

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 **MEI**



nr. **125**

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>

7-mijl Prézomertocht

Donderdag 5 juni 2025

Moorsele, West-Vlaanderen

De 7mijl-stappers Moorsele

Afstanden

4km - 7km - 14km - 20km

4km apart parcours (Natuurdomain Bergelen), te combineren met alle andere afstanden!

4 & 7km rolstoelvriendelijk, vanaf 14km naar Ledegem (20km lus Ledegem). Rustpost Ledegem sluit om 17u.

Veel groen, rustige landelijke wegen en groenzone Moorsele, parel van Zuid-West-Vlaanderen!
Absoluut de moeite waard.

Startplaats

Cafeteria Sporthal

Moorsele

Secretaris

Vanmarckelaan 38a

8560 Wevelgem

Starturen

07.00-15.00

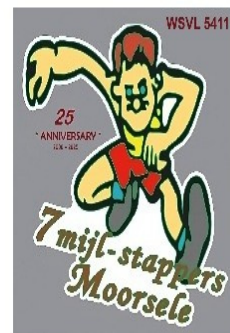
Laatste

aankomstuur

18.00

7mijlstappers.moorsele@gmail.com

Ter gelegenheid van ons
25jarig bestaan
GRATIS GESCHENK



Bestuur

1/ VOORZITTER

ANNE VEREECKE

Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 Moorsele
Gsm 0499 63 68 75

2/ SECRETARIS

MARC MASSELIS

Bgm. Lesaffrestraat 3
8560 Moorsele
Gsm 0476 30 28 17

3/ PENNINGMEESTER

MARIJKE GHEYSEN

Kraaimeers 65
8560 Moorsele
Gsm 0473 71 20 31
Tel 056 41 70 07

BESTUURSLEDEN

4/ GEERT VANHAUWAERT

Overheulestraat 47
8560 Moorsele
Gsm 0473 99 09 35
Parcoursbouwer

5/ ETIENNE COTTYN

Dokter Hemerijckxlaan 34
8560 Moorsele
Tel 056 41 35 63
Gsm 0494 58 27 05

6/ ANJA DECEUNINCK

Salinusstraat 16
8560 Moorsele
Gsm 0486 25 59 49
**Hulp Secretariaat -
LEDENADMINISTRATIE**

7/ JAN PEIRS

De Voetweg 9
8560 Gullegem
Tel 056 41 86 80
Gsm 0470 57 87 63
Parcoursbouwer

8/ CAROLINE VANBECELAERE

Overheulestraat 265
8560 Moorsele
Tel 056 50 43 23
Gsm 0473 93 01 35
Logistiek & Verzekering

9/ ELLEN REMMERIE

Beeklaan 21
8520 Kurne
Tel 056 28 31 32
Gsm 0485 27 53 02
Administratieve hulp

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.

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

Via F-book snelle info (openbare pagina) &
'privé groep' enkel van & voor clubleden !

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

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 - 5 - 6 - 11 - 16 - 17 - 18 - 19 - 22 - 33

WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers	5 - 6
> overzicht JANUARI	5
> overzicht FEBRUARI	6
GEZONDHEIDSARTIKEL: Is 'oud' water drinken gevaarlijk?	7
WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers	8 - 14
> overzicht MAART	8 - 9
> verslag RAAK-wandelweekend 15-16 maart 2025	9 - 10
> overzicht APRIL	12
> uitslag en foto-verslag STEKSELTOCHT 13.04.2025	12 - 14
JUBILEUMGESCHENK STEKSELTOCHT (Randjesbloem of Aubrieta)	15-16
PUZZELTIJD : Sudoku & Binero	17
GEZONDHEIDSARTIKEL: Fruit na de maaltijd, is dat gezond?	18
FAMILIEBERICHTEN	20 - 17
> verjaren in MEI	20
> verjaren in JUNI & JULI	21
> PRIVACYverklaring (kort)	21
> van harte beterschap	21
> blij nieuws	22
> droevig nieuws	22
OPLOSSING Sudoku & Binero & Verdwijnende Ventje	23
SECRETARIAATSBERICHTEN	24 - 27
> 7mijl-prézomertocht 05.06.2025	24
> Picontocht met ontbijt 15.05.2025	24 - 25
> Buitenlandse reis 23-27.07.2025	25
> UITNODIGING JUBILEUM-RECEPTIE 13.07.2025	26
> WELKOM IN ONZE CLUB	27
WANDELKALENDER :	28 - 33
> NIEUWS VAN DE FEDERATIE WSVL vzw	28
> Kalender MEI 2025	29
> Kalender JUNI 2025	30
> 7MIJL-PR ZOMERTOCHT 05.06.2025 parcoursinfo, afstandentabel, kaart ...	31 - 32
> Kalender JULI 2025	33
RUG : belangrijke data !	34

Werkten 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,

Met het zonnetje in mijn rug begin ik, na lang zeuren van de secretaris, aan mijn woordje voor in ons clubblad.



2025, ons jubileumjaar wordt een druk jaar naar mijn gevoel. Niet alleen om ons extra feest-receptie op **13 juli** (verder info bij het secretariaatsnieuws waar je de uitnodiging vindt. Er wordt geen aparte uitnodiging meer verstuurd!), maar ook worden er dit jaar wat veranderingen doorgevoerd binnen het bestuur. Een **nieuw bestuurslid** (zie pagina 2, welkom Ellen) die haar plaatsje zoekt. Verantwoordelijkheden en taken die hier en daar wat schuiven, zodat de 'oude' garde het wat kalmer aan kan doen.

Zo zetten we de verjonging in het bestuur verder in. Ook de inbreng van meerdere parcoursbouwers en parcourshelpers (waarvoor onze dank) vraagt de nodige aanpassingen. Maar dit zijn veranderingen die nodig zijn, zodat onze club er op het gemak nog 25 jaar bij kan doen!

Wat staat er nog op het plan voor dit voorjaar?

- > De busreis op 18 mei, met een volle 'grote' bus naar Adinkerke.
- > Onze 7mijl-prézomertocht op donderdag 5 juni, start vanuit het cafetaria van de Sporthal.
- > De buitenlandse reis naar Duitsland, hotel bijna volledig ingenomen door 7mijl-stappers. Zij ontvangen deze maand bijkomende info omtrent het volledige programma.

Terug blikken doen we ook eens op de **Stekseltocht. 907 tevreden wandelaars**, niet het hoogste aantal in de loop der jaren, maar mooi bij het gemiddelde van de tochten die dag (Oost Vlaanderen 2 tochten 2.800 wandelaars, West-Vlaanderen 2.700 stappers over 3 tochten : 927 - 907 - 893 quasi 3x gelijk).

Veel positieve reacties gehoord bij het afhalen van de plantjes na het stappen. Doet toch altijd deugd om te horen!

De voorbereidingen voor de 7mijl-prézomertocht zijn volop aan de gang, en ik zit al te denken welke hapjes zullen we serveren op onze jubileum-receptie.

En zo houden we onze grijze hersencellen steeds aan het werk.

Geniet van het mooie weer, trek er op uit, ga naar buiten en maak mooie herinneringen.

Veel wandelplezier,

jullie voorzitter

Anne

Kruispunt van geluk: ben je de weg kwijt, vind je er 4 terug!



www.loesje.nl
loesje@loesje.nl

Loesje

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tocht naam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl	
1/01/2025	We gingen en bluen goan	Kreketrekkers Kortemark	5412	960	8	
4/01/2025	Driekoningentocht	Koninklijke Wandelclub Beernem vzw	5009	2.796	12	
5/01/2025	Nieuwjaarstocht	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3091	718	1	19
	31e Nieuwjaarstocht	De Winkelse Stappers	5323	441	18	
11/01/2025	Wandelen door Kruishoutem - Viggaltocht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	1.642	4	25
	Putje Wintertocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.044	21	
12/01/2025	Sint-Jozefstocht	Wandelclub Roal Benti vzw	3278	1.450	1	64
	Druppeltjéstocht	Spoetnikstappers vzw	5363	586	2	
	38e Gaperstocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	1.380	61	
14/01/2025	Aviflorawandeltocht - Nieuwjaarstocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.207	16	
18/01/2025	Hugo Bonnynstocht	VOS Schaffen vzw	4049	1.198	1	44
	Nieuwjaarstocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127	1.010	1	
	11e Zwalmse 12-Dorpentocht	Op Stap Zwalm	3529	1.289	6	
	16e Winterwandeling	Omloop Kluisbergen vzw	3034	766	7	
	Moezeltocht	De Spartastappers Ardooe vzw	5391	1.638	29	
19/01/2025	Wintertocht	WSV De Kadees Aalst vzw	3063	1.404	1	30
	Via Poksela-wandeling	De Beiaardstappers	3545	1.354	13	
	36e Wintertocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem	5137	2.270	16	
25/01/2025	Vredeseilandentocht	vzw Vredeseilanden	5297	1.362	7	27
	Peerdevisschers Walk UITVERKOCHT Deelname enkel via voorinschrijving	Flanders Trails	6999	3.153	20	
26/01/2025	Manneken-Pistochten - Priortrofee	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	1.837	2	81
	34e Witlooftocht	WSV Neteland Duffel vzw	1037	1.613	4	
	Aalter in de winter - Viggaltocht	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	1.557	4	
	Donkmeertocht - 1e Donkmeertrofee 2025	Boerenkrijgstappers vzw	3450	2.359	4	
	Kruwerstocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	917	9	
	7e War Memories	Drevestappers Zonnebeke	5542	1.862	58	
27/01/2025	Wintertocht	Koninklijke Wandelclub AVIAT Sint-Truiden v	2028	412	4	




Sint-Janstraat 12 - MOORSELE

Alle dagen open, ook op zondag!



verzekeringen • bedrijfspanden • krediet



Kantoor Gallegem
Beleggingen (BDSV), WSV Kullagen

Kantoor Heule
Bijz. van de afdeling (BDSV) Heule

Kantoor Moorsele
SV Moorsele (BDSV), WSV Moorsele

Kantoor Sint-Eloois-Winkel
Kantoor voor de SV Sint-Eloois-Winkel

056 474 474
www.groepbdsv.be

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl	
1/02/2025	36e Sprokkeltocht	WSV Land van Rhode vzw	3196	1.522	1	68
	6e Wintertocht	De Trekvogels Boekhoute vzw	3383	1.203	2	
	Pannepottocht	Wandelclub D&A	5550	1.379	17	
	Blasiustocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	2.084	48	
2/02/2025	Prosper De Maeghtwandeling	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	2.796	25	50
	Bloemendaletocht	Koninklijke Wandelclub Beernem vzw	5009	2.955	25	
4/02/2025	Pannenkoekentocht	W.S.V. De Kampse Wandelaars	2019	583	1	
8/02/2025	Oliebollentocht	De Margrietestappers vzw	5276	2.902	41	
9/02/2025	26e Wintertocht	CSC-Lierde vzw / Club voor Sport en Cultuur	3294	843	1	62
	43e Valentijntjestocht - Viggaltocht	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw	3084	1.833	2	
	33e Wintertocht	WSK Marke vzw	5012	1.257	59	
11/02/2025	Aviflorawandeltocht - Voorjaarstocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	731	10	
15/02/2025	Brabantse Ardennen Trail	Flanders Trails	6999	1.777	5	56
	Wintertocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127	1.476	9	
	25e Geutelingentochten	Dwars door Brakel	3107	2.206	11	
	Valentijnstocht	De Curieusneuzen Meulebeke	5500	1.142	31	
16/02/2025	38e Globetrotterswandeltocht	Brugsche Globetrotters vzw	5177	2.202	15	89
	7e Toveressentocht	Drevestappers Zonnebeke	5542	2.091	74	
19/02/2025	Verwenkoffie midweekwandeling	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.400	1	4
	18e ROOKOP-wandeling	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	649	3	
20/02/2025	Krokustocht	Kreketrekkers Kortemark	5412	812	2	
22/02/2025	Herdenkingstocht Louis Guffens	W.S.V. Vitales Hoeselt	2067	598	1	25
	Krokussentocht Tielt	Watewystappers Tielt	5423	923	1	
	Kazemattentocht	De 12 uren van Lauwe vzw	5217	544	23	
23/02/2025	35e Bibbertocht	Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	5178	1.910	8	102
	Geuzentocht	De Heuvellandstappers vzw	5089	1.198	28	
	22e Aktivtochten	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	2.088	66	



MannaVita
natuurvoeding | voedings supplementen




MannaVita
aliments naturels | compléments alimentaires

Is 'oud' water drinken gevaarlijk?

