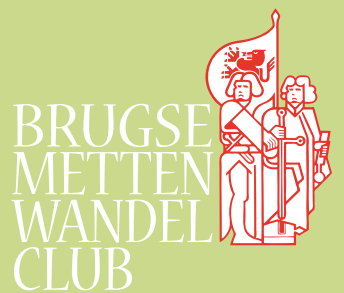


Wandel Nieuws



maart-april '24



BRUGSE
METTEN
WANDEL
CLUB

Voorwoord

Beste wandelvrienden, beste leden,

Ook al laat het zonnige lenteweer een beetje op zich wachten dit jaar, wie goed rond zich kijkt, ziet al lammetjes rondhuppelen in de wei, ziet allerlei voorjaarsbloemen in bloei en hoort de vogels net iets vrolijker kwetteren, ... Hopelijk komen er nu wat droge en zonnige dagen. Zodat we allemaal onze wandelschoenen kunnen aantrekken en het land kunnen doorkruisen !

Een maand terug hebben we ons jaarlijks ledenfeest gevierd. Dank aan iedereen voor de geslaagde avond! Iedereen is met een vracht flessen wijn of appelsap naar huis gegaan. Ondertussen zijn ook de andere leden hun gespaarde drank komen ophalen. Maar liefst 72 flessen rode en 23 flessen witte wijn werden gespaard. En voor de liefhebbers van fruitsap waren er 32 flessen bijeen gewandeld !

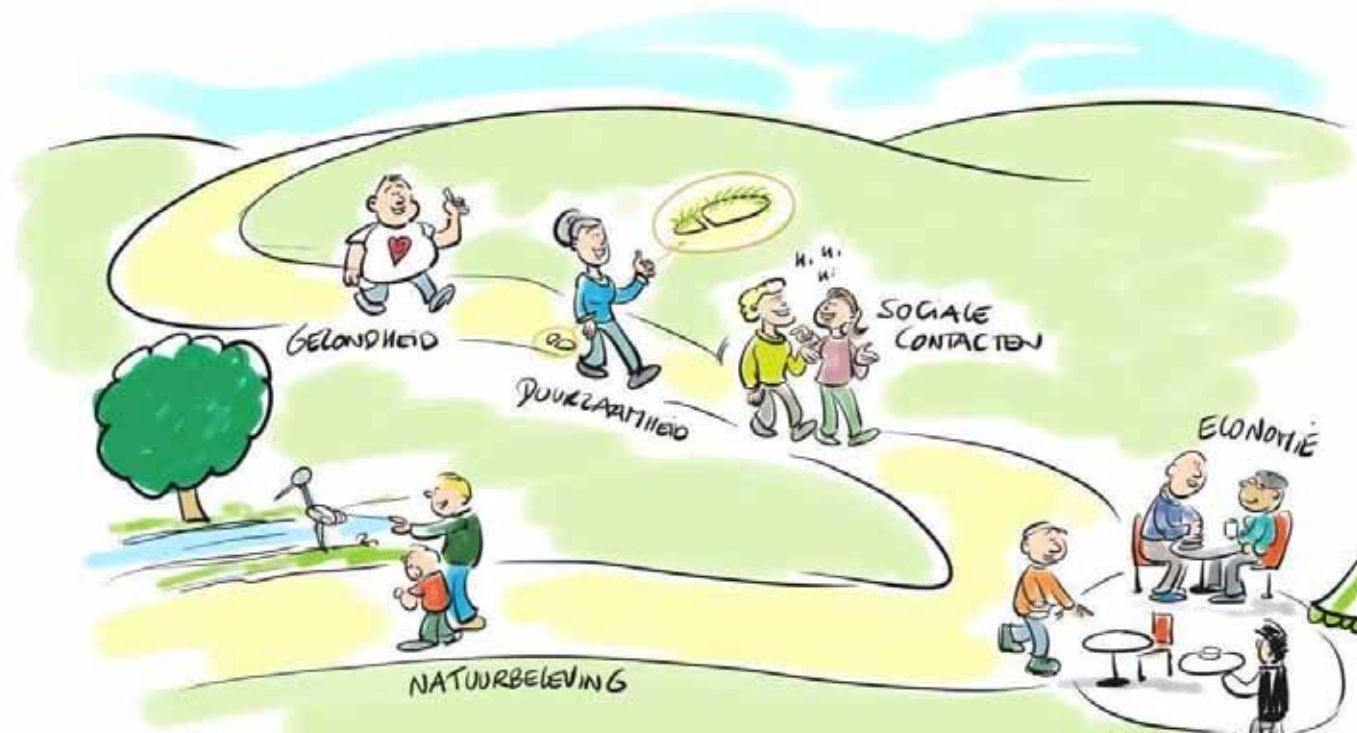
Ook werden op het ledenfeest onze bepijlers bedacht met een nieuw fluo-hesje zodat ze gedurende de bepijling goed zichtbaar zijn. Verschillende leden hebben ook gevraagd om een dergelijk hesje te kunnen krijgen.

Ook onze eerste wandeltocht komt eraan. Op zaterdag 6 april gaat onze **17e Zeehaven Brugge wandeltocht** door. Na een mooie wandeltocht kunnen jullie dan genieten van een Zeebrugse stuute met een pladijsfilet en natuurlijk ook van een Paljas !

Tot dan !
Vriendelijke wandelgroeten

Aagje Merlevede, Voorzitter

WANDELEN IS GOED VOOR ...



Onze vier wandeltochten in 2024 op een rij:

zaterdag	06-04-2024	17e Zeehaven Brugge wandeling	5-6-10-16-22 km
maandag	20-05-2024	22ste Brugse Metten Wandeling	4-6-8-14-26-32 km
zaterdag	06-07-2024	21ste Breyel en De Coninck wandeling	5-8-12-19 km
zaterdag	21-09-2024	41ste Arsebrouc wandeling	4-6-10-14-22 km

Inhoud :

Woord van de voorzitter	2	Mag je blaren nu wel of niet doorprikken	11
Warme oproep voor "Levensloop"	3	Gratis tocht "Zeehaven Brugge Wandeling"	12
Verjaardagskalender maart 2024	4	Tom Kuystermans en Wim Provoost op Pad	13
Terugblik op ons Ledenfeest 3 februari 2024	5	Fotoverslag Lange Afstandswandeling '24/1	16
Wandelkalender maart 2024	6	Fotoverslag Lange Afstandswandeling '24/2	17
Fotoverslag gratis wandeltocht Eernegem	10	Daar is de Zon	18
		Verjaardagskalender april 2024	19
		Wandelkalender april 2024	20

Frieke en Wim, leden van onze Brugse Metten Wandelclub, gaan tijdens Levensloop 2024 in Brugge **de volle 24 uur wandelen**. Hoe ze tot dat zotte idee gekomen zijn?

Vorig jaar op Levensloop waren we samen aan het wandelen en beiden hadden we het gevoel dat we iets meer wilden doen. Frieke vroeg impulsief aan Wim: "Willen we volgend jaar de volle 24 uur wandelen?" Tot Frieke's verbazing zei Wim: "Ja!" Dat is in het kort het verhaal waarom we die 24 uur gaan wandelen. Het langer verhaal is dat we beiden meer willen doen in de strijd tegen kanker omdat we kanker en de strijd ertegen van de vechters van dichtbij meemaken of meegemaakt hebben. Tijdens de editie van 2023 was de vader van Frieke nog keihard aan het vechten tegen blaaskanker. In april 2023 werd stilaan duidelijk dat genezen niet meer zou lukken. Hij is de strijd verloren in september 2023. De weg die hij afgelegd heeft staat in schril contrast tot de inspanning die 24u wandelen met zich zal meebrengen. Papa Jos was een machtig mens met een groot gevoel voor rechtvaardigheid, ook een intelligente man met een uitgesproken mening over politiek. Op zijn manier stond hij in zijn leven vele keren op de barricaden. Als dochter wil Frieke niet liever dan ook op verschillende vlakken, zichtbaar en onzichtbaar, iets betekenen voor de samenleving. Verder zijn er in de vriendenkring van Frieke ook een paar dames die de strijd tegen borstkanker en schildklierkanker gelukkig wel aan het winnen zijn. Als deze actie, die slecht 24 u inspanning vraagt, kan helpen om veel mensen op de been te brengen, steun te betuigen en extra centen op te brengen voor de Stichting, dan is de missie geslaagd.



