

Afgiftekantoor 8560 WEVELGEM 1

toelatingsnummer

**P 209100**

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



# Clubblad *de 7mijl-stappers* Moorsele

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

jaargang **2024**

**Wandelclub WSVL 5411**

**Lokaal**



uitgifte **FEBRUARI**

**WELKOM  
BIJ  
WANDELCLUB**



nr. **120**

adresklever

**Ook op sociale media !  
BLOG**

[http://www.bloggen.be/7mijl\\_stappers/](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

Nieuw parcours: laat je verrassen door het landelijk karakter, rustige wegen, Kezelbergroute (oude treinroute Menen-Roeselare) richting Ledegem. Grote afstanden maken een lus in de Artoishoek in Geluwe. Al meer dan 20 jaar een succesvolle tocht!

**Bereikbaarheid** Trein/bus: station Kortrijk bus De Lijn 42 Kortrijk-Moorsele of station Wevelgem De Lijn 82 Wevelgem-Moorsele, telkens halte Standbeeld Moorsele op 100m van start ([www.delijn.be](http://www.delijn.be)); geen afhaaldienst.

**Gemeente** Moorsele (West-Vlaanderen)

### Startlocatie

OC De Stekke  
Sint-Maartensplein  
8560 Moorsele (Wevelgem)  
West-Vlaanderen

Starten tussen 07u00 en 15u00  
Laatste aankomsttijd 18u00

### Extra info

**7 km 10 km 14 km 20 km 25 km**

✓ Minstens één parcours geschikt voor kinderwagens

✓ Minstens één parcours geschikt voor rolstoelen

**zondag  
14  
APR.**

## 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

Bankrelatie GKCCBEBB  
**BE08 8335 1432 7713**

website

[http://www.bloggen.be/7mijl\\_stappers/](http://www.bloggen.be/7mijl_stappers/)

Neem regelmatig eens een kijkje op onze site. Je kan er ALLE vorige clubbladen, foto's & uitslagen bekijken van onze organisaties. Via F-book snelle info (openbare pagina & 'privé groep' enkel van & voor clubleden !).

## CLUBLOKAAL



Doorlopend open vanaf 10u30

Gesloten op woensdag

Maandag & donderdag vanaf 14u30

**CAROLINE VANBECELAERE**

Overheulestraat 265  
8560 Moorsele

Tel 056 50 43 23

Gsm 0473 93 01 35



**ANJA DECEUNINCK**

Salinusstraat 16  
8560 Moorsele

Gsm 0486/30 04 72

**Hulp secretariaat  
LEDENADMINISTRATIE**



**NIEUW CLUB E-MAIL:**

[7mijlstappers.moorsele@gmail.com](mailto:7mijlstappers.moorsele@gmail.com)

**voor alle contacten**

# Inhoud

BESTUUR + clublokaal .....	2
INHOUD .....	3
WOORD VAN DE VOORZITTER .....	4

## SPONSORS 5 - 15 - 17 - 20 - 22 - 24 - 29

WAAR WANDELDEN de 7mijl-stappers .....	5 - 15
> uitslagen tweede helft 10.2023 .....	5
> uitslagen 11.2023 .....	6
> JAAROVERZICHT 2023 .....	7 - 9
> Busreis BELOEIL .....	7
> verslag MANNAVITA WARME WIJNTOCHT 25.11.2023 .....	7 - 12
> uitslag Mannavita Warme Wijntocht 25.11.2023 .....	13
> uitslagen 12.2023 .....	14
> uitslagen 01.2024 .....	15
PUZZELTIJD : Sudoku & Binero .....	16
FAMILIEBERICHTEN .....	18 - 20
> verjaren in februari .....	18
> verjaren in maart - april .....	19
> droevig nieuws .....	20
PRIVACYverklaring (kort) .....	20
OPLOSSING Sudoku & Binero .....	21
SECRETARIAATSBERICHTEN .....	22 - 28
> SPONSORS NY-TOMBOLA .....	22
> BUSREIS HERSELE met ontbijt .....	22 - 23
> statistiekjes Facebook .....	24
> statistiekjes LEDENBESTAND .....	25
> WELKOM IN ONZE CLUB .....	26 - 28
> CLUBKAMPIOENSCHAP WSVL .....	28
ARTIKEL : WEGWIJS IN WANDELSTOKKEN .....	30 - 31
WANDELKALENDER : .....	32 - 35
> Kalender februari 2024 .....	32
> Kalender maart-april 2024 .....	33
> STEKSELTOCHT MOORSELE 14.04.2024 .....	34 - 35
> Rest Kalender .....	35
RUG : belangrijke data ! .....	36

=====

*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 7mijl-stappers,***

In de eerste plaats wens ik jullie allen een gezond en gelukkig 2024.

Ik was blij om jullie zo talrijk te mogen verwelkomen op ons nieuwjaarsfeest enkele weken geleden. We zijn fier op onze grote wandelfamilie. Daardoor zijn we noodgedwongen op zoek gegaan naar wat verjonging en vernieuwing in het Bestuur. **Anja Deceuninck** is intussen al goed ingewerkt als rechterhand van de secretaris, en neemt de ledenadministratie en inschrijven van nieuwe leden voor haar rekening.

Nog een verjongend lid in het Bestuur is **Caroline Vanbecelaere**, zij werkt zich momenteel in voor het luik verzekeringen.

In het bestuur verliet **Jan Parmentier** het team. We danken hem voor de jaren inzet en aanbreng van goede ideeën.

Wat ons als bestuur gelukkig zou maken, is het vinden van enkele mensen die zich kandidaat zouden stellen als **LOGISTIEKE HULP** : vooral materiaal vervoeren van en naar de rustposten, de dag vóór de wandeling en 's avonds na de wandeling. Wij zorgen voor de camionette, en dit moeten niet steeds dezelfde mensen zijn voor de 4 tochten. Hoe meer handen, hoe lichter het werk.

Haal de agenda's maar boven, want zoals gewoonlijk worden op het NY-feest ook de data van de binnenlandse **busreizen** bekend gemaakt.

> Op **zondag 5 mei trekken we naar HERZELE**, niet zo ver, dus wordt dit de busreis **met ontbijt**.

> **Zaterdag 7 september** trekken we de grens over **naar HULST**.

Verdere info vind je nu en later in ons clubblad.

> De buitenlandse wandelvakantie naar de **MOEZEL** in Duitsland met 44 personen : HOTEL VOL, kan je een groot succes noemen.

De winnaars van de **TOMBOLA** gingen tevreden naar huis. Toch een speciale dank aan :

- > Kledingwinkel ARVATEX uit Wevelgem.

- > Sportwinkel LAUWERS uit Lauwe, dat dankzij jullie aankopen in deze speciaalzaak.

- > STANDAARD BOEKHANDEL, Ringshopping Kuurne

Ik wens jullie een succesvol wandeljaar

***jullie voorzitter***

***Anne***



## Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl	
15/10/2023	Sint-Hubertusocht - Randonnée de Saint-Hubert	Vlaemisch Huiseke Godewaersvelde	5344	741	4	57
	6e Rondon kaasdorp Passendale	Drevestappers Zonnebeke	5542	1.731	53	
18/10/2023	Spek en eieren midweekwandeling	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.230	1	
21/10/2023	Groenhovebostocht	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100	577	2	20
	Jeanne Pannetocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	886	3	
	Ardooise Veldbostocht	De Spartastappers Ardooie vzw	5391	672	15	
22/10/2023	Herfsttocht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	1.471	3	31
	24e Handzaamsetocht	Michiel Mispelonvrienden	5295	775	10	
	32e Wandeltocht Herdenking Marcel Verschuere	WSK Marke vzw	5012	917	18	
24/10/2023	Aviflorawandeltocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	797	4	
26/10/2023	18e Zaaiocht	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	443	5	
28/10/2023	14e Pompoentocht	De BuskanTERS Houthulst	5507	420	6	26
	Herfsttocht	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	803	20	
29/10/2023	Herfsttocht	De Pajotten Hekelgem vzw	4038	1.004	1	30
	37e R.B.S.-tocht	Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	5178	906	4	
	Herfsttocht	Watwystappers Tielt	5423	1.066	12	
	32e Frontieretocht	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	940	13	
31/10/2023	Halloween Pompoentocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	2.608	1	

# SupraBazar

Gullegem • Harelbeke • Hulste • Lievegem • Tielt



## SUPRA BEDANKT!

Beste winkelketen van België 2023 - 2024  
Speelgoed & Games

# MannaVita

natuurvoeding | voedingssupplementen

# Tuinen Vergote

TUINAANLEG & ONDERHOUD  
GRONDWERKEN

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

# Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	Club nr	Totaal	7mijl	
1/11/2023	Allerheiligentocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127	861	2	18
	IFF-wandeling langs de Palingbeek	Flanders Fields Stappers	5511	779	16	
3/11/2023	Wandel Mee Dag	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	522	1	
4/11/2023	Spokentocht	Florastappers Gent vzw	3103	1.669	1	7
	In Flanders Fields - '14-'18-tocht	Flanders Fields Stappers	5511	329	6	
5/11/2023	16e Klein Peerkentocht - Walk 2 Gether-tocht	De Korhoenstappers vzw	1055	805	2	43
	35e Pannenkoekentocht	WSV Land van Rhode vzw	3196	1.360	4	
	32e Brigandrotterstocht	WSV De Brigandrotters vzw	5245	1.377	37	
8/11/2023	Jaarbeurswandeling	DSF - Kloenstappers	5546	410	3	7
	15e Herfstwandeling	Omloop Kluisbergen vzw	3034	531	4	
11/11/2023	3e Gueuzetocht	De Trekplusters Zellik-Asse	4158	643	1	60
	Damme Wandelt	Levenslijnteam Damme vzw	5463	450	2	
	Zulte Wandelt	Pasar Zulte	3502	729	2	
	Wandel Mee Dag	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	1.546	5	
	43e Wandel Mee Dag	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100	568	8	
	Wandel Mee Dag - Pannenkoekentocht	Kreketrekkers Kortemark	5412	1.087	13	
	Wervik Wandelt	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	453	29	
12/11/2023	Boerenkrijgstapperstocht - Slotwandeling De	Boerenkrijgstappers vzw	3450	2.217	2	37
	Lakebosschentocht	Wandelclub Ruddervoorde vzw	5059	1.742	17	
	Hellegattocht	De Heuvellandstappers vzw	5089	1.037	18	
15/11/2023	Glühwein midweekwandeling	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.042	1	
17/11/2023	Novembertocht	De Margrietestappers vzw	5276	667	5	
18/11/2023	41e Wandel-Mee-Dag - Viggaaltocht	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	977	2	16
	24e Herfsttocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	237	14	
19/11/2023	Najaarstocht	Wandelclub Beernem vzw	5009	873	1	22
	Vredestocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.010	21	
21/11/2023	48e Meerhoektocht	De Winkelse Stappers	5323	626	20	
23/11/2023	Landloperswandeling	Wandelclub KVG Stappers Hoogstraten	1375	328	1	
25/11/2023	<b>Mannavita Warme Wijntocht</b>	<b>De 7mijl-stappers Moorsele</b>	<b>5411</b>	<b>862</b>	<b>252</b>	
26/11/2023	Sinterklaastocht	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	1.665	1	9
	33e Stormtocht	Internationale Tweedaagse Blankenberge vzw	5024	585	2	
	Uilenspiegeltocht - Viggaaltocht	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	1.526	6	
28/11/2023	Aviflorawandeltocht - Herfsttocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.197	24	

