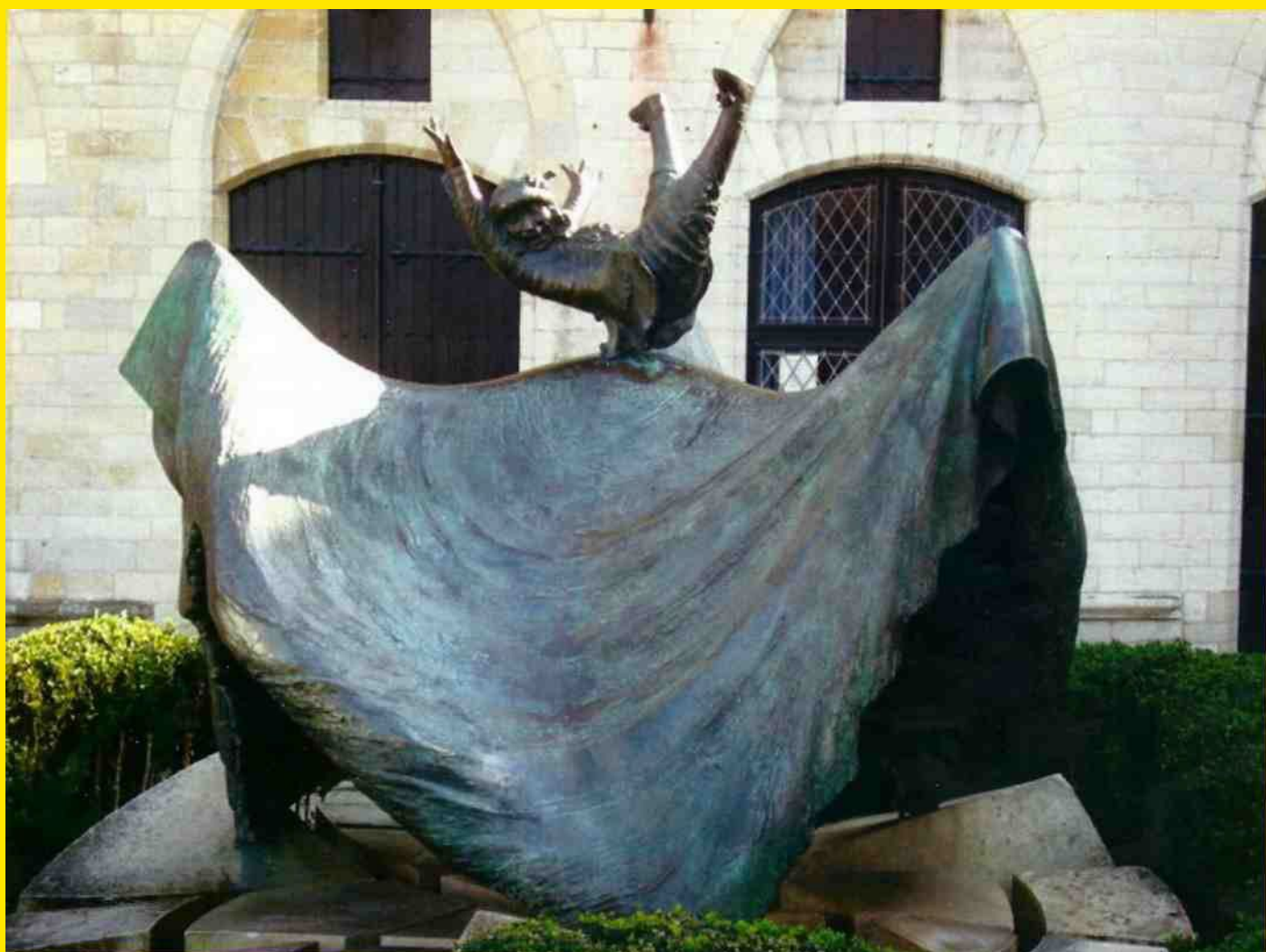


Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw

Verantw. uitg. Marie-Jeanne Kox,
Kardinaal Cardijnstraat 11, 2800 Mechelen



Met Opsinjoorke op stap



Driemaandelijks tijdschrift - P 002948

Nr 2 – April 2025 - Jaargang 42

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 CARDIJNSTRAT 11
2800 MECHELEN
Gsm 0473/97.95.95
Mariejeanne.kox@gmail.com



