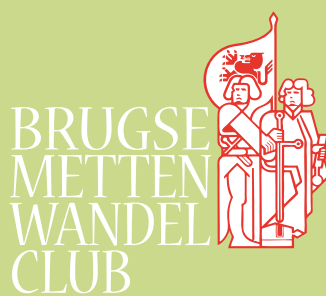


Wandel Nieuws



mei-juni '24



Voorwoord

Goede vrienden wandelaars,

De eerste lentedagen zijn aangebroken. We hebben al heel wat natte, winderige en koude dagen achter de rug. Maar er is verbetering op komst!

Onze eerste wandeltocht van dit jaar was een enorm succes! Het bestuur kan terugblikken op een schitterende wandeltocht in Zeebrugge. Bij een 20° Celcius was het aangenaam om te wandelen en maar liefst 1121 wandelaars zijn de zeelucht komen inademen! Dank ook aan de drie bussen die onder andere vanuit het verre Limburg langs gekomen zijn. Onze nieuwe startplaats in het VTI Zeebrugge was ook een prachtige locatie. De visjes en de Paljas gingen vlot over de toonbank.

Onze volgende wandeltocht is de Brugse Metten Wandeltocht. Reeds 22 keer werd deze tocht georganiseerd. Dit jaar is deze tocht in het kader van Alzheimer onderzoek. In het wandelnieuws kan je de folder nalezen.

Bij elke wandeltocht doe we een beroep op een hele ploeg vrijwilligers. Deze wil ik dan ook bedanken voor hun inzet.

Tot op onze volgende wandeltocht.

Aagje Merlevede, Voorzitter



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	22ste Brugse Metten Wandeling	13
De kracht van Wandelen	3	Uitreiking beurzen voor Alzheimeronderzoek	14
Verjaardagskalender mei 2024	4	Fotoverslag Lange Afstandswandeling '24/3	15
Terugblik Antwerpen Wandelt - Sint-Annatocht	5	Fotoverslag Lange Afstandswandeling '24/4	17
Wandelkalender mei 2024	6	Verjaardagskalender juni 2024	18
Terugblik 17de Zeehaven Brugge Wandeling	10	Wandelkalender juni 2024	19
		Tom Kuystermans en Wim Provoost op Pad (2)	23

De kracht van wandelen

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.
Kom in beweging!

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.



VERJAARDAGSKALENDER

Mei

We starten deze maand op donderdag 2 mei met een proficiat voor de dames Mia Somers en Rita Pauwels. Op de internationale dag van de brandweer zaterdag 4 mei zeggen we proficiat aan de heren Martin De Smet en Diethard Reckelbus.

Maandag 5 mei : wereldlachdag
Twijfel is het begin van de wijsheid

Maandag 6 mei viert Rik Broucke feest. En op woensdag 8 mei is het hoera voor Wim Provoost. Vrijdag 10 mei taart voor Patrick Huys en Roland Van De Voorde nog vele (wandel-)jaren gewenst.

De vreugde door iets te geven
is even groot als
de vreugde door iets te krijgen
geef nooit iets om iets terug te krijgen

Zondag 12 mei : Moederdag

Maandag 13 mei : Hiep, Hiep Hoera voor Kristel Rosseneu. En een dagje later op dinsdag, 14 mei vieren Patrick Eeckeloo en Els Van den Bossche. Op de internationale dag van het gezin - woensdag 15 mei - vieren we Roos Verlinde en Freddy Cys.

Weetje : Op 15 mei 1928 is Mickey Mouse voor het eerst te zien in een tekenfilm.

Op zaterdag 18 mei verjaardag van Jeroen Langebick. En op pinksterzondag 19 mei proficiat aan Michel Grauwet en Nicole Verlinde

Dieet : Een manier om iets trager zwaarder te worden

Dinsdag 21 mei feest voor Frederik Esschentier en donderdag 23 mei vieren Agnes Van Haecke en Agnes Verbeeck. In de laatste week van de maand mei zeggen we dikke proficiat op maandag 27 mei aan Hilde De Herdt (onze duivel doet al op de ledenadministratie) en ook aan Anna Poppe en Tom Kuystermans. En om deze maand af te sluiten op dinsdag 28 mei nog vele jaren voor Ragnild Steel.

Het leven is als spelen met een boemerang,
onze daden en woorden komen vroeg of laat
en verbazend nauwkeurig bij ons terug.

PROFICIAT aan ALLE JARIGEN

TERUGBLIK ANTWERPEN Wandelt – SINT-ANNATOCHTEN

Tijdens deze wandeling op zondag 24 maart ontdekten we de Antwerpse Linkeroever en zijn mooie natuur, de jachthaven, de Scheldedijk, Het Sint-Annastrand, Galgenweel en de Mid-

denvijver. Ondanks het stormweer en hevige buien her en der, bleef het hier de ganse dag droog.



GRATIS TOCHTEN IN 2024 aangeboden aan de leden van de 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 Kasteletocht	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 Rondon kaasdorp 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 Mei 2024

REGIO West- en Oost-Vlaanderen

woensdag	01-05-2024	24e West-Vlaamse Wandelhappening	
		5345 De Waterhoekstappers Heestert	07.00-15.00 - 18u00
		Zaal Malpertus - Gauwelstraat 23 - 8551 Heestert (Zwevegem)	7-8-12-18-25-30-35 km
		Germain Lievens - +32(0)474 32 62 58 - germain.lievens@telenet.be	1,5 € - 3 €
woensdag	01-05-2024	6e Dwars door Horebeke	
		3432 De Randstappers	07.00-15.00 - 18u00
		Zaal De Kroon - Dorpsstraat 12 - 9667 Horebeke	6-12-18 km
		Bert Broos - +32(0)495 34 51 73 - bert.broos@outlook.be	1,5 € - 3 €
woensdag	01-05-2024	31e Krekentoct	
		3278 Wandelclub Roal Benti vzw	06.30-15.00 - 17u30
		CC De Meet - Sint-Jansstraat 22 - 9982 Sint-Jan-in-Eremo (Sint-Laureins)	6-9-12-15-21-25-30 km
		Stefaan Vandepitte - +32(0)479 01 74 19 - stebenti@hotmail.com	1,5 € - 3 €
zaterdag	04-05-2024	52e Tweedaagse Voettocht Blankenberge	
		5024 Internationale Tweedaagse Blankenberge vzw	08.00-15.00 - 19u00
		Maerlant Atheneum - Van Maerlantstraat 1 - 8370 Blankenberge	7-15-24-50 km
		Vera De Waegenaere - +32(0)496 34 16 89 - vera@2daagse.be	(zie website)
zaterdag	04-05-2024	Butterblommetocht	
		5547 De IJzerstappers	07.00-15.00 - 17u00
		Feestlocatie Petrus - Oerenstraat 13 - 8690 Alveringem	5-8-11-16-23 km
		Marleen Masson - +32(0)485 38 87 23 - ijzerstappers@gmail.com	1,5 € - 3 €
zaterdag	04-05-2024	36e Lozermeitocht	
		3105 Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	07.00-15.00 - 18u00
		De Griffel - Ouwegemsesteenweg - 9750 Ouwegem (Kruisem)	6-10-15-21-30 km
		David Denis - +32(0)477 73 04 33 - david@scheldestappers.be	1,5 € - 3 €
zondag	05-05-2024	52e Tweedaagse Voettocht Blankenberge	
		5024 Internationale Tweedaagse Blankenberge vzw	08.00-15.00 - 18u00
		Maerlant Atheneum - Van Maerlantstraat 1 - 8370 Blankenberge	7-15-24-32 km
		Vera De Waegenaere - +32(0)496 34 16 89 - vera@2daagse.be	(zie website)
zondag	05-05-2024	Hapkintoct	
		5412 Kreketrekkers Kortemark	07.00-15.00 - 17u30
		OC De Kouter - Ichtegemstraat 2 - 8610 Kortemark	5-10-15-20-25-42 km
		Francky Beernaert - +32(0)468 50 67 40 - franckybeernaert@icloud.com	1,5 € - 3 €
zondag	05-05-2024	Lentewandeling	
		3002 Burchtstappers Herzele vzw	07.00-15.00 - 18u00
		GBS De Kersentuyn - Tuinwijkstraat 2 - 9550 Herzele	5-6-10-14-18-24-30 km
		Michel Goossens - +32(0)473 53 33 38 - parcoursmeester@burchtstappersherzele.be	1,5 € - 3 €
donderdag	09-05-2024	Hemelvaarttoct	
		5537 Wandelclub Diksmuide	07.00-15.00 - 17u30
		OC De Zwaan - Vladslopein 10 - 8600 Vladlo (Diksmuide)	4-6-12-18-24 km
		Nick Lannoo - +32(0)473 92 78 16 - wandelclubdiksmuide@gmail.com	1,5 € - 3 €
donderdag	09-05-2024	52e Internationale Driedaagse Wandeltoct - In Flanders Fields March	
		5194 100 km van leper vzw	07.00-15.00 - 18u00
		Fenixzaal Jeugdstadion - Leopold III-laan 16 - 8900 - leper	6-10-15-20-30 km
		Thierry Buseyne - +32(0)475 53 99 66 - 100km@ieper.be	2,5 € - 4 €
donderdag	09-05-2024	Egmont Walk	
		3163 WSV Egmont Zottegem vzw	06.00-15.00 - 18u00
		Feestzaal Bevegemse Vijvers - Bevegemsevijvers 1 - 9620 Zottegem	6-12-18-24-32-42-50 km
		Patrick De Corte - +32(0)474 21 01 97	1,5 € - 3 € / 10 € - 12 € (50 km met voorinschrijving)