Velen doen het: een glas water op het nachtkastje laten staan om zichzelf een nachtelijk trip naar de badkamer te besparen. Maar kan het kwaad om te drinken van een glas water dat al enkele dagen oud is? En hoe zit het met oud flessenwater?



Niet zo hygiënisch

Je glas water laten staan op je nachtkastje om er de volgende ochtend van te drinken, is niet bijzonder hygiënisch. Stof, vuil en zelfs insecten kunnen 's nachts in het glas vallen. Bovendien neemt water kooldioxide op uit de lucht, waardoor de ph-waarde van het water daalt. De veranderde zuurgraad geeft aan het water een enigszins zuurdere smaak. Toch zal enkel iemand met gevoelige smaakpapillen deze subtiele verandering waarnemen.

Bacteriën

Ook zitten er bacteriën uit de lucht in dat glas water, al zijn die bacteriën niet ziekteverwekkend. Ze kunnen dus geen kwaad. Volgens deskundigen zitten er in vers kraanwater evenzeer bacteriën, maar ook dat zijn onschadelijke bacteriën waar je niet ziek van wordt. Bacteriën vermenigvuldigen zich bovendien niet gauw in water. Water is namelijk arm aan voedingsstoffen, dus bacteriën kunnen daar moeilijk groeien.

Zet je je lippen aan je glas, dan komt je speeksel in het water terecht dat ook bacteriën bevat. Omdat het je eigen bacteriën zijn, is de kans dat je er ziek van wordt, relatief klein. Voor mensen met een verzwakt immuunsysteem en voor ouderen, kan een al te grote hoeveelheid bacteriën soms wel bedreigend zijn.

Houdbaarheid van water

Hoe zit het dan met water uit flessen? De houdbaarheid van drinkwaterflessen uit de supermarkt is zowat oneindig. Als ze nog ongeopend zijn tenminste. Heb je er een slokje van genomen, dan drink je het flesje het best binnen de twee weken leeg.

Voor leidingwater dat je zelf in flessen bewaart, gelden andere regels. Volgens FEMA, het Federal Emergency Management Agency in de US, kan water van de kraan dat je in een zuivere plastic, glazen of metalen omhulsel koel en donker bewaart, ongeveer zes weken goed blijven. Nadien begint het lichtjes te verkleuren door algengroei. Ook als het water een geurtje krijgt, drink je het beter niet meer op.

De waterkwaliteit in flessen neemt namelijk af door bacteriegroei die zich ontwikkelt door het proces van transporteren, bewaren of verwarmen. Blijft je flesje water gesloten en liefst ook donker en koel bewaard, dan is er dus geen probleem. Maar het wekenlang vervoeren in een auto die kan opwarmen, is geen goed idee. Je kan de kwaliteit van je flesje water het best beoordelen aan de geur- en smaakstoffen die vrijkomen: als het slecht begint te ruiken of te smaken, giet het dan weg.

Bronnen:

<https://www.gezondheidsnet.nl>

<https://www.rd.com>

auteur: Sara Claessens, gezondheidsjournalist

(laatst bijgewerkt: 10. 2022)

<https://www.gezondheid.be/artikel/water/is-oud-water-drinken-gevaarlijk-36004>



=====

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl	
1/03/2025	23e Bacchustocht	Burchtstappers Herzele vzw	3002	1.314	2	36
	Kust Trail Walk	Beachbikers	5549	910	3	
	Krokustocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.642	31	
2/03/2025	41e Verloren Kosttocht	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100	2.041	6	69
	13e 't Voals Plat	Baekelandtstappers Lendeledede	5534	1.618	63	
4/03/2025	Meerhoeftocht	De Winkelse Stappers	5323	875	34	
5/03/2025	Krokustocht	Levenslijnteam Damme vzw	5463	839	2	5
	10e Lenteklassieker	De Randstappers	3432	737	3	
6/03/2025	Krokustocht	Kon. Wandelclub De Duintrappers Westende	5008	1.004	5	
7/03/2025	23e Krokustocht	Reynaertstappers vzw	3150	918	2	9
	Random Oostveld	Koninklijke Wandelclub Beernem vzw	5009	909	7	
8/03/2025	Poppieswalk UITVERKOCHT	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	3.093	16	62
	2e Tyne Cot Cemetery-tocht	Drevestappers Zonnebeke	5542	1.994	46	
9/03/2025	Kriek- en Matentochten	Wandelclub De Marktroppers Herne vzw	4114	2.202	1	113
	Matentocht	KWSV De Heikneuters vzw	2006	1.318	2	
	Omloop van Temse	Wandelclub Temse	3182	1.353	2	
	Krokodillentocht	Spoetnikstappers vzw	5363	803	2	
	43e Marsen van Aalter	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	2.102	3	
	35e Dwars door de Westhoek	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	1.255	16	
29e Lentetocht MFC De Kindervriend	WSK Marke vzw	5012	2.219	87		
11/03/2025	Lentetocht Bavostappers	Bavostappers Bavikhove	5504	915	14	
12/03/2025	Vroege lentetocht	W.S.V. De Heikabouters vzw	2064	558	2	
15/03/2025	Houffa Walk	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	408	4	46
	3e Dwars door het Kampveld	vzw Vredeseilanden	5297	1.305	5	
	Ruidenbergtocht	Michiel Mispelonvrienden	5295	749	8	
	33e Gulden-Eitocht - Viggaaltocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	2.383	29	
16/03/2025	Ommegangtocht Waasmunster	Roosenberg wandelclub Waasmunster vzw	3029	1.215	2	55
	26e Baljuwtochten	Parel van het Pajottenland	4254	1.816	2	
	Houffa Walk	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	341	2	
	Floratochten	Florastappers Gent vzw	3103	2.815	8	
	Filou Classic Walk	DWP - De Wandelende Pekkers	5544	1.113	14	
	23e Tocht rondom Sijsele	Feestcomité De Marollen Sijsele	5202	1.406	27	
18/03/2025	Pijnventocht	W.S.V. Milieu 2000 Lommel	2043	798	3	35
	Aviflorawandeltocht - Krokustocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.439	32	

Waar wandelden de 7mjl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mjl	
19/03/2025	Pannenkoek-Mikado midweekwandeling	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.484	1	
20/03/2025	Lentetocht	De Gruun Zipkes	1062	1.091	1	
22/03/2025	Antwerpse Kempentrail UITVERKOCHT Deelname enkel via voorinschrijving	Flanders Trails	6999	2.005	1	43
	34e Leeuwtocht	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem	5137	1.737	10	
	Pater Lievenstocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347	1.075	32	
23/03/2025	Meetjesland... maak het mee - Grenstocht	Wandelclub Roal Benti vzw	3278	1.967	1	81
	41e Lentevossentocht	WSV De Vossen vzw	3139	2.598	2	
	Lentetocht	Ons Erf Stappers	5514	1.549	18	
	23e Memorial March of Peace	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	1.497	60	
25/03/2025	10e Krinkeltocht	WSV De Brigandtrotters vzw	5245	952	9	
26/03/2025	Midweektocht - In memoriam Leonard Vande Velde	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	1.094	3	
28/03/2025	10e Scaldistocht	De Waterhoekstappers Heestert	5345	513	8	
29/03/2025	Frontalierstocht	Wandelclub D&A	5550	1.228	6	25
	Rondom Ruiselede - Jubileumtocht 30 jaar WSV De Molenstappers Ruiselede VZW	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	2.229	19	
30/03/2025	Bloesemtocht	Koninklijke Wandelclub AVIAT Sint-Truiden v	2028	1.874	2	43
	46e Reigertocht	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw	3084	1.536	2	
	51e Lentetocht	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	1.292	7	
	Rondom Beythem Kerke	DSF - Kloenstappers	5546	1.315	32	

24st wandelweekend RAAK (KWB) MOORSELE 15-16 maart 2025

Zoals elk jaar met zo'n 20 deelnemers trekken we ergens te lande . . . korte en langere afstanden. De parcours worden deskundig voorbereid door clublid DIRK VERDUYN en ex-lid Willy Rosseel.



7 clubleden zijn erbij . . .

- 1/ Filiep Wittouck
- 2/ Jean-Pierre Cappon
- 3/ Etienne Cottyn
- 4/ Marc Vereecke
- 5/ Dirk Verduyn
- 6/ ikzelf Marc Masselis
- 7/ Willy Reynaert



Vogelkotje relaxgarden, Pompestraat 1, 8340 Damme

We kunnen starten met 9 of 4km (als ze niet fout stappen 😊).

Na middaglunch (in "vogelkotje") (lekkere soep en biertje) 6,50km samen. Daarna terug keuze 6 of 2,4km tot aan jeugdherberg.

Uiteindelijk leg ik slechts 15,50km afgelegd (9 + 6,5, laatste stuk met auto door onverwachte wijziging).

Lekkere avondmaaltijd en samenzijn . . . en morgen zien we wel!

Tweede wandeldag, maar doordat de brug open blijft staan, moeten we 11km omrijden om aan de overkant te kunnen starten.

Bij de start terug keuze tussen 2 afstanden; zo'n 8 of 4km. Zoals gewoonlijk start ik met de grote afstand. Aan de kerk van Lissewege komen de 2 groepen samen, en trakteert de "nieuweling" Luc Defraye (clubsponsor BDSV, DVV) met de aperitief.



Na de lunch stappen we samen (kort en lange afstand) 6km tot aan de volgende rustpost. We worden getrakteerd op een éclair ter gelegenheid van ons clublid Etienne Cottyn die morgen, maandag 17 maart 80 jaar wordt!!

Er zijn ook wat twijfels omtrent de volgende etappe: 9km of slechts 3,5km. Even google maps bekijken en kortste wandelafstand is 7,40km, zelfs in vogelvlucht staat 5km !! Hoe komen ze tot 3,5km om aan te komen. Hebben de organisatoren zich vergist voor de korte afstand?? Heel mysterieus.



De verrassende oplossing komt snel aan het licht . . . bij het vertrek . . . als we 80m verder halt houden bij het bushokje. We nemen eerst een bustrip (rechte dunne lijn op de kaart, niet meegerekend bij de wandelafstand) en stappen dan rustig verder tot de jeugdherberg.



Het was weer prachtig en gezellig dankzij de goede organisatie van Dirk en Willy, het mooie weer, leuke compagnie, en verzorgde jeugdherberg. **We kijken al uit naar volgend jaar !**

Verslag Marc Masselis



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

Wervikstraat 216
8930 Meneen



DierenArtsenCentrum
VETALYS

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



ACKÉ BVBA

DIETER & RUDDY
0477 67 61 80 0477 62 86 22

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

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

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

Defral Algemene Elektriciteitswerken



NIEUWBOUW & RENOVATIE | DOMOTICA
VENTILATIESYSTEMEN | VERLICHTINGSTECHNIKEN

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



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

'T Bakkerietje



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



**ADVICE
THAT
FITS YOU.**

**SPORT
LAUWERS**

SupraBazar

Gullegem • Harelbeke • Hulste • Lievegem • Tielt

BEDANKT SPONSORS

Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl	
2/04/2025	Godelievetocht	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	916	13	
5/04/2025	23e Bursiatocht	WSV Land van Rhode vzw	3196	1.768	1	22
	18e Zeehaven Brugge Wandeltocht	Brugse Metten Wandelclub	5429	929	7	
	Blarentocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127	1.796	14	
6/04/2025	40e Crackstochten	Wandelclub Cracks Wolvertem vzw	4130	1.753	1	104
	10e Natuurtocht	Op Stap Zwalm	3529	1.218	7	
	Meetkerkse Moerentocht	Sportraad Zuienkerke vzw	5449	1.164	12	
	31e Lentetocht	De Winkelse Stappers	5323	1.288	84	
8/04/2025	Morenkopwandeling	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	992	14	
9/04/2025	Lentekriebeltocht	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Wes	5008	945	4	
11/04/2025	Leietocht	De 12 uren van Lauwe vzw	5217	853	22	
12/04/2025	Zevenbundertocht	vzw 'Op Stap Door Nukerke'	3441	1.671	2	25
	Skobiaktocht	De Spartastappers Ardoovie vzw	5391	2.129	23	
13/04/2025	33e Hoppelandtocht	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	927	3	228
	Stekseltocht Moorsele	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	907	225	
15/04/2025	Aviflorawandeltocht - Paastocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.122	12	

STEKSELTOCHT 13.04.2025

Afstand tussen woonplaats deelnemer en startplaats

Startplaats	Afstand	Aantal	%
	0 - 9 km	345	46.12%
	10 - 19 km	316	42.25%
	20 - 29 km	63	8.42%
	30 - 39 km	15	2.01%
	40 - 49 km	1	0.13%
	50 - 59 km	2	0.27%
	60 - 69 km	2	0.27%
	90 - 99 km	2	0.27%
	160 - 169 km	1	0.13%
	- km	1	0.13%

