

Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw

Verantw. uitg. Marie-Jeanne Kox

Kardinaal Cardijnstraat 11 - 2800 Mechelen



Met Opsinjoorke op stap



Driemaandelijks tijdschrift - P 002948

Nr. 2, April 2024 Jaargang 41

Bestuurssamenstelling

VOORZITTER

RICHARD BOSMAN
GESTELLEI 21
2820 BONHEIDEN
Gsm 0497/263975
richard.bosman001@gmail.com



ONDERVOORZITTER

EDDY SEELDE
ELEKTRICITEITSTR. 31 B601
2800 MECHELEN
Gsm 0499/15.39.30
eddyseelde@skynet.be



SECRETARIS

MARIE JEANNE KOX
KARDINAAL CARDIJNSTR. 11
2800 MECHELEN
Gsm 0473/97.95.95
Marie-jeanne.kox@gmail.com



PENNINGMEESTER / FEESTVERANTWOORDELIJKE

MARTIN VAN VEEN
HOLLANDSVIN 11
3120 TREMELO
Gsm 0494/56.13.88
martin.van.veen@pandora.be



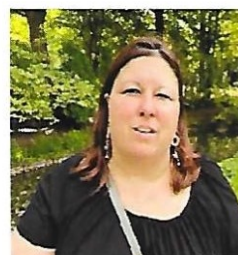
BESTUURSLID

FERNAND OST
KARDINAAL CARDIJNSTR. 11
2800 MECHELEN
Gsm 0475/31.11.85
fermand.ost@gmail.com



BESTUURSLID

KJELL SPINNAEL
MOLENSTRAAT 18
1760 ROOSDAAL-PAMEL
Gsm 0477/96.11.25
Kjell.spinnael@telenet.be



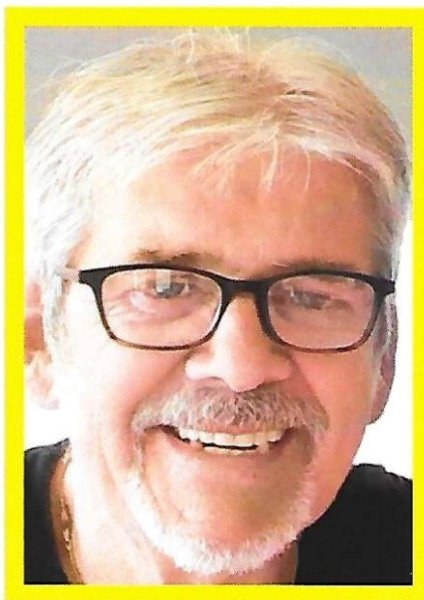
ADRES BRIEFWISSELING:

WANDELCLUB OPSINJOORKE MECHELEN VZW
KARDINAAL CARDIJNSTR. 11
2800 MECHELEN
Email: info.wandelclubopsinjoorke@gmail.com

Rekeningnummer : Iban BE86 0004 1817 2050
Bic BPOTBEB1

Bezoek onze website : www.opsinjoorke.be

Voorwoord



Beste wandelaars, clubleden,

Het was weeral een succes in ons jaarlijks ledenfeest.

Zeer lekkere driegangenmenu, dans en plezier.

Onze aanwezige leden hebben hun beentjes los gegooid, de dansvloer was zelden leeg. Diegene die er niet bij waren hadden weeral pech, de opkomst was redelijk, 54 leden en sympathisanten.

De leden die de algemene vergadering hebben bijgewoond weten hoe het staat met onze club. En wij mogen dus niet klagen. Alles wat de gang van zaken betreft binnen onze club werd netjes op een rijtje gezet door onze penningmeester Martin van Veen.

Het loopt dus goed met Opsinjoorke.

Wij verwelkomen eveneens een nieuw bestuurslid namelijk Kjell Spinnael die dus vanaf heden enkele taken zal toevertrouwd worden.

Op zondag 14 april 2024 is er een busreis gepland naar richting het zeetje, namelijk Poperinge, meer info in ons clubblad.