vrijdag	10-05-2024	Lentetocht - Bossentocht	5330 WSV De Molenstappers Ruiselede vzw Zaal Kruispunt - Kruiskerkestraat 10 - 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 €
vrijdag	10-05-2024	52e Internationale Driedaagse Wandeltocht - In Flanders Fields March	5194 100 km van leper vzw Fenixzaal Jeugdstadion - Leopold III-laan 16 - 8900 leper Thierry Buseyne - +32(0)475 53 99 66 - 100km@ieper.be	07.00-15.00 - 18u00 8-12-15-20-30-40-50 km 2,5 € - 4 €
zaterdag	11-05-2024	Bos- en veldtocht	5127 Wandelclub Koekelare vzw Zaal Zuudhove - Ichtegemstraat 14 - 8680 Koekelare Jacques Jongbloet - +32(0)494 72 67 43 - info@wandelclub-koekelare.be	06.30-15.00 - 17u00 4-8-12-16-22 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	11-05-2024	52e Internationale Driedaagse Wandeltocht - In Flanders Fields March	5194 100 km van leper vzw Fenixzaal Jeugdstadion - Leopold III-laan 16 - 8900 leper Thierry Buseyne - +32(0)475 53 99 66 - 100km@ieper.be	07.00-15.00 - 18u00 6-10-15-20-30 km 2,5 € - 4 €
zaterdag	11-05-2024	2e Lentetocht	3034 Omloop Kluisbergen vzw GOC Kwaremont - Kwaremontplein 23 - 9690 Kwaremont (Kluisbergen) Gaby Roelens - +32(0)475 67 44 76 - gaby.roelens@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 7-14-21-28 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	11-05-2024	26e Basiel De Craenetocht	3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze Basisschool Leerne - Leernsesteenweg - 9800 Bachte-Maria-Leerne 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	12-05-2024	18e Voorjaarstocht	5393 De Hanestappers Heideschool - Ronde - 8420 Wenduine (De Haan) V. Van Wonterghem - +32(0)474 26 94 02 - eric.van.den.broucke@skynet.be	08.00-15.00 - 18u00 7-14-21 km 1,5 € - 3 €
zondag	12-05-2024	Kronkelend door Middelkerke	5363 Spoetnikstappers vzw Calidris - Strandlaan 1 - 8434 Westende (Middelkerke) Marc Devos - +32(0)485 20 78 16 - info@spoetnikstappers.be	07.00-15.00 - 17u00 4-6-10-12-15-21 km 1,5 € - 3 €
zondag	12-05-2024	Vondelmolentocht	3226 Wandelclub Denderklokjes Lebbeke Vondelmolen Peperkoek - Dendermondsesteenweg 208 - 9280 Lebbeke Ludo Pissens - +32(0)474 99 56 45 - ludopissens@skynet.be	07.30-15.00 - 18u00 6-9-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
zondag	12-05-2024	Vrijbuitertocht	3103 Florastappers Gent vzw Vrije Basisschool Dikkelvenne - Bossemstraat 2 - 9890 Dikkelvenne (Gavere) Gerard Devlieger - +32(0)494 17 99 00 - florastappersgent@proximus.be	07.30-15.00 - 18u00 4-6-9-14-21 km 1,5 € - 3 €
donderdag	16-05-2024	Sportobellotocht	5347 Velodroomvrienden Moorslede Cafeteria Sportcentrum Sport o Bello - Iepersesstraat 52D - 8890 Moorslede Houari Malfait - +32(0)493 71 13 96 - houari.malfait@skynet.be	07.00-15.00 - 18u00 6-12-18 km 1,5 € - 3 €
donderdag	16-05-2024	Spaanse Tochten	3201 Wandelclub Gasthofstappers vzw OC Parochiehuis - Sint-Gillisstraat 14 - 9170 De Klinge (Sint-Gillis-Waas) Antoine Bogaert - +32(0)474 48 83 61 - bogaertbolssens@skynet.be	08.00-15.00 - 17u30 6-13-15-21 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	17-05-2024	15e Biestkermistocht	3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze Feesttent - Waregemsesteenweg 144 - 9770 Kruishoutem (Kruisem) Luc Beels - +32(0)472 57 22 50 - secretariaat@wnd140.be	07.00-16.00 - 18u00 4-8-12-16-20-25-30 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	18-05-2024	Houtwaltocht	5276 De Margrietestappers vzw OC De Schouw - Statiestraat 115 - 8810 Lichtervelde Johan Allemeersch - +32(0)478 26 41 92 - johan.allemeersch5@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 5-7-10-14-16-18-24-30 km 1,5 € - 3 €