Wim verloor zijn schoonpapa en vorig jaar een dichte tante en een collega. Vooral dat laatste hakte er echt wel in. Mathias was van hetzelfde geboortjaar en had ook twee kindjes van ongeveer dezelfde leeftijd. Alleen had hij het verkeerde lotje getrokken. Verder is er nog een dicht familielid dat dagelijks het gevecht met kanker aangaat en ook dit jaar zijn er weer verschillende vrienden en collega's in wiens familie kanker de kop opsteekt. We wilden dus iets meer doen in de strijd tegen kanker. We zijn geen onderzoekers of dokters dus van ons zal het ultieme medicijn in de strijd tegen kanker niet komen. Wat we wél kunnen doen is geld inzamelen voor de strijd tegen kanker:

Hoe kan je ons steunen tijdens onze 24 uur durende wandeling op Levensloop en hoe steun je tevens de strijd tegen kanker:

Stort een bijdrage ter sponsoring van ons team: De Zonnetuin. Doneren doe je op <https://www.levensloop.be>.

Met het OuderComité van "De Zonnetuin", de school van onze kinderen, hebben we een team en een stand met hapjes en drankjes.

Kom op zaterdag 27 april vanaf 15 u tot zondag 28 april om 15 u iets drinken om ons te steunen. Wandel een paar rondjes met ons mee. Vooral 's avonds en 's nachts kunnen we die compagnie zeker gebruiken.

Met onze 24 uur wandelen willen we niet alleen de mensen herdenken die we verloren zijn. We willen onze collega's en vrienden wiens familie tegen kanker vechten een hart onder de riem steken: jullie staan er niet alleen voor. Frieke wil via deze weg ook het signaal geven aan iedereen die van dicht of ver met kanker te maken heeft: ga het gesprek niet uit de weg. Vraag vaker hoe het echt gaat, durf een klein signaal te geven aan de vechters en hun familie dat je wil en kan luisteren. Die kleine dingen maken zoveel verschil tijdens die verschrikkelijke periode. Vieren, dat willen we ook, vieren dat we hier WEL nog samen zijn en iets kunnen doen tegen kanker. Al is het maar 1 rondje wandelen of 1 iets drinken aan ons standje. **Hopelijk tot op Levensloop Brugge !**

Locatie Levensloop Brugge 2024: VIVES Hogeschool - Xaverianenstraat - 8200 Brugge van zaterdag 27 - 15u tot zondag 28 april - 15u

VERJAARDAGSKALENDER

Maart

We starten deze maand op vrijdag 1 maart - complimentendag en zeggen proficiat aan Moniek Olivier en nog vele jaren.
Gevolgd op zaterdag door Jos Millecam en op zondag 3 maart met Lupo Borghmans. Ook aan deze beide heren proficiat.
Op maandag 4 maart is het de beurt aan enkele harde werkers uit ons bestuur – gelukkige verjaardag voor Guido Busschaert en Marc Chielens.
Donderdag 7 maart is het hip hip hoera voor Marleen Berton.
En we sluiten deze week af met Freddy Slabbinck.

*Als je ze begrijpt, zijn de dingen zoals ze zijn,
als je ze niet begrijpt, zijn de dingen zoals ze zijn.*

In de 3de week op maandag 11 maart is het proficiat aan Hans Logghe en op dinsdag 12 nog vele jaren gewenst aan Veronique Roelandts.
Op woensdag 13 maart een grote verjaardagstaart voor Diane Baelde.
Op vrijdag 15 maart op deze wereldslaapdag mag Fabienne Thylys lekker uitslapen voor haar verjaardag.
Zondag 17 maart proficiat aan Rita Van de Velde op deze nationale feestdag van Ierland.

Elke ontmoeting is een kans die je niet voorbij moet laten gaan.

Op maandag 18 maart proficiat aan Raïsse Christiaens.
Op woensdag, 20 maart - de start van de astronomische lente is het feest voor Ann Crombez.
En op donderdag nog vele jaren voor Tom Borghmans.

*Talent bepaalt wat je kunt bereiken,
en inzet of je het bereikt*

En we starten de laatste week op maandag 25 maart (nationale feestdag van Griekenland) met nog vele jaren gewenst aan Tine Depouvre.
Op witte donderdag 28 maart is het dan feest bij Age Vermeersch.
En we sluiten deze maand af op Paaszondag 31 maart met de verjaardagen van Tom Nieuwland, Dorine Vierstraete en Johan Quintens.

Lentesymfonie :
*Het enthousiaste barsten van de aarde,
brengt bloemen en bloesems mee in geurende uren
Lentelucht, wat ben je van cruciale waarde
Ik wou dat jouw gratie eeuwig bleef duren*
(Tine Hertmans)

PROFICIAT AAN ALLE JARIGEN



Zondag 31 maart
overschakeling winter- zomertijd
2 uur wordt 3 uur



TERUGBLIK OP ons Ledenfeest

Op ons jaarlijks clubfeest waren er 76 aanwezigen voor een fantastisch feestmenu. We bedanken alle leden, medewerkers en natuurlijk de bestuursleden voor hun aanwezigheid en harde werk over het voorbij jaar en onze 4 tochten. Een bijzonder woord van dank aan onze beprijlers – zonder hen geen tocht.

181 leden hebben zich reeds opnieuw lid gemaakt – waarvoor onze grote dank. We hadden een reuze "TombOOla" met niet minder dan 70 prijzen, van A tot Z met als hoofdprijs een Airfryer van Kitchenbrothers.



GRATIS TOCHTEN IN 2024 aangeboden aan de leden van de Brugse Metten Wandelclub

zondag 24-03-2024	Antwerpen	Antwerpen wandelt Sint-Annatochten	5-8-11-15-21-25-30-35-40 km	Merkemse wandelclub De Stroboeren
zaterdag 06-04-2024	Zeebrugge	17e Zeehaven Brugge wandeling	5-6-10-16-22 km	Brugse Metten Wandelclub
maandag 20-05-2024	Brugge	22ste Brugse Metten Wandeling	4-6-8-14-26-32 km	Brugse Metten Wandelclub
zaterdag 22-06-2024	Torhout	27ste Batjestocht	10-21-42-100 km	VZW de Nacht
zaterdag 06-07-2024	Brugge	21ste Breyel en De coninck wandeling	5-8-12-19 km	Brugse Metten Wandelclub
zondag 04-08-2024	Vinderhout	45ste Kastelentocht	5-6-12-16-20-25 km	Wandelclub de Reigerstappers
zaterdag 21-09-2024	Assebroek	41 ste Arsebrouc wandeling	4-6-10-14-22 km	Brugse Metten Wandelclub
zondag 20-10-2024	Passendale	7e Rondom kaasdoorp Passendale	5-10-12-15-20-26 km	Drevestappers Zonnebeke
zaterdag 02-11-2024	Woumen	Herfsttocht	6-12-18 km	Wandelclub Diksmuide
zondag 01-12-2024	Gits	Kerstmarkttocht Dominiek Savio	4-10-13-15-18-21 km	Gitse Wandelclub Voetje voor Voetje