Dit jaar zal de start van onze Gouden Carolus Christmas Wandeling opnieuw in "De Loods" zijn op het welbekende Douaneplein, en dit voor de eerstkomende vijf jaar.

Verder wens ik jullie nog aangename wandelingen toe en dat de weergoden ons gunstig zijn. Nog veel leesgenot en zeker het interessante rubriek "Hoekje Gezondheid".

Tot de volgende.

Uw voorzitter,
Richard Bosman

Algemene vergadering

De wet op de vzw's verplicht een vereniging om jaarlijks een algemene vergadering te houden, hierop worden alle leden die in orde zijn met hun jaarlijkse bijdrage uitgenodigd. Het is een toezichthoudend orgaan van de vzw, dat de missie van de vereniging bewaakt en toezicht uitoefent over het Bestuur.



Op zaterdag 03 februari 2024 om 16u00 werden de deuren in de parochiezaal De Goede Herder in Sint-Katelijne-Waver geopend voor de jaarlijkse algemene vergadering. Aanwezig 18 leden en 3 leden werden vertegenwoordigd door een gegeven volmacht. Hebben zich verontschuldigd 6 leden.

De voorzitter opende de vergadering en heette iedereen welkom, waarna de penningmeester de agenda van de vergadering doornam. Het werd een opbouwend debat, gevoerd door de aanwezigen die de tijd kregen om reacties te geven op verschillende punten. Zeker met bepaalde ideeën en ingevingen kan het Bestuur verder opbouwen.

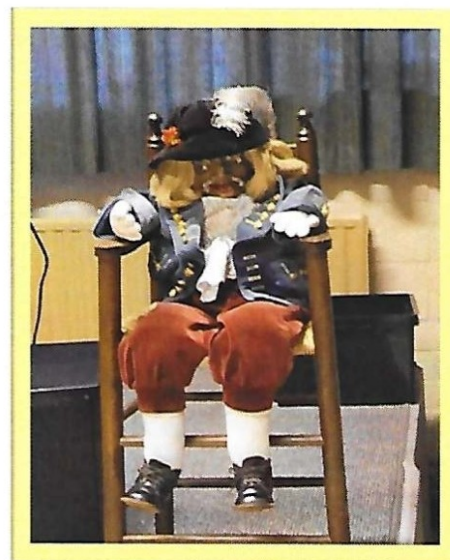
Een bedanking gaat uit naar Arlette Lemmens die zich kandidaat stelde voor de kascommissie, ze zal de rekeningen controleren en bij goedkeuring De Raad van Bestuur ontlasten voor het financiële jaar 2023.

Door het ontslag van de secretaris Victor Vranken moest deze vervangen worden, de functie zal overgenomen worden door Marie-Jeanne Kox.

Een kandidaat als nieuw bestuurslid werd weerhouden, namelijk Kjell Spinnael.

Het nieuw bestuur ziet er als volg uit:

- | | |
|-------------------|------------------|
| ➤ Voorzitter | Richard Bosman |
| ➤ Ondervoorzitter | Eddy Seelde |
| ➤ Penningmeester | Martin van Veen |
| ➤ Secretaris | Marie-Jeanne Kox |
| ➤ Bestuurslid | Tom Ost |
| ➤ Bestuurslid | Kjell Spinnael |



De maatschappelijke zetel werd verplaatst naar de Kardinaal Cardijnstraat 11, 2800 Mechelen.

Gezien de verschillende veranderingen werden de voorstellen voor het huishoudelijk reglement aangepast en zit deze in een nieuw jasje. Even meegeven dat het huishoudelijk reglement zoals ook de statuten verkrijgbaar zijn op aanvraag. Een mailtje naar het secretariaat met de aanvraag is voldoende om ze doorgemaild te krijgen.

Uiteindelijk werd de vergadering beëindigd om 17u05, met dank aan alle aanwezigen.

Het ledenfeest

De algemene vergadering werd opgevolgd door het jaarlijks ledenfeest met 54 aanwezigen die het voornemen hebben om er een gezellige avond van te maken.