zaterdag	18-05-2024	5e Wilde Brouwerstocht	
		3544 De Wilde Brouwers	07.30-15.30 - 19u00
		Brouwerij De Wilde Brouwers - Hundelgemsesteenweg 310 - 9820 Merelbeke	5-10-15-20-25 km
		Wouter Naessens - +32(0)468 20 38 99 - wouter@dewildebrouwers.be	1,5 € - 3 €
zondag	19-05-2024	48e Lotelingenmars	
		5072 WNZB Knokke-Heist vzw	08.00-14.30 - 17u30
		Burg. Graaf Leopold Lippenspark - Jan Devischstraat 2 - 8300 Knokke-Heist	6-10-15-21-30 km
		Philip Van Speybroeck - +32(0)50 60 80 27 - wnz@skynet.be	1,5 € - 3 €
zondag	19-05-2024	9e Natuurtocht	
		3529 Op Stap Zwalm	07.00-15.00 - 18u00
		De Bolster - Gaverstraat 2 - 9630 Beerlegem (Zwalm)	6-12-18-24-30 km
		Karolien De Vreese - +32(0)468 18 62 01 - karoliendevreese@gmail.com	1,5 € - 3 €
maandag	20-05-2024	22e Brugse Mettentocht	
		5429 Brugse Metten Wandelclub	08.00-15.00 - 18u00
		Basisschool Mozaïek - Pastorieweg 4 - 8310 Sint-Kruis (Brugge)	4-6-8-14-26-32 km
		Aagje Merlevede - +32(0)468 18 44 86 - aagje.merlevede@telenet.be	1,5 € - 3 €
maandag	20-05-2024	Rondom Kanegem	
		3003 WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	08.00-15.00 - 17u30
		Vrije Basisschool - Espestraat 6 - 8700 Kanegem (Tielt)	5-9-12-18 km
		Chantal Banckaert - +32(0)475 97 31 46 - wandelclubaalter@gmail.com	1,5 € - 3 €
maandag	20-05-2024	Wijngaardtocht	
		5089 De Heuvelandstappers vzw	06.30-15.00 - 18u00
		OC De Klakeye - Dikkebusstraat 236 - 8951 Dranouter (Heuveland)	6-9-15-20-27 km
		Karine D'Haene - +32(0)472 51 07 36 - dhaene.karine@telenet.be	1,5 € - 3 €
dinsdag	21-05-2024	Aviflorawandeltocht - Lentetocht	
		5493 Aviflorastappers Ingelmunster	06.30-15.00 - 18u00
		Voetbalkantine SV Ingelmunster - Bollewerpstraat 92a - 8770 Ingelmunster	6-9-12-18 km
		Gabriël Gevaert - +32(0)473 30 26 43 - heuberdebie@hotmail.com	1,5 € - 3 €
dinsdag	21-05-2024	Wandel 3daagse Deinze	
		3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	13.30-20.00 - 21u00
		Brielpaviljoen - Lucien Matthyslaan - 9800 Deinze	2,5-5-8 km
		K. Delanote - +32(0)497 61 49 44 - secretariaat@wnd140.be	1,5 € - 3 € (3 € - 4 € voor 3 dagen)
woensdag	22-05-2024	32e Koolzakroute	
		5061 Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	07.00-15.00 - 17u00
		GC Ter Hand - Magerheidstraat 66 - 8940 Geluwe (Wervik)	6-12-18 km
		Freddy Legrand - +32(0)472 55 06 72 - legrand.fr@outlook.com	1,5 € - 3 €
woensdag	22-05-2024	Wandel 3daagse Deinze	
		3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	13.30-20.00 - 21u00
		Brielpaviljoen - Lucien Matthyslaan - 9800 Deinze	2,5-5-8 km
		K. Delanote - +32(0)497 61 49 44 - secretariaat@wnd140.be	1,5 € - 3 €
donderdag	23-05-2024	Wandel 3daagse Deinze	
		3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	16.30-20.00 - 21u00
		Brielpaviljoen - Lucien Matthyslaan - 9800 Deinze	2,5-5-8 km
		K. Delanote - +32(0)497 61 49 44 - secretariaat@wnd140.be	1,5 € - 3 €
zaterdag	25-05-2024	Kriekpeertocht	
		5295 Michiel Mispelonvrienden	07.00-15.00 - 18u00
		MPI De Vleugels - Stokstraat 2 - 8650 Klerken (Houthulst)	4-6-9-12-18 km
		Marc Bohez - +32(0)51 57 14 33 - marc.bohez@gmail.com	1,5 € - 3 €
zaterdag	25-05-2024	Rondom Wakken	
		5423 Watewystappers Tielt	07.00-15.00 - 18u00
		Hondiuscentrum - Oostdreef 46 - 8720 Wakken (Dentergem)	6-12-18-24 km
		D. Van Nieuwenhuysse - +32(0)476 96 56 68 - info@watewystappers.be	1,5 € - 3 €
zaterdag	25-05-2024	Euraudax Torhout	
		4258 Euraudax België	14 - 14u00
		Manege Groenhove - Bosdreef 8 - 8820 Torhout	25-50-75-100 km
		Ronny Debeuckelaere - +32(0)485 79 25 89 - ronny.debeuckelaere@telenet.be	3,5 € - 5 €



zaterdag	25-05-2024	D17, Deinze in het land van Nevele	05.00-15.00 - 21u00
		3545 De Beiaardstappers	
		Voetbalkantine FC Poesele - Paepestraat 7 - 9850 Poesele (Nevele)	5-11-17-23-28-32-40-73 km
		Wim Blancke - +32(0)478 75 58 64 - beiaardstappers@gmail.com	1,5 € - 3 € (zie website)
zaterdag	25-05-2024	Augustijntocht	07.00-15.00 - 17u30
		3304 Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	
		Het Huis van Jef - Guldensporenlaan 32 - 9940 Ertvelde (Evergem)	5-10-13-17-20-25-31 km
		Peggy Haerinck - +32(0)476 26 33 60 - info@wandelclubalcontent.be	1,5 € - 3 €
zondag	26-05-2024	5e Rondom Grijsloke	06.00-15.00 - 18u00
		5361 De Textieltrekkers vzw Vichte	
		Zaal Kleine Kluis - Gijzelbrechtegemstraat 42 - 8570 Gijzelbrechtegem	4-6-12-18-24 km
		Lieven Coeman - +32(0)472 27 19 50 - lieven.coeman@telenet.be	1,5 € - 3 €
zondag	26-05-2024	Natuur- en Bostocht	06.30-15.00 - 18u00
		5391 De Spartastappers Ardooie vzw	
		Den Hazelt - Pastoor Slossestraat 1 - 8800 Rumbeke (Roeselare)	6-9-12-17-22-26-30 km
		Ronny Casier - +32(0)478 60 68 36 - casier.lannoo@gmail.com	1,5 € - 3 €
zondag	26-05-2024	Wandel Mee Dag	07.00-15.00 - 17u00
		3182 Wandelclub Temse	
		Zaal De Nachtvinders - Poerdam - 9120 Haasdonk (Beveren)	5-10-15-20-25 km
		Patrick Pepermans - +32(0)473 33 26 19 - peerensroland@gmail.com	1,5 € - 3 €
zondag	26-05-2024	30e Herdenkingstocht A. De Maesschalck	07.00-15.00 - 18u00
		3010 WSV Wetteren	
		Sint-Gertrudiscollege - Wegvoeringstraat 21 - 9230 Wetteren	6-12-15-18-24 km
		Rudy Van der Heyden - +32(0)478 47 79 54 - rudy.vanderheyden1@skynet.be	1,5 € - 3 €
maandag	27-05-2024	Meerhoektocht	06.30-15.00 - 17u00
		5323 De Winkelse Stappers	
		De Meerhoek - Zuidhoekstraat 22 - 8880 - Sint-Eloois-Winkel (Ledegem)	6-12-18-21-24 km
		Rita Guillemyn - +32(0)476 49 49 60 - ritaguillemyn@proximus.be	1,5 € - 3 €
dinsdag	28-05-2024	3e Herdenkingstocht Eric Schreel	08.00-15.00 - 18u00
		5177 Brugsche Globetrotters vzw	
		OC Patria - Kerklaan 37 - 8310 Assebroek (Brugge)	4-7-14-21 km
		Luc Vermeersch - +32(0)478 91 14 40 - luc@brugsche-globetrotters.be	1,5 € - 3 €
vrijdag	31-05-2024	Zonnebatjestocht	07.30-15.00 - 17u30
		5542 Drevestappers Zonnebeke	
		Café/Eetzaal Spoorlijn 64 - Langemarkstraat 32 - 8980 Zonnebeke	6-12-18 km
		Rik Cleenewerck - +32(0)497 46 66 55 - rik.cleenewerck@telenet.be	1,5 € - 3 €

GRATIS WANDELBON

Maandag 20 mei 2024

22e Brugse Mettentocht

Basisschool Mozaïek
Pastorieweg 4 - 8310 Sint-Kruis-Brugge
Starten tussen 8 en 15 uur
Afstand : 4-6-8-14-26-32 km

GRATIS
TOCHT

BRUGSE
METTEN
WANDEL
CLUB



Bon afgeven bij de start en naametiket opkleven

TERUGBLIK – 17de Zeehaven Brugge Wandeling

Met een nieuwe en ruimere startzaal in het VTI van Zeebrugge werd dit op zaterdag 6 april een tocht door en rond het oude Zeebrugge, via de zeedijk en de vismijn. Er was ook een nieuwe lus richting Heist.

