

Afgiftekantoor 8560 WEVELGEM 1 toelatingsnummer **P 209100**

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



Clubblad *de 7mijl-stappers Moorsele*

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

jaargang **2024**

Wandelclub **WSVL 5411**

Lokaal



uitgifte **AUGUSTUS**

WELKOM
BIJ
WANDELCLUB



nr. **122**

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>

Halfoogsttocht



Afstanden

7 km

14 km

20 km

25 km

30 km

📅 Donderdag 15 augustus 2024

📍 Wevelgem, West-Vlaanderen

De 7mijl-stappers Moorsele

Dé ideale afsluiter van Kortrijkse Congé! Leieboorden van Golden River, Leiebos, grote afstanden Neerbeekbos Bissegem. Verzorgde startplaats en rustposten. Zomer in het land, wandelen is plezant!

**Parking
Grote Markt
op 250m**

Startplaats

OC Kleine Porsies

Cultuurpad 3

8560 Wevelgem

Starturen

06.30-15.00

Laatste

aankomstuur

18.00

Geert Vanhauwaert

📞 +32(0)473 99 09 35

✉ 7mijlstappers.moorsele@gmail.com

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



ETIENNE COTTYN
Dokter Hemerijkxlaan 34
8560 Moorsele

Tel 056 41 35 63

Gsm 0494 58 27 05

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

CAROLINE VANBECELAERE
Overheulestraat 265
8560 Moorsele

Tel 056 50 43 23

Gsm 0473 93 01 35

**ONDERSTEUNING
VERZEKERINGEN**



ANJA DECEUNINCK
Salinusstraat 16
8560 Moorsele

Gsm 0486/25 59 49

**Hulp secretariaat
LEDENADMINISTRATIE**



NIEUW CLUB E-MAIL:

7mijlstappers.moorsele@gmail.com

voor alle contacten

Inhoud

BESTUUR + clublokaal	2
INHOUD	3
WOORD VAN DE VOORZITTER	4

SPONSORS

8 - 11 - 16 - 17 - 22 - 29 - 31 - 35 - 38 - 43

WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers	5 - 11
> STEKSELTOCHT 14.04.2024: verslag - foto's	5 - 8
> geen overzichten ontvangen	8
> WEEKDAGTOCHT 06.06.2024: verslag - foto's - uitslag - statistieken	9 - 11
> Dagboek wandelreis MOSELSTEIG (D)	12 - 25
PUZZELTIJD : Sudoku & Binero	21
FAMILIEBERICHTEN	26 - 29
> verjaren in augustus	26
> verjaren in september & oktober	27
> droevig nieuws	28
> van harte beterschap	28
> Dodentocht voor het BERREFONDS	28 - 29
PRIVACYverklaring (kort)	27
OPLOSSING Sudoku & Binero	30
SECRETARIAATSBERICHTEN	32 - 35
> vakantie	32
> WELKOM IN ONZE CLUB	32
> Clubkledij - bedrukken logo	32
> Clubblad : digitaal of op papier ?	33
> Busreis HULST 7 september 2024: deelnemers - praktische info	33
> DIGIHULP: maandag 21 oktober om 14u	34 - 35
GEZOND OUDER WORDEN	36 - 38
WANDELKALENDER :	39 - 43
> Kalender augustus 2024	39 - 41
> HALFOOGSTTOCHT 15.08.2024	40
> Kalender september 2024	42
> Kalender oktober 2024	43
RUG : belangrijke data !	32

=====
Werkten mee aan dit clubblad : Anne Vereecke, Eddy Amerlinck, Frans D'Haeyere, Joke Sabbe, Anja Deceuninck, Marc Masselis, en onze SPONSORS.

Eindredactie en lay-out : Marc Masselis



Woord van de voorzitter

Beste wandelvrienden,

Weeral halverwege de grote vakantie, wat gaat de tijd toch snel !

Op het programma de komende maanden :

1/ de HALFOOGSTTOCHT op 15 augustus. Start zoals gewoonlijk vanuit Wevelgem, maar een nieuwe startzaal nl. KLEINE PORSIES.

2/ Busreis op 7 september naar HULST, eventjes de grens over. Ook dit keer met een volle bus. Info bij het secretariaatnieuws.

3/ 12 oktober staat het BEDANKINGSFEEST voor de HELPENDE HANDEN op de agenda. Onze trouwe helpers krijgen hiervoor nog een aparte uitnodiging ergens in september.

4/ Maandag 21 oktober om 14u00 DIGILES omtrent fiets & wandelroutes uitstippelen. MAX. 25 personen (extra les kan bij voldoende interesse!). Meer info bij het secretariaatnieuws.

Een druk programma, eens dat allemaal voorbij is, staan de vernieuwingen van het lidgeld terug aan de deur (clubblad november). Kwestie van die snel voorbij vliegende tijd !

Onze vorige wandeltocht (Weekdagtocht 06.06.2024) kon op een record-opkomst rekenen. En ook van horen zeggen weet ik dat de buitenlandse midweekreis, dit jaar de MOEZEL, goed in de smaak viel. Mooie pittige uitdagende wandelingen, lekker eten en een leuke groep waar terug veel plezier werd gemaakt. U leest er alles over in het REISVERSLAG (van Eddy Amerlinck) verder in dit clubblad. We vonden het spijtig er niet bij te zijn dit jaar, maar volgende keer doen we ons best !

Voor wie nog op verlof vertrekt, veel plezier, mooie dingen te zien, en goed weer, en veilig terug thuis !

Veel wandelplezier,

jullie voorzitter

Anne

Wandelen is dat stukje van de wereld eventjes van jou maken.
Het onverwachte vergezicht, het wegschietende eekhoorntje,
de sperwer die zich laat verrassen en het bijtje op de bloesem.
Allemaal van jou. Voor jou.

Lidewey van Noord

Verslag **STEKSELTOCHT** (27km) zondag 14.04.2024 vanuit **OC DE STEKKE**.

De uitslagen, statistieken en enkele foto's vonden jullie in het vorig clubblad van MEI. Het verslag van onze clubfotograaf was onmogelijk klaar om toen al te verschijnen, maar dit hebt u nu nog tegood.

Het is goed 8h als we onder een lichtgrijze hemel, maar met een priemend zonnetje, naar O.C. De Stekke fietsen voor de 1ste clubwandeling van '24. Het mooi vernieuwde Sint-Maartensplein wordt begrensd door de **Sint-Martinus-Sint-Kristoffelkerk**, waarvan de oudste delen, zoals de kerktoeren, dateren uit eind 15de eeuw en dit ter vervanging van een zaalkerk uit de 12de eeuw.



We vinden er eveneens het oudste café van de gemeente; "**In de KROONE**" en als "**de Craene**" met stamgasten rond 1563, en huidige uitzicht sedert de 18de eeuw.

Ter hoogte van het O.C. staat naast een bruisende waterpartij het liefelijke brons

"**Twee Meisjes**" van

kunstenares Riet Vandecasteele.



Moorsele zelf wordt al vernoemd als "**Mortsela**" rond 1046 en is een versmelting van het Ketische "**mot**" (*hoog*) en het Frankische "**sela**" (*hut*), wat duidt op een verzameling hutten of gebouwen op een hoogte. Tot zover wat geschiedenis!

Ik vind nog een plaatsje naast de voor vandaag veel te kleine fietsstalling, en in de inkom is er het overzicht van de parcours en afstanden gaande van afgerond: 7,5 + (idem rolstoel-+kinderwagentjes), 11 - 14 - 23 en 27km, en dit alles in een regie van parcoursbouwer GEERT en FILIP. Een klapke hier en een fotoronde verder wacht ons een lus van 7,6km naar de Artoishoek in Geluwe. Amper gestart, al een kerkwegel vanuit de parking in de Dambertstraat die aansluit op de Oude Tramweg en het groen van Ter Kassei, waarna een passage van de historische, en **volledig gerenoveerde hoeve "Ter Cochie"** met een geschiedenis die terug gaat tot 1530.

Verderop iedereen de Dadizelestraat links in, behalve de 7,5km die koers houdt met de leperstraat. In het open landschap wacht ons "**t'Kapelriegoed**" het vroegere **hoevemuseum**



(tot eind augustus 2019) met een splitsing ter rechterzijde voor de 10km, terwijl de overigen een veldweg instappen. Hier is men bezig met het rooien van schorseneren (volgens mij), met

zware machines, maar de passage naar het veld heeft gedeeltelijk gezorgd voor een niet te omzeilen modderpoel, hopelijk voor iedereen zonder glijpartij! (zie foto hierna!).



Een stukje leperstraat sluit aan op een doorsteek naar **de Kezelbergroute**; ooit spoorlijn 65, een enkelspoor tussen Menen en Roeselare; (een verlengstuk van de al bestaande lijn Tourcoing-Menen), en aangelegd vanaf 1887 en in dienst op 22 nov. 1889. Tijdens de 1ste W.O. werd de spoorlijn gebruikt door de Duitsers voor transport van troepen en oorlogsmateriaal naar het front en was dan

ook regelmatig mikpunt van Engelse beschietingen! Er was personenvervoer tot 1950 en goederenvervoer tot 1975. Vanaf 1979 werden de sporen opgebroken en ontstond later het huidige fiets- en wandeltracé!

Ter hoogte van de aansluiting is er het "**Kezelberg Military Cemetery 1918**" een rustplaats voor slachtoffers van de 1ste W.O. Altijd de moeite van een bezoekje waard: er rusten hier 145 Britse, 1 Canadese, 1 Chinese en 14 Duitse soldaten en vliegeniers: de meesten gestorven in de laatste weken van de oorlog; vriend en vijand vredig naast elkaar en zoals Willem Vermandere zong: Altijd Iemands Vader, Altijd Iemands Kind!



In de nabije omgeving heel wat houten kunstwerkjes, en opvallend; op een bankje 4 gebakken beeldjes (gered van het containerpark!) en afkomstig van de ooit 600.000 beeldjes van de herinneringstentoonstelling 2018 in het niemandsland van de Palingbeek nabij Zillebeke, en dit voor het aantal slachtoffers hier in de Vlaamse velden tijdens de 1ste W.O.!

We dwarsen en licht klimmend volgen we de Korteweg tot de Meensesteenweg, rechts hogerop en een boogscheut verder links in en idem rechts de nog kale velden in naar het hoogste punt van de omgeving (Kezelberg, 38m boven zeeniveau). Met een weids panorama dalen we af naar de Dullaardstraat; (dit gedeelte is 2richtingsverkeer van wandelaars, en zo komen we Stefaan tegemoet) genoemd naar *Ten Dullaerde, een leen, reeds vermeld in 1411!*



Nu nog enkele typische boogscheuten en **de rustpost "Den Artois" in Geluwe** komt in zicht. Het is nu kort bij 11h en tijd voor een hapje en een drankje. Het is er tegen verwachting in nog vrij rustig en zijn dan ook vlug bediend. Na de pauze wacht ons een lus van 4km in het landelijke, met opnieuw veel onverhard en met groen omsloten doorkijkjes.

Bij de 2de doortocht is er toch al wat meer geroezemoes in het heldere zaaltje, en van een "*doods*" moment maak ik gebruik om alle medewerkers eens op het fotokaartje vast te leggen.

De beentjes uitgerust gaat het nu licht klimmend naar de leperstraat, de lommerrijke **Kezelbergroute**, en met nog **zicht op de Basiliek van Dadizele** en de **Sint-Petruskerk van Ledegem** komen we aan de volgende **rustpost** in het "**tSpoor**", en dit terwijl het kat en muis spelletje tussen zon en wolken voortduurt.

Tussendoor het monument voor de gesneuvelde bemanning van een Britse Bristol Bleinheim; een middelzware bommenwerper met drie bemanningsleden hier in de nabije omgeving neergestort op 25 mei 1940, tijdens W.O.II. De monumenten, een eerbetoon voor de gesneuvelde piloten en bemanningen, worden identiek uitgevoerd in de vorm van een vleugeltip, materiaal en letterkeuze. Spijtig genoeg is het contrast tussen achtergrond en tekst te zwak wat het lezen moeilijk maakt, maar toch een mooi initiatief!



Ter hoogte van de **Heulebeek** opnieuw een stukje heen en terug, maar eerst nog een drankpauze en een lus van 5km met in aanzet nog geen schaduwrijke bomen maar wel kleurrijke bermen, waarna afslag richting Rollegem-Kapelle.

We laten het centrum links liggen en keren terug door de velden waar een partij gele mosterd een groot contrast vormt met de nog kale akkers.

Aansluitend door stille straten en steegjes terug naar de rustpost voor een 2de halte. Als we voor

de laatste keer opstappen staat er nog 5km op de teller, waarbij we op onze stappen terug keren tot de Heulebeek die we oevergewijs volgen tot het kerkplein, met als toemaatje een vijver met 10-tallen rode goudvisjes, terwijl enkele kikkers zorgen voor de muzikale omlijsting. Straat over komt de beek weer boven "water" en hebben we een goed zicht op de lage velden die dienst doen als overstromingsgebied, als bij zware en aanhoudende neerslag, de beek het water niet snel genoeg kan afvoeren, wat in het verleden nogal eens voor problemen zorgde!

