

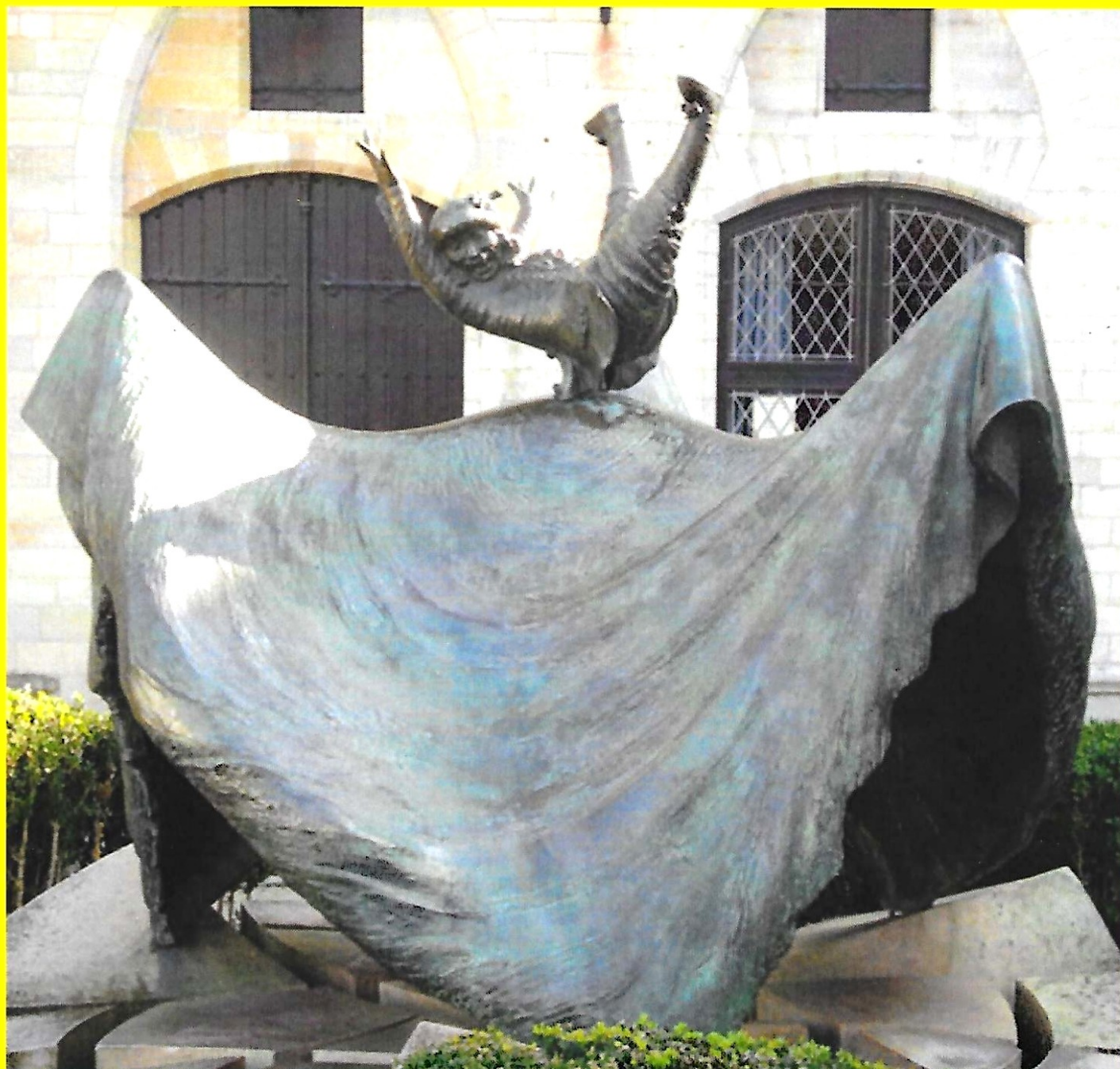
Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw

Verantw. uitg. Richard Bosman

Gestellei 21 - 2820 Bonheiden



Met Opsinjoorke op stap



Driemaandelijks tijdschrift - P 002948

Nr. 1 -Januari 2024 - Jaargang 41

Bestuurssamenstelling

VOORZITTER

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



ONDERVOORZITTER

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



PENNINGMEESTER / FEESTVERANTWOORDELIJKE

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



BESTUURSLID

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



NOTULIST en SECRETARIS A.I.

