-Amands	5,0	88,3	15:51
Branst	4,8	95,5	17:22
Aankomst	4,8	100,0	18:19
Gemiddelde snelheid		km / u	
100,0 km op 21:03 uur		4,7	

Lieve helden

Na enkele dagen recupereren komen we weer stilaan boven water.

Wat een waanzinnige editie hebben we samen beleefd!

Jullie hebben alle seizoenen moeten doorstaan: van gietende regen tot blakende zon.

Maar zelfs helemaal doorweekt of oververhit, iedereen gaf het beste van zichzelf. On-ge-lo-felijk straf weer welke grenzen jullie verlegd hebben.

Wij konden jullie alleen maar vol bewondering aanmoedigen en een duwtje in de rug geven aan elke checkpoint. En of jullie nu wel of niet de eindmeet hebben gehaald, onze eindeloze bewondering hebben jullie sowieso!

Bedankt ook voor de fijne reacties die we al van jullie mochten ontvangen. Het doet ons echt plezier om te lezen dat we jullie met onze bevoorradings, massages of bemoedigende woorden mee over die finish hebben kunnen loodsen.

Verder willen we jullie nogmaals uit de grond van ons hart bedanken om met zovelen mee te stappen voor het Berrefonds en alle kindjes* die gemist worden.

Jullie zamelden samentromgeroffel....108.542 euro in! ZOTTEKES!

Een ongelooflijk mooi bedrag dat zal ingezet worden om Koesterkoffers te schenken aan gezinnen, onze 2 koesterhuizen open te houden en ook volgend schooljaar weer heel wat scholen te kunnen ondersteunen.

Jullie kilometers maken dus ECHT het verschil! Merci, merci, merci!

Net vóór jullie HALFOOGSTTOCHT was ik mijn eerste dodentocht aan het stappen. Ik heb dit gedaan voor **het Berrefonds**. Met veel trots kan ik zeggen dat alle (201) stappers samen **108.542€** ingezameld hebben en dat ik dankzij jullie hierbij **1.305€** heb kunnen bijdragen. Ik ben meer dan tevreden 🥰. **Dank je wel!!!!** 🙏🙏🙏🙏.

Een kort verslagske van een lange tocht 🥰.

Vrijdag 11 augustus, geboortedag van Briek, mijn metekindje (gestorven 13/8). Het wordt zowiezo een speciale, symbolische, mythische wandeling ❤️.

Rond 19u hebben we postgevat op plein A om daar te wachten tot de start om 21u. 11.613 deelnemers om precies te zijn waarvan 8.122 deelnemers, (zo'n 70%) de Dodentocht dus stappend heeft "overleefd". Dat betekent dat er ook 3.491

deelnemers jammer genoeg zijn moeten stoppen).

In 't begin slenteren en aanschuiven in het gedrum, maar kan ook niet anders met zo'n massa, dus geen geklaag hierover. De ambiance in de straten is formidabel, een waar volksfeest.

Echt waar: zo tof om erdoor te wandelen!!! De sfeer, muziek, het applaus van de mensen . . . het stuwt je gewoon vooruit.

De nacht was het moeilijkste: motregen, gietende regen dan weer van die mottige regen tot rond 11u denk ik. Het geeft me natte schoenen (vraag van de redactie: erger dan tijdens de Eifelsteig??) en doorweekte voeten bezorgd en enkele mooie, pijnlijke souvenirs opgeleverd (blaren 🤔).

Ik ben zo blij en trots dat ik voor [#het Berrefonds](#) gewandeld heb. De gedachte dat je stapt voor sterrekindjes en de steun van het fonds naar familie, scholen, ziekenhuizen doet je je pijn minimaliseren. Op de posten werd je telkens zo warm en hartelijk onthaald: het zijn toppers 🧡🧡🧡. Mijn ma en Roger wachtten me daar zaterdag ook telkens op: het was hartverwarmend en van post naar post iets om naar uit te kijken 🥰. Tamelijk vroeg ben ik mijn compagnons verloren maar you never walk alone!!! Talrijke gesprekjes gehad onderweg, losse babbels, elkaar moed ingesproken. Als je een stapper van het Berrefonds tegenkwam, telkens een moment van verbinding. **De talrijke berichtjes deden me ook verschrikkelijk veel deugd**, echt 🧡verwarmend. De onverwachte bezoeken zelfs met spandoek en een boeket bloemen aan de meet.