In de Wevelgemstraat nemen we afscheid van Ledegem en volgen de ruwe en slecht onderhouden verbindingsweg langs het waterzuiveringsstation naar de Dadizelestraat. We maken rechtsaf een ommetje langs een grote open vierkantshoeve uit 1845 met op de hoek van de inrit een Mariakapelletje die met tijdsgebonden tekst ons uitnodigt voor een weesgegroetje. Blokje om wacht ons de buurtweg 25, die tussen de velden door aansluit op de Balokstraat. Ook hier stappen we door het natuurlijk overstromingsgebied van de Heulebeek. Op het eind links aanhouden naar de Olmenlaan, aansluitend naar **het Groene Lint**, met de Heulebeek als centraal thema in een 4,5ha groot groen wandel- en speelterrein



en een verbindingssader met de achterliggende wijken naar het centrum, een groene long en een grote meerwaarde voor de gemeente! Ook een waterhoen houdt van dit stukje groen, want deze meestal schuwe watervogel heeft zijn nest gebouwd op een stuk isolatieplaat midden de beek en zit rustig te broeden, nooit gezien! Hopelijk houdt het geheel stand tot uitkomen van de kuikens, want die zijn direct watervlug! Verderop nog een kwaak serenade als uitgeleide.

Brugje over nog een stukje geschiedenis: **het kasteel van Moorsele** gebouwd in opdracht van Geldhof I van der Gracht, kamerheer en raadsman van Filips de Goede. De werken werden aangevat ca 1420 en voltooid in 1443. Het kasteel heeft oorlogen, verwoestingen en brand doorstaan. Het oudste deel van het kasteel is de donjon, een middeleeuwse versterkte toren waar de bewoners zich bij gevaar konden terugtrekken. Gelegen in een 1ha groot prachtig park is het geheel sedert 2005 beschermd!





We eindigen met het fragiele brons: "APOLLO'S Vrouw" van kunstenaar Rik Vermeers ons nakijkend in de schaduw van de forse linde! We zijn terug bij af, maar in de startzaal geurt het naar verse pannenkoeken, onovertroffen gebakken door *Geert en Katrien*, terwijl in de grote zaal op groot scherm de Amstel Gold race te zien is voor de wielersfans terwijl op het zonovergoten terras wandelaars nog nagenieten van een mooie wandeldag.

Ik schuif nog aan bij Urbain, Jean pierre, Dorine om Johan niet te vergeten met wie ik bijna de ganse dag gewandeld heb. Bij het opstappen, het is dan ongeveer half vijf komt Marc juist de uitslag van het aantal deelnemers noteren: 1030 inschrijvingen waarvan 270 eigen leden, *een prima resultaat mijn gedacht!* Enkele wandelaars hebben opmerkingen bij het verschil in aantal km ten opzicht van het met QR code opgeladen parcours, wat uitsluitend te wijten is aan aanpassingen op het laatste moment wegens onvoorziene omstandigheden!

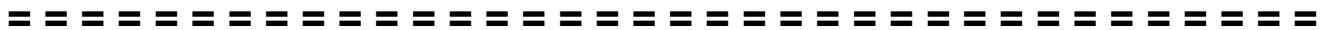


Buiten bij de ijskreeuwagen van de firma *Libbrecht* een *generatieoverzicht van bejaard over midden leeftijd, naar jeugd!* Het leven tussen begin en einde in één beeld! Daarmee eindigt een wandeldag die frisjes begon onder een gesluisde zon met een door de dag stijgende temperatuur. Daarbij parcours opgebouwd rond de Kezelbergroute met een afwisseling van woonkernen, open veld en landelijk groen, met aangename rustpunten met dienstvaardige medewerkers en als

afsluiter het Groene Lint en dit alles vermengd met wat geschiedenis.

Bedankt bestuur, parcoursmeester en alle medewerkers voor hun inzet om er een aangename wandeldag van te maken en dit in naam van 1030 deelnemers!

Tot nog eens **Amerlinck Eddy.**



Waar wandelden de *7mijl-stappers*?

SORRY, geen overzichten ontvangen ! enkel deze 2 uit Wallonië

Datum	Datum	Organisatie	Evenement	Locatie	Deelnemers	Totaal
Woensdag 01-Mei-2024	Woensdag 01-Mei-2024	LES SABOTS DE GODEFROY	20e Marche des Crêtes	BOUILLON	2	1095
Woensdag 01-Mei-2024	Woensdag 01-Mei-2024	LES MARCHEURS DE LA POLICE DE MONS	16e Marche des Clochettes - Challenge ACHO	ERBISOEUL	2	569



ijs – en diepvriesproducten

Libbrecht ijs




Overheulestraat 268 ▪ 8560 Moorsele ▪ 056 / 50 18 83 ▪ BTW BE 0433 185 667

www.libbrechtijs.be ▪ alain.libbrecht@telenet.be

WEEKDAGTOCHT donderdag 06.06.2024 vanuit Cafetaria SPORTHAL MOORSELE.

Verslag van **Frans D'Haeyere** met foto's (ook foto's van eigen leden & anderen).

Na een half uurtje rondrijden om de wegeniswerken te ontlopen, kwam ik in Moorsele aan voor de **midweektocht (nieuwe tocht) WEEKDAGTOCHT.**

Ik koos voor de 13 km met rustpost in de 'Pastorie'.

Het zonnetje deed echt goed, de trainingsvest was spoedig overbodig. Het was echt genieten in een overwegend groen decor met Bergelen als topper. Provinciedomein Bergelen of Bergelenput ontstond in de jaren 1970 door de aanleg van de autosnelweg E403. De kunstmatige zandwinningsput van tien hectare groeide uit tot een natuur en recreatiegebied van ongeveer 58 hectare. (Bron: Wikipedia.)

Alle lof voor de parcoursbouwer die er een aangename tocht van gemaakt heeft.



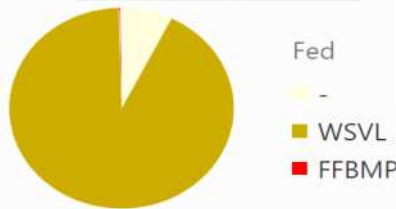


Leeftijd				
Leeftijd \				
Categorie	Aantal	%	Vrouw	Man
25	1	0.14	1	0
30	3	0.42	0	3
40	6	0.85	3	3
45	7	0.99	6	1
50	18	2.55	11	7
55	45	6.37	30	15
60	173	24.50	90	83
65	201	28.47	82	119
70	136	19.26	68	68
75	82	11.61	29	53
80	29	4.11	10	19
85	5	0.71	1	4
Rapport totaal:			331	375

Federatie			
Federatie	Deelnemers	%	Clubs
WSVL	701	92.24	62
-	56	7.37	0
FFBMP	3	0.39	2
Rapport totaal:	760		64

Land	Aantal
België	702
Nederland	2
Frankrijk	2

Regio +	Aantal
West Vlaanderen	642
Oost-Vlaanderen	52
Vlaams-Brabant	4
Limburg	4
Totaal	702



Eindklassement Weekdagtocht

Organisator: De 7mijl-stappers Moorsele (5411)
Datum: 06/06/2024

Totaal aantal deelnemers (clubleden)	705
Aantal niet-aangesloten wandelaars	54
Aantal andere en buitenlandse clubs	3
Subtotaal	762
Totaal	762



Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
1	De 7mijl-stappers Moorseele	5411	139
2	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	47
3	WSV De Brigandrotters vzw	5245	41
4	WSK Marke vzw	5012	33
5	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	31
	De Spartastappers Ardoole vzw	5391	31
6	Drevestappers Zonnebeke	5542	30
7	Velodroomvrienden Moorslede	5347	25
8	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	23
9	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	21
10	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	18
11	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	17
12	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	16
	De Heuvellandstappers vzw	5089	16
	Watewystappers Tielt	5423	16
	't Wandel Voetje vzw	7506	16
13	De Margrietstappers vzw	5276	13
14	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	12
15	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	11
	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	11
16	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	10
	Krekretrekkers Kortemark	5412	10
17	De 12 uren van Lauwe vzw	5217	7
18	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	6
	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100	6
	De Winkelse Stappers	5323	6
	De Waterhoekstappers Heestert	5345	6
	DSF - Kloenstappers	5546	6
19	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	5
	Wandelclub Beernem vzw	5009	5
	Wandelclub Koekelare vzw	5127	5

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
20	Omloop Kluisbergen vzw	3034	4
	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	4
	Brugsche Globetrotters vzw	5177	4
	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	4
	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	4
21	Florastappers Gent vzw	3103	3
	Levenslijnteam Damme vzw	5463	3
	Baekelandstappers Lendeledede	5534	3
	Flanders Trails	6999	3
22	W.S.V. Blijf Jorig Genebos vzw	2044	2
	WSV Horizon Donk vzw	2066	2
	WSV Wetteren	3010	2
	WSV De Vossen vzw	3139	2
	WSV Land van Rhode vzw	3196	2
	WV De Ijsbrekers Haaltert vzw	3398	2
	WSV Gezellige Blommies	3539	2
	WSV Horizon Opwijk	4300	2
	Koninklijke Wandelclub De Duintrapppers Westende VZW	5008	2
	Brugse Metten Wandelclub	5429	2
	Wandelclub Hoger Op Vrouwen	5473	2
	Bavostappers Bavikhove	5504	2
	Mont-Marche Tournai	HT 075	2
23	Wandelclub De Slak vzw	1225	1
	WSV De Kadees vzw	3063	1
	De Marchmannekes Waarschoot	3506	1
	De Heidetochten Kester-Gooik vzw	4358	1
	WSV De Keignaertrippers Oostende vzw	5011	1
	WNZB Knokke-Heist vzw	5072	1
	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	1
	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	1
	Sportgroep Vaste Vuist Lauwe vzw	5548	1
	Wandelclub D&A	5550	1
	Les Hurlus en Balade	HT 067	1

Op de bestuursvergadering 16.07.2024 werden de voorstellen voor een NIEUWE NAAM onder de loep genomen:

- > Marc Vansteenkiste : **Zomerse** Lente Tocht, Toerke Moorseele, Rond de Kerke Torre
- > Joke Sabbe : Juste Gepast, **Zeven Mijl Zomerstap**, Moorseele Mijlenmars, Juni Joviale Tocht, Zomerse Zevensprong, Dubbele Afstand Dagtocht
- > Gerda Strobbe : Groene Ontdekkingstocht, Weekdag Wandeltocht, **Pré Zomertocht**.

Het wordt een combinatie van de ingezonden voorstellen ! Onze weekdagtocht wordt **7mijl-prézomertocht**.

Een verwijzing naar onze clubnaam + (hopelijk) zonnige zomerse lenteweer.

De inzenders worden beloond met een Wevelgemse Kadobon (opgestuurd naar hun adres

www.defral.be info@defral.be BTW (BE) 1002.851.623

Defral  **Algemene Elektricitateitswerken**

NIEUWBOUW & RENOVATIE | DOMOTICA
VENTILATIESYSTEMEN | VERLICHTINGSTECHNIKEN

Declercq Frederik
A. Vanhoormelaan 111B
8560 Moorseele
Tel: 0497 79 14 26



www.defral.be info@defral.be BTW (BE) 1002.851.623

Uw lokale makelaar te Moorseele
uw trouwe partner in vastgoed!

 **immo maribrik**

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

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

Dagboek wandelreis : MOSELSTEIG (D.) van maandag 10.06 tot en met vrijdag 14.06.2024 (Enjoyhotel Bottler te VELDENZ).



Reeds eind oktober 2023 krijgen de deelnemers aan de vorige edities de kans om vooraf in te schrijven voor de wandelvakantie van 2024 door overschrijving van de reissom (€530 p.p.), waarna vanaf het clubblad nov.de nog vrije plaatsen door de andere clubleden kunnen ingenomen worden.

Zoals verwacht zijn de plaatsen door "anciens" vlug ingevuld. Gelukkig nog enkele extra kamers kunnen bekomen en zo ook enkele nieuwe gezichten. Jammer slechts beperkt éénpersoonskamers, waardoor de vraag of enkele vrijgezellen een kamer kunnen delen. Guido en ikzelf maakten een mondeling samenlevingscontract voor 4 nachten op, details later te bespreken!

Begin mei krijgen we heel wat info via mail; (later op de bus in papierenform) zodat we ons al wat kunnen voorbereiden op de reis. De laatste dagen voor vertrek is het nauwlettend de weersvoorspellingen voor de regio opvolgen, want in de aangrenzende deelstaten was er de voorbije weken heel wat watersnood. Maar opluchting: een variatie van wolken & zon, met temperaturen van 's nachts ca 8° en overdag 16° à 18°, amper kans op regen, af en toe een verfrissend windje, meer mag een mens niet vragen! Je erop voorzien en een valies vol goed humeur maken veel goed, als ik de slogan van verleden jaar mag gebruiken!