Eerst werden de buikjes goed gevuld door een traiteur die wist hoe hij de mensen kon bekoren. Ook al was er een te lange tijd tussen de aperitief en de hapjes, wat er nadien geserveerd werd was lekker en goed verzorgd, tot gevolg tevreden mensen. Men had de keuze uit agnессorelsoep, varkenshaasje of tongrolletjes op Oosterse wijze, een dessert trio en nadien koffie en thee. Aan de mensen die vegetarisch eten werd ook gedacht, zijn konden een vegetarische soep en stoofpotje krijgen.

Ondertussen is de Dj van dienst aangekomen, elke tafel krijgt een kaart met een QR code op, je kon deze scannen en vermelden welke muziek je graag zou horen. Met een beetje geluk werd deze dan ook gedraaid. Iedereen komt dit wel appreciëren en het werd dan ook een groot succes.



De avond vordert en het dessert is nog maar juist geserveerd of de dansvloer wordt al ingenomen. Het wordt een feest en de Dj krijgt iedereen wel aan het dansen. Wedstrijden worden ingelast, per tafel zijn er punten te verdienen, welke tafel kan het beste slown, twisten, swingen, gitaar spelen,...

Opeens word er een grote zak leeggegooid, inhoud carnavalskledij, pruiken en verschillende objecten. Verkleed je maar, dat de beste mag winnen. Dolle pret, iedereen laat zich gaan. De Dj krijgt de ambiance erin, de dansvloer zal de hele avond niet meer leeg zijn.

Wat een bende toch, die Opsinjoorkes, eerst lekker eten, dan plezier en dans, meezingen met de muziek, vele onder de aanwezigen beleven een topavond. Nieuwe leden vinden dat ze het beste feest sinds lang meemaken. Het bekende lijflied van KV Mechelen, "You'll Never walk Alone", steevast altijd de afsluiter van de avond, galmt door de luidsprekers, de zaal krijgt het moeilijk, emoties alom.



Stilaan wordt iedereen wat moe, de ene wat meer als de andere. Het is 01u00, de muziek stopt, tijd om alles op te ruimen en alles weer netjes achter te laten. Het is weer voorbij, met een terugblik op een mooie avond keert iedereen wel en voldaan huiswaarts. Tot volgende keer!

Busuitstap Poperinge

Op zondag **14 april** organiseren de Witsoonestappers Krombeke vzw hun 32^{ste} Hoppelandtocht vanuit de Feestzaal Sint-Janscollege, Burgemeester Bertenplein te Poperinge.



Ontdek met hen de hoofdstad van het goede leven, een echte aanrader voor wie houdt van gezonde lucht en natuurschoon. Met deze tocht willen ze de wandelaars Poperinge weerom vanuit een andere hoek laten ontdekken, telkens met een vernieuwd parcours.

De stad is gekend als Hoppestad maar ze heeft nog zoveel meer troeven, o.a. Talbot House en het Lyssenthoek Military Cemetery zijn getuigen van de Eerste Wereldoorlog.

Weerom komt dit jaar ruimschoots het rustige wandelgebied en omgeving van het Reepje en de Schipvaarthoeve aan bod. Na de verkenning van omgeving Vleterbeek, en sedert enkele jaren bestaat er een doorgang van nieuwe wandelpaden naar het wandelnetwerk Hoppeland.



Alle wandelaars verkennen ook het prachtig Burggraaf Frimoutpark, het Frimoutpark dat zijn naam kreeg naar de Poperingse astronaut, de eerste Belg in de ruimte. De knuppelpaden zijn niet alleen efficiënt maar werden ook esthetisch aangelegd. Maakt kennis met enkele klinkende toeristische plaatsen zoals, Skindles, het Hoppemuseum en ook het Weeuwhof, enkele historische "achterwegels," Molenwegelpad, Quintenswandelpad, wandelpad Bommelaarsbeek, het tsoekebos, speelbos, enz...

In de startplaats zijn ook alle dranken, waaronder de Bernardus abdijbieren, tripel, Poperings Hommelbier en de vermaarde streekeigen picon te verkrijgen aan wandelaarsprijs.