# MANNAVITA WARME WIJNTOCHT

## op zaterdag 25.11.2023 vanuit OC DE CERF.

Laten we beginnen met het jaaroverzicht:

### **Paaszondag 9 april:**

Onze Stekseltocht vanuit startzaal OC De Stekke. De dag start nevelig maar de zon haalt de overhand en dat bracht 967 wandelaars op de been en werden er 4x zoveel eitjes uitgedeeld!

### **Zondag 23 april:**

voorjaars busreis naar Werchter voor de Aspergedabberstocht met volle bus: 68 m&v +4 Mobil home naar het land met het bekendste festivalterrein! Start met zon, daarna meer bewolking en een laatste bui, wel mooi!

### **Vrijdag 26 mei:**

onze Sinksenvrijdagtocht start vanuit de cafetaria v/d sporthal in de Sec.Vanmarckelaan. Met 484 stappers op zoek naar vele nieuwe groene hoekjes, onder een stralende zon maar een koele NNOWind!

### **Clubwandelvakantie EIFEL van 16-juni tot 23-juni:**

5-daagse busreis naar het prachtige Eifelgebergte met 34 levenslustige deelnemers. Een prima hotel met dito kamers, lekker eten, een kuitenbijtende Eifelsteig, en vele mooie, en enkele niet te vergeten herrineren!

### **Halfoogsttocht op dinsdag 15 augustus vanuit zaal Leiedael:**

De wandeling gaat richting Menen met zijn vele groene parken en een rijk oorlogsverleden, een rustpunt in het VTI Menen, en daarna het groen langs de vloeiende Leie dat we afronden met het Leiebos. Dit alles deelden we met 1.038 lotgenoten (waaronder 157 clubleden) bij 20° tot 25°!

**Zondag 17 september: Groene Haltewandeling:** organisatie van de Toeristische Dienst Grensleie Menen in samenwerking met wandelclub de 12Uren van Lauwe en de 7mijl-stappers. Start vanuit Casa Mundo nabij het station Menen, maar ook vanaf station Wevelgem of Wervik. De bedoeling is dat je je wandeling start en eindigt met het openbaar vervoer. Er waren totaal 266 deelnemers waarvan 24 clubleden, en dit voor een minder gekend initiatief met weinig reclame; trouwens een mooie wandeling!

### **Zondag 22 Oktober: busuitstap met ontbijt naar Beloeil, Henegouwen.**



We worden vanaf 7h30 verwacht in de Bamo-school voor een **lekker en gevarieerd ontbijt**, waarna we ons tijdig begeven naar de bus ter hoogte van het kerkhof in de Ceasar Gezellestraat, zodat we om 8h30 kunnen vertrekken. De ochtend is bewolkt en fris maar er is wat zon op komst bij een 14°, prima wandelweer! Bij aankomst krijgen we een inschrijvingskaart en een drankjeton van Anne en Marc waarna we kunnen vertrekken.

**We doorkruisen het 25ha grote domein, met zijn 6ha**

**grote vijver begrenst door het imposante kasteel met een onduidelijke ontstaansgeschiedenis maar al een vermelding in 1394!** Aansluitend stappen we door het landelijke naar de rustpost in Rue de Docteur Roland, gelegen bezijden het **Canal Blaton-Ath**. Spijtig genoeg binnen (in rustpost en startzaal) veel te klein voor de toevloed aan wandelaars! De volgende lus brengt ons naar het **Foret de Stambruges, een 475ha groot Europees beschermd eiken-beukenbos**, met prachtige dreven, reuzebomen, maar ook het laag bij de grondse leven van zwammen en mossen, zeer mooi!



*Nog enkele sfeerfoto's ;*





Na deze passage komen we terug uit op de rustpost voor een 2<sup>de</sup> hap uit onze knapzak, bij een deugd-doend zonnetje. Hierna volgt nog heel wat groen om uiteindelijk uit te komen aan de startplaats waar het een drukte van jewelste is, volledig te wijten aan het 40-jarig bestaan van de wandelclub waar wij niks vanaf wisten! Stilaan nadert het uur van de terugreis, maar eerst kunnen we nog genieten van het overschot van deze morgen. Na nog een groepsfoto laten we het historische domein en zijn aantrekkelijke wandelomgeving achter ons, en met een wandelervaring rijker (prima keuze van het bestuur) komen we behouden thuis, met dank aan de chauffeur!

## JAAROVERZICHT 2023

Clubnr	club	TOTAAL	STEKSEL tocht	SINKSEN tocht	HALFOOGST tocht	Groene Halte Wandeldag	Mannavita Warme Wijntocht
		<b>3.615</b>	<b>966</b>	<b>480</b>	<b>1.040</b>	<b>267</b>	<b>862</b>
	Wandelsport Vlaanderen vzw	3.089	765	437	889	223	775
	F F B M P	81	37	1	23	10	10
0	niet-federatieleden	441	160	42	128	34	77
1	Andere	4	4				



Clubnr	club	TOTAAL	STEKSEL tocht	SINKSEN tocht	HALFOOGST tocht	Groene Halte Wandeldag	Mannavita Warme Wijntocht
		<b>3.615</b>	<b>966</b>	<b>480</b>	<b>1.040</b>	<b>267</b>	<b>862</b>
5411	De 7mijl-stappers Moorsele	769	195	141	157	24	252
5061	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	198	52	28	50	25	43
5542	Drevestappers Zonnebeke	186	43	31	51	15	46
5245	WSV De Brigandrotters vzw	160	47	23	44	8	38
5012	WSK Marke vzw	154	50	17	47	4	36
5217	De 12 uren van Lauwe	132	29	9	48	22	24
5391	De Spartastappers Ardooie vzw	125	30	13	45	12	25
5207	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	87	20	12	19	11	25
5216	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	86	21	20	20	1	24
5089	De Heuvellandstappers vzw	82	15	13	26	14	14
5361	De Textieltrekkers vzw Vichte	77	9		32	7	29
5347	Velodroomvrienden Moorslede	65	12	14	11	6	22
5526	't Wandel Voetje vzw	63	23	12	2	13	13
5328	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	62	19	14	12	5	12
5276	De Margrietstappers vzw	46	13	14	8	2	9

**Volledig klassement verscheen op onze sociale media (BLOG & FACEBOOK).**



### ***En nu naar onze eindejaarstocht MWW-tocht, naar een regie van Jan Peirs.***

We starten de dag bewolkt bij 5°, koele bries, een belofte van enkele opklaringen, maar ook een bui zit in de aanbieding! Het heeft sinds maandag (nog 11L) en de voorbije nacht (2L) niet meer geregend en hopelijk zal dat volstaan voor de veldpaadjes, maar het is afwachten!

De torenklok van de St.Amanduskerk geeft 8h10 aan als we ons naar de startzaal begeven. Op de overloop bekijk ik al eens de parcours en afstanden, en ga ik voor de 22km. Sinds 2022 wandelen de eigen clubleden GRATIS op eigen organisaties, maar moeten ze zich wel nog registreren als wandelaar, dit voor de verzekering. Medewerkers zijn vrijgesteld van beiden. Na een klapke hier en een hello daar is het tijd om te vertrekken. Bij het buitengaan bemerk ik mijn wandelvriendin Friedel en vriendin in afwachting van aankomst van Joke (vrienden sinds Eifelsteig) die nog onderweg is. Het is nu vier jaar geleden dat **de Heulebeek nog centraal thema** was en ben benieuwd of er nieuwe hoekjes te bespeuren vallen! **De Heulebeek ontspringt in Beselare in de wijk Broodsende en meandert dan via Dadizele, Ledegem, Moorsele, Gullegem, Heule en Kuurne waar de Leie zijn eindebestemming is.**

Amper gestart komen we voorbij **de dwarsschuur**, een restant van een kloosterhoeve: " 't Goet te Wynckele" (met een vermelding in 1227) en eigendom van het Cisterciënzerinnenklooster te Moorsele, dat zelf de voorgeschiedenis is van ooit de Guldenberg abdij te Wevelgem. De huidige schuur is van 1732 ter vervanging van zijn houten voorganger.

We ruilen dit stukje geschiedenis voor de hier snel voorbij stromende Heulebeek, en volgen zijn bedding tot waar de 4km de beek blijft volgen, terwijl pijltjes ons verwijzen naar de Hoge Kouter na splitsing van de 7km. Een variatie van straatjes en nog een parkje geven uit op Zevenkaven en de Kwadestraat, waar de hoge landweg overgaat in een kronkelende kerkwegel. Ondertussen doet de zon al een poging om door de wolken te breken, ze doet maar!

In de Kloosterbosstraat nemen we afscheid van 14km, terwijl een strook groen ons hogerop naar de ijle luchten voert van de Torrestraat (ca 30m boven de zeespiegel!). Tussendoor een mooi zicht op **de watertoren**, met een kuip van 850m<sup>3</sup> en gebouwd in de jaren 1950, naar een ontwerp van Charles Boghemans uit Menen en in gebruik gesteld in 1958; is opvallend door zijn rode pannendak en lantaarn! Werd in 2011 buiten dienst gesteld maar is wel beschermd erfgoed. Doet nog altijd dienst als communicatietoren voor telecom aanbieders.