Met 1121 wandelaars sloten we deze succeseditie af. We danken ook alle medewerkers en de 70 leden/wandelaars die deelnamen aan deze 17de

editie. En wat een editie met dit prachtig weer en een temperatuur tot 22°. We danken wandelclubs Royal Benti vzw, WRC Manke Fiel vzw, en Trip-Trap Kumtich vzw om zo talrijk aanwezig geweest te zijn. En natuurlijk alle andere clubs en deelnemers ook niet te vergeten natuurlijk.

Dank en hopelijk tot een volgende keer.







Onze tweede wandeltocht dit jaar met een nieuw parcours door Sint-Kruis en Koolkerke, langs Fort van Beieren en Damse Vaart. Met deze wandeltocht willen wij ook de **Stichting Alzheimer Onderzoek** steunen.

Startzaal : Basisschool Mozaiek Pastorieweg 4, Sint-Kruis. Start : er kan ingeschreven worden vanaf 8 u en de aankomst dient voor 18 u bereikt te worden

Info parking : parking Boogschutterslaan, kerk en omliggende straten. Openbaar vervoer : De Lijn, bus 1 halte Kerk Sint-Kruis op 200 m van Startzaal.

Rustpost : Basisschool De Smalle in Koolkerke.

Afstanden : 4-6-8-14-26-32 km

Parcours en bijlijning: Busschaert Guido en Van Rijckeghem Jean-Marie

De 4, 6 en 8 km zijn geschikt voor kinderwagens en rolstoelen. Qua wandelmogelijkheden is er keus te over en voor elk wat wils. Op Sint-Kruis zijn er 3 lokale lussen : 4 – 6 en 8 km. De 14 loopt van Sint-Kruis naar Koolkerke en in Koolkerke is nog een extra lus van 5 km. Wandelcombinaties :

	Afstand	Werkelijke afstand
Lus 1	4	4,16
Lus 2	6	6,91
Lus 3	8	8,43
Lus 4	14	13,3
Lus 5	5	5,72

Afstand 26 km - lus 1+4+5 = 23,2 km

of: - lus 2+4+5 = 25,9 km

Afstand 32 km - lus 1+3+4+5 = 31,61 km

Lussen 1 tem 4 vertrekken uit Mozaiek richting Polderstraat. Lus 4 km: via Spijkerswegel, Gemene Weide Noord en Bisschopsdreef, keren we terug richting Boogschutterslaan. Na een ommetje op de sportvelden Gulden Kamer stappen we terug naar de startzaal. Lussen 2,3 en 4 vervolgen de Polderstraat. Lus 8 km: deze lus splitst af ter hoogte van de Broekweg. Na de Broekweg gaat het via de Pijpeweg naar de Malehoek. Na passage kasteel van Rooigem, sluiten we deels aan op de retour van de 4 km lus. De 6 en 14 km verkennen de Damse Vaart richting Brugge. Lus 6 km: voor de dam splitst de 6 af en loopt via de binnenstraten in het Dampoortkwartier en de sportvelden retour startzaal. Lus 14 km: wie kiest voor deze afstand, gaat richting Koolkerke via overkant Damse Vaart, krijgt een stukje Fort van Beieren onder de voeten geschoven vooraleer de rustpost De Smalle bereikt wordt. Na nog een lokale lus van 5 km doorheen de Dudzeelse Polders en een tweede stop in De Smalle, gaat het retour via de andere kant van Fort van Beieren naar de Damse Vaart. Na de dam sluiten we terug aan op de 6 km. Voor deze tocht op 2de Pinksteren hopen we op prachtig lenteweer en een grote ledenopkomst.

Maandag 20 mei WANDEL MEE TEGEN ALZHEIMER



De 22e Brugse mettentocht!



Ontdek een volledig nieuw parcours dat je leidt door de pittoreske dorpjes Dudzele en Koolkerke, langs het indrukwekkende Fort van Beieren en de schilderachtige Damse Vaart. Voor de avontuurlijke wandelaars is er zelfs een extra lus van 5 km naar het charmante Koolkerke.



Kom met z'n allen wandelen op 20 mei in Brugge!

STEUN STICHTING ALZHEIMER ONDERZOEK

OP DE WANDELTOCHT !

KOOP EEN KEEP WALKING T-SHIRT VAN DE STICHTING VOOR SLECHTS € 5, BESCHIKBAAR IN VOLGENDE MATEN: M, L, XL, XXL

DIT KAN JE TER PLAATSE DOEN BIJ JOUW INSCHRIJVING VOOR DE WANDELING OF VIA VOORBESTELLING PER MAIL NAAR INFO@STOPALZHEIMER.BE



ZET ZELF EEN ACTIE OP TEN BATE VAN HET ALZHEIMERONDERZOEK

EXTRA: IEDEREEN DIE MEER DAN € 100 WEET IN TE ZAMELEN KRIJGT GRATIS EEN KEEP WALKING T-SHIRT!

[KLIJK HIER](#) OM EEN ACTIEPAGINA AAN TE MAKEN EN LAAT JE SPONSOREN DOOR FAMILIE EN VRIENDEN. JE KAN JE ALLEEN LATEN SPONSOREN OF IN TEAM. JE TEAMLEDEN KAN JE GEMAKKELIJK TOEVOEGEN EENS EEN ACTIEPAGINA AANGEMAAKT IS. AARZEL DUS NIET OM EEN ACTIE OP POTEN TE ZETTEN MET JE VRIENDEN, JE WANDELCLUB, JE COLLEGA'S OF JE FAMILIE.

****Iedereen die € 40 of meer stort, krijgt natuurlijk een fiscaal attest waardoor hij of zij tot 45% van de storting terugkrijgt van de belastingen!****

ANTWERPEN VIERT UITREIKING VAN BEURZEN VOOR ALZHEIMERONDERZOEK

Op 3 april vond een bijzonder evenement plaats in het historische Stadhuis van Antwerpen: de uitreiking van de beurzen voor wetenschappelijke projecten die dit jaar worden gesteund door Stichting Alzheimer Onderzoek.

Onder de prominente gasten bevonden zich burgemeester Bart De Wever en de peter van de stichting, Hugo Sigal. Professor Wim Annaert, voorzitter van de Wetenschappelijk Adviesraad van Stichting Alzheimer Onderzoek, gaf een update over de stand van zaken van het onderzoek naar dementie. Als kers op de taart verzorgde zangeres Luka een optreden, wat het evenement extra feestelijk maakte. Dankzij een succesvol jaar met talloze nieuwe donateurs kan Stichting Alzheimer Onderzoek maar liefst 4,4 miljoen euro toekennen aan 21 belangrijke onderzoeksprojecten die internationaal hoog gewaardeerd worden door dementie-experts. Het Vlaamse onderzoek naar dementie staat op wereldniveau en heeft een aanzienlijke impact op de biofarmaceutische industrie, die meer dan 10% van de Vlaamse export vertegenwoordigt. De beurzen die worden uitgereikt door Stichting Alzheimer Onderzoek dragen bij aan de ontwikkeling van noodzakelijke medicatie, stimuleren academisch onderzoek en bevorderen de economische groei. De aanwezigheid van Hugo Sigal, de peter van de stichting, voegde een extra dimensie toe aan het evenement. Zijn betrokkenheid bij de strijd tegen



Alzheimer en zijn steun voor innovatief onderzoek werden zeer gewaardeerd en benadrukten de nauwe samenwerking tussen de samenleving en de wetenschappelijke gemeenschap in deze belangrijke kwestie.

Als voorzitter van de Brugse Metten Wandelclub had ik de eer om een cheque van 300.000 euro te overhandigen aan een van de onderzoekers. Dementie is ook in België een groot gezondheidsprobleem. Volgens statistieken van de Wereldgezondheidsorganisatie lijden ongeveer 220.000 Belgen aan dementie en dit cijfer zal stijgen naarmate de bevolking verouderd.