De verschillende wandelafstanden zijn 7 / 12 / 18 / 24 / 28 km.

Een ruime parking, ook voor de bus is heel dichtbij de startplaats voorzien.

Informatie over de wandelclub, de Witsoonestappers Krombeke vzw is te vinden op www.witsoonestappers.info.

BUSUITSTAR

Op zondag 14 april 2024

Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw
nodigt jullie uit voor deelname aan
32^{ste} Hoppelandtocht te Poperinge in West-Vlaanderen

- Afstanden** : 7 – 12 – 18 – 24 – 28 km
- Info wandeling** : Rustig wandelgebied in de omgeving van het Reepje en de Schipvaarthoeve, Vleterbeek en langs nieuwe wandelpaden naar het wandelnetwerk Hoppeland.
- Samenkomst** : Abeelstraat- Jubellaan Mechelen (DESCO) vóór 7:45 uur (gratis parking)
- Vertrek bus** : *Stipt om 8:00 uur*
- Deelnamprijs** : 15 euro leden
10 euro kinderen tot 12 jaar
25 euro niet leden
- Inbegrepen** : Inschrijving en één consumptie in de startzaal
Busvervoer Mechelen – Poperinge en terug
- Vertrek** : Vertrek bus om 16:30 uur vanuit Poperinge
- Inschrijven** : Via mail aan info.wandelclubopsinjoorke@gmail.com
Telefonisch Marie-Jeanne Kox Tel. 0473 97 95 95

**PS: Gelieve altijd een mail, brief te zenden of een telefoontje te plegen naar het secretariaat zodat wij weten wie zich ingeschreven heeft voor de busreis.
Inschrijven voor 11/04/2024.**

De busreis kan ook betaald worden met het spaarkkaart tegoed van 2023 of de waardebonnen (medewerker eigen organisatie).

*Uw deelname is pas bevestigd door storting van het bedrag op rekening
BE86000418172050 van Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw – biccocode BPOTBEB1.*



Memo's

Hallo wandelfanaten,

Mijn naam is Kjell Spinnael. Sommigen onder jullie kennen mij al maar ik wil mij hier nog even verder voorstellen.

Naast mijn werk als Quality Officer en Interne Auditor bij DHL Freight België heb ik natuurlijk een grote passie voor het wandelen ontdekt enkele jaren geleden. Deze passie neemt me mee naar onbekende stukjes België en buitenland die me steeds weer kunnen verrassen. De wandelmicrobe heeft ook mijn vriend Davy aangestoken en ook mijn plus dochter Ilona is lid van de wandelclub. Naast wandelen kook ik ook heel graag en kan je me hier en daar eens in een kookworkshop terugvinden. Geen keuken is me te vreemd 😊



Ook spendeer ik graag tijd met vrienden en familie en maak ik graag tripjes in binnen- en buitenland, die nu ook wel meer en meer in het teken van het wandelen staan.

Ik geloof dat het belangrijk is om een goede balans te vinden tussen werk en ontspanning en daar speelt wandelen zeker een belangrijke rol in.

Ik kijk alvast uit naar deze nieuwe uitdaging en hoop dat jullie mij hierin zullen ondersteunen!

Victor Vranken is jarenlang de secretaris van de wandelclub geweest. We kunnen hem niet laten gaan zonder onze dank te betuigen.

Gedreven zoals hij is, konden de leden altijd op hem rekenen. Niets was hem te veel, hij stond altijd klaar voor een helpende hand, geen inspanning te veel. De dag kwam dat hij het niet meer zag zitten, zijn ontslag volgde.

Bedankt Victor, voor al die jaren, je stond aan de zijde van de voorzitter om de club groot te maken. Om ze rendabel en gezond te houden. Mede dankzij je inspanningen en toewijding staat de club daar waar ze nu staat, bekend in heel Vlaanderen.

Het ga je goed Victor, hopelijk komen we elkaar nog wel eens tegen, daar ergens op de wandel !

Er zijn nog enkele exemplaren **“Walking in Belgium”** te koop, kostprijs **8 euro**. Bij interesse een overschrijving naar rekening Wandelclub Opsinjoorke Mechelen BE86 0004 1817 2050 met vermelding Walking in Belgium. Ze worden wel niet per post opgestuurd.