Dank je wel, dank je wel 🧡🧡🧡🧡.

's Anderendaags na de tocht geen last van spieren en gewrichten, wel pijn aan mijn voeten van de blaren: mijn pijnlijke souvenirs 🤔🤔. **Maar de pijn gaat voorbij, de trots blijft voor altijd.** Blij dat ik het gedaan heb, een mentale kick!!! Weet niet of ik het nog zal doen. Maar als ik hem opnieuw stap dan zeker terug voor het Berrefonds 🧡. **De mensen die via mij het Berrefonds financieel gesponsord hebben ook nog een dikke merci: in totaal een bijdrage van 1.305€.** Het Berrefonds wordt niet gesubsidieerd, moeten het dus doen met giften en sponsoring.

=====

PRIVACYVERKLARING (korte versie)



Uw persoonsgegevens worden verwerkt door wandelclub "de 7mijl-stappers Moorsele" feitelijke vereniging, aangesloten bij 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 lidmaatschap. De volledige verklaring is op eenvoudige vraag te bekomen, via het secretariaat of via onze sociale media.

=====



VAN ADVIES TOT OPLOSSING
VAN IDEE TOT EVENEMENT

Wim Vandoorne

VWL Consult & Events

info@vwlconsultevents.be

www.vwlconsultevents.be

0473 93 90 82



Clublokaal 7mijl-stappers

Carine Vanhee
Warandestraat 65
8560 Moorsele
T. 056 49 48 78
GSM 0497 45 90 10
t.lindeke@telenet.be
BTW BE 0896.566.644

Doorlopend open vanaf 10u30
Gesloten op woensdag
Maandag & donderdag vanaf 14u30

www.defral.be info@defral.be BTW (BE) 0890.569.173

Defral  **Algemene Elektriciteitswerken**

NIEUWBOUW & RENOVATIE | DOMOTICA
VENTILATIESYSTEMEN | VERLICHTINGSTECHNIEKEN

Declercq Frederik
A. Vanhoornelaan 111B
8560 Moorsele
Tel: 0497 79 14 26



www.defral.be info@defral.be BTW (BE) 0890.569.173

***nieuwbouw *renovatie *industrie *verlichting *onderhoud**



Glenn Deswarte
Bruggestraat 199
8770 INGELMUNSTER
glenn.deswarte@hotmail.com

0468 12 69 99



VOETZORG LAURA

Medische voetverzorging aan huis

0479/54 51 76

voetzorglaura@gmail.com of op Facebook via Voetzorglaura

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

SPAR  **COLRUYT GROUP**

Sint-Janstraat 12 - MOORSELE

Alle dagen open, ook op zondag!

OPLOSSING SUDOKU

9	7	8	1	5	2	6	3	4
6	4	2	7	9	3	1	5	8
1	5	3	6	8	4	7	2	9
7	8	5	3	2	6	4	9	1
4	3	6	9	7	1	5	8	2
2	1	9	5	4	8	3	7	6
5	2	1	8	6	7	9	4	3
8	6	7	4	3	9	2	1	5
3	9	4	2	1	5	8	6	7



OPLOSSING BINERO

0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1
1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1
1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1
1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0
0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0
0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1
1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0
0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1
1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0





Secretariaatsberichten

Hallo clubleden,

Vakantiemaanden zijn voorbij, de herfst doet zijn intrede en straks is meneerke winter daar ! Geniet van elke zon die we nog krijgen, en ook van de vele kleurenpracht in de natuur. Maar naast genieten is er ook het werk voor onze club.

