

Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw

Verantw. uitg. Marie-Jeanne Kox

Kardinaal Cardijnstraat 11 - 2800 Mechelen



Met Opsinjoorke op stap



Driemaandelijks tijdschrift - P 002948

Nr. 1, Januari 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
Marie-jeanne.kox@gmail.com



PENNINGMEESTER / FEESTVERANTWOORDELIJKE

MARTIN VAN VEEN
HOLLANDSVIN 11
3120 TREMELO

Gsm 0494/56.13.88 /
martin.van.veen@pandora.be

Gsm. 0469213296
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:

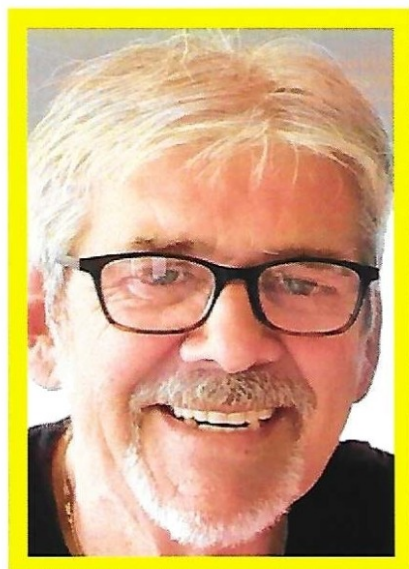
WANDELCLUB OPSINJOORKE MECHELEN VZW
KARDINAAL CARDIJNSTRAT 11
2800 MECHELEN

Email: info.wandelclubopsinjoorke@gmail.com

Rekeningnummer : Iban BE86 0004 1817 2050
Bic BPOTBEB1

Bezoek onze website : www.opsinjoorke.be

Voorwoord



Vooreerst aan al onze leden en ongetwijfeld onze sponsors een zeer gezond en gelukkig 2025 vanwege ons voltallig bestuur.

En wat betreft dat gezond jaar organiseren wij zoals gewoonlijk onze vier traditionele wandeltochten waarover er meer volgt in ons boekje "Met Opsinjoorke Op Stap".

Onze Gouden Carolus Christmas wandeling "Mechelen in den doenker" van 21 december vorig jaar mag ik zeggen, is wat ons betreft wel meegevallen, ondanks de typische Belgische weersomstandigheden konden wij toch rekenen op 757 deelnemers .

Ook onze dank aan onze noorderburen uit Nederland die toch met 2 volle bussen aanwezig waren. Dan gaat mijn dank eveneens uit naar onze vrienden uit Torhout, Dendermonde en Stavelot die met verschillende bussen aanwezig waren. Het was in ieder geval een gezellige kerstsfeer, jammer dat de Glühwein al zo snel op was aan onze jeneverbar. Voor het eerst hebben de liefhebbers kunnen proeven van ons Mechels Gouden Carolus Fusion Whisky bier. Verschillende mensen hebben er een fles van gekocht en tevens van ons kerstbier zijn er wat flessen over de toonbank gegaan.

Wij zullen met ons bestuur het zeker niet nalaten van jullie ook dit jaar prachtige wandelingen op poten, mooi woord trouwens, te zetten. Onze eerste wandeltocht hebben we een nieuwe naam gegeven, in plaats van Tivolitocht is dit Lentetocht geworden, meer details volgen nog in dit tijdschrift. Hou dus wel al zondag 23 maart 2025 vrij in uw agenda, tot dan.

Nog veel wandelplezier in 2025.