Hoewel het ontstaan van de ziekte van Alzheimer niet kan worden voorkomen, is het wel mogelijk om het begin van de symptomen uit te stellen. Om de eigen hersengezondheid te beïnvloeden, is het belangrijk om goede leefgewoonten aan te nemen en onze hersenen actief te houden.

Er zijn een aantal goede gewoonten die bijdragen aan een goede bloedsomloop in de hersenen en die helpen om het optreden van symptomen uit te stellen. Deze goede gewoonten spelen ook een belangrijke rol bij het voorkomen van veel andere ziekten. Ze bestaan uit regelmatige lichaamsbeweging, gezonde voeding en een goede slaapkwaliteit. Daarom wordt ook dit jaar onze wandeltocht de **22ste Brugse Metten Wandeltocht** georganiseerd ten voordele van het onderzoek.



FOTOVERSLAG Lange Afstand (3)

zaterdag 24 februari – Beat the Trail – Maarkedal - 61 km

Met dank aan wandelclub " Beat the trail " 3de editie - na het vorig jaar moeten stoppen wegens knieproblemen dit jaar super - ik heb de trail overwonnen. Stikkapot, maar super gelukkig. Van 05h tot 19h. - parcours was opnieuw niet normaal, met viermaal Kwaremont, tweemaal Hotond, Patersberg, Kluisberg en - bos en om af te sluiten de Koppenberg, ook kwamen de Scherpenberg,

het Beiaardbos, het Spijkerbos, de Pensemont, de Rampe en Voetweg 62 voorbij.

Weer - droog, maar na de vorige dagen, was het parcours op sommige plaatsen een modderbad 27 tinten grijs van de modder en slijk. Maarkedal zien en sterven , maar toch maar niet vandaag.

Bart Denduyver





FOTOVERSLAG Lange Afstand (4)

Zaterdag 9 maart 2024 - Ieper - Poppieswalk - 55 km

Start Ieper - Einde Zonnebeke Mooi gevarieerd parcours, verhard, natuur, slijk prachtige vergezichten.
Temp 5- 13° - droog en zonnig

Met dank aan Flanders trails en Wandelsport Vlaanderen voor deze prachtige organisatie.

Bart Denduyver



VERJAARDAGSKALENDER

Juni

Deze maand starten we op zondag 2 juni met een dikke proficiat voor Lieve Casteleyn.

Van 1 tot 20 juni lengen de dagen 24 minuten.

Dinsdag 4 juni feest voor Eddy Vervaecke.

Je mag nooit de wil verliezen om iemand te helpen ,
ook al is die persoon niet in staat om die hulp te zien,
te herkennen of terug te geven.

Op D-day - donderdag 6 juni vieren we Mieke Quintens (verantwoordelijke voor de catering tijdens de wandelingen van onze club). Sante is hier op zijn plaats. En een dagje later op vrijdag 7 juni is het beurt aan Filip Dudal. Gevolgd op zaterdag 8 juni feest voor Andy Depuydt.

Zondag 9 juni : Vaderdag

Op maandag 10 juni nog vele jaren gewenst aan Kathy Devriendt.

Het lichaam hoort alles wat de geest zegt.

Op zondag 16 juni – de nationale dag van de beiaard zullen we het liedje spelen “van nog vele jaren” voor Ann Van Haecke. Deze week starten we op maandag 17 juni met proficiat aan Katty De Gruyter. En op dinsdag 18 juni een grote verjaardagstaart voor Rudy Depouvre (bestuurslid en verantwoordelijke voor de lekkere snacks zoals de visjes in Zeebrugge) Om op woensdag 19 juni te eindigen met een groot feest voor Rita Duyck.

Begin van de astronomische zomer

Op vrijdag 21 juni zeggen we proficiat en nog vele jaren aan ons bestuurslid Nikolaas Van Eeghem – onze bepijler. Op zondag 22 juni zeggen we proficiat aan Michael Catry en Pol Van Den Driessche. En op dinsdag 24 juni is het feest voor John Loose.

De zee kent schoonheid
bij kalm weer en bij storm
Zo kan je geluk ervaren
tijdens voor- en tegenspoed

Vrijdag 28 juni feest voor Johan Dessen en Roland Bullynck. En we sluiten deze maand af op zaterdag 29 juni met feest en nog vele jaren voor Sien Develder.

PROFICIAT AAN ALLE JARIGEN



Wandelkalender Juni

REGIO West- en Oost-Vlaanderen

zaterdag	01-06-2024	Euraudax Torhout	
	4258 Euraudax België		09.00-14.00 - 09u00
	Café Oud Stuivenberge - Stuivenbergstraat 40 - 8020 Oostkamp		25-2x25-50 km
	Maaïke Vancoppenolle - +32(0)476 68 91 71		3,5 € - 5 €
zaterdag	01-06-2024	19e Levenslijntocht	
	5463 Levenslijnteam Damme vzw		07.00-15.00 - 18u00
	Gemeentelijke turnzaal - Kloosterstraat z/n - 8340 Sijsele (Damme)		6-11-14-20 km
	Roger Snauwaert - +32(0)478 28 17 87 - roger.snauwaert@skynet.be		1,5 € - 3 €
zaterdag	01-06-2024	Vijfwegentocht	
	5328 WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden		06.30-15.00 - 18u00
	Zaal Den Tap - Klerkenstraat 37 - 8920 Langemark (Langemark-Poelkapelle)		4-6-10-15-18-24 km
	Axel Debruyne - +32(0)474 51 18 58 - axel.debruyne@hotmail.com		1,5 € - 3 €
zaterdag	01-06-2024	Heidemeerstocht Puur Natuur - 2e tocht Donkmeertrofee 2024	
	3450 Boerenkrijgstappers vzw		07.00-15.00 - 18u00
	Festivalhal - Donkiaan 125 - 9290 Berlare		4-6-10-12-18-24-30 km
	Eveline Baeyens - +32(0)485 82 38 67 - secretaris@boerenkrijgstappers.be		1,5 € - 3 €
zaterdag	01-06-2024	Molentocht	
	3233 Hanske de Krijger Oudenaarde vzw		07.00-15.00 - 17u30
	KBO Mater - Materplein 15 - 9700 Mater (Oudenaarde)		6-12-15-18-24-30 km
	José Deschaumes - +32(0)478 64 28 86 - info@hanskedekrijger.be		1,5 € - 3 €
zondag	02-06-2024	29e Pottebrekers-Panoramatocht	
	5205 Wandelclub 'De Westhoekstappers'		07.00-15.00 - 18u00
	OC De Fontein - Dikkebusstraat 30 - 8950 Heuvelland		6-12-18-24 km
	Dirk Vangheluwe - +32(0)479 07 53 41 - secretaris@westhoekstappers.be		1,5 € - 3 €
zondag	02-06-2024	38e Vriendschapstocht	
	3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze		07.00-15.00 - 18u00
	Huize Kattebeek - Nieuwgoedlaan 15 - 9800 Petegem-aan-de-Leie		4-8-12-16-20-25-30 km
	Luc Beels - +32(0)472 57 22 50 - secretariaat@wnd140.be		1,5 € - 3 €
woensdag	05-06-2024	3e Verloren Vissersdorptocht	
	3383 De Trekvogels Boekhoute vzw		07.00-15.00 - 17u00
	Voetbalkantine Boekhoute - Graafjanstraat 19 - 9961 Boekhoute (Assenede)		4-5-7-8 km
	Willy Van der Weyde - +32(0)492 83 89 31 - willy.vanderweyde@telenet.be		1,5 € - 3 €
donderdag	06-06-2024	Weekdagtocht	
	5411 De 7mijl-stappers Moorsele		07.00-16.00 - 18u00
	Sporthal Moorsele - Secr. Vanmarckelaan 38a - 8560 Moorsele (Wevelgem)		5-7-13-20 km
	Etienne Cottyn - +32(0)476 30 28 17 - marcmasselis@hotmail.com		1,5 € - 3 €
vrijdag	07-06-2024	Mega Sloebertocht	
	3105 Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw		21 - 21u00
	Parochiaal Centrum De Zwaluw - Decoenestraat 12 - 9630 Zwalm		100 km
	David Denis - +32(0)477 73 04 33 - david@scheldestappers.be		(zie website)
zaterdag	08-06-2024	1e Tocht langs Damse Vaart	
	5202 Feestcomité De Marollen Sijsele		07.30-15.00 - 17u30
	Zaal Beuterblomme - Sint-Kwintensstraat 7 - 8340 Oostkerke (Damme)		5-10-15-20 km
	Tom Vandepitte - +32(0)474 01 49 87 - tom.vandepitte@hotmail.com		1,5 € - 3 €
zaterdag	08-06-2024	Oalf weg 't joar-tocht	
	5412 Kreketrekkers Kortemark		07.00-15.00 - 17u00
	OC De Gildezaal - Schoolwegel 5 - 8610 Handzame (Kortemark)		5-10-15-20-25 km
	Francky Beernaert - +32(0)468 50 67 40 - franckybeernaert@icloud.com		1,5 € - 3 €