MARIE JEANNE KOX
KARDINAAL CARDIJNSTRAT 11
2800 MECHELEN
Gsm 0473/97.95.95
mariejeanne.kox@gmail.com



ADRES BRIEFWISSELING:

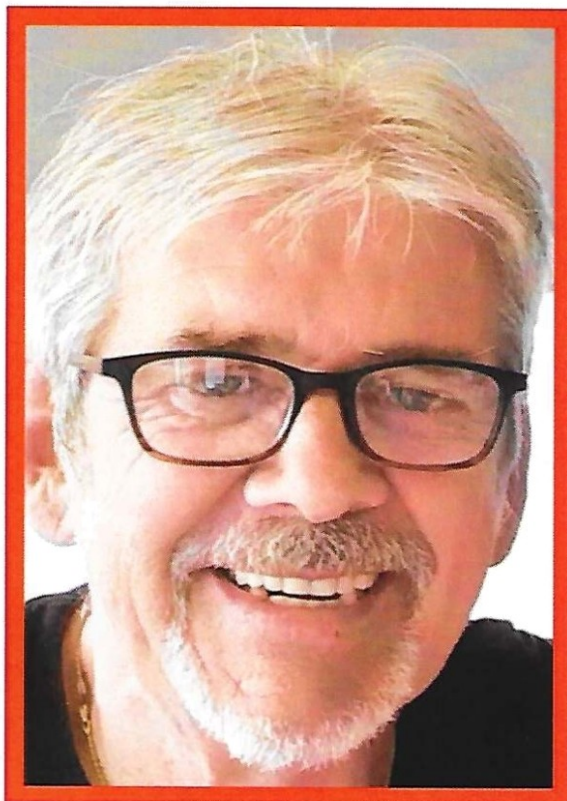
WANDELCLUB OPSINJOORKE MECHELEN VZW
KARDINAAL CARDIJNSTRAT 11
2800 MECHELEN

Email: marie-jeanne.kox@gmail.com

Rekeningnummer : Iban BE86 0004 1817 2050
Bic BPOTBEB1

Bezoek onze website : www.opsinjoorke.be

Voorwoord



Beste Leden,

Eerst en vooral mijn allerbeste wensen voor het nieuwe jaar, dat we met zijn allen gespaard mogen blijven van tegenslagen en ziektes. Een goede gezondheid is het voornaamste in onze samenleving.

Wij als wandelclub zijn daar een voorbeeld van, want wandelen houdt ons in beweging en is gezond. Onze wandeling in Hechtel-Eksel (Limburg) was prachtig (zie verder in ons clubblad).

Onlangs zijn we naar Nederland, meer bepaald Rotterdam gaan wandelen, de "Oliebollentocht". Het was droog weer tot we terugkeerden, dan viel de regen met bakken uit de hemel, gelukkig zaten we dan al op de bus en zijn we veilig in Mechelen toegekomen.

Spijtig dat we maar met 22 deelnemers waren alhoewel er 36 ingeschreven waren, en er een paar mensen niet konden meegaan wegens ziekte.

Zeker in uw agenda aanstippen zaterdag 03 februari, want dan is er ons jaarlijks ledenfeest, voorafgegaan door de algemene vergadering waar ik toch graag meer leden zou zien. Zodat je de gang van zaken kan volgen van ons bestuur en de jaarlijkse evenementen van onze club. Daarna is het lekker genieten van een keuzemenu van 3 gangen (meer info verder in dit clubblad). Vanzelfsprekend volgt hierna een spetterend feest met dans en humor zoals we vorig jaar hadden en eens goed uit den bol kunnen gaan.