Dag 1: maandag 10-juni, vertrek om 8u met tussenstop te Lummen; wandeling bij wandelclub "De Lummense Dalmatiërs": wandelafstand volgens tijdsplan en daarna doorreis naar het hotel.

De dag begint zwaar bewolkt, winderig met licht gedruppel en amper 13°, en kort na aankomst in Moorseele lichte paniek; mijn rugzak zit nog in de auto die al vertrokken is. Na heel wat belgerinkel naar mijn gsm die in de rugzak zit komt alles goed, en kan Filip (onze chauffeur en reisleader) op tijd vertrekken. Maar door filevorming bij het oprijden naar de E17 ruim een 1/2h vertraging, waardoor we ook later te Lummen aankomen.

Het gedruppel is nu lichte regen en het wordt een 8km landelijke wandeling samen met Stefaan en Guido door het natuurgebied; Valle van de Zwarte Beek met een doortocht van een verdedegingslinie van het Belgisch leger tijdens de meidagen van 1940, boeiend! Het natuurgebied is 1500ha groot en start bij de bron van de beek in Hechtelt en volgt de bedding tot de monding in de Demer in Diest, een 25km verder!



Ook nog een passage van een vermeend soldaten kerkhof dat een laatste rustplaats is voor overleden geestelijken uit een nabij klooster! Er rest nog tijd voor het meegebrachte luchtpakket waarna we verder rijden naar het hotel. Geleidelijk wordt het droger, maar kunnen

weinig genieten van het veranderende landschap want de ruiten zijn bekleed met een niet verwijderbare zonwering(?). Daarentegen krijgen we als tomaatje van Anja een lekkere praline aangeboden, geschonken door de Lummense Dalmatiërs als dank voor ons bezoek, EN van Filip als verwelcoming een rugzak met vermelding wandelen in Europa, waarvoor dank. Trouwens, verleden jaar een prima t-shirt van dezelfde organisatie!

Bij aankomst, onderweg is het ondertussen gestopt met regenen, is het nog even wachten op de sleutel en kondigt Filip een programma-wijziging aan: de wandeling van dinsdag verschuift naar donderdag en vice-versa. Hierna kunnen we met ons valies naar de kamer, waar Guido mij het bed aan de raamzijde gunt samen met het tafeltje, zodat ik bij begin en einde van de dag wat notities kan nemen. De kamer is sober maar het bed voelt goed aan en in de badkamer is alles voorzien. We worden om 18u aan tafel verwacht en dat geeft me de tijd voor een stortbad waar helaas alleen maar koud water uitkomt, erg onaangenaam!



Het 1^{ste} avondmaal is de keuze van het hotel, maar de volgende dagen is er keuze uit 2 menu's, aan te geven de avond vooraf. Als ik in het restaurant kom is er nog een plaatsje vrij bij Guido en de broers Noël en Antoon, en dat is de vaste plaats tijdens het ganse verblijf. Iedereen is al aan het aperitieven en ik sluit aan met een wit wijntje. Wat later start men met het diner: een 3gangen menu met groentensoep, daarna kalkoengebraad en als afsluiter dessert, lekker! Na het eten vormen zich groepjes, waarvan

verschillende zich verdiepen in het spel Rummikub, terwijl ik het hou bij kaarten, maar ik moet wat geduld oefenen want de tafel is volzet. De tijd vliegt snel en het is al een eind na 23u als ik slapen ga, en kort daarna ook Guido, die, amper onder de wol al in dromenland is, terwijl ik nog een tijdje wakker lig.



Dag 2: dinsdag 11-juni wandeling "Moselsteig met 2afstanden:

> etappe 9: Neumagen-Dron via Osann- Monzel: 13,5km + etappe 10 = totaal 23,5km

> etappe 10: vanaf Piesport tot Mulheim An Der Mosel: 10km

Om 5u30 al wakker! Ik doe zo stil mogelijk het ochtendritueel in de badkamer en sta om 6u voor het hotel voor een verkenningsronde van het dorp, overwegend vlak, maar ontdek toch een pittig klimmetje (ca 250m) deels via trappen en een gedeelte voorzien van een dik touw als hulp bij stijgen en dalen. Terug, even bellen naar thuis en daarna even binnenpiepen op de kamer; Guido is in de badkamer, waarna in het "salon" op de overloop Friedel en Joke (Natalie?) graag al hadden genipt aan een kop verse koffie, maar het restaurant opent pas stipt 8u en het is nu pas 7u30!

Joke wil frisse lucht, dan maar een korte wandeling linksaf bij het buitenkomen, beloond met een mooi zicht op het stadje Velden. Ondertussen is de honger al ferm aangescherpt en voor het hotel staat een groepje te genieten van de zon, in afwachting van toegang tot een

uitgebreid ontbijtbuffet, waarmee we de voorbije edities al konden kennis maken! Eenmaal verzadigd maken we een lunchpakket voor onderweg, aangevuld met een gratis flesje water van Filip en naar wens bij te krijgen: 1 jeton per flesje en 4 jetons voor 5euro, simpel! Vertrek met bus voorzien om 9u30 en de wandeling om 10u.

Voor de lange afstand zijn we met 19 (20? snelle Jan is nergens te bespeuren) deelnemers. Een groot verschil met vorig jaar, toen slechts met 6: zij die er nu ook bijzijn: Guido, Stefaan, K3 en mezelf. En enkele nieuwe gezichten waaronder de 80-jarige Dirk Van Kerschaver, invaller via Filip wegens een laatst minute vrij gekomen plaats.

De etappes van vandaag zijn onderdeel van de **Moselsteig: een 365km lange wandelroute tussen Perl en Koblenz met 24 etappes variërend in afstanden tussen 11 en 24km en van licht naar zwaar al naargelang de hoogte verschillen en steilheid van het parcours, en vandaag varieerd die rond 570m en omschreven als matig.** **De Moezel, ons centraal thema is ca 540km lang en stroomt van de Col de Bussang in de Franse Vogezes tot het Duitse Coblenz waar ze uitmond in de Rijn.**



Na de schoenenwissel starten we vlak, we zijn kortbij de Moezel, maar al vlug duiken we het groen in en langzaam maar gestaag stijgen we langs wijngaarden en licht bebost terrein met soms een doorkijk op de rivier en aan de oevers gelegen dorpjes. Er wordt flink doorgestapt en ik verlies de groep uit het oog en kom bij Christine en Dirk die op eigen tempo stappen en besluit bij hen te blijven. Tussendoor zijn er de vele wilde planten met een kleurenpalet van wit over geel naar blauw en het lichtpase van het giftige vingerhoedskruid. Na nog een kuitenbijter komen we uit op een plateau met rustbanken en kunnen even uitblazen en is er tijd voor een groepsfoto (genomen door Guido?).



Vanaf hier gaat het wat vlakker tot licht dalend. Met plots een uitkijk platform met een weids zicht op de vallei beneden, met links deels zichtbaar Piesport ons doel en in het dal

Niederremmel aan de wijde bocht van de Moezel, omsloten door ontelbare wijngaarden, en rechts zien we nog Neumagen-Dhron ons startpunt! Dit is het fotomoment van de dag!



Na de fotosessie; ook K3 samen met mij worden vereeuwigd, vervolgen we onze weg en duiken terug het groene loofhout in, (een fel contrast met de overwegend naaldboutbossen van verleden jaar) nu dalend naar een pestkapel die achteraan uitzicht biedt op Piesport. Verederop komen we uit op een wijngaard met een scherpe helling naar beneden, met de keuze trappen of gras en de kans op uitglijden, wat mij op einde overkomt, zonder erg! We volgen een eind asfalt tot een pic-nic plek met een overmaatse rustbank al ingenomen door Stefaan en Guido.



Het is nu 12u15 en tijd voor de lunch en een kwartier rust. Half verscholen in het gras ligt een oude boomstronk begroeid met "vetplantjes" zoals wij die noemen, een mooiere, onderhoudsvrije bloempot kan men zich toch niet wensen? Knapzak leeg, buikje rond, tijd om op te stappen, om niet veel later, ergens op den buiten, bij de bus uit te komen. Voor enkelen het moment voor een sanitaire stop en de kans om drank aan te vullen. Daarna een afwisseling van open veld, bosjes, wilde graspartijen en na nog een klim, zicht op Wintrich op de andere oever van de Moezel met zijn stuwdam en bijhorend sluiscomplex, en in de



verte op de heuvelruggen heel wat windmolens. Hierna dalend tussen de wijngaarden, nagestaard door een koppel paarden stappen we Osann-Monzel binnen en rusten eventjes op een pleintje, het is nu ca 14u15 en zijn al 4u onderweg. Dat Porsche niet alleen snelheidsduivels maakt bewijst een kleine tractor.

Hierna terug de heuvels in tussen de wijnranken met een

lange klim langs een rotsmuur begroeid met een vetplantje, mos(?) dat we al de ganse dag zien op rotsen en stenen, met kleuren gaande van lichtgeel overgaand van licht- naar fel roze, mooi! Over de top zien we in de verte de brug van Müllheim ons einddoel voor de dag.



We ruilen de wijngaarden in voor het groen van bos en gras en dalen af naar de oever van de Moezel en de plaats van de bus, waar we wandelaars van de korte afstand ontmoeten die er zenuwachtig bijlopen en we de reden horen waarom: Filp heeft zich bij het manoeuvreren vastgereden met de trekhaak in het asfalt van een oopende weg waarbij de bus

omhoog is gekomen en geen grip meer heeft op het wegdek. Het is nu wachten op een takelwagen, maar die komt van een ca70km ver! Na kort overleg besluiten de meesten om de resterende 3km naar het hotel te voet af te leggen. Honderd meter ver vlug terug naar de bus om mijn jas voor morgenvroeg, ook Guido was iets vergeten, de kamersleutel denk ik, en dan vlug de anderen volgen die een gemarkeerd wandelpad gevonden hebben in plaats van de grote baan. We volgen een snel stromend riviertje, over bijna de volledige lengte van het pad en komen stroomafwaarts Veldenz binnen gestapt naar het hotel toe waar een deugddoend stortbad wacht, dit keer met warm water! Na het avondeten is er in de cafetaria muziek en dans met een dj, maar er wordt ook nog gekaart en rummikub is ook nog van de partij. Het was een zware dag en velen gaan vroeger slapen, zo ook de broers Noël en Antoon, en Guido en ik schuiven aan bij K3 en dat zorgt voor een dansje met Natalie, en als ik me niet vergis, het laatste van de avond wat 23u betekent. Daarna nog een stukje kleinkunst door Dirk Cokelaere over een deerne uit Bissegem, luidop meegezongen door Guido met gebonk op de tafel wat reactie uitlokt van de barman die vreest voor het meublair! Na deze serenade zoeken ook wij ons bed op!



Lees verder na de commerciële boodschap van enkele sponsors



MEDIAFABRIEK

**COPY - PRINT SERVICE
PLANAFDRUK
ALLE DRUKWERK
BEDRUKKEN VAN TEXTIEL**

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

VEREECKE DRIES BVBA

*Algemene bouwwerken
vloeren en wandtegels
opritten en terrassen
renovatiwerken*

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



MannaVita
natuurvoeding | voedingssupplementen



MannaVita
aliments naturels | compléments alimentaires

MESTDAG 
atrijzenbouw

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

 **Decla**

Sanitair / CV / Waterverzachtters

Onderhoud Gas- en Stookoliebranders

info@declatechnics.be 0468 56 69 25

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



Uit sympathie

 **OPTIEK GRISON** 
Optometrie - Contactlenzen

TRAITEUR  BANKET



Phil'sfood45

ZEISS

De paden op, de lanen in, vooruit met flinke pas.
Met stralend oog en blijde zin en goed gevulde tas.
De Zonne licht ons vrolijk toe, ons groet de vooglenzang.
En wij worden vast niet moe, al wandelen we uren lang.

Componist Richard Hol

Dag3: woensdag 12-juni dag uitstap naar TRIER: stadsbezoek aan de oudste stad van Duitsland

Na een korte nacht rond 6u buiten voor een vrije wandeling naar **Schloss Veldenz** een 2-tal km van het hotel, maar de laatste km is er een hoogteverschil van 150m. We starten vlak wat goed is voor de stramme spieren die geleidelijk weer ontspannen, en bijna halverwege krijgen we de indrukwekkende ruïne al inzicht. Het laatste gedeelte is een 300m oplopend bospad dat stopt aan een traliepoort! Erger nog, je kan totaal niets zien van de burcht want die ligt verscholen achter een bocht! Teleurgesteld terug naar af.