Met sportieve groeten,

Uw voorzitter,
Richard Bosman



www.slagerij-bruynseels.be

SLAGERIJ - TRAITEUR
BRUYNSEELS - COLPIN



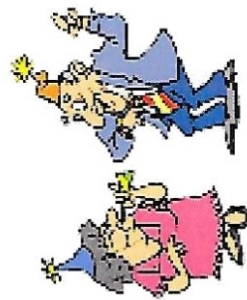
IJZERENVELD 137
2860 SINT-KATELIJNE-WAVER
Tel&fax 015 55 35 76



Wandelclub Opsinjoorke
Mechelen



JAARFEEST 2025



Wanneer: **ZATERDAG 15 FEBRUARI 2025**
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



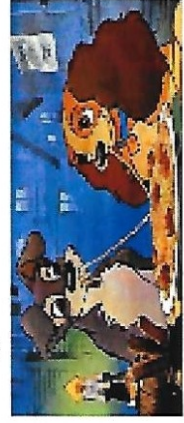
ZOALS VANOUDS EEN GEZELLIGE AVOND WAARBIJ WIJ U TIJDENS EEN HEERLIJK 3 GANGEN DINER, NAAST DE GEBRUIKELIJKE OFFICIELE PLICHTPLEGINGEN, VEEL MUZIEK TEN GEHORE ZULLEN BRENGEN ZODAT U NAAR HARTELUST KUNT DANSEN. HET 3 GANGEN DINER ZAL ZOALS U VAN ONS GEWEND BENT BESTAAN EEN KEUZE MENU. DRANKEN TIJDENS DE 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. **Uiterste inschrijfdatum 11 februari 2025** Wij nemen hierna contact met u op voor het afspreken van het menu en de betaling.

Martin van Veen

Feestverantwoordelijke

info.wandelclubopsinjoorke@gmail.com



Het beste ontbijt voor wandelaars: begin je wandeling met de juiste brandstof

Een goed ontbijt is essentieel als je van plan bent om te gaan wandelen, vooral als je een lange tocht of stevige klim voor de boeg hebt. Het voorziet je lichaam van de nodige energie om krachtig te starten, je uithoudingsvermogen te ondersteunen en te voorkomen dat je onderweg uitgeput raakt. Maar niet elk ontbijt is geschikt om voor een wandeling te eten. Het is belangrijk dat je ontbijt een balans heeft van koolhydraten, eiwitten, gezonde vetten en vezels, zodat je lichaam alle voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft.

Wat maakt een goed wandelontbijt?

Bij het kiezen van een ontbijt voor het wandelen, moet je letten op de volgende elementen:

- **Complexe koolhydraten:** deze leveren je lichaam langdurige energie en voorkomen pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel.
- **Eiwitten:** helpen bij spierherstel en -onderhoud, en zorgen ervoor dat je je langer verzadigd voelt.
- **Gezonde vetten:** zorgen voor een gestage energiebron en helpen je om de hele ochtend door te komen.
- **Vitaminen en mineralen:** vooral B-vitamines, magnesium en kalium zijn belangrijk om je energieniveau op peil te houden en spierkrampen te voorkomen.