Spaarkaarten 2023 kunnen nog altijd binnengeleverd worden op het secretariaat, ze zullen aan een goed doel worden geschonken.

Ons lid **Paul Versteven** heeft weerom de wandelkriebels, hij vertrek opnieuw op een **pelgrimstocht**. Deze keer naar **Trondheim** in **Noorwegen**.

Als alles goed verlopen is, het vertrek was gepland voor 17 maart, hoopt hij op de langste dag van het jaar aldaar in Trondheim aan te komen.

Het traject vertrekt vanuit Mechelen, Lier, Postel, Vessem, Den Bosch, Deventer naar het noorden van Nederland. Via het noorden van Duitsland; Bremen, Hamburg en Flensburg naar Denemarken via het Jutland over de Ossenweg. Aangekomen in de Frederikshavn gaat het met de boot naar Gotenburg in Zweden richting Oslo, om van daaruit via het Olavspad (St Olavsway) Trondheim te bereiken. Het Olavspad in Noorwegen is, officieel 643 km lang, op de eerste plaats een natuurwandeling vol bergen, bossen, meren en boerenland.

Paul schat alles te kunnen afleggen op minstens drie maanden.

Veel plezier, succes en geniet van de vele avonturen die je zeker zult meemaken. Laat ons meegenieten van je wandelavontuur, maar hou het vooral veilig.

Wordt zeker vervolgd!

Waardebon

Goed voor 1 inschrijving en 1 consumptie (laagste prijs) voor onderstaande wandeling :
De Meitocht te Averbode van Wandelclub WSV Wit-Blauw Scherpenheuvel vzw
op zondag 12 mei 2024



Kleef hier uw naamklever

Wandelclub
Opsinjoorke
Mechelen

Gelieve deze bon te overhandigen aan de inschrijftafel

Waardebon

Goed voor 1 inschrijving en 1 consumptie (laagste prijs) voor onderstaande wandeling :
De Meitocht te Averbode van Wandelclub WSV Wit-Blauw Scherpenheuvel vzw
op zondag 12 mei 2024



Kleef hier uw naamklever

Wandelclub
Opsinjoorke
Mechelen

Gelieve deze bon te overhandigen aan de inschrijftafel



www.slagerij-bruynseels.be

SLAGERIJ - TRAITEUR
BRUYNSEELS - COLPIN



IJZERENVELD 137
2860 SINT-KATELIJNE-WAVER
Tel&fax 015 55 35 76

Vervolg SLAAP

In het kort: sport en beweeg overdag of vroeg in de avond, drink na 6 uur 's avonds geen koffie, thee of iets anders met cafeïne, opgelet in Coca-cola zit ook cafeïne. Kijk minimaal 1 uur voordat je gaat slapen niet meer naar je smartphone, tablet of computer.

Sta steeds rond dezelfde tijd op en ga rond dezelfde tijd slapen. Lig maximaal 8 uur in bed. Een goede nachtrust is heel belangrijk, dat merk je vooral als je een tijdje slecht slaapt.

Je wordt moe, prikkelbaar en somber. Slaapproblemen gaan je in de weg zitten op school, of op je werk.

In dit stuk leg ik jullie uit wat goed slapen is, ook geef ik jullie tips mee om beter te slapen.

Wat is goed slapen?? Slaap zorgt ervoor dat je lichamelijk en mentaal kunt herstellen van de dag.

Door goede slaap rust je uit. Je verwerkt gebeurtenissen, ervaringen en emoties.

Een goede nachtrust betekent dat je goed kunt inslapen en doorslapen, en je wordt weer uitgerust wakker.

Het is niet raar als je 's nachts een paar keer wakker wordt tussendoor, het gaat erom dat je makkelijk weer kan inslapen. Ieder mens heeft een eigen slaap en werkritme. Dat ritme bepaald de tijden waarop je wakker bent, en waarop je slaapt. Je lichaam werkt 24 uur per dag door om dit ritme te regelen.