Verder veel leesgenot en ik zie jullie zeker terug op ons ledenfeest.

Met sportieve groeten.

Uw voorzitter.
Richard Bosman

Busuitstap Hechtel - Eksel

Het is een donkere mistige ochtend wanneer de bus vanuit Mechelen vertrekt met eindbestemming Hechtel-Eksel. Met aan boord 24 Opsinjoorkes die op wandeltocht gaan naar Limburg. Het heeft tijdens de nacht en vroege ochtend geregend, hopelijk houden we het droog tijdens de dag. De voorspellingen zijn alvast gunstig.

Na een vlotte reis komen we ter plaatse aan, onmiddellijk worden we door een medewerkster van de organiserende club vriendelijk begeleid, zodoende wordt de bus een veilige standplaats toegewezen. De zaal, het cultureel centrum met voldoende ruimte en sanitair, ziet er mooi en netjes uit. We installeren ons en na wat bijgepraat, gegeten en gedronken te hebben, beginnen we welgemutst aan de tocht in gezelschap van de hond van onze ondervoorzitter. Uit de afstanden kan gekozen worden tussen 4 – 7 – 12 of 20 Km.



Eens de dorpskern verlaten te hebben, belandde we op kleine weggetjes die zich stilaan omringen door weidelandschappen.

Het wordt rustig en we gaan de natuur in, met andere woorden, naar een heuvelachtig dennenbos ingebed in witte zandgrond.

Hier en daar zien we kleine witte paddenstoelen die boven de aardgrond komen piepen om zo de natuur wat op te fleuren.

Het bospadje gaat vloeiend van links naar recht en omgekeerd, van boven naar onder, we vermaken ons.

We nadere een bord, het laat ons weten dat we ons in de Hechtelse duinen bevinden.

De Hechtelse duinen, adembenemend, we kijken onze ogen uit en we kunnen van al het pracht en de schoonheid niet genoeg krijgen.

We ploeteren door het witte zand, heuvel op, heuvel af, we zijn weer kinderen geworden.

Wat een natuur, zo wondermooi en zo dicht bij huis. Het ploeteren door het mulle zand is redelijk zwaar maar de mooie natuur doet ons onze vermoeidheid vergeten.





We verlaten de duinen en naderen stilaan de controlepost. Ondertussen is de zon aan de helderblauwe hemel verschenen, hier en daar komt er nog een wolkje tevoorschijn. Maar het komt goed, niet te warm met een klein biesje.

We verfrissen ons met een drankje en versterken ons met een Limburgse vlaai, ondertussen komen de wandelaars van de 20 Km vermoeid en afgemat binnen. Ze hebben in de eerste lus 10 Km moeten afleggen in een heuvelachtig parcours met duinzand, dat zijn ze in Mechelen niet gewoon, vermoeiend dus. Enkele gaan dan ook maar terug naar binnen met de tweede lus van de 12 Km.

Na een kleine stop zetten we onze tocht ambitieus verder en moeten we eerst weer de dorpskern uit om daarna het bos weer in te duiken.

Ruwer en woester wordt de natuur, de padjes kronkelen van boven naar onder.

De wandeling gaat voortdurend langs een militair domein, het Kamp van Beverlo, het zal van hieruit zijn dat we gedurende de hele dag in de verte schietoefeningen hebben gehoord.

Aan alles komt een einde, dus ook aan deze wandeling en zo nadere we het eindpunt.

De opmerking moet gemaakt worden dat er een goede afpijling was, het was duidelijk en voldoende.

De bevoorrading van soep en broodjes waren vlug uitgeput. Wat de bediening betreft, traag en rustig, zoals een Limburger het betaamt.