Wandelkalender Maart 2024

REGIO West- en Oost-Vlaanderen

vrijdag	01-03-2024	Rondom Oostveld	5009 Wandelclub Beernem vzw Parochiaal Centrum Oostveld - Tinhoutstraat 91 - 8730 Beernem Roger De Schuyter - +32(0)474 41 78 96 - info@wandelclubbeernem.be	07.30-15.00 - 17u30 6-10-15 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	02-03-2024	Kust Trail Walk	5549 Beachbikers Duin en Zee - Fortstraat 128 - 8400 Oostende Bjorn Rondelez - +32(0)476 22 96 64 - rondalez.bjorn@gmail.com	08.00-13.00 - 17u00 8-14-20 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	02-03-2024	Krokustocht	5328 WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden Zaal De Nestel - Vijfwegenstraat 19 - 8840 Westrozebeke (Staden) Axel Debruyne - +32(0)474 51 18 58 - axel.debruyne@hotmail.com	06.30-15.00 - 18u00 4-6-10-15-18-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	02-03-2024	22e Bacchustocht	3002 Burchtstappers Herzele vzw Zaal Sint-Antoniusskring - Provincieweg - 9552 Borsbeke (Herzele) Michel Goossens - +32(0)473 53 33 38 - parcoursmeester@burchtstappersherzele.be	07.00-15.00 - 18u00 3-6-10-14-18-25 km 1,5 € - 3 €
zondag	03-03-2024	40e Verloren Kosttocht	5100 W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw Zaal Midi (Sivi) - Viaductstraat 2 - 8820 Torhout Marc Verplancke - +32(0)474 30 01 58 - info@nachtvanvlaanderentorhout.be	07.00-15.00 - 18u00 4-10-14-20-26-35 km 1,5 € - 3 €
zondag	03-03-2024	12e 't Voals Plat	5534 Baekelandtstappers Lendeledede Gemeentelijke Sporthal - Steuren Ambacht 2 - 8860 Lendeledede Annelies Borry - +32(0)478 91 51 17 - sportdienst@lendeledede.be	07.30-15.00 - 17u00 6-8-13-18-25-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	03-03-2024	36e Boudelotochten	3149 Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw OC Boudelocentrum - Kasteelstraat 23 - 9190 Stekene Marleen Van Havermaet - +32(0)475 60 86 24 - marleen@desmokkelaars.be	07.00-15.00 - 17u00 6-12-17-23-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	03-03-2024	Rondom Meerbeke	3063 WSV De Kadees vzw Trefcentrum De Linde - Gemeentehuisstraat - 9402 Meerbeke (Ninove) Gerda Vandenbroucke - +32(0)472 56 94 27 - gerda_vandenbroucke@skynet.be	08.00-15.00 - 18u00 6-8-12-16-20 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	05-03-2024	Meerhoektocht	5323 De Winkelse Stappers De Meerhoek - Zuidhoekstraat 22 - 8880 Sint-Eloois-Winkel (Ledegem) Jeroen Vanneste - +32(0)479 49 49 20 - jvanneste@live.be	07.00-15.00 - 17u00 6-12-18-20 km 1,5 - 3
woensdag	06-03-2024	9e Lenteklassieker	3432 De Randstappers Café 't Hoekske Elst - Gentsestraat 59 - 9660 Brakel Bert Broos - +32(0)495 34 51 73 - bert.broos@outlook.be	07.30-15.00 - 17u00 6-12-18 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	09-03-2024	Poppieswalk	9999 Wandelsport Vlaanderen vzw College Ieper - Bollingstraat 8 - 8900 Ieper Stefaan Bailleur - +32(0)478 32 86 75 - info@poppieswalk.be	06.00-10.00 - 18u00 18-25-35-55 km 18 € (18 km), 22 € (25 km), 25 € (35 km), 35 € (55 km) 21 € (18 km), 25 € (25 km), 28 € (35 km), 38 € (55 km)
zaterdag	09-03-2024	Tyne Cot Cemetery tocht	5542 Drevestappers Zonnebeke GBS Zonnebloem - Berten Pilstraat 7 - 8980 Zonnebeke Majo Bostyn - +32(0)485 81 90 35 - majo.bostyn@hotmail.com	07.30-15.00 - 18u00 5-10-15-20-25 km 1,5 € - 3 €

zaterdag	09-03-2024	MPI-tocht 3304 Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw MPI Het Vindingrijk - Vurstjen 25 - 9940 Evergem Peggy Haerinck - +32(0)476 26 33 60 - info@wandelclubalkontent.be	07.30-15.00 - 17u00 6-9-14-17-22 km 1,5 € - 3 €
zondag	10-03-2024	Krokodillentocht 5363 Spoetnikstappers vzw Gemeenteschool Middelkerke - Onderwijsstraat 5 - 8430 Middelkerke Marc Devos - +32(0)485 20 78 16 - info@spoetnikstappers.be	07.00-15.00 - 17u00 4-6-12-14-18 km 1,5 € - 3 €
zondag	10-03-2024	26e Lentetocht MFC De Kindervriend 5012 WSK Marke vzw MFC De Kindervriend - Rollegemkerkstraat 51 - 8510 Rollegem (Kortrijk) Christophe Vanasten - +32(0)478 66 22 16 - christophe.vanasten@bo-kindervriend.be	07.00-16.00 - 18u00 4-8-12-16-21 km 2 € - 3,5 €
zondag	10-03-2024	35e Dwars door de Westhoek 5205 Wandelclub 'De Westhoekstappers' OC Vlamertinge - Poperingseweg 483 - 8908 Vlamertinge (Ieper) Dirk Vangheluwe - +32(0)479 07 53 41 - secretaris@westhoekstappers.be	07.00-15.00 - 18u00 6-12-18-24-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	10-03-2024	Omloop van Temse 3182 Wandelclub Temse Zaal Mosterdpot - Gelaagstraat 84 - 9140 Steendorp (Temse) Patrick Pepermans - +32(0)473 33 26 19 - peerensroland@gmail.com	08.00-15.00 - 17u00 5-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	12-03-2024	Vlasboer Bavo's Lentetocht 5504 Bavostappers Bavikhove OC De Rijstpekker - Kasteelstraat - 8531 Hulste (Harelbeke) Danny Derveaux - +32(0)496 95 37 78 - danny.derveaux@gmail.com	07.00-15.00 - 18u00 6-8-10-16-23 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	16-03-2024	3e Dwars door het Kampveld 5297 vzw Vredeseilanden Basisschool De Sprong - Sint-Blasiusstraat 1 - 8020 Waardamme Dirk Verduyn - +32(0)476 59 08 73 - dirk.verduyn@skynet.be	07.00-15.00 - 18u00 4-7-10-15-21-32 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	16-03-2024	Ruidenbergtocht 5295 Michiel Mispelonvrienden OC Edewallehof - Pastoor D. Vanhautestraat 10 - 8610 Handzame (Kortemark) Marc Bohez - +32(0)499 81 43 53 - johan.bohez@hotmail.be	07.00-15.00 - 18u00 5-7-12-20 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	16-03-2024	6e Kluddetocht 3540 KWB Moerzeke Chiro Pimpernel - Groenstraat 19 - 9220 Moerzeke (Hamme) Jul De Kuyper - +32(0)498 15 74 06 - juldekuyper@gmail.com	08.00-14.30 - 18u00 5-8-15-23 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	16-03-2024	32e Gulden-Eitocht - Viggaaltocht 3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze Zaal De Mastbloem - Waregemsesteenweg 22 - 9770 Kruishoutem Luc Beels - +32(0)472 57 22 50 - secretariaat@wnd140.be	07.00-15.00 - 18u00 4-8-12-16-20-25-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	17-03-2024	22e Tocht rondom Sijsele 5202 Feestcomité De Marollen Sijsele Cafeteria Sportpark 't Veld - Eikelberg - 8340 Sijsele (Damme) Geert Cherlet - +32(0)479 33 77 89 - geert.cherlet@telenet.be	07.30-15.00 - 18u00 6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
zondag	17-03-2024	Filou Classic Walk 5544 DWP - De Wandelende Pekkeraars Het Bierkasteel - Ingelmunstersestraat 46 - 8870 Emelgem Dieter Devoldere - +32(0)478 44 01 31 - dieter.devoldere@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 5-10-15-20-30-42 km 7 € (voorinschrijving 5 €) 10 € (voorinschrijving 8 €)
zondag	17-03-2024	22e Memorial March of Peace 5061 Wervikse Wandelsport Vereniging vzw Vrije Basisschool Mesen - Rijselstraat 21 - 8957 Mesen Danny Bruninx - +32(0)494 42 69 29 - d.br@telenet.be	07.00-15.00 - 17u00 4-6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €

Iedere deelnemer aan de tocht krijgt bovendien toegang tot het "Plugstreet 14-18 Interpretation Center" voor slechts 2 € (ipv 7 € en op vertoon van het inschrijvingsbewijs)