PENNINGMEESTER / FEESTVERANTWOORDELIJKE

MARTIN VAN VEEN
HOLLANDSVIN 11
3120 TREMELO
Gsm 0469/21.32.96
martin.van.veen@telenet.be



BESTUURSLID

FERNAND OST
KARDINAAL CARDIJNSTRAT 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



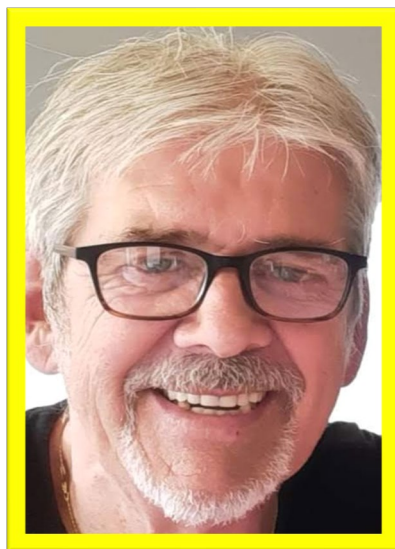
ADRES BRIEFWISSELING:

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

Rekeningnummer : Iban BE86 0004 1817 2050
Bic BPOTBEB1

Bezoek onze website : www.opsinjoorke.be

Voorwoord



Beste leden,

Ik mag het zeggen, het was weer een fantastische avond op ons jaarlijks ledenfeest. Ik vindt het toch zo jammer dat er zo weinig leden aanwezig waren, maar soit, die er niet waren hebben wel wat gemist. Het was niet alleen onze vaste DJ die voor de ambiance zorgde, er was een live optreden van ons verborgen talent onze voorzitter (ikzelf dus) en onze parkeerpachter Stephen die grandioos gitaar spelen, en ons trakteerde op een paar goeie nummers van The Shadows, tevens een playback optreden van de Opsinjoorkens rara wie was dat. Het eten was zoals gewoonlijk super lekker, er was trouwens dit jaar ook een trofee voor de beste danser, wie dat was lees je verder in dit blad. Onze Lentetocht was eveneens een grandioos succes, liefst meer dan 1000 wandelaars (zie verder in ons clubblad) zo een succes dat de drank bijna op spuitwerk na allemaal verkocht was.

De zomer komt er aan en hopelijk zien we jullie terug op onze Groene Lus, datum en startplaats verder in dit blad. Ik wens jullie een zonovergoten zomer en vakantie, alsook veel wandelplezier toe. Tot de volgende.

Richard Bosman
Uw voorzitter

Vergadering en ledenfeest 2025

Op zaterdag 15 februari 2025 organiseerde Wandelclub Opsinjoorke haar jaarlijkse jaarvergadering en aansluitend het ledenfeest in Mechelen. Dit werd opnieuw een gezellige en informatieve bijeenkomst voor onze geïnteresseerde leden.

Algemene jaarvergadering

De dag begon met de officiële jaarvergadering waarin het bestuur een terugblik wierp op het voorbije wandeljaar. Er werd verslag uitgebracht over de activiteiten, de financiële situatie en de toekomstplannen van de club. Leden kregen de kans om vragen te stellen en voorstellen te doen om onze club nog beter te maken.



Ledenfeest

Na de formele vergadering was het tijd om samen te genieten van een feestelijke avond. We verwelkomden onze leden met een aperitief, gevolgd door een heerlijk diner en entertainment. Dit was een uitgelezen kans om bij te praten, ervaringen te delen en samen vooruit te kijken naar een nieuw wandeljaar vol mooie tochten.

De geweldige DJ zorgde voor de nodige ambiance zodat niemand kon blijven zitten aan zijn tafel.



En dan zwijgen we nog van het fantastische privé gitaaroptreden van de groep van onze voorzitter! Kortom, iedereen heeft zich kostelijk geamuseerd.

En de winnaar van de dansvloer is...

We danken al onze leden voor hun aanwezigheid. Hopelijk hebben jullie een fijne avond beleefd en kijken jullie al samen met ons uit naar het volgende ledenfeest!



