

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 **2025**

Wandelclub WSVL 5411

Lokaal



uitgifte **FEBRUARI**



nr. **124**

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>

Stekseltocht Moorsele

📅 Zondag 13 april 2025

📍 Moorsele, West-Vlaanderen

De 7mijl-stappers Moorsele



Jubileumtocht 25-jarig clubbestaan, al 25 jaar een succesvolle tocht! Laat je verrassen door het landelijke karakter, rustige wegen, natuurdomein Bergelen. Ruime startzaal (met groot scherm voor koersliefhebbers!) en verzorgde rustpost.

Afstanden

5 km 7 km 10 km 14 km 21 km

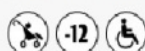
Startplaats

OC De Stekke
Sint-Maartensplein
8560 Moorsele

Starturen

07.00-15.00

Bijzonderheden



Laatste

aankomstuur

18.00

Georganiseerd door

De 7mijl-stappers Moorsele

📄 5411

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

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

Contact

Geert Vanhauwaert

📞 +32(0)473 99 09 35

✉ 7mijlstappers.moorsele@gmail.com

Inschrijfgeld

Inschrijving dient ter plaatse te gebeuren

Inschrijfgeld leden: € 1,50

Inschrijfgeld niet-leden: € 3,00

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 Hemerijckxlaan 34
8560 Moorsele

Tel 056 41 35 63

Gsm 0494 58 27 05



ELLEN REMMERIE

meer in volgend
clubblad

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**



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



Tijdelijk gesloten

NIEUW CLUB E-MAIL:

7mijlstappers.moorsele@gmail.com

voor alle contacten

Inhoud

BESTUUR + clublokaal	2
INHOUD	3
WOORD VAN DE VOORZITTER	4

SPONSORS

2 - 21 - 22 - 24 - 25 - 31 - 33

WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers	5 - 12
> overzicht OKTOBER	5
> overzicht NEMBER	6
> jaaroverzicht	7
> verslag Mannavita Warme Wijntocht 30.11.2024 (Eddy Amerlinck)	7 - 11
> overzicht DECEMBER	12
PUZZELTIJD : Sudoku & Binero	13
GEZONDHEIDSARTIKEL: Winterdip, wat is het ? (deel 1)	14
OPLOSSING Sudoku & Binero	14
FAMILIEBERICHTEN	15 - 17
> verjaren in FEBRUARI	15
> verjaren in MAART & APRIL	16
> PRIVACYverklaring (kort)	16
> van harte beterschap	16
> droevig nieuws	17
GEZONDHEIDSARTIKEL (vervolg deel 2) 10 Tips tegen de winterdip	18 - 20
NIEUWE & bestaande sponsors	21
SECRETARIAATSBERICHTEN	22 - 27
> Nieuwjaarswens	22
> NIEUWJAARSFEEST 10.01.2025 (sponsor SPORT LAUWERS)	22
> HAPJES Nieuwjaarsfeest	23
> LEDENEVOLUTIE 2024	24
> WELKOM IN ONZE CLUB	24 - 25
> BETALING SALDO Buitenlandse Wandelvakantie 23.06-27.06.2025	25
> INSCHRIJVEN BUSREIS MET ONTBIJT zondag 18 mei	26
> KIES VOOR DIGITAAL	27
WANDELKALENDER :	27 -
> NIEUWS VAN DE FEDERATIE WSVL vzw	28
> Kalender FEBRUARI 2025	29
> Kalender MAART 2025	30 - 31
> Kalender APRIL 2025	32 - 33
> STEKSELTOCHT 13.04.2025	32
RUG : belangrijke data !	34

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

Eindredactie en lay-out : Marc Masselis

Woord van de voorzitter

Beste wandelvrienden,

**Voor u allen een gezond en vreugdevol Nieuwjaar
vol kleine geluksmomentjes.**



Onze club bestaat dit jaar 25 jaar. Wie had dat ooit gedacht dat een opwelling aan de toeg in de voormalige Gilde, zou uitdraaien tot een club van **528 leden**.

Elk jaar zijn er een groep niet-hernieuwers, maar de aangroei van de laatste trimester van vorig jaar, heeft dat verlies al flink terug goed gemaakt. **We groeien dus stilletjes.**

Wij, **als bestuur zijn fier op onze club**, maar zitten toch een beetje in met de toekomst. Dus mensen aub, voel je je geroepen om 1 of andere taak op te nemen, en dan denk ik vooral aan **parcoursbouwer en administratieve hulp**. Jullie zijn meer dan welkom !



25 jaar "de 7mijl-stappers", dat moet gevierd worden !

Daarom ontving u de prachtige sleutelhanger met ons club-embleem. Geef het een mooie plaats aan rugzak of heuptasje. Zo herken je, en leer je clubgenoten kennen.

Maar deze verjaardag mag niet zomaar voorbij gaan. Daarom organiseren we met financiële steun van de gemeente Wevelgem, een **feestelijke receptie op zondagmiddag 13 juli '25**.

De praktische zaken volgen in het volgend clubblad (mei).

De jaarlijkse traditie om ook de **data voor de busreizen** bekend te maken op het nieuwjaarsfeest, zullen we ook dit jaar niet verbreken.

- > **Zondag 18 mei MET ONTBIJT**, trekken we naar **ADINKERKE - DE PANNE** voor de Picontocht.
- > **Zondag 19 oktober** trekken we naar **BERTEM** voor de Herfsttocht.
- > **De buitenlandse reis** dit jaar naar **SAUERLAND-TUTOBURGERWALD**, kon voor de 4^{de} keer op rij op veel enthousiasme rekenen. We gaan Duitsland onveilig maken met **55 7mijl-stappers en 2 sympatisanten** eind juni.

Dit jaar konden we op het nieuwjaarsfeest terug rekenen de **hulp** van enkele leden van de **Drevestappers**.

Eindigen doe ik met deze mooie tekst:

Ik wens je rust om bij te tanken
en tijd om aan jezelf te schenken.

Ik wens je dromen die je vreugde geven
en doelen om na te streven.

Maar vooral wens ik
dat je de kleine dingen ziet
en dat je van de reis die 'leven' heet **GENIET**.

jullie voorzitter

Anne

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

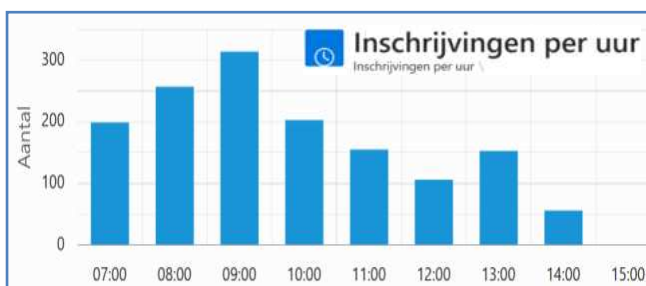
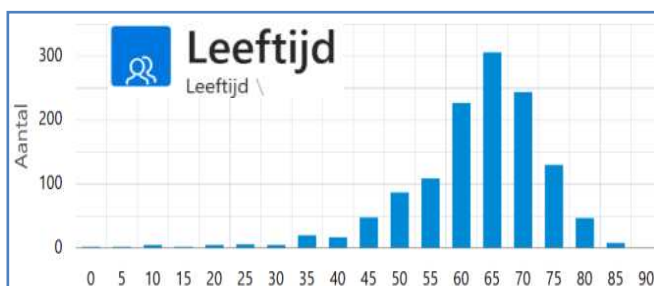
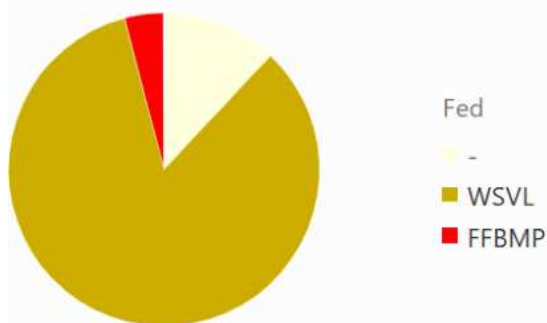
datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl	
3/10/2024	Wandel- en sneukeltocht	Koninklijke Wandelclub Beernem vzw	5009	541	2	21
	4e Nazomertocht	Baekelandtstappers Lendeledede	5534	647	19	
5/10/2024	4e Beat The Trail Walk & Run	Beat the trail	6021	315	1	29
	Herfsttocht	Wandelclub Kwik Bornem	1076	715	2	
	3e Schelgedorpenwandeling	Beat the trail	6021	976	6	
	Veldtocht	De Margrietstappers vzw	5276	1.363	20	
6/10/2024	Herfsttocht	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	3304	1.319	3	43
	Rondom Onledemolen	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	947	15	
	21e Waterhoektocht	De Waterhoekstappers Heestert	5345	978	25	
8/10/2024	Marketentstertocht	W.S.V. De Kampse Wandelaars	2019	408	1	8
	Tweede-dag-van-de-week-tocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1.014	7	
12/10/2024	Natuurwandeling	Wandelclub Koekelare vzw	5127	1.119	7	49
	Grimmertocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347	946	42	
13/10/2024	Muziekboswandeling	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	2.180	5	63
	41e Zilleghemtocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem	5137	1.310	10	
	3e Pompoentjestocht	DSF - Kloenstappers	5546	1.107	48	
14/10/2024	Maandagtocht 3-6-9	K.W.S.V. De Rakkers vzw	2014	404	1	
19/10/2024	Herfsttocht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	1.484	1	81
	Groenhovebostocht	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100	634	3	
	Jeanne Pannetocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	1.132	5	
	Ardooise Veldbostocht	De Spartastappers Ardoois vzw	5391	738	10	
	Grenstocht	De 12 uren van Lauwe vzw	5217	719	62	
20/10/2024	Trage wegen wandeltocht	Omloop Kluisbergen vzw	3034	206	1	50
	Sint-Hubertustocht	Vlaemsch Huiseke Godewaersvelde	5344	1.304	4	
	7e Rondom kaasdorp Passendale	Drevestappers Zonnebeke	5542	1.712	45	
22/10/2024	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.171	23	
25/10/2024	Halloweentocht	Koninklijke Wandelclub Beernem vzw	5009	611	2	
26/10/2024	9e Herfsttocht	Reynaertstappers vzw	3150	863	2	54
	Halloweentocht	Spoetnikstappers vzw	5363	599	4	
	15e Pompoentocht	De Buskanters Houhulst	5507	385	8	
	Seven Summits	Flanders Trails	6999	1.702	14	
	Herfsttocht	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	832	26	
27/10/2024	68e Voettochten der Tuinbouwstreek	WSV Wetteren	3010	1.718	1	35
	Herfsttocht	Watewystappers Tielt	5423	1.168	8	
	38e R.B.S.-tocht	Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	5178	1.333	9	
	33e Frontieretocht	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	1.102	17	

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl	
11/11/2024	44e Wandel Mee Dag	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100	490	2	70
	Zulte Wandelt	Pasar Zulte	3502	1.043	3	
	Wandel Mee Dag	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	2.336	4	
	Wandel Mee Dag - Pannenkoekentocht	Kreketrekkers Kortemark	5412	1.563	21	
	Wervik Wandelt	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	532	40	
15/11/2024	Novembertocht	De Margriestappers vzw	5276	975	12	
16/11/2024	42e Wandel-Mee-Dag - Viggaaltocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	1.665	3	33
	25e Poldertocht	Spoetnikstappers vzw	5363	384	4	
	43e Sint-Elooiwandeltocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem	5137	1.295	26	
17/11/2024	Najaarstocht	Koninklijke Wandelclub Beernem vzw	5009	1.220	3	42
	Vredestocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.593	39	
19/11/2024	Meerhoektocht	De Winkelse Stappers	5323	208	4	
20/11/2024	Glühwein midweekwandeling	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	813	1	
23/11/2024	Najaarstocht	Op Stap Zwalm	3529	828	2	38
	1e Hutsepottocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	901	36	
24/11/2024	Uilenspiegeltocht - Viggaaltocht	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	1.617	1	93
	Sinterklaastocht	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	2.031	2	
	34e Stormtocht	Internationale Tweedaagse Blankenberge vzw	5024	944	5	
	Feestwandeling	DSF - Kloenstappers	5546	1.664	85	
26/11/2024	Aviflorawandeltocht - Herfsttocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	928	5	
30/11/2024	Mannavita Warme Wijntocht	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	1.444	279	

Federatie

Federatie	Deelnemers	%	Clubs	Rangschikking
WSVL	1210	83.80	64	1
-	174	12.05	0	2
FFBMP	60	4.16	11	3
Rapport totaal:	1444		75	



Mannavita Warme Wijntocht

op zaterdag 30 november 2024

vanuit O.C. De Cerf te Gullegem: verslag 24km

Traditiegetrouw starten ik met een overzicht van het wandeljaar 2024:

JAAROVERZICHT		MWWijn zat. 30/11 1.444	Halfoogst dond. 15/8 846	weekdag dond 6/6 762	Steksel zon 14/4 1.031	2024 TOTAAL 4.083	Rang- schik- king
W S V L		MWWijn	Halfoogst	Weekdag	Steksel	Totaal	
5411	De 7mijl-stappers Moorsele	279	168	139	270	856	1
5245	WSV De Brigandtrotters vzw	87	30	41	70	228	2
5542	Drevestappers Zonnebeke	77	54	30	55	216	3
5061	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	71	48	47	49	215	4
5012	WSK Marke vzw	51	26	33	60	170	5
5391	De Spartastappers Ardooie vzw	68	29	31	31	159	6
5217	De 12 uren van Lauwe vzw	37	35	7	27	106	7
5361	De Textieltrekkers vzw Vichte	51	20	21	4	96	8
5328	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	15	26	31	22	94	9
5207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	33	20	23	14	90	10
5089	De Heuvelandstappers vzw	29	24	16	17	86	11
5347	Velodroomvrienden Moorslede	32	9	25	16	82	12
3233	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	45	15	16	5	81	13
5216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	28	13	17	23	81	13
5493	Aviflorastappers Ingelmunster	34	14	18	8	74	15
9999	Wandelsport Vlaanderen vzw	31	16	11	11	69	16
5423	Watewystappers Tielt	30	10	16	7	63	17
5345	De Waterhoekstappers Heestert	12	16	6	17	51	18
3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	25	7	12	0	44	19
5546	DSF - Kloenstappers	9	13	6	7	35	20
7506	't Wandel Voetje vzw	7	5	16	7	35	20
5323	De Winkelse Stappers	9	5	6	9	29	22
6999	Flanders Trails	11	11	3	4	29	22

Zaterdag 14 april: Stekseltocht: wandeling vanuit O.C. De Stekke te Moorsele: afwisselend zon & wolken met een zwakke wind bij ca. 14° brengt 1.031 stappers op de been waaronder 270 eigen leden.