zondag	17-03-2024	Floratochten	
	3103 Florastappers Gent vzw		07.00-15.00 - 18u00
	deVierdeZaal - Driebeekstraat 2 - 9050 Gentbrugge (Gent)		4-6-9-12-17-22-27-30 km
	Gerard Devlieger - +32(0)494 17 99 00 - florastappersgent@proximus.be		1,5 € - 3 €
zondag	17-03-2024	Ommegangtocht Waasmunster	
	3029 Roosenberg wandelclub Waasmunster vzw		08.00-15.00 - 18u00
	POC - Rivierstraat 14 - 9250 Waasmunster		6-12-20 km
	W. Thuy - +32(0)477 61 27 17 - william.thuy@skynet.be		1,5 € - 3 €
dinsdag	19-03-2024	Aviflorawandeltocht - Krokustocht	
	5493 Aviflorastappers Ingelmunster		06.30-15.00 - 18u00
	Voetbalkantine SV Ingelmunster - Bollewerpstraat 92a - 8770 Ingelmunster		6-10-15-20 km
	G. Gevaert - +32(0)473 30 26 43 - heuberdebie@hotmail.com		1,5 € - 3 €
woensdag	20-03-2024	Pannenkoek-Mikado midweekwandeling	
	3163 WSV Egmont Zottegem vzw		07.00-15.00 - 18u00
	Zaal Hemelrijk - Hemelrijkstraat 1 - 9620 Zottegem		7-10-14-18-21 km
	Patrick De Corte - +32(0)474 21 01 97		1,5 € - 3 €
vrijdag	22-03-2024	10e Scaldistoct	
	5345 De Waterhoekstappers Heestert		08.00-15.00 - 18u00
	B-complex FC Spiere-Helkijn - Doornikseweg 16 - 8587 Spiere-Helkijn		4-8-12-18-24 km
	Germain Lievens - +32(0)474 32 62 58 - germain.lievens@telenet.be		1,5 € - 3 €
zaterdag	23-03-2024	33e Leeuwtocht	
	5137 Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw		06.15-15.00 - 18u00
	Spes Nostra Instituut - Pastoor Staelensstraat 4 - 8210 Zedelgem		6-12-18-21-30-42 km
	Wim Verhelst - +32(0)475 32 64 46 - info@4op1rij.be		1,5 € - 3 €
zaterdag	23-03-2024	Pater Lievenstoct	
	5347 Velodroomvrienden Moorslede		07.00-15.00 - 18u00
	Gemeenschapscentrum De Bunder - Iepersesstraat 52B - 8890 Moorslede		6-14-18-24 km
	Houari Malfait - +32(0)493 71 13 96 - houari.malfait@skynet.be		1,5 € - 3 €
zaterdag	23-03-2024	Walk For Noémi-Rose	
	3529 Op Stap Zwalm		07.00-16.00 - 18u00
	De Bolster - Gaverstraat 2 - 9630 Beerlegem (Zwalm)		6-12-18-24 km
	Luc Van Moorlegem - +32(0)492 53 57 55 - lucvanmoorlegem1973@gmail.com		1,5 € - 3 €
zondag	24-03-2024	13e Lentetocht	
	5514 Ons Erf Stappers		08.00-15.00 - 18u00
	Ons Erf - Chartreuseweg 53 - 8200 Sint-Michiels (Brugge)		4-6-10-13-16-19-24 km
	Evelyn Debaere - +32(0)490 56 04 42 - onserfstappers@uniek.org		1,5 € - 3 €
zondag	24-03-2024	50e Lentetocht	
	5011 WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw		08.00-15.00 - 17u00
	Openluchtcentrum Duin en Zee - Fortstraat 128 - 8400 Oostende		6-12-18-24-32 km
	Rudy Devriendt - +32(0)478 45 60 94 - wsv.keignaerttrippers.oostende@proximus.be		1,5 € - 3 €
zondag	24-03-2024	40e Lentevossentocht	
	3139 WSV De Vossen vzw		07.30-15.00 - 17u00
	Zaal Nicolaas - Jachtweg 1 - 9255 Buggenhout		6-10-16-21 km
	Stefaan Van Assche - +32(0)475 91 94 93 - parcours@wsvdevossenbuggenhout.be		1,5 € - 3 €
zondag	24-03-2024	Meetjesland... maak het mee - Grenstoct	
	3278 Wandelclub Roal Benti vzw		06.30-15.00 - 17u30
	Parochiezaal - Dorpsstraat 61 - 9980 Sint-Laureins		4-8-13-15-21-25 km
	Stefaan Vandepitte - +32(0)479 01 74 19 - stebenti@hotmail.com		1,5 € - 3 €
woensdag	27-03-2024	Midweektocht - In memoriam Leonard Vande Velde	
	3105 Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw		07.00-15.00 - 18u00
	Feestzaal De Korenbloem - Kerkplein 12 - 9750 Zingem		6-10-15-21 km
	David Denis - +32(0)477 73 04 33 - david@scheldestappers.be		1,5 € - 3 €
donderdag	28-03-2024	Hovaardige Boer-wandeling	
	3494 Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw		07.30-15.00 - 18u00
	OC Oordegem - Oordegemdorp 29 - 9340 Oordegem (Lede)		4-6-12-18 km
	Annie Maddens - +32(0)495 26 51 34 omabus@hotmail.com		1,5 € - 3 €

zaterdag	30-03-2024	Rondom Ruiselede 5330 WSV De Molenstappers Ruiselede vzw Zaal Sport en Spel - Tieltstraat 46a - 8755 Ruiselede Ann Sucaet - +32(0)475 52 68 02 - ann.sucaet@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 4-6-9-12-15-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	31-03-2024	45e Reigertocht 3084 Wandelclub Reigerstappers Vinderhoutse vzw Parochiaal Centrum - Kasteeldreef 75 - 9920 Lovendegem (Lievegem) Luc Moentjens - +32(0)477 93 32 67 - luc.moentjens@telenet.be	08.00-15.00 - 17u00 6-10-12-16-18-23-30 km 1,5 € - 3 €



GRATIS WANDELTOCHT

GRATIS WANDELBOON

Zondag 24 maart 2024

GRATIS
TOCHT

ANTWERPEN WANDELT – SINT-ANNATOCHTEN

Zeevaartschool De Spits
Thonetlaan 106 - 2050 ANTWERPEN
STARTEN TUSSEN 7 en 15 UUR
AFSTAND : 5-9-12-15-20-25-31-38 km

BRUGSE
METTEN
WANDEL
CLUB



Bon afgeven bij de start en naametiket opkleven

TERUGBLIK GRATIS WANDELING 11 FEBRUARI – Eernegem

Startplaats : Sportzaal de Klokkenput, Bruggestraat 104, Eernegem. Met afstanden tussen 5 & 25 km. Verkenning van het centrum en omgeving van Eer-

negem. Iedere wandelaar kreeg een gratis proevertje blonde Keyte. Totaal 1018 deelnemers.



Mag je blaren nu wel of niet doorprikken?



BLAREN: WAT JE BETER WEL EN NIET DOET

Hoe irritant ze ook mogen zijn, we raden toch aan om ze te laten voor wat ze zijn en ze niet te doorprikken, omwille van het infectiegevaar.

Zijn ze écht hinderlijk of té pijnlijk? Dan mag het wel, op voorwaarde dat je je hieraan houdt:

- Was eerst jouw voet, handen en blaar schoon met water en zeep.
- Geen water bij de hand? Gebruik dan eventueel wat niet-kleurend, waterig ontsmettingsmiddel.
- Prik vervolgens met een steriel naaldje enkele keren aan de basis van de blaar (dus niet middenin) en druk het vocht eruit.
- Plak een pleister op de blaar, maar pas op voor plooien, want deze kunnen nieuwe blaren veroorzaken.

BETER VOORKOMEN DAN GENEZEN

Door een blarenpleister te dragen alvorens je last hebt van dergelijke vervelende bobbeltjes, kun je jezelf ook heel wat ellende besparen!

Zo'n plakker werkt namelijk als een tweede huid, waardoor er minder wrijving tussen jouw voet en de schoen ontstaat.

Wat wij ons afvragen: helpt het om een blarenpleister te kleven om blaren te voorkomen?

BLAREN VOORKOMEN DOE JE ZO

Heb je altijd blarenpleisters op zak? Goed zo! Maar volgens de aanbieders van deze pleisters zou het ook écht helpen om de lastige blaasjes te vermijden. Zo'n plakker werkt namelijk als tweede huid, waardoor er minder wrijving tussen jouw voet en de schoen ontstaat. Staat er een lange flinke wandeling op het programma? Wrijf dan ook wat talkpoeder over de tape zodat die niet aan je sok blijft plakken.

NOG EEN TIP

Nog een superhandig trucje is: deodorant! Spuit een beetje deo op de plekken die voor frictie zorgen zoals je tenen en je achillespees bijvoorbeeld. Deodorant is namelijk speciaal ontworpen om het zweet te absorberen, en zweet is natuurlijk de oorzaak waarom je voeten glijden en alles gaat 'schuren'. Het proberen waard, vind je niet?



Zaterdag 6 april – Zeehaven Brugge Wandeltocht – Zeebrugge

Bij publicatie van deze editie wandelnieuws, zijn we reeds twee maanden ver in 2024. In april komt onze eersteling er reeds aan, een gratis tocht voor de eigen leden.

Startzaal : VTI Zeebrugge Havenschool - Ploegstraat 38 in Zeebrugge-Dorp. Start : er kan ingeschreven worden vanaf 8 u en de aankomst dient voor 18 u bereikt te worden. Info Parking : Marktplein – Isabella laan – Omgeving VTI.

Rustposten : Brasserie Wittekerke, Brasserie Lagaar, Vakantiedomein Duinse Polders

Afstanden : 5 – 6 – 10 – 16 – 22 km

Parcours : Cappelle Gerard en Busschaert Guido

Bepijlers van dienst : Cappelle Gerard en Van Eeghem Nikolaas

Er werden volgende lussen uitgestippeld : 5 – 6 – 10 – 16 km, werkelijke afstanden 5,54 – 6,68 – 11,5 – 15,8 km. De 22 km kan gehaald worden door combinatie van 5-6 en 10 of 6 en 16 of 5 en 16. De 5, 6 en 10 km zijn geschikt voor kinderwagens en rolstoelen.