Lentetocht 2025

Een Succesvolle Editie met 1302 Wandelaars

Op zondag 23 maart 2025 vond de eerste wandeling van het jaar van wandelclub Opsinjoorke plaats in Mechelen. Voor de eerste keer onder een andere naam, Lentetocht ipv de bekende Tivolitocht. Het evenement voor zowel lokale als minder lokale wandelliefhebbers verwelkomde dit jaar maar liefst 1302 deelnemers met dank aan het mooie weer!

Een Lentetocht door het groene Mechelen

De Lentetocht van Opsinjoorke biedt een unieke gelegenheid om de natuur rondom Mechelen te verkennen. De wandelroutes, variërend in lengte, leiden de deelnemers door het prachtige landschap van de stad en haar omliggende gebieden. Deelnemers konden kiezen uit verschillende afstanden: 5, 8, 13, 21 en 30 kilometer. Of men nu een ontspannen wandeling wilde maken of zich wilde meten met de langere afstanden, er was voor ieder wat wils.

Dankzij het milde lenteweer was het een perfecte dag voor een wandeltocht. De zon scheen door de weinige wolken en de temperaturen waren aangenaam, wat bijdroeg aan de sfeer van het evenement. De route bracht de wandelaars langs pittoreske parken, bossen en langs waterwegen.



Organisatie en gastvrijheid

Zoals steeds konden we rekenen op de hulp van onze vrijwilligers die een uitstekende service aan de deelnemers aanboden. Zowel op de rustpost in het parochiecentrum van de Elzestraat in Sint-Katelijne-Waver als in de startzaal van basisschool Sint-Janshof was er voldoende gelegenheid om iets lekkers te drinken en/of te eten.

Na de tocht werd er nog lang gezellig nagepraat over de mooie wandelervaringen. Drank en eten vloeiden rijkelijk waardoor zo goed als alles tegen het einde van de dag op was!



Met deze editie van de Lentetocht kijkt het bestuur met tevredenheid terug op een geslaagd evenement en zet het haar traditie van het organiseren van wandelingen in Mechelen voort. De deelnemers, die met een glimlach en een voldaan gevoel huiswaarts keerden, zullen hopelijk ook volgend jaar weer van de partij zijn!

De Lentetocht van Wandelclub Opsinjoorke op zondag 23 maart 2025 was een groot succes.

Met een recordopkomst, een prachtig parcours en een uitstekende organisatie was het een dag om niet snel te vergeten. Voor het bestuur van Opsinjoorke is dit een motivatie om door te gaan met het organiseren van zulke evenementen, waarbij de liefde voor het wandelen en de natuur centraal staan.

Of je nu een fervente wandelaar bent of gewoon van de frisse lucht en een mooie omgeving houdt, de Lentetocht blijft een hoogtepunt in de wandelagenda van Mechelen en daarbuiten.

Hoekje gezond

Energie en voeding voor onderweg.

Wandelen is een geweldige manier om actief te blijven, je hoofd leeg te maken en van de natuur te genieten. Of je nu een korte wandeling maakt of een dagtocht plant, het is belangrijk om je lichaam van brandstof te voorzien met voedzame tussendoortjes. Tijdens het wandelen verbrand je calorieën, verlies je vocht en heeft je lichaam extra energie nodig om op gang te blijven. Gezonde tussendoortjes kunnen je energieniveau stabiel houden en voorkomen dat je uitgeput raakt.

Wat maakt een tussendoortje gezond?

Een gezond tussendoortje moet je lichaam van de juiste voedingsstoffen voorzien. Denk aan:

- **Koolhydraten** voor snelle energie.
- **Eiwitten** om je spieren te ondersteunen.
- **Gezonde vetten** die je langdurige energie geven.
- **Vezels** om je verzadigd te houden.
- **Vitaminen en mineralen** om je weerstand te ondersteunen, vooral tijdens lange tochten.

Voorbeelden van gezonde tussendoortjes voor wandelaars.

1. Noten en zaden

Een mix van ongezouten noten, zoals amandelen, walnoten of cashewnoten, gecombineerd met zaden zoals pompoen- of zonnebloempitten, is een uitstekende keuze. Ze bevatten veel gezonde vetten en eiwitten die je lang verzadigd houden.

2. Gedroogd fruit

Gedroogde vruchten zoals abrikozen, rozijnen of dadels zijn een bron van snelle energie dankzij hun natuurlijke suikers. Ze bevatten ook veel vezels en antioxidanten, wat ze een gezond alternatief maakt voor snoep.