Regio	Deelnemers	CLUBS
Vlaanderen, Antwerpen	2	1
Vlaanderen, Limburg	1	
Vlaanderen, Oost-Vlaanderen	8	7
Vlaanderen, Vlaams-Brabant	2	
Vlaanderen, West Vlaanderen	722	36
TOTAAL Vlaanderen	735	
Wallonië, Henegouwen	12	2
TOTAAL Wallonië	12	
federatieleden	747	46

Totaal	FFBMP	WSVL niet-aanges	Federatie Personen	Clubs
907	11	160	736	44
46	2	0		



Buxbeer



Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
1	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	225
2	Drevestappers Zonnebeke	5542	57
3	WSV De Brigandrotters vzw	5245	52
4	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	45
5	WSK Marke vzw	5012	43
6	De Spartastappers Ardoole vzw	5391	29
7	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	22
8	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	20
9	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	19
10	Velodroomvrienden Moorslede	5347	18
11	De 12 uren van Lauwe vzw	5217	17
12	De Winkelse Stappers	5323	15
13	DSF - Kloenstappers	5546	14
	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	14
14	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	12
	Flanders Trails	6999	12
	De Waterhoekstappers Heestert	5345	12
	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	12
15	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	10
16	Les Hurlu en Balade	HT 067	9
	De Heuvellandstappers vzw	5089	9
	Wandelclub Koeketare vzw	5127	9
	De Margriestappers vzw	5276	9
17	Kreketrekkers Kortemark	5412	7
	Bavostappers Bavikhove	5504	7
18	Baekelandstappers Lendeledede	5534	6
19	Watewystappers Tielt	5423	5
	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	5
20	WSV De Lachende Wandelvaarders Aalter vzw	3003	3
	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	3

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
21	Brugse Metten Wandelclub	5429	2
	De Kilometer Vreters Izegem	5551	2
	Club Pédestre Ecuireuil de Châtelet	HT 006	2
	Omloop Kluisbergen vzw	3034	2
	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoutse vzw	3084	2
	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	2
	Op Stap Zwalm	3529	2
	Koninklijke Wandelclub Beernem vzw	5009	2
	WSV De Keignaertrippers Oostende vzw	5011	2
	Wandelclub Ruddervoorde vzw	5059	2
	PINK RIBBON wandelgroep	3547	2
22	Levenslijnteam Damme vzw	5463	1
	Buen Camino vzw Step Forward	5533	1
	Merksemse Wandelclub De Stroboeren vzw	1056	1
	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende VZW	5008	1
	WNZB Knokke-Heist vzw	5072	1



Wandelclub Vlaanderen
De 7mijl-stappers bedanken de eigenaars om ons toegang te verlenen op hun privé grond. Heb respect en waardeer de tijdelijke doorgang !!!!!

WELKOM IN HET PROVINCIEDOMEIN
BERGELEN



Randjesbloem of rijstebrij of Aubrieta

(Arabis caucasica of Arabis alpina subsp. caucasica) is een vaste plant die behoort tot de Kruisbloemenfamilie (Brassicaceae).

Deze plant past heel goed bij onze jubileum-Stekseltocht.

Stekselpap was destijds ook een soort pap/brij die gebruikt werd in de periode van de thuiswevers in Moorsele!

Moorsele, één der oudste weversdorpen, telde honderden thuiswevers (mensen die thuis op hun weefgetouw lappen stof - vooral zakdoeken - weefden) tijdens de armoe-periode 1920 - 1930. Het garen dat daarvoor werd gebruikt, was meestal enkele draad. Teneinde enige sterkte te geven, werden die draden & geweven stoffen ingepapt met een soort kleefstof (gemaakt met afval uit de bakkerij: gezuurde deeg) : de **Stekselpap** genoemd. Hierbij werden regelmatig de handen afgeveegd aan de broek, meestal aan de achterkant of het 'gat' : vandaar 'stekselgaten' als lapnaam voor de Moorselenaars (varianten zijn 'steksel-poepen' of 'stekselgat' naar de scheldnaam domme of dwaze kont). Momenteel is het een **folkloristische bijnaam** te vergelijken met de Geluwse Gapers, Kuurnse Ezels, Beselaarse Heksen, Kapelse Rijstpoepen ...

Terug naar de bloemetjes !



The advertisement features a yellow background. On the left is a circular logo with '25' and 'ANNIVERSARY'. In the center, the text 'JUBILEUM GESCHENK' is written in large, bold, red letters. On the right is the logo for 'MAES REYNS' with a stylized plant icon. Below the central text, there are two small images of purple Aubrieta flowers. At the bottom right, the text reads 'verkoop is exclusief voorzien voor de groothandel!'.

Begin januari namen we contact met **Kwekerij MAES-REYNS**, een rasecht authentiek familiebedrijf met een jarenlange staat van dienst. Opgericht in 1976 en gegroeid vanuit de groenteteelt ligt de focus van het bedrijf sinds zo'n 25 jaar op de bloemen- en plantenteelt.

In 2012 nam Isabelle samen met haar man Wim de kwekerij over van haar ouders en bouwde het verder uit tot het bloeiende bedrijf dat Maes-Reyns op vandaag is. Met 12 ha ruimte voor openluchtteelt en 2 ha serreteelt bieden we een uitzonderlijk groot en divers aanbod aan bloemen en planten, zowel in soorten als in kleuren. We verzekeren een grote continuïteit in het aanbod zodat verschillende leverrondes mogelijk zijn. **Onze verkoop is exclusief voorzien voor de groothandel.**

De Randjesbloem is een **vaste plant** die we al heel lang in onze tuinen tegenkomen, meestal aan de rand van de bestrating of over de rand van een bloembak. Van nature groeit deze **Aubrieta** eigenlijk op eenzelfde soort van plek, ze groeien als rotsplantje tussen stenen. Het is een prachtige en veelzijdige bodembedekker die bekend staat om zijn weelderige tapijt van **kleurrijke bloemen**. Deze bloem is een essentieel element voor elke tuinier die streeft naar schoonheid en eenvoud in hun tuin.

Het verzorgen van dit plantje begint met het bieden van de juiste omstandigheden. Aubrieta gedijt het beste in goed doorlatende, lichtzure tot neutrale bodems en profiteert van een zonnige tot gedeeltelijk schaduwrijke standplaats. Regelmatig water geven, vooral tijdens droge periodes, bevordert een gezonde groei en overvloedige bloei.

Wat betreft de bloeitijd, kunt u uitkijken naar **een spectaculaire weergave van kleur in het voorjaar tot vroege zomer**. De bloemen van de Aubrieta vormen een opvallend tapijt dat uw tuin tot leven brengt. Om de bloei te bevorderen, is het raadzaam na de bloeiperiode het plantje licht te snoeien. Dit helpt ook om een compacte vorm te behouden en nieuwe groei te stimuleren. Voor het behoud van een gezonde en weelderige plant, is de Aubrieta snoeien een essentieel onderdeel van de verzorging.

Na de eerste bloei knipt u de uitgebloeide bloemstengels terug tot net boven de bladeren. Dit bevordert niet alleen een nette uitstraling, maar stimuleert ook **een mogelijke tweede bloei** later in het seizoen. De Aubrieta is over het algemeen een winterharde tuinplant, maar extra bescherming in de vorm van een mulchlaag kan nuttig zijn in strengere klimaten. Hierdoor blijft de plant gezond en klaar voor een nieuwe bloei in het volgende voorjaar.

Veel succes ermee !

JUBILEUMBON
 geschenk af te halen na
 de wandeling
 13.04.2025

HAIRSTUDIO SABINE
 VOOR HEM EN HAAR

Warandestraat 156, Moorsele
 Tel. 056 42 08 85



Altijd welkom!
EETCAFE ORANGE
 Salinusstraat 19
 8560 Moorsele
 056 49 75 04
 info@eetcafe-orange.be

ORANGE

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	

Groep BDSV
 verzekeringen • beleggingen • kredieten
 powered by DIV verzekeringen

Kantoor Gullegem
 Bissegemstraat 43/0001, 8560 Gullegem

Kantoor Heule
 Zeger van Heulestraat 27, 8501 Heule

Kantoor Moorsele
 Sint-Maartensplein 6/0001, 8560 Moorsele

Kantoor Sint-Eloois-Winkel
 Kloosterstraat 2B, 8880 Sint-Eloois-Winkel

T. 056 414 414
 www.groepbdsv.be

WSVL 5411

25
 * ANNIVERSARY *
 2000 - 2025

7mijl-stappers Moorsele

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 !!

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

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

**B
I
N
E
R
O**

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

ijs – en diepvriesproducten
Libbrecht ijs
 Overheulestraat 268 ▪ 8560 Moorsele ▪ 056 / 50 18 83 ▪ BTW BE 0433 185 667
 www.libbrechtijis.be ▪ alain.libbrecht@telenet.be

Fruit na de maaltijd, is dat gezond?

In heel wat populaire diëten en in tal van publicaties wordt afgeraden om na de maaltijd of samen met andere voedingsmiddelen fruit te eten. Fruit moet je op een nuchtere maag eten, zo luidt het dan. En liever niet na 14 uur. Maar wat klopt daar eigenlijk van?

Fruit na het eten: geen goed idee?

Het zijn vooral de zogenaamde combinatiediëten die het eten van fruit na de maaltijd afraden. Verkeerde voedingscombinaties zouden verteringsproblemen geven omdat het ene voedingsmiddel de verteringsenzymen belemmert die op het andere voedingsmiddel moeten inwerken. Als je fruit eet na de maaltijd zou het beginnen gisten en rotten in de darmen en gaan de vitamines verloren, zo wordt ook beweerd. Een andere vaak aangehaalde bewering is dat fruit het zuur-base-evenwicht in het lichaam zou verstoren. Fruit zou het lichaam verzuren en kunnen aantasten. Al deze theorieën en beweringen zijn echter **op niets gebaseerd**.

Fruit na de maaltijd mag wel!

- De vertering van koolhydraten, eiwitten en vetten vindt naast elkaar plaats. Elk van deze voedingsstoffen hebben hiervoor hun eigen enzymen en de vertering van de ene voedingsstof staat de vertering van de andere niet in de weg. Bovendien is het praktisch niet mogelijk om volledig gescheiden te eten. Veel voedingsmiddelen bevatten van nature immers verschillende voedingsstoffen.
- Gisting en rotting: De maag bevat weinig bacteriën. In de dunne darm neemt het aantal bacteriën geleidelijk toe, maar verloopt de doorgang van het halfverteerde voedsel vrij snel. In de tragere dikke darm zitten miljoenen tot miljarden bacteriën. Het is dus een normaal en natuurlijk proces dat onverteerde resten van fruit (bv. vezels), maar ook van andere voedingsmiddelen, in de dikke darm gefermenteerd worden onder invloed van de aanwezige darmflora. Fruit bevat veel vezels en die kunnen in de darm tot gisting en gasvorming leiden, maar je moet extreem veel fruit eten om daar last van te krijgen. Dat geeft overigens alleen problemen wanneer de darmflora verstoord is. Het komt dus niet door het fruit.
- Zuur-base-evenwicht: De organische zuren die in fruit voorkomen, worden ofwel niet door het lichaam opgenomen, ofwel geoxideerd tot water en koolstofdioxide dat vervolgens grotendeels wordt uitgeademd. Slechts een kleine hoeveelheid blijft in het lichaam achter in de vorm van bicarbonaat, een eerder basische verbinding. De zuurtegraad van het bloed wordt trouwens op geen enkele manier door voedingsmiddelen beïnvloed. Een combinatie van verschillende voedingsstoffen kan zelfs bijkomende voordelen bieden. Groenten en fruit gebruiken bij een maaltijd kan bijvoorbeeld de ijzeropname uit plantaardige voedingsmiddelen bevorderen.

Neem dus gerust voor, tijdens of na de maaltijd een stuk fruit. Dat is de beste manier om elke dag 2 à 3 stukken fruit te eten, want zo luidt nog steeds het officiële gezondheidsadvies.

Bronnen:

<https://www.gezondheid.be/artikel/maaltijden/fruit-na-de-maaltijd-mag-5057>

<https://www.nice-info.be>

<https://www.healthline.com>


<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>



=====



TJAER 30
Eet & praatcafé

Eet & praatcafé 'tjaer 30

Salinusstraat 36
8560 Moorsele

tel: 0478 75 04 24
056 57 18 22

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



Tuinen Vergote

TUINAANLEG & ONDERHOUD
GRONDWERKEN

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

Decla

Sanitair / CV / Waterverzachtters
Onderhoud Gas- en Stookoliebranders

info@declatechnics.be 0468 56 69 25

Uit sympathie

OPTIEK GRISON
Optometrie - Contactlenzen

TRAITEUR & BANKET

Phil'sfood45

DE MOORSEELSE SLAGERS

waar kwaliteit TROEF is!