zaterdag	08-06-2024	40e Sloebertocht - Oost-Vlaamse Biergordel	3105 Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw Parochiaal Centrum De Zwaluw - Decoenestraat 12 - 9630 Zwalm Cl. De Craene - +32(0)496 81 55 16 - david@scheldestappers.be	06.00-15.00 - 20u00 6-10-15-21-36-60 km 1,5€ - 3€ / 12€ - 15€ (60 km)
zondag	09-06-2024	Meestappen voor MS in Nieuwpoort	5533 Buencamino vzw Step Forward Zorgverblijf Ter Duinen - Louisweg 46 - 8620 Nieuwpoort Damienne Beernaert - +32(0)479 21 98 66 - info@buencamino.be	07.00-15.00 - 17u00 4-7-11-14-18-25-28 km 3,5 € - 5 €
zondag	09-06-2024	37e Wase Poldertochten	3025 Wandelclub De Lachende Klomp vzw Kantine Sporting Sint-Gillis-Waas - Houtvoortstraat - 9170 Sint-Gillis-Waas Luc Weemaes - +32(0)477 82 02 76 - dlk025@hotmail.com	07.00-15.00 - 18u00 6-12-16-21-30 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	11-06-2024	Akkertocht	5216 Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw Zaal De Akker - Oude Rozebekestraat 53 - 8830 Hoogdele Fernand Kerckhof - +32(0)499 29 55 10 - fernand@voetjevoorvoetje.net	06.30-15.00 - 18u00 4-7-10-12-16-19 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	11-06-2024	Badelinghemtocht	3196 WSV Land van Rhode vzw Zaal De Kring - Gootje 61 - 9860 Balegem (Oosterzele) 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 €
zaterdag	15-06-2024	Weekendwandeling met boer Bavo	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 4,5-7,5-13,5-19 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	15-06-2024	Picontocht - 34e Wandelsessie van de Westhoek	5008 Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende VZW De Ruimte - Dorpsstraat 24 - 8660 Adinkerke (De Panne) Roy Vandergunst - +32(0)474 88 80 45	07.30-15.00 - 17u30 6-12-15-18-25 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	15-06-2024	26e Ledeganck-Madoutocht	3084 Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw O.-L.-V.-ten-Doorn - Zuidmoerstraat 125 - 9900 Eeklo Luc Moentjens - +32(0)477 93 32 67 - luc.moentjens@telenet.be	07.00-15.00 - 17u00 6-8-12-16-18-23 km 1,5 € - 3 €
zondag	16-06-2024	Warekentocht	5059 Wandelclub Ruddervoorde vzw Zaal Wara - Beekstraat 3 - 8020 Waardamme (Oostkamp) Lieven Hostens - +32(0)468 26 06 89 - voorzitter@wandelclubruddervoorde.be	07.30-15.00 - 17u30 5-7-14-21-28 km 1,5 € - 3 €
zondag	16-06-2024	22e Hondenwandeling De Natte Neuzen	5363 Spoetnikstappers vzw De Bamburg - Baronstraat 25 - 8434 Lombardsijde (Middelkerke) Marc Devos - +32(0)485 20 78 16 - info@spoetnikstappers.be	07.00-15.00 - 17u00 5-6-11,5-15-20-21-33 km 1,5 € - 3 €
zondag	16-06-2024	De Klingse Bostochten - Memorial Etienne D'Hooghe	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 6-10-15-20-25-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	16-06-2024	Gezellige Zomerwandeling	3539 WSV Gezellige Blommes OC Wanzele - Watermolenstraat 11 - 9340 Lede Thomas Blomme - +32(0)494 23 49 19 - wsvgezelligemblommes@gmail.com	07.00-15.00 - 18u00 6-12-15-18 km 1,5 € - 3 €
zondag	16-06-2024	Gaverswandeling - Priortrofee	3135 Padstappers Geraardsbergen vzw Prov. Domein De Gavers - Onkerzelestraat 280 - 9500 Onkerzele Kurt Martens - +32(0)479 41 09 20 - info@padstappers.be	07.30-15.00 - 18u00 7-10-12-16-22-26-32 km 1,5 € - 3 €
maandag	17-06-2024	13e Rndom De Vosseslag	5011 WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw Taverne Hippo 12 - Duindoornstraat 25 - 8450 Bredene Rudy Devriendt - +32(0)478 45 60 94 - wsv.keignaerttrippers.oostende@proximus.be	08.00-15.00 - 17u00 6-12-18 km 1,5 € - 3 €

dinsdag	18-06-2024	Aviflorawandeltocht - Einde-examentocht	
		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	19-06-2024	Spaanse midweekwandeling	
		3163 WSV Egmont Zottegem vzw	07.00-15.00 - 18u00
		OC Strijpen - Sint-Andriessteenweg 163 - 9620 Strijpen (Zottegem)	7-10-14-18-21 km
		Patrick De Corte - +32(0)474 21 01 97	1,5 € - 3 €
donderdag	20-06-2024	Rondom de Kijkuit	
		5009 Wandelclub Beernem vzw	07.30-15.00 - 17u30
		Zaal De Barge - Bargelaan 12 - 8730 Beernem	4-6-11-18 km
		Roger De Schuyter - +32(0)474 41 78 96 - info@wandelclubbeernem.be	1,5 € - 3 €
vrijdag	21-06-2024	43e Nacht van Vlaanderen	
		5311 vzw De Nacht	20.15-21.00 - 20u15
		Zaal De Mast - Industrielaan 2 - 8820 Torhout	10-21-42-100 km
		Dirk Verduyn - +32(0)476 59 08 73 - dirk.verduyn@skynet.be	(zie website)
zaterdag	22-06-2024	27e Batjestocht	
		5311 vzw De Nacht	07.00-15.00 - 18u00
		Zaal De Mast - Industrielaan 2 - 8820 Torhout	7-11-14-20-25 km
		Dirk Verduyn - +32(0)476 59 08 73 - dirk.verduyn@skynet.be	1,5 € - 3 €
zaterdag	22-06-2024	Vlaamse Ardennentocht	
		3441 vzw 'Op Stap Door Nukerke'	07.00-15.00 - 18u00
		Feestzaal La Salette - La Salettestraat 22 - 9680 Maarkedal	4-7-11-15-18-22 km
		Marc De Zitter - +32(0)499 25 55 54 - opstapdoornukerke@gmail.com	1,5 € - 3 €
zondag	23-06-2024	Poelbergtocht	
		5423 Watewystappers Tielt	07.00-15.00 - 18u00
		Koninklijk Atheneum Campus De Reynaert - Stationsstraat 67 - 8700 Tielt	6-12-18-24 km
		D. Van Nieuwenhuysse - +32(0)476 96 56 68 - info@watewystappers.be	1,5 € - 3 €
zondag	23-06-2024	38e Vlaamse Koutertochten	
		3159 De Kouterstappers KFCO	07.00-15.00 - 17u30
		Parochiezaal Sint-Hubertus - Kerkstraat 1B - 9080 Zaffelare (Lochristi)	7-13-18-23-35-43 km
		Luc Verschraegen - +32(0)479 38 03 44 - lversch@feestcomiteoosteinde.be	1,5 € - 3 €
zondag	23-06-2024	Zomerwandeling	
		3040 Wandelclub 't Hoeksken vzw	07.00-15.00 - 17u30
		Zaal De Zouaaf - Zouavenstraat 14 - 9220 Hamme	5-10-15-20 km
		Theo De Backer - +32(0)479 87 75 35 - theo@wandelclubthoeksken.be	1,5 € - 3 €
dinsdag	25-06-2024	20e Hooitocht	
		5361 De Textieltrekkers vzw Vichte	07.00-15.00 - 18u00
		OC Mensinde - Westdorp 3 - 8573 Tiegem (Anzegem)	4-6-12-18-24 km
		Jean-Pierre Verriest - +32(0)474 57 43 01 - secretaris@de-textieltrekkers.be	1,5 € - 3 €
vrijdag	28-06-2024	3e Nacht der Vlaamse Ardennen	
		3529 Op Stap Zwalm	14.00-20.00 - 08u00
		Zwalmparel - Sportlaan 1 - 9630 Munkzwalm (Zwalm)	6-12-18-42 km
		Luc Van Moorlegem - +32(0)492 53 57 55 - lucvanmoorlegem1973@gmail.com	(zie website)
zaterdag	29-06-2024	Guldensporentochten	
		5345 De Waterhoekstappers Heestert	07.00-15.00 - 18u00
		Spikerelle - Scheldelaan 6 - 8580 Avelgem	4-8-12-18-25-30-42 km
		Germain Lievens - +32(0)474 32 62 58 - germain.lievens@telenet.be	1,5 € - 3 €
zaterdag	29-06-2024	Paardenvisserstocht	
		5303 Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	07.00-15.00 - 18u00
		Feestzaal Witte Burg - Witte Burg 92 - 8670 Oostduinkerke (Koksijde)	5-8-15-22-28 km
		Hans Vandamme - +32(0)477 59 62 20 - bakkerijvandammehans@hotmail.com	1,5 € - 3 €
zaterdag	29-06-2024	Groenendaltocht	
		3091 Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	07.00-15.00 - 18u00
		School De Graankorrel - Gaversesteeweg 518 - 9820 Schelderode	6-12-16-20-24 km
		Robert De Ridder - +32(0)497 22 70 49 - postiljon.wandelclub@gmail.com	1,5 € - 3 €