Deze voorwaarden helpen daarbij, je zit goed in je vel, je hebt rust in je hoofd;

Overdag ben je actief geweest en heb je je kunnen ontspannen. Overdag is het licht, in de avond en nacht donker. Je gaat slapen op een vaste tijd die bij jou past, je bent moe genoeg om te gaan slapen op die tijd.

Slaap je dan slecht?? Dan kan het zijn dat jouw slaap en waakritme verstoord is.

Meerdere oorzaken kunnen hier een rol spelen.

Oorzaken van slecht slapen: van emotionele gebeurtenissen kun je soms slecht slapen. Het is heel normaal dat je gaat piekeren en woelen als je boos of verdrietig bent. Bijvoorbeeld over juist blij en opgewonden bent bij je diploma-uitreiking, als je op vakantie gaat, of de eerste dag op je werk.

Ook lichamelijk kan er iets aan de hand zijn waardoor je slecht slaapt, denk maar aan pijn, benauwdheid.

Een verstoorde slaap en waakritme is een lichamelijke oorzaak.

Dit ritme kan bijvoorbeeld tijdelijk verstoord zijn door een verre reis, of door nachtwerk.

Een keertje wakker liggen is niet erg, maar als het niet verbetert, kan het probleem zichzelf gaan vergroten, je maakt je zorgen dat je niet in slaap valt, waardoor je vervolgens inderdaad niet in slaap geraakt.

Deze tips helpen je verder; Je kunt verschillende dingen doen om beter te slapen, en wist je dat je daar al overdag mee kan beginnen? En 's avonds en 's nachts zijn er ook stappen die je kunt ondernemen om je slaap te verbeteren.

Hier geef ik jullie enkele tips: Voor overdag, ga naar buiten, door buiten in het daglicht te zijn activeer je je biologische klok. Hierdoor val je in de avond makkelijker in slaap. Beweeg minstens een half uur per dag, beweging helpt je te ontspannen en het zorgt ervoor dat je 's nachts beter slaapt. Beweeg als bij voorkeur buiten, lekker in de frisse lucht en daglicht. En doe liever geen intensieve inspanningen voor het slapen gaan, dat houdt je juist wakker. Praat over je zorgen, houden je zorgen je wakker?

Praat dan over je zorgen met iemand die je vertrouwd. Neem wat vaker een pauze, dit helpt je om te ontspannen met al je bezigheden. Je bouwt de drukte van de dag langzaam af en dit kan je helpen om beter te slapen. De oefening 3 min niksen helpt je om even zo een pauze te nemen. Helpt een dutje je? Hou hem dan wel kort, als je een dutje wil doen, doe het dan liefst voor 15 uur en hou het maximum op een half uur, anders kan je 's avond moeilijker in slaap geraken.

Helpen de tips niet of denk je dat je slaapproblemen een lichamelijke oorzaak heeft? Neem dan contact op met je huisarts.

Dat was het, slaap lekker en tot de volgende keer, dan zal deze rubriek over Roken gaan en de risico's, en hoe stoppen met roken.

Richard

Kom met ons mee wandelen !

Zondag 23 juni 2024

Gouden Caroluswandeling – De Groene Lus

Inschrijving : Centrum De Rode Planeet
Doornlaarstraat 9
2820 Bonheiden

Afstanden : 4 – 8 – 12 – 18 – 24 – 30 km

Inschrijving : vanaf 8u00 tot 15u00



Wandeling doorheen de groene omgeving van Bonheiden, Rijmenam en Keerbergen met boswegen, landelijke wegen en natuurgebieden.

!! Opgelet! Elektronische inschrijving – breng uw lidkaart mee !!

OPGELET! INSCANNEN VANAF 8:00 UUR !!

Inschrijfgeld : 1,50 euro leden erkende wandelclubs
3,00 euro niet leden

Laatste aankomst : om 17u00

Start bereikbaar met openbaar vervoer : Vanaf Mechelen-station met lijn Bus 530
Mechelen - Putte/Tremelo - Aarschot (halte Jachthoornlaan), volg wandeltochtpijlen.