VDC
kastenmakerij

VDC kastenmakerij
Kapellestraat 135
8560 Wevelegem
BE 0525.540.753

+32 474 71 00 09
info@vdckastenmakerij.be

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
luminium-profielen

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

BEDANKT SPONSORS

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 :

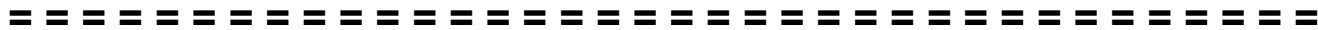
MEI

1	VANHEE	ERIC	13	VANDEBERGHE	RUDDY	23	PORTE	URBAIN
2	VAN RYCKEGHEM	MARNIX	13	REESINK	JAN	23	COURTENS	RIKA
2	DEBOOSERE	VERONIQUE	14	VANMARCKE	GERDA	24	DEKEIREL	FABIENNE
3	GHEQUIERE	ROGER	18	MINNE	MONIQUE	24	VAN DYCK	KARIN
4	TANDT	MONIKA	19	DERYCKE	MARIE-THERESE	25	LEFEVERE	TINKE
5	DESSEIN	TRUI	19	PEIRS	JAN	26	CALLENS	VEERLE
5	VUULSTEKE	LORENZO	19	GILGEMIJN	ROBBY	27	VERSPEELT	WERNER
6	DEBOOSERE	BERNARD	20	GHEQUIERE	LUTGART	27	MASSELIS	LUC
6	HUYSENTRUYT	CHRISTINE	20	VYAENE	GERDY	28	CLAEYS	CARINE
6	DEGRYSE	FABIEN	20	HERMAN	NATHALIE	28	DE MEESTER	PETER
8	LECLUYSE	MARC	21	VANDEBUSSCHE	TREES	28	VANNESTE	HILDE
10	VANKEIRSILCK	JOHAN	21	DELEU	RITA	28	STAELENS	KURT
11	DEROO	RIK	21	DEMYTTENAERE	EDDY	29	VINCK	ELISE
12	COKELAERE	DIRK	21	CALLENS	GINO	29	ACKE	ANITA
12	LEFERE	GEERT	22	PATTYN	LUDWIG	31	COONE	MARNIX
12	SABBE	JOKE	22	DESSIN	BRUNO	31	LAPERRE	IVAN

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

JUNI		
1	STRAGIER	MARC
1	CAPPELLE	NANCY
3	VANHEE	CARINE
3	VANDORPE	IEBE
5	AMERLINCK	EDDY
5	VERSTRAETE	JAN
6	DE WEERDT	MARC
7	LONCKE	LORINZO
8	VANDAMME	RITA
9	VANHOUTTE	HERMAN
9	DEVOOGHT	GERDY
10	LEUWERS	FRANKY
11	BOSTOEN	DANY
11	VANCOILLIE	KRISTINA
12	DEPAUW	MARLEEN
12	FLAMEZ	MARIA
13	SEELDE	IVAN
13	DELOOR	ERWIN
14	DESSEIN	RIA
15	HAGHEDOOREN	DAISY
16	OSTYN	MIEKE
16	VANDEMOORTELE	FRANCIS
17	CALLEWAERT	DORIS
18	VANDERPLANCKE	CARINE
18	VERBEKE	ANN
20	WAGNEIN	MARIAN
21	FLAMEZ	LIEVE
21	DE BUYCK	MARIJKE
21	DEMEKELE	PIA
21	LANGLET	FABIENNE
22	ROSSEEL	BART
22	LAZOU	ROWINA
25	BOGAERT	RUDY
26	VERHELST	ISABELLE
27	MARYSSE	JOSEPH
28	VANLERBERGHE	CHRISTOPHE
29	VANDENDRIESSCHE	JOHN
30	VANLANGENDONCK	JOHAN

JULI		
1	DELVA	DANNY
1	ACCOU	LORE
1	LOOTENS	PASCALINE
1	DEWITTE	SANDRINE
2	BEERNAERT	VEERLE
3	NOLF	JOHNNY
3	VANDEGHINSTE	LUT
3	VLAMINCK	PHILIPPE
3	SOETE DE BOOSERE	SASKIA
4	BREYNE	ERIC
4	VANDAMME	FRANKY
4	DECOENE	DENNIS
5	BAELEN	EDDY
5	NAERT	RINA
7	GESQUIERE	DIRK
7	CRUYCKE	GEERT
7	DEMUYNCK	SABINE
8	PERSYN	KATLEEN
8	GUILBERT	STEPHAN
9	VERDUYN	DIRK
9	PLANCKAERT	CHRIST
9	VERHAEGHE	CHRIS
9	DESSEYN	WILLY
10	VANGHELuwe	PEGGY
10	VERSCHAETE	STEFAN
11	CALLENS	RUDY
11	MAERTENS	MIREILLE
12	VALLAeYS	MIEKE
15	DALLE	JEAN-CLAUDE
15	DETAVERNIER	JELLE
16	DEFLO	ELSIE
17	FEYS	HILDE
18	OPSOMER	GERDA
20	SNAUWAERT	LYDIE
20	VANDENHOEKE	LUDO
20	LEFEBVRE	ANNELIES
21	TINOY	ELVIA
21	PILLEN	SASKIA
22	LANNoyE	LINDA
22	MESSIAEN	DIRK
23	DEDEYNE	ANN
24	VANOVERBERGHE	LUCRECE
25	VERHAEGHE	ANNE MARIE
26	VERMEERSCH	DIRK
26	CUVELIER	SYLVIE
27	VEREecke	ANNE
27	VANBECelaERE	CAROLINE
27	SPILLEBEEN	GUDRUN
28	MULLIE	FRANCIS
29	VERMOERE	FRANCINE
29	MARYSSE	VERONIQUE
30	AGNELLO	VINCENT
30	DEBRABANDERE	MARIE-JEANNE
30	PATTYN	HAROLD
31	FIEUX	MARIE-CLAIRE

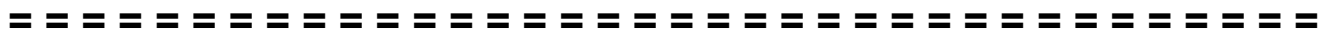


PRIVACYVERKLARING (korte versie)



Uw persoonsgegevens worden verwerkt door wandelclub “de 7mijl-stappers Moorseele” 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.



Blij Nieuws



07.02.2024 8u20 - 47cm - 3kg128

Kijk eens kijk eens ... Dit is **Arthur Clabau**, ons 3de kleinkindje, een oogappeltje bij om verwend te worden door bompie en bobonne, mama en papa!!

PROFICIAT

**Andy & Anja Vanmoerkerke - Deceuninck
Detlev & Anouk Clabau - Vanmoerkerke,**
(clubsponsor DECLA)

WELKOM IN DE FAMILIE EN IN ONS HART



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.

Veel sterkte in deze moeilijke dagen



Ik heb een vrouw gekend, die vol met liefde zat.

En ondanks al haar zorgen, haar kinderen nooit vergat.

Haar liefde en zorgzaamheid zal ons altijd blijven heugen

We vernamen het overlijden van **Claire Mispelaere** (weduwe George Vlamincq †2003, geboren te Wervik op 27/09/1929, overleden te Moorseele op 16/04/2025).

Zij was de (schoon)moeder van clublid Philippe en Carine Vlamincq-Peeters.

**UITVAARTZORG
GHILLEMYN**

Bankstraat 52
8560 Gullegem

Caesar Gezellestraat 60
8560 Moorseele

056 41 11 48
www.ghillemyn-uitvaartzorg.be

MEDIAFABRIEK

COPY - PRINT SERVICE
PLANAFDRUK
ALLE DRUKWERK
BEDRUKKEN VAN TEXTIEL

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

**Wandelsport
Vlaanderen**

WVW

OPLOSSING SUDOKU & BINERO

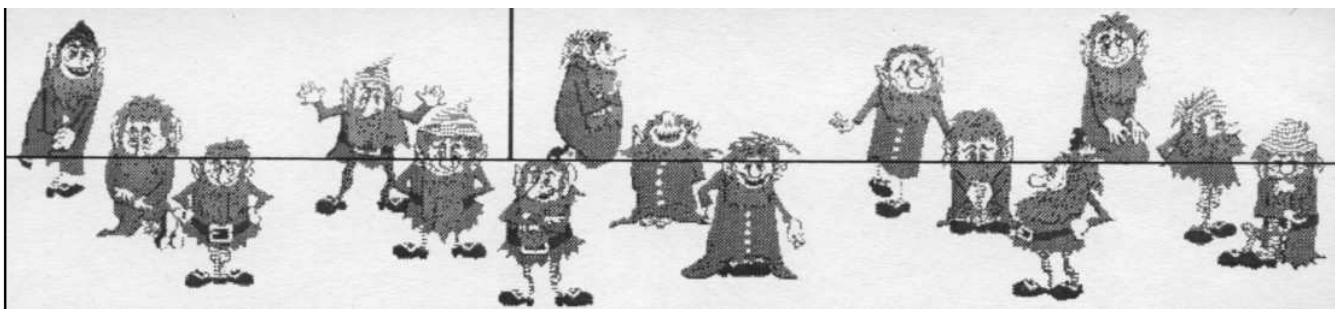
9	7	2	6	3	8	4	1	5
6	1	8	4	9	5	3	7	2
3	4	5	1	7	2	6	9	8
4	3	1	2	5	7	9	8	6
5	8	7	3	6	9	1	2	4
2	6	9	8	1	4	7	5	3
8	9	3	5	4	1	2	6	7
1	5	4	7	2	6	8	3	9
7	2	6	9	8	3	5	4	1

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

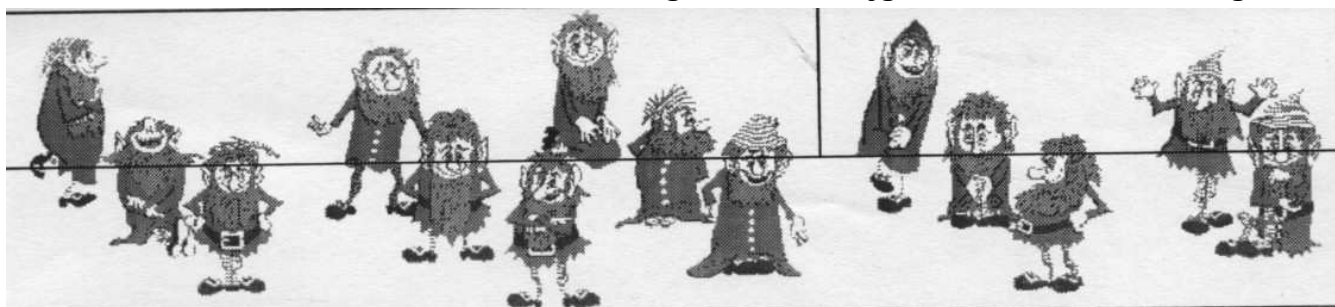


Het Verdwijnende Ventje

Bekijk de onderstaande figuur met 15 ventjes.
Er zijn 3 vlakken (links boven, rechts boven, en de onderste helft).



Wanneer de bovenste 2 vlakken worden omgewisseld, krijgen we onderstaande figuur !



Nu zien we echter maar 14 ventjes !
WAAR IS HET 15^{de} VENTJE GEBLEVEN ? ? ?

Als je het niet gelooft, knip me dan uit en je zult zien dat het echt waar is !

Als je in een slechte bui bent, ga dan wandelen.
Als je nog steeds in een slechte bui bent, ga dan nog een eindje wandelen.
Hippocrates

Secretariaatsberichten



Hallo clubleden,

2025 is al een stukje ver, Stekseltocht voorbij, Pasen viel laat, dus binnenkort onze WEEKDAGTOCHT op 5 juni vanuit het Cafeteria van de SPORHAL MOORSELE (B.Vanmarckelaan).

Na mijn operatie op 11 april, afwezig op de Stekseltocht, zal ik terug aan de slag kunnen als parcoursmaker op onze "7mijl-prézmertocht". Gelukkig krijg ik hulp van een gans team!