We dalen de Torrestraat af naar de Kloosterbosstraat tot het gelijknamig kapelletje uit de jaren 1800, onder een aureool van een regenboog, want er valt net een regenbui. Hoekje om sluit een kronkel aan op de veldweg naar **de natuurhoeve Noppe**, maar een modderpoel maakt het ons niet gemakkelijk om er te geraken, en we schuilen er enkele minuten, waarna links een smal onverhard kronkelend pad door de velden aansluiting zoekt met, jawel de Torrestraat. Rechtsaf naar de De Knok waar een wijkpad uitgeeft op de Laagweide en de gelijknamige hoeve, waarna we de R8 dwarsen naar Heulecentrum en het kasteelpark betreden.

In 1874 liet de lokale notaris Augustus Lagae-Gerbrandt in het centrum een ruim landhuis bouwen, maar deed het in 1882 al van de hand. De nieuwe eigenaars; de familie Goethals, liet het tussen 1887 en 1895 grondig verbouwen tot het huidige uitzicht. Omstreeks 1900 werd **het park** aangelegd door een Parijse architect als een Engelse tuin ter verfraaiing van de omgeving.

In het ca 3ha grote park zijn laatst heel wat beheerswerken uitgevoerd, maar de mooie beuken en de moerascipressen blijven de tuin beheersen. ***De in roestbruine herfstkleuren getooide moerascipressen, aan de rand van de vijver zijn bijzonder door hun uit de grond opgroeiende luchtwortels die de boom van zuurstof voorzien! Deze naaldverliezende, en aan sequoia's, die andere reuzen uit de Amerikaanse wouden verwante bomen, kunnen in hun thuisland tot 44m hoog worden, maar hun omvang springt nog meer in het oog; normale exemplaren bereiken een stamomtrek van 8 tot 10m! Er zijn er gemeten met een omtrek van 12 tot 16m! Van een omgehakte boom is een leeftijd aangetoond van 1.622 jaar!***

De hier aanwezige exemplaren hebben hopelijk nog heel wat te goed! We stappen over de hier voorbij stromende Heulebeek die het park voor een groot deel omsluit en stappen naar de controle in de Broederschool, nu onder de koepel van Spes Nostra, voor een rustpauze na 7,5km.



Bij het binnenkomen bemerk ik Etienne die zich nuttig aan maken is door boterhammen met kaas te beleggen, waarna nog een klapke met Geert en Filip. Ik zoek een rustig plekje en schaf mij een soep aan, en eet de helft van mijn bokes op. Ploks komt Johan opdagen, een wandelgenoot en al lang niet meer gezien, die ook nog de lus moet bewandelen, die we nu samen aanvatten.



In de Sint-Joblaan kunnen we kiezen: verhard of natuur en met ons zacht karakter is de keuze vlug gemaakt, en amper richting de Heulebeek of Jan komt in het vizier; op parcourscontrole, met een weifelend antwoord op onze vraag naar de toestand van het terrein, dat beloofd niet veel goeds! We komen op een mij onbekend, deels verwilderd terrein, waar de Heulebeek in een diepe bedding stroomt. Het terrein is op veel plaatsen erg drassig en voor je het beseft stap je diep in het, weliswaar heldere water, maar het blijft een prachtig stukje natuur dat we enkele 100den meters volgen, dikke duim voor Jan!

Terug op het droge stappen we naar **Heule-Watermolen** en volgen de beek tot de terreinen van het shopping center, aansluitend naar de Warande. Hier opnieuw heel wat groene hoekjes en komen in een grote boog terug naar **Watermolenmal**, *nu voorbij het Sint-Godelievekerkje, gebouwd in 1868 als aanbouw van de in 1845 opgerichte kloosterschool. De site die teruggaat tot minstens de 13<sup>de</sup> eeuw is met het molenaarshuis en tal van arbeidershuisjes uit de 19<sup>de</sup> eeuw, sinds 2004 beschermd dorpsgezicht! Het te volgen molenaarspad geeft aansluiting met de Hoge Dreef. Deze kasseiweg is samen met het wijde landschap eveneens beschermd; waaronder ook "Preetjes molen", de enige nog bestaande vlaswingelmolen in Europa, gebouwd door Ivo Deprez in 1866, en in bedrijf tot het overlijden van de molenaar in 1913. Bij het centrum bevindt zich de eveneens beschermde "Heerlijkheid van Heule" met het poortgebouw uit 1722, nu een ca 8ha grote biohoeve.*



We stappen voorbij de herberg "**Aan Weerskanten Van Het Gelijk**" een wijze titel, en vinden een boogscheut verder een nieuwe groenzone; het **Tinekesbos**. Ook hier terug de Heulebeek in beeld, net als enkele reuzestappen verder de rustpost, voor een 2<sup>de</sup> rustpauze. Tussendoor groet ik Joke die samen met Friedel (Nathalie is werkgerelateerd belet) en vriendinnen binnenkomt en al een slippartij achter de rug heeft. Bij het opstappen nodig ik hen vriendelijk uit om eens naar het vogeltje te kijken en daar wordt spontaan op ingegaan.

Voor de afsluitende lus stappen we weer het park in en sluiten de cirkel. Tussen de bomen priemt de toren van de Sint-Eutropiuskerk, met als bijzonderheid ; **de windhaan heeft poten**, net als die op het Sint-Godelievekerkje op Watermolenmal, bij mijn weten uitzonderlijk! Eenmaal buiten het park krijgen we het gezelschap van Urbain, en volgen we het parcours van de 7km, naar het Heerlijke Heulebeekpad dat uitgeeft op een nog aan te leggen groenzone, en doorkruisen de aangrenzende wijken op naar Gullegem, de Europalaan en het groen van wijk Ter Walle, met zijn opvallende OLV-kapelletje met de tekst: *ik kom het lijden verzachten*; wel van toepassing in deze tijden, niet?



Enkele wijkaadjes verder komen we uit op onze volgende halte; "**D'Oude Pastorie**". *Het gebouw dateert uit 1717 en is gelegen op een omwalde site met al een bewoning omstreeks 1480.* Dit rustige plekje bevindt zich op luttele stappen van het centrum! We treffen er Lucrèce, Lieve en Marleen aan die instaan voor een warme **Italiaanse kruidenwijn van onze sponsor MANAVITTA** of een fruitsap, GRATIS aangeboden door de wandelclub. Terug in de buitenlucht



wacht ons de laatste km met dank voor deelname en uitnodiging voor één van de volgende tochten, het zal wel zijn!

We ronden af met nog een stukje Heulebeek en gaan langs bij Anne voor de enveloppe met attest voor het ziekenfonds voor teruggave lidgeld, kortingbon voor aankoop bij onze sponsor Sport Lauwers, en het wandelboek Walking in Belgium 2024.



Veel langer kan ik spijtig genoeg niet blijven, want de lekkere pannenkoeken van Geert en Katrien kunnen mij altijd bekoren!

Het weer heeft Jan niet in de hand, maar toch is hij erin geslaagd om ons te verrassen met enkele, mij toch onbekende hoekjes, van ons omliggend landschap en de Heulebeek in het bijzonder,

**Proficiat!**

Maar laten we ook de **vele medewerkers en het clubbestuur** niet vergeten die het ganse jaar rond, zich vrijwillig inzetten om van iedere wandeling of samenkomst het beste te maken, waarvoor onze dank, en dit in naam van alle wandelaars, en de 862 deelnemers vandaag!!!

***Voor iedereen nog veel wandelplezier in een gezond 2024!***

Tot de volgende

**Amerlinck Eddy.**



## Eindklassement Mannavita Warme Wijntocht



Organisator: De 7mijl-stappers Moorsele (5411)

Datum: 25/11/2023

Totaal aantal deelnemers (clubleden)	775
Aantal niet-aangesloten wandelaars	77
Aantal andere en buitenlandse clubs	10
Subtotaal	862
Totaal	Met inbegrip medewerkers 862



# MANNAVITA WARME WIJNTOCHT

wanneer

zaterdag 25 november 2023

start

OC DE CERF

Kerkstraat 1, GULLEGEM

afstanden

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

Plaats	Club	Clubnr	Aantal
1	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	252
2	Drevestappers Zonnebeke	5542	46
3	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	43
4	WSV De Brigantrotters vzw	5245	38
5	WSK Marke vzw	5012	36
6	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	29
7	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	25
	De Spartastappers Ardoole vzw	5391	25
8	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	24
	De 12 uren van Lauwe vzw	5217	24
9	Velodroomvrienden Moorslede	5347	22
10	De Heuvelandstappers vzw	5089	14
11	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	13
	't Wandel Voetje vzw	5526	13
	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	13
12	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	12
	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	12
	DSF - Kloenstappers	5546	12
13	De Margriestappers vzw	5276	9
14	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	8
	De Winkelse Stappers	5323	8
	De Waterhoekstappers Heestert	5345	8
15	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	7
	Watwystappers Tielt	5423	7
	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	7
	Baekelandstappers Lendeledede	5534	7
16	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	5
17	Omloop Kluisbergen vzw	3034	4
	Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	5178	4
	100 km van Ieper vzw	5194	4
	Flanders Trails	6999	4

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
	PINK RIBBON wandelgroep	7302	4
	Mont-Marche Tournai	HT 075	4
18	Wandelclub De Slak vzw	1225	3
	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100	3
	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	3
	Wandelclub Diksmuide	5537	3
	Sportgroep Vaste Vuist Lauwe vzw	5548	3
19	Burchtstappers Herzele vzw	3002	2
	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	2
	WSV Horizon Opwijk	4300	2
	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	2
	Bavostappers Bavikhove	5504	2
	De Kilometer Vreeters Izegem	5551	2
	Club Pédestre Ecureuil de Châtelet	HT 006	2
	Le Roitelet	HT 060	2
20	WSV De Vossen vzw	3139	1
	WSV Land van Rhode vzw	3196	1
	De Marchmanekes Waarschoot	3506	1
	Koninklijke Wandelclub De Duintrapppers Westende VZW	5008	1
	WSV De Keignaertrippers Oostende vzw	5011	1
	Brugsche Globetrotters vzw	5177	1
	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	1
	Kreketrekkers Kortemark	5412	1
	Wandelclub Hoger Op Vrouwen	5473	1
	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	HT 018	1
	Les Hurlus en Balade	HT 067	1



# Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl	
2/12/2023	Sinterklaaswandeling	Watewystappers Tielt	5423	1.191	20	
3/12/2023	CM Urban Walk Gent	We Are Walking	6030	3.830	1	10
	Kerstmarkttocht Dominiek Savio	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	973	9	
9/12/2023	Sint-Barbaratocht	De Mijnlamp Beringen-Mijn vzw	2072	595	1	26
	Ieper in de winter	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	930	2	
	Durmetocht - 48 jaar Wintertochten	Wandelclub 't Hoeksken vzw	3040	474	2	
	Gent bij Nacht	Florastappers Gent vzw	3103	2.734	2	
	Open Grenstocht	De 12 uren van Lauwe vzw	5217	300	19	
10/12/2023	Hoge Blekkertocht	Koninklijke Wandelclub De Duinrappers Westende VZW	5008	927	4	10
	42e Sint-Bavotocht - Viggaaltocht	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	1.872	6	
13/12/2023	Wafelentocht	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	1.012	1	
15/12/2023	Pannenkoekentocht	De Kasseistappers Eernegem	5545	952	3	
16/12/2023	20e Kerststallentocht	Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw	3149	789	1	93
	CITY WALK Leuven	WSP Heverlee-Leuven vzw	4005	2.286	4	
	Moezelwijntocht	't Wandel Voetje vzw*	5526	1.468	88	
17/12/2023	Kersttocht RWK	Roosenberg wandelclub Waasmunster vzw	3029	1.067	1	31
	11e Tollembeekse Hanezoekerstochten	Parel van het Pajottenland	4254	1.348	2	
	6e Sijseelse Winterfeestentocht	Feestcomité De Marollen Sijsele	5202	1.105	7	
	CRIG Walk 2023	CRIG-fonds	6011	1.148	10	
	15e Wandeltocht Oostende met kerstlich	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011	1.945	11	
19/12/2023	Aviflorawandeltocht - Eindejaarstocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	741	3	
20/12/2023	Jenevertocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.035	1	
23/12/2023	Brugge Binnenste Buiten in kerstsfeer	Brugsche Globetrotters vzw	5177	3.226	23	
24/12/2023	27e Putje Wintertocht	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330	1.074	3	
25/12/2023	31e Kersttocht	WSV Horizon Opwijk	4300	781	1	
26/12/2023	Kerstsfeer in Damme	Levenslijnteam Damme vzw	5463	1.334	9	27
	Oudenaarde in kerstsfeer	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	2.786	18	
27/12/2023	Eindejaarstocht	Wandelclub Diksmuide	5537	1.151	9	
28/12/2023	Hendrik Geeraerttocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	1.331	4	85
	26e Kortrijk Feeëriek - Ergodôme-wande	WSK Marke vzw	5012	3.073	81	
30/12/2023	Sylvestertocht	W.S.V. De Anjertrippers vzw	2038	841	2	62
	Wafelentocht	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	1.766	2	
	Rodeneuzentocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347	1.593	58	
31/12/2023	Wintertocht	Tongerse Wandelvrienden VZW	2052	780	2	12
	17e Tis Tied Ta Tud Tis-tocht	Kreketrekkers Kortemark	5412	968	10	



# Waar wandelden de 7mijl-stappers?

datum	Tochtnaam	Naam organisator	nr Club	Totaal	7mijl	
1/01/2024	We gingen en bluen gaan	Kreketrekkers Kortemark	5412	1.059	7	
6/01/2024	Driekoningentocht	Wandelclub Beernem vzw	5009	1.870	16	
7/01/2024	Nieuwjaarstocht	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3091	2.123	3	89
	30e Nieuwjaarstocht	De Winkelse Stappers	5323	1.568	86	
9/01/2024	Aviflorawandeltocht - Nieuwjaarstocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	1.210	11	
13/01/2024	Wandelen door Kruishoutem - Viggaalto	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	2.395	14	34
	Putje Wintertocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	1.593	20	
14/01/2024	Sint-Jozefstocht	Wandelclub Roal Benti vzw	3278	1.290	2	79
	Druppeltjestocht	Spoetnikstappers vzw	5363	585	3	
	37e Gaperstocht	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	1.457	74	

Datum	Organisatie	Evenement	Locatie	Deelnemers	Totaal
Zondag 14-Jan-2024	LES VAILLANTS ACRENOIS	Challenge ACHO	WANNEBECQ	1	940

=====

**VEREECKE DRIES BVBA**

Algemene bouwwerken  
vloeren en wandtegels  
opritten en terrassen  
renovatiwerken

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

*Lindeke* SFEERCAFE

Clublokaal 7mijl-stappers

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

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

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

# PUZZELTIJD

*Even relaxen!*

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

## 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 !!**

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

**B  
I  
N  
E  
R  
O**

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



**ACKE** BVBA

**DIETER & RUDDY**

0477 67 61 80      0477 62 86 22

[www.sanitairacke.be](http://www.sanitairacke.be)    [info@sanitair-acke.be](mailto:info@sanitair-acke.be)

[www.defral.be](http://www.defral.be)    [info@defral.be](mailto: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](http://www.defral.be)    [info@defral.be](mailto:info@defral.be)    BTW (BE) 1002.851.623

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](http://www.maribrik.be)  
056/25 39 80 – [info@maribrik.be](mailto:info@maribrik.be)

T +32 (0)56 51 83 58  
enkel op afspraak

Wervikstraat 216  
8930 Menen



+ DierenArtsenCentrum  
**VETALYS**

[info@vetalys.be](mailto:info@vetalys.be) / [www.vetalys.be](http://www.vetalys.be) / BE0892.869.063



**Groep BDSV**  
verzekeringen • beleggingen • kredieten  
powered by DVV verzekeringen

📍 Gullegem 📍 Heule 📍 Moorsele  
**[www.groepbdsv.be](http://www.groepbdsv.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](mailto:info@mestdag-matrijzenbouw.be) [www.mestdag-matrijzenbouw.be](http://www.mestdag-matrijzenbouw.be)  
[info@alumes.be](mailto:info@alumes.be) [www.alumes.be](http://www.alumes.be)

**ALUMES**   
luminium-profielen



# 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	9	NEYRINCK	LUC	20	DEPREZ	JEAN MARIE
1	SERVAEGE	BERNARD	9	VANHOUTTE	ROSANNE	21	DELEFORTRIE	JENS
3	VANHAUWAERT	MAGDA	10	VANWYNSBERGHE	ROMAIN	21	van HOOYDONCK	GERDA
4	DRIEGHE	NADINE	11	DEVELTERE	KATRIEN	23	BOONE	MAURICETTE
5	DUMORTIER	LUC	13	PARMENTIER	LOMME	24	CAPPON	JEAN-PIERRE
5	DUPONT	HILDE	13	VLAEMYNCK	MARYSE	24	VANDEWIELE	GRETA
6	REMMERIE	GIANNI	14	PORTE	CARINE	25	ACCOU	ROOS
6	VEREECKE	HANNE	14	WITDOUCK	ROSEMIE	25	CRAEYNST	KATHARINA
6	WILLEMS	HEIDI	15	DEFrancq	RIK	25	DECLERCQ	MARLEEN
7	BUYCK	JACQUES	15	GHEYSEN	JESSE	25	MINGELS	ANJA
7	DESIMPELAERE	ANGELINE	17	DEMYTTENAERE	DIRK	25	PLAISIER	AYRTON
7	NEELS	SVEN	18	BAEKELANDT	HILDA	25	VERBEKE	CURD
7	REMMERIE	ELLEN	18	OLIEVIER	FRANKY	27	DELEU	MARC
7	VANGAENBERGHE	CARLA	19	LEDoux	RIK	27	GRYSON-MODAERT	FREDDY
7	VANLERBERGHE	JACQUES	19	DETAVERNIER	NICO	27	KINT	SABRINE
8	WITDOUCK	ANNE-MIE	19	TANGHE	NATHALIE	28	PATTYN	RUDDY

**MAART**

1	COUSSENS	JAN	12	HENNIN	FRIEDA	22	ACCOU	JEAN-PIERRE
1	GHESQUIERE	JOOST	12	MAHIEU	DELPHINE	22	DECLAIR	GERT
2	DECROUBELE	MARIO	13	VERSCHAEVE	YVELINE	22	LEFEBURE	STEVEN
2	CATTEEUW	JOHAN	14	CLARYSSE	EMMA	23	VANDEWALLE	DOMINIQUE
2	COUCKE	FILIEP	14	NAERT	JOHNNY	25	CATTEEUW	JOHNNY
2	QUARTIER	MARTINE	15	MOERKERKE	RIK	25	VANHEE	CLAUDE
2	VAN DER BORGHT	ANNIE	17	COTTYN	ETIENNE	26	MAES	FREDDY
2	VANDORPE	LINDA	17	LAPIERE	RIKA	29	FOULON	ANN
2	VANDORPE	MAGDA	19	BULTYNCK	RITA	29	VANNESTE	MARLEEN
8	DEMUYZERE	CHARLYNE	19	BOUCKHOUT	MARC	29	Vlieghe	ANNE
8	VERBRUGGHE	ERIK	19	DELANNOY	SOPHIE	30	BOONE	CHRIS
10	VANACKERE	RITA	19	VANLAETHEM	CHRISTELLE	30	NOPPE	PHILIPPE
10	VANDROMME	CHRISTIANE	20	DE BRUYNE	ANJA	30	PYNCKET	MARIE-CLAIRE
11	VEREECKE	GERDA	20	VERPOORT	OTHELLO	31	BORRY	DANNY

**APRIL**

1	PARMENTIER	MARIE	11	ONGENA	LORENZO	21	SERVAYGE	MIA
1	PATTYN	ARLETTE	11	VANOOTEGHEM	CAROLINE	23	DEBEUF	MARIO
2	BERNAERTS	ELS	11	VERSTRAETE	EDDY	23	DERYCKERE	CARINE
2	VAN LONDERSELE	LINDA	14	SABBE	MARIA	23	DEVOS	BART
3	DESIMPELAERE	PIET	14	STEVENS	FREDDY	23	TYTGAT	ISABELLE
6	GYKIERE	STEFAN	15	DUPONT	LINDA	24	QUARTIER	KRISTIEN
7	PLANCKAERT	MARIJKE	15	NAERT	CHRISTINE	25	VIERSTRAETE	SABINE
8	VERBRUGGE	HEIDI	15	SPEYBROUCK	CHRISTINE	26	VANOUTRIVE	DEBLIE
9	GHELDOLF	RIK	16	DEMUYNCK	M-ROSE	26	WITDOUCK	ANDRE
9	SABBE	SEBASTIEN	17	VANDAMME	VIVIANE	27	DENYS	LIEVEN
10	VANBESELAERE	MIROSE	18	DUMORTIER	ANN	27	DESCHAMPS	ANNELORE
			19	VANLERBERGHE	GINETTE	27	DHONDT	KATHLEEN
			20	VANSTEENKISTE	MARC	29	VANESSCHE	GERDA
			20	WITHOUC	CARINE			

“Het voordeel van ouder worden  
is dat men veel mensen heeft  
om van te houden.”