Met de wagen: Vanaf Bonheiden-Dorp volg wandeltochtpijlen

Informatie : Marie-Jeanne Kox secretaris – 0473 97 95 95

Organisatie : Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw - WSVL 1129
met medewerking van brouwerij Het Anker – Gouden Carolus

Bezoek onze website : www.opsinjoorke.be



Aantal wandelsuggesties

MAANDAG 01/04/24 Koninklijke Wandelclub Kadde Bornem VZW Paastochten Start: CC Ter Dilft, Sint-Amandsesteenweg 43, 2880 Bornem	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-10-15-20-25-30 km
ZATERDAG 06/04/24 De Pompoenstappers VZW Marathonwandeling Start: MPI de 3master, Pater Damiaanstraat 10, 2460 Kasterlee	6u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-10-15-20-25-30-42 km
ZONDAG 07/04/24 WSV Schorrestappers Klaverbladtocht Start: APB De Schorre, Schommelei 1, 2850 Boom	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-7-8-10-11-12-13-14-15-17-18-21-25 km
ZONDAG 07/04/24 Wandelclub De Sint-Jansstappers Den Ouwen Uil Tochten – Walk 2 Gether-tocht Start: Parochiezaal, Dreveneind 3, 2910 Essen	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-12-16-19-25-35 km
ZATERDAG 13/04/24 De Vaartlantstappers Lentetocht Start: Ons Huis, Battelse Bergen, 2800 Mechelen	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 7-14-21-28 km
ZONDAG 14/04/24 → BUS Witsoonestappers Krombeke VZW 32^e Hoppelandtocht Start: Feestzaal Sint-Janscollege, Burgemeester Bertenplein 32, 8970 Poperinge	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 7-12-18-22-27 km
ZATERDAG 20/04/24 WSV De Hopbelletjes Opwijk VZW 4e Boshyacintenpracht rondom Mazenzele Start: Zaal De Kersepit, Dorp 46, 1745 Opwijk	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-8-10-12-14-18 km
ZATERDAG 20/04/24 De Markstappers Wandel2daagse door het Land van Mark & Merkske Start: Jeugdverblijven De Esberg vzw, Hoekeinde 72, 2330 Merksplas	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18-24-30 km
ZONDAG 21/04/24 WK Werchter vzw Aspergedabberstocht Start: Parochiezaal De Wal, Walstraat, 3118 Rotselaar	6u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-12-20-25-30 km
ZONDAG 21/04/24 De Markstappers Wandel2daagse door het Land van Mark & Merkske Start: Jeugdverblijven De Esberg vzw, Hoekeinde 72, 2330 Merksplas	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18-24-30 km

ZATERDAG 27/04/24 WSV De Lustige Wandelaars Merchtem Brabantse Kouterstocht Start: Zaal 't Vijverdag, Kerkstraat 12, 1785 Merchtem	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-15-20 km
ZONDAG 28/04/24 WSV De Lachende Wandelaars Aalter VZW Vlaanderen Wandelt Oost-Vlaanderen Start: Sportpark Aalter, Lindestraat 17, 9880 Aalter	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-15-20-25-32-42-50 km
WOENSDAG 01/05/24 VOS Schaffen VZW Gildentocht Start: Gildenzaal, Pastorijsstraat 1, 3290 Diest	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-8-12-20-30-40 km
WOENSDAG 01/05/24 Wc. Zandstappers VZW Meiklokjestocht – Walk 2 Gether-tocht Start: PC Mollenhof, Lichtaartsesteenweg 1, 2275 Lille	6u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-9-13-19-23-29 km
ZATERDAG 04/05/24 WSV De Natuurvrienden – Zoersel VZW 33° Scherpenheuveltocht Start: Zaal Bremberg, Lotelinglaan1, 2980 Zoersel	5u-15u Inschrijfgeld: 6€ 9-15-21-28-34-42-54 km
ZONDAG 05/05/24 Wsv De Voskes vzw Emiel Van Hemeldonktocht Start: Zaal Reynaert, Maurits Pottersstraat 1, 2350 Vosselaar	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-8-10-13-18-25 km
WOENSDAG 08/05/24 Wandelclub De Slak VZW 3° Ibis-Winterserietocht Start: Sportcomplex Kouter Leest, Dorpstraat 67, 2800 Mechelen	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 8-14-20 km
DONDERDAG 09/05/24 WSV Egmont Zottegem VZW Egmont Walk Start: Feestzaal Bevegemse Vijvers, Bevegemsevijvers 1, 9620 Zottegem	6u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18-24-32-42-50 km
ZATERDAG 11/05/24 Wandelclub Koekelaere VZW Bos- en veldtocht Start: Zaal De Mokkaernaere, Lekestraat 42, 8680 Koekelare	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-8-12-15-20-28 km
ZONDAG 12/05/24 Wandelclub De Parkvrienden Zaventem Airportwandeling Start: Zaal Nothengemhoeve, Sint-Lambertusstraat 1, 1930 Zaventem	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-8-12-15-20 km
ZONDAG 12/05/24 Wandelclub Denderklokjes Lebbeke Vondelmolentocht Start: Vondelmolen Peperkoek, Dendermondsesteenweg 208, 9280 Lebbeke	7u30 -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-9-12-18-24 km