We hebben gekozen voor een apart parcours, rolstoeltoegankelijk door het Natuurdomein BERGELEN (4,30km). Daarnaast kiezen we voor de groenzones van Moorsele. Via het kerkhof en Heerweg-Warandestraat, een nieuwe Trage Weg naar de Karrestraat komen we aan de groenzone Vanhoornelaan & 'tVrije. Daarna trekken we via groenzone Ter Kassei naar Het Groen Lint. Vooraleer onze terugweg aan te vatten maken we nog een landelijke lus. Via Bromdries nemen we nog het pad langs Hof Persyn-Ter Coutere tot aan de startzaal (7,10km rolstoelvriendelijk). De grotere afstanden 14 (13,80km) en 20km (19,50km) trekken na de groenzone Ter Kassei Moorsele via landelijke wegen naar het Kezelbergpad naar Ledegem. Rustpost "tSPOOR" nodigt uit voor een lekker drankje of picnic. De grootste afstand van 20km maakt nog een plaatselijke lus in Ledegem, vooraleer de terugkeer aan te vatten naar Moorsele.

7 - 14 - 20 kan probleemloos gecombineerd worden met aanvulling van de 4km BERGELEN ! Best achteraf gezien de rustpost de deuren sluit om 17uur ! (dus 7 + 4 , 14 + 4 , 20 + 4 zijn dus ook mogelijk).

Ondertussen gaat ook al onze eerste BUSREIS MET ONTBIJT achter de rug zijn. We zijn met een grote groep ! Een bus van 80 personen (79 deelnemers) + auto met 4 personen + clubleden-vrienden Luc & Carine met de camper en ikzelf met Anne ook met de camper zullen er zijn. Hier nog even de buslijst van de deelnemers met ONTBIJT.

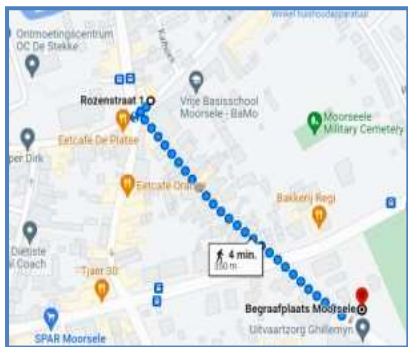
Familienaam	Voornaam	Familienaam	Voornaam	Familienaam	Voornaam	Familienaam	Voornaam
Accou	Judith	Demyttenaere	Eddy	Messely	Katleen	Vandewiele	Greta
Agnello	Vincent	Deneckere	Antoon	Mortier	Linda	Vandezande	Leen
Amerlinck	Eddy	Deneckere	Noël	Naert	Ingrid	Vandoorne	Chantal
Ameye	Christiane	Depuydt	Paul	Naert	Johnny	Vaneckhout	Martien
Avijn	Katrien	Dere	Willy	Neyrinck	Luc	Vanhauwaert	Magda
Blomme	Arnold	Desimpelaere	Ann	Opsomer	Gerda	Vanhoucke	Lydia
Borry	Danny	Duthoo	Martine	Opsomer	Katrien	Vankeirsbilck	Johan
Bouckhout	Marc	Flamez	Lieve	Pappens	Marie Aimee	Vanooteghem	Caroline
Callens	Rudy	Flamez	Maria	Pattyn	Arlette	Vanoverberghe	Lucrece
Cattebeke	Marie	Gheysen	Stefaan	Pattyn	Francine	Vansteenkiste	Marc
Claeys	Carine	Gykiere	Stefaan	Quartier	Martine	Vanwynsberghe	Philippe
Cokelaere	Dirk	Heytens	Guido	Vanbecelaere	Caroline	Verbrugghe	Erik
Cottyn	Etienne	Houthaevé	Mieke	Vancoillie	Kristina	Vereecke	Marc
De Coninck	Francis	Lannoye	Linda	Vandaele	Dorine	Verhaeghe	Anne Marie
Debal	Dorine	Laperre	Ivan	Vandamme	Franky	Vermeersch	Rik
Deflo	Elsie	Ledoux	Anita	Vandamme	Greta	Vermeire	Jan
Delannoy	Luc	Lefebvre	Brigitte	Vandemoortele	Francis	Verspeelt	Werner
Deleu	Marc	Lootens	Pascaline	Vandenbroucke	Christian	Verstraete	Jan
Deleu	Rita	Maertens	Mireille	Vandererfven	Martine	Wille	Marleen
Delrue	Johan	Marysse	Veronique	Vandewalle	Eric		

Familienaam	Voornaam
Demuyck	Sabine
Vandendriessche	John
Vangheluwe	Peggy
Verschaete	Stefaan

Volgende 4 personen ontbijten eveneens, maar rijden met eigen wagen (reden: hond mee):



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

PICONTCOCHT:

nog steeds de mooiste wandeling aan de kust! Volop natuur met het strand, het Calmeynbos, de zee,... Natuurreservaten West- en Oosthoek-duinen vormen het grootste duinengebied aan de Belgische Kust. Geniet ook van de Picon, een ware goden-drank!



NOG EVEN HERINNEREN : Er zijn geen reserves momenteel. Opzeg na 1 mei = niets terug!

Terwijl we nu toch bezig zijn met de busreizen, kunnen we jullie nog melden dat de Buitenlandse Reis 23/06-27/06/2025 een overdonderend succes wordt. Er zijn 57 deelnemers. De betalingen zijn gebeurd. Nu nog een klein momentje geduld voor de reisbrochure . . . (we zijn er druk mee bezig!).



Wandel met je hart, en je voeten zullen volgen

Irene Kapinga

Jubileum-receptie 13.07.2025 (uitnodiging)



"de 7mijl-stappers Moorsele" nodigen u graag uit op 13 juli 2025 om 11u00 stipt in OC DE STEKKE, St.Maartensplein MOORSELE ter gelegenheid van hun **25 jarig bestaan.**

Deze verjaardag kan niet zomaar voorbij gaan.

We nodigen u graag uit naar de RECEPTIE (11u-13u).
(deuren open om 10u50)

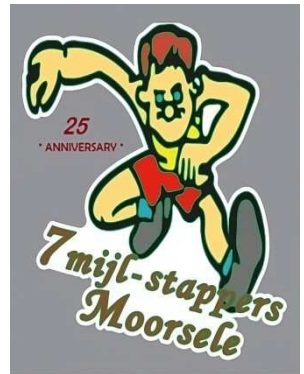
Er is mogelijkheid in te schrijven voor aansluitend een breughelmaaltijd (13u30).

> receptie : 3 euro p.p.

> receptie en maaltijd met drankje : 25 euro p.p.

ZORG DAT JE ER BIJ BENT !

gelieve uw aanwezigheid te bevestigen vóór 25/06/2025 via betaling op clubrekening BE08 8335 1432 7713 van 7mijl-stappers Moorsele



Met de steun van gemeente Wevelgem :

WEVELGEM 
SPREEKT JE AAN



In het buffet zit inbegrepen:

Huisbereide ham - Huisbereid kippenwit - Huisbereide saucisson - Gerookte ham - Assortiment droge worstjes - Gehakt en preparé - Chorizo - Boerenpaté - Hoofdvlees - Salami - Grillworst - Bloedworst en witte pens - Assortiment van jonge en belegen kaas - Aardappelsalade - Salade, tomaat, komkommer, rode koolsalade, witte koolsalade, geraspte wortel en broccoli radijs en mayonaise, ketchup, tartaar, mosterd, witte zilveruitjes en augurkjes.

Drank bij maaltijd: wijn, niet-alcoholische drank, pils (geen zwaar bier).

Tijdens de **receptie** voorzien wij eigen hapjes en schuimwijn. Dit resulteert in een hogere kostprijs dan de tussenkomst Gemeente die slechts gewone witte wijn en chips voorziet. Vandaar wordt een kleine bijdrage gevraagd en geeft ons ook een idee van hoeveel personen aanwezig zullen zijn!

Op 21.04.2025 telt onze Club : **560** leden.
WELKOM in onze club !

532	13	24-1-2025	DESIMPELAERE	GEERT	MOORSELE
533	14	24-1-2025	VANDENWEGHE	MARINA	MOORSELE
534	te laat hernieuwd	27-1-2025	GOOSSENS	MARTIN	WEVELGEM
535	te laat hernieuwd	27-1-2025	OSTYN	MIEKE	WEVELGEM
536	15	29-1-2025	DELEYE	MARC	MOORSELE
537	16	29-1-2025	BUYSE	KATIA	MOORSELE
538	17	30-1-2025	DEROUF	CHRISTIAN	MOORSELE
539	18	30-1-2025	VANDENWEGHE	CAROLINE	MOORSELE
540	19	8-2-2025	DELEU	RITA	LAUWE
541	20	23-2-2025	DELOOR	ERWIN	WEVELGEM
542	21	23-2-2025	DEKEMELE	PIA	WEVELGEM
543	22	5-3-2025	PARMENTIER	MICHAEL	LAUWE
544	23	5-3-2025	BOUCKAERT	FABIENNE	LAUWE
545	24	13-3-2025	VERMEERSCH	CHRISTOF	WEVELGEM
546	25	13-3-2025	DEPOORTERE	CHRISTINE	WEVELGEM
547	26	21-3-2025	LAPERRE	IVAN	ROESELARE
548	27	21-3-2025	DUTHOO	MARTINE	ROESELARE
549	28	6-4-2025	BOUDEWYN	MARC	ST-ELOOIS-WINKEL
550	29	6-4-2025	LEFEVERE	TINEKE	ST-ELOOIS-WINKEL
551	30	9-4-2025	VANDENBROUCKE	CHRISTIAN	AVELGEM
552	31	13-4-2025	BOSTYN	PATRICK	ST-ELOOIS-WINKEL
553	32	13-4-2025	MARTIN	NADINE	ST-ELOOIS-WINKEL
554	33	13-4-2025	MARTIN	INGRID	MOORSELE
555	te laat hernieuwd	13-4-2025	MAES	DANNY	MENEN
556	te laat hernieuwd	13-4-2025	DEWITTE	SANDRINE	MENEN
557	34	14-4-2025	CARDON	VANESSA	MOORSELE
558	35	14-4-2025	DEMEESTERE	AN	MOORSELE
559	36	14-4-2025	HOSTE	FRANCIS	MOORSELE
560	37	16-4-2025	STRUELENS	DANNY	MOORSELE



Veel wandelplezier

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

2
0
2
5

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.



Voor enkelen (geen pc, geen app) is een papieren versie toch noodzakelijk. Vandaar doen we ons best en voorzien een **LIJST** met de tochten **WEST & OOST-VLAANDEREN**. We hebben de lijsten iets uitgebreid met vermelding van de startplaats & afstanden. **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 mei-juni-juli werden op 17.03.2025 opgemaakt. U vindt de maandlijsten na het nieuws van de Federatie !

NIEUWS VAN DE FEDERATIE



Ruim 70.000 wandelaars zijn al lid,
ben jij de volgende?

Sluit je nu aan

72.634 leden is de toestand ergens halweg maart 2025. 75.000 is in zicht (reeds +500 in nog geen 3 maanden, +5.000 tgo vorig jaar goed haalbaar!). **Wandelt het 75.000ste lid van Wandelsport Vlaanderen vzw binnenkort bij uw wandelclub?**

Wandelen neemt nog steeds aan populariteit toe en dat bewijzen de cijfers. In 2024 klokte WSVL vzw namelijk af op ruim 72.000 aangesloten wandelaars, waarvan het merendeel via één van de ruim 320 wandelclubs. In 2025 willen we daar als grootste wandelfamilie van Vlaanderen nog een schepje bovenop doen en de magische kaap van de 75.000 leden overschrijden. Om die mijlpaal te halen, lanceert WSVL vzw een campagne om wandelaars én wandelclubs een extra duwtje in de rug te geven om aan te sluiten. **Want wie het 75.000ste lid wordt, mag rekenen op een schitterende prijs. Daarnaast is er ook een beloning voorzien voor de wandelclub die het 75.000ste lid aansluit.**

Ook aantal tochten stijgt terug, als eveneens het aantal deelnemers (bijna +10% per tocht).

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.

Verslag vergadering met Ethias: de **ongevallenstatistieken** van de afgelopen 3 jaar werden overlopen. We kennen geen stijging in het aantal ongevallen ondanks het toenemende ledenaantal.