Onze volgende wandeltocht komt er aan, vergunningen aanvragen 2 maand vooraf, ... recent Helpersfeest in goede banen laten lopen (gelukkig veel hulp van de "helpers" die dag), de busreis (regelen van de lijsten voor de organiserende club, . . .), maar vooral het komt eraan : **HERNIEUWINGEN LIDGELD !!!**

Momenteel telt onze wandelclub bijna 550 leden, laten we eerlijk zijn dit is een hele karwei om alles in goede banen te leiden. Gelukkig kon ik rekenen op (meeste van) jullie vlotte hernieuwing de voorbije jaren. Maar toch zijn er steeds (een kleine minderheid) die wachten tot het allerlaatste moment. Laat ook iets weten (op het nieuwe email!) als u uw lidgeld niet hernieuwd. Eén goeie raad : DOE HET DIRECT, en stel niet uit met kans van het uit het oog te verliezen. We zorgen voor de 'vluggerds' dat alle paparassen klaar liggen op onze Mannavita Warme Wijntocht van 25 november 2023.

Wie een BOEK 2024 bestelde (augustus-september) zal deze eveneens dan kunnen komen afhalen. Op de lijst nieuwe leden staan zij die niet meer hoeven te hernieuwen voor 2024, maar halen best ook op 25.11.2023 hun attesten voor 2024 af. De bestaande lidkaart BLIJFT GELDIG (alleen zij die betaald hebben voor 2024 worden op ACTIEF geplaatst). Niet betaald op 30.12.2023 vraagt voor problemen aan de inschrijvingstafel van een wandeltocht : de korting inschrijving wordt niet meer toegepast bij geweigerde kaarten!

Ook voor het nieuwjaarsfeest wordt gevraagd om tijdig in te schrijven. Vorig jaar was het een volle zaal, graag hadden we eind november al geweten met hoeveel we zullen zijn, want er zullen bijkomende tafels en stoelen moeten bijbesteld worden (vorig jaar was alles gebruikt die aanwezig was!!) en misschien moeten we zoeken naar een andere opstelling van de traiteur en DJ. In het slechtste geval, zullen feestvierders geweigerd moeten worden indien de capaciteit van de zaal niet toereikend is!

**DUS IN HET KORT : GRAAG TEGEN 15 DECEMBER 2023
HERNIEUWEN & INSCHRIJVEN CLUBFEEST.** Alvast een oprechte dank als dit lukt.

- > lidgeld 2024 = 15,00 euro individueel of 30,00 euro gezinsprijs
- > nog geen boek besteld en wenst er alsnog één (tot einde beperkte voorraad!) = 9,00 euro
- > verzendingskosten indien niet afgehaald : attesten = 2,50 euro , met wandelboekjes (nieuwe leden) = 5,00 euro , met BOEK = 10,00 euro vooraf te betalen.
- > NIEUWJAARSFEEST = 30,00 euro (partner niet-lid = 45,00 euro)

MEDEDELING AUB zodat duidelijk is wat u betaalt (Vb gezin 3p, ny 2p = 60 euro)
(Vb 1p, post, ny 1p = 32,50 euro) (Vb gezin 2p, ny 2p = 60 euro)

CLUBREKENING = BE08 8335 1432 7713 op naam van "de 7mijl-stappers".

VRAGEN : mail naar 7mijlstappers.moorsele@gmail.com (NIEUW club-email).

Op 20 oktober 2023 telt onze Club : **544** leden.

WELKOM in onze club !

Deze leden zijn allen reeds in orde met het lidgeld 2024 ! Ze kunnen natuurlijk ook deelnemen aan het nieuwjaarsfeest/clubfeest !