3. Havermoutrepen

Zelfgemaakte havermoutrepen zijn ideaal voor een lange wandeling. Ze zijn voedzaam en bevatten de juiste mix van koolhydraten en vezels, zonder toegevoegde suikers zoals je vaak in commerciële repen vindt.

4. Gekookte eieren

Eieren zijn een uitstekende bron van eiwitten en bevatten belangrijke vitaminen en mineralen. Gekookte eieren zijn gemakkelijk mee te nemen en geven je een verzadigd gevoel.

5. Verse groenten en hummus

Worteltjes, komkommer of paprika's zijn knapperig en rijk aan voedingsstoffen. Dip ze in hummus voor extra eiwitten en gezonde vetten.

6. Griekse Yoghurt met Bessen

Griekse yoghurt is rijk aan eiwitten en kan helpen bij het herstellen van je spieren. Voeg een handvol bessen toe voor extra antioxidanten.

Recept voor een gezond tussendoortje: Energieballetjes met noten en havermout

Deze energieballetjes zijn eenvoudig te maken, bevatten geen toegevoegde suikers en zitten boordevol voedingsstoffen. Ze zijn klein, makkelijk mee te nemen en perfect om onderweg even een energieboost te krijgen.

Ingrediënten:

- 100 gram havermout
- 100 gram dadels (ontpit)
- 50 gram amandelen of andere ongezouten noten
- 2 eetlepels pindakaas (of andere notenboter)
- 1 eetlepel chiazaad of lijnzaad (optioneel, voor extra vezels)
- 2 eetlepels cacaopoeder (ongezoet)
- 1 eetlepel honing of ahornsiroop (optioneel)
- 1 theelepel vanille-extract
- Snufje zout

Bereidingswijze:

1. **Week de dadels:** Als de dadels wat droog zijn, week ze dan 10 minuten in heet water en giet ze daarna af.
2. **Vermaal de noten:** Doe de amandelen (of andere noten) in een keukenmachine en maal ze grof. Ze moeten fijn genoeg zijn om goed te mengen, maar mogen nog een beetje textuur hebben.
3. **Voeg de dadels toe:** Voeg de dadels, havermout, pindakaas, chiazaad, cacaopoeder, honing (indien gewenst), vanille-extract en een snufje zout toe aan de keukenmachine. Mix tot een plakkerig deeg ontstaat.
4. **Vorm balletjes:** Rol het deeg in kleine balletjes ter grootte van een pingpongbal. Als het mengsel te droog is, voeg dan een klein beetje water toe. Als het te plakkerig is, kun je meer havermout of noten toevoegen.
5. **Koel de balletjes:** Leg de balletjes in de koelkast gedurende minstens 30 minuten om stevig te worden.
6. **Bewaar:** De balletjes blijven ongeveer een week goed in de koelkast en kunnen ook worden ingevroren voor langere wandeltochten.

Voedingswaarde per balletje (ongeveer):

- **Calorieën:** 90-120 (afhankelijk van de grootte)
- **Eiwitten:** 3-4 gram
- **Gezonde vetten:** 5-7 gram
- **Vezels:** 2-3 gram

Conclusie

Gezonde tussendoortjes tijdens het wandelen zorgen ervoor dat je lichaam op de juiste manier wordt gevoed, zonder dat je terugvalt op suikerrijke snacks. Kies voor voedingsmiddelen die je energie geven, je verzadigd houden en voedzaam zijn. Door zelf tussendoortjes te maken, zoals de energieballetjes met havermout en noten, heb je volledige controle over wat je eet en kun je zorgeloos van je wandelingen genieten.

Happy hiking!



Gratis Wandeling

Op **06 juli 2025** kunnen onze leden genieten van een gratis wandeling, inschrijving en een consumptie aan de laatste prijs wordt u door de club aangeboden. Gelieve de waardebon hieronder te gebruiken door het af te geven aan de inschrijvingstafel op de dag van de organisatie.

Startplaats: Sinte-Maarten – Nieuwelaan 44 – 1860 Meise

Afstanden: 4 - 6 – 10 – 12 - 16 – 20 - 25 Km

Inschrijvingen: Tussen 07:00 en 15:00 uur

Een organisatie van wandelclub **WSV 'T Fluitekruid** uit Wolvertem.