**Wandel.be app - dé gratis app voor
iedereen die graag wandelt**



Dag	Datum	Tochtnaam	CLUBn	CLUBnaam	Afstanden	Startplaatsnaam	StartStraat	StartP	Startgemeente
donderdag	1/05/2025	24e West-Vlaamse Wand	5345	De Waterhoekstappers Heestert	7-8-12-18-25-30-35 km	Zaal Malpertus	Gauwelstraat 23	8551	Heestert (Zwevegem)
donderdag	1/05/2025	7e Dwars door Horebeke	3432	De Randstappers	6-12-18 km	Zaal De Kroon	Dorpsstraat 12	9667	Sint-Maria-Horebeke
donderdag	1/05/2025	33e Krekentocht	3278	Wandelclub Roal Benti vzw	6-9-12-15-21-25-30 km	OC De Meet	Sint-Jansstraat 22	9982	Sint-Jan-in-Eremo
donderdag	1/05/2025	35e Disteltochten	3200	Wandelclub De Zilverdistel vzw	4-8-12-18-28 km	Oscar Romerocollege	Noordlaan	9200	Dendermonde
zaterdag	3/05/2025	52e Tweedaagse Voettoch	5024	Internationale Tweedaagse Blankenber	7-15-24-50 km	Maerlant Atheneum	Van Maerlantstraat 1	8370	Blankenberge
zaterdag	3/05/2025	Lattenklieverstocht	5009	Koninklijke Wandelclub Beernem vzw	4-6-11-15-21 km	Zaal Sinjo	Lattenklieversstraat 28	8730	Sint-Joris (Beernem)
zaterdag	3/05/2025	36e Lozermeitocht	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem v	6-10-15-21-30 km	De Griffel	Ouwegemsesteenweg 90	9750	Ouwegem (Kruisem)
zondag	4/05/2025	Hapkintocht	5412	Kreketrekkers Kortemark	5-10-15-20-25-42 km	OC De Kouter	Ichtegemstraat 2	8610	Kortemark
zondag	4/05/2025	52e Tweedaagse Voettoch	5024	Internationale Tweedaagse Blankenber	7-15-24-32 km	Maerlant Atheneum	Van Maerlantstraat 1	8370	Blankenberge
zondag	4/05/2025	Lentetocht	3040	Wandelclub 't Hoeksken vzw	5-10-15-20 km	Zaal Familia	P. van der Jeugdlaan	9220	Hamme
zondag	4/05/2025	Lentewandeling	3002	Burchtstappers Herzele vzw	5-6-10-14-18-24-30 km	GBS De Kersentuin	Tuinwijkstraat 2	9550	Herzele
woensdag	7/05/2025	Urban Fun Walk	5059	Wandelclub Ruddervoorde vzw	5-10 km	Zaal Oostcampus	Siemenslaan 1	8020	Oostkamp
donderdag	8/05/2025	Spaanse Tochten	3201	Wandelclub Gasthofstappers vzw	6-13-15-21 km	OC Parochiehuis	Sint-Gillisstraat 14	9170	De Klinge
vrijdag	9/05/2025	Lentetocht - Bossentocht	5330	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	4-6-9-12-15-20 km	Zaal Kruispunt	Kruiskerkestraat 10	8755	Ruiselede
zaterdag	10/05/2025	AG Belgian Coast Mini Wa	9999	Wandelsport Vlaanderen vzw	10 km	Evenementenstrand	Zeedijk-Duinbergen	8301	Knokke-Heist
zaterdag	10/05/2025	AG Belgian Coast Walk	9999	Wandelsport Vlaanderen vzw	25 - 42 - 60 - 80 km	X	Koningsplein	8660	De Panne
zaterdag	10/05/2025	Walk4Kboost	5463	Levenslijnteam Damme vzw	4-6-8-10 km	Brasserie 't Oud Sanatorium	Genste Steenweg 132	8340	Sijsele (Damme)
zaterdag	10/05/2025	Bos- en veldtocht	5127	Wandelclub Koekelare vzw	4-8-12-16-22 km	Zaal De Mokkemaere	Lekestraat 42	8680	Koekelare
zaterdag	10/05/2025	Vliegende Hollandertocht	3261	WSV Zelden Rust	7-14-21-28 km	FITR Learn to Move	Oude Vaart 7	4537	Terneuzen
zaterdag	10/05/2025	27e Basiel De Craenetoct	3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	4-8-12-16-20-25-30 km	Basisschool Leermest	Kloosterstraat 3	9800	Bachte-Maria-Leerne
zondag	11/05/2025	Kronkelend door Middelke	5363	Spoetnikstappers vzw	4-6-9-10-12-15-21 km	Calidris	Strandlaan 1	8434	Westende
zondag	11/05/2025	7e Vondelmolentocht	3226	Wandelclub Denderklokjes Lebbeke	6-9-12-18-24 km	Fabriek Vondelmolen Peper	Dendermondsesteenweg 20	9280	Lebbeke
zondag	11/05/2025	Vrijbuitertocht	3103	Florastappers Gent vzw	4-6-9-14-21 km	Vrije Basisschool Dikkelven	Bossemstraat 2	9890	Dikkelvenne (Gavere)
dinsdag	13/05/2025	21e In en rond Aartrijke	5137	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zed	6-12-18-24 km	Kantine VV Aartrijke	Aartrijkesstraat 65	8211	Aartrijke (Zedelgem)
donderdag	15/05/2025	Sportbellotocht	5347	Velodroomvrienden Moorslede	6-12-18 km	Cafeteria Sportcentrum Spo	Iepersestraat 52D	8890	Moorslede
vrijdag	16/05/2025	Bosbegankenis	3139	WSV De Vossen vzw	4-6-10 km	De Boskapel	Kasteelstraat 212	9255	Buggenhout
zaterdag	17/05/2025	Butterblometocht	5547	De IJzerstappers	5-9-12-15-25-35 km	OC De Kwelle	Sint-Rijkerstraat 20	8690	Alveringem
zaterdag	17/05/2025	Houtwaltocht	5276	De Margrietstappers vzw	5-7-10-14-16-18-24-30 km	OC De Schouw	Statiestraat 115	8810	Lichtervelde
zaterdag	17/05/2025	6e Wilde Brouwerstocht	3544	De Wilde Brouwers	5-10-15-20-25 km	Brouwerij De Wilde Brouwer	Hundelgemsesteenweg 310	9820	Merelbeke
zondag	18/05/2025	Rondom Grijsloke	5563	vzw Dwars door Grijsloke	4-7-8-16-18 km	Zaal Kleine Kluis	Gijzelbrechtegemstraat 42	8470	Gijzelbrechtegem (Anzegem)
zondag	18/05/2025	Picontocht - 35e Wandels	5008	Koninklijke Wandelclub De Duintrapper	6-13-18-22-25-28 km	De Ruimte	Dorpsstraat 24	8660	Adinkerke (De Panne)
zondag	18/05/2025	36e Lentetocht	3196	WSV Land van Rhode vzw	5-7-10-14-18-21-25-30 km	Parochiaal Centrum Sint-Mi	Kloosterstraat	9520	Sint-Lievens-Houtem
zondag	18/05/2025	Wandel Mee Dag	3182	Wandelclub Temse	5-10-15-20 km	School VBS Wonderwijs	Poerdam 1	9120	Haasdonk (Beveren)
dinsdag	20/05/2025	Aviflorawandeltocht - Lent	5493	Aviflorastappers Ingelmunster	6-9-12-18 km	Voetbalkantine SV Ingelmu	Bollewerpstraat 92a	8770	Ingelmunster
dinsdag	20/05/2025	Wandel 3daagse Deinze	3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3-6-9-12-18 km	Brielpaviljoen	Lucien Matthyslaan	9800	Deinze
woensdag	21/05/2025	33e Koolzakroute	5061	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	6-12-18 km	GC Ter Hand	Magerheidstraat 66	8940	Geluwe (Wervik)
woensdag	21/05/2025	Wandel 3daagse Deinze	3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3-6-9-12-18 km	Brielpaviljoen	Lucien Matthyslaan	9800	Deinze
donderdag	22/05/2025	Wandel 3daagse Deinze	3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3-6-9-12-18 km	Brielpaviljoen	Lucien Matthyslaan	9800	Deinze
zaterdag	24/05/2025	Rondom Wakken	5423	Watewystappers Tielt	6-12-18-24 km	Hondiuscentrum	Oostdreef 46	8720	Wakken (Dentergem)
zaterdag	24/05/2025	Kriekpeertocht	5295	Michiel Mispelovrienden	4-6-9-12-18 km	De Vleugels - Zaal Heuvelh	Dorpsstraat 29	8650	Klerken (Houthulst)
zaterdag	24/05/2025	Augustijntocht	3304	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem	5-10-13-17-20-25-31 km	Het Huis van Jef	Guldensporenlaan 32	9940	Ertvelde (Evergem)
zondag	25/05/2025	Meestappen voor MS	5533	Buencamino vzw Step Forward	5-7-8-9 km	Zorgverblijf Ter Duinen	Louisweg 46	8620	Nieuwpoort
zondag	25/05/2025	Natuur- en Bostocht	5391	De Spartastappers Ardoos vzw	6-11-16-18-24-27-33 km	Den Hazelt	Pastoor Slossestraat 1	8800	Rumbeke (Roeselare)
zondag	25/05/2025	41e Smokkeltochten - Me	3149	Wandelclub De Smokkelaars Stekene	6-12-17-23-30-42-50 km	Gildenhuis	Dorpsstraat 42	9190	Stekene
zondag	25/05/2025	31e Herdenkingstocht A. I	3010	WSV Wetteren	6-12-15-18-24 km	Sint-Gertrudiscollege	Wegvoeringstraat 21	9230	Wetteren
dinsdag	27/05/2025	Meerhoektocht	5323	De Winkelse Stappers	6-12-18-21-24 km	De Meerhoek	Zuidhoekstraat 22	8880	Sint-Eloois-Winkel
dinsdag	27/05/2025	4e Herdenkingstocht Eric	5177	Brugsche Globetrotters vzw	4-7-14-18-21 km	PC Huize Wellecome	Koude-Keukenstraat 8	8200	Sint-Andries (Brugge)
donderdag	29/05/2025	Hemelvaarttocht - Jubele	5537	Wandelclub Diksmuide	4-7-8-12-20-27-35-42 km	OC De Zwaan	Vladstoplein 10	8600	Vladslo (Diksmuide)
donderdag	29/05/2025	100 km van Ieper - 53e In	5194	100 km van Ieper vzw	6-10-15-20-30 km	Fenixzaal Jeugdstadion	Leopold III-laan 16	8900	Ieper
donderdag	29/05/2025	Egmont Walk	3163	WSV Egmont Zottegem vzw	6-12-18-24-32-42-50 km	Feestzaal Bevegemse Vijve	Bevegemsevijvers 1	9620	Zottegem
vrijdag	30/05/2025	20e Levenslijntocht	5463	Levenslijnteam Damme vzw	6-10-12-14-20 km	Gemeentelijke turnzaal	Kloosterstraat z/n	8340	Sijsele (Damme)
vrijdag	30/05/2025	100 km van Ieper - 53e In	5194	100 km van Ieper vzw	8-12-15-20-30-40-50 km	Fenixzaal Jeugdstadion	Leopold III-laan 16	8900	Ieper
zaterdag	31/05/2025	100 km van Ieper - 53e In	5194	100 km van Ieper vzw	6-10-15-20-30 km	Fenixzaal Jeugdstadion	Leopold III-laan 16	8900	Ieper
zaterdag	31/05/2025	Het rondje van Beernem	5009	Koninklijke Wandelclub Beernem vzw	4-6-10-14-18-20-25 km	Zaal De Barge	Bargelaan 12	8730	Beernem
zaterdag	31/05/2025	D17, Deinze in het land va	3545	De Beiaardstappers	5-5-6-11-17-20-25-70 km	Voetbalkantine FC Poesele	Paepstraat 7	9850	Poesele (Nevele)
zaterdag	31/05/2025	Lentetocht	3063	WSV De Kadees Aalst vzw	6-8-14-17-20-25 km	Parochiehuis Baardegem	Dorp 46	9310	Baardegem (Aalst)
zaterdag	31/05/2025	3e Lentetocht	3034	Omloop Kluisbergen vzw	5-7-14-21-28 km	GOC Kwaremont	Kwaremontplein 23	9690	Kwaremont (Kluisbergen)