GRATIS
TOCHT

zondag	30-06-2024	31e Rondeputtocht	5318 Pasar Oostkamp Zaal 't Bulscampveld - Wingensestraat 3 - 8020 Hertsberge (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	30-06-2024	48e Voettocht der Vlasstreek	5012 WSK Marke vzw OC Ter Streye - Rodewilgenstraat 6 - 8554 Sint-Denijs (Zwevegem) Rik Bulckaen - +32(0)486 75 04 71 - info@wsk-marke.be	07.00-15.00 - 18u00 6-12-18-25-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	30-06-2024	Meersentocht	3494 Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw Sportpark De Cirkel - Pijpoelstraat 18 - 9260 Schellebelle (Wichelen) Annie Maddens - +32(0)495 26 51 34 - omabus@hotmail.com	07.00-15.00 - 18u00 4-6-9-12-18-22-30 km 1,5 € - 3 €

GRATIS WANDELTOCHT

GRATIS WANDELBOON

Zaterdag 22 Juni 2024

27e Batjestocht

Zaal De Mast
Industrielaan 2 - 8820 Torhout
Starten tussen 8 en 15 uur
Afstand : 7 - 11 - 14 - 20 - 25 km

GRATIS
TOCHT

BRUGSE
METTEN
WANDEL
CLUB



Bon afgeven bij de start en naametiket opkleven



WE WANT YOU!

De Brugse Metten Wandelclub is steeds op zoek naar medewerkers om mee te werken op haar wandeltochten. Ben jij bereid om mee te werken op één of op meerdere dagen van onze organisaties dan ben je steeds welkom bij onze super enthousiaste groep.

Neem contact op met onze medewerkersverantwoordelijke Rudy Depouvre via email naar depouvre.deherdt@outlook.be en vermeld daarbij de wandeltochten waaraan je wil en kan meewerken (zie pagina 2 voor de data).

Onze eeuwige dank
KRIJG JE DAARBIJ CADEAU!

Tom Kuystermans en Wim Provoost op Pad (2)

Nationaal Park Marathon (42km)

Vorig jaar deden Tom en ik mee aan de eerste editie van de Nationaal Park Marathon. Deze trail walk van 42 km loopt door het Nationaal Park Hoge Kempen. Dit nationaal park is een prachtig natuurreserveaat gelegen in de provincie Limburg. Met een oppervlakte van ongeveer 57 vierkante kilometer is het dan ook een ideaal wandelgebied. Vanuit Brugge is het ongeveer 2h30 rijden en dus vertrokken we vrijdagavond na het werk en sliepen we in een gezellig hotelletje aan de markt van Zutendaal. Omdat we gekozen hadden voor de 42km moesten we vroeg opstaan. Blijkbaar waren we niet vroeg genoeg want we moesten toch al een meter of 300 m wandelen naar de start.



Aan de start kregen we nog een T-shirt. Hop terug naar de auto zodat we tegen 7h45 eindelijk konden vertrekken voor onze tocht. Het begin van de tocht liep door de bossen tot aan de site van het Terhills Resort. Het resort zelf ligt in een wondermooie omgeving die een beetje doet denken aan de meren in Zweden. Na de bossen kwam een passage door de Mechelse heide. Na een paar kilometer mochten we de Fietsen door de Heidebrug beklimmen en kregen we een fantastisch uitzicht over de heide.



De organisatie had ook gezorgd voor een nieuw stuk door de heide. Het weer zat die dag echter niet mee en in plaats van te bakken op de heide werden we getraakteerd op hagelbollen. Het is eens iets anders.

Daarna volgde een passage door de bossen van Opgrimbie met enkele mooie beklimmingen. Vervolgens liepen we door de vallei van de Kikbeekbron. Dit is een schilderachtige plek en behoort zeker tot de top 10 van mooiste natuurplekken in België. Het is een uniek landschap met een groot meer, graslanden, heuvels, bossen en zo veel meer. Na een laatste klim kwamen we terug aan de grote zandgroeve van de Mechelse heide. Vanaf de top heb je een prachtig uitzicht over de rest van het park.

Na nog een paar ommetoeeren kwamen we uiteindelijk na 43km, 454 hoogtemeters en 8h en een paar minuten aan de finish.

Ondanks de hoge prijs (Goloza) blijft dit een fantastisch mooie tocht. Samen met 6000! andere wandelaars hadden wij alvast een prachtige dag. Voor de mensen die een weekendje naar Maasmichelen of Zutendaal trekken, het blote voetenpad in Zutendaal is zeker een aanrader!



Wenduine - Breskens (88km)



Als laatste lange training voor Levensloop wilden Tom en ik nog een stuk van de E9 doen. De Europese Kustroute is een langeafstandswandelpad dat langs de kusten van verschillende Europese landen loopt. De E9 begint in Portugal aan de Atlantische kust en loopt vervolgens via Spanje, Frankrijk, België, Nederland, Duitsland, Denemarken, Zweden, Polen tot in Estland. Eind vorig jaar hadden we het stuk tussen De Panne en Wenduine afgelegd in de bittere kou. Deze keer konden we genieten van één van de mooie lentedagen om de rest van de E9 op Belgisch grondgebied af te leggen. Het echte doel van de dag lag nog wat verder dan Hoeke: Breskens.