5 km : op deze lus richting Heist is geen rustpost voorzien.

Kort na de start volgt een splitsing waarbij rechtsaf via Evendijk Oost naar de Pierre Vandammesluis gewandeld wordt. Na oversteek Schipdonkkanaal, duiken we een eindje verder het natuurgebied Vuurtorenweiden in. Na oversteek Elisabetlaan, gaat het retour naar de grote zeesluis. Via Heistlaan, Admiraal Keyesplein en Marktplein, keren we terug naar de startzaal.

6 – 10 – 16 km:

Deze afstanden gaan aan de eerste splitsing linksaf via Evendijk Oost richting Kustlaan. De 6 km dwars de Kustlaan en via Werfkaai, oude vismijn, Westhinder Marina trekken we naar rustpost Wittekerke. Na een korte of lange stop, gaat het via de jachthaven, Zeemarinebasis terug richting oude vismijnkwartier en via St.-Donaaskerk en St.-Donaaspark retour naar de startzaal.

De 10 en 16 km volgen de Kustlaan richting Zeebrugge Bad. We passeren heel wat havengebonden bedrijven. Via de oude Visartsluis gaat het richting station en terug naar de Kustlaan. Na oversteek Baron De Maerelaan, doen we een ommetje via de hoogspanningspost Stevin. Kort erna volgt een splitsing op de Kustlaan. De 10 km gaat richting Zeedijk, de 16 via het fietspad langs Kustlaan naar rustpost Corsendonk domein Duinse Polders. Na de nodige verfrissing, wordt de terugtocht aangevat via het strand net onder de duinengordel en een stukje natuurgebied de Fonteintjes. Hier komen de 10 en de 16 terug samen en via Zeedijk (passage rustpost Lagaar), Kustlaan gaat het retour Zeebrugge Dorp. Aan de Visartsluis vervolgen de 10 en 16 dezelfde terugweg als de 6 km.

We wensen jullie een aangename wandeldag en eet smakelijk van de overheerlijke pladijsjes!

Let op, op is op, dus bestel voor je vertrekt uit de startzaal.



Tom Kuystermans en Wim Provoost op Pad

Graag laten Tom Kuystermans en Wim Provoost julie meegenieten van 2 lange wandeltochten.

De GR5A De Panne-Westende (60 km).

Tom en ik zijn echte wandelmaatjes geworden in 2023. Samen hebben we verschillende tochten van meer dan 50 km gemaakt. Om 2023 mooi af te sluiten, hadden we in december het idee om nog één laatste lange tocht te maken. Ons ultieme, zotte doel is om de hele E9 te wandelen, een pad dat langs de kust loopt van Portugal tot Estland. We vonden het passend om te beginnen met het gedeelte in België, van De Panne tot Hoeke, ook bekend als het GR5A-pad.

Omdat het volledig afleggen van de 120 km op één dag te veel zou zijn, besloten we voor dag en dauw te vertrekken in De Panne en zo ver mogelijk te wandelen. Zo gezegd, zo gedaan, en op een vrijdagavond in december vertrokken we met de trein vanuit Brugge naar De Panne.



Na een korte wandeling kwamen we aan bij ons hotel, net op de grens met Frankrijk. Na een korte nacht vertrokken we lekker warm ingeduffeld even na 6 uur 's ochtends. Het was op dat moment on-

geveer -4°C , en het ijs kraakte onder onze voeten. De Franse politie aan de grens keek verbaasd toen we voorbijliepen en dacht: "Die Belgen moeten gek zijn om in deze kou te wandelen."

De eerste paar uur liepen we over het strand en de dijk. Het was magisch pikdonker, met alleen het geluid van de zee en het kraken van het bevroren zand onder onze voeten. Na een paar uur werden we getraakteerd op een prachtige zonsopgang bij de jachthaven van Nieuwpoort.



Nadat we eenmaal rond de haven van Nieuwpoort hadden gewandeld, kwamen we in de duinen van Calidris, een prachtig natuurgebied tussen Lombardside en Westende.



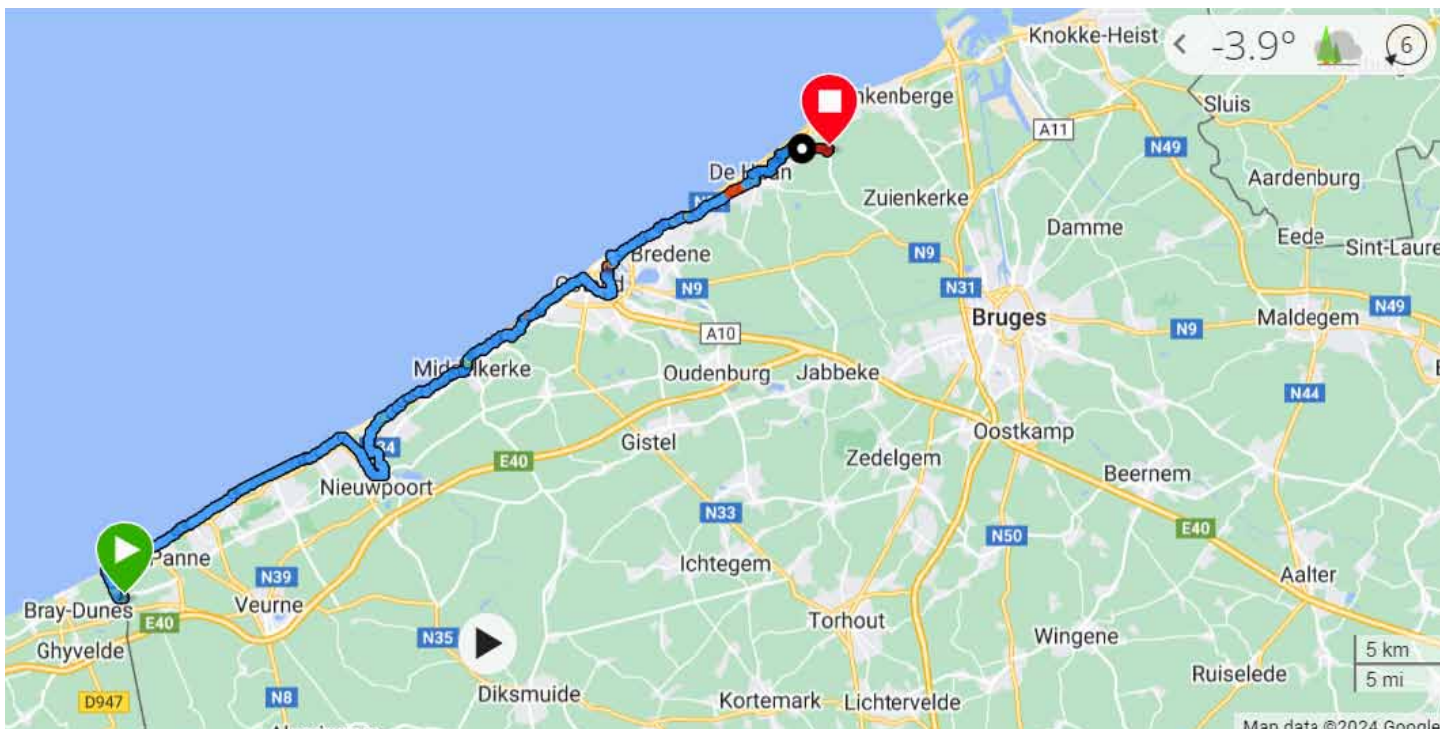


De duinbossen tussen De Haan en Wenduine lagen er wonderbaarlijk wit bij. Uiteindelijk werden we net buiten Wenduine opgepikt, na 60 km en een goede 11 uur onderweg te zijn geweest, en teruggebracht naar Brugge.

Dankzij de sneeuw was het een memorabele dag. Het stuk tussen Wenduine en Hoeke bewaren we voor 2024. We kijken nu al uit naar dat volgende avontuur.

Bovenop het mooie landschap werden we ook getraakteerd op een echte sneeuwstorm. Ondanks handschoenen, mutsen en sjaals was het echt koud. Na het witte landschap van Middelkerke te zijn gepasseerd, was het tijd voor de lunch in Mariakerke, Oostende.

Na een broodje in een van de weinige open bars langs de kust namen we de veerboot in Oostende. Vervolgens passeerden we Bredene en De Haan.



De Peerdevisschers Walk (50 km)

Na het wandelen tussen De Panne en Koksijde eind december, besloten Tom en ik dat het tijd was om deze regio bij daglicht te verkennen. Op 27 januari 2024 namen we deel aan de 50 km lange Peerdevisschers wandeltocht.