Jean Renoir

**GELUKKIGE VERJAARDAG**

=====

## 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.



Dankbaar willen wij in ons hart bewaren het leven en de liefde van mevrouw Rosette Coucke (03.05.1941 - 07.11.2023), (schoon)moeder van clubleden Lorenzo en Martine Ongena - Vanooteghem.

*Degene die ik liefheb verlaat ik, om degene die ik liefhad terug te vinden.  
De nieuwe stilte is geen leegte maar een ruimte vol warme herinneringen.*

Omgeven door liefde is van ons heengegaan Frans Lesage (18.02.1932 - 27.12.2023), (schoon)vader van clubleden Eddy en Caroline Verstraete - Lesage & Carlo en Carine Lesage - Withouck.

*Je was moe, je hebt je strijd gestreden.  
Al je zorgen en verdriet behoren nu tot het verleden.  
Mijn woorden moeten eruit want ik zie het, je bent moe.  
'Ik zie je graag, voor altijd' en je ogen vallen toe.  
Nog net ben ik op tijd, want zelf besef ik wel dat dit geen snel tot ziens is,  
maar een liefdevol vaarwel. (Smooj)*



## 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.



**Sint-Janstraat 12 - MOORSELE**

*Alle dagen open, ook op zondag!*



OPLOSSING SUDOKU

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



OPLOSSING BINERO

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





## Secretariaatsberichten

*Hallo clubleden,*

De drukke feestmaanden december'23 - januari'24 zijn vlot voorbij gevlogen, hopelijk alles goed gepasseerd en volhouden aan alle goede voornemens. Voor mijn part zeer eenvoudig . . . op deze nationale "goeie morgen"dag wens ik iedereen elke dag een goeie morgen!

Daarnaast zijn klassiekers als een goede gezondheid, stil geluk, kommerloze dagen een vanzelfsprekendheid.

De jaarwissel betekent voor mij ook een wissel in de afwerking van de administratieve taken . . . alles wat ledenbestand, nieuwe leden etc. wordt nu door ANJA DECEUNINCK behartigd. **DANK VOOR UW HULP.**

De attesten voor teruggave lidgeld bij ziekenfonds mogen nu ook ingediend worden. En toch zijn er nog leden die hun paperrassen niet afgehaald hebben. Deze liggen nog steeds te wachten bij ons thuis (afhalen na afspraak aub). Wist je dat er zelfs een boek 2023 niet afgehaald werd! Voor nieuwe leden sinds 01.01.2024 is dit bij ANJA. Contactgegevens op blz 2.

Langs deze weg bedanken we onze sponsors die spontaan hun bijdrage betaalden. Zeg nu zelf 60 euro voor 4 mooie publicaties in ons clubblad, op groot scherm tijdens de Stekseltocht, en regelmatig een melding op onze openbare FACEBOOK-pagina en BLOG.

Ook hadden we mooie tombolaprijzen tijdens ons voorbij nieuwjaarsfeest. Dank aan SPORT LAUWERS (dankzij jullie aankopen in deze zaak), ARVATEX en STANDAARD BOEKHANDEL.



Het clubfeest is goed verlopen, onze formule spreekt nog steeds aan : aperitief met eigengemaakte hapjes (receptjes in dit clubblad), warme maaltijd, gratis tombola waaronder de bonnen van Lauwers (12 x 30 euro, 2 x 50 euro, en hoofdprijs 100 euro). Dit alles afgerond met een danspasje door DJ Mario in samenwerking met PV Rent. Hopelijk volgend jaar terug volle zaalcapaciteit zodat er geen reservelijst moet opgesteld worden (al is die volledig ingevuld geweest door jammerlijk enkele zieken & spoedopname op het laatste moment).

Hierbij kunnen we ook melden (hopelijk niet nodig), maar momenteel is voor de buitenlandse reis MOEZEL alle kamers bezet en is de reservelijst blanco. U kan zich hiervoor nog steeds melden, liefst via email op het inmiddels ingeburgerd nieuw clubemail (zie blz 2).

Op het nieuwjaarsfeest worden ook de dagreizen bekend gemaakt (zie NY-brief van de voorzitter vooraan dit clubblad) en de eerste reis komt snel dichterbij. Vanaf nu starten de inschrijvingen en in functie van de toestroom wordt eind februari de capaciteit van de bus vastgelegd (50 of 68). VOL = VOL, dus wacht niet tot op de reservelijst!

**Zondag 5/5/2024**

**Lentewandeling**

Startlocatie : GBS De Kersentuin, Tuinwijkstraat 2 - 9550 HERZELE (O.VI.)

Afstanden : 5 km - 6 km - 10 km - 14 km - 18 km - 24 km - 30 km

**INSCHRIJVEN VANAF NU : 16,00 euro**

**per persoon op clubrek BE08 8335 1432 7713**

**van “de 7mijl-stappers”**

**met melding busreis HERZELE 05.05.2024**

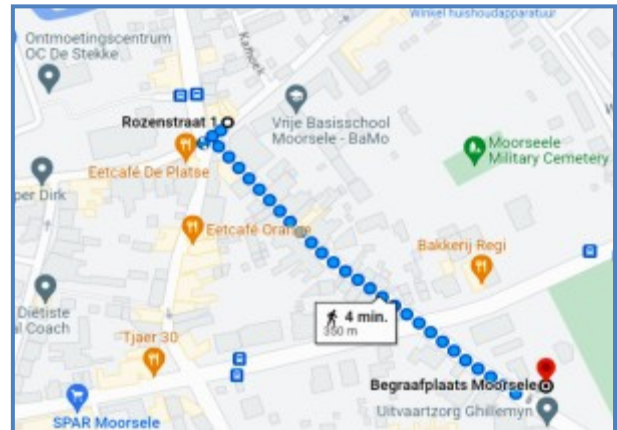


**We verzamelen om 7u30 in de zaal van de BAMO-school (Rozenstraat 4 - Moorsele) waar we samen genieten van een lekker ONTBIJT.**

Daarna trekken we zo'n 300m verder naar de opstapplaats (5 minuutjes) aan de zij-ingang van het kerkhof (Ceasar Gezellestraat 54).

**De bus vertrekt stipt om 8u30 !**

Na ongeveer een uurtje bus komen we aan bij de startplaats ! Daar wachten normaal gezien ANNE en ikzelf jullie op. We voorzien de betalingsbewijzen en een drankbon voor tijdens de wandeling.



**We hopen terug op een volle bus, maar denk eraan VOL = VOL en dan start een reservelijst. Hou rekening met volgende regels :**

Geen kans tot meereizen als reserve = volledig bedrag terug.

Opzeg reis vóór 01.03.2024 = volledig bedrag terug

Opzeg reis vanaf 01.03.2024 en ingenomen door een reserve = volledig bedrag terug (uitz. LAATSTE 10 DAGEN vóór afreis).

Opzeg reis vanaf 01.03.2024 en geen vervanging door reserve = helft bedrag terug (bus ligt dan al 100% vast!)

Opzeg na 25 april = niets terug (deelnemerslijst doorgestuurd en te betalen)!

## **Zondag 5/5/2024**      **Lentewandeling Herzele**



De wandelclub werd opgericht onder de naam de “Herzeelse Wandelclub” op donderdag 21 juni 2001. Veertien geïnteresseerden ondertekenden de eerste aansluitingskaart bij de sportfederatie VWJL onder het lidmaatschapnummer 422. De club trad in werking vanaf 2002. Met de jaren groeide het aantal leden, in 2002: 47 leden en **momenteel zijn 304 leden aangesloten.**

**LENTEWANDELING : Totaal nieuw parcours, alle afstanden wandelen langs een draaiende en malende molen en de stoere waterburcht met de gerestaureerde toren.**

*Vanaf 10 km en verder trekken we naar Sint-Lievens-Esse, deelgemeente van Herzele, bekend om zijn brouwerij Van Den Bossche, het Sint-Lievensbronnetje en de kleine versie van de Leeuw van Waterloo.*

*De startzaal bereiken we terug via trage wegen en de cultuurtempel de Wattenfabriek. Draaiende molen, Burcht en de Sint-Lievensbron zijn gratis te bezichtigen.*