De **45^e Wolventocht** gaat door in rustige en landelijke wandelwegen rond de Plantentuin en Oppem. Door het groene Velaertbos en het domein Neromhof voor de langere afstanden. Rustpost in zaal De Linde in Sint-Brixius-Rode.

Geniet van een volle dag wandelplezier!

Waardebon

Goed voor 1 inschrijving en 1 consumptie (laagste prijs) voor onderstaande wandeling :
45^e Wolventocht te Meise van Wandelclub WSV 'T Fluitekruid Wolvertem
op zondag 06 juli 2025



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 :
45^e Wolventocht te Meise van Wandelclub WSV 'T Fluitekruid Wolvertem
op zondag 06 juli 2025



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

Memo's

Velen hebben het al wel opgemerkt, de startplaats voor **De Groene Lus wandeling** is veranderd. Alles was reeds voorbereid, parcours uitgewerkt en informatie naar alle instanties doorgegeven. Er wordt nog eens geïnformeerd bij de Rode Planeet, de startzaal, of alles in orde is. Tot onze grote verbazing is dit niet het geval. Na de organisatie van verleden jaar was er een akkoord genomen met de beheerder van de zaal, deze persoon is na de zomervakantie met pensioen gegaan. Haar opvolger was niet op de hoogte van de optie die er genomen was op de zaal. Blijkbaar zijn de genomen reservaties niet doorgegeven aan de nieuwe beheerder. Zo zijn we ook niet alleen met hetzelfde probleem, maar hoe gaan we dit oplossen? Op meer dan twee maanden voor de organisatie is het niet gemakkelijk om nog een vrije zaal te vinden, veel keus hebben we niet.

Uiteindelijk wordt de **nieuwe startplaats - OC Sint-Maartensberg in Rijmenam**.

Een nieuwe toelating om te mogen organiseren moet aangevraagd worden aan de gemeente, parcours hertekend en we moeten de wandelfederatie en alle instanties verwittigen voor de aanpassingen. Bij het verschijnen van het clubblad zou alles in orde moeten zijn.

De ontgoocheling is groot daar we met de Rode Planeet een mooie locatie en alle infrastructuur hebben. Toch hopen we en zullen we er naar streven om van De Groene Lus wandeling een succes te maken. Om aan alle wandelaars een mooie onvergetelijke tocht aan te bieden, door de natuurgebieden en de bosrijke omgeving die Bonheiden en Keerbergen rijk zijn.

Een probleem komt nooit alleen, zo ook niet met het **clubblad**, dat verschenen is met vertraging. Editoo België, de drukkerij, heeft ons laten weten dat het al zijn activiteiten stop heeft gezet vanaf 31 maart 2025. We worden bedankt voor het gestelde vertrouwen en de fijne samenwerking gedurende de afgelopen jaren. Om hun klanten een continuïteit aan te bieden zijn ze in gesprek gegaan met andere partijen die een vergelijkbare service kunnen of willen aanbieden. Na technische en financiële besprekingen neemt GroenDruk uit Aalst de productie van het clubblad over. Het clubblad van de maand april is hierdoor **met vertraging** tot bij de leden aangekomen, maar dit zal eenmalig zijn en vanaf nu zal het clubblad weer verschijnen in de voorziene periodes.

Op **25 mei 2025** gaat onze **brunchwandeling** door met verzameling geblazen in zaal De Toekomst – Pastoriestraat 28 – 3128 Baal. Onze penningsmeester heeft er twee parcours klaarliggen van ongeveer 5 en 10 km. De aanwezigen worden eerst verwelkomd met koffie en een koffiekoek. Na de wandeling zal er een brunch klaarstaan om de honger te stillen.

Het moment voor een gezellig samenzijn en de tijd om eens bij te praten.

Baal is een fusiegemeente van Tremelo en staat alom bekend om zijn Balenberg.

De Balenberg bestaat uit twee heuvels, een lage en een hoge, waarvan de lage het meest bekend is en de hoge op zo'n 45 meter boven de zeespiegel ligt. Tegenwoordig is het hoge deel van de Balenberg natuurgebied, dit is ook waar de watertoren van Baal staat.