Zoals altijd staat Trailwalk garant voor uitstekend georganiseerde wandelevenementen, zo ook deze keer. De dag begon al goed met een croissant en een heerlijke kop koffie voor de start. Dat kwam goed van pas, want ik was in alle vroegte mijn thermos thuis vergeten, en wie mij kent, weet dat ik koffie nodig heb om wakker te worden. Net toen we wilden vertrekken, kwamen we trail-vrienden tegen die ook de 50 km gingen wandelen. We besloten om de hele dag samen te wandelen. Direct na de start begonnen we met een bijna verticale klim op de eerste duin, waardoor onze hartslag verdubbelde en we meteen warm waren voor onze tocht. De lichtjes van de andere wandelaars tegen de duin op waren magisch; het leek van veraf op een kerstboom die langzaam de lucht in ging. Vanuit Oostduinkerke liepen we via het strand naar De Panne. De tocht leidde ons verder door het prachtige natuurreservaat De Westhoek, en



via de duinenpaadjes bereikten we het grenspad met Frankrijk. Ondanks dat het pad door de vele regen onder water stond, lieten we ons als ervaren wandelaars niet afschrikken. We stapten recht door de net ontdooide plassen, met water tot aan onze enkels. Na dit avontuur ging de wandeling verder langs

het strand van Bray Dunes, om vervolgens via de bekende camping Perroquet terug de duinen in te gaan.

Het was een buitengewoon prachtig maar uitdagend gebied om te wandelen. Na een stop in het gemeentehuis van Bray Dunes, keerden we via de oude treinbedding, omgevormd tot een fietspad, terug naar De Panne. Als laatste uitdaging stond de beklimming van de Hoge Blekker, de hoogste duin van het land, op het programma, gevolgd door een mooi stuk door het natuurgebied de Doornpanne. Na een goede 10 uur wandelen kwamen we vermoeid maar voldaan terug in Oostduinkerke. Kortom, de Peerdevisschers wandeltocht is een absolute aanrader!



FOTOVERSLAG Lange Afstand (1)

zaterdag 27 januari – Peerdevisschers Walk - Oostduinkerke (50 km)

3de editie Peerdevisschers Walk - Een unieke Flanders Trails langs de mooiste natuurgebieden van de westkust via De Panne en Bray-Dunes. Met o.a. de Houtsaegerduinen, het Kerkepannebos, de Oosthoekduinen, de Krakeelduinen, de Westhoek, Dune

du Perroquet, het Calmeynbos, de Noordduinen, en als afsluiter de Hoge Blekker.

Temp : -2° bij de start tot 08° Zonnig - ideaal wandelweer - wat een fantastische start van het lange afstand seizoen.
Bart Denduyver



FOTOVERSLAG Lange Afstand (2)

zondag 28 januari – Manneken–Pistocht - Geraardsbergen (32 km)

Een mix van natuur en cultuur via Overboelaere en Onkerzele en als afsluiter De Muur en het stadscentrum met het oude Manneken-Pis (1456).

Parcours vettig ! Zeker op de lussen van de 32 km

Met dank aan wandelclub "Padstappers Geraardsbergen". Ideaal wandelweer.

Bart Denduyver



Daar is de Zon!

Hoe wandelen op stralende winterdagen ons gelukkig maakt

De zon is goed voor ons gemoed, maar een supplement is nodig om je vitamine D op peil te houden. Dat zegt endocrinoloog aan het UZ Leuven, Chantal Mathieu in "De wereld vandaag" op Radio 1 nu we enkele koude, maar erg zonnige dagen beleven. "Als je naar buiten gaat en licht opvangt via je netvlies geeft dat een goed gevoel. Daarom maken heel wat psychiaters gebruik van lichttherapie", vertelt Chantal Mathieu.

"Bepaalde soorten kunstmatig licht helpen tegen winterdepressies, maar ook licht absorberen van achter een raam helpt ons om gelukkiger te zijn. Al neem je er geen vitamine D mee op."

De vitamine D-dip

"Iedereen die in België woont heeft tegen februari of maart een tekort aan vitamine D. Een belangrijke vitamine voor stevige botten en tanden. In België komen te weinig UV-stralen van de zon op onze huid tijdens de winter. Dat is net nodig om vitamine D aan te maken. Je moet bij wijze van spreken uren naakt zonnen om nu wat vitamine D te kunnen aanmaken." "Daar komt nog eens bij dat België hoog ligt op de wereldbol, waardoor de zon, die tijdens deze periode laag staat, niet fel genoeg straalt. Gelukkig kan je iets doen aan je vitamine D-dip door supplementen te nemen." "In België hebben sommige bevolkingsgroepen sneller een vitamine D-tekort dan andere. Oudere mensen en adoles-

centen omdat ze te weinig buiten zijn. En mensen die een zwarte huid hebben. Al is dat om een heel andere reden. Zij hebben veel melanine in hun huid die hen beschermt tegen UV-stralen, waardoor ze niet snel verbranden. De keerzijde is dat ze minder vitamine D aanmaken. Tel daar nog eens de Belgische winter bij en je zit al snel een heel jaar door met een vitamine D-tekort." "Vitamine D is niet verantwoordelijk voor ons geluksgevoel, maar licht is dat wel. Ga je winterdip tegen door morgen een fikse wandeling te maken of kijk van achter een raam naar de blauwe hemel als je niet naar buiten kan", besluit Chantal Mathieu.

Was het dan echt zo somber de afgelopen maanden?

Eindelijk schijnt de zon nog eens echt volop. Je hebt het gisterennamiddag of vanochtend misschien ook wel even gedacht. En dat het niet alleen een gevoel, is, kan weerman Bram Verbruggen bevestigen. De voorbije maanden waren echt wel bijzonder grijs en somber. "December was heel erg somber en nat", legt Verbruggen uit. "In heel de maand hebben we in Ukkel maar 20 uur zon gezien, terwijl we dan gemiddeld 48,5 uur zon krijgen. Dat was dus minder dan de helft van wat we normaal mogen verwachten. De ene storing volgde andere op, er is dan ook 102 liter regen gevallen in plaats van gemiddeld 87." Ook het gevoel dat het nu al wel heel lang grijs was, beaamt Verbruggen. "Ook in november zagen we slechts 37 uur de zon in Ukkel, terwijl ze dan normaal gemiddeld 65 uur schijnt."



VERJAARDAGSKALENDER

April

1 april

*Ik ging vandaag om nieuwe kleren,
om de tijd te doen passeren,
Ik stond niet bij de datum stil,
Besepte te laat: het is 1 april.
Helaas, ik vond niet wat ik zocht
en heb dan maar een grapjas gekocht.*

We starten de maand april op donderdag 4 april met de verjaardag van Jean-Claude Hamers. Proficiat.

En op vrijdag 5 april zeggen we welkom in onze wandelclub en nog vele jaren aan Barbara Legermann.

Zaterdag 6 april proficiat aan de heren Willy Soenens en Bart Lecluyse.

*Wat is een mislukking ?
Niets meer dan een les.
Niets meer dan een eerste stap naar iets beters.*

Maandag 8 april is het feest bij Rudy Millecam en een dagje later dinsdag 9 april bij Hans Van den Bossche en op woensdag 10 april nog vele jaren voor Johan Coppens.

De tijden

*De mensen zeggen :
De tijden zijn slecht,
Wij leven in een moeilijke tijd !
Leef goed en de tijd is goed :
Wij zijn de tijden !
De tijden zijn wat wij ervan maken.
(Nikolaas Devynck)*

In de 3de week op vrijdag 19 april proficiat voor bestuurslid Marijke Vandenbroucke.

Op zaterdag 20 april feest bij Patsy Dobbelaere en Filip Samijn.

En op zondag 21 april een dikke proficiat en nog vele jaren voor bestuurslid Jean-Marie Vanrijckeghem.

We sluiten deze maand af met woensdag 24 april feest bij de dames Hendrika Goutry en Sylvie David en op maandag 29 april (Internationale dag van de dans) groot feest bij Marc Vandepladutse.