De ontstaans geschiedenis van het kasteel begint in de 12^{de} eeuw en was eeuwen lang de hoofdverblijfplaats van de graven van Veldenz tot in 1681 de burcht vernield werd door de troepen van de Franse koning Lodewijk de XIV. Enkele gebouwen zijn in ere hersteld en er hebben regelmatig festiviteiten plaats zoals steekspelen, middeleeuwse concerten en wapen demonstraties. Achter de Evangelische kerk tegenover het hotel bevindt zich de klokkentoren; dit was vroeger de uitkijktoren van het kasteel! Wat de historische belangrijkheid van Veldenz nog onderstreept is Villa Romana (tip van Luc Ververne) tegenover het terras van het hotel. In de kelder onder het gebouw bevindt zich een oud bouwwerk uit de Keltisch-Romeinse tijd; overblijfselen van een Hypo Caustum; een voorloper van vloerverwarming, wat wijst op voorname bewoning, tot zover wat info!

Intussen is het weeral tijd voor het ontbijt, geen lunchpakket, want samen met Guido is het de bedoeling ergens een middagmaal te eten in Trier, we zien wel. **Trier gelegen aan de**



Moezel is de oudste stad van Duitsland; Keizer Augustus gaf in 16 v.Chr de opdracht tot de bouw van Augusta Treverorum de 1^{ste} naam van de hoofdstad van de Romeinse provincie Belgica Prima waarvan de Porta Nigra; een indrukwekkende Romeinse stadspoort uit de 2^{de} eeuw bewaard is gebleven, en tevens de start van een uitgestippelde stadswandeling.

Iedereen verdeeld zich in groepjes en Dirk voegt zich bij ons. Wat verder het Driekoningenhuis uit 1230 gebouwd als woontoren met als bijzonderheid: de voordeur bevond zich op 1ste

verdieping, en was enkel te bereiken met een ladder die kon opgehaald worden bij gevaar! Hierna komt de Hauptmarkt eraan met de mooie 16^{de} eeuwse fontein de Petrusbrunnen omringd door tal van prachtige gebouwen, zoals de Steipe tot de 18^{de} eeuw het stadhuis van Trier, en na de 2de W.O uit het puin wederop gebouwd volgens de plannen uit de 15^{de} eeuw.



Achter huisgevels doemt de **Sankt-Gangolf kerk** op, origineel uit de 13^{de} eeuw maar huidig uitzicht is het resultaat van talloze verbouwingen tot de 18^{de} eeuw. Sober interieur maar opvallend door rood bakstenen kolommen en spitsbogen tegen een witte achtergrond voor de middenbeuk, en figuratieve reliëfbepoeistering in zachte pastel kleuren voor de plafonds van de zijbeuken.

Hoekje om heb je de **Dom Sankt-Peter zu Trier**; de naam verwijst naar de functie als bisschopzetel, is gebouwd rond het jaar 1000 en door de eeuwen heen verbouwd tot het huidig indrukwekkend uitzicht. We gaan niet binnen; misdienst bezig, maar stappen de naast gelegen **Liebfrauenkirche** binnen, gebouwd in de 13^{de} eeuw op fundamente van een deel van de 1^{ste} Dom, die bestond immers ook uit twee kerken. Warm interieur met rijk versierde tabernakels en meubulair, een badgrote witmarmere doopvont, en in een nis een mooie Piëta. Het volgende opvallende gebouw is de **Basilica; de Troonzaal** (soort parlement) gebouwd in opdracht van **keizer Constantijn de Grote**. Doordat Trier in 306 de hoofdstad werd van het Romeinse rijk moest het een Troonzaal hebben en het werd het grootste gebouw "**de Aula Palatina**" van de Oudheid: De Porta Nigra kan er 2x in! De wanden waren met marmer bezet, de nis waar de keizerlijke troon stond was bekleed met mozaïeken en er was vloerverwarming: de originele vloer lag veel lager! In dit kolossale gebouw werden de Keizerlijke beslissingen genomen over het besturen van een immens rijk! Na het vertrek van de Romeinen werd ze voor allerlei doeleiden gebruikt en kwam het verval. Tussen 1846 en 1856 werd ze hersteld en is nu een Protestantse kerk, waar meerdere keren per jaar concerten worden gegeven wegens zijn onovertroffen akoestiek en komt het sinds 2014 nieuwe hooffdorgel met 6000 orgelpijpen volledig tot zijn recht!

Hierna komen we voorbij het **Keurvorstelijk Paleis** gebouwd in opdracht van keurvorst **Philipp von Walderdorff** ten jare 1756, maar het interieur was hem te min en het werd een gastenhuus. Na een plundering in 1794 werd het een kazerne, en is nu een overheidsgebouw. We volgen het pad langs de tuin en komen uit op de **Kaisersthermen**, een geschenk van **keizer Constantijn**; ja die van de Troonzaal, aan de bevolking, maar ze werden nooit in gebruik genomen want de keizer verliet Trier toen de gebouwen nog in de ruwbouwphase stonden!

Het is nu middag en op een pleintje zijn er verschillende eetgelegenheden en vinden we nog een plaatsje in de schaduw. Dirk heeft een lunchpakket mee, en vindt verderop een plekje en na lunch ontmoeten we elkaar hier terug op het pleintje.

Amper weer in beweging: een metalen/glazen constructie op de **Viehmarkt** overkoepelt een compleet Romeins badcomplex, vrijgekomen bij werkzaamheden, prachtig!

Een afgeleide van het parcours brengt ons naar het **Augustinerhof** met naast het stadhuis een opvallend gebouw met een eigenaardig dak: een **Hochbunker**. Deze masieve betonnen constructie werd tijdens W.O.II gebruikt als veilig onderkomen voor de administratie. Het speciaal versterkt schuin dak moest de bommen afleiden naar de grond. Of het werkte is niet geweten! Het dak wordt nu gerestaureerd.

Terug op het juiste pad komen we voorbij een **Joodse Synagoge** en stappen rechtover tussen twee rijstroken een groen parkje in met als aanzet een bastion, ooit onderdeel van de verdwenen stadsmuur. De volgende halte zijn de **Barbarathermen**: gebouwd in de 2^{de} helft van de 2^{de} eeuw en na de thermen van Trajanus in Rome de grootste van het Romeinse rijk. De oorspronkelijke afmetingen waren 172x240m of 41.280m² of 4ha+! De vondst van munten en keramiek bevestigen het gebruik tot zeker eind 4^{de} eeuw. Verderop komen we uit aan de Moezel en de **Romeinse brug**, ttz: de peilers stammen nog uit de Romeinse tijd, waarop een houten brug kwam te liggen. Langs de oever staan nog een tweetal kranen; één uit 1413, de andere uit 1774 en werden gebruikt om goederen te laden en te lossen, én om het tolgeld in de vorm van goederen uit de boten op te halen! De armen van de kraan kunnen niet bewegen maar het kraanhoofd draait om zijn as.

Hierna begeven we ons weer naar de binnenstad, met soms een koperen naamplaatje in het

voetpad voor een woning waarvan de bewoner omgekomen is in de kampen of op een andere manier vermoord werd door de Nazis! Als afsluiter nog de volledig gerestaureerde Sankt-Georgesbrunnen een fontein uit 1750 met George bovenop en de vier jaargetijden rondom de voet van de fontein.



Terug op de **Hauptmarkt** zoeken we een terras om de dorst te lessen, wat bij mij verkeerd uitpakt; een espresso is geen gewone koffie, maar een concentraat bitterheid in een minikopje; bwa, maar toch uitgedronken!

Als we opstappen komen we voorbij een straatartiest die allerlei figuurtjes



maakt uit zacht zilverkleurig draad, waarbij mijn oog valt op een vlinder, compact en waarheidsgetrouw nagemaakt, voor 3 €, en wordt verpakt in een plastic zakje.

Hiermee wordt een dag Trier vol geschiedenis afgesloten en is het tijd voor de bus. "Thuis" wacht ons het avondeten en nog een gezellige avond.



Link : <https://www.routeyou.com/nl-de/route/view/13935489/recreatieve-wandelroute/7mijl-stappers-trier-2024>

Even PUZZELTIJD . . . lees verder na het puzzelen en wat reclame . . .

PUZZELTIJD

Even relaxen!

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

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. *(ik vond hem moeilijk)*
SUCCES !!

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

**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 !!**



ACKE BVBA
DIETER & RUDDY
0477 67 61 80 0477 62 86 22

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



DE MOORSEELSE SLAGERS
waar kwaliteit TROEF is!

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



DESWARTE
ELEKTRICITEIT

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

0468 12 69 99



Lindeke
SFEERCAFE

Clublokaal 7mijl-stappers

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

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



VDC
kastenmakerij

VDC kastenmakerij
Kappellestraat 135
8560 Wevelegem
BE 0525.540.753

+32 474 71 00 09
info@vdckastenmakerij.be

De reis van duizend mijl begint met een enkele stap.
Lao Tzu

Dag 4: donderdag 13-juni: wandeling "Moselsteig": met terug 2 afstanden

> etappe 17: deel van Senheim naar Beilstein: 9km

> etappe 18: van Beilstein naar Cochem: 13,5km + etappe 17 = totaal 22,5km

De ochtend start met een frisse ochtendwandeling langs riviertje stroomafwaarts tot Mulheim en terug: ca 5km zonder stramme benen, prima! Daarna gevarieerd ontbijt en lunchpakket klaar voor een dag met enkele pittige hoogteverschillen, dat belooft!



De dag start met zon en mooie wolkenluchten, droog en een 18°, ideaal wandelweer. Alle "duiven" worden gelost ergens langs de weg, en er vormt zich een groep van 15 voor de lange afstand maar *snelle Jan* is er direct alleen vandoor, en die zien we niet meer terug. Beide groepen starten samen, met de lange afstand voorop, maar ik zie Dirk niet, die zich er niet van bewust, in de 2^{de} groep zit, waarna ik er hem attent op maak, en we al op 100m achterstand zitten. Begint de wandeling met kleine prikjes, ter hoogte van het dorp is het hoekje om en wacht ons ca 70m hoogteverschil op 1km. Dit geeft ons onmiddellijk een mooi zicht op Senheim, en een bocht verder kijken we al neer op een meander van de Moezel, waar een duwvaart alle kracht nodig heeft om de bocht te halen! Klimmend komen we zelfs een stuk filosofenweg tegen, en dat roept herinneringen op aan verleden jaar, hé Joke?

Voor de sterke mannen was er gewichtheffen, terwijl anderen hun gewicht in de wegschaal kunnen werpen, of een rad voor de ogen draaien.



Tussendoor komen we bij Dirk Cokelaere, die verheugd reageert op een naamgenoot. We krijgen ook nog een klauterpartij over een paar vrachtwagens puin, en komen weer samen aan een rustpunt.

Daarna volgt een kronkelend bospad dat het bos verlaat aan **een oud Jodenkerkhof**.

We zijn dichtbij **Belstein** en zien al Poltersdorf aan de overzijde van de Moezel omringd door wijngaarden als plots **de ruïne van kasteel Metternich** opduikt. We dalen trapsgewijs, nog even en we staan op de oever van de



Moezel: Beilstein! Een prima plek voor een picknick, denkt ook een aalscholver!

De bus staat wat verderop, en die wacht op de 2de groep, voor hen einde van de wandeling. We rusten een 1/2uurtje en daarna begint de klim naar boven via smalle paadjes, tussen wijngaarden, stenen trapjes langs rotswanden, soms met reling of net niet tot we tussen de bomen verdwijnen. Tussendoor nog een laatste blik op Belstein en de Moezelvallei, prachtig!

Veel tijd om rond te kijken is er niet, want het gaat vooruit met in de verte de stuw met sluizencomplex van Bruttig-Fankel. We dalen af en wandelen door de 16^{de} eeuw van het dorpje Fankel en even later langs de oevers van de Moezel in Bruttin.

We verlaten het dorp onder een oude spoorwegviaduct en hier loopt het mis. Dirk en ik zijn weer wat achterop en vinden niet meteen het bewuste wegwijzerbord, zien de groep niet en volgen tegen de foutmelding van Dirk's gps in een 3-tal gelijkende stickers en mogen na 500m terug keren! Met een 20-tal min. vertraging eindelijk op het goede "spoor" en duiken klimmend het bos in naar een hoog plateau. Ergens onderweg een melding op mijn gsm; een bericht van de zoon, maar zie er nog 4 op staan en probeer het laatste nr te bellen maar krijg geen verbinding en zit er niets anders op om door te stappen. We komen op een smal paadje dalend langs wijngaarden met scherpe bochten, trappen op en af en kabelankers.

Je hoopt van niet maar dan gebeurt het toch, Dirk hapert aan een van die ankers en ploft met zijn gezicht voluit tegen de grond, de schrik van mijn leven maar help hem terug recht terwijl het bloed over zijn gezicht stroomt. We besluiten tussen de wijngaard af te dalen naar de weg beneden; we bevinden ons pal voor **Cochem**, waar Dirk Filip opbelt om hem te komen halen maar die kan niet onmiddellijk weg. Het bloeden is intussen gestopt en ik maak Dirk zijn gezicht proper met water en een reserve zakdoek. Terwijl we wachten stoppen 2 motorrijders, mijn 1ste gedacht; politie, maar het zijn 2 behulpzame mannen, die na het luisteren naar het gebrabbel over het gebeuren een EHBO-etui boven halen en vakkundig een verband aanleggen rond Dirk zijn hoofd, en daarna hun weg vervolgen!