Al wachtend op de rest van onze deelnemers zetten we ons aan tafel om de rest van de drank op te consumeren.

Ondertussen wordt de verkoopstand van wandelkledij overspoeld door Opsinjoorkes, deze man zal de dag goed en tevreden beëindigen.

Zo keren we terug huiswaarts, na een welgeslaagde en aangename dag, brengt de chauffeur ons veilig en wel naar huis.

Het einde van al weer een mooi wandelavontuur!

De Maneblusserstocht

Eind september, het zijn prachtige nazomerse dagen en we zijn volop bezig met de voorbereidingen van onze wandeltocht "De Maneblusserstocht". Zal het eindelijk eens lukken om bij het organiseren van de wandeltocht mooi weer te hebben? Het stemt ons in elk geval optimistisch, het zit wel goed.



Het is nog pikdonker als we op zondag 01 oktober naar de controlezaal vertrekken. De zaal en bar staan reeds klaar, ijverig beginnen we de keuken operationele te maken. Stilletjes aan komen de medewerkers binnengewandeld, het valt me op hoe opgewekt iedereen is. Blijkbaar doet de zon wonderen aan het humeur van elkeen.

De eerste wandelaars komen mondjesmaat binnen, dan plotseling is er een vrouw met een wespensteek. Ze wordt zo goed als kwaad mogelijk verzorgd. Nog geen 5 minuten later komt er een tweede wandelaar binnen met een wespensteek. Gelukkig komt onze Voorzitter Richard (verpleger op rust) de zaal binnen en hij gaat onmiddellijk zijn professionele verzorgingskist halen om de ongelukkige professioneel te verzorgen. Voor de veiligheid van de wandelaars, vertrekt de parcoursverantwoordelijke naar het steegje waar de wespennest zich in de haag bevindt en constateert dat de wespen zich bedreigt voelen, ze maken een hels geluid en zijn agressief. Het parcours wordt verlegt en zodoende kan iedereen op een veilig manier de controlepost bereiken.

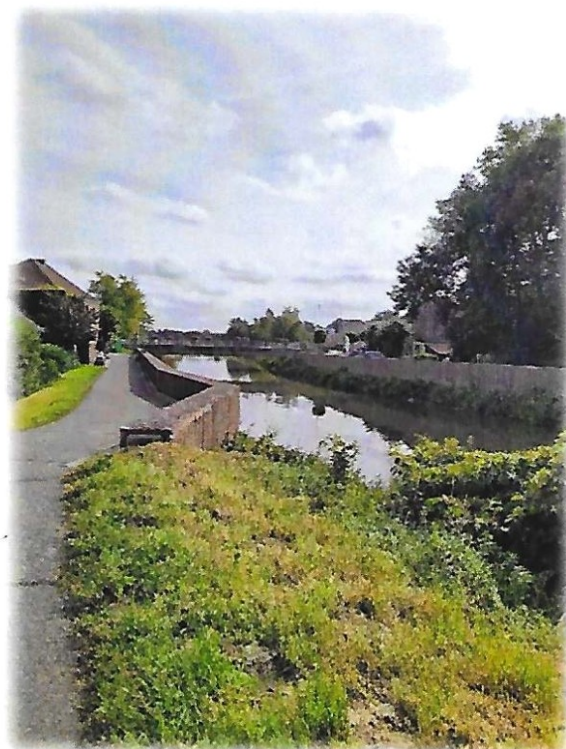
We starten deze editie vanuit een nieuwe locatie, het is weer even wennen en zoeken naar een goede balans om alles in goede orde te laten verlopen. Ook weer een uitdaging voor de wandelparcours die anders dan gewoonlijk vertrekken.

Ondertussen schijnt de zon volop en het begint warm te worden, in de startzaal hebben ze het gezellig gemaakt. Tafels en stoelen naar buiten, parasols open en genieten maar en ondertussen maar bakken, hamburgers, pensen, er is wel iemand die het lust.