=====



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



**DESWARTE**  
ELEKTRICITEIT

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

**0468 12 69 99**



**ADVICE  
THAT  
FITS YOU.**

**SPORT  
LAUWERS**



**VDC kastenmakerij**

Kapellestraat 135  
8560 Wevelegem  
BE 0525.540.753

**+32 474 71 00 09**  
info@vdckastenmakerij.be



**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

=====

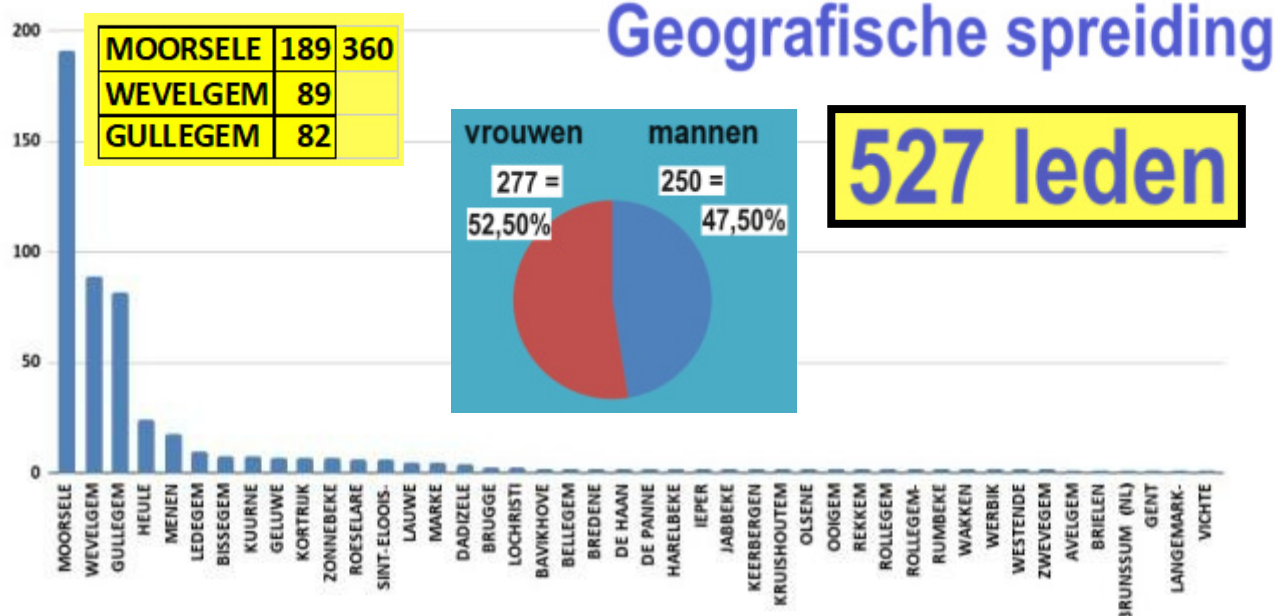
Statistiekjes over onze openbare FACEBOOK-pagina:



Locatie	Plaatsen	Landen
Wevelgem, België		427
Kortrijk, België		70
Menen, België		68
Roeselare, België		31
Harelbeke, België		25
Ledegem, België		24
Wervik, België		20
Izegem, België		19
Ieper, Belgium		18
Brugge, België		16

Locatie	Plaatsen	Landen
België		1,1K
Nederland		8
Frankrijk		3
Spanje		3
Verenigde Staten		2
Brazilië		1
Griekenland		1
Italië		1
Ivoorkust		1
Luxemburg		1

Een nieuw jaar . . . enkele grafiekjes . . . ook benieuwd over onze clubleden ?

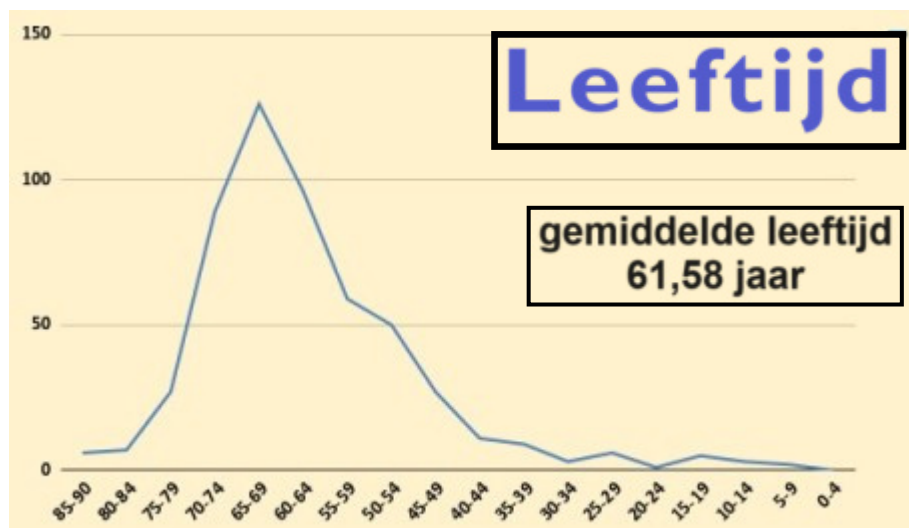


HEULE	24
MENEN	18
LEDEGEM	10
BISSEGEM	8
KUURNE	8
GELUWE	7
KORTRIJK	7
ZONNEBEKE	7
ROESELARE	6
SINT-ELLOIS-WINKEL	6

LAUWE	5
MARKE	5
DADIZELE	4
BRUGGE	3
LOCHRISTI	3
BAVIKHOVE	2
BELLEGEM	2
BREDENE	2
DE HAAN	2
DE PANNE	2

HARELBEKE	2
IEPER	2
JABBEKE	2
KEERBERGEN	2
KRUISHOUTEM	2
OLSENE	2
OOIGEM	2
REKKEM	2
ROLLEGEM	2
ROLLEGEM-KAPPELLE	2

RUMBEKE	2
WAKKEN	2
WERBIK	2
WESTENDE	2
ZWEVEGEM	2
AVELGEM	1
BRIELEN	1
BRUNSSUM (NL)	1
GENT	1
LANGEMARK-POELKAPPELLE	1
VICHTE	1



85-90	6
80-84	7
75-79	27
70-74	89
65-69	126
60-64	96
55-59	59
50-54	50
45-49	27

40-44	11
35-39	9
30-34	3
25-29	6
20-24	1
15-19	5
10-14	3
5-9	2
0-4	0

Op 22 januari 2024 telt onze Club : **527** leden.

## ***WELKOM in onze club !***

Eind 2023 telde onze club 581 leden, (alle bestaande en nieuwe in 2023 samen) maar vanzelfsprekend zijn er telkenjare niet-hernieuwers. De meesten lieten iets weten (eventueel na een herinnering) waar gezondheidsredenen en leeftijd doorslaggevend waren. Onze leeftijdscurve toont onze hoge gemiddelde leeftijd van onze club en dan dient elk jaar hiermee rekening gehouden.

Toch kunnen we fier zijn op de evolutie van ons ledenaantal. Over gans 2023 werden 89 nieuwe leden aangeworven ! 2024 starten we met 518 leden, maar de teller staat terug 9 leden hoger. Hierbij de lijst nieuwe leden sinds het laatste clubblad van nov 2023.

544	52	25-10-2023	DELEU	FRIEDEL	GELUWE
545	53	29-10-2023	LOOTENS	PASCALINE	GULLEGEM
546	54	1-11-2023	DEBEUF	MARIO	GULLEGEM
547	55		DERYCKERE	CARINE	
548	56	1-11-2023	VANDORPE	FILIP	ROESELARE
549	57	2-11-2023	VANDAMME	RITA	HEULE
550	58	3-11-2023	LUST	BART	MOORSELE
551	59		MAERTENS	ANN	
552	60	7-11-2023	MAERTENS	MIREILLE	HEULE
553	61	7-11-2023	LEFEBVRE	BRIGITTE	GULLEGEM
554	62	9-11-2023	PLAISIER	AYRTON	JABBEKE
555	63		MEESSCHAERT	LIESE	
556	64	9-11-2023	DESSIN	BRUNO	BREDENE
557	65	9-11-2023	MEESCHAERT	LOTTE	WESTENDE
558	66	9-11-2023	RO TSAERT	TREES	BREDENE
559	67	15-11-2023	SOENEN	ELKE	WEVELGEM
560	68	18-11-2023	LANDUYT	SABINE	WEVELGEM

Wandelen is  
de haast uit je hoofd halen  
en kijken wat er overblijft!

"Wie in het dal blijft,  
ziet nooit de andere  
kant van de berg."





561	69	24-11-2023	SCHEIRLYNCK	ILS	WEVELGEM	M A N N A V I T A  W A R M E  W I J N T O C H T
562	70	25-11-2023	DECOENE	KELLY	GULLEGEM	
563	71	25-11-2023	PARDO	CINDY	KORTRIJK	
564	72	25-11-2023	LENEZ	JEAN	WEVELGEM	
565	73		PYNCKET	MARIE-CLAIRE		
566	74	25-11-2023	DECROUBELE	MARIO	GULLEGEM	
567	75	25-11-2023	NOYELLE	STEFAN	MOORSELE	
568	76		DUPONT	MAUREEN		
569	77	25-11-2023	ROELSTRAETE	FRANK	LAUWE	
570	78		ANN	SOETE		
571	79	25-11-2023	DESCHAMPS	KURT	HEULE	M A N N A V I T A  W A R M E  W I J N T O C H T
572	80		DESCHAMPS	JASPER		
573	81		CALLEWAERT	MARLEEN		
574	82	1-12-2023	VERMEERSCH	RIK	GULLEGEM	
575	83	3-12-2023	VANDEBOGAERDE	THIJS	MOORSELE	
576	84	13-12-2023	GALLOO	TARCY	WEVELGEM	
577	85		VERHELST	ISABELLE		
578	86	23-12-2023	DE MEESTER	PETER	ELOOIS-WINKEL	
579	87		VANNESTE	HILDE		
580	88	28-12-2023	CATTEEUW	STEFAN	WEVELEGEM	
581	89		BERNAERTS	ELS		



518	2024				
519	1	3-1-2024	SCHERPEREEL	GUIDO	MOORSELE
520	2		PLANCKE	FEDRA	
521	3	6-1-2024	NOPPE	JOZEF	GULLEGEM
522	4	8-1-2024	DENYS	LIEVEN	WEVELGEM
523	5		REMMERY	ISABELLE	
524	6	9-1-2024	VAN DEURSEN	ERIK	LAUWE
525	7	11-1-2024	ROGGEMBUCKE	FANNY	ROESELARE
526	8	12-1-2024	TRUYENS	PAUL	KEERBERGEN
527	9		DE BECKKER	NORA	

=====  
 Dan rest er alleen nog een mededeling over het **CLUBKAMPIOENSCHAP WSVL**.  
 2024 starten we in afdeling 2 (we behaalden de derde-laatste plaats op een 20tal ptn tgo 4<sup>de</sup> laatste, en 3 laatste clubs zakken dus). Nee, niet dat we er mee inzitten, ons leuze is **GEEN VERPLICHTINGEN, GEEN KLASSEMENTEN**, maar niettemin is het onze taak dit mee te delen.

### HOE VERDIENT EEN CLUB PUNTEN ??

Het kampioenschap is gebaseerd op de uitslagen van de tochten van de clubs van Wandelsport Vlaanderen vzw. De telling begint op 1 januari en wordt afgesloten op 31 december van hetzelfde jaar. In elke afdeling zitten 25 clubs. Afdeling 1 is de hoogste afdeling (*gestart in 2022 met de 25 grootste clubs qua ledenaantal, onze start-plaats*). In de laagste afdeling kunnen meer clubs zitten. Van zodra de laagste afdeling meer dan 44 clubs telt, wordt er een bijkomende afdeling gecreëerd en blijven er 25 clubs in de ontdubbelde afdeling.