529	38	24/07/2023	ROSSEEL	BART	MOORSELE
530	39		DELVAEL	ANITA	
531	40	28/07/2023	SCHELDEMAN	ANNELIES	MOORSELE
532	41	8/08/2023	DE WITTE	ROGER	GULLEGEM
533	42	14/08/2023	WILLEMS	HEIDI	WEVELGEM
534	43	15/08/2023	VANLANGENDONCK	FLORE	GELUWE
535	44	15/08/2023	VANPOUCKE	MARTINE	MOORSELE
536	45	15/08/2023	DECOSTER	ANNE MARIE	LAUWE
537	46	25/08/2023	DEFrancq	DAAN	GULLEGEM
538	47		SPILLEBEEN	GUDRUN	
539	48	18/09/2023	SABBE	BART	WAKKEN
540	49		NOYELLE	LINDA	
541	50	7/10/2023	GRAVE	VALERIE	LEDEGEM
542	51	11/10/2023	DE LOOF	VERONIQUE	GULLEGEM
543	52	18/10/2023	SOENEN	RIK	MOORSELE
544	53		SERVAYGE	MIA	

HALFOOGSTOCHT

Zo komen we tot de uitnodiging van ons CLUBFEEST - NIEUWJAARSFEEST :

NIEUWJAARSFEEST

Datum : vrijdag 12.01.2024 om 19u00 (deuren pas open vanaf 18u40!)

Plaats : OC DE STEKKE Moorsele (aan de kerk)

Wie : alle clubleden (met partner) en sponsors

Wat : een uitgebreide receptie met verse zelfgemaakte hapjes waarbij de leden elkaar op een andere en aangename manier leren kennen.

Onze voorzitter verwelkomt jullie, er is gratis TOMBOLA voor de aanwezigen. Na de receptie volgt een warme maaltijd. En voor wie het aandurft, een danspasje is niet verboden, daarvoor is er onze professionele DJ !

Wat kost het ? 30,00 euro clubleden (45,00 euro partner niet-lid). U krijgt hiervoor aperitief met hapjes, warme maaltijd EN enkele drankbonnetjes + professionele DJ.

Deuren pas 20 minuten vooraf open . . . onze medewerkers moeten voldoende tijd hebben om de al bij al 1.000 hapjes klaar te maken! Bij aankomst proberen we zo snel als mogelijk uw omslag (geklasseerd op naam cfr de sticker op dit clubblad, zo weet je direct bij wie u moet zijn) met de drankbonnetjes.

NIEUWJAARSFEEST = 30,00 euro (partner niet-lid = 45,00 euro)

MEDEDELING AUB zodat duidelijk is wat u betaalt lidgeld/ny-feest !

CLUBREKENING = BE08 8335 1432 7713 op naam van "de 7mijl-stappers".



Ja, en het verhaal is nog niet af !

Bestuur en 7mijlstappers.moorsele@gmail.com

U zag of las al enkele keren “NIEUW CLUB-EMAIL” . . . inderdaad na het ontslag van bestuurslid Jan Parmentier (die we danken voor de inbreng & hulp de voorbije jaren) gingen we dringend op zoek naar nieuw en ‘jong’ bloed. WELKOM Anja, die er direct een nieuwe ‘swing’ aan geeft om secretariaats taken te verdelen, administratieve vereenvoudiging (geen eigen bestanden, zoveel mogelijk werken met de middelen van WSVL) en nog nieuwe ideeën waardoor de werking van het secretariaatswerk draagbaar blijft.

Er is momenteel nog een dringende vacature voor de LOGISTIEKE HULP : 2 dagen per tocht, met gehuurde camionette materiaal uit onze club-garage verdelen over de rustposten, op dag zelf aanbrengen soep-brood-etc en 's avonds materiaal van de rust- en startplaats terug naar de garage te brengen. Geef uw naam op en we nemen contact !

We zitten zeker niet stil en werken samen aan een club waar wij bestuursleden, jullie clubleden en onze bezoekende wandelaars wel bij varen (en spreken dan ook stellig de geruchten de kop in dat de club zou moeten stoppen). Bekijk de nieuwe bestuurs-info op pagina 2 !