Het idee was om tot Breskens te wandelen zodat we de volgende keer direct in Vlissingen kunnen beginnen. De week ervoor hadden we nog opgewarmd op onze eigen wandeltocht in Zeebrugge maar op 13 april was het dus zo ver. Voor dag en dauw pikte Tom mij op en tegen iets na 6 uur waren we in Wenduine. Vanaf de auto was het nog een anderhalve kilometer wandelen naar het punt waar we vorig jaar de GR5A verlaten hadden om opgepikt te worden. We vertrokken nog in het donker maar al na een paar minuten was de zon ineens daar. Echt wakker waren we nog niet. We waren aan het discussiëren over welke kerktoren we zagen. Tom dacht die van Zuienkerke, ik dacht Meetkerke. We waren beiden fout. Het was de kerk van Nieuwmunster. Vanaf dan hebben we er gans de dag een sport van

gemaakt om stadjes te raden aan de hand van hun kerkjes. Als iemand een goed naslagwerk kent met de silhouetten van alle kerken in Vlaanderen, laat het ons zeker weten. Via de Meetkerkse Moeren, een prachtig en soms vergeten stukje natuur in het Brugse ommeland, kwamen we aan in Varsenare. Aan de kerk van Varsenare werden we opgewacht door Lindsay, een vriendin van Tom, en haar hond. Zij vergelden ons langs de bossen aan de zuidrand van Brugge, door het station en over de vesten tot aan het Fort van Beieren. Na 7 uur wandelen was het tijd voor een iets langere pauze en een hapje. Echt lang op ons gat zitten zat er niet in want er stond ons nog een lange tocht te wachten. Vanaf Damme werden we vergezeld door Frieke, de vriendin waarmee ik de 24h van Levensloop wil wandelen. Door Damme en het pittoreske Oostkerke ging het verder tot Hoeke. Vanaf dan zaten we officieel in Nederland. Tegen 17h kwamen we aan in Sluis en na een eeuwigheid in Sluis rond lopen, ik denk dat de E9 zowat iedere straat in Sluis aandoet, gingen we richting Cadzand. Na een korte stop in Cadzand stonden we voor de keuze, stoppen of doorgaan. Doorgaan betekende tot Breskens want oppikken ertussen was quasi onmogelijk. We gingen ervoor en met de ondergaande zon verlieten we Cadzand en trokken we de Verdrongen Zwarte Polder in. Het stuk tussen Cadzand en Breskens was heel afwisselend en mooi. Vlonderpaden, stukjes polder en duinen. Lange stroken zand die na 16 uur wandelen en in het pikkedonker echt wel een uitdaging waren voor geest en voeten. Pff, dat laatste stuk was echt afzien. Bovendien waren we in het donker ook de weg kwijtgespeeld. We moesten dus afgaan op de gpx op onze horloge want slechts heel sporadisch kwamen we nog een pijltje tegen van de GR-route. Ondertussen was het al pikkedonker en we moesten nog 10 kilometer wandelen. Na een bocht zagen we ineens de vuurtoren van Breskens en toen wisten we dat we het gingen halen.



Enkel een lang stuk op de dijk scheidde ons van een warm bad en bed. Tom, Frieke en ik waren immens blij toen we aan de overzet van Breskens waren. We made it! Na 88km en iets voor twaalf uur 's nachts konden we eindelijk op ons gat zitten op weg naar Brugge. Wat een ongelooflijke tocht.

Levensloop Brugge (86km)



27 en 28 april: D-day(s). Het weekend van Levensloop stond al lang in mijn agenda in het rood omcirkeld. Nadat ik vorig jaar aan Frieke beloofd had om samen met haar de 24 uur van Levensloop te wandelen, kon ik niet terugkrabbelen. Het weekend kwam dicht en dicht en eigenlijk zag ik het minder en minder zitten. 24 wandelen is lang! Mijn voeten gaan pijn doen en ik heb nog nooit een nachtje doorgetrokken. Ook na de laatste training met Tom, de 88km tussen Wenduine en Breskens, was ik nog niet volledig overtuigd. Toen hadden we 18 uur gewandeld en nu moest ik er nog 6 uur bij doen. Maar waar zat ik eigenlijk over te klagen! Ik ben gezond, ik heb geen kanker. Mensen met kanker moeten ook 24 uur per dag doorbijten. Maar waar Levensloop voor mij na 1 dag stopte, stopte het voor hen niet. Na het opzetten van het tentje van de Zonnetuin op vrijdag en de laatste voorbereidingen op zaterdag startte Levensloop 2024 stipt om 15h met een ereronde voor de vechters, mensen met kanker. Levensloop is echt een sociaal evenement. Je komt bekenden tegen zoals onze voorzitter. Bedankt Aagje voor de aanmoedigingen! Je wandelt samen en vertelt tegen elkaar. Eigenlijk moet ik jullie dit niet vertellen, jullie weten wat de sfeer is op wandeltochten. Alleen gaat Levensloop nog een stapje verder omdat je weet dat alles wat je drinkt en eet en al je zweet naar een goed doel gaat, de Stichting tegen Kanker. Het klinkt misschien raar, maar de tijd vloog voorbij. Al wandelend heb je vlotte babbels met verschillende mensen en kom je vreemde spandoeken tegen zoals "Go Wim, Go Frieke, Zonnetuin". Voor ik het wist was het 21 uur en tijd voor de kaarsceremonie. Tijdens dit moment worden dierbaren die we verloren hebben aan kanker herdacht. Ook mijn familie is niet gespaard gebleven hiervan, mijn schoonvader een paar jaar geleden, een neef en dichte tante vorig jaar. Tijdens de kerst van 2022 was ik ook al een dichte collega verloren, zelfde leeftijd als mezelf, kindjes van dezelfde leeftijd als de mijne. Tijdens de kaarsceremonie staat alles even stil maar flitsen herinneringen voorbij. Het is ook het tijdstip waar het plotsklaps warmer wordt door alle knuffels.

Na de kaarsceremonie heb ik samen met Frieke, de vriendin die haar papa vorig jaar aan kanker verloor, gewandeld. De tijd vloog weer voorbij en rond 3 uur 's nachts was Tom ineens daar. Klaar om ons door de moeilijke uurtjes te sleuren. Jullie zullen het niet geloven maar het was een zotte nacht. Ieder rondje werden we aangemoedigd door de tent van Fluvius. Om de één of andere reden ging hun volume ook ieder rondje omhoog. We hebben zotte foto's gemaakt in een fotobooth. Kortom een crazy night en eentje die ik altijd zal blijven koesteren!



Tegen de morgen kreeg ik een serieus dipje en geraakte niet meer vooruit. Tom was toen al terug naar huis en mijn lichaam verteerde de overgang van de nacht naar de dag echt niet goed. De zon en koffie gaven me echter nieuwe energie. Tegen 8 uur was mijn vroegere loopbuddy er en samen hebben we dan een halve toer gelopen. Jawadde, na 18 uur was ik nog in staat om te lopen en bovendien was de kramp in mijn kuit ook ineens weg. Rond 11h45 sprak Kelly, de voorzitter van Levensloop, me aan met de woorden. Sorry, maar ik ga je echt moeten teleurstellen: tegen 13 uur moeten alle tenten opgebroken zijn en stop het event 2 uur vroeger dan gepland wegens de zware storm. Dat was even slikken maar het was wel de juiste beslissing. Of ik nu 22 of 24 uur wandel, wat maakt het uit. Het is belangrijker dat iedere tent veilig afgebroken kan worden. Na het bericht van Kelly ben ik naar de tent getrokken en zijn we alles beginnen afbreken en tegen 13 uur was er snel nog een eindceremonie. Uiteindelijk hebben we met Levensloop meer dan 40.000 euro ingezameld in de strijd tegen kanker. Ondertussen heb ik al beslist dat ik volgende jaar ga voor de volledige 24 uur. Misschien dat er iemand van de Brugse Metten Wandelclub me wel wil vergezellen? Ik kan je beloven dat je een zotte nacht zal beleven en met een goed gevoel de zondag in je bad en bed zal kruipen! Bedankt, neen duizendmaal bedankt, Tom voor het spandoek en alle steun voor en tijdens Levensloop.