#### Puntentelling

Er wordt gewerkt met een differentiatie van punten die aan een tocht worden toegekend. Het is elk clublid afzonderlijk die punten aanbrengt voor de club. Er is geen individueel klassement. Voor een deelname per lid kunnen punten voor de club verdiend worden:

- op een gewone tocht: 1 punt
- op een 'Bonustocht': 2 punten
- op Vlaanderen Wandelt (en de regionale wandeldagen): 5 punten

Er kunnen per dag punten verdiend worden op meerdere tochten indien er telkens ingeschreven werd. Medewerkers van een club verdienen enkel punten voor de club indien ze gescand worden en er voor hen een deelnamebijdrage wordt betaald (*dit deden wij niet, maar vanaf nu wel. Maakt per tocht zo'n 40 pt verschil*). Uit elke afdeling stijgen de 3 eerste clubs naar de afdeling er net boven, behalve uiteraard voor afdeling 1. Er is een prijs voorzien voor minimaal de eerste per afdeling. Uit elke afdeling zakken de laatste 3 clubs naar de afdeling er net onder met uitzondering van de laagste afdeling. (*zodoende dalen we van afdeling 1 naar afdeling 2*)

=====

'T Bakkerietje



Krist Vandewalle

Caesar Gezellestraat 19 - 8560 MOORSELE  
Tel. 056 42 25 61 [www.bakkerietje-moorsele.be](http://www.bakkerietje-moorsele.be)  
**Gesloten op donderdag en zondag**

UITVAARTZORG  
**GHILLEMYN**



Bankstraat 52  
8560 Gullegem

Caesar Gezellestraat 60  
8560 Moorsele

**056 41 11 48**  
[www.ghillemyn-uitvaartzorg.be](http://www.ghillemyn-uitvaartzorg.be)

Uit sympathie



OPTIEK GRISON  
Optometrie - Contactlenzen

TRAITEUR BANKET



ZEISS

Phil'sfood45



**MEDIAFABRIEK**

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

[www.mediafabriek.be](http://www.mediafabriek.be)  
Menenstraat 19 - 8930 Lauwe - Tel. 056 42 73 24

DE MOORSEELSE SLAGERS



waar kwaliteit TROEF is!

**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](mailto:dirk.poelvoorde@skynet.be)



# Wegwijs in wandelstokken

*Van een avontuurlijke trekking over nordic walking tot een ommetje in het park. Op elk traject kunnen een stel extra 'benen' het verschil maken! Maar om meteen het grootste misverstand uit de weg te ruimen: Nordic Walking en het wandelen met trekkingstokken of telescoopstokken is niet hetzelfde. Het zijn écht twee verschillende dingen.*



## 1/ VOORDELEN bij wandelen met stokken.

De voornaamste reden om met wandelstokken te gaan lopen, is de ontlasting van je kniegewrichten. Dit is niet zomaar een losse gedachte, maar een die ook door onderzoek wordt ondersteund. Met wandelstokken of sticks geef je jezelf een extra stel benen cadeau en dat verschil voel je duidelijk. Idealiter stap je altijd met 2 stokken. Wanneer je er maar 1 hanteert, wordt je lichaam asymmetrisch en dus verkeerd belast, wat op termijn klachten kan geven.

Bij een correct gebruik (vooral bij nordic walking) zet je eveneens je buik-, romp- en armspieren aan het werk en verandert je dagelijkse wandeling in een full body work-out. Dankzij de stokken heb je bovendien een betere, rechtere houding bij het wandelen. Daar vaart ook je rug wel bij. Je gewrichten worden gespaard omdat de impact van je rugzak en andere spullen met maar liefst 25% afneemt. Verder is je spierkracht gelijkmatiger verdeeld over armen en benen. Bij het afdalen helpt het de gewrichten en spieren te ontlasten door een deel van het lichaamsgewicht op te vangen. Bij het stijgen duwt de beweging met de stokken je enigszins vooruit. De sticks fungeren dus als extra steunpunten en dat krijkt je evenwicht en je zelfvertrouwen op, zeker bij een gladde of oneffen ondergrond. Sticks voorkomen ook valpartijen. Bij langere tochten zal je merken dat je minder gauw vermoeid raakt. En na een knie- of enkeloperatie bieden ze een prima steun.

## 2/ HOE KIEZEN ?

Er bestaan wandelstokken in uiteenlopende materialen en prijsklassen. Hoe duur je gaat, hangt af van het terrein en hoe intensief je de sticks wil gebruiken.

Bij een technisch terrein (bergen, rotsen,...) kies je beter robuustere sticks. Voor vlakke trajecten of occasioneel gebruik volstaat een lichtere versie.

Qua materiaal kan je onder meer kiezen voor:

> **aluminium:** sterk en flexibel, iets zwaarder maar goedkoper.

> **carbon:** lichtgewicht, sterk (maar het kan minder goed tegen een stootje: bij het lopen door de bergen tik je nogal eens (onbedoeld) met een stok tegen een rots. Dat is nou net iets waar carbon niet zo goed tegen kan. Stokbreuk kan het gevolg zijn) en duurzaam bij veelvuldig gebruik, maar wel merkkelijk duurder. Een mooie combinatie is een stok waarvan het onderste deel van aluminium is en het bovenste deel van carbon.

> **titanium:** extreem sterk en ultra lichtgewicht, moeilijk breekbaar, bestand tegen roest-corrosie-zeewater, maar duurst.

De meeste stokken zijn **telescopisch (uitschuifbaar)**. De stok bestaat dan uit 2 of 3 delen. Bij 2 delen hoeft je minder te verstellen en zijn er dus ook minder kwetsbare blokkeerders (schuif of klem). Bij drie delen is het pakvolume van de stokken kleiner. Dat is handig als je ze mee wilt nemen in of langs je rugzak of in je bagage in het vliegtuig. Je kan ze aanpassen aan je lengte en/of terrein (stijgen/dalen). De verschillende systemen hebben elk voor- en nadelen: met bolletjes en vaste afstand verstelbaar (vb om 5cm, goedkoop maar wat als je ertussen valt?), met schroefstelsel (tot millimeter correct af te stellen, zwaarder en duurder). Er zijn ook nog wandelstokken met een ingebouwde vering die zachter neerkomen en meer comfort bieden . . .



Een verlengd **handvat** kan ook handig zijn als je veel wisselt tussen klimmen en dalen (te vinden bij Black Diamond en Leki). Je hoeft de lengte van je stokken niet telkens aan te passen (lager vastpakken tijdens de klim, hoger bij de afdaling).

Wie snel last krijgt van zweethandjes kiest best voor wandelstokken met een handvat uit kurk of foam. Plastic handvaten bieden weinig grip wanneer ze vochtig worden.

**Kortom :** wandelstokken bieden extra steun, stabiliteit en schokdemping, wat je comfort en uithoudingsvermogen onderweg aanzienlijk verbetert. Welk systeem je best kiest, moet je ontdekken door ze uit te proberen. Dat geldt ook voor de handvaten. Die kan vertikaal of plat (gewone wandelstok) zijn, meer ergonomisch, . . .

### 3/ WANDELSTOKKEN versus NORDIC WALKING POLES

Algemeen, standaard wandelsticks komen niet in aanmerking voor nordic walking, maar omgekeerd kan je nordic walking poles wel voor gewone wandelingen gebruiken. Voor nordic walking heb je speciale poles nodig, uitgerust met een afneembaar handriempje (of polslus) dat een duim- en een vingerkant heeft, en dat je met klittenband om je pols bevestigt. Deze **handriempjes** zorgen ervoor dat je poles aan je hand blijven bij de coördinerende nordic walking beweging van grijpen en loslaten. Bij nordic walking dienen je stokken niet zozeer voor steun, maar om jezelf voren te stuwten, dankzij de handlus kan je de stok loslaten van zodra je armen achter je heupen bewegen. Met de juiste techniek verkrijg je een zwevende dynamische stap, waarbij de stokken voor afzet en kracht zorgen.

### 4/ LENGTE INSTELLEN

Ben je groot of klein gebouwd? Blijf je op vlakke paden of ga je veel klimmen en dalen? Je activiteit en je eigen lichaamslengte bepalen de ideale lengte van je wandelstokken.

**Stel de lengte van je stok zo af dat het midden van het handvat ter hoogte van je elleboog komt. Hou je je bovenarm evenwijdig met je lichaam. Buig je elleboog vervolgens in een hoek van 90°.**

Bij een afdaling kan je de sticks langer maken, bij het klimmen is korter iets handiger.

Is de stok op twee plaatsen verstelbaar, zorg dan dat beide stukken even lang staan afgesteld. Zo is de belasting op beide onderdelen even groot.

**Wist je dat sommige merken (zoals Khumbu Anti-Shock van LEKI) extra lange modellen hebben?**

Afneembare **rubbertoppen** zijn handig bij een harde ondergrond, zoals de straat of de stoep. Ze zorgen voor demping en voorkomen dat tikkende geluid. Ze geven ook extra grip op glad terrein.

'Mandjes' of 'tellers' (rond schijfje boven de stokpunt) zijn bedoeld om onderaan de sticks aan te brengen bij een zompige ondergrond of wanneer je op het strand of in de sneeuw wandelt. Ze zorgen dat de stok niet te diep in de bodem zakt.

Een **verlengd handvat** kan handig zijn wanneer je veel wisselt tussen klimmen en dalen

### Klaar voor vertrek ?

Hou het juiste ritme aan tijdens het wandelen. **Zet eerst je rechtervoet en de stok in je linkerhand neer, vervolgens je linkervoet en de stok in je rechterhand, en wissel steeds af.**

Je hoeft er eigenlijk niet bij na te denken, want deze gekruiste coördinatie is de natuurlijke manier van bewegen voor je lichaam. Toch vraagt dat wat oefening en controle, dus gun jezelf de tijd om eraan te wennen. Eens je het gebruik onder de knie hebt, wil je nooit meer zonder je wandelstokken op stap!