=====

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

UITVAARTZORG
GILLEMYN

Bankstraat 52
8560 Gullegem

Caesar Gezellestraat 60
8560 Moorsele

056 41 11 48
www.gillemyn-uitvaartzorg.be

OVERHEULEGROEP MOORSELE		GRIET & NINOTSCHKA THUISVERPLEGING over heel België en Nederland	FRIJOUR MAGALI DECROURELLE Overheulestraat 75, 8560 Moorsele Tel. (0565) 42 34 84
Morent it SOLUTIONS www.morentit.be	printings Overheulestraat 57-59, 8560 Moorsele • 056 41 68 62	MAXIMILAND HOUSE OF BEAUTY 188 100	DEBAERE Overheulestraat 9, Moorsele • 056/40 22 22
Kapsalon Carine Claret's straat 1, 8560 Moorsele • 056/40 18 82	ALAIN LIBBRECHT ijs- en roomspecialiteiten • diepvriesproducten fruit - groenten - kaas Overheulestraat 36A, 8560 Moorsele • tel. (056) 58 18 83	DE HUIS ZALUW THUISZORG	Algemeen schrijfwerk Ramen en deuren interieur DEMEY Tijlbaertstraat 3, 8560 Moorsele 0436 39 88 72

Nog een laatste belangrijk bericht : onze buitenlandse wandelvakantie 2024

Het heeft wat moeite gekost om een geschikte plaats tegen aanvaardbare prijs te vinden. Onze voorkeur ging uit naar een iets 'plattere' streek, namelijk naar Noord-Brabant (Vught) in Nederland. De prijs was wel een stuk hoger (ongeveer 60 euro meer dan onderstaande bestemming), maar vooral de extra prijs te betalen door de max 3 singles (175 euro EXTRA !!) deed ons afzien van dit voorstel !

Vandaar : **WE TREKKEN TERUG NAAR DUITSLAND !**

Ditmaal is de **MOESELSTREEK** onze bestemming.

Deze kent ook een lange-afstandspad over meerdere trajecten. Een gekend principe van de vorige 2 edities.

DEZE REIS KAN DOORGAAN VOOR 530 euro per persoon.

We moeten jammer genoeg melden dat er **slechts 2 single-kamers zijn zonder toeslag.**

Vandaar de vraag om eventueel als vrienden/vriendinnen een 2persoonskamer te delen indien mogelijk.

Enkele praktische afspraken onderling kan een extra opleg voorkomen. Ook voor de organisator en ons is dit een moeilijk punt.

DATUM: maandag 10 juni tot en met vrijdag 14 juni 2024.

HOTEL : Enjoyhotel Bottler Veldenz <https://enjoyhotels.com/nl/arrangementen-enjoyhotel-bottler>

Het hotel heeft een prachtig terras waar u lekker kan bijkomen van de dag onder het genot van een drankje. 's Avonds is er net zoals de andere Enjoyhotels regelmatig vertier en entertainment. Het hotel beschikt over 26 kamers met douche/bad/wc/tv met Nederlandse zenders en WIFI. Het hotel heeft **geen** lift. Alle kamers bevinden zich op de 1ste en 2de etage.

➔ ➔ ➔ **We hebben een optie op 16 dubbelkamers en de 2 single-kamers = MAX 34 p.**

MOESELSTEIG : 365 km, 24 etappes. De Moselstiegetappes zijn tussen de 11 en 24 kilometer lang, gemakkelijk, middelwaar of moeilijk te overwinnen en voeren soms door bossen, wijngaarden en typische wijnstadjes. U ziet het: De 24 etappes van de Moselsteig van Perl naar Koblenz zijn verschillend en zeer gevarieerd. <https://www.visitmosel.de/wandern/moselsteig-etappen>

Inschrijving is pas definitief na betaling reissom.

Volgorde deelnemers afhankelijk van betaling op de clubrekening **BE08 8335 1432 7713** op naam van de 7mijl-stappers.