Voorbeelden van gezonde ontbijten voor het wandelen

1. **Havermout met fruit en noten**
 - **Waarom:** havermout is rijk aan complexe koolhydraten en vezels, wat zorgt voor een langdurige energiebron. Voeg een handje noten toe voor gezonde vetten en wat fruit voor natuurlijke suikers en extra vitaminen.
 - **Hoe te maken:** kook havermout met water of melk (plantaardig of gewoon), voeg een banaan, bosbessen en een handje walnoten of amandelen toe. Een snufje kaneel geeft extra smaak en een antioxidant boost.
2. **Griekse yoghurt met granola en bessen**
 - **Waarom:** Griekse yoghurt bevat veel eiwitten die helpen om je spieren te ondersteunen, terwijl granola je de broodnodige koolhydraten geeft. Bessen zijn rijk aan antioxidanten en vitaminen die je immuunsysteem ondersteunen.
 - **Hoe te maken:** meng 200 gram Griekse yoghurt met een handje volkoren granola (zonder toegevoegde suikers) en een handvol bessen, zoals aardbeien, frambozen of blauwe bessen.
3. **Volkoren brood met avocado en ei**
 - **Waarom:** volkorenbrood levert complexe koolhydraten, terwijl avocado gezonde vetten bevat die je energie langdurig op peil houden. Eieren voegen extra eiwitten toe, ideaal voor spieronderhoud.
 - **Hoe te maken:** Rooster een sneetje volkoren brood, besmeer met een halve avocado en voeg een gekookt of gepocheerd ei toe. Bestrooi met peper en een snufje zeezout.
4. **Smoothie met groenten en eiwitten**
 - **Waarom:** een smoothie is licht verteerbaar, maar kan rijk zijn aan voedingsstoffen. Kies voor een combinatie van groenten, fruit en een eiwitbron zoals yoghurt of plantaardig eiwitpoeder.
 - **Hoe te maken:** blend een handvol spinazie, een banaan, een handje blauwe bessen, een schepje plantaardig eiwitpoeder en 200 ml amandelmelk of yoghurt. Voeg chiazaad toe voor extra vezels en gezonde vetten.
5. **Pindakaas op volkoren crackers met banaan**
 - **Waarom:** pindakaas is een geweldige bron van gezonde vetten en eiwitten. In combinatie met de vezelrijke crackers en de natuurlijke suikers uit de banaan, krijg je een uitgebalanceerde maaltijd die je energie houdt.
 - **Hoe te maken:** besmeer twee volkoren crackers met een laagje pindakaas en leg er plakjes banaan op. Bestrooi met een beetje kaneel of chiazaad voor extra smaak en voedingsstoffen.

Recept voor een gezond ontbijt: havermout met chia en gebakken appel



Dit recept voor havermout is ideaal voor wandelaars omdat het boordevol complexe koolhydraten, vezels, eiwitten en gezonde vetten zit. Het geeft je een langzame, constante afgifte van energie, waardoor je zonder dip de wandeling kunt beginnen.

Ingrediënten:

- 50 gram havermout
- 1 eetlepel chiazaad
- 200 ml amandelmelk (of andere melk naar keuze)
- 1 appel (gesneden in blokjes)
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel honing of ahornsiroop (optioneel)
- 1 eetlepel noten (walnoten, amandelen of pecannoten)

Bereidingswijze:

1. **Havermout koken:** doe de havermout en chiazaad in een pan en voeg de amandelmelk toe. Breng het geheel aan de kook en laat het ongeveer 5 minuten zachtjes doorkoken totdat het een romige consistentie heeft.
2. **Appel bakken:** verhit in een aparte pan een beetje kokosolie en bak de appelblokjes samen met de kaneel tot ze zacht en licht gekarameliseerd zijn. Dit duurt ongeveer 5 minuten.
3. **Samenvoegen:** schep de havermout in een kom en voeg de gebakken appels toe. Garneer met een eetlepel honing of ahornsiroop (indien gewenst) en strooi er noten overheen voor extra crunch en gezonde vetten.
4. **Serveren:** eet het warm, zodat je de dag begint met een verzadigend, voedzaam en verwarmend ontbijt.

Voedingswaarde per portie (ongeveer):

- Calorieën: 350-400 kcal
- Eiwitten: 10-12 gram
- Vezels: 8-10 gram
- Gezonde vetten: 10-15 gram

Conclusie

Een goed ontbijt voor het wandelen is rijk aan voedingsstoffen die je lichaam voorbereiden op fysieke inspanning. Door een combinatie van complexe koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten te kiezen, zorg je ervoor dat je gedurende de hele wandeling voldoende energie hebt en je spieren goed worden ondersteund. Probeer verschillende ontbijten uit om te ontdekken wat het beste bij jou past en je optimaal voorbereidt op je wandelingen.

Veel wandelplezier en geniet van een krachtig begin van je dag!

Onze eigen wandeltochten:

- Zondag **23 maart 2025**: De Gouden Caroluswandeling – **DE LENTETOCHT**



Vertrekplaats in de Sint-Janshofschool, Plattebeekstraat te Mechelen.
Start vanaf 08u00 tot 15u00 .