De Zuiderkempempen ten noorden van de Balenberg zijn overwegend vlak en lemig zandig. Oorspronkelijk was het een bosrijk gebied met plaatselijk landduinen (zoals dus de Balenberg). Ten zuiden van deze berg komt men in het Hageland met eerst de rivierafzettingen (dominantie van kleien) van de Demervallei. De Balenberg is een eerder geïsoleerde heuvel in het landschap. Ontdek het dorp waar Sven en Thibau Nys leerden fietsen, met de Balenberg als letterlijke en figuurlijke hoogtepunt. Op de top vind je het Sven Nys Cycling Center en op de flank kan je zelf racen over het parcours van de Grote Prijs Sven Nys. Maar er valt ook natuur te verkennen en met wat geluk spot je de vuurvliinder, de lokale koesterbuur. De tocht brengt je door velden en bossen, en om het kwartier hoor je de dertien beiaardklokken van de Sint-Annakerk van Baal klinken.



Wandelclub Opsinjoorke Mechelen



Zondag 25 Mei 2025

OPSINJOORKE'S BRUNCH WANDELING



Op veler verzoek organiseren we ook dit jaar een brunch wandeling.

Zoals gebruikelijk houdt dit het volgende in:

- verzamelen tussen 9.30 en 10.00 uur op de start lokatie (ontvangst met koffie/thee en koffiekoeken)
- 10.00 uur starten in 2 groepen voor een wandeling van ca. 5 of 10 km in de omgeving van Baal.
- bij terugkomst (ca. 12.00 uur) staat er een brunch klaar (o.a. soep, broodjes met diverse charcuterie, eieren, pensen, koffie en thee en nog veel meer)

Waar is dit alles te doen:

- Zaal "De Toekomst" Pastoriestraat 28, 3128 Baal

Dit alles wordt u aangeboden voor slechts 20 EUR pp. ALL IN (NIET LEDEN 30 EUR).

Men kan zich inschrijven (**uiterlijk voor 22 mei 2025**) door een mailtje te zenden aan het secretariaat en het bedrag van 20 of 30 EUR over te schrijven op onze clubrekening BE86000418172050 met vermelding "brunch wandeling".

Marie-Jeanne Kox
Secretaris

info.wandelclubopsinjoorke@gmail.com

Martin van Veen
Penningmeester



Euraudax Buggenhout

Op 5 en 6 april vond de 5^{de} editie van Euraudax Buggenhout plaats, georganiseerd door onze welgekende Ellen Meeus en Steven Jaspers. Een tocht van 150 km vertrok zaterdag om 11 uur om gedurende 30 uur te wandelen doorheen drie verschillende provincies. Er zijn zes lussen van ongeveer 25 km met telkens twee bevoorradingsposten waarna elke lus de deelnemers terugkomen in de startzaal voor een warme hap en een drankje. De tocht gebeurt in groep met voorop een baankapitein en seingevers die meewandelen aan een tempo van 6 km per uur. Men is niet verplicht om 150 km te wandelen, bij elke lus kan men inspringen om mee te wandelen of om af te haken. Zo wandelt men de kilometers naar eigen behoefte.

Het weekend blijft droog maar de nachten zijn wel koud. Vol gedrevenheid melden op zaterdag en zondag enkele leden van Opsinjoorke zich aan om als vrijwilliger mee te helpen. Enkele blijven in de zaal om daar te zorgen voor de maaltijden en de opkuis, de anderen gaan mee om voor de bevoorrading onderweg te zorgen. Ferre, een jong kereltje, gaat 's morgens mee met de bevoorrading. Hij is er samen met zijn vader die meestapt als seingeveer en hijzelf heeft al twee lussen van 25 km uitgewandeld. Tijdens de nacht heeft hij wat geslapen en hij gaat in de namiddag de laatste lus van 25 km nog doen. Is me dat een kereltje, zo gedreven en volharden in zijn doelen. We nemen hem mee met de bevoorrading, hij is helemaal verkleumd van de koude. Maar in plaats van lekker warm onder een deken in de auto te blijven, wil hij koste wat kost de wandelaars zien aankomen en hen een verfrissing en versnapering aanbieden. En ja hoor, als we hem bij de laatste lus aan de bevoorradingpost zien aankomen, stapt hij fier en gedreven naast de baankapitein. Als deze jongen geen medaille verdient, dan verdient er niemand geen.