Donderdag 6 juni: weekdagtocht (vroegere Sinksentocht, en vanaf volgend jaar 7mijl-pré-zomertocht) vanuit cafetaria sporthal Moorsele: aangenaam wandelweer bij 17° voor 762 deelnemers waarvan 139 7-mijl leden.

Zondag 5 mei: lente busuitstap met lekker ontbijt: naar Herzele bij de Burchtstappers: met 67 leden door het landschap bij droog weer en tot 18°, mooi!

Club wandelvakantie van maandag 10 juni tot vrijdag 14 juni: met 44(?) deelnemers naar de Moezelstreek(D.) met verblijf in Enjoyhotel Bottler in het stadje Veldenz. Prima hotel en prachtige wandelstreek maar lastig: komen we oud?

Donderdag 15 augustus: Halfoogsttocht: vanuit O.C. Kleine Porsies te Wevelgem: met vanuit rustpost Mannavita uitloper voor de lange afstanden naar Kortrijk. Op deze warme dag (tot 26°) 846 inschrijvingen waarvan 168 clubleden.

Zaterdag 7 september nazomer busuitstap: met 62 op de bus naar het historische vesting-stadje Hulst in Zeeuws-Vlaanderen Nederland bij de club Zelden Rust. Wandelen bij zomerse temperaturen (ca 25°) door het vlakke landschap met mooie dorpjes en de Clinge-bossen, prachtig!

En nu de MWW-tocht in een regie van parcourbouwer Jan Peirs.

Het is een koude ochtend met lichte vriestemperatuur: -2° à -3° aan de grond en tot ca 7° in de plus, weinig wind én de zon komt al piepen aan de horizon, die jammer, vanaf de middag kan verdwijnen achter bewolking, en het ook frisser wordt. Dat wordt warme kledij en niet vergeten het nieuwe club t-shirt "medewerker" ter gelegenheid van het 25-jarig bestaan van de club volgend jaar!



In het O.C. DE CERF is de inschrijving in het cafetaria beneden, vraag mij af wat dat geeft na de wandeling. Het is er nu rustig, maar als ik iets voor 9:00h opstap zijn toch al een 400 wandelaars mij voorgegaan. Ik kies voor de 24km omdat ik verwacht dat Jan op de lange lus ons ergens wel zou kunnen verrassen met een onbekend hoekje. De 3 langste afstanden stappen dezelfde 1^{ste} lus van 7km naar de rustpost in Cultuurzaal De Bolhoed, terwijl de overige parcours het plaatselijk houden met een stop in d'Oude Pastorie.

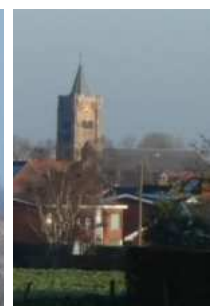
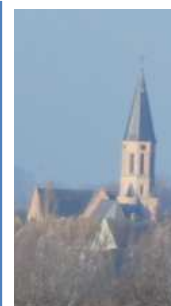


We zetten koers richting Kwadries met nog een blik op het **kunstwerk "Rustig Genieten"** van kunstenaar Roland Deserrano, en komen in de Poststraat in ogenschouw met de prachtige kleuren van de natuur omarmende gevel van de lagere school, omgedoopt tot <Gulleboom>. In de dreven van de wijk zet de nog oranje zon de herfstkleuren nog extra in de verf. Verderop wacht ons het volledig heraangelegd buurt-

park, waarna achterom de wijk, aansluitend naar de Daalstraat met een doorkijk op **de watertoren**, en een passage langs **het natuurreservaat de Bankbeekvallei** (leefgebied voor de steenuil en toevluchtsoord voor amfibieën en insecten). Het onderhoud geschiedt door vrijwilligers van **Natuurpunt** in samenwerking met landbouwers.

Aansluitend met de Driemastenstraat, stappen we voorbij Supra Bazar (clubsponsor) een tussen-doortje in die uitgaat op de fruitaanplantingen van domein **'t Beurtegoed**, waarbij opvalt dat aan enkele boompjes nog heel wat donkerrode appels hangen.

In het hoofdgebouw is een fruit- en groentewinkel die toegankelijk is voor particulieren, en dit aan democratische prijzen. Op het einde van de dreef, gaat het nog altijd licht klimmend, rechts de Beurtemolenstraat in tot het kruispunt, waarna linksaf **domein Monte Marcella** (een modern alternatief voor buitenlandse hoogtestages!) opdoemt. Hoekje om, hebben we vanaf deze heuvelrug een mooi vergezicht op de wijde omgeving, waarin Rollegem-Kapelle en zijn St-Jan-de-Doperkerk met de opvallende achthoekige torenspits de aandacht trekt, die we verderop inruilen voor de kerk van Sint-Eloois-Winkel. We doorkruisen de wijk 't Lindeke en in de rechte lijn naar de rustpost komen we al in kerstsfeer door Amaryllisbollen in pot en reuze cadeaudozen!



Cultuurzaal De Bolhoed is ook geen gewone: er is een toog met glazen maar geen afwas-mogelijkheid zodat men zich moet behelpen met 2 wastobben op een tafeltje, maar alles gaat vlot.



De koude speelt ons parten door dampanslag op brilglazen en fotolens, maar geeft me de tijd voor een koffie en een stutje. Na de pauze, het is nu 10h35, wacht ons een lus van 9,5km.

Via de Kortrijkstraat lichtstijgend tot een kruispunt, hier linksaf voor de 18+24km 1steX tot Hoogwielke en met nog een mooi zicht op Winkel gaat het nu licht dalend tot de volgende afslag, waar de 18km rechtdoor stapt, terwijl de 24km de Oude Lendeledsestraat volgt tussen de braakliggende velden.



Op de grens met Lendeled ruilen we voor de Woestyne-straat, en in de melkwitte lucht is nog zon maar langzaam neemt de bewolking toe. Ook hier open veld, behalve een nog te rooien partij maïs, en een relikwie van een oude industrie; ooit een warm-water **vlasroterij** met 7kamers en de daarbij horende vlasterbinaar er bovenop, om de al overhellende, maar nog intacte schouw niet te vergeten!

De kronkelende weg sluit aan op de Meensesteenweg; een steenworp naar rechts, en met een kruisbeeld op de hoek, links de Woestijnstraat in.

Enkele zijsprongen verder ter hoogte van Stal Lambrecht een gras overgroeide dreef in, waar plots een luid blaffende hond mij opwacht. Langzaam stap ik verder ondertussen hem kalmerend toesprekend, waarna hij plots op mij komt toe gerend, mij voorbij schiet, om wat verder weer te staan blaffen, nen echten, of veel lawaai maar t'is al, of; blaffende honden bijten niet zoals het spreekwoord zegt, gelukkig, oef!

Aansluitend een aardeweg die overgaat in een doorploegd slijkerig karrespoor, maar het ergste is te vermijden. Ik denk dat Jan in zijn vuist lachte toen hij dit in het parcours opnam; maar was de hond inbegrepen? Op het eind wacht de Groenedreef met links het prachtig gerenoveerde **'t Groot Schardau** ooit de waarschijnlijk volledig omwalde heerlijkheid Schardauwe met een oudste vermelding die teruggaat tot 1290, en een vermelding in de kerkrekenig van Gullegem uit 1469 als "Goet 't Schardau".

Recht tegenover de ingang staat de Kapel Groenedreef. We stampen het vuil van onze schoenen en volgen de Groenedreef richting centrum naar de Kasteelstraat, en blokje om naar het Kerkplein en achterom de St-Eligiuskerk voorbij het bronzen beeld van het **'t Rijspoepke** met een beschrijving van de legende en betekenis in het vorige clubblad!



We vervolgen onze weg naar Terschuerenlaan met zijn **"Hoefijzerboom"** van kunstenaar Marc Vandamme als symbool voor samenhang van de wijk. We doorkruisen de wijk en zoeken de groene hoekjes op, waarna een 2^{de} stop in De Bolhoed.

Het zit stampvol en ik bemerk er Friedl en Joke samen met vriendinnen die ook de 24 bewandelen. Er is nog een plaatsje achterin de zaal en laat mij nog een koffie smaken. Als we terug opstappen is het ca 1300h,



en volgen hetzelfde parcours tot de splitsing, maar nu rechtdoor naar het **Steenbekebos**. Onderweg wordt ik ingehaald door de dames, die zich met een brede smile laten vereeuwigen! Tussendoor is er nog een mooi zicht op het landschap oplopend naar de watertoren toe.

Voor we het bos in stappen, ga ik nog langs "**Lagae's kapelletje**" verscholen tussen enkele linden, en ooit gebouwd door de gebroeders Lagae als boetedoening wegens te groot gewin, en om die redenen in de ban van de kerk geslagen! Zijn huidige vorm dateert van na de 1ste W.O. Het eerste, oorspronkelijke kapelletje uit 1820 werd verwoest tijdens schermutselingen tussen Duitse en Engelse soldaten in 1918.

En nu het villapark in; je kan het nog moeilijk een bos noemen, want totaal verkaveld en bebouwd.



Ik ontmoet er enkele clubleden en stap samen met hen verder naar de **watertoren** toe. Dit is het hoogste punt van Gullegem: 30m boven de zeespiegel, en boven in de watertoren nog eens 30m erbij, met kilometers zicht rondom, mooi! De toren, met een kuip van 850m³, in gebruik genomen in 1959, is sedert 2011 buiten dienst, en is direct te herkennen aan zijn rood pannendak met het identieke torentje er boven op! De bijhorende woning heeft plaats moeten maken voor een nieuwbouw in opbouw.



Verderop aan de inrij naar de hoeve "**Ketenbalie**" staan onopvallend **twee arduinen tolbarrièrepalen** maar zonder meer uitleg.

In de Kloosterbosstraat volgen we dalend de landweg naar de **Natuurhoeve Noppe**, en doorkruisen de aanliggende wijken naar de Heulebeek, waarna stroomopwaarts voorbij de **Dwarsschuur** een buurtpad in, naar de rustpost in **d'Oude Pastorie**.



Hier hebben we de keuze tussen warme kruidenwijn (een product van onze **sponsor Mannavita**) of fruitsap, beide gratis aangeboden door de club! We worden er bediend door Marleen, Luc of Lieve. De huidige pastorie werd gebouwd met recuperatiemateriaal afkomstig van de afbraak van de vorige pastorie, en dit omstreeks 1717. De huidige omwalling was verbonden met een tweede omwalling, met daartussen landerijen. De pastorie was van oudsher verbonden met de hoeve "**t'Goet Ter Elst**" via de huidige Krekkelarestraat. Tussen 1836-1848 werd de pastorie bewoond door E.-J. Vandenberghe. Hij had 2 huishoudsters in dienst; Catharina en Maria-Josepha Gezelle, suikertantes van Guido Gezelle die in diezelfde periodes er zijn vakanties doorbracht! **Wist ik ook niet!**

Bij het opstappen wacht ons nog 1,3km; we volgen de omwalling achterom de site en maken nog een ommetje langs woonzorgcentrum Het Gulle Heem, en eindigen met nog een stukje **Heulebeek**, als afsluiter van een wandeldag met een koude maar zonnige start, spijtig genoeg geruimd voor zwaar bewolkt, maar met een wisselend parcours; verhard en aarden veldwegeltjes, van vlak overgaand naar de hoogste toppen van de omgeving, met mooie vergezichten en kronkelende paden door het

landschap, waarna we bij aankomst worden bedankt voor deelname en uitgenodigd voor een van de volgende tochten; zolang de beentjes meewillen!

In de volle startzaal vind ik nog een plaatsje bij de gebroeders Noël en Antoon, en geniet er van lekkere verse pannenkoeken, gebakken en aangeboden door Geert en Katrien! Voor het opstappen maken we nog een afspraak met Marc voor de foto's en gaan we langs bij Anja (een sterke aanwinst voor de club die Marc al heel wat administratieve taken uit handen neemt) voor onze map bevattende een attest ziekenbond voor (grotendeels) teruggave lidgeld, kortingsbon Sport Lauwers, een aansporing om de Trooper browser te gebruiken bij online-aankopen; levert telkens iets op voor de clubkas, en een prachtige sleutelhanger (clubfiguur) ter gelegenheid van 25 jaar bestaan van de club, die bij thuiskomst onmiddellijk bevestigd werd aan de wandelrugzak!



Mij rest alleen nog Jan te bewonderen hoe hij er telkens in slaagt iets toe te voegen aan een parcours, maar dat vraagt dan ook een inspanning van de wandelaar! Laten we ook het bestuur en de vele medewerkers niet vergeten die zich telkens inspannen om de wandelaars zo goed mogelijk ten dienste te staan waarvoor onze dank en respect. Ook dank aan de **1.444 deelnemers**, waaronder 279 eigen leden!