Bij deze nogmaals; vielen dank!

We zijn op ongeveer een km van de bus en stappen, er zelf naar toe, om op hetzelfde moment als de groep te arriveren, waarna een geanimeerd gesprek volgt! Geen tijd meer voor Cochem, bijna 17u, iedereen op de bus, met gelukkig nog enkele foto's van het stadje en zijn burcht. Deze maal geen ruïne maar een kasteel in volle glorie, op een heuveltop 100m boven het stadje, het origineel vermoedelijke gebouwd rond 1100 maar in 1673 door de Frans troepen belegerd en in 1688 bezet en het jaar daarop grotendeels verwoest, waar heb ik dat nog gelezen (Veldenz). De ruine werd in 1868 door een Duitse industrieel gekocht en vanaf het jaar 1869 werd al gestart met de wederopbouw, maar naar eigen wensen tot het huidige uitzicht! Ooit een tolburcht om de kosten te betalen, nu voor het zelfde doel een toeristische bestemming. Vanavond ons laatste avondmaal (Dirk na verzorging door Caroline nu met een kleine sticker op de wonde) en we laten het ons smaken waarna de avond verder kabbelt bij de groepjes. De kaarttafel is volzet en ik wordt uitgenodigd bij K3 om het Rummicubspel eens te proberen. Eerst een inleefronde want ik ken het spel totaal niet, waarna het serieuze werk, maar ik kom niet aan het startgetal en blijf het ganse spel buitenspel met heel wat cijferblokjes op mijn bord waardoor het spel vastloopt! Verder geen idee hoe de avond geëindigd is.

Dag 5: vrijdag 14-juni terugreis met halte te Essen: wandeling bij wandclub "De Sint-Jansstappers" (afstand volgens tijdsplan) en daarna doorreis naar Moorseele.



De dag begint zwaar bewolkt en lichte motregen, en ik volg een andere weg richting Mulheim, met de bedoeling om mits een zijweg via het stroompje terug te keren. Het is erg stil en heb het geluk een hinde te ontmoeten op amper 10m in het struikgewas. Het dier kijkt mij stokstijf aan en ik kan een foto nemen waarna ik gewoon verderga. Voor die momenten ben ik graag

vroeg op stap, zoals enkele meters verder wanneer een gestreepte naaktslak mij de weg verspert. Verderop draait de weg de verkeerde richting uit en keer ik op mijn stappen terug en stel vast dat beiden zijn verdwenen. Verder vind ik dan toch een paadje naar het water en zo terug naar het hotel. Een stevig ontbijt gaat erin waarna nog een lunch-pakket voor onderweg; dat wordt **Essen**.

Van kwart voor negen kan men zijn bagage afleveren bij de bus, om 9u10 is er de groepsfoto bij de bus en om 9u15 start Filip de motor en vertrekken we voor een lange rit, enkel onderbroken voor een sanitaire stop, en om de benen eventjes te strekken. Essen ligt aan de Nederlandse grens, noordelijk van Antwerpen en het is dik 13u als we te Wildert, deelgemeente van Essen aankomen.



Anja en Marijke zorgen voor een drankjeton van de plaatselijke club, en we worden rond 15u45 terug bij de bus verwacht. Dat wordt de kortste afstand 6,3km als we ons luch willen opeten en ons drankje nuttigen. Het heeft er geregend maar we starten droog. Kort na de start duiken Guido en ik al de velden in naar het reebospad en komen bij Ronald en Jenny die een ander tempo aanhouden. We doorkruisen het bosje en maken een wijde bocht door de zwarte velden en keren terug met in de verte al het kerkje van het dorp. We dwarsen een gracht en bemerken een mooi stukje bloemrijke natuur en verlaten zagezegd het parcours, tot we plots wandelpijltjes bemerken dat we op het parcours zijn; lichte hilariteit!

Links komt de **Bakkersmolen** in zicht: *een stenen korenwindmolen gebouwd in 1857 met een hoogte van 17m en een vlucht van 26m. Binnenin zijn er drie stellen maalstenen op de steenzolder en een in België gebouwde stoommachine die kon malen bij windstilte. De fokwieken zijn voorzien van automatische remkleppen, moest het te hard waaien. Op de site is er ook een bakkerij met een houtgestookte bakoven en een taverne! Zwaar beschadigd tijdens W.O.II maar in de jaren '80 gerestaueerd tot museumsite.*

Het einde van de wandeling komt al in zicht en er is nog tijd voor de lunch en een koffie. Daarna de schoenenwissel en iedereen de bus op voor de resterende km's naar Moorseele, die vlot verlopen, met een stop in Gent waar de ouders van Filip afstappen. Na de *enveloppe-ronde* voor Filip, die bedankt wordt door Anja voor de dienstverlening en de aanbieding van een clubbekertje, gegeven door de club uit Essen (geen interesse op de bus), én de aankondiging van al uitzicht op een nieuwe reis voor volgend jaar(!) komen we omstreeks 18u30 aan onze vertrekplaats, waarna de valiezen-zoektocht een hartelijk afscheid van de reisgenoten en een dikke kus bovenop voor K3 en Marie-therese.



**Tot de volgende:
Amerlinck
Eddy.**

Een volledige foto-reportage vindt u straks op onze BLOG (hopelijk vanaf 1/8, verschijnen clubblad).

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 over opname in het clubblad).

Fijne verjaardag aan :

AUGUSTUS

1	BONJE	PATRICK
1	STAELENS	PATRICK
1	AMEYE	CHRISTIANE
2	VERHAEGHE	NICK
2	GHEYSEN	STEFAAN
2	SEYNHAVE	RITA
3	PAPPENS	MARIE AIMEE
4	HIMPE	PATRICK
6	MEESSCHAERT	LIESE
6	MEESSCHAERT	LOTTE
6	SOETE	ANN
6	DUMORTIER	CHRISTINE
8	MASSCHELEIN	GEERT
9	BREYNE	JEAN PIERRE

10	PARDO	CINDY
10	STRYNCK	ELS
10	TALPE	MARLEEN
10	HERMAN	NATHALIE
10	VANOOTEGHEM	MARTINE
10	NOYELLE	LINDA
12	COKELAERE	ELS
12	DEFRANCQ	DAAN
12	POCKELE	KATHY
13	SOENEN	RIK
14	CALLEWAERT	BURT
14	DEPUYDT	PAUL
15	VANDE GINSTE	FRANKIE
16	ACCOU	JUDITH
16	DERYCKERE	FREDDY
18	DEBELS	ROB
19	VANLANGENDONCK	FLORE
19	DESIMPELAERE	JOSE

20	BAUWENS	THIERRY
22	VANDECASTEELE	MIEKE
23	VANPOUCKE	MARTINE
23	SEURYNCK	MIREILLE
24	VERVENNE	LUC
25	GHILGEMYN	LINDA
26	PROVOST	IRIS
27	MAERTENS	ANN
27	NOPPE	JOZEF
28	THERMOTE	MARLEEN
28	DERIJCKE	RONALD
28	BOURGOIS	BERNARD
29	DESCHAMPS	JASPER
29	BREUGHE	MARIANNE
30	GRAVE	VALERIE
30	VANDAELE	DORINE
31	DECEUNINCK	ANJA
31	VANLERBERGHE	FILIP
31	DUBOIS	CATHERINE
31	DEJANS	CHANTAL

G E L U K K I G E V E R J A A R D A G

GELUKKIGE VERJAARDAG

SEPTEMBER

1	DECROIX	MAGDA
2	VERMEERSCH	RIK
3	DE LOOF	VERONIQUE
3	DENECKERE	CHRISTA
4	HAEMERS	CARLA
4	DENOULET	MARIJKE
7	ROLLEZ	TINE
9	VERHULST	FRANKI
10	DEKEYSER	JANIQUE
10	DEBAL	DORINE
10	VERVACKE	RONALD
10	DESMET	MYRIAM
10	RO TSAERT	TREES

12	DEMEULEMEESTER	ELSY
13	ROGGEMBUCKE	FANNY
13	DUFLOU	PASCAL
13	DONCKELS	IDA
15	DE BECKKER	NORA
15	NOPPE	RIK
16	DEBACKER	JIMMY
16	VANDEWAELE	NICOLAS
16	NAERT	INGRID
16	CATTEEUW	FRANK
18	VAN OVERSCHELDE	LUC
18	MOYAERT	RITA
18	MESSELY	BERNICE
19	VANHAUWAERT	GEERT
19	DEWULF	GILBERT

21	GHEYSEN	MARIJKE
21	THERMOTE	IVAN
22	BENOIT	NATALIE
22	LESAGE	CAROLINE
25	LANDUYT	SABINE
25	JODTS	MARC
25	VANDEMOORTELE	JEAN-PIERRE
26	CUYLITS	BART
26	BOSSUYT	CHRISTINE
28	DEPREZ	BIANCA
29	VIAENE	MARLEEN
29	NOISET	LUC
29	HOUZET	RIK
29	VANHOUCKE	LYDIA
29	MACCO	MICHEL
30	DECOSTER	ANNE MARIE

OKTOBER

1	VANDORPE	FILIP
1	CREUS	ANN
1	VANEECKHOUT	MARTIEN
1	PHYFFEROEN	BERNADETTE
1	VANBESELAERE	MYRIAM
2	DEVOS	MARTINE
4	VANDENDRESCHS	AIKO
4	VANLANGENDONCK	GRIET
4	VAN LERSBERGHE	JOHAN
6	VEREECKE	LIEN
6	VEREECKE	MARC

7	GODEFROOT	LOUISE
7	VANDEVIJVERE	VERA
7	VANDENBROUCKE	FREDDY
8	MAES	INGRID
10	SOUBRY	DIRK
11	MICHELS	TIBO
11	PARMENTIER	WARRE
11	TANT	PATRICK
11	MORTIER	DIANA
12	LEIN	LODE
12	MESTDAG	FREDERIK
13	VERHUE	PATRICK
14	REMMERY	ISABELLE
14	VANDEWALLE	ERIC
14	VERCAUTEREN	FRANK

17	DELEU	GUIDO
18	SOENEN	ELKE
18	VANNESTE	MICHELINE
18	NAERT	MARNIX
19	GOOSSENS	MARTIN
20	VANLERBERGHE	FRANCIS
21	VANMOERKERKE	ANDY
21	TRAEN	TRUI
23	MYLLE	MARNIX
24	COUVREUR	MARNIK
25	VANDEBogaerde	LUC
27	DEBONNE	MARIE-JEANNE
28	REMMERIE	MATS
29	NAERT	ELS

**Verjaardagen zijn net als bier . . .
Op een gegeven moment stop je
met tellen !**

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.

Droevig Nieuws

Sommige overlijdensberichten worden niet gepubliceerd, doordat wij geen bericht hebben ontvangen, of op vraag van de familie. Toch bieden wij de leden met een verlies in de familie, onze oprechte deelneming, steun, troost en sterkte in deze moeilijke tijden.



=====

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 jullie 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.



=====

DODENTOCHT 2024 VOOR HET BERREFONDS

We kunnen weer beginnen aftellen naar 9 augustus 2024, want dan gaat de 55e editie van de Dodentocht van start.



**DIT JAAR WANDELEN ONZE CLUBLEDEN
JOKE SABBE (2^{de} x) SAMEN MET VALERIE GRAVE MEE !**



Joke aan het woord: "Dit jaar nemen Valerie en ik op 9 augustus deel aan de dodentocht met als doel centjes te verzamelen voor het BERREFONDS.

Het Berrefonds is een organisatie die ondersteuning biedt aan ouders die een kindje verloren hebben.

Deze organisatie levert essentieel werk door troost en hulp te bieden aan getroffen families, scholen, jeugdbewegingen. Onze persoonlijke betrokkenheid komt voort uit het

overlijden van mijn metekindje Briek die gestorven is na 2 dagen. Wij zouden vragen om een gift voor het Berrefonds. Vele kleintjes maken ook het verschil.

Alvast bedankt voor de morele en financiële steun.

NB: voor giften vanaf 40€ ontvang je een fiscaal attest."

WAARVOOR STAAT HET BERREFONDS ?

In februari 2009 werd het Berrefonds opgericht door Christine en Wouter. Ze besloten voor de geboorte van hun tweede zoon Nand geen cadeaus te vragen, maar wel donaties om een vzw op te richten ter ere van hun eerste zontje Berre.

Wat kleinschalig begon als een mooi idee om andere ouders bij het verlies van een baby te ondersteunen met een koffertje vol spulletjes en inspiratie om tastbare herinneringen te maken, is intussen uitgegroeid tot een warme organisatie die elke dag het verschil probeert te maken voor ouders, grootouders, familie, vrienden en zorgverleners bij het grootst denkbare verlies. We geven een stem aan deze ouders en willen het maatschappelijk taboe doorbreken en het verlies van een kind samen bespreekbaar maken.