Het wordt een dag met verrassingen, het is nog vroeg in de ochtend, stilaan ontwaakt de natuur en de zon laat nog wat op zich wachten. Het is koud als we de bevoorradingstafel klaar zetten. Tegenover ontdekken we een domein met een klein kasteeltje waar de eendjes in de vijver zwemmen. We staan voor het "Vergaderhuis Wallekant" in Lebbeke waar men zalen voor alle mogelijke vergaderingen, opleidingen of workshops kan huren. De eigenaar komt een kijkje nemen en vraagt naar het doel van onze aanwezigheid. Een zeer vriendelijke man die het voorstel doet om ons binnen even op te warmen en ons zelf een kop koffie aanbiedt. Ondertussen toont het koppel des huizes de locatie met de verschillende kamers en zijn verzameling aan schilderijen, die je kan kopen. De wandelaars waren maar al te blij om gebruik te kunnen maken van de sanitaire voorzieningen. Bij het vertrek lag

de gang bezaaid met aarde van de wandelschoenen, maar dat kon het koppel niet deren, dat kuisen we dadelijk wel op. Dat zulke vriendelijke mensen nog bestaan is niet te geloven, maar ze bestaan blijkbaar nog wel, wat een verrassing.

Opmerkelijk dat de deelnemers zo ontzettend dankbaar zijn tegenover de vrijwilligers. Hoe dikwijls werden we niet bedankt voor onze goede zorgen, zowel in de zaal als tijdens de bevoorrading, en voor onze vriendelijkheid. Alleen al maar voor de erkenning en dankbaarheid voor ons werk komen we volgend jaar met veel plezier terug helpen. En niet te vergeten voor de prachtige organisatie van Ellen en Steven, niet evident om zo een groots evenement met twee te organiseren. Ze hebben het gedaan en ze mogen daar fier op zijn.

Aantal wandelsuggesties

ZATERDAG 11/05/25 WSV Wit-Blauw Scherpenheuvel Meitocht Start: Sporthal Averbode, Vorststraat, 3271 Averbode	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-8-13-20 km
ZATERDAG 11/05/25 Wandelclub De Parkvrienden Zaventem Airportwandeling Start: Zaal Nothengemhoeve, Sint Lambertusstraat 1, 1930 Nossegem	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 3,5-5-8-12-15-20-25 km
ZATERDAG 11/05/25 Sinjorenstappers Wilrijk vzw 40ste Lange Wappertochten Start: Sportcomplex Ter Beke – Kantine KVC Wilrijk, Moerelei 99, 2610 Wilrijk	7u -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-8-10-12-16-19-22-26 km
DONDERDAG 15/05/25 WSC Langdorp vzw 23e Netetocht Start: Zaal Onder Den Tore, Hoge Dreef, 2230 Herselt	7u -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-10-13-18-22-26-30 km
VRIJDAG 16/05/2025 WSV De Vossen vzw Bosbegankenis Start: De Boskapel, Kasteelstraat 212, 9255 Buggenhout	17u-19u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-10 km
ZATERDAG 17/05/25 WSV De Natuurvrienden – Zoersel vzw 34e Scherpenheuveltocht (Lijntocht) Start: Zaal Bremberg, Lotelinglaan 1, 2980 Halle	05u15 Inschrijfgeld: 6€ 9-15-21-28-34-42-54 km
ZONDAG 18/05/25 Wandelteam Kortenberg Lentewandeling Start: 't Atrium, Dorpsstraat 177, 3078 Meerbeek	7u30 -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-8-16-24 km
ZONDAG 18/05/25 WSC De Blauwvoet 28e Pannenkoekenwandeltocht Start: Sportcentrum Voetbalterreinen Blauvoet, Ilsestraat 106, 2260 Oevel	7u-14u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-10-15-25 km
DONDERDAG 22/05/25 De Witloofstappers en – trappers vzw Lentekriebels in Okkeziel Start: Den Okker, Bogaertstraat 2, 1910 Nederokkerzeel	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-8-12-20 km
ZONDAG 25/05/25 Boutersem Wandelt Meiwandeling Start: Cultureel Centrum Boutersem	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-12-18 km
ZONDAG 25/05/25 Anpcv Leuven vzw Red en Black Dragon March Start: Gemeenschapscentrum, Bosstraat 28, 3012 Wilsele	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-13-16-22 km