Als jullie dit lezen zijn we al enkele maanden ver in 2025, maar mogen we elkaar ontmoeten in goede gezondheid?

Tot dan!

Eddy Amerlinck



EVOLUTIE aantal deelnemers	
UUR	AANTAL
7u00	
8u00	133
9u00	456
10u00	770
11u00	973
12u00	1129
13u00	1235
14u00	1388
15u00	1444

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl	
1/12/2024	Broekventjestocht	De Vaartlandstappers	1110	1.402	2	35
	CM Urban Walk Brussels	We Are Walking	6030	4.000	2	
	Sinterklaaswandeling	Wandelclub De Lachende Klomp vzw	3025	1.647	3	
	42e Sinterklaasocht - Viggaaltocht	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw	3084	1.793	7	
	Kerstmarkttocht Dominiek Savio	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	2.058	21	
7/12/2024	Euraudax Torhout	Euraudax België	4258	48	1	20
	Kattenstad Ieper, stad met negen levens	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	918	19	
8/12/2024	7e Sijseelse Winterfeestentocht	Feestcomité De Marollen Sijsele	5202	496	1	7
	43e Sint-Bavotocht - Viggaaltocht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	1.167	3	
	Hoge Blekkertocht	Koninklijke Wandelclub De Duinrappers Wes	5008	547	3	
11/12/2024	Wafelentocht	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	1.257	3	
13/12/2024	Pannenkoekentocht	De Kasseistappers Eernegem	5545	1.005	7	
14/12/2024	Gent bij Nacht	Florastappers Gent vzw	3103	3.459	2	
15/12/2024	CRIG Walk 2024	CRIG-fonds	6011	1.741	2	27
	Kraterstocht	De Heuvelandstappers vzw	5089	1.158	25	
17/12/2024	Aviflorawandeltocht - Eindejaarstocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.221	23	
21/12/2024	16e Wandeltocht Oostende met kerstlicht	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	1.099	5	26
	Brugge Binnenste Buiten in kerstsfeer	Brugsche Globetrotters vzw	5177	3.711	21	
22/12/2024	28e Putje Wintertocht	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	1.740	14	
25/12/2024	32e Kersttocht	WSV Horizon Opwijk	4300	1.177	1	
26/12/2024	Hendrik Geeraerttocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	1.319	8	24
	Oudenaarde in kerstsfeer	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	2.799	16	
27/12/2024	Eindejaarstocht	Wandelclub Diksmuide	5537	932	2	
28/12/2024	tocht	WSK Marke vzw	5012	3.682	104	
29/12/2024	Wafelentocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	2.292	1	52
	Rodeneuzentocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347	1.643	51	
31/12/2024	17e Tis Tied Ta Tud Tis-tocht	Kreketrekkers Kortemark	5412	1.277	8	

de 7mijl-stappers wensen jullie

FIJNE FEESTDAGEN EN EEN GELUKKIG NIEUWJAAR

2025

PUZZELTIJD

Even relaxen!

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 !!

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

		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 !!**

Winterdip: wat is het en wat kan je ertegen doen?



Veel mensen hebben last van een winterdip of een najaarsdip. Als je last hebt van een winterdip, zit je vaak in de herfst en winter minder lekker in je vel en heb je weinig energie. Je hebt de neiging om je terug te trekken.

Hieronder lees je meer over de winterdip en wat het verschil is met een winterdepressie. Ook lees je wat je kunt doen bij een winterdip.

Waar herken ik een winterdip aan?

- Je blijft moe en dit gaat niet over
- Je wordt niet uitgerust wakker, ook al heb je veel geslapen
- Je wilt meer slapen
- Je voelt je somber
- Je hebt nergens zin in
- Je hebt problemen met je concentratie
- Je hebt minder zin om met mensen af te spreken
- Je hebt meer zin in eten
- Je hebt minder zin in seks
- Je bent snel boos en geïrriteerd

Wat is de oorzaak van een winterdip?

Dit heeft waarschijnlijk te maken omdat je minder zonlicht krijgt. In de herfst en de winter is het daglicht zwakker. Ook is het minder lang licht en komt de zon later op.

Bij iemand met een winterdip raakt de aanmaak van het slaaphormoon melatonine in de war. Door te weinig licht blijft het lichaam ook overdag melatonine aanmaken. Dit heeft invloed op het dag- en nachtritme, ook wel de 'biologische klok' genoemd. Hierdoor kan iemand met een winterdip zich overdag meer slaperig, vermoeid en somber voelen.



**DIE WINTERDIP
OVERLEEF IK WEL
ZOLANG MIJN HUMEUR
NIET SNELLER DAALT
DAN
DE TEMPERAATUUR**

Loesje

Wat is het verschil tussen een winterdip en een winterdepressie?

Een winterdip is geen winterdepressie. Er zijn een paar verschillen tussen een winterdip en een winterdepressie:

- Bij een winterdip voel je je ook somber en vermoeid, maar het lukt nog wel om activiteiten en bezigheden te doen. Bij een winterdepressie is dit niet het geval. Zelfs simpele dingen voelen dan zwaar aan.
- Een winterdip duurt korter dan een winterdepressie. De klachten verdwijnen sneller bij een winterdip dan bij een winterdepressie.

=====

OPLOSSING SUDOKU & BINERO

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

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



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 :

FEBRUARI

1	BENOIT	JACQUES
1	SERVAEGE	BERNARD
3	VANHAUWAERT	MAGDA
4	DRIEGHE	NADINE
4	TRUYENS	PAUL
5	DUMORTIER	LUC
5	DUPONT	HILDE
6	VEREECKE	HANNE
6	WILLEMS	HEIDI
7	BUYCK	JACQUES
7	DESIMPELAERE	ANGELINE
7	REMMERIE	ELLEN
7	VANGAENBERGHE	CARLA
7	VANLERBERGHE	JACQUES
8	VANDEPUTTE	CARINE
8	WITDOUCK	ANNE-MIE

9	NEYRINCK	LUC
9	VANHOUTTE	ROSANNE
10	BERTRAND	JENNY
10	TANGHE	FRANKY
10	VANWYNSBERGHE	ROMAIN
11	DEVELTERE	KATRIEN
12	VEROUGSTRAETE	ALAIN
13	PARMENTIER	LOMME
13	VLAEMYNCK	MARYSE
14	PORTE	CARINE
14	WITDOUCK	ROSEMIE
15	DEFrancQ	RIK
15	GHEYSEN	JESSE
17	DEMYTTENAERE	DIRK
17	GHYSELEN	HILDE
18	BAEKELANDT	HILDA
18	OLIEVIER	FRANKY

19	DETAVERNIER	NICO
19	TANGHE	NATHALIE
20	DEPREZ	JEAN MARIE
21	CORNILLIE	EDWIN
21	DELEFORTRIE	JENS
21	van HOOYDONCK	GERDA
23	BOONE	MAURICETTE
24	CAPPON	JEAN-PIERRE
24	VANDEWIELE	GRETA
25	ACCOU	ROOS
25	CRAEYNST	KATHARINA
25	DECLERCQ	MARLEEN
25	PLAISIER	AYRTON
25	VERBEKE	CURD
27	DELEU	MARC
27	GRYSON-MODAERT	FREDDY
27	KINT	SABRINE
28	PATTYN	RUDDY

GELUKKIGE VERJAARDAG

MAART

1	COUSSENS	JAN
1	GHEQUIERE	JOOST
2	CATTEUW	JOHAN
2	COUCKE	FILIEP
2	DECROUBELE	MARIO
2	QUARTIER	MARTINE
2	VAN DER BORGH	ANNIE
2	VANDORPE	LINDA
2	VANDORPE	MAGDA
8	DEMUZERE	CHARLYNE
8	VERBRUGGHE	ERIK
10	VANACKERE	RITA
10	VANDROMME	CHRISTIANE

11	VEREECKE	GERDA
12	HENNIN	FRIEDA
12	MAHIEU	DELPHINE
12	PARMENTIER	CHRISTA
13	VERSCHAEVE	YVELINE
14	CLARYSSE	EMMA
14	NAERT	JOHNNY
15	MOERKERKE	RIK
17	COTTYN	ETIENNE
17	LAPIERE	RIKA
19	BOUCKHOUT	MARC
19	BULTYNCK	RITA
19	DELANNOY	SOPHIE
19	VANLAETHEM	CHRISTELLE

20	DESSEYN	JOZEF
20	VERPOORT	OTHELLO
22	DECLAIR	GERT
22	LEFEBURE	STEVEN
23	VANDEWALLE	DOMINIQUE
25	CATTEUW	JOHNNY
25	OPSOMER	KATRIEN
25	VANHEE	CLAUDE
26	MAES	FREDDY
29	FOULON	ANN
29	VANNESTE	MARLEEN
29	VLEGHE	ANNE
30	BOONE	CHRIS
30	NOPPE	PHILIPPE
30	PYNCKET	MARIE-CLAIRE
31	BORRY	DANNY

APRIL

1	PARMENTIER	MARIE
1	PATTYN	ARLETTE
1	VANDEGINSTE	INGEBORG
2	HEERNAERT	NANCY
2	JODTS	LARRY
2	VAN LONDERSELE	LINDA
3	DESIMPELAERE	PIET
6	GYKIERE	STEFAN
7	PLANCKAERT	MARIJKE
8	VANTIEGHEM	BERNARD
8	VERBRUGGE	HEIDI
9	GHELOF	RIK
9	SABBE	SEBASTIEN

10	VANBESELAERE	MIROSE
11	HEMELAERE	LINA
11	ONGENA	LORENZO
11	VANOOTEGHEM	CAROLINE
11	VERSTRAETE	EDDY
13	VANDAMME	GRETA
14	SABBE	MARIA
14	STEVENS	FREDDY
15	DUPONT	LINDA
15	NAERT	CHRISTINE
15	SPEYBROUCK	CHRISTINE
16	DEMUYNCK	M-ROSE
17	VANDAMME	VIVIANE

19	VANLERBERGHE	GINETTE
20	VANSTEENKISTE	MARC
20	WITHOUCK	CARINE
21	DEL RUE	JOHAN
21	SERVAYGE	MIA
23	DEBEUF	MARIO
23	DERYCKERE	CARINE
23	DEVOS	BART
23	TYTGAT	ISABELLE
24	QUARTIER	KRISTIEEN
24	VERBRUGGHE	LUC
27	DESCHAMPS	ANNELORE
27	DHONDT	KATHLEEN
29	VANESSCHE	GERDA

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 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.

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.



*Je weet, eens zal het gebeuren. Je weet eens zal zij er niet meer zijn.
Je verstand zegt dat het goed is, maar in je ogen pinkt een traan.*

We vernamen het overlijden van **Godelieve Vanhoutte** (geboren te Brugge op 15/11/1929, overleden te Ichtegem op 28/09/2024). Zij was de moeder van ons clublid Pockelé Kathy.



*We staan niet altijd stil bij het woord "samen".
Maar het is een groot gemis als "samen" uit je leven is.*

We vernamen het overlijden van **Lucien Buyse** (geboren te Wevelgem op 09/10/1935, overleden te Moorsele op 28/11/2024). Hij was de pépé van clubsponsor Slager-traiteur Buyse Sander.

*Waarom zijn er zoveel vragen? Waarom is er zoveel pijn?
Waarom zijn er zoveel dingen die niet te begrijpen zijn?*

*Een laatste keer zeggen we slaapwel met een krop in de keel, pijn in het hart en tranen in de ogen.
Slaap zacht en rust nu.*



We vernamen het overlijden van **Mireille Mylle** (geboren te Kortrijk op 07/05/1963, overleden te Gullegem op 15/12/2024). Ze was de zus van clublid Mylle Marnix.



*Jouw boek ligt dichtgeslagen.
Maar voor ons zijn alle bladzijden uit dat boek de liefste en mooiste herinnering aan een man zo bijzonder, die wij nooit zullen vergeten.*

Zomaar, ineens ... Te snel moesten we afscheid nemen van **Michel Vankeirsbilck** (geboren te Sint-Eloois-Winkel op 06/01/1932, overleden te Kortrijk op 01/01/2025).

Hij was de (schoon)vader van clubleden Johan en Caroline Vankeirsbilck-Vanbecelaere.



Als ik dood ga, huil maar niet. Ik ben niet echt dood moet je weten.
Het is maar een lichaam dat ik achterliet, dood ben ik pas als jij mij bent vergeten.

Bram Vermeulen

10 tips tegen een winterdip (en winterdepressie)

1. Ga zoveel mogelijk naar buiten

Ga zoveel mogelijk naar buiten, ook als het bewolkt is. Maak bijvoorbeeld een ochtendwandeling. Of ga met de fiets naar je werk in plaats van met de auto.



2. Beweeg voldoende en zo veel mogelijk

Van genoeg bewegen krijg je energie. Daarnaast kan je beter slapen wanneer je genoeg beweegt. Wil je extra effect? Beweeg dan buiten! Dan krijg je ook nog een beetje daglicht.

Door te bewegen voel je je zowel lichamelijk als mentaal fit. Opgeruimd, zorgeloos, energiek, vrolijk; je krijgt het er allemaal gratis bij als je op een goede manier aan je lijf werkt.

En dat hoeft heus geen uren in de sportschool te betekenen: met een half uur bewegen per dag bouw je al aan je conditie en zit je beter in je vel.

Bewegen helpt ziektes voorkomen, zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Ook is bewegen goed voor de mentale gezondheid. Het helpt tegen depressie, angst, stress, zorgen en gepieker en het geeft je zelfvertrouwen een boost. Ook word je fitter van bewegen en zit je daardoor lekkerder in je vel.