Dag	Datum	Tocht naam	CLUBn	CLUBnaam	Afstanden	Startplaatsnaam	StartStraat	StartPos	Startgemeente
zondag	1/06/2025	Moereveldtocht	5100	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	7-12-18-22 km	Club de B	S Gravenwinkelstraat 5	8820	Torhout
zondag	1/06/2025	Gezellige Lentewandeling	3539	WSV Gezellige Blommes	6-12-15-18 km	Ontmoetingscentrum Oordegem	Oordegemdorp 29	9340	Lede
zondag	1/06/2025	39e Vriendschapstocht	3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	4-8-12-16-20-25-30 km	Huize Kattebeek	Nieuwgoedlaan 15	9800	Petegem-aan-de-Leie
maandag	2/06/2025	Avondvierdaagse Oostburg	3440	W.V. Voor de Wind	5-10 km	Sportcomplex De Eenhoorn	Baljuw Veltersweg 15	4501 A	Oostburg
dinsdag	3/06/2025	Avondvierdaagse Oostburg	3440	W.V. Voor de Wind	5-10 km	Sportcomplex De Eenhoorn	Baljuw Veltersweg 15	4501 A	Oostburg
woensdag	4/06/2025	Avondvierdaagse Oostburg	3440	W.V. Voor de Wind	5-10 km	Sportcomplex De Eenhoorn	Baljuw Veltersweg 15	4501 A	Oostburg
woensdag	4/06/2025	4e Verloren vissersdorptocht	3383	De Trekvogels Boekhoute vzw	3-5-6-12-14-21-26 km	Scoutslokaal Boekhoute	Vliet 20A	9961	Boekhoute (Assenede)
donderdag	5/06/2025	7-mijl Prézomertocht	5411	De 7mijl-stappers Moorsele	4-7-14-20 km	Cafetaria Sporthal Moorsele	Secretaris Vanmarckelaan	8560	Moorsele
donderdag	5/06/2025	Avondvierdaagse Oostburg	3440	W.V. Voor de Wind	5-10 km	Sportcomplex De Eenhoorn	Baljuw Veltersweg 15	4501 A	Oostburg
vrijdag	6/06/2025	2e Zonnebatjestocht	5542	Drevestappers Zonnebeke	6-12-18 km	Café/Eetzaal Spoorlijn 64	Langemarkstraat 32	8980	Zonnebeke
vrijdag	6/06/2025	16e Biestkermistocht	3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	4-8-12-16-20-25-30 km	Feesttent	Waregemsesteenweg 144	9770	Kruishoutem (Kruisem)
zaterdag	7/06/2025	Vijfwegentocht	5328	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke	4-6-10-15-18-24 km	Zaal Den Tap	Klerkenstraat 37	8920	Langemark
zaterdag	7/06/2025	TOCHT GEANNULEERD	5202	Feestcomité De Marollen Sijsele	5-10-15-20 km	Zaal Beuterblomme	Sint-Kwintensstraat 7	8340	Oostkerke (Damme)
zaterdag	7/06/2025	Heidemeerstocht Puur Na	3450	Boerenkrijgstappers vzw	4-6-10-12-18-24-30 km	Festivalhal	Donklaan 125	9290	Berlare
zaterdag	7/06/2025	Scheldemeersentocht	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	5-12-18-24 km	Bernardustechnicum Campus	Hoogstraat 20	9700	Oudenaarde
zondag	8/06/2025	49e Lotelingenmars	5072	WNZB Knokke-Heist vzw	6-10-15-21-30 km	Burgemeester Graaf Leopold	Jan Devischstraat 2	8300	Knokke-Heist
zondag	8/06/2025	De Vroe-wandeltocht voor	3091	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	4-6-10-16 km	De Vroe Groep	Fraterstraat 109 A	9820	Merelbeke
zondag	8/06/2025	38e Wase Polderochten	3025	Wandelclub De Lachende Klomp vzw	6-12-16-21-30 km	Kantine Sporting Sint-Gillis-W	Houtvoortstraat	9170	Sint-Gillis-Waas
maandag	9/06/2025	23e Brugse Metten Wand	5429	Brugse Metten Wandelclub	4-6-8-14-26-32 km	School SASK	Fortuinstraat 29	8310	Sint-Kruis (Brugge)
maandag	9/06/2025	Wijngaardtocht	5089	De Heuvelandstappers vzw	6-9-15-20-27 km	OC De Klakeye	Dikkebusstraat 236	8951	Dranouter (Heuveland)
maandag	9/06/2025	Ninove op zijn moost - Pr	3135	Padstappers Geraardsbergen vzw	7-10-14-18-22-26-32 km	Heilig Hartcollege	Onderwijslaan 4	9400	Ninove
maandag	9/06/2025	Rondom Kanegem	3003	WSV De Lachende Wandelaars Aalter	5-9-12-18 km	O.C. Caeneghem	Sint-Bavostraat 6	8700	Kanegem (Tielt)
donderdag	12/06/2025	Akkertocht	5216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	4-7-10-12-16-19 km	Zaal De Akker	Oude Rozebekestraat 53	8830	Hooglede
donderdag	12/06/2025	Kluisetocht	3196	WSV Land van Rhode vzw	6-8-10-14-18-21 km	OC De Kluis	Sportstraat 3	9860	Scheldewindeke (Oosterz
vrijdag	13/06/2025	Midzomertocht Bavostap	5504	Bavostappers Bavikhove	4-7-13-20 km	OC. Zuiderkouter	Speltstraat	8530	Harelbeke
zaterdag	14/06/2025	Oalf weg 't joar-tocht	5412	Kreketrekkers Kortemark	5-10-15-20-25 km	OC De Gildezaal	Schoolwegel 5	8610	Handzame (Kortemark)
zaterdag	14/06/2025	Sloebertocht	3105	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	6-10-15-21-36-60 km	Parochiaal Centrum De Zwalw	Deconestraat 12	9630	Zwalm
zondag	15/06/2025	23e Natteneuzentocht en	5363	Spoetnikstappers vzw	6-8-14-15-21-23-33-42 km	Voetbalkantine	Baronstraat 27	8434	Lombardsijde
zondag	15/06/2025	Warekentocht	5059	Wandelclub Ruddervoerde vzw	5-7-14-21-28 km	Zaal Wara	Beekstraat 3	8020	Waardamme (Oostkamp)
zondag	15/06/2025	De Klingse Bostochten - N	3201	Wandelclub Gasthofstappers vzw	6-10-15-20-25-30 km	Parochiehuys	Sint-Gillisstraat 14	9170	De Klinge (Sint-Gillis-Waa
dinsdag	17/06/2025	Aviflorawandeltocht - Eind	5493	Aviflorastappers Ingelmunster	6-10-15-20 km	Voetbalkantine SV Ingelmuns	Bollewerpstraat 92a	8770	Ingelmunster
woensdag	18/06/2025	Spaanse midweekwandeling	3163	WSV Egmont Zottegem vzw	7-10-14-18-21 km	OC Strijpen	Sint-Andriessteenweg 163	9620	Strijpen (Zottegem)
vrijdag	20/06/2025	44e Nacht van Vlaanderen	5311	vzw De Nacht	10-21-42-100 km	Zaal De Mast	Industrielaan 2	8820	Torhout
zaterdag	21/06/2025	28e Batjestocht	5311	vzw De Nacht	7-12-17-22 km	Zaal De Mast	Industrielaan 2	8820	Torhout
zaterdag	21/06/2025	27e Ledeganck-Madoutocht	3084	Wandelclub Reigerstappers Vinderhout	6-9-12-16-18-23 km	Onze-Lieve-Vrouw-ten-Doom	Zuidmoerstraat 125	9900	Eeklo
zondag	22/06/2025	Poelbergtocht Tielt	5423	Watwystappers Tielt	6-12-18-24 km	Koninklijk Atheneum Campus	Stationsstraat 67	8700	Tielt
zondag	22/06/2025	30e Pottbrekers-Panoram	5205	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	6-12-18-24 km	OC De Fontein	Dikkebusstraat 30	8950	Heuveland
zondag	22/06/2025	Moaneblusserstocht	3440	W.V. Voor de Wind	6-12-18-24-30 km	Tent	Dorpsplein	4507 B	Schoondijke
zondag	22/06/2025	39e Vlaamse Koutertocht	3159	De Kouterstappers KFCO	7-13-18-23-35-43 km	Parochiale Kring Sint-Hubert	Kerkstraat 1A	9080	Zaffelare (Lochristi)
maandag	23/06/2025	13e Rondom De Vossesla	5011	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	6-12-18 km	Taveme Hippo 12	Duindoornstraat 25	8450	Bredene
dinsdag	24/06/2025	21e Hooitocht	5361	De Textieltrekkers vzw Vichte	4-6-12-18-24 km	De Ark	Kerkstraat 22	8570	Anzegem
vrijdag	27/06/2025	4e Dag & Nacht der Vlaar	3529	Op Stap Zwalm	6-12-18-42 km	Zwalmparel	Sportlaan 1	9630	Munkzwalm (Zwalm)
zaterdag	28/06/2025	Guldensporentochten	5345	De Waterhoekstappers Heestert	4-8-12-18-25-30-42 km	Spikerelle	Scheldelaan 6	8580	Avelgem
zaterdag	28/06/2025	16e Terug naar de Natuur	5271	Road Runners Torhout vzw	6-12-18 km	Parochiezaal Wijnendale	Kloosterstraat	8820	Torhout
zaterdag	28/06/2025	Vlaamse Ardennentocht	3441	vzw 'Op Stap Door Nukerke'	4-7-11-15-18-22 km	Feestzaal La Sallette	La Sallettestraat 22	9680	Maarkedal
zaterdag	28/06/2025	Groenendaltocht	3091	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	4-5-10-13-15-18-25 km	Parochiaal Centrum Melsen	Kerkwegel 25	9820	Melsen (Merelbeke)
zondag	29/06/2025	32e Rondeputtocht	5318	Pasar Oostkamp	7-12-20 km	Zaal 't Bulscampveld	Wingensestraat 3	8020	Hertsberge (Oostkamp)
zondag	29/06/2025	50e Voettocht der Vlasstre	5012	WSK Marke vzw	6-12-18-25-30 km	OC Ter Streye	Rodewilgenstraat 6	8554	Sint-Denijs (Zwevegem)
zondag	29/06/2025	Meersentocht	3494	Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw	4-6-8-10-12-15-18-24-30 km	Sportpark De Cirkel	Margriet Crombeenstraat	9260	Schellebelle (Wichelen)

7-mijl Prézomertocht

☐ Donderdag 5 juni 2025

📍 Moorsele, West-Vlaanderen

De 7mijl-stappers Moorsele

Afstanden

4km - 7km - 14km - 20km

4km apart parcours (Natuurdomein Bergelen), te combineren met alle andere afstanden!

4 & 7km rolstoelvriendelijk, vanaf 14km naar Ledegem (20km lus Ledegem). Rustpost Ledegem sluit om 17u.

Veel groen, rustige landelijke wegen en groenzone Moorsele, parel van Zuid-West-Vlaanderen! Absoluut de moeite waard.

Startplaats

Cafeteria Sporthal
Moorsele
Secretaris
Vanmarckelaan 38a
8560 Wevelgem

Starturen

07.00-15.00

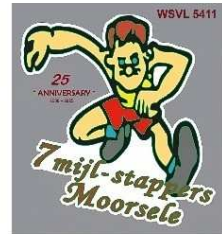
Laatste

aankomstuur

18.00

✉ 7mijlstappers.moorsele@gmail.com

Ter gelegenheid van ons
25jarig bestaan
GRATIS GESCHENK



7mijl - prézomertocht 05 . 06 . 2025

rustpost	't SPOOR	't SPOOR	terug tot start	Totaal
afstand	Ledegem	Ledegem	SPORTHAL cafeteria	
4 	aparte lus BERGELEN		4,30	4,30
7 			7,10	7,10
14	7,50		6,30	13,80
20	7,50	5,70	6,30	19,50

De 4km is APARTE LUS door BERGELEN en kan gecombineerd worden met alle andere

De 7km gaat via de groenzones in Moorsele. Via het Kerkhof en de Heerweg-Warandestraat, een nieuwe trage weg naar Karrestraat, via verbindingspad naar groenzone Vanhoornelaan & Vrije. Daarna trekken we via groenzone Ter Kassei naar Het Groen Lint. Vooraleer onze terugweg aan te vatten maken we nog een landelijke lus. Via Bromdries nemen we nog het pad langs Hof Persyn-Ter Coutere tot aan de startzaal.