PROFICIAT AAN ALLE JARIGEN





Wandelkalender APRIL

REGIO West- en Oost-Vlaanderen

maandag	01-04-2024	Houtlandtocht	5059 Wandelclub Ruddervoorde vzw Oostcampus - Siemenslaan 1 - 8020 Oostkamp Lieven Hostens - +32(0)468 26 06 89 - voorzitter@wandelclubruddervoorde.be	07.30-15.00 - 18u00 5-7-9-10-17-24-31-37 km 1,5 € - 3 €
maandag	01-04-2024	Kemmelbergtocht	5089 De Heuvellandstappers vzw OC De Gaper - Reningelststraat 35 - 8956 Kemmel (Heuvelland) Karine D'Haene - +32(0)472 51 07 36 - dhaene.karine@telenet.be	06.30-15.00 - 18u00 5-9-11-16-20-25-32 km 1,5 € - 3 €
maandag	01-04-2024	Paastocht	3304 Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw OC Ter Gulden Celle - Doornzele Dries 57 - 9940 Evergem Peggy Haerinck - +32(0)476 26 33 60 - info@wandelclubalkontent.be	07.00-15.00 - 17u00 4-8-12-16-20 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	02-04-2024	Lentekriebeltocht	5008 Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende VZW De Calidris - Strandlaan 1 - 8434 Westende (Middelkerke) Roy Vandergunst - +32(0)474 88 80 45 - ronald.vandergunst@telenet.be	08.00-15.00 - 17u30 6-10-15-20-25 km 1,5 € - 3 €
woensdag	03-04-2024	Godelievetocht	5216 Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw Zaal Driehove - Gitsestraat 287 - 8800 Roeselare R. Ramboer - +32(0)495 89 69 61 - ronny.ramboer@telenet.be	07.00-15.00 - 17u00 5-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
woensdag	03-04-2024	Faubourgtocht	3063 WSV De Kadees vzw Parochiehuis Baardegem - Baardegem-Dorp - 9310 Baardegem (Aalst) Gerda Vandenbroucke - +32(0)472 56 94 27 - gerda_vandenbroucke@skynet.be	08.00-15.00 - 18u00 6-8-12-16-18 km 1,5 € - 3 €
donderdag	04-04-2024	Jachthaventocht	5303 Wandelclub Nieuwpoort v.z.w. Stedelijke Feestzaal van de Vismijn - Kaai - 8620 Nieuwpoort Hans Vandamme - +32(0)477 59 62 20 - bakkerijvandammehans@hotmail.com	07.00-15.00 - 18u00 5-7-10-12-15-19-25-32 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	06-04-2024	17e Zeehaven Brugge Wandeling	5429 Brugse Metten Wandelclub VTI Zeebrugge Havenschool - Ploegstraat 38 - 8380 Zeebrugge (Brugge) Aagje Merlevede - +32(0)468 18 44 86 - aagje.merlevede@telenet.be	Nieuwe STARTPLAATS! 08.00-15.00 - 18u00 5-6-10-16-22 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	06-04-2024	Blarentocht	5127 Wandelclub Koekelare vzw Cultureel Centrum De Balluchon - Moerestraat 19 - 8680 Koekelare Jacques Jongbloet - +32(0)494 72 67 43 - info@wandelclub-koekelare.be	06.30-15.00 - 17u00 3-7-10-14-18-24-32-46 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	06-04-2024	Rondom Beythem Kerke	5546 DSF - Kloenstappers Kerk Beitem - Meensesteenweg 719 - 8800 Rumbleke (Roeselare) Hans Dewulf - +32(0)476 93 42 61 - dewulf.hans@telenet.be	07.00-15.00 - 17u00 6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	06-04-2024	Euraudax Buggenhout	4258 Euraudax België Parochiezaal Nicolaas - Jachtweg 1 - 9255 Buggenhout Steven Jaspers - +32(0)476 43 65 94 - steven.jaspers@gmail.com	11 - 21u00 25-50-75-100-125-150 km 3,5 € - 5 €
zaterdag	06-04-2024	22e Bursitiatocht	3196 WSV Land van Rhode vzw Parochiaal Centrum Sint-Martinus - Kerkstraat 2 - 9420 Burst (Erpe-Mere) Erik Lievens - +32(0)475 78 11 96 - erik-lievens@skynet.be	07.00-15.00 - 18u00 6-10-14-18-21 km 1,5 € - 3 €

zondag	07-04-2024	Buencamino Lentewandeling 5533 Buencamino vzw Step Forward Zaal Kerkepanne - Strandlaan 128- 8670 Koksijde Damienne Beernaert - +32(0)479 21 98 66- info@buencamino.be	07.00-15.00 - 17u00 6-12-14-21-28 km 2 € - 3,5 €
zondag	07-04-2024	Lattenklierverstocht 5009 Wandelclub Beernem vzw Zaal Sinjo - Lattenklierersstraat 28 - 8730 Sint-Joris (Beernem) Roger De Schuyter - +32(0)474 41 78 96 - info@wandelclubbeernem.be	07.30-15.00 - 17u30 4-6-11-15-21 km 1,5 € - 3 €
zondag	07-04-2024	30e Lentetocht 5323 De Winkelse Stappers De LInk - Dorpsplein 17 - 8880 Sint-Eloois-Winkel (Ledegem) Jeroen Vanneste - +32(0)479 49 49 20 - jvanneste@live.be	06.30-15.00 - 17u00 6-12-18-25-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	07-04-2024	Kommiezentocht 3201 Wandelclub Gasthofstappers vzw Parochiehuis - Sint-Gillisstraat 14 - 9170 De Klinge (Sint-Gillis-Waas) Antoine Bogaert - +32(0)474 48 83 61 - bogaertbolssens@skynet.be	07.00-15.00 - 18u00 6-10-15-20-25 km 1,5 € - 3 €
zondag	07-04-2024	Euraudax Buggenhout 4258 Euraudax België Zaal Nicolaas - Jachtweg 1 - 9255 Buggenhout Steven Jaspers - +32(0)479 44 60 74 - steven.jaspers@gmail.com	07.00-12.00 - 17u00 25-50 km 3,5 € - 5 €
dinsdag	09-04-2024	Frontalierstocht 5550 Wandelclub D&A Zaal De Ruimte - Dorpsstraat 24 - 8660 Adinkerke (De Panne) Herman Debert - +32(0)478 57 22 70 - info@wandelclubda.be	07.00-15.00 - 17u00 6-12-18-24-30 km 1,5 € - 3 €
donderdag	11-04-2024	Wijnendale - De Maeretocht 5100 W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw Parochiezaal Wijnendale - Kloosterstraat 5 - 8820 Torhout Rik Vandekinderen - +32(0)59 55 17 14 - info@nachtvanvlaanderentorhout.be	07.30-15.00 - 17u30 7-12-18-22 km 1,5 € - 3 €
donderdag	11-04-2024	20e Linietochten 3149 Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw Zaal 't Helleken - Preekekeplein 8- 9190 Stekene Marleen Van Havermaet - +32(0)475 60 86 24 - marleen@desmokkelaars.be	08.00-15.00 - 17u00 6-12-17-20 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	12-04-2024	Leietocht 5217 De 12 uren van Lauwe vzw Hoeve Delaere - Lendakkerlaan 3 - 8930 Lauwe (Menen) Marnix Vancauwenberghe - +32(0)499 26 87 06 - vancauwenberghe.mnx@gmail.com	07.00-15.00 - 18u00 4-7-14-21 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	13-04-2024	Skobiaktocht 5391 De Spartastappers Ardoorie vzw Fuifzaal De Ark - Melkerijstraat 2 - 8850 Ardoorie Walter Demuynck - +32(0)473 46 01 81 - walter.demuynck1@telenet.be	06.30-15.00 - 18u00 5-9-13-17-19-25-27 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	13-04-2024	Euraudax Lede 4258 Euraudax België Sportcentrum De Dam - Lokerhoutstraat 29 - 9160 Lokeren Jeroen Godefroidt - +32(0)498 70 12 16 - jeroengodefroidt@hotmail.com	10 - 16u00 25 km 3,5 € - 5 €
zaterdag	13-04-2024	Zevenbundertocht 3441 vzw 'Op Stap Door Nukerke' Parochiaal Centrum Nukerke - Nukerkeplein 7 - 9681 Nukerke (Maarkedal) Marc De Zitter - +32(0)499 25 55 54 - opstapdoornukerke@gmail.com	07.00-15.00 - 18u00 4-7-11-15-18-22 km 1,5 € - 3 €
zondag	14-04-2024	Meetkerkse Moerentocht 5449 Sportraad Zuienkerke vzw Sportcentrum - Oude Molenweg 15 - 8377 Meetkerke (Zuienkerke) Franky Goethals - +32(0)476 48 31 69 - franky.goethals3@telenet.be	08.00-15.00 - 18u00 6-10-14-18-24 km 1,5 € - 3 €
zondag	14-04-2024	Stekseltocht Moorseele 5411 De 7mijl-stappers Moorseele OC De Stekke - Sint-Maartensplein - 8560 - Moorseele (Wevelgem) Geert Vanhauwaert - +32(0)473 99 09 35 - zeffel.rsca@gmail.com	07.00-15.00 - 18u00 7-10-14-20-25 km 1,5 € - 3 €