Afstanden: 5-8-13-21-30 km.

Lange afstanden gaan langs de Nete, het Fort van Walem en door het domein van Roosendael. De 13 km gaat langs het Sint-Michielskasteel, het Kauwendaalbos en het Esbroekbos. Een aangename wandeling met een mooie verhouding tussen natuur en verhard.

- Zondag **22 juni 2025**: De Gouden Caroluswandeling – **DE GROENE LUS**



Vertrekplaats in De Rode Planeet, Doornlaarstraat 9 te Rijmenam.
Start vanaf 08u00 tot 15u00.

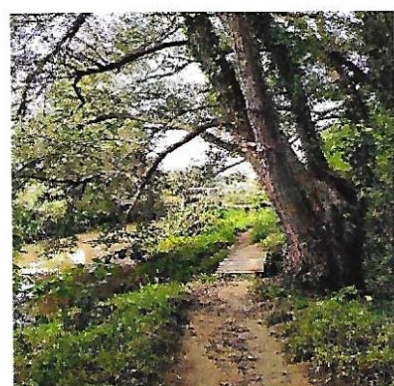
Afstanden: 4-8-12-24-30 km.

Wandeling door de bosrijke omgeving met natuurgebieden van Bonheiden en Keerbergen.

- Zondag **05 oktober 2025**: De Gouden Caroluswandeling – **DE MANEBLUSSERSTOCHT**

Vertrekplaats in zaal De Loods, Douaneplein te Mechelen.
Start vanaf 08u00 tot 15u00.

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



Door de historische binnenstad met passage door Brouwerij Het Anker en het wandelpad op de Dijle. Grotere afstanden wandelen door het Mechels Broek en langs de Dijle. Geniet in de stad ook van de koopzondag.

- Zaterdag **20 december 2025**: De Gouden Carolus **CHRISTMASWANDELING**

Vertrekplaats in zaal De Loods, Douaneplein te Mechelen.

Start vanaf 15u00 tot 21u00.

Afstanden: 5 – 10 km.



Sfeervolle kerstwandeling door de verlichte historische binnenstad en zijn kerstmarktjes, langs het Groot en Klein Begijnhof en de Haverwerf. Levende kerststal vanaf 18.00u op het binnenplein van Brouwerij Het Anker

De algemene vergadering:

- Zaterdag 15 februari 2025 om 16:00 in Parochiezaal De Goede Herder, Goede Herderlaan 2-8
te 2860 Sint-Katelijne Waver.

Het jaarfeest:

- Zaterdag 15 februari 2025 vanaf 17:30 in Parochiezaal De Goede Herder, Goede Herderlaan 2-8
te 2860 Sint-Katelijne Waver.

De volgende busuitstappen:

- Zondag 27 april 2025: Vlaanderen Wandelt **Glabbeek**.
Prachtige wandeltochten door de bloesems van Glabbeek en omstreken. Of je nu een doorwinterde wandelaar bent of wil genieten van de natuur, deze tochten zijn voor U!
Catering is voorzien op de start en in de rustpost. Onderweg en bij de finish zorgt de organisatie voor randanimatie. Ze vergeten ook onze jongste wandelaars niet en voorzien fijne activiteiten voor hen. Bij iedere businschrijving geven ze een mooi streekpakket en krijgt iedere deelnemer een "fruitig" aandenken. Ze organiseren een doorlopende tombola met mooie en toffe sportgadgets!
- Zondag 24 augustus 2025: Dahlia wandeling in **Zundert** Nederland.
Een wandeltocht over de verschillende dahliavelden, door het mooie Zundertse landschap en tevens kan je enkele bouwlocaties van de corsowagens bezoeken. *Afstanden: +/- 6 km en 13 km.*

De Brunch wandeling:

- Zondag 25