Het Berrefonds biedt ondersteuning aan ouders en families van kinderen die overlijden tijdens de zwangerschap, na de geboorte en of tot de leeftijd van 12 jaar.

De ondersteuning vertrekt vanuit het aanbieden van een Koesterkoffer.

Tevens helpt de inhoud van de Koesterkoffer het kind zichtbaar te maken naar de buitenwereld en verdriet en gemis bespreekbaar te maken met iedereen rondom de familie.

link: <https://iksteun.berrefonds.be/nl-NL/project/dodentocht-2024-e363d?tab=ubersicht>



Giften vanaf 40 EUR geven recht op een fiscaal attest volgend jaar. Schenkers hoeven daarvoor niets te doen en krijgen automatisch een fiscaal attest toegestuurd via de Koning

Boudewijnstichting.

SUCCES Joke & Valerie !

=====

'T Bakkerietje

Krist

Krist Vandewalle

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

UITVAARTZORG
GHILLEMYN

Bankstraat 52
8560 Gullegem

Caesar Gezellestraat 60
8560 Moorsele

056 41 11 48
www.ghillemyn-uitvaartzorg.be

OPLOSSING SUDOKU

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



OPLOSSING BINERO

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





Sint-Janstraat 12 - MOORSELE

Alle dagen open, ook op zondag!



Groep **BDSV**

verzekeringen - beleggingen - kredieten

powered by DSV verzekeringen

📍 Gullegem 📍 Heule 📍 Moorsele

www.groepbdsv.be

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

Wervikstraat 218
8930 Menen



info@vetalys.be / www.vetalys.be / BE0882.869.063

SupraBazar

Gullegem • Harelbeke • Hulste • Lievegem • Tielt



Eet & praatcafé 'tjaer 30

Salinusstraat 36
8560 Moorsele

tel: 0478 75 04 24
056 57 18 22

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



Secretariaatsberichten

Hallo clubleden,

VAKANTIE ! Ja, voor mij is dat al voorbij. En ik moet zeggen: voor het eerst in bijna 25 jaar waren ik en Anne er niet bij op een georganiseerde wandeltocht (Weekdagtocht 06.06.2024). Een biezondere dank naar alle medewerkers, parcourspijlers, scanning, en vooral ANJA die haar taak van hulpsecretaris ten volle heeft waar gemaakt. Het was zeker geen gemakkelijke opdracht gezien de recordopkomst op deze tocht van

760 wandelaars. Het was dan ook goed wandelweer en de deelnemers waren tevreden over het parcours. Het extra inschrijvingsuur leverde geen extra inschrijvingen op (men kon inschrijven tot 16u ipv de normale 15u). We weerhouden het extra inschrijvingsuur dan ook niet voor volgende edities.

Ook op onze buitenlandse reis naar de Moezel heeft ANJA haar taak zorgvuldig uitgevoerd. Het was opnieuw een prachtige (maar lastiger) wandelvakantie. We evalueren in het bestuur en laten jullie zeker kort na de vakantieperiode (VIA MAIL) de nieuwe locatie voor 2025 kennen. Inschrijven zal voor de rappe zijn gezien de plaatsen telkens beperkt zijn (afhankelijk van het HOTEL).

Op 9 juli 2024 telt onze Club : **544** leden.

WELKOM in onze club !

543	26	24/04/2024	VANDENHOEKE	LUDO	MOORSELE
544	27	24/04/2024	PARMENTIER	CHRISTA	MOORSELE

De aangroei van nieuwe leden is stil gevallen, maar dat is een normale beweging rond deze vakantieperiode. Velen wachten nu af tot augustus om dan toe te treden (lidgeld is dan geldig tot eind 2025!).

Straks ook hernieuwen . . . vanaf 1 november ! We zorgen ervoor dat het clubblad tijdig verschijnt, zodat alles (of overgroot deel toch) tegen onze Mannavita Warme Wijntocht op 30 november klaar ligt ! !

ALLE INFO IN VOLGEND CLUBBLAD.

OOK NOG EVEN MELDEN: de vraag naar CLUBKLEDIJ daalt, deels door de hogere prijzen die gevraagd moeten worden, deels doordat leden liever eigen kwaliteitskledij kopen naar eigen smaak.



ALTERNATIEF: We vernemen dat in DECATLON logo's kunnen geplaatst worden op aangekochte artikelen zoals zelfs RUGZAKKEN.

Ook bij onze CLUBSPONSOR-DRUKKERIJ **MEDIAFABRIEK** in Lauwe is bedrukken van eigen kledij/voorwerpen mogelijk. Afhankelijk van aantal kleuren - grootte - etc. ligt de kostprijs rond 10 euro.

De club stopt dus met eigen aankoop kledij en laat de keuze aan jullie (clubkleuren zijn geel-zwart, maar rugzakken, heuptasjes, en dergelijke heb je in alle kleuren). Het logo kan steeds verkregen worden via mail op het inmiddels gekende algemene mail-adres 7mijlstappers.moorsele@gmail.com.



CLUBBLAD OP PAPIER ? NEE, liever digitaal in kleur, als één van de eersten ontvangen, papierbesparend, kostenbesparend, milieubewust ! Geef gewoon een seintje per MAIL dat u het digitale nummer verkiest en we passen de verzendingsmethode aan.

Door het gebruik van papier te verminderen, dragen we bij aan het behoud van bossen en verlagen we de CO2-uitstoot die gepaard gaat met de productie en het transport van papier.

Toch niet zo overtuigd ? Probeer het, u kan uw keuze steeds wijzigen via dezelfde weg (MAIL).
 ++++++

Op zaterdag 7 september trekken we met de bus naar HULST. De inschrijvingen verliepen vlot, zelfs werd even gedacht (en optie genomen) voor een grotere bus van 80 personen. Maar de inschrijvingen bleven haperen op 63, dus de bus van 68 werd vastgelegd. Nog enkele plaatsjes vrij . . .
 . . . 13 euro voor een uitstapje naar HULST !



Op heden zijn volgende deelnemers ingeschreven :

Accou	Judith	Gheysen	Marijke	Stevens	Freddy
Agnello	Vincent	Gykiere	Stefaan	Tandt	Monika
Amerlinck	Eddy	Huysentruyt	Christine	Tinoy	Elvia
Avijn	Katrien	Lannoye	Linda	Vanbeselaere	Mirose
Borry	Danny	Ledoux	Anita	Vanbeselaere	Myriam
Bouckhout	Marc	Messely	Bernice	Vandecasteele	Mieke
Callens	Rudy	Minne	Monique	Vandewiele	Greta
Cokelaere	Dirk	Mortier	Diana	Vandezande	Leen
Coone	Marnix	Mortier	Linda	Vanhauwaert	Magda
Cottyn	Etienne	Naert	Ingrid	Vanhoucke	Lydia
Debrabandere	Marie-Jeanne	Naert	Johnny	Vanlerberghe	Christophe
Deflo	Elsie	Noppe	Rik	Vanoverberghe	Lucrece
Deleu	Marc	Opsomer	Gerda	Vansteenkiste	Marc
Delva	Danny	Pappens	Marie Aimee	Verbrugghe	Erik
Deneckere	Antoon	Pattyn	Arlette	Vereecke	Lien
Deneckere	Christa	Peirs	Jan	Vereecke	Marc
Deneckere	Noël	Quartier	Martine	Vermeersch	Rik
Depuydt	Paul	Reynaert	Freddy	Verspeelt	Rolf
Dhondt	Kathleen	Rollez	Tine	Verspeelt	Werner
Dumortier	Luc	Staelens	Jacques	Ververne	Luc
Flamez	Maria	Staelens	Kurt	Wille	Marleen

AFSPRAAK : bus vertrekt om 8u stipt vanaf Ces. Gezellestraat Moorsele.

Nog even de regels :

(ingang kerkhof)

- > Geen kans tot meereizen als reserve = volledig bedrag terug.
- > Opzeg reis vóór 15.07.2024 = volledig bedrag terug
- > Opzeg reis vanaf 15.07.2024 en ingenomen door een reserve = volledig bedrag terug (uitz. LAATSTE 10 DAGEN vóór afreis).
- > Opzeg reis vanaf 15.07.2024 en geen vervanging door reserve = helft bedrag terug (bus ligt dan al 100% vast!)
- > Opzeg na 25 augustus = niets terug (deelnemerslijst doorgestuurd en te betalen)!

We weten dat we de digitaal ongeschoolden niet in de kou mogen laten staan. Daarom vragen we de medewerking van de clubs om samen met ons zoveel hulp te bieden aan deze personen. Vaak beschikt men wel over een smartphone en/of tablet maar lukt het niet om de app te installeren.

Wij voorzien MAANDAG 21 OKTOBER om 14u, in samenwerking met de Gemeente Wevelgem, een DIGITAAL INFO-MOMENT.



1. Fiets- en wandeltochten uitstippelen		7 mijl stappers
Maandag 21 oktober 2024	14 u.	OC De Stekke ³
Inschrijven bij marcmasselis@hotmail.com	Tel.	0476 30 28 17
Bij fiets- en wandelroutes uitstippelen met de computer dan komen diverse websites aan bod waar kant-en-klare routes op staan en ook platformen waarmee men zelf routes kan uitstippelen zoals bv. fietsnet, routeyou,...		
Dit heb je mee: <i>smartphone of tablet</i> 		

Wevelgem (project e-inclusie) zet een aantal acties op om de zogenaamde digitale kloof te dichten. Zodat wie niet genoeg vertrouwd is met computer, internet of smartphone, toch de vele digitale uitdagingen aan kan gaan. De meesten onder ons hebben ondertussen een smartphone en/of computer, maar missen nog wat basiskennis en het vertrouwen om er volop mee aan de slag te gaan. Met het risico dat ze de digitale trein missen.

- Dit info-moment richt zich vooral op deelnemers die geen weg kunnen met de app knooppunten (fiets- & wandel-), RouteYou, . . . via het web of een app. je smartphone gebruiken als navigatietoestel.
- Er mogen zich **maximaal 25 personen** inschrijven.
 - Hebben we dat aantal bereikt, wordt een wachtlijst aangelegd.
 - **Er wordt gevraagd of de personen verwittigen als ze alsnog niet kunnen aanwezig zijn.** Bij gratis lessen merken we dat mensen soms vlug inschrijven, maar als we hoffelijk vragen dat ze ons willen verwittigen moesten ze toch verhinderd zijn, merken we ook dat ze dit laten weten. Dit geeft de kans aan deze op de wachtlijst om deel te nemen.
 - Stel dat er veel extra aanvragen zijn, dan richten we een extra digiles over dat onderwerp in.
 - Deze les staat ook open voor NIET-LEDEN ! Alle info verschijnt in de INFOKRANT WEVELGEM van eind augustus.
- Een sessie duurt 2 uur ongeveer
- Er wordt koffie voorzien.
- De gemeente zorgt voor de lesgever, beamer en lokaal (STEKKE).

INSCHRIJVEN PER MAIL VERPLICHT naar marcmasselis@hotmail.com en **VERGEET ZEKER NIET UW SMARTPHONE of TABLET op de dag zelf !** Bij belet laat zeker ook iets weten aub (anderen kunnen dan uw plaats innemen - slechts beperkt aantal mensen toegelaten!).



WEVELGEM
SPREEKT JE AAN

**LIG JE IN DE KNOOP
MET JOUW SMARTPHONE
OF COMPUTER?**

**IN DIT BOEKJE VIND JE
DE HULP DIE JE NODIG HEBT**



WWW.WEVELGEM.BE/IEDEREENDIGITAAL

Iedereen Digitaal : Itsme installeren, sportkampen reserveren, smartschool raadplegen. Voor veel zaken wordt verwacht dat iedereen mee is op de digitale trein. Met 'Iedereen digitaal' biedt Gemeente Wevelgem iedereen de kans om de sprong te wagen en te maken.

Weet dat u nu al GRATIS beroep kan doen **DIGIPUNTEN** : De digipunten zijn voor alle inwoners, laagdrempelig; gratis en zonder afspraak. Er is ook samenwerking met alle relevante diensten (bv. Banken, dienst bevolking). Deze punten vind je in de Bib in het park, de bib van Gullegem en Moorsele en LDC's Elckerlyc, Het Knooppunt en Martha (Moorsele). Iedereen kan er terecht met vragen over Itsme, e-mails, overheids-toepassingen, ...

Ook is er **DIGIHULP** mogelijk aan huis (Gemeente in samenwerking met BEEGO: de studenten zijn herkenbaar en betrouwbaar).

Dit is interessant voor mensen die minder mobiel zijn, toestellen die moeilijk verplaatst kunnen worden en problemen die zich enkel thuis voordoen (bv. wifi, printer ...). Ook deze dienst is in 2024 nog gratis!