De wandellaars begeven zich op pad, gaan door het Mechels Broek, enkele zijn verbaasd over de omgeving en hebben bepaalde hoeken van dit natuurdomein nog niet ontdekt. Verrast door de pure en zo rustige natuur genieten vele wandelaars van het parcours.

De natuur is door het mooie weer van de laatste weken nog volop in het groen, voldaan van de lange zomerperiode straalt het een bepalend rust uit, bomen en struiken genieten nog van de laatste zonestrallen om daarna de winterslaap aan te vatten.



We zien bezweten deelnemers de controlepost binnenwandel, het is warm, zowat 25°C, ze zijn welgekomen voor een verfrissing. Wat ons opvalt is dat er meer en meer mensen hun eten en zelfs hun drank meebrengen en het geriefelijk consumeren in de zaal. Het leven is duidelijk duurder geworden en vele mensen kunnen zich blijkbaar niet meer permitteren om de clubs te steunen door hun consummaties.

Rekening houden met deze trends alsook de vermindering van de aantal deelnemers, doet het de bestuursleden nadenken over de manier waarop ze in de toekomst de wandeltochten moeten bevoorraden.



Terwijl het einde in zicht is voor de controlepost en ze stilaan overgaan tot de opruiming en opkruis van de zaal, heerst er nog een gemoedelijke drukte in de startzaal. De grote afstanden moeten als laatste nog een toer van 8 km in de stad doen, vandaar.

De meeste wandelaars keren tevreden naar huis, ze zijn vooral lovend over het wandelparcours en de goede organisatie.

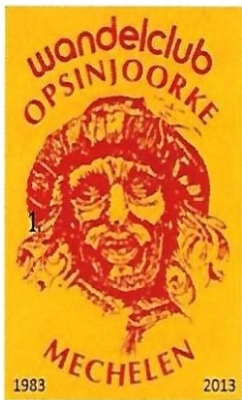
In totaal hebben onze medewerkers 710 wandelaars kunnen verwelkomen en deze een onvergetelijke wandeldag aangeboden op een mooie warme herfstdag.

Tevreden over onze Maneblusserstocht editie 2023, danken we iedereen die zijn steentje heeft bijgedragen, danken we alle vrijwillige medewerkers, voor het welslagen van deze wandelorganisatie.



BRUYNSEELS - COLPIN

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



JAARFEEST 2024



Wanneer: **ZATERDAG 03 FEBRUARI 2024**

Waar: **PAROCHIEZAAL DE GOEDE HERDER**

Goede Herderlaan 2-8, 2860 Sint Katelijne Waver.

Hoe Laat: **DEUREN GAAN OPEN OM 17.30 UUR**

direct volgend op onze jaarvergadering



ZOALS VANOUDS EEN GEZELLIGE AVOND WAARBIJ WIJ U TIJDENS EEN HEERLIJK 3 GANGEN DINER, NAAST DE GEBRUIKELIJKE OFFICIELE PLICHTPLEGINGEN, VEEL MUZIEK TEN GEHORE ZULLEN BRENGEN ZODAT U NAAR HARTELUST KUNT DANSEN.

HET 3 GANGEN DINER ZAL ZOALS U VAN ONS GEWEND BENT BESTAAN EEN KEUZE MENU. DRANKEN TIJDENS DE GEHELE AVOND ZIJN VOOR ONZE REKENING

Dit alles wordt u aangeboden voor slechts 20 EUR pp. ALL IN (NIET LEDEN 40 EUR) Eventuele gekregen waardebonnen of opgebouwde stempelgelden kunnen hiervoor gebruikt worden.

Men kan zich hiervoor reeds inschrijven door een mailtje te zenden aan het hieronder vermelde email adres of een telefoontje aan de feestverantwoordelijke.