BRON:

> Adventure <https://www.asadventure.com/nl/expertise-tips/walking/hoe-kies-je-de-beste-wandelstokken.html>

> Plus Magazine 09.2019

<https://www.plusmagazine.be/nl/gezondheid/wegwijs-in-walking-sticks/>  
van Kari Van Hoorick.





# WANDELKALENDER

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

**WALKING IN BELGIUM**

Of bekijk de online KALENDER via [www.wandelsportvlaanderen.be](http://www.wandelsportvlaanderen.be).

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

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



=====

Datum	Tocht naam	Organisatie	Clubnr
10-02-2024	Oliebollentocht	De Margrietestappers vzw	5276
11-02-2024	32e Wintertocht	WSK Marke vzw	5012
11-02-2024	24e Strandjutterstocht	Spoetnikstappers vzw	5363
11-02-2024	Keytewandeling	De Kasseistappers Eernegem	5545
14-02-2024	Krokustocht	Levenslijnteam Damme vzw	5463
15-02-2024	Krokustocht	Kon. Wandelclub De Duintrappers Westende VZW	5008
17-02-2024	Wintertocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127
17-02-2024	Valentijnstocht	De Curieusneuzen Pittem	5500
17-02-2024	Brabantse Ardennen Trail	Flanders Trails	6999
18-02-2024	Globetrotterswandeltocht	Brugsche Globetrotters vzw	5177
18-02-2024	6e Toveressentocht	Drevestappers Zonnebeke	5542
20-02-2024	Voorjaarstocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493
21-02-2024	18e ROOKOP-wandeling	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180
22-02-2024	Krokustocht	Kreketrekkers Kortemark	5412
24-02-2024	Kazemattentocht	De 12 uren van Lauwe vzw	5217
24-02-2024	Krokussentocht	Watewystappers Tielt	5423
24-02-2024	3e Trailwalk Natuurwandeling	Beat the trail	6021
25-02-2024	Geuzentocht	De Heuvelandstappers vzw	5089
25-02-2024	34e Bibbertocht	Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	5178
25-02-2024	21e Aktiv-wandeltochten	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361

**Je kunt beter struikelen op de goede weg,  
dan wandelen op de verkeerde weg !**



Datum	Tocht naam	Organisatie	Clubnr
01-03-2024	Rondom Oostveld	Wandelclub Beernem vzw	5009
02-03-2024	Krokustocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328
02-03-2024	Kust Trail Walk	Beachbikers	5549
03-03-2024	40e Verloren Kosttocht	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100
03-03-2024	12e 't Voals Plat	Baekelandtstappers Lendeledede	5534
05-03-2024	Meerhoektocht	De Winkelse Stappers	5323
09-03-2024	Tyne Cot Cemetery tocht	Drevestappers Zonnebeke	5542
09-03-2024	Poppies Walk	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999
10-03-2024	Kindervriend	WSK Marke vzw	5012
10-03-2024	35e Dwars door de Westhoek	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205
10-03-2024	Krokodillentocht	Spoetnikstappers vzw	5363
12-03-2024	Vlasboer Bavo's Lentetocht	Bavostappers Bavikhove	5504
16-03-2024	Ruidenbergtocht	Michiel Mispelonvrienden	5295
16-03-2024	3e Dwars door het Kampveld	vzw Vredeseilanden	5297
17-03-2024	22e Memorial March of Peace	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061
17-03-2024	22e Tocht rondom Sijsele	Feestcomité De Marollen Sijsele	5202
17-03-2024	Filou Classic Walk	DWP - De Wandelende Pekkera	5544
17-03-2024	CM Urban Walk Mechelen	We Are Walking	6030
17-03-2024	WalkOn Spring	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999
19-03-2024	Krokustocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493
22-03-2024	10e Scaldistoct	De Waterhoekstappers Heestert	5345
23-03-2024	33e Leeuwtocht	'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137
23-03-2024	Pater Lievenstocht	Velodroomvrienden Moorslede	5347
24-03-2024	50e Lentetocht	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011
24-03-2024	13e Lentetocht	Ons Erf Stappers	5514
30-03-2024	Rondom Ruiselede	WSV De Molenstappers Ruiselede vzw	5330
01-04-2024	Houtlandtocht	Wandelclub Ruddervoorde vzw	5059
01-04-2024	Kemmelbergtocht	De Heuvelandstappers vzw	5089
02-04-2024	Lentekriebeltocht	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westend	5008
03-04-2024	Godelievetoct	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216
04-04-2024	Jachthaventocht	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303
05-04-2024	Lentewandeling- TOCHT	Buencamino vzw Step Forward	5533
06-04-2024	Blarentocht	Wandelclub Koekelare vzw	5127
06-04-2024	17e Zeehaven Brugge Wandeling	Brugse Metten Wandelclub	5429
06-04-2024	Rondom Beythem Kerke	DSF - Kloenstappers	5546
07-04-2024	Lattenklieverstocht	Wandelclub Beernem vzw	5009
07-04-2024	30e Lentetocht	De Winkelse Stappers	5323
07-04-2024	Buencamino Lentewandeling	Buencamino vzw Step Forward	5533
09-04-2024	Frontalierstocht	Wandelclub D&A	5550
11-04-2024	Wijnendale - De Maeretocht	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	5100
12-04-2024	Leietoct	De 12 uren van Lauwe vzw	5217
13-04-2024	Skobiaktocht	De Spartastappers Ardooie vzw	5391
14-04-2024	Stekseltocht Moorsele	De 7mijl-stappers Moorsele	5411

<b>WELKOM</b> BIJ WANDELCLUB  De 7mijl-stappers Moorsele	<h1>STEKSELTOCHT</h1>		
<b>start</b>	<h2>Zondag 14 april 2024</h2>		
	<h3>OC DE STEKKE</h3> <p>Sint-Maartensplein, MOORSELE</p>		
<b>afstanden</b>	<b>7<sup>♿</sup> - 10 - 14 - 20 - 25 km</b>		
<b>inschrijven</b>	<p>vanaf 7u00 tot 15u00, aankomst vóór 18u00 !</p>		
<b>info</b>	<p><b>Nieuw parcours:</b> laat u verrassen door het landelijk karakter, rustige wegen, Kezelbergroute (oude treinroute Menen-Roeselare) richting Ledegem. Grote afstanden maken een lus in omgeving Geluwe (Artoishoek). Al meer dan 20 jaar een succesvolle tocht!</p>		
<b>WEVELGEM</b> SPREEKT JE AAN 			
<b>Wandelsport</b> VLaanteren 			

**Deze tabel hierna is informatief en voorlopig. De 10km Rolstoel is momenteel nog onder voorbehoud !**

De 7km vertrekt via de Ieperstraat naar de spoorwegbedding (Kezelbergroute) en komt terug via Ter Kommerenweg - Ballokstraat naar het Groene Lint.

De 10km gaat via de Kezelbergroute door naar de rustpost in Ledegem, Via het waterzuiveringsstation - Ballokstraat en Groen Lint komen ze terug in de startzaal.

De 14km trekt via rustige landelijke wegen via het Engels Kerkhof naar de Artoishoek (rustpost). Via Ieperstraat - Ter Kommerenweg - Ballokstraat en Groen Lint vinden ze de startzaal OC De Stekke terug!

De 20km volgt de 14km tot de eerste rustpost in Geluwe. Daarna trekken ze naar Ledegem, waar ze een plaatselijke lus afwerken vooraleer terug richting Moorsele te trekken.

De 25km is hetzelfde als de 20km, maar met een extra plaatselijke lus in Geluwe.

**STEKSELTOCHT 14.04.2024**

rustpost	ARTOISHOEK Geluwe		'tSPOOR Ledegem		terug tot start	Totaal
afstand	1° maal	2° maal	1° maal	2° maal		
7 ♿					7,60	7,60
10 ♿	nog onder voorbehoud!		5,50		5,10	10,60
10			6,50		4,80	11,30
14	7,60				7,00	14,60
20	7,60		4,80	5,30	4,80	22,50
25	7,60	6,10	4,80	5,30	4,80	28,60

=====

**Vervolg kalender :**

Datum	Tocht naam	Organisatie	Clubnr
16-04-2024	Aviflorawandeltocht - Paastocht	Aviflorastappers Ingelmunster	5493
20-04-2024	Ensor	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	5011
20-04-2024	9e Pekkerstocht	WSV De Brigandtrotters vzw	5245
20-04-2024	Lentetocht	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328
21-04-2024	21e Rooiveldtocht	Pasar Oostkamp	5318
21-04-2024	Plattelandstocht	Watewystappers Tielt	5423
21-04-2024	De Hooprout	Bredense Strandstappers	5555
23-04-2024	Morenkopwandeling	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207
24-04-2024	20e Grastocht	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361
27-04-2024	34e Parel van Groot-Jabbeke	Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	5178
27-04-2024	De Blankaarttocht	Wandelclub Hoger Op Woumen	5473
28-04-2024	Vlaanderen	Drevestappers Zonnebeke	5542
01-05-2024	Wandelhappening	De Waterhoekstappers Heestert	5345
04-05-2024	Blankenberge	Internationale Tweedaagse Blankenberge vzw	5024
04-05-2024	Butterblommetocht	De IJzerstappers	5547

**BUSREIS Zondag 5/5/2024 Lentewandeling**

Startlocatie : GBS De Kersentuin, Tuinwijkstraat 2 - 9550 HERZELE (O.VI.)

Afstanden : 5 km - 6 km - 10 km - 14 km - 18 km - 24 km - 30 km



# 7mjl-stappers MOORSELE



Neem regelmatig een kijkje op onze WEBSITE

[http://www.bloggen.be/7mjl\\_stappers/](http://www.bloggen.be/7mjl_stappers/)

of op Facebook



we hebben ook een "besloten groep"

## BELANGRIJKE DATA

**tochten 2024 :** 14.04.2024

06.06.2024

15.08.2024

30.11.2024

STEKSELTOCHT  
2<sup>de</sup> zondag april

WEEKDAGTOCHT  
1<sup>ste</sup> donderdag juni

HALFOOGSTTOCHT  
15 augustus

MANNAVITA  
Warme Wijntocht  
laatste zaterdag november

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

**busreizen :** > HERZELE (met ontbijt) zondag 5 mei 2024.  
> MOEZEL - wandelvakantie 10 - 14 juni 2024.  
> HULST zaterdag 7 september 2024.

2024  
Valentijn  
2♥24