In Wevelgem zijn er reeds geruime tijd digilessen via de digidokters op zaterdag (éénmalige sessies over één bepaald thema) en vormingsreeksen (meerdere lessen) over digitale thema's. Zie via de website Wevelgem www.wevelgem.be/iedereendigitaal.

=====

Tuinen Vergote

TUINAANLEG & ONDERHOUD
GRONDWERKEN

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

UW PUBLICITEIT

8cm x 8cm OF 4cm x 16cm

4x in clubblad, op groot scherm STEKSELTOCHT & HALFOOGSTTOCHT
steeds op Blog (openbaar), regelmatig op Fbook (openbaar).

Dit alles voor 60 euro/jaar

Info => mail naar 7mijlstappers.moorsele@gmail.com

Gezond ouder worden !

auteur: Sara Claessens, gezondheidsjournalist

laatst bijgewerkt : april 2024

[HTTPS://WWW.GEZONDHEID.BE/ARTIKEL/OUDEREN/GEZOND-OUDE-WORDEN-37466](https://www.gezondheid.be/artikel/ouderen/gezond-ouder-worden-37466)



We worden steeds ouder, maar met een hogere leeftijd komen ook gezondheidskwalen zoals spijsverteringsproblemen, diabetes, osteoporose en hart- en vaatziekten. Wil je als zestigplusser zo vitaal mogelijk door het leven gaan? Dan is je levensstijl de sleutel. 60 jaar kan misschien het nieuwe 40 zijn, in het lichaam begint er toch stilaan een en ander te veranderen. En soms gaat er al eens iets sputteren. Sommige van die stoorzenders kunnen via de levensstijl worden bijgestuurd, maar voor bepaalde gezondheidsproblemen zijn doktersadvies en tijdige behandeling een must. Bepaalde lichaamsignalen kunnen alarmbelletjes van een (ernstige) ziekte zijn.

Wees waakzaam voor (vroeg) symptomen

Deze lichaamssignalen kunnen een voorbode zijn van een (ernstig) gezondheidsprobleem dat medische aandacht vraagt:

- De alarmsignalen voor hart- en vaatziekten zijn geslachtsgebonden. Bij mannen kondigt een hartaanval zich meestal aan door pijn in de borst, terwijl vrouwen veeleer last hebben van misselijkheid, kortademigheid, hartkloppingen en flauwvallen. De symptomen bij vrouwen worden dan ook vaak (te) laat herkend.
- Waarschuwingssignalen die wijzen op dementie zijn geheugenverlies, problemen bij het plannen, organiseren of het uitvoeren van eenvoudige taken, verwardheid in tijd en ruimte, het vergeten van eenvoudige woorden, problemen met het herkennen van voorwerpen/geluiden/geuren, zaken op een verkeerde plaats leggen, sociaal isolement en veranderingen in de persoonlijkheid. Via tests kan een arts nagaan of het om dementie gaat, of om geheugenverlies dat voorkomt bij een depressie bijvoorbeeld.
- Pijn, zwelling en stijfheid in een gewricht kunnen wijzen op artrose, de meest voorkomende gewrichtsaandoening bij ouderen.
- Osteoporose geeft geen specifieke klachten en blijft daardoor vaak lange tijd onopgemerkt. In veel gevallen valt de diagnose pas wanneer het bot zo verzwakt is dat je breuken oploopt.
- Trillende ledematen in rusttoestand, moeilijker stappen en spreken, vertraagd reactievermogen en voorovergebogen lichaamshouding zijn de belangrijkste symptomen van de ziekte van Parkinson.
- Mogelijke tekenen van diabetes zijn vermoeidheid, kortademigheid, pijn in de benen tijdens het lopen, een constant dorstgevoel, een frequente behoefte om te plassen, oogklachten en moeilijk genezende wondjes.

Jaarlijkse controle

Bij ernstige gezondheidsproblemen is een snelle behandeling bepalend voor het verloop van de ziekte. Daarom is het raadzaam om jaarlijks de huisarts te contacteren voor een check-up, zelfs als je nog geen klachten ondervindt. Een (levensbedreigende) ziekte kan immers ongemerkt in het lichaam sluimeren vooraleer de eerste symptomen zichtbaar worden. Je arts kan aandoeningen opsporen via een bloedanalyse, bloeddrukmeting of een prostaattest.



Laat jaarlijks ook je oogdruk controleren: een te hoge druk in de ogen voel je niet, maar die geeft een verhoogd risico op het ontstaan van glaucoom met afsterven van de oogzenuw en onomkeerbare oogschade. Als je problemen ondervindt om mensen te begrijpen of omgevingsgeluiden weg te filteren, laat je beter ook een gehoortest uitvoeren.

Bewegen voor ouderen belangrijker dan gezond gewicht

<https://www.gezondheid.be/artikel/ouderen/bewegen-voor-ouderen-belangrijker-dan-gezond-gewicht-23352>

laatst bijgewerkt september 2022

Ouderen met overgewicht hebben meer baat bij beweging dan bij een gezond gewicht. Alleen voldoende lichamelijke inspanning kan het risico op hart- en vaatziekten verkleinen (het ERGO-onderzoek aan het Erasmus Medisch Centrum Rotterdam, de resultaten verschenen in het vakblad European Journal of Preventive Cardiology).

Dat overgewicht en obesitas het risico op hart- en vaatziekten vergroten, is inmiddels bekend.

De meeste mensen krijgen dan ook het advies om af te vallen. Maar bij 65-plussers ligt dit genuanceerder. Uit de studie blijkt dat bewegen op hogere leeftijd belangrijker is dan het hebben van een gezond gewicht, als we kijken naar het risico op hart- en vaatziekten, aldus de onderzoekers.

Wandelen

"Zelfs ouderen met een gezond gewicht kunnen het risico verkleinen door dagelijks voldoende te bewegen. Het gaat dan niet eens zozeer om intensief bewegen, maar om de dagelijkse huishoudelijke zaken zoals fietsen, wandelen of tuinieren."

De onderzoekers volgden gedurende 15 jaar meer dan 5.000 oud'ren van gemiddeld 70 jaar. Ze keken onder andere naar hun gewicht, leefstijl, voeding en eventuele erfelijke hart- en vaatziekten.

16% van deze ouderen werd in de loop van de tijd ziek, maar de onderzoekers constateerden bij deze hart- en vaatpatiënten geen direct verband met hun gewicht, wel bij lichamelijke inspanning.

"Bij mensen met overgewicht zien we dat het risico op een hartaanval of beroerte verdwijnt, zodra ze ongeveer vier uur per dag aan lichaamsbeweging doen. Van de te zware ouderen die ongeveer twee uur per dag bewogen, werd één op de drie ziek."

De onderzoekers benadrukken dat deze conclusies niet zonder meer van toepassing zijn op andere leeftijdsgroepen.

Zestigplussers bewegen het best 150 minuten matig intensief of 75 minuten zeer intensief, het liefst gespreid over alle dagen van de week. Ideaal is een mix van beide. Meer mag ook, zolang je maar luistert naar je lichaam en overbelasting vermijdt. Voorbeelden van matig intensief bewegen: elke dag een half uur wandelen aan een fiks tempo, rustig zwemmen, (elektrisch) fietsen of tuinieren,... Onder zeer intensief bewegen, verstaat men: drie dagen per week 25 minuten joggen, goed doorzwemmen, stevig fietsen, spitten in de tuin,...

Idealiter las je ook oefeningen in die je kracht, uithouding, lenigheid en evenwicht trainen. Tijdens het verouderingsproces vermindert je spierkracht namelijk en ook de elasticiteit van je spieren en pezen gaat achteruit. Onderzoek toont aan dat senioren die regelmatig hun spieren trainen, niet alleen meer spiermassa en een betere spierfunctie blijven behouden, maar ook hun weerstand opkrikken.

Daardoor hebben ze bijvoorbeeld minder last van ontstekingen.

Je spieren en botten versterken, doe je door bergop te wandelen of fietsen of te fietsen op een grotere versnelling, de trap te nemen in plaats van de lift, je spullen op te bergen op plaatsen waarbij hurken of stretchen noodzakelijk is.

Werk aan je coördinatie en je evenwicht door op je hielen of op de tippen van je tenen te lopen, ga op één been staan, loop op een denkbeeldige lijn vooruit of achteruit en zet je hielen en tenen telkens vlak bij elkaar. Schakel vervolgens een niveau hoger en sluit je ogen terwijl je deze oefeningen doet of beweeg ondertussen je armen of kijk de andere kant op.

Rekoefeningen houden je spieren soepel: ga rechtop staan en beweeg je hiel naar je bil terwijl je hem met je handen omklemt, leun met beide handen tegen een wand en strek een been naar achteren terwijl je probeert om je hiel tegen de grond te duwen.



Een goede nachtrust

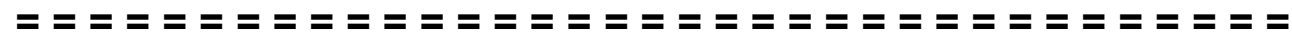
65-plussers slapen het best 7 à 8 uren per nacht, al is slaapbehoefte persoons-gebonden. Naarmate we ouder worden, duurt het echter vaak langer alvorens we inslapen. We slapen ook korter en minder diep. Veel ouderen wenden zich dan ook tot slaap- of kalmeermiddelen. Maar pilletjes werken enkel in op de symptomen en bieden geen duurzame oplossing voor het probleem. Vaak zijn er ook risico's aan verbonden zoals verslaving, concentratieproblemen, gevaar voor ongelukken, wisselwerking met andere medicijnen of bijwerkingen.

Eenvoudige en gezonde alternatieven zijn zeker het proberen waard. Probeer te ontspannen voordat je naar bed gaat: doe ademhalingsoefeningen of neem een bad. Ban schermen een paar uur voor het slapengaan. Houd een vast tijdstip aan om te gaan slapen. Beweeg overdag voldoende in de buitenlucht. Drink ten slotte geen koffie of alcohol kort voordat je naar bed gaat.



Eet gezond en gevarieerd

- Wie gevarieerd eet volgens de regels van de voedingsdriehoek krijgt voldoende gezonde voedingsstoffen binnen. Voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong (groente, fruit, granen, peulvruchten, noten, zaden, plantaardige olie...) moeten een groot deel uitmaken van je dagelijkse dieet. Vul dit aan met voedsel van dierlijke oorsprong zoals vis, wit vlees, eieren, kaas, melk en yoghurt.
- Vitamine- en mineralen supplementen zijn in principe niet nodig als je deze aanbevelingen volgt, ook niet voor zestigplussers, maar er zijn een paar uitzonderingen. Zestigplussers (en zelfs vijftigplussers) krijgen door een gewijzigd eetpatroon vaak minder vitamine D en vitamine B12 naar binnen dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Een supplement van deze vitamines is dus zinvol. Ook een calciumsupplement kan soms nuttig of noodzakelijk zijn.
- Om je lichaam voldoende te hydrateren, moet je zo'n anderhalve liter water per dag drinken. Naarmate we ouder worden, bevat ons lichaam sowieso al minder vocht en ook het dorstgevoel neemt af. Uitdroging of dehydratatie kan dan weer een negatief effect hebben op de spijsvertering.



Je kunt beter naast elkaar wandelen, dan over elkaar heen lopen !

WANDELKALENDER

WALKING IN BELGIUM verdwijnt !

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

DE WEBSITE WANDEL.BE !

Gezien de vele aanpassingen is het BOEK niet meer van deze tijd. Het boek wordt in 2025 niet meer aangeboden door Wandelsport Vlaanderen.



Installeer de superhandige gratis mobiele app **“wandeltochten = logo wandelschoen”** OF **“WANDEL.BE = nieuw logo voetafdruk cfr logo WSVL”** downloaden op je smartphone. Bij problemen vraag hulp aan de jonge gasten, of op één van onze wandeltochten helpen we u graag bij het installeren en gebruiken.



De Marultocht
ZONNEBEKE
vrijdag 2 augustus 2024

WELKOM MOLENAARST

Tent De Marulfeesten
Spilstraat 63
8980 Zonnebeke

Start: 7.30 u - 15u - Aankomstuur: 17u
Leden: € 1,50 - Niet-leden: € 3,-
Kinderen jonger dan 12 jaar: GRATIS
Contact: info@drestappers.be

AFSTANDEN
5-12-14-16-21KM

RLAMECO FLAPONDS Wandelsport Vlaanderen Drestappers

V.U.: Drestappers Zonnebeke, De Lege Kouter 35, 8980 Zonnebeke

Zondag 25 augustus 2024
3e Zonnetocht
GELUVELD
OC 't GELEVELT
GELUVELDPLAATS 15

Afstanden: 5-10-12-15-20-26 km

START VAN 07.00 - 15.00 UUR
LEDEN: € 1,50 - NIET-LEDEN: € 3,00
KINDEREN JONGER DAN 12 JAAR GRATIS
CONTACT: info@drestappers.be

RLAMECO FLAPONDS Wandelsport Vlaanderen Drestappers

V.U.: Drestappers Zonnebeke, De Lege Kouter 35, 8980 Zonnebeke

Wandelclub
WSVL 5411

de 7mjl-stappers
MOORSELE

HALFOOGSTTOCHT

donderdag 15.08.2024

start

KLEINE PORSIES
CULTUURPAD 3, WEVELGEM

Halfoogsttocht



Afstanden

- 7 km
- 14 km
- 20 km
- 25 km
- 30 km

Donderdag 15 augustus 2024

Wevelgem, West-Vlaanderen

De 7mijl-stappers Moorsele

Dé ideale afsluiter van Kortrijkse Congé! Leieboorden van Golden River, Leiebos, grote afstanden Neerbeekbos Bissegem. Verzorgde startplaats en rustposten. Zomer in het land, wandelen is plezant!