Hoeveel moet je bewegen ?

- 2,5 uur per week matig intensief bewegen. Het is goed om dit te verspreiden over verschillende dagen.
- 2x per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Balansoefeningen voor ouderen. Hiermee train je je evenwicht en wordt de kans op vallen kleiner. Voorbeelden van balansoefeningen zijn: op één been staan, een voorwerp van de grond rapen of yogaoefeningen.



3. Eet gezond en gevarieerd



Als je gezond en gevarieerd eet, krijg je voldoende voedingsstoffen binnen om de winter door te komen. Vooral **vitamine D** is in de winter belangrijk. Je lichaam maakt vitamine D aan door zonlicht. Maar doordat je in de winter minder zonlicht krijgt, maak je minder vitamine D aan.

Vitamine D zit ook in meerdere voedingsproducten (vette vis, vlees, eieren, halvarine, margarine en bak- en braadproducten). De meeste mensen hebben dan ook nog voldoende vitamine D voorraad van de afgelopen zomer die ze kunnen gebruiken.

Maar dit geldt niet voor iedereen, zoals voor:

- mensen die overdag weinig buiten komen
- zwangere vrouwen
- gesluierde mensen
- vrouwen boven de 50 jaar
- kinderen tot 4 jaar
- mannen en vrouwen boven de 70 jaar.

In dat geval kan het verstandig zijn om een vitamine D supplement of vitamine D druppels te nemen.

4. Zorg voor licht in je huis en op je werkplek

Probeer overdag zoveel mogelijk licht in je huis te laten schijnen. Als je vanuit huis werkt, zet dan je bureau of werkplek bij het raam waar het licht naar binnen valt.



5. Luister naar je lichaam

Het is belangrijk om te luisteren naar wat je lichaam je vertelt. Je ademhaling kan bijvoorbeeld al een hoop vertellen.

Ademhalen is heel belangrijk voor ons lichaam. Het heeft twee functies en werkt als volgt: het brengt zuurstof naar binnen (inademen) en het voert koolzuurgas/CO₂ af (uitademen). Ademhalen gaat vanzelf en je hoeft er niet bij na te denken.

Toch kun je wel zelf de controle over je ademhaling uitoefenen. Dat is fijn, want zo kun je je ademhaling verbeteren. En als je goed ademhaalt, kan dat helpen om je mentale klachten te verminderen. Adem je snel en onrustig? Dat kan een teken zijn dat je veel stress hebt. Neem dan even tijd om je ademhaling weer goed te krijgen.

We spreken van een goede en normale ademhaling als je ademhaling **rustig, volledig en regelmatig** is. De manier waarop je inademt en uitademt is daarbij belangrijk.

De **buikademhaling** zorgt ervoor dat je goed ademhaalt. Je ademt rustig in door je neus. Als je inademt via je neus is de inademing langzamer en meer geconcentreerd. Je buik zet een beetje uit, terwijl je longen zich vullen met lucht. Er komt dan ruimte vrij voor zuurstof die je lichaam nodig heeft. Na de inademing is het belangrijk om volledig uit te ademen. Dit kan via de neus of mond. Tijdens het uitademen trekken de buikspieren zich samen. De lucht met afvalstoffen (zoals koolzuurgas) gaat dan uit de longen. Ook komt er ruimte vrij voor de zuurstof die je daarna weer inademt.

Goed om te weten: hoeveel je per minuut ademhaalt, is afhankelijk van wat je aan het doen bent en hoe je je voelt. Als je op een stoel zit, heb je normaal gesproken genoeg aan 6-8 ademhalingen per minuut. Bij lichamelijke inspanning adem je dieper en sneller. Tijdens een wandeling adem je 10 tot 16 keer per minuut. En tijdens het hardlopen kan dit wel 60 keer per minuut worden.

6. Maak tijd voor ontspanning

Juist op momenten dat je je wat minder goed voelt, is het goed om te ontspannen.

Een ontspanningsoefening kan je hierbij helpen. Ook **mindfulness** kan een goede manier zijn om te ontspannen.

Ontspannen is echt een vaardigheid op zich en het leren ervan lijkt in zekere zin op het leren van nieuwe vaardigheden, zoals koken of fietsen. Wees daarom niet ontmoedigd als de ontspanningsoefening niet direct vlekkeloos verloopt. Na wat meer oefenen zul je merken het steeds beter onder controle te krijgen.

Ontspan je spieren

(de volgende 10 minuten doe je een ontspanningsoefening).

- Ga rechtop in een stoel zitten en til je rechterbeen op.
- Strek het been voor je uit met de voet naar binnen gekanteld, terwijl je grote teen naar je gezicht wijst. Doe dit 6 seconden. Zeg tegen jezelf: 'Ontspan' en zet het been dan weer neer.
- Doe hetzelfde met het linkerbeen.
- Herhaal dit 5 keer.
- Probeer de ontspanningsoefening ook eens wanneer in je bed ligt.



Tip : Ademhalen door je buik kan helpen bij het ontspannen. Controleer dit door je handen als een kom op je buik te leggen. Je voelt je buik op en neer gaan.

Mindfulness is eigenlijk in het kort gezegd: **leven met aandacht**.

En dan vooral aandacht voor het hier en nu. Dat klinkt zweverig, maar is het juist niet. Het betekent dat je niet piekert over morgen, zeker niet over gisteren maar steeds het moment beleeft waar je in zit. Of het nu pieken of dalen zijn. Je staat bewust stil bij wat er gebeurt en wat dat met je doet. Het klinkt zo eenvoudig. En dat was het ooit ook: toen je nog kind was. Baby's, peuters en kleuters doen niet anders dan in het hier en nu leven. Maar als je ouder wordt, verleer je het. Terwijl de voordelen van leven in het hier en nu groot zijn: je gaat beter om met stress of somberheid, je geeft je grenzen beter aan, je ontspant gemakkelijker, krijgt een beter zelfbeeld en je leert genieten van kleine dingen. Het heeft zelfs een positief effect op lichamelijke klachten. Kortom, het is de moeite van het proberen waard.

Zo breng je meer mindfulness in je leven

- Eet nooit op de automatische piloot. Doe de tv (of je smartphone) uit, ga aan tafel en eet met aandacht: luister, proef, kijk en ruik bewust.
- Loop een bekende route alsof je 'm voor het eerst loopt.

Wees mild over je eigen gedachten. Zie ze niet als de waarheid, maar als wolken die ook weer voorbij drijven. Dat sommige wolken donkerder zijn geeft niet, ze drijven uiteindelijk allemaal verder.

- Doe elke dag een bodyscan: schenk aandacht aan elk lichaamsdeel en peil hoe het ermee gaat. Niet om te ontspannen, maar om te kijken hoe je op dat moment - hier en nu - in je vel zit.
- Focus op je ademhaling. Het is de kortste weg naar het hier en nu. Je hoeft niets te verbeteren of aan te passen. Je luistert en voelt gewoon hoe je ademhaling op dat moment is.

De mindfulness-spier kun je trainen. Als het niet meteen lukt, lukt het de volgende keer beter. Je leert het nou eenmaal niet in een dag als je al jaren op de automatische piloot racet. Geef jezelf de tijd.

7. Breng regelmaat in je dag

Sta op dezelfde tijd op en ga op dezelfde tijd naar bed. Eet ook zoveel mogelijk op vaste tijden. Schrijf ook op wat je op een dag wilt doen en plan je rustmomenten in.

8. Slaap voldoende

Als je goed slaapt, heeft dat een positief effect op hoe je je voelt. Je bent vaak meer ontspannen en blijer als je genoeg slaap krijgt. Zorg voor een vast ritme en dat je genoeg uren slaapt. Hoeveel slaap je precies nodig hebt, hangt van verschillende dingen af. De meeste mensen hebben ongeveer 7 uur tot 9 uur slaap nodig.

9. Het geluksgevoel: zorg dat je je ergens op kunt verheugen

Plan iets leuks met vrienden of familie zoals een uitstapje. Of kook samen je favoriete recept. Of geef jezelf een cadeautje.

Als je de kranten/media mag geloven, is geluk een kwestie van een slank lichaam, meer geld, meer tijd, een mooi gezicht, dure kleren, een groot huis; en het liefst, allemaal tegelijk. Inderdaad, je kunt er even een oppepper van krijgen. Maar niet lang. Want gelukkig leven doe je met je lijf en je hoofd. En het mooie is: daar heb je heel veel invloed op.

Gelukkige mensen leven langer, gelukkig zijn beschermt tegen stress en gelukkige mensen hebben een leuker sociaal leven. Het is dus goed voor je gezondheid om gelukkig te zijn. Dat kost enige moeite, maar met deze tips kom je een heel eind.

Leef in het nu. Dat betekent gewoon dat je 'wat als' gedachten niet toestaat, niet piekert over morgen en zeker niet over gisteren. Dat heeft namelijk geen enkele zin.

- Neem de tijd voor je maaltijd. Ga zitten, neem kleine hapjes, proef en geniet. Sta in het weekend een uur eerder op en ga naar buiten. Kijk, voel, ruik en geniet ervan, ook omdat je nog even niets moet.
- Vergelijk jezelf met niemand. Er is altijd wel iemand relaxter, rijker en succesvoller. Maar er zijn ook altijd bergen mensen minder relaxed, rijk of succesvol dan jij.
- Eet gezond, beweeg en slaap voldoende.
- Wees dankbaar. Ook voor dingen die vanzelfsprekend lijken. Bijvoorbeeld dat de zon schijnt, of de regen meevalt, dat je leuke vrienden of lieve familie hebt en dat je geliefde naast je wakker wordt.
- Focus niet op wat niet lukt, maar op wat je wel kunt.
- Blijf enthousiast, blijf je verwonderen.
- En: blijf leren. Nieuwe uitdagingen aangaan houdt je creatief en bevlogen.

10. Probeer positief te blijven

Schrijf elke dag 3 dingen op waar je van geniet, ook al zijn het kleine dingen. Een complimentje dat je hebt ontvangen, een heerlijke maaltijd die je hebt gegeten of de fluitende vogels buiten, bijvoorbeeld.

Bronnen :

Mentaal Vitaal is onderdeel van **het Trimbos-instituut**. Bij Mentaal Vitaal vind je betrouwbare informatie over mentale gezondheid. Mentaal Vitaal is gefinancierd door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

<https://www.mentaalvitaal.nl/psychische-aandoening/tips-bij-winterdip-of-winterdepressie>

<https://www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/winterdip>

<https://www.mentaalvitaal.nl/mentaal-fit/ademhaling>

foto's : <https://www.pexels.com/nl-nl/> De beste gratis stockfoto's en -video's gedeeld door getalenteerde makers.



Altijd welkom!

EETCAFE ORANGE

Salinusstraat 19

8560 Moorsele

056 49 75 04

info@eetcafe-orange.be

ORANGE**NIEUW**

ma:	di:	wo:	gesloten
do:	-		18:00-23:00
vr:	-		18:00-01:00
za:	-		17:30-01:00
zo:	11:00-15:30		17:30-23:00

**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

TUINAANLEG & ONDERHOUD
GRONDWERKENT. 0476 34 17 65 • 0479 03 22 71
WWW.TUINENVERGOTE.BETuinen
Vergote**VDC kastenmakerij**

Kapellestraat 135

8560 Wevelegem

BE 0525.540.753

+32 474 71 00 09

info@vdckastenmakerij.be

T +32 (0)56 51 53 58
enkel op afspraakWervikstraat 216
8930 Menen

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

UW PUB ?**6,50cm x 6,50 cm****of****3 cm x 12 cm**

**ENKELEN HEBBEN NOG NIET BETAALD,
noch bericht gestuurd
VERGETEN of NIET-HERNIEUWD ???**
We hopen dat dit eerstdaags in orde gebracht wordt.

SupraBazar

Gullegem • Harelbeke • Hulste • Lievegem • Tielt

Secretariaatsberichten

Hallo clubleden,

Ik had heel veel wensen opgeschreven. Zoveel dingen die ik jullie wilde geven.

Maar wat is het dat mensen zo gelukkig maakt?

Wat is het dat mensen diep van binnen raakt?

Het zijn geen dure dingen, geld of gouden ringen.

Het zijn mensen dicht bij elkaar. Het is geduld, begrip, een lief woord voor een ander.

Het is vriendschap en vrede en zachtheid voor mekaar. Het zijn mensen die voor elkaar zorgen, zomaar.

Ik heb niet veel meer dan mooie woorden en deze kleine brief. Om jullie te zeggen: ik heb jullie lief. En gaat het eens wat minder, zo'n dagje hoort er bij, dan geef ik je een knuffel, kom dan maar dicht bij mij!

Ik wens jullie een jaar vol mooie dagen en vele lieve wensen. Maar vooral veel licht, het licht uit het hart van mensen.



Ons nieuwjaarsfeest is ondertussen al achter de rug.

Het was opnieuw een mooi geslaagd feest! En vele leden gingen tevreden naar huis. De receptie met hapjes, het warm buffet van sponsor Traiteur Buyse, drank en dans, en vergeet niet de prachtige TOMBOLA-prijzen.

Ook dit jaar gingen 15 leden (enkele ontbreken) naar huis met een waardevolle geldprijs van SPORT LAUWERS (12 x 30€, 2 x 51€, 1 x 105€) dankzij jullie aankopen bij de sportzaak. Vergeet dus zeker nooit te melden aan de kassa dat u lid bent van onze club (W4). U ontvangt een kortingsbon van 10% voor bij uw volgende aankoop EN uw club verkrijgt een %bijdrage voor geldbonnen verloot op het clubfeest.