Wij nemen hierna contact met u op voor het afspreken van het menu en de betaling.

Martin van Veen

Feestverantwoordelijke

Martin.van.veen@telenet.be



Belangrijke datums

Onze eigen wandeltochten:

- Zondag **24 maart 2024**: De Gouden Caroluswandeling – **De TIVOLITOCHT**



Vertrekplaats in de Sint-Janshofschool, Plattebeekstraat te Mechelen.

Start vanaf 08u00 tot 15u00.

Afstanden: 6-12-15-20-28 km.

- Zondag **23 juni 2024**: De Gouden Caroluswandeling – **De GROENE LUS**



Vertrekplaats in De Rode Planeet, Doornlaarstraat 9 te Rijmenam.

Start vanaf 08u00 tot 15u00.

Afstanden: 4-8-12-24-30 km.

- Zondag **06 oktober 2024**: De Gouden Caroluswandeling – **DE MANEBLUSSERSTOCHT**

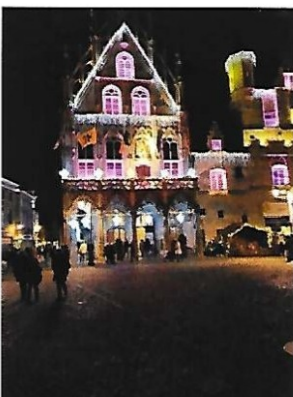


Vertrekplaats in de Sint-Janshofschool, Plattebeekstraat te Mechelen.

Start vanaf 08u00 tot 15u00.

Afstanden: 5-10-15-20-25-32 km.

- Zaterdag **21 december 2024**: De Gouden Carolus **CHRISTMASWANDELING**



Vertrekplaats in zaal De Loods, Douaneplein te Mechelen.

Start vanaf 15u00 tot 21u00.

Afstanden: 5 – 10 km.

Onze volgende busuitstap:

- Zondag **14 april 2024**: De 32° Hoppelandtocht te **Poperinge**.



Een

aanrader voor wie houdt van gezonde lucht, natuurschoon en het goede leven.

Afstanden: 7-12-18-22-27 km.

echte

Ons algemene vergadering:

- Zaterdag **03 februari 2024 om 16:00** in Parochiezaal De Goede Herder, Goede Herderlaan 2-8 te 2860 Sint-Katelijne Waver.

Ons jaarfeest:

- Zaterdag **03 februari 2024 vanaf 17:30** in Parochiezaal De Goede Herder, Goede Herderlaan 2-8 te 2860 Sint-Katelijne Waver.

De bestuursleden van wandelclub Opsinjoorke Mechelen

wensen al hun leden een gezond 2024 en veel wandelplezier!



SLAAP

Slapen doen we allemaal, de één al wat beter en langer dan de ander.

Het belang van een goede nachtrust wordt vaak onderschat.

Lang en goed slapen heeft immers alleen maar voordelen: het verbetert de sport en schoolprestaties, het vermindert het risico op een hartziekte, het helpt vermageren, verbetert je seksleven, kan depressies voorkomen en ga zo maar door.

Maar Wat Is voldoende slaap?

En wat als je blijvend last hebt van slaapproblemen, zoals slaapapneu of een snurker in je bed.

Lig je urenlang wakker in bed voor je de slaap kan vatten?

Probeer dan eerst deze tip voor je naar andere middelen grijpt.

Ga zoveel mogelijk rond hetzelfde tijdstip slapen en sta rond hetzelfde uur op, ook in de weekends. Dit helpt om een vast slaap-waak ritme te ontwikkelen en bevordert de kwaliteit van je slaap.

Maar overdrijf niet: ga pas naar bed als je je slaperig voelt, niet alleen omdat de klok zegt dat het slaaptijd is, een nachtje minder slaap is geen ramp ook als je "normale" bedtijd nog niet is aangebroken.