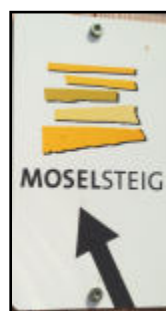
Inbegrepen in de prijs:

Vervoer heen en terug met Autocar
Verblijf in volpension (ontbijt-lunchpakket-avondmaal)
Alle plaatselijke dranken (bier-wijn-frisdranken) van 17u tot 24u
Gans de dag koffie of thee

Avond animatie
Verplaatsingen naar start en stopplaatsen Moselsteig
Bevoorrading op dag 2 en 4
Daguitstap dag 3
Annulatieverzekering !

Niet inbegrepen in de prijs:

Persoonlijke uitgaven
Dranken verbruikt voor 17u in hotel.



=====

WANDELKALENDER

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

WALKING IN BELGIUM

Of bekijk de online KALENDER via www.wandelsportvlaanderen.be.

Daar vind je niet alleen alle tochten, maar ook alle uitslagen !



Startplaatswijzigingen, annulaties en andere wijzigingen aan de Wandelkalender vind je er op terug. Je kan ook de superhandige gratis mobiele app “wandeltochten = logo wandelschoen” OF “WANDEL.BE = nieuw logo voetafdruk cfr logo WSVL”

downloaden vanuit de App Store of Google Play en installeren op je smartphone.



=====

Geen lijst gezien de dikte van het clubblad tot nu.

... enkel aankondiging eigen organisatie ...



MANNAVITA WARME WIJNTOCHT

wanneer

zaterdag 25 november 2023

start

OC DE CERF

Kerkstraat 1, GULLEGEM

afstanden

4 en 7 - 12 - 14 - 19 - 22 km

inschrijven

vanaf 7u30 tot 15u00

aankomst vóór 17u00 !

prijs

-12

€3,00 (€ 1,50 federatieleden op vertoon lidkaart!)

-12jaar GRATIS

Warme Mannavita-kruidentwijn onderweg!
Thema Heulebeek en groenzones. Vanaf 12 km trek je naar Heule met Heulepark, landelijke wegen.
Op alle afstanden gratis degustatie onderweg.



MannaVita
natuurvoeding | voedingssupplementen
aliments naturels | compléments alimentaires



KORTRIJK

WEVELGEM
SPREEKT JE AAN



MANNAVITA WARME WIJNTOCHT 25.11.2023

rustpost	HEULE Broederschool		oude Pastorie	terug tot start	Totaal
afstand	1° maal	2° maal			
4			3,20	1,20	4,40
7			5,50	1,20	6,70
12	6,40		4,50	1,20	12,10
14	7,50		5,30	1,20	14,00
19	7,50	4,90	5,30	1,20	18,90
22	7,50	7,80	5,30	1,20	21,80



2 bijkomende afstanden tegenover het BOEK, nl. 4km & 19km.
Vanaf 12km naar Heule !





VDC kastenmakerij
 Kapellestraat 135
 8560 Wevelegem
 BE 0525.540.753

VDC
 kastenmakerij

+32 474 71 00 09
 info@vdckastenmakerij.be



PV RENT
 SOUND & LIGHT
 0474 303 310
 www.pvrent.be

=====

GEZONDHEID : de kou doorstaan en de winter goed doorkomen zonder ziek te worden, is mogelijk met deze 7 weetjes !

1/ Met vitamine C en D kom je de winter goed door

Het is winter, de dagen zijn kort en je blijft liever binnen, waar het lekker warm is ... Dat je de zon mist kunnen we maar al te goed begrijpen! Door blootstelling van de huid aan het zonlicht maakt je lichaam de vitamine D aan die het nodig heeft. Dat is de reden waarom de mensen in de winter vaker een tekort aan vitamine D hebben. Om het gebrek aan zon te compenseren, is het belangrijk dat je voeding opneemt die veel vitamine D bevat, zoals vette vis of pure chocolade.