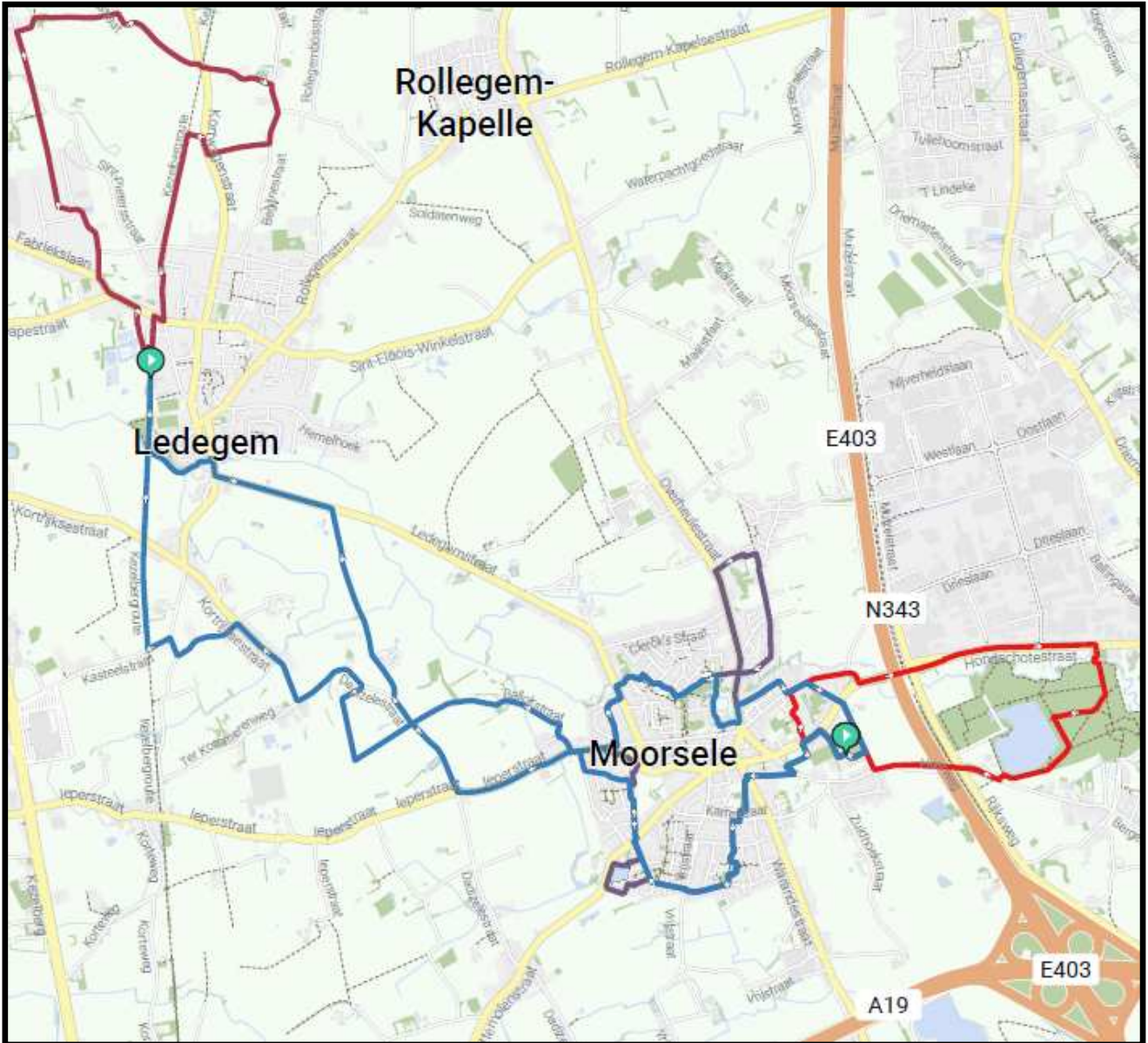
RUSTPOST LEDEGEM SLUIT OM 17u00 !

De 14km volgt de 7km, de vijver aan Wittemolenstraat laten we links liggen. Na groenzone Ter Kassei verlaten we definitief de 7km. Via landelijke wegen komen we aan het Kezelpad. Dit volgen we tot aan de rustpost 'tSPOOR. Na de pauze, na een stukje grote weg (Wevelgemstraat-Ledegem) nemen we terug een aarden weg, iets verder een kerkwegel, uiteindelijk komen we door Het Groen Lint in het centrum van Moorsele. We komen terug via het einde van de 7km (Kafhoek, Bromdries, Hof Persyn-Ter Coutere).

De 20km is parcours van 14km, aangevuld met een plaatselijke lus (5,65km) in Ledegem.

MOGELIJKE COMBINATIES :

7km + 4km = 11,40km | 14km + 4km = 18,10km | 20km + 4km = 23,75km



We kunnen u nu nog niet vertellen wat de GRATIS ATTENTIE zal zijn, wordt pas besproken in de bestuursvergadering van 8 mei. **Maar wees gerust “een attentie” zal er zijn !**

=====



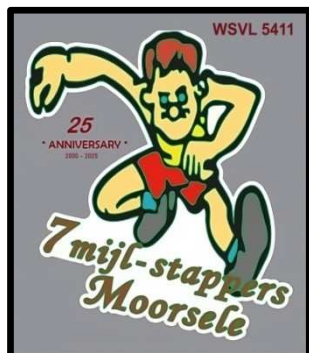
Dag	Datum	Tocht naam	CLUBn	CLUBnaam	Afstanden	Startplaatsnaam	StartStraat	StartPt	Startgemeente
dinsdag	1/07/2025	Meerhoektocht	5323	De Winkelse Stappers	6-12-18-22 km	De Meerhoek	Zuidhoekstraat 22	8880	Sint-Eloois-Winkel
donderdag	3/07/2025	Garnaaltocht	5303	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5-8-15-22-28 km	Feestzaal Witte Burg	Witte Burg 92	8670	Oostduinkerke
zaterdag	5/07/2025	Wandelhappening Aan de	5537	Wandelclub Diksmuide	4-6-12-18 km	Museum aan de IJzer	IJzerdijk 49	8600	Diksmuide
zaterdag	5/07/2025	Natuurtocht	5297	vzw Vredeseilanden	7-12-18-24-30 km	Zaal Tom Dooley	Legeweg 4	8020	Oostkamp
zaterdag	5/07/2025	26e Dreventocht	3140	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	4-8-12-16-20-25-30 km	Zaal Den Engel	Leernsesteenweg 248	9800	Sint-Martens-Leerne
zondag	6/07/2025	Walk De Haan	5393	De Hanestappers	7-14-21 km	Sporthall Haneveld	Nieuwe Steenweg 74	8420	De Haan
zondag	6/07/2025	Vakantietocht	5217	De 12 uren van Lauwe vzw	4-7-10-12-18-25-30 km	Het Applauws	Koningin Astridlaan	8930	Lauwe (Menen)
zondag	6/07/2025	37e Zomertocht	3294	CSC-Lierde vzw / Club voor Sport en C	6-12-18-24-32 km	OC De Lier	Nieuwstraat 21	9570	Sint-Maria-Lierde
zondag	6/07/2025	Drongengoedtocht	3278	Wandelclub Roal Benti vzw	6-8-12-15-18-21-25 km	VBS De Kleitheuvel	Kleitkalseide 107	9990	Maldegem
zondag	6/07/2025	3e Zomertocht	3150	Reynaertstappers vzw	5-10-15-20-25-30-40-50 km	Jeugdkantine Sporting Lokeren	Daknamstraat 91	9160	Lokeren
woensdag	9/07/2025	Tocht der Franschmanner	3398	WV De IJsbrekers Haaltert vzw	6-13-20 km	Den Deyssel	Dwarsstraat 69	9450	Denderhoutem (Haaltert)
vrijdag	11/07/2025	Zomertocht	3304	Wandelclub Al Kontent Groot Evergem	5-7-12-15-20-25 km	De Zulle	Botestraat	9032	Wondelgem (Gent)
zaterdag	12/07/2025	22e Breydel en De Coninck	5429	Brugse Metten Wandelclub	5-8-12-19 km	PZ Onze-Lieve-Vrouw	Koning Albert I-laan 8	8200	Sint-Michiels (Brugge)
zaterdag	12/07/2025	30e Barbécuetocht	5061	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	4-8-12-16-20-24 km	GC De Knippelaar	Hoogland 19	8940	Wervik
zaterdag	12/07/2025	Adriaan Brouwertochten	3233	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	6-12-18-25-35-42-50 km	't Sportkot	Sompelplein 39b	9700	Leupegem (Oudenaarde)
zondag	13/07/2025	25e Gaverstocht	5245	WSV De Brigandrotters vzw	6-7-14-21-28 km	VTI	Stasegemesteenweg	8530	Harelbeke
zondag	13/07/2025	Zomertocht	3063	WSV De Kadees Aalst vzw	6-8-12-14-16-21-26 km	Sint-Janshof	Keerstraat 220	9420	Vlekkem (Erpe-Mere)
zondag	13/07/2025	Meetjesland... maak het n	3003	WSV De Lachende Wandelars Aalter	6-12-18-24-32 km	Gemeentelijk Ontmoetingsc	Oude Kantschoolstraat 7	9880	Aalter
dinsdag	15/07/2025	Aviflorawandeltocht - Vak	5493	Aviflorastappers Ingelmunster	6-9-12-18 km	Voetbalkantine SV Ingelmunster	Bollewerpstraat 92a	8770	Ingelmunster
woensdag	16/07/2025	13e Rondom De Keignaer	5011	WSV De Keignaertrippers Oostende vzw	6-12-18 km	Zaal De Kreeke	Guido Gezellestraat 13	8400	Oostende
woensdag	16/07/2025	Ijsjes midweekwandeling	3163	WSV Egmont Zottegem vzw	7-10-14-18-21 km	OC Erwetegem	Smisshoek 103	9620	Erwetegem (Zottegem)
zaterdag	19/07/2025	13e Poldertocht	5463	Levenslijnteam Damme vzw	4-11-14-20-24 km	Zaal Heldewijs	Hoogstraat 17	8340	Lapscheure (Damme)
zaterdag	19/07/2025	29e Midzomertochten	3196	WSV Land van Rhode vzw	6-10-14-18-21 km	De Melkerij	Meulestraat 38	9520	Bavegem
zondag	20/07/2025	Beach Walk	5363	Spoetnikstappers vzw	5-6-5-8-11-12-13-14,5-16 km	Sporthall Bamburg	Bamburgstraat	8434	Lombardsijde
zondag	20/07/2025	Zomertocht	5009	Koninklijke Wandelclub Beernem vzw	4-6-11-15-21 km	Sportpark Den Akker	Sportstraat 1	8730	Oedelem (Beernem)
maandag	21/07/2025	21e Grens- en Krekentoch	5463	Levenslijnteam Damme vzw	4-9-12-15-18-21 km	Zaal Heldewijs	Hoogstraat 17	8340	Lapscheure (Damme)
maandag	21/07/2025	39e Witsoonetocht	5180	Witsoonestappers Krombeke vzw	6-10-12-18-24-30 km	OC De Bampoele	A. Verbrigghestraat	8972	Krombeke (Poperinge)
maandag	21/07/2025	Zomertocht	3103	Florastappers Gent vzw	4-7-10-14-21-30-50 km	Patrokring	Koningin Astridlaan 24	9820	Bottelare (Merelbeke)
donderdag	24/07/2025	Congétocht	5295	Michiel Mispelonvrienden	3,5-6,5-14 km	Zaal Albatros	Stadenstraat 25A	8610	Zarren (Kortemark)
vrijdag	25/07/2025	Kermiswandeling	5207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5-10-15-20 km	OC Vrielande	Brugstraat 27	8904	Boezinge (Ieper)
zaterdag	26/07/2025	Rhodesgoedtocht	5216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5-10-13-15-18-21 km	CC De Tassche	Roeselaarsestraat z/n	8850	Ardoie
zondag	27/07/2025	Bebloemingsstocht	5328	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke vzw	4-6-10-15-18-24 km	Vrije Basisschool	Bruggestraat 24	8840	Staden
zondag	27/07/2025	Stripfigurentocht	5008	Koninklijke Wandelclub De Duintrapper	6-13-18-22-25-28 km	Sporthall De Branding	Populierenlaan 35	8430	Middelkerke
zondag	27/07/2025	2e Assenede Krekentocht	3383	De Trekvogels Boekhoute vzw	6-12-18-20-24 km	Het Ooievaarsnest	Leegstraat 19	9960	Assenede
zondag	27/07/2025	42e Everbeekse Wandeltocht	3282	Everbeekse Wandeltochten vzw	6-12-18-25 km	Buurthuis Cordenuit (kerk E)	Cordenuitstraat	9660	Everbeek (Brakel)
zondag	27/07/2025	36e Dender- en Scheldetocht	3226	Wandelclub Denderklokjes Lebbeke	6-9-12-18-24-32-42-50 km	CC De Biekorf	Stationsstraat 23	9280	Lebbeke
woensdag	30/07/2025	16e Zomerwandeling	3034	Omloop Kluisbergen vzw	7-14-21-28 km	Parochiezaal Zulzeke	Zulzekestraat 17a	9690	Zulzeke (Kluisbergen)

VEREECKE DRIES BVBA

Algemene bouwwerken
vloeren en wandtegels
opritten en terrassen
renovatiewerken

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

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
> komende eigen organisaties:
@ 05.06.2025 7MIJL-PRE-ZOMERTOCHT
@ 15.08.2025 HALFOOGSTTOCHT
@ 29.11.2025 MANNAVITA WARME WIJNTOCHT



Proficiat
leuk Lentefeest
of Communiefeest