Hapjes CLUBFEEST

Anne Vereecke



1/ Rodebietenwraps met tonijn, appel en veldsla : (6stuks).

Kook 2 eieren 10 min. hard in kokend water. Pel ze en plet ze met een vork. Laat 200g tonijn in eigen nat uitlekken en prak fijn. Meng met 4 eetl. mayonaise, zwarte peper en zout. Snij 1 ongeschilde appel (granny Smith) in fijne partjes. Verdeel de tonijnmayo over 2 rodebietenwraps. Bestrooi met de appel, het geplette ei en 50g veldsla. Rol de wraps strak op en snij in 3. Maak vast met een cocktailprikker.

Optm. op NY-feest waren de hapjes kleiner m.a.w. in meer dan 3 stukken gesneden.

2/ Pastinaak crème met rivierkreeftjes en ham : (4pers).

½ pastinaak, 1 eetl. gehakte peterselie, 100 ml melk, 2 eetl. zure room, 100 ml groentebouillon, 80 g rivierkreeftjes, 2 plakken ham, boter, peper en zout.

Schil de pastinaak en snij in blokjes. Breng de melk met de bouillon aan de kook, doe er de pastinaak in en kook gaar. Giet af en bewaar enkele lepels van het kookvocht. Mix de pastinaak met het kookvocht, de zure room en een klontje boter glad. Kruid met peper en zout.

Bak de ham in een droge koekenpan krokant. Snij in reepjes.

Doe de pastinaakcrème in een spuitzak met brede mond. Spuit de crème in 4 glaasjes. Werk af met de rivierkreeftjes en de ham. Bestrooi met de verse peterselie.



3/ Gevuld witloof met eiersla en heilbot : (12 hapjes).



150 g gerookte Groenlandse heilbot, 3 stronken fijnproeverwitloof, 1 lente-uitje, 1 plantje platte peterselie, 2 eieren, 2 eetl. mayonaise, 1 mespunt cayennepeper, zwarte peper (molen) en zout.

Snipper het lente-uitje fijn. Snipper de peterselie fijn (hou 12 blaadjes apart voor de afwerking). Snij de heilbot in smalle reepjes.

Kook de eieren 10 min. hard in water. Laten afkoelen en pellen.

Trek intussen 12 grote blaadjes van de witloofstronkjes en snipper de rest van het witloof fijn.

Prak de eieren fijn en meng met het fijngesnipperde witloof, de mayonaise, de cayennepeper, zwarte peper en zout. Voeg de fijn-gesnipperde lente-ui en de platte peterselie toe.

Meng de heilbot onder de eiermengeling en verdeel over de witloofblaadjes. Werk af met een blaadje peterselie.

4/ Toastje met geitenkaasspread : (4stuks).

150 g zachte geitenkaas, 3 zongedroogde tomaatjes, 1 sjalotje, 1 theel. kappertjes, 2 eetl. verse kruiden (bijv. peterselie), 4 toastjes.

Prak de geitenkaas met een vork. Hak de tomaatjes en het sjalotje fijn. Hak ook de kappertjes en de kruiden fijn.

Schep de tomaatjes, de sjalot, de kappertjes en de kruiden door de geitenkaas. Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de kaasspread over de toastjes.



=====

We staan klaar voor een jubileumjaar.

Onze club bestaat dit jaar 25 JAAR.

Maar eerst even de evaluatie ledenaangroei verduidelijken.

De hernieuwingen verliepen al bij al vlot. ANJA deed haar best alles klaar te hebben tegen de Mannavita Warme Wijntocht van 30 november 2024.

We kenden eveneens een sterke groei in 2024: op eind december telden we

589 leden, een aangroei van 72 leden in 2024. Jammer vallen elk jaar een aantal leden af wegens gezondheidsproblemen, leeftijd, andere hobby of vrienden in een andere club.

Nog jammerder is dat er ook telkens mensen zijn die het overbodig vinden om een seintje te geven dat ze niet hernieuwen. We zullen jullie niet straffen hoor, maar weten wel graag of er iets tegen zit/zat waar we in de toekomst rekening kunnen mee houden. In elk geval starten we 2025 met 519 LEDEN. (de terugval is quasi gelijk met vorig jaar en dus niet spectaculair te noemen: start 2024 was 518). Ook januari 2025 brengt onze wandelfamilie momenteel op 531 leden (dd 20.01.2025).



Op 20.01.2025 telt onze Club : **531** leden.

WELKOM in onze club !

558	41	6-11-2024	CORNILLIE	EDWIN	DADIZELE
559	42	6-11-2024	VAN ELSLANDER	IGNACE	ROESELARE
560	43	8-11-2024	DESIMPELAERE	ANN	MOORSELE
561	44	15-11-2024	DESSIN	JEAN-PIERRE	BREDENE
562	45	20-11-2024	DESSEYN	JOZEF	WEVELGEM
563	46	20-11-2024	MESTDAGH	MARIE-ROSE	WEVELGEM
564	47	22-11-2024	VANDENBERGHE	VERONIQUE	WEVELGEM
565	48	23-11-2024	VERHAEGHE	CHRIS	WEVELGEM
566	49	23-11-2024	STEVENS	MIEKE	WEVELGEM
567	50	29-11-2024	CAES	MARIO	GULLEGEM
568	51	29-11-2024	COUCKUYT	HEIDI	GULLEGEM

569	52	30-11-2024	MULLIE	FRANCIS	WEVELGEM
570	53	30-11-2024	CAPPELLE	HEIDI	WEVELGEM
571	54	30-11-2024	BEERNAERT	VEERLE	GULLEGEM
572	55	30-11-2024	VAN DYCK	KARIN	GULLEGEM
573	56	30-11-2024	VERBRUGGHE	LUC	WEVELGEM
574	57	30-11-2024	VANDEPUTTE	CARINE	WEVELGEM
575	58	30-11-2024	JODTS	LARRY	WEVELGEM
576	59	30-11-2024	HEERNAERT	NANCY	WEVELGEM
577	60	30-11-2024	VERSCHAETE	STEFAN	MOORSELE
578	61	30-11-2024	VANGHELUWE	PEGGY	MOORSELE
579	62	30-11-2024	PHILIPS	SVEN	GULLEGEM
580	63	1-12-2024	LECLUYSE	MARC	GULLEGEM
581	64	1-12-2024	CARDOEN	ANNIE	GULLEGEM
582	65	2-12-2024	WILLEMS	ELLEN	WEVELGEM
583	66	4-12-2024	COTTYN	VERONIQUE	LAUWE
584	67	16-12-2024	VERSTRAETE	JAN	GULLEGEM
585	68	16-12-2024	HOUTHAEVE	MIEKE	GULLEGEM
586	69	29-12-2024	CLARYSSE	GERDI	EGEM-KAPPELLE
587	70	29-12-2024	CORNEILLIE	NATACHA	EGEM-KAPPELLE
588	71	30-12-2024	VANDAELE	JOHN	LANGEMARK
589	72	30-12-2024	GHYSELEN	HILDE	LANGEMARK

warne wijnwandering 2024

ACKÉ BVBA

DIETER & RUDDY

0477 67 61 80 0477 62 86 22

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

519	2025				
520	1	3-1-2025	VERMEERSCH	DIRK	LOOIS-WINKEL
521	2	5-1-2025	DESSEYN	WIM	WEVELGEM
522	3	5-1-2025	CALLENS	EMMELY	WEVELGEM
523	4	6-1-2025	GILGEMIJN	ROBBY	DADIZELE
524	5	6-1-2025	PILLEN	SASKIA	DADIZELE
525	6	6-1-2025	VEROUGSTRAETE	ALAIN	ZWEVEGEM
526	7	6-1-2025	BERTRAND	JENNY	ZWEVEGEM
527	8	6-1-2025	SABBE	PASCAL	DADIZELE
528	9	6-1-2025	LANGLET	FABIENNE	DADIZELE
529	10	13-1-2025	DEL RUE	JOHAN	WEVELGEM
530	11	13-1-2025	VANBIERVLIET	DIETER	GULLEGEM
531	12	13-1-2025	RAYMAEKERS	MAYA	GULLEGEM

VEREECKE DRIES BVBA

Algemene bouwwerken
vloeren en wandtegels
opriten en terrassen
renovatiewerken

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



Hierbij melden we ook de deelnemerslijst voor onze BUITENLANDSE REIS 23/6-28/6/2025.

nr	KAMER	NAAM	VOORNAAM	GSM	29		DENECKERE	ANTOON	0479/39 36 68
1	DUBBEL	VANBECELAERE	CAROLINE	0473/93 01 35	30	DUBBEL	DENECKERE	NOËL	0495/40 14 42
2		VANKEIRSBILCK	JOHAN	0497/58 85 94	31		DUBBEL	DESIMPELAERE	JOSE
3	DUBBEL	DUMORTIER	LUC	0473/71 20 31	32	DUBBEL		VANHOUTTE	ROSANNE
4		GHEYSEN	MARIJKE	0473/71 20 31	33		DUBBEL	VERVENNE	LUC
5	DUBBEL	DECEUNINCK	ANJA	0486/25 59 49	34	DUBBEL		DENECKERE	CHRISTA
6		VANMOERKERKE	ANDY	0486/30 04 72	35		DUBBEL	PEIRS	JAN
7	DUBBEL	VEREECKE	MARC	0487/61 33 99	36	DUBBEL		HUYSENTRUYT	CHRISTINE
8		VANDEZANDE	LEEN	0472/43 84 57	37		DUBBEL	COKELAERE	DIRK
9	DUBBEL	DELANNY	LUC	0495/71 56 30	38	DUBBEL		NAERT	INGRID
10		VANDAELE	DORINE	0497/38 38 98	39		DUBBEL	COUCKE	FILIEP
11	DUBBEL Eddy Amerlynck & Guido Deleu	DELEU	GUIDO	0472/78 13 90	40	DUBBEL		SNAUWAERT	LYDIE
12		AMERLINCK	EDDY	0491/88 39 50	41		DUBBEL	GHEsqUIERE	ROGER
13	DUBBEL	COONE	MARNIX	gekend	42	DUBBEL		VANDAMME	VIVIANE
14		VANDECASTEELE	MIEKE	0472/42 18 28	43		DUBBEL	COTTYN	ETIENNE
15	DUBBEL	GHEYSEN	STEFaan	0486/58 34 35	44	DUBBEL		PATTYN	ARLETTE
16		MARYSSE	VERONIQUE	0486/58 34 35	45		DUBBEL	VANOOTEGHEM	CAROLINE
17	DUBBEL	MOLLIE	MARTINA	0474/51 01 39	46	DUBBEL		DESIMPELAERE	ANN
18		OPSOMER	KATRIEN	0498/52 53 86	47		DUBBEL	LAPERRE	IVAN
19	DUBBEL	DERYCKE	M-THERESE	0495/62 10 74	48	DUBBEL		DUTHOO	MARTINE
20		REESINK	JAN	+31 683641580	49		SINGLE	VANBECELAERE	LILIANE
21	DUBBEL	VANBESELAERE	MYRIAM	0474/25 78 27	50	SINGLE	VANDEGHINSTE	LUT	0477/47 50 81
22		VANBESELAERE	MIROSE	0473/42 11 66	51	SINGLE	VANHAUWAERT	MAGDA	0495/33 99 26
23	DUBBEL	DELEU	MARC	0475/79 19 86	52	SINGLE	VANDERJEUgt	JOHAN	0470/29 69 26
24		LANNoyE	LINDA	0473/63 48 14	53	SINGLE	DELEU	FRIEDEL	0476/56 17 52
25	DUBBEL	GKIERE	STEFaan	geen gsm	54	APART GEBOEKT	VEREECKE	ANNE	0499/63 68 75
26		ACCOU	JUDITH	0479/68 51 05	55		APART GEBOEKT	MASSSELIS	MARC
27	DUBBEL	BENOIT	NATALIE	0478/27 42 63	56	APART GEBOEKT		HEYTENS	GUIDO
28		SABBE	JOKE	0478/87 03 35	57		APART GEBOEKT	DEBAL	DORINE



Een grote groep (57), bus VOLZET ! Gelukkig dat heel wat van de 15 singles samen een kamer willen delen, gelukkig dat we een 5^{de} single-kamer konden bemachtigen. Nu alleen nog uitzien naar een prachtige wandelvakantie nabij Bad Wünnenberg nabij de Aabach-stuwdam, het Sauerland-Tutoburgerwald.

GRAAG BETALING SALDO (250 euro p.p.) op de club-rekening BE08 8335 1432 7713 tegen 28/02/2025.



Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende

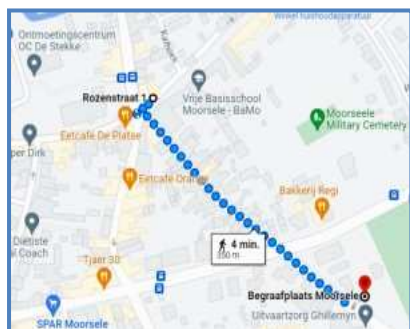
En terwijl we nu toch bezig zijn met busreizen . . . zie ook de belangrijke data op de rug van dit clubblad (en in de nieuwjaarsbrief van onze voorzitter p.4).

**Onze eerste binnenlandse busreis gaan naar
DE PANNE - ADINKERKE op zondag 18 mei 2025**



We kijken uit naar jullie inschrijvingen (bus van 68 OF 80 in optie tot 15/3)!