Parking Grote Markt op 250m

Startplaats

OC Kleine Porsies
Cultuurpad 3
8560 Wevelgem

Starturen

06.30-15.00

Laatste

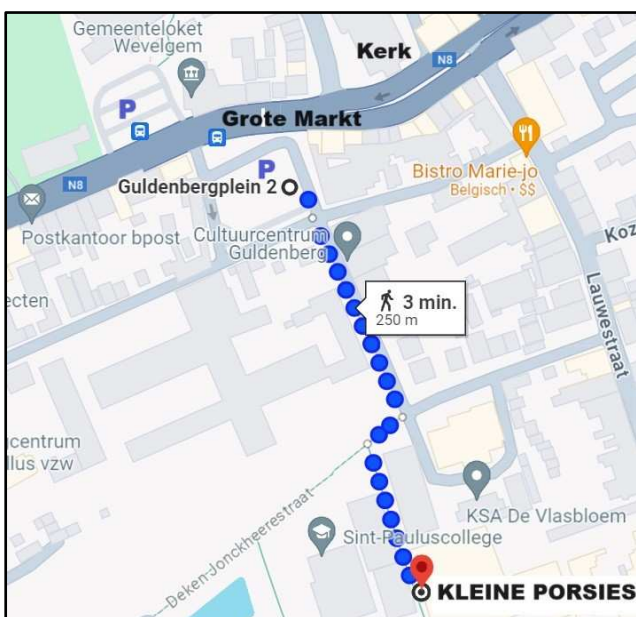
aankomstuur

18.00

Geert Vanhauwaert

+32(0)473 99 09 35

7mijlstappers.moorsele@gmail.com



Voor het eerst starten we vanuit de **KLEINE PORSIES**, een ruime nette startzaal, alle voorzieningen (WC, keuken, koelcel, heel wat tafels & stoelen) en bij mooi weer **TERRAS** !

Klein nadeel : **GEEN PARKING** voor auto's, wel ruime fietsenstalling ! Auto's dienen iets verderop te parkeren op de **PARKING Gemeentehuis en LEYEDAELE** (vroegere startzaal, Grote Markt 4) Guldenbergplein op slechts 250-300m.

Onze parcoursbouwers Geert & Filip hebben terug hun best gedaan met routes van 7 - 10 - 14 - 20 - 25 - 30 km!

HALFOOGSTTOCHT 15.08.2024

rustpost	GBS-school	Mannavita		GBS-school	terug tot start Kleine Porsies	Totaal
		1° maal	2° maal			
7 ♿	5,50				1,10	6,60
10	5,50			5,20	1,10	11,80
14	5,50	3,90		4,20	1,10	14,70
20	5,50	3,90	3,90	4,20	1,10	18,60
25*	5,50	3,90	9,80 *	4,20	1,10	24,50
30*	5,50	3,90	9,80 *	8,60	1,10	28,90

* 25 en 30 km maken een eerste lus vanuit Mannavita richting MARKE-BISSEGEM en stappen over PRIVE-gebied, RESPECTEER de omgeving aub !

Datum	Tocht naam	Organisatie	Clubnr
02-08-2024	6e Marultocht	Drevestappers Zonnebeke	5542
03-08-2024	9e Krinkeltocht	WSV De Brigandtrotters vzw	5245
03-08-2024	3e Zomertocht	Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137
04-08-2024	Zwintocht	WNZB Knokke-Heist vzw	5072
06-08-2024	Turfhauwetocht	De Margrietestappers vzw	5276
10-08-2024	28e Velodroomtocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347
10-08-2024	Middelkerke Wandelt	Spoetnikstappers vzw	5363
11-08-2024	8e Stormvogeltocht	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011
11-08-2024	Door bos en natuur	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207
13-08-2024	Aviflorawandeltocht - Zomertocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493
15-08-2024	Halfoogsttocht	De 7mijl-stappers Moorsele	5411
15-08-2024	Bulskampveldtocht	Wandelclub Beernem vzw	5009
17-08-2024	Kloen Zomerwandeling	DSF - Kloenstappers	5546
18-08-2024	15e Oogsttocht	De Buskanters Houthulst	5507
18-08-2024	28e Kermistocht	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330
18-08-2024	38e Marollentocht	Feestcomité De Marollen Sijsele	5202
19-08-2024	Extreme Challenge 2024 - Oostende-Houffalize Dag 1	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361
20-08-2024	51e Vierdaagse van de IJzer	Vierdaagse van de IJzer vzw	5390
20-08-2024	Zomertocht	WSK Marke vzw	5012
20-08-2024	Extreme Challenge 2024 - Oostende-Houffalize Dag 2	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361
21-08-2024	51e Vierdaagse van de IJzer	Vierdaagse van de IJzer vzw	5390
21-08-2024	Extreme Challenge 2024 - Oostende-Houffalize Dag 3	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361
22-08-2024	51e Vierdaagse van de IJzer	Vierdaagse van de IJzer vzw	5390
22-08-2024	Extreme Challenge 2024 - Oostende-Houffalize Dag 4	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361
23-08-2024	51e Vierdaagse van de IJzer	Vierdaagse van de IJzer vzw	5390
23-08-2024	Extreme Challenge 2024 - Oostende-Houffalize Dag 5	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361
24-08-2024	13e Kanalentocht	Levenslijnteam Damme vzw	5463
24-08-2024	Kasseileggerstocht	De Kasseistappers Eernegem	5545
24-08-2024	Extreme Challenge 2024 - Oostende-Houffalize Dag 6	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361
25-08-2024	3e Zonnetocht	Drevestappers Zonnebeke	5542
25-08-2024	Howitzertocht	De 12 uren van Lauwe vzw	5217
28-08-2024	16e Terug naar de Natuurtocht	Road Runners Torhout vzw	5271
31-08-2024	Zomertocht	Watewystappers Tielt	5423



Howitzertocht 5217

Wandelen langs rustige veldwegen in de Leiestreek

Zondag 25 augustus 2024

vzw Wandelclub de 12 uren van Lauwe nr 5217
ZONDAG 25 - 08 - 2024

Howitzertocht



UITPAS

Start vanaf 7 u tot 15u
Aankomst tot 18u
oc de coorenaer
Georges coornaertdreef 7
pompoenstraat
Desselgem

Afst 4 - 7 - 12 - 18 - 25 - km

Info Marnix Vancauwenberghe
tel 0499 268706

Datum	Tocht naam	Organisatie	Clubnr
01-09-2024	Buzzewandeling Vaste Vuist	Sportgroep Vaste Vuist Lauwe vzw	5548
01-09-2024	31e Stoomtuigwandeling	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216
01-09-2024	Oudlandpoldertocht	Sportraad Zuienkerke vzw	5449
01-09-2024	Herinneringstocht Jan De Lee	Spoetnikstappers vzw	5363
03-09-2024	Ardooise weekdagtocht	De Spartastappers Ardooi vzw	5391
05-09-2024	Broukentocht	Michiel Mispelonvrienden	5295
06-09-2024	Kermistocht	Wandelclub Beernem vzw	5009
07-09-2024	Dwars door het Beverhoutsveld	vzw Vredeseilanden	5297
07-09-2024	Elfbergentocht	De Heuvellandstappers vzw	5089
08-09-2024	12e Nazomertocht	De Hanestappers	5393
08-09-2024	30e Prutsketochten	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361
10-09-2024	Meerhoektocht	De Winkelse Stappers	5323
11-09-2024	21e Nazomertocht	WSV De Brigandtrotters vzw	5245
14-09-2024	Septembertocht	De Curieusneuzen Pittem	5500
14-09-2024	Memorialtocht	Kreketrekkers Kortemark	5412
14-09-2024	54e Duin- en Poldertocht	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers V	5008
15-09-2024	27e Kroenkelen	Brugse Globetrotters vzw	5177
17-09-2024	Met vlasboer Bavo op de buiten	Bavostappers Bavikhove	5504
20-09-2024	Poldertocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127
21-09-2024	41e Arsebrouctocht	Brugse Metten Wandelclub	5429
21-09-2024	Rhodesgoed wandel 2-daagse Kachtem	DWP - De Wandelende Pekkers	5544
22-09-2024	33e Torenhoftocht	Pasar Oostkamp	5318
22-09-2024	47e Tabakstocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061
22-09-2024	Rhodesgoed wandel 2-daagse Kachtem	DWP - De Wandelende Pekkers	5544
24-09-2024	Aviflorawandeltocht - Nazomertocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493
25-09-2024	2e Sanapolistocht - Herdenkingstocht Nicky Snauwaert	Levenslijnteam Damme vzw	5463
28-09-2024	Bachten de Kupetocht	De IJzerstappers	5547
28-09-2024	Kermistocht	Levenslijnteam Damme vzw	5463
29-09-2024	Picontocht	Wandelclub D&A	5550
29-09-2024	Moereveldtocht	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100

Datum	Tocht naam	Organisatie	Clubnr
03-10-2024	4e Nazomertocht	Baekelandstappers Lendeledede	5534
03-10-2024	Wandel- en sneukeltocht	Wandelclub Beernem vzw	5009
05-10-2024	Veldtocht	De Margrietestappers vzw	5276
06-10-2024	21e Waterhoektocht	De Waterhoekstappers Heestert	5345
06-10-2024	Rondom Onledemolen	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216
06-10-2024	Buen Camino Herfstwandeling	Buen Camino vzw Step Forward	5533
12-10-2024	Grimmertocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347
12-10-2024	Natuurwandeling	Wandelclub Koekelare vzw	5127
13-10-2024	41e Zilleghemtocht	Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137
13-10-2024	3e Pompoentjestocht	DSF - Kloenstappers	5546
19-10-2024	Grenstocht	De 12 uren van Lauwe vzw	5217
19-10-2024	Groenhovebostocht	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100
19-10-2024	Jeanne Pannetocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303
19-10-2024	Ardooise Veldbostocht	De Spartastappers Ardoois vzw	5391
20-10-2024	Sint-Hubertusocht - Randonnée de Saint-Hubert	Vlaamsch Huiseke Godewaersvelde	5344
20-10-2024	7e Rondom kaasdorp Passendale	Drevestappers Zonnebeke	5542
22-10-2024	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493
25-10-2024	Halloweentocht	Wandelclub Beernem vzw	5009
26-10-2024	Halloweentocht	Spoetnikstappers vzw	5363
26-10-2024	Herfsttocht	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205
26-10-2024	15e Pompoentocht	De Buskanters Houthulst	5507
27-10-2024	33e Frontieretocht	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180
27-10-2024	Herfsttocht	Watewystappers Tielt	5423
27-10-2024	38e R.B.S.-tocht	Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	5178
27-10-2024	33e Wandeltocht Herdenking Marcel Verstraete	WSK Marke vzw	5012
29-10-2024	25e Handzaamsetocht	Michiel Mispelonvrienden	5295
01-11-2024	Allerheiligentocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127
01-11-2024	In Flanders Fields-wandeling langs de Palingbeek	Flanders Fields Stappers	5511
02-11-2024	Herfsttocht	Wandelclub Diksmuide	5537
03-11-2024	50e Canadese Bevrijdingsmars	WNZB Knokke-Heist vzw	5072
03-11-2024	33e Brigandrotterstocht	WSV De Brigandrotters vzw	5245
04-11-2024	Jaarbeurswandeling	DSF - Kloenstappers	5546

MannaVita
natuurvoeding | voedings supplementen



MannaVita
aliments naturels | compléments alimentaires

30-11-2024 MANNAVITA WARME WIJNTOCHT
vanuit OC De CERF - GULLEGEM

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"

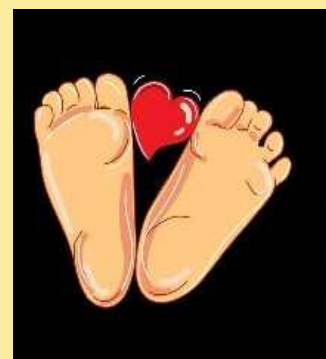
BELANGRIJKE DATA

tochten 2024 : 15.08.2024 HALFOOGSTTOCHT

30.11.2024 MANNAVITA WARME WIJNTOCHT

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

busreizen : > HULST zaterdag 7 september 2024.



**Wandel met je hart
en
je voeten zullen volgen!**