ZONDAG 25/05/25 Wandelclub 'De Witte Mol' De Witte Mol fietst en wandelt Start: De Witte Mol, Galbergen 21, 2400 Mol	8u-14u30 Inschrijfgeld: 4€ 4-8-18 km
WOENSDAG 28/05/25 Wandelclub De Slak vzw 34^e Slakkengang Start: Sportcomplex Kouter Leest, Dorpstraat 67, 2800 Leest	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 8-14-20 km
DONDERDAG 29/05/25 Wandelclub Kwik Bornem Ring Klein-Brabant Start: Zaal Kloosterheide, Klootsterstraat 89, 2880 Bornem	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18-24-30 km
ZONDAG 01/06/25 De Bollekens vzw Rotselaar Hagelandtocht Start: Monfortcollege, Aarschotsesteenweg 39, 3110 Rotselaar	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-8-12-16-20-30 km
ZONDAG 01/06/25 De Heidetochten Kester-Gooik vzw 33^e Heidetochten Start: Zaal Edele Brabant, Strijlandstraat 59, 1755 Gooik	6u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-15-20-25-30-40-50 km
ZATERDAG 07/06/25 Boerenkrijgstappers vzw Heidemeerstocht Puur Natuur Start: Festivalhal, Donkiaan 125, 9290 Berlare	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-10-12-18-24-30 km
ZONDAG 08/06/25 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
ZONDAG 15/06/25 Trip-Trap Kuntich vzw Kloostertochten Start: Mariadalinstituut, Klein Overlaar 3, 3320 Hoegaarden	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-8-13-20-24-28 km
ZATERDAG 21/06/25 Houtheimstappers Steenokkerzeel vzw Zachte Landing-tochten Start: Parochiezaal Humelgem, Billastraat 37, 1820 Steenokkerzeel	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-15-20 km
ZATERDAG 28/06/25 Torenvrienden Oostham Kristoffeltocht Start: Kristoffelheem, Schoolstraat 10, 3945 Oostham	6u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-13-18-25 km
ZONDAG 29/06/25 WSV Holsbeek vzw Vakantietocht Start: Sint-Mauruszaal, Sint-Maurusstraat 5, 3220 Holsbeek	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-12-20-25 km
MAANDAG 30/06/25 VZW Koninklijke Wandelklub Halewijn Zomertocht Start: De Bungeneer, Pastorijstraat, 3440 Budingen	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-12-20 km



Wandelclub Opsinjoorke Mechelen



Kom met ons mee wandelen! Zondag 22 juni 2025 De Gouden Caroluswandeling – De Groene Lus

- Startplaats:** OC Sint-Maartensberg
Sint-Maartensberg z/n
2820 Rijmenam
- Afstanden:** 5 – 8 - 12 – 17 – 20 - 30 km
- Inschrijving:** vanaf 8u00 tot 15u00
- Inschrijfgeld:** 1,50 euro leden erkende wandelclub
3,00 euro niet-leden
- Laatste aankomst:** om 17u00
- Info:** Martin van Veen +32(0)469 21 32 96
info.wandelclubopsinjoorke@gmail.com



Gebruikmakend van de Rijmenambrug gaat de 5 en 8 km voor een avontuurlijke wandeling door het natuurgebied **Cassenbroek**. De 12 km wandelt door de Dijlevallei met haar uitgestrekte landschappen en via de **Pater Damiaandijk** naar Keerbergen. Vanaf 30 km gaat de wandeling naar de **Heidonkmolen** in Keerbergen om via de putten en moerassen van **De Broekelei** terug te keren naar de start via het Kastanjebos.

Trein/Bus: Vanaf station Mechelen bus De Lijn 290 - 583, telkens de halte Kerk Rijmenam op enkele meters van de start.

Met de wagen: Navigeert naar het centrum van Rijmenam, volgt de wandeltochtpijlen.

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

Bezoek onze website: www.opsinjoorke.be



Afzender:

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

Driemaandelijks tijdschrift P 002948

Afgiftekantoor 9340 Lede

Nr. 2, April 2025, Jaargang 42



PB-PP
BELGE(N) - BELGIE

Verpakkingen - Houthandel



N.V. KEULEERS & CO

Berlaarbaan 100
2820 – Bonheiden
+32 (0) 15 560 590
www.keuleers.be