Vitamine C stimuleert het immuunsysteem en helpt dus bij het **voorkomen van griep en verkoudheid**. Neem dus voldoende vitamine C op door paprika, boerenkool, kiwi en citrusvruchten te eten. Bestrijd energiedipjes met deze 8 natuurlijke energieboosters die boordevol vitaminen en mineralen zitten: mandarijnen, spruitjes, peren, aardappelen, pomelmoes, pompoenen, bananen en noten. Vitaminetekorten vermijden is de eerste stap in het gezond doorstaan van de winter!



2/ Stress bestrijden als voorzorg tegen griep en verkoudheid

Als je niet ziek wilt worden, moet je weten hoe je kunt ontspannen. Stress verzwakt het immuunsysteem, omdat je lichaam een te hoog cortisolgehalte produceert. Mensen die te gespannen zijn, lopen dus **meer risico om ziek te worden** dan mensen die stressvrij leven. Wie had gedacht dat meditatie of yoga je konden helpen om de griep te vermijden?

3/ In gezelschap loop je minder risico ziek te worden

Mensen die zich eenzaam voelen lopen niet alleen meer risico om ziek te worden dan mensen die zich omringd voelen door anderen, maar de symptomen zijn ook duidelijk sterker. Het creëren en onderhouden van hechte banden met anderen helpt effectief om gezond te blijven!

4/ Slapen om gezond te blijven

Niets beters dan een goede nachtrust om gezond te blijven! Te weinig slaap kan leiden tot een verzwakking van het immuunsysteem, terwijl het met een goede slaapcyclus daarentegen versterkt wordt. Daarom is het echt aan te raden elke nacht tussen 7 en 9 uur te slapen.



5/ Het belang van hygiëne



Je handen regelmatig wassen is essentieel om ervoor te zorgen dat je geen virus oploopt. Het is dan ook des te belangrijker dat je je handen wast voordat je voedsel aanraakt of met je handen aan je mond, neus of ogen komt. Reinig daarom ook regelmatig de voorwerpen die je vaak aanraakt (handvaten, schakelaars, telefoons, computermuizen ...) met de Mr. Proper doekjes.

6/ Kwalitatieve voeding houdt je fit

Preventie gaat ook via voeding. **Om niet ziek te worden**, raden we je aan om minder vet vlees, suiker en geraffineerde producten te eten. Anderzijds zijn groenten, fruit, peulvruchten en groene thee aan te bevelen om gezond te blijven!

7/ Doe aan sport tegen griep en verkoudheid!

Wanneer de temperaturen dalen kom je makkelijker in de verleiding om de hele dag door lekker onder de donsdeken te blijven. Maar als je de motivatie vindt om te sporten, zal het je lichaam en je gezondheid alleen maar ten goede komen! Geregeld aan lichaamsbeweging doen helpt om aandoeningen te voorkomen, omdat het ontstekingen bestrijdt en stress vermindert.



BRON: > <https://www.zininmeer.be/welzijn/gezin-gezondheid/hoe-blijf-je-gezond-in-de-winter>

> <https://www.zininmeer.be/welzijn/gezond-eten/bestrijd-je-herfst-dipje-met-deze-8-natuurlijke-energieboosters>

=====



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

**MANNAVITA
WARME WIJNTOCHT**

zaterdag 25 november 2023



tochten 2024 :

14.04.2024
06.06.2024
15.08.2024
30.11.2024

STEKSELTOCHT
2^{de} zondag april

WEEKDAGTOCHT
1^{ste} donderdag juni

HALFOOGSTTOCHT
15 augustus

MANNAVITA
Warme Wijntocht
laatste zaterdag november

feesten :

- > HELPERSFEEST zaterdag 12 oktober 2024.
- > NIEUWJAARSFEEST vrijdag 12 januari 2024.
- > NIEUWJAARSFEEST vrijdag 10 januari 2025.

busreizen : > MOEZEL - wandelvacantie 10 - 14 juni 2024.