**We starten met het traditioneel verzorgd ontbijt
in de BAMO-school (Rozenstraat 2) vanaf 7u15.
Daarna vertrekken we stipt om 8u30 richting de Kust.**



Afstanden

6 km

13 km

18 km

22 km

25 km

28 km

Betreft PICONTCOCHT: *nog steeds de mooiste wandeling aan de kust! Volop natuur met het strand, het Calmeynbos, de zee, ... Natuureservaten West- en Oosthoekduinen vormen het grootste duinengebied aan de Belgische Kust. Geniet ook van de Picon, een ware goden-drank!*

U kan dit meemaken door in te schrijven via betaling € 16 per persoon (ontbijt + bus + inschrijving + drankbon) per persoon op de clubrekening BE08 8335 1432 7713. Zoals gewoonlijk gelden volgende regels:

Geen kans tot meereizen als reserve = volledig bedrag terug.

Opzeg reis vóór 15.03.2025 = volledig bedrag terug

Opzeg reis vanaf 15.03.2025 en ingenomen door een reserve = volledig bedrag terug (uitz. vanaf 1 mei niets terugbetaald).

Opzeg reis vanaf 15.03.2025 en geen vervanging door reserve = helft bedrag terug (bus ligt dan al 100% vast!)

Opzeg na 1 mei = niets terug!



KIES VOOR DIGITAAL CLUBBLAD :

laat dit weten via 7mijlstappers.moorsele@gmail.com

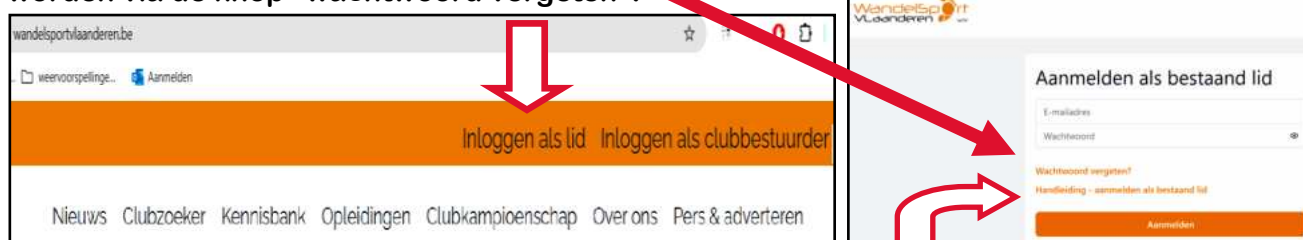
Extra voordelen : prachtige kleurrijke foto's, beter voor het milieu, steeds bij de hand, ecologisch (minder papier, minder inkt,...), correcte levering, lagere kosten voor de club (druk & port), . . . en nog veel voordelen !

Merk op : Meer en meer wordt DIGITAAL gewerkt. Denk ook maar aan de Federatie (geen papieren boek/kalender meer, inlog eigen account met mogelijkheden zoals zelf attesten afdrukken . . .

Maar dit betekent niet dat wij voor de zij die digitaal onbekwaam of ongeletterd zijn (2 verschillende termen!) niet meer klaar zouden staan. Onbekwaam = tijdelijk , ongeletterd = blijvend. Weet dat soms een helpende hand heel wat verduidelijkt en u eenvoudigweg op de 'goede' baan kan zetten. Vraag het aan je (klein)kinderen, vrienden die het doen, of desnoods bij ons. We helpen u graag bij installatie en/of gebruik van wandelapps zoals RouteYou, Wandel.be, . . . Ook via de gemeente zijn er regelmatig leermomenten of kan je te rade bij een digidokter.

Heb je problemen met het inloggen, stuur uw vraag naar ons email. We bundelen de meeste vragen en gaan volgende keer dieper in op de materie !

Noodzakelijk is een email en wachtwoord. Dat laatste kan gemakkelijk (her)gevraagd worden via de knop "wachtwoord vergeten".



Er is eveneens een handleiding mogelijk te downloaden/raadplegen!

=====

WANDELKALENDER

WALKING IN BELGIUM is niet meer !

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. Installeer de superhandige gratis app **"WANDEL.BE"** 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.

We hebben de lijsten iets uitgebreid met vermelding van de startplaats & afstanden. Want voor mensen zonder computer, app of gsm is dit noodzakelijk. **MERK OP** onze club kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor fouten/wijzigingen na het opmaken van de lijsten. We doen ons best, maar 100% zekerheid is pas mogelijk kort op de bal spelen en dat is niet altijd mogelijk : kalender feb-mrt-apr werden op 10.01.2025 opgemaakt. U vindt de maandlijsten na het nieuws van de Federatie !





NIEUWS VAN DE FEDERATIE

Wil je een lange afstand wandelen? Ga niet zomaar op stap! Train voldoende voordat je een langeafstandswandeling aangaat. We helpen je graag met enkele handige tips én een praktische trainingsgidsen. <https://wandel.be/gezondheid/?title=&category=trainingstips>

Of je nu als ervaren hiker een grote uitdaging wandelt of als beginnend wandelaar je eerste stappen zet in de wondere wandelwereld, in beide gevallen ga je best zo voorbereid mogelijk op pad. Daarom werkten we bij wandel.be drie handige **trainingsgidsen** uit voor wandelaars van ieder niveau. En daar maakten we in 2024 maar liefst **8.645** wandelaars blij mee. Dat heel wat stappers verantwoord toewerken naar een lange afstand, kunnen we alleen maar toejuichen, want onze **Ultra Walker trainingsgids** was met net geen **5.000** downloads veruit de populairste. De **Marathon Walker** ook **2.017** keer en **1.639** mensen gaven hun wandelambities een boost met de **Start to Walk** trainingsgids. Zo maakten we ruim 20x per dag iemand blij met een verantwoord wandelplan.

Wist je trouwens dat onze trainingsgidsen helemaal gratis te downloaden zijn.

Dat wandelen nog steeds aan populariteit wint, bewijzen ook de deze cijfers.

In 2024 zorgden **320 wandelclubs**, aangesloten bij WSVL vzw, opnieuw voor prachtige georganiseerde wandelingen. Afgelopen jaar werden er zo maar eventjes **1.220 wandeltochten** op poten gezet. Dat is gemiddeld meer dan drie tochten voor iedere dag van het jaar. Opgeteld werden er **ruim één miljoen deelnames** aan deze tochten geregistreerd. Dat zijn dus **miljarden stappen** die in 2024 gezet werden. Maar liefst zeven wandelclubs vierden in 2024 hun 50jarige aansluiting bij WSVL vzw, bij vijf wandelclubs ging het om 25 jaar.

In juni kondigde Wandelsport Vlaanderen vzw met trots aan dat het de kaap van **70.000** leden overschreed, het hoogste ledenaantal ooit in het bestaan van de wandelfederatie. Meer dan ooit is wandelen dus een toegankelijke, ontspannende, sociale en sportieve activiteit voor jong en oud. Bij de afsluiting van het ledenjaar 2024 klokte Wandelsport Vlaanderen vzw uiteindelijk af op **72.164 aangesloten wandelaars**, waarvan **15.906** stappers die voor het eerst kennismaken met het wandel.be aanbod. Zo mag iedere aangesloten wandelaar zich meer dan terecht lid noemen van de grootste wandelfamilie van Vlaanderen.

Maar liefst **10.742** sportievelingen daagden zichzelf uit tijdens de acht **Flanders Trails**.

Op **Vlaanderen Wandelt** werden dan weer **10.618** wandelaars in de watten gelegd in Zonnebeke, As en Aalter.

Voor een stevige portie wandelinspiratie kan je trouwens niet alleen terecht op www.wandel.be, ook het **driemaandelijks (GRATIS voor leden) wandel.be magazine** voorziet je van de nodige lectuur over wandelen, gezondheid en natuur. Elke editie werd maar liefst **50.000x** gedrukt en voorzag bij benadering **100.000** lezers van wandellectuur.



KALENDER WORDT OMGEZET NAAR WEEKKALENDER !

Tocht naam clubnr **NIEUW** vroeger data 2026 2027 2028 **2029** 2030

Stekseltocht	5411	D	zondag week 15	2de zondag april	zondag	12/04/2026	11/04/2027	9/04/2028	15/04/2029	14/04/2030
Weekdagtocht	5411	D	1ste donderdag juni	1ste donderdag juni	donderdag	4/06/2026	3/06/2027	1/06/2028	7/06/2029	6/06/2030
Halfoogsttocht	5411	D	15/aug	15/aug		15/08/2026	15/08/2027	15/08/2028	15/08/2029	15/08/2030
Mannavita Warme Wijntoc	5411	D	zaterdag week 48	laatste zaterdag november	zaterdag	28/11/2026	27/11/2027	25/11/2028	1/12/2029	30/11/2030

Gevolgen voor onze data in de toekomst !!

Day	Datum	Tochtnaam	CLUBn CLUBnaam	Afstanden	Startplaatsnaam	StartStraat	StartP. Startgemeente
zaterdag	1/02/2025	Pannepoettocht	5550 Wandelclub D&A	4-6-12-18-24-30 km	De Boare	Koningsplein	8660 De Panne
zaterdag	1/02/2025	Blasiustocht	5216 Gitse wandelclub 'Voetje' vzw	4-6-10-15-20 km	Sporthal Dominiek Savio Ins	Koolkampstraat 24	8830 Gits (Hooglede)
zaterdag	1/02/2025	6e Wintertocht	3383 De Trekvogels Boekhoute vzw	4-6-12-15-18-21-27 km	Het Kiempunt Assenede	Stoepestraat 40	9960 Assenede
zaterdag	1/02/2025	36e Sprokkeltocht	3196 WSV Land van Rhode vzw	6-10-14-18-21 km	Sint-Antoniuskring (ingang v	Kerkplein	9552 Borsbeke (Herzele)
zondag	2/02/2025	Bloemendaletocht	5009 Koninklijke Wandelclub Beernem vzw	4-6-11-15-21 km	OC De Kleine Beer	C. Marichalstraat 5	8730 Beernem
zondag	2/02/2025	Prosper De Maeghtwandel	3233 Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	5-8-12-18-25 km	Zaal De Kring	Kapittelstraat 7	9700 Eine (Oudenaarde)
zondag	2/02/2025	Glazendortocht - 48 jaar	3040 Wandelclub 't Hoeksken vzw	5-10-15-20 km	Zaal Ter Munkten	Scheldestraat 39	9220 Moerzeke (Hamme)
zaterdag	8/02/2025	Oliebollentocht	5276 De Margrietstappers vzw	5-10-15-17-21-26 km	OC De Schouw	Statiesstraat 115	8810 Lichtervelde
zondag	9/02/2025	Keyfawandeling	5545 De Kasseistappers Eernegem	6-12-15-20-25 km	Sportzaal De Klokkenput	Bruggestraat 104	8480 Eernegem (Ichtegem)
zondag	9/02/2025	24e Strandjuttertocht	5363 Spoetnikstappers vzw	5-6-7-9-12-13-14-15-16	Calidris	Strandlaan 1	8434 Westende (Middelkerke)
zondag	9/02/2025	33e Wintertocht	5012 WSK Marke vzw	6-12-18-24 km	Don Boscollege	Don Boscolaan 30	8510 Marke (Kortrijk)
zondag	9/02/2025	26e Wintertocht	3294 CSC-Lierde vzw / Club voor Sport en C	6-12-18 km	Gemeentelijke Feestzaal	Dorpstraat 52	9570 Sint-Maria-Lierde (Lierde)
zondag	9/02/2025	43e Valentijntjestocht - V	3084 Wandelclub Reigerstappers Vinderhout	4-5-9-14-20-25 km	Sint-Martinus Basisschool	Dreef 47	9930 Zomergem (Lievegem)
zondag	9/02/2025	Pannenkoekentocht	3025 Wandelclub De Lachende Klomp vzw	6-10-15-20-25-30 km	Secundaire School Baken	Eekhoornstraat 1	9100 Sint-Niklaas
dinsdag	11/02/2025	Aviflorawandeltocht - Voo	5493 Aviflorastappers Ingelmunster	6-9-12-18 km	Voetbalkantine SV Ingelmur	Bollewerpstraat 92a	8770 Ingelmunster
zaterdag	15/02/2025	Valentijntocht	5500 De Curieusneuzen Pittem	6-12-18 km	OC Vondel	Dwaarsstraat 3	8760 Meulebeke
zaterdag	15/02/2025	Wintertocht	5127 Wandelclub Koekelare vzw	5-7-10-13-15-19-24 km	Sportcentrum Ichtegem	Keibergstraat 32	8480 Ichtegem
zaterdag	15/02/2025	25e Geutelingentochten	3107 Dwaars door Brakel	6-12-18 km	Feestzaal Ter Elst	Ommegangstraat 3	9660 Elst (Brakel)
zaterdag	15/02/2025	19e Winterwandeling	3082 WSV Baasrode vzw	5-10-15-20-25 km	Meirkenshof	Hof ten Rode 29	9200 Baasrode (Dendermonde)
zondag	16/02/2025	7e Toveressentocht	5542 Drevestappers Zonnebeke	5-10-12-15-20-26 km	OC De Leegse Platse	Geluwestraat 10	8980 Beselare (Zonnebeke)
zondag	16/02/2025	38e Globetrotterswandelt	5177 Brugsche Globetrotters vzw	4-6-12-18-24-30 km	Wijkcentrum Xaverianen	Xaverianenstraat 3	8200 Sint-Michiels (Brugge)
zondag	16/02/2025	34e Pee Klaktocht	3226 Wandelclub Denderklokjes Lebbeke	6-12-18-24 km	Ontmoetingscentrum	Schoolstraat 2	9280 Wieze (Lebbeke)
woensdag	19/02/2025	18e ROKOP-wandeling	5180 Witsoonestappers Krombeke vzw	5-10-15-20-24 km	OC Rookop	Heuvellandseweg 1	8970 Reningelst (Poperinge)
woensdag	19/02/2025	Verwenkoffie midweekwa	3163 WSV Egmont Zotegem vzw	7-10-14-18-21 km	OC Leeuwergem	Grote Steenweg 307	9620 Leeuwergem (Zottegem)
donderdag	20/02/2025	Krokustocht	5412 Kretrekkers Kortemark	5-10-15-20-25 km	Gildezaal	Schoolwegel 5	8610 Handzame (Kortemark)
zaterdag	22/02/2025	4e Voorjaarstrail	6021 Beat the trail	10-20-30-40-50-60 km	Parochiezaal Nukerke	Nukerkeplein 6 - 10	9681 Maarkedal
zaterdag	22/02/2025	4e Voorjaarswolk	6021 Beat the trail	6-12-19 km	Parochiezaal Nukerke	Nukerkeplein 6-10	9681 Maarkedal
zaterdag	22/02/2025	Krokussentocht Tielt	5423 Watwystappers Tielt	6-12-18-24 km	Koninklijk Atheneum Campu	Stationsstraat 67	8700 Tielt
zaterdag	22/02/2025	Kazemattentocht	5217 De 12 uren van Lauwe vzw	4-7-10-12-18-24 km	Park Ter Walle	J. en M. Sabbestraat 163a	8930 Menen
zondag	23/02/2025	22e Aktivochten	5361 De Textieltrekkers vzw Vichte	4-6-9-12-18-24-32 km	OC Groeninge	Groeningestraat 2	8572 Kaster (Anzegem)
zondag	23/02/2025	35e Bibbertocht	5178 Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	4-7-13-18-21-25 km	De Schelpe	Eernegemweg 34	8490 Snellegem (Jabbeke)
zondag	23/02/2025	Geuzentocht	5089 De Heuvellandstappers vzw	5-11-15-20-25 km	OC 't Seultje	Seulestraat 47	8950 Nieuwkerke (Heuvelland)
zondag	23/02/2025	Meetjeslandse Wandeldag	3278 Wandelclub Roal Benti vzw	4-8-12-16-20-24 km	Basisschool De Wegel	Burg. L. Pussemierstraat 120	9900 Eeklo
woensdag	26/02/2025	Krakelingentocht	3135 Padstappers Geraardsbergen vzw	7-10-14-18-22-26 km	Parochiezaal De Reep	Felicien Cauwelstraat 11	9500 Nederboelare (Geraardsbergen)