zondag	14-04-2024	32e Hoppelandtocht	5180 Witsoonestappers Krombeke vzw Feestzaal Sint-Janscollege - Burgemeester Bertenplein 32 - 8970 Poperinge Martin Hommez - +32(0)472 21 27 01 - huyghe.erik@telenet.be	08.00-15.00 - 18u00 7-12-18-22-27 km 1,5 € - 3 €
zondag	14-04-2024	37e Reynaerttocht	3150 Reynaertstappers vzw Basisschool Zonnewijzer - Kouterstraat 108 - 9240 Zele Marc Bellens - +32(0)486 79 52 48 - marc_bellens@hotmail.com	07.00-15.00 - 17u00 5-10-15-20-25 km 1,5 € - 3 €
zondag	14-04-2024	20e Kunsttocht	3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze Emmaüs-Campus Machelen - Leihoekstraat 7 - 9870 Machelen (Zulte) Luc Beels - +32(0)472 57 22 50 - secretariaat@wnd140.be	07.00-15.00 - 18u00 4-8-12-16-20-25-30 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	16-04-2024	Aviflorawandeltocht - Paastocht	5493 Aviflorastappers Ingelmunster Voetbalkantine SV Ingelmunster - Bollewerpstraat 92a - 8770 Ingelmunster Gabriël Gevaert - +32(0)473 30 26 43 - heuberdebie@hotmail.com	06.30-15.00 - 18u00 6-9-12-18 km 1,5 € - 3 €
woensdag	17-04-2024	Hotdog midweekwandeling	3163 WSV Egmont Zottegem vzw OC St-Goriks-Oudenhove - St-Goriksstraat 13 - 9620 St-Goriks-Oudenhove Patrick De Corte - +32(0)474 21 01 97	07.00-15.00 - 18u00 7-10-14-18-21 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	20-04-2024	13e Wandelen met Prins Karel en Ensor	5011 WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw Taverne Walrave - Nieuwpoortsesteenweg 634 - 8400 Oostende Rudy Devriendt - +32(0)478 45 60 94 - wsv.keignaerttrippers.oostende@proximus.be	08.00-15.00 - 17u00 6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	20-04-2024	9e Pekkerstocht	5245 WSV De Brigandtrotters vzw VTI - Italianenlaan 30 - 8870 Izegem Geert De Paepe - +32(0)496 96 67 68 - depaepe.degroote@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 7-13-18-21 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	20-04-2024	Lentetocht	5328 WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden Zaal De Poelkring - Nieuwplaats - 8920 Poelkapelle Axel Debruyne - +32(0)474 51 18 58 - axel.debruyne@hotmail.com	06.30-15.00 - 18u00 4-6-10-15-18-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	20-04-2024	Meetjesland... maak het mee - 17e Bloesemtocht	3383 De Trekvogels Boekhoute vzw Sint-Laurensinstituut - Patronagestraat 51 - 9060 Zelzate Willy Van der Weyde - +32(0)492 83 89 31 - willy.vanderweyde@telenet.be	07.00-15.00 - 17u00 6-8-10-15-18-21-30 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	20-04-2024	Boshyacintenwandeling	3432 De Randstappers Zaal Onthaal - Sint-Martensstraat 5 - 9660 Opbrakel (Brakel) Broos Bert - +32(0)495 34 51 73 - bert.broos@outlook.be	07.00-15.00 - 17u00 6-12-18 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	20-04-2024	Koppenbergtocht	3233 Hanske de Krijger Oudenaarde vzw Dorpshuis De Linde - Berchemweg 250 - 9700 Melden (Oudenaarde) José Deschaumes - +32(0)478 64 28 86 - info@hanskedekrijger.be	07.00-15.00 - 17u30 5-10-15-18-24-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	21-04-2024	21e Rooiveldtocht	5318 Pasar Oostkamp Zaal Wara - Beekstraat 3 - 8020 Waardamme (Oostkamp) Gerard Verhenne - +32(0)499 31 59 85 - gerard.verhenne@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 7-12-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	21-04-2024	De Hooprout	5555 Bredense Strandstappers De Puinhoop - Duinenstraat 323 - 8450 Bredene Danny Degraeve - +32(0)477 67 14 58 - bredensestrandstappers@gmail.com	07.00-15.00 - 17u00 6-8-9-14-16 km 1,5 € - 3 €
zondag	21-04-2024	Plattelandstocht	5423 Watewystappers Tielt JOC Tielt - Generaal Maczekplein 5 - 8700 Tielt D. Van Nieuwenhuysse - +32(0)476 96 56 68 - info@watewystappers.be	07.00-15.00 - 18u00 6-12-21 km 1,5 € - 3 €

- zondag 21-04-2024 Mattentaarttochten - Priortrofee**
 3135 Padstappers Geraardsbergen vzw 07.00-15.00 - 18u00
 GO! Atheneum - Papiermolenstraat 103 - 9500 Geraardsbergen 6-8-10-12-14-16-18-22-26-32-42 km
 Kurt Martens - +32(0)479 41 09 20 - info@padstappers.be 1,5 € - 3 €
- dinsdag 23-04-2024 Morenkopwandeling**
 5207 Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw 07.00-15.00 - 17u30
 OC Ten Vrielande - Brugstraat 27 - 8904 Boezinge (Ieper) 4-8-12-18-24 km
 Ronny Larnou - +32(0)476 66 49 36 - nmbbus@outlook.com 1,5 € - 3 €
- woensdag 24-04-2024 20e Grastocht**
 5361 De Textieltrekkers vzw Vichte 07.00-15.00 - 18u00
 Zaal De Linde - Lindeplein 1 - 8570 Ingoogem (Anzegem) 4-6-12-18-24 km
 Jean-Pierre Verriest - +32(0)474 57 43 01 - secretaris@de-textieltrekkers.be 1,5 € - 3 €
- zaterdag 27-04-2024 34e Parel van Groot-Jabbeke**
 5178 Rustige Bosstappers Jabbeke vzw 07.00-15.00 - 17u00
 Zaal Sarkoheem - Sarkoheemstraat 4 - 8490 Zerkegem (Jabbeke) 4-6-11-15-18-23-28 km
 Marie-Paule De Visch - +32(0)498 22 03 39 - devisch-mp@belgacom.net 1,5 € - 3 €
- zaterdag 27-04-2024 De Blankaarttocht**
 5473 Wandelclub Hoger Op Woumen 07.00-15.00 - 18u00
 OC Walnes - Iepersteenweg 4 - 8600 Woumen (Diksmuide) 6-13-17-20 km
 Robrecht Devos - +32(0)486 83 87 97 - robrechtdevos@skynet.be 1,5 € - 3 €
- zaterdag 27-04-2024 Husdinetocht**
 3091 Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw 07.00-15.00 - 18u00
 Gem. Sportbasisch. Heusden - Zandakkerlaan 14 - 9070 Heusden 3-6-9-12-15-18-24 km
 Robert De Ridder - +32(0)497 22 70 49 - postiljon.wandelclub@gmail.com 1,5 € - 3 €
- zondag 28-04-2024 Vlaanderen Wandelt West-Vlaanderen**
 5542 Drevestappers Zonnebeke 07.00 - 15.00 - 18u00
 OC 't Zonnerad - Tresoriersstraat 5 - 8980 Zonnebeke 5-10-12-15-20-26-30-42-50 km
 Majo Bostyn - +32(0)494 81 90 35 - info@drevestappers.be 1,5 € - 3 €/10 € - 12 € (42-50 km)
- zondag 28-04-2024 Vlaanderen Wandelt Oost-Vlaanderen**
 3003 WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw 07.00-15.00 - 18u00
 Sportpark Aalter - Lindestraat 17 - 9880 Aalter 5-10-15-20-25-32-42-50 km
 Ch. Banckaert - +32(0)475 97 31 46 - wandelclubaalter@gmail.com 1,5 € - 3 €/12 € - 14 € (42-50 km)
 incl. bevoorrading en bagagevervoer; 10 € - 12 € (42-50 km) bij voorinschrijving

GRATIS WANDELTOCHT

GRATIS WANDELBOON

Zaterdag 6 april 2024

Zeehaven Brugge Wandeling

VTI Zeebrugge Havenschool
Ploegstraat 38 - 8380 Zeebrugge
Starten tussen 8 en 15 uur
Afstand : 5-6-10-16-22 km

BRUGSE
 METTEN
 WANDEL
 CLUB



Bon afgeven bij de start en naametiket opkleven