ZONDAG 12/05/24 W.S.V. Mol Campinatocht Start: Parochiecentrum Witgoor, Meistraat 150, 2480 Dessel	7u -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-8-12-15-19-24-27 km
ZONDAG 12/05/24 → BON WSV Wit-Blauw Scherpenheuvel Meitocht Start: Sporthal Averbode, Vorststraat, 3271 Scherpenheuvel-Zichem	7u -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-8-13-20 km
ZATERDAG 18/05/24 De Margrietstappers VZW Houtwaltocht Start: OC De Schouw, Statiestraat 115, 8810 Lichtervelde	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-10-14-16-18-24-30 km
ZONDAG 19/05/24 De Kleitrappers VZW Lentetocht Start: Feestzaal Pronkenborg, Pronkenbergstraat 1, 2550 Kontich	7u -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-12-15-20-24 km
MAANDAG 20/05/24 Brugse Metten Wandelclub 22° Brugse Mettentocht Start: Basisschool Mozaïek, Pastorieweg 4, 8310 Brugge	8u-15u Inschrijfgeld: 6€ 4-6-8-14-26-32 km
ZATERDAG 25/05/24 Wandelclub Al Kontent Groot Evergem VZW Augustijnentocht Start: Het Huis van Jef, Guldensporenlaan 32, 9940 Evergem	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-13-17-20-25-31 km
ZONDAG 26/05/24 De Korhoenstappers VZW Paterkestocht – Walk – 2 Gether - Tocht Start: Zweepes Ven, Oude Arendonkse Baan 73, 2360 Oud-Turnhout	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-12-18-24-32 km
ZONDAG 02/06/24 De Bollekens VZW Rotselaar Hagelandtocht Start: Montfortcollege, Aarschotsesteenweg 39, 3110 Rotselaar	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-8-12-16-20-30 km
ZONDAG 09/06/24 Wandelclub Tornado VZW Boerentocht Start: Don Bosco Haacht, Stationsstraat 87-91, 3150 Haacht	6u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-9-12-15-17-23-27-31-35-44 km
ZATERDAG 15/06/24 Bosuiltjes De Putter Start: Parochiezaal Grasheiden, Patronaatsweg 1, 2580 Putte	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-12-20 km
ZONDAG 16/06/24 WSV IVAS Itegem VZW 14° Zegeltjeswandeltocht – Herdenking Johan Dierckx Start: Parochiezaal, Schoolstraat 28, 2220 Heist-op-den-Berg	6u -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-6-9-11-13-17-21-27-33-42 km

Afzender:

Wandelclub Opsinjoorke Mechlen vzw
Marie-Jeanne Kox
Kardinaal Cardijnstraat 11
2800 Mechelen

Driemaandelijks tijdschrift P 002948
Afgiftekantoor 9550 Herzele

Nr. 2, April 2024 Jaargang 41



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