Niet iedereen heeft acht uur slaap nodig. Slaap zoveel als nodig is om je volgende dag uitgerust en fit te voelen. Door de tijd in bed te beperken wordt de slaap vanzelf verbeterd. Te veel tijd in bed spenderen leidt tot onderbroken en oppervlakkige slaap.

Het kan nuttig zijn en leerzaam om een tijdje op te schrijven om hoe laat je gaat slapen, hoe lang je wakker ligt, hoe laat je op staat, hoe uitgerust je de volgende morgen bent .

Zorg voor een rustige en comfortabele slaapomgeving. Slaap in een rustige, geluidsarme donkere kamer. Draag in een rumoerige omgeving eventueel oordopjes. Laat zeker geen licht branden. Zet ook alle lichtgevend toestellen uit.

Verlucht de kamer 's ochtends direct bij het opstaan.

Veel licht 's morgens helpt ook onze biologische klok, zorg omgekeerd 's avonds voor het slapen gaan voor gedempt licht.

Verlucht de slaapkamer geregeld en zorg voor een temperatuur rond 16°-18°.

Wordt vervolgt.

Richard

ZONDAG 25/02/24 → BON De Sluitstappers VZW 31^e Donkerenhamtocht Start: Kobos Campus Veldstraat, Veldstraat 11, 1880 Kapelle-op-den-Bos	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18-24-35 km BON
ZATERDAG 02/03/24 WSV 't Fluitekruid Wolvertem Voorjaarstocht Start: Fusieschool Wolvertem, Hoogstraat 40, 1861 Wolvertem	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18 km
ZONDAG 03/03/24 WSC Langdorp VZW 50^e Mars der Zuiderkempen Start: Parochiezaal Sint – Norbertus, Blauberg 21, 2230 Herselt	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-8-12-16-20-28 km
ZATERDAG 09/03/24 Singelwandelaars Strombeek-Bever Grimbergse Kouters-wandeling Start: Zaal Zevensterre, Zevensterre, 1852 Beigem (Grimbergen)	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-9-12-14-18 km
ZONDAG 10/03/24 WSV Berchlaer Lentetocht Start: 't Fort van Koningshooikt, Donderheide 3, 2500 Koningshooikt (Lier)	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-12-18-22 km
ZATERDAG 16/03/24 De Ravelse Wandelaars 7^e Poppels Glorie Start: Gemeentezaal Poppel, Dorp 30, 2382 Poppel (Ravels)	6u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-15-18-23-30-42-50 km
ZONDAG 17/03/24 WSV Ibis Puurs VZW 3^e Ibis-Winterserietocht Start: JOC Wijland, Fortbaan 9, 2870 Puurs	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-9-12-16-21 km
ZATERDAG 23/03/24 De Pajotten Hekelgem Lentetocht Start: Zaal Den Broebel, Gustaaf Ponchautstraat 5A, 1760 O-L-V-Lombeek	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-9-14-18 km
ZONDAG 24/03/24 Wandelclub Opsinjoorke VZW Gouden Caroluswandeling - Tivolitocht Start: Sint-Janshof, Nekkerspoelstraat 358b of Plattebeekstraat, 2800 Mechelen	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-8-12-15-20-28 km
ZATERDAG 30/03/24 De Kleitrappers VZW Klinkaerttocht Start: Clublokaal De Kleitrappers, Korte Veerstraat 2, 2840 Terhagen	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-12-15-20 km
ZONDAG 31/03/24 Globetrotters Hageland VZW 38^e Parel van het Hageland Start: Zaal De Veldbazuin, Dorp 5, 3221 Nieuwrode (Holsbeek)	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-12-16-21-30 km

Afzender:

Wandelclub Opsinjoorke Mechlen vzw

Richard Bosman

Gestellei 21

2820 Bonheiden

Driemaandelijks tijdschrift P 002948
Afgiftekantoor 9550 Herzele

Nr. 1 - Januari 2024 - Jaargang 41



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