Dag	Datum	Tochtnaam	CLUBn CLUBnaam	Afstanden	Startplaatsnaam	StartStraat	StartP	Startgemeente
zaterdag	1/03/2025	Kust Trail Walk	5549 Beachbikers	8-14-20 km	Sporthal De SpuiKom	Dr. E. Moreauxlaan	8400	Oostende
zaterdag	1/03/2025	Krokustocht	5328 WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke	4-6-10-15-18-24 km	Zaal De Nestel	Vijfwegenstraat 19	8840	Westrozebeke (Staden)
zaterdag	1/03/2025	23e Bacchustocht	3002 Burchstappers Herzele vzw	3-6-10-14-18-25 km	Zaal Sint-Antoniuskring	Provincieweg	9552	Borsbeke (Herzele)
zondag	2/03/2025	13e 't Voals Plat	5534 Baekelandstappers Lendelede	6-8-12-18-24-30 km	Gemeentelijke Sporthal	Steuren Ambacht 2	8860	Lendelede
zondag	2/03/2025	41e Verloren Kosttocht	5100 W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	4-10-14-20-26-35 km	Zaal Midi (Sivi)	Viaductstraat 2	8820	Torhout
zondag	2/03/2025	37e Boudelotochten	3149 Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw	6-12-17-23-30 km	OC Boudelocentrum	Kasteelstraat 23	9190	Stekene
zondag	2/03/2025	Neigembostocht	3063 WSV De Kadees vzw	6-8-12-16-20 km	Trefcentrum De Linde	Gemeentehuisstraat	9402	Meerbeke (Ninove)
dinsdag	4/03/2025	Meerhoektocht	5323 De Winkelse Stappers	6-12-18-20 km	De Meerhoek	Zuidhoekstraat 22	8880	Sint-Eloois-Winkel
dinsdag	4/03/2025	17e Sneeuw/klojstocht	3010 WSV Wetteren	5-10-15-20 km	Parochiale Werken Sint-Mar	Massemsesteenweg 242	9230	Massemen (Wetteren)
woensdag	5/03/2025	Krokustocht	5463 Levenslijnteam Damme vzw	6-12-18-24 km	Sportcomplex Meuleweg	Visserstraat 2	8340	Moerkerke (Damme)
woensdag	5/03/2025	10e Lenteklassieker	3432 De Randstappers	6-12-18 km	Café 't Hoekske Elst	Gentsestraat 59	9660	Brakel
donderdag	6/03/2025	Krokustocht	5008 Koninklijke Wandelclub De Duintrap	6-13-18-22-25-28 km	Sporthal De Bamburg	Baronstraat 25	8434	Lombardsijde
vrijdag	7/03/2025	Rondom Oostveld	5009 Koninklijke Wandelclub Beemem vzw	6-10-15 km	Parochiaal Centrum Oostvel	Tinhoutstraat 91	8730	Oedelem (Beernem)
vrijdag	7/03/2025	23e Krokustocht	3150 Reynaerstappers vzw	5-10-15-20 km	Parochiezaal Doorslaar	Doorslaardorp 60	9160	Lokeren
zaterdag	8/03/2025	Poppieswalk	9999 Wandelsport Vlaanderen vzw	18-25-35-55 km	OC 't Zonerad	Tresoriersstraat 5	8980	Zonnebeke
zaterdag	8/03/2025	2e Tyne Cot Cemetery-tocht	5542 Drevestappers Zonnebeke	5-10-15-20-26 km	VBS De Fontein	4e Reg. Karabiniersstraat 9	8980	Passendale (Zonnebeke)
zondag	9/03/2025	Krokodillentocht	5363 Spoetnikstappers vzw	4-6-8-10-12-14-18 km	Gemeenteschool Middelker	Onderwijsstraat 5	8430	Middelkerke
zondag	9/03/2025	35e Dwars door de Westf	5205 Wandelclub 'De Westhoekstappers'	6-12-18-24-30 km	OC Vlamertinge	Poperingseweg 483	8908	Vlamertinge (Ieper)
zondag	9/03/2025	29e Lentetocht MFC De K	5012 WSK Marke vzw	4-8-12-16-21 km	MFC De Kindervriend	Rollegemkerkstraat 51	8510	Rollegem (Kortrijk)
zondag	9/03/2025	Omloop van Temse	3182 Wandelclub Temse	5-10-15-20 km	Zaal Mosterdpot	Gelaagstraat 84	9140	Steendorp (Temse)
zondag	9/03/2025	43e Marsen van Aalter	3003 WSV De Lachende Wandelaars Aalter	5-10-15-20-25 km	Sportpark	Lindestraat 17	9880	Aalter
dinsdag	11/03/2025	Lentetocht Bavostappers	5504 Bavostappers Bavikhove	6-10-13-19 km	OC De Rijstpekker	Kasteelstraat	8531	Hulste (Harelbeke)
zaterdag	15/03/2025	Houffa Walk	9999 Wandelsport Vlaanderen vzw	6-12-18 km	Vayamundo	Ol Fosse d'Outh 1	6660	Houffalize
zaterdag	15/03/2025	3e Dwars door het Kampv	5297 vzw Vredeseilanden	4-7-11-15-21-32 km	Basisschool De Sprong	Sint-Blasiusstraat 1	8020	Waardamme (Oostkamp)
zaterdag	15/03/2025	Ruidenbergtocht	5295 Michiel Mispelonvrienden	5-7-12-20 km	OC Edewallehof	P. D. Vanhautestraat 10	8610	Handzame (Kortemark)
zaterdag	15/03/2025	6e Kluddetocht	3540 KWB Moerzeke	5-8-15-23 km	Chiro Pimpemel	Groenstraat 19	9220	Moerzeke (Hamme)
zaterdag	15/03/2025	33e Gulden-Eitocht - Vigg	3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	4-8-12-16-20-25-30 km	Zaal De Mastbloem	Waregemsesteenweg 22	9770	Kruishoutem (Kruisem)
zondag	16/03/2025	Houffa Walk	9999 Wandelsport Vlaanderen vzw	6-12-18 km	Vayamundo	Ol Fosse d'Outh 1	6660	Houffalize
zondag	16/03/2025	Filou Classic Walk	5544 DWP - De Wandelende Pekkers	5-10-15-20-30 km	Het Bierkasteel - Brouwerij	Ingelmunstersstraat 46	8870	Emelgem (Izegem)
zondag	16/03/2025	23e Tocht rondom Sijsele	5202 Feestcomité De Marollen Sijsele	6-12-18-24 km	Cafetaria Sportpark 't Veld	Eikelberg	8340	Sijsele (Damme)
zondag	16/03/2025	Floratochten	3103 Florastappers Gent vzw	4-6-9-12-17-22-27-30 km	de VerdeZaal	Driebeekstraat 2	9050	Gentbrugge (Gent)
zondag	16/03/2025	Ommegangtocht Waasmu	3029 Roosenberg wandeklub Waasmunster	6-12-20 km	Sint - Janskring	Sijpstraat 80	9250	Waasmunster

Dag	Datum	Tochtnaam	CLUBn CLUBnaam	Afstanden	Startplaatsnaam	StartStraat	StartPla Startgemeente
dinsdag	18/03/2025	Aviflorawandeltocht - Krok	5493 Aviflorastappers Ingelmunster	6-10-15-20 km	Voetbalkantine SV Ingelmunster	Bollewerpstraat 92a	8770 Ingelmunster
woensdag	19/03/2025	Pannenkoek-Mikado midw	3163 WSV Egmont Zottegem vzw	7-10-14-18-21 km	Zaal Hemelrijk	Hemelrijkstraat 1	9620 Zottegem
zaterdag	22/03/2025	Pater Lievenstocht	5347 Velodroomvrienden Moorslede	6-14-18-24 km	Gemeenschapscentrum De	Ieperssestraat 52B	8890 Moorslede
zaterdag	22/03/2025	34e Leeuwtocht	5137 Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zed	6-12-18-21-30-42 km	Spes Nostra Instituut	Pastoor Staelensstraat 4	8210 Zedelgem
zaterdag	22/03/2025	MPI-tocht	3304 Wandelclub Al Kontent Groot Evergem	6-9-14-17-22 km	MPI Het Vindingrijk	Vursijen 25	9940 Evergem
zondag	23/03/2025	Lentetocht	5514 Ons Erf Stappers	4-6-10-12-18-24 km	Vzw Unie-K - Ons Erf	Chartreuseweg 53	8200 Sint-Michiels (Brugge)
zondag	23/03/2025	23e Memorial March of P	5061 Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	4-6-12-18-24 km	OC 't Oud Schootje	Korte Mooiestraat 7	8957 Mesen
zondag	23/03/2025	Meefjesland... maak het r	3278 Wandelclub Roal Benti vzw	4-8-13-15-21-25 km	Parochiezaal	Dorpsstraat 61	9980 Sint-Laureins
zondag	23/03/2025	41e Lentevossentocht	3139 WSV De Vossen vzw	5-8-10-16-21 km	Zaal Nicolaas	Jachtweg 1	9255 Buggenhout
dinsdag	25/03/2025	10e Kinkeltocht	5245 WSV De Brigandrotters vzw	6-12-18-21-28 km	Zaal Hondius	Oostdreef 48	8720 Dentergem
woensdag	26/03/2025	Midweektocht - In memori	3105 Wandelclub Scheldestappers Zingem v	6-10-15-21 km	Feestzaal De Korenbloem	Kerkplein 12	9750 Zingem
donderdag	27/03/2025	Hovaardige Boer-wandelto	3494 Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen v	4-6-12-15-18 km	Ontmoetingscentrum	Watermolenstraat 11	9340 Wanzele (Lede)
vrijdag	28/03/2025	Oyenkerketocht	5550 Wandelclub D&A	4-6 km	De Ruimte	Dorpsstraat 24	8660 Adinkerke (De Panne)
vrijdag	28/03/2025	10e Scaldistocht	5345 De Waterhoekstappers Heestert	4-8-12-18-24 km	B-complex FC Spiere-Helkijn	Doomikseweg 16	8587 Spiere-Helkijn
zaterdag	29/03/2025	Frontalierstocht	5550 Wandelclub D&A	6-12-18-24-30 km	Zaal De Ruimte	Dorpsstraat 24	8660 Adinkerke (De Panne)
zaterdag	29/03/2025	Rondom Ruiselede - Jubil	5330 WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	4-6-9-12-15-20 km	Zaal Sport en Spel	Tieltstraat 46a	8755 Ruiselede
zondag	30/03/2025	Rondom Beythem Kerke	5546 DSF - Kloonstappers	6-12-18-24 km	Kerk Beitem	Meensesteenweg 719	8800 Rumbke (Roeselare)
zondag	30/03/2025	51e Lentetocht	5011 WSV De Keignaerttrippers Oostende v	6-12-18-24-32 km	Openluchtcentrum Duin en	Fortstraat 128	8400 Oostende
zondag	30/03/2025	46e Reigerstocht	3084 Wandelclub Reigerstappers Vinderhout	6-9-12-15-18-23-28 km	Basisschool De Bron	Molendreef 16	9920 Lovendegem (Lievegem)

MESTDAG 
atriizenbouw

Nijverheidslaan 35 - 8880 LEDEGEM

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

info@mestdag-matriizenbouw.be www.mestdag-matriizenbouw.be
info@alumes.be www.alumes.be

A LUMES 
luminium-profielen

'T Bakkerietje

Krist
Krist Vandewalle

Caesar Gezellestraat 19 - 8560 MOORSELE

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

Gesloten op donderdag en zondag

UW PUBLICITEIT

in dit CLUBBLAD?

neem contact met

7mijlstappers.moorsele@gmail.com

www.defral.be

info@defral.be

BTW (BE) 1002.851.623

Defral 
Algemene
Elektriciteitswerken

NIEUWBOUW & RENOVATIE | DOMOTICA
VENTILATIESYSTEMEN | VERLICHTINGSTECHNIKEN

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



www.defral.be

info@defral.be

BTW (BE) 1002.851.623

Dag	Datum	Tochtraam	CLUBn CLUBnaam	Afstanden	Startplaatsnaam	StartStraat	StartP: Startgemeente
woensdag	20/04/2025	Godelieveocht	5216 Gisse wandelclub Voetje voor Voetje	vz5-10-15-20 km	Exponhallen Roeselare	Diksmuidsesteenweg 400	8800 Roeselare
woensdag	20/04/2025	Rondom Aaigem	3063 WSV De Kadees vzw	6-8-12-20 km	Ontmoetingscentrum Aaigem	Raimolenstraat 13	9420 Aaigem (Erpe-Mere)
zaterdag	5/04/2025	18e Zeehaven Brugge War	5429 Brugse Metten Wandelclub	5-6-10-16-22 km	VTT Zebrugge Haverschoot	Ploegstraat 38	8380 Zebrugge (Brugge)
zaterdag	5/04/2025	Blarenocht	5127 Wandelclub Koekelare vzw	3-5-8-12-18-23-30-40-50 km	Zaal Zuidhove	Ichtegemstraat 14	8680 Koekelare
zaterdag	5/04/2025	23e Bursiatocht	3196 WSV Land van Rhode vzw	6-10-14-18-21 km	Parochiaal Centrum Sint-Ma	Kerkstraat 2	9420 Burst (Erpe-Mere)
zondag	6/04/2025	Meetekkerse Moerentocht	5449 Sportraad Zuierkerke vzw	4-7-10-14-18-24 km	Sportcentrum	Oude Molenweg 15	8377 Meetekkerse (Zuierkerke)
zondag	6/04/2025	31e Lentetocht	5323 De Winkelse Stappers	6-12-18-25-30 km	De Link	Dorpsplein 17	8880 Sint-Eloois-Winkel
zondag	6/04/2025	10e Natuurtocht	3529 Op Stap Zwalm	6-12-18-24-30 km	De Bolster	Gaverstraat 2	9630 Beerlegem (Zwalm)
zondag	6/04/2025	Kommiezentocht	3201 Wandelclub Gasthofstappers vzw	6-10-15-20-25 km	Parochiehuis	Sint-Gillisstraat 14	9170 De Klinge (St-Gillis-Waas)
dinsdag	8/04/2025	Morenkopwandeling	5207 Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	4-8-12-18-24 km	OC Ten Vrielande	Brugstraat 27	8904 Boezinge (Ieper)
woensdag	9/04/2025	Lentekriebeltocht	5008 Koninklijke Wandelclub De Duintrap	6-13-18-22-25-28 km	De Branding	Populierenlaan 35	8430 Middelkerke
vrijdag	11/04/2025	Leietocht	5217 De 12 uren van Lauwe vzw	4-7-10-13-18-24 km	Hoewe Delaere	Lendakkerlaan 3	8930 Lauwe (Menen)
zaterdag	12/04/2025	Skobaktocht	5391 De Spartastappers Ardooie vzw	5-9-13-17-19-25-27 km	Fuifzaal De Aik	Melkerijstraat 2	8850 Ardooie
zaterdag	12/04/2025	Zevenbundertocht	3441 vzw 'Op Stap Door Nukerke'	4-7-11-15-18-22 km	Parochiaal Centrum Nukerke	Nukerkeplein 7	9981 Nukerke (Maarkedal)
zondag	13/04/2025	Stekseltocht Moorsele	5411 De 7mijl-stappers Moorsele	5-7-10-14-21 km	OC De Stekke	Sint-Maartensplein	8560 Moorsele (Wevelgem)
zondag	13/04/2025	22e Rooiveldtocht	5318 Pasar Oostkamp	7-12-20 km	Zaal Wara	Beekstraat 3	8020 Waardamme (Oostkamp)
zondag	13/04/2025	33e Hoppelandtocht	5180 Witsoneestappers Krombeke vzw	7-12-18-22-27 km	Feestzaal Sint-Janscollege	Burg. Bertenplein 32	8970 Poperinge
zondag	13/04/2025	38e Reyneartocht	3150 Reyneartstappers vzw	5-10-15-20-25 km	Kleuterschool De Kouter	Koeveliet 4	9240 Zele
zondag	13/04/2025	21e Kunsttocht	3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	4-8-12-16-20-25-30 km	Ennais-Campus Machelen	Leihoekstraat 7	9870 Machelen (Zulte)

Wandelclub
De 7mijl-stappers

de Gilde - MOORSELE

nieuwe club V.W.J.L. 411

Zondag 8 april 2001
start : café 'De Gilde' Damberdstraat 20 Moorsele
(op 50 meter van de kerk)
van 7 tot 15 uur
afstanden : 6 - 8 - 12 - 21 - 28 - 35 km
inschrijfgeld : 50F (40F voor federatieleden)

 1^o WISSELBEKERTOCHT !!!

1^o STEKSELTOCHT

Rustige landelijke wegen
met veel afwisseling.
Inlichtingen :
056 / 41 19 05 De Gilde

Moorsele (West-Vlaanderen bij
Wevelgem-Kortrijk)
het centrum van A17, A19, E17
the place to be !

Nostalgie . . .
onze affiche van onze
allereerste Stekseltocht
in 2001 !

STEKSELTOCHT 2025

Afstanden:

5 - 7 - 10 - 14 - 18 - 21 - 24 km
(2 bijkomende afstanden, en
2 kortste zijn rolstoelvriendelijk).

ALLE AFSTANDEN DOOR
NATUURGEBIED BERGELEN.

Vanaf 10km rustpost in Gullegem.
Vanaf 14km lus vanuit rustpost.

Veel groen & natuur & landelijk !
Verse pannenkoeken in startzaal.
Groot scherm in start voor koers-
liefhebbers.

AL 25jaar een succesvolle tocht !

Wandelclub

MOORSELE
de 7mijl-stappers

STEKSELTOCHT
TWEEDE ZONDAG VAN APRIL
START: VRIJE START TUSSEN 8 EN 15UUR AAN OC DE STEKKE



Dag	Datum	Tochtnaam	CLUBn CLUBnaam	Afstanden	Startplaatsnaam	StartStraat	StartP Startgemeente
dinsdag	15/04/2025	Aviflorawandeltocht - Paal	5493 Aviflorastappers Ingelmunster	6-9-12-18 km	Voetbalkantine SV Ingelmunster	Bollewerpstraat 92a	8770 Ingelmunster
woensdag	16/04/2025	Holdog midweekwandelin	3163 WSV Egmont Zottegem vzw	7-10-14-18-21 km	OC Sint-Goriks-Oudenhove	Sint-Goriksstraat 13	9620 Sint-Goriks-Oudenhove (Zottegem)
donderdag	17/04/2025	Wijnendale - De Maerlot	5100 W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	7-12-18-22 km	Parochiezaal Wijnendale	Kloosterstraat 5	8820 Torhout
donderdag	17/04/2025	21e Linietochten	3149 Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw	6-12-17-20 km	Zaal 't Helleken	Preekkeplein 8	9190 Stekene
zaterdag	19/04/2025	Lentetocht	5328 WSV De Colliemolen Oosthieuwkerke vzw	4-6-10-15-18-24 km	Zaal De Poeking	Nieuwplaats	8920 Poelkapelle
zaterdag	19/04/2025	14e Wandelen met Prins	5011 WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	6-12-18-24 km	Taverne Walrave	Nieuwpoortsesteenweg 634	8400 Oostende
zaterdag	19/04/2025	Meefjesland - ... maak het n	3383 De Trekvogels Boekhoute vzw	6-8-10-15-18-21-30 km	Jeugd- en Sportcomplex Tiel	Stroomstraat 8	9968 Oosteeiklo (Assenede)
zaterdag	19/04/2025	Koppenbergtocht	3233 Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	6-12-18-24 km	Dorpshuis De Linde	Berchemweg 250	9700 Melden (Oudenaarde)
zondag	20/04/2025	8e Bossentocht	5542 Drevestappers Zonnebeke	5-10-12-15-20-26-30-42 km	OC 't Gelevelt	Geluveldplaats 13	8980 Geluveld (Zonnebeke)
zondag	20/04/2025	Plattelandstocht Schuifers	5423 Watwystappers Tiel	6-12-18-24 km	Club 77	Henri D'Hontstraat 42	8700 Schuiferskapelle (Tiel)
maandag	21/04/2025	Kemmelbergtocht	5089 De Heuvellandstappers vzw	5-9-11-16-20-25-32 km	OC Kemils	Sint-Laurentiusplein	8956 Kemmel (Heuvelland)
maandag	21/04/2025	Houtlandtocht	5059 Wandelclub Ruddervoort vzw	6-8-10-13-18-24-31-38 km	Moostcampus	Stemmenlaan 1	8020 Oostkamp
maandag	21/04/2025	Paastocht	3304 Wandelclub Al Kontent Groot Evergem	4-8-12-16-20 km	OC Ter Gulden Celle	Doornzele Dries 57	9940 Evergem
woensdag	23/04/2025	Boshyacinthenwandeling	3432 De Randstappers	6-12-18 km	Sint-Franciscustehuis	Opbrakelsestraat 72	9660 Opbrakel (Brakel)
donderdag	24/04/2025	Ter Emstrotocht	5323 De Winkelse Stappers	3-6-12-18-22 km	Ter Emstrot	Papestraat	8880 Ledegem
zaterdag	26/04/2025	De Blankaarttocht	5473 Wandelclub Hoger Op Vrouwen	6-7-10-11 km	OC Walnes	Iepersteenweg 4	8600 Vrouwen (Diksmuide)
zaterdag	26/04/2025	10e Pekkerstocht	5245 WSV De Brigandtrappers vzw	7-13-18-21 km	VTI	Italianenlaan 30	8870 Izegem
zaterdag	26/04/2025	35e Parel van Groot-Jabb	5178 Rustige Bostappers Jabbeke vzw	4-6-11-15-18-23-25 km	Zaal Sarkoheem	Sarkoheemstraat 4	8490 Zerkem (Jabbeke)
zaterdag	26/04/2025	24 uur Oostburg	3440 W.V. Voor de Wind	6-12-18-24-30-36-42 km	Sportcomplex De Eenhoorn	Baljuw Veltersweg 15	4501 A Oostburg
zaterdag	26/04/2025	Husdinetocht	3091 Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3-6-9-12-15-18-24 km	Gemeenschapscentrum Bel	Dendermondsesteenweg 437	9070 Destebergen
zondag	27/04/2025	Vlaanderen Wandelt West	5303 Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5-8-14-18-24-27-32-42 km	Sporthal Hazebek	Hazebeekstraat	8670 Oostduinkerke (Koksijde)
zondag	27/04/2025	Vlaanderen Wandelt Oost	3135 Padslappers Geraardsbergen vzw	6-8-10-12-14-16-18-22-24 km	GOI Atheneum Geraardsbergen	Papiermolenstraat 103	9500 Geraardsbergen
woensdag	30/04/2025	21e Grastocht	5361 De Textieltrekkers vzw Vichte	4-6-12-18-24 km	Zaal OC d'leffe	Hoogstraat 122	8540 Deerlijk

**UITVAARTZORG
GHILLEMYN**

Bankstraat 52
8560 Gullegem

Caesar Gezellestraat 60
8560 Moorsele

056 41 11 48
www.ghillemyn-uitvaartzorg.be

Uit sympathie

OPTIEK GRISON
Optometrie - Contactlenzen

TRAITEUR BANKET

Phil'sfood45

Uw lokale makelaar te Moorsele
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

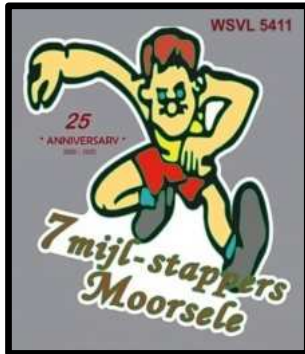
Publiciteit 60 EURO
of
6 x 6 cm
3,5 x 12 cm
4 clubbladen en
2x op groot scherm
tijdens organisatie

Decla

Sanitair / CV / Waterversachters
Onderhoud Gas- en Stookoliebranders

info@declatechnics.be
0468 56 69 25

7mjl-stappers MOORSELE



Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE

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

of op Facebook



we hebben ook een "besloten groep"

BELANGRIJKE DATA

feesten : > JUBILEUMFEEST zondag 13.07.2025.
> HELPERSFEEST zaterdag 11.10.2025.
> NIEUWJAARSFEEST vrijdag 09.01.2026.

2025 : > BUSREIS MET ONTBIJT 18.05.2025 ADINKERKE
Picontocht - 35^{ste} wandelsessie van de Westhoek
> BUSREIS najaar 19.10.2025 Herfsttocht BERTEM
> BUITENLANDSE MIDWEEK (Dt) 23.06 - 27.06.2025
> 4 eigen organisaties:
@ 13.04.2025 STEKSELTOCHT
@ 05.06.2025 7MIJL-PRE-ZOMERTOCHT
@ 15.08.2025 HALFOOGSTTOCHT
@ 29.11.2025 MANNAVITA WARME WIJNTOCHT



L I C H T M I S



V A L E N T I J N



C A R N A V A L



Z O M E R U U R



L E N T E



M A A R T S E B U I E N - A P R I L S E G R I L L E N



S T E K S E L T O C H T



P A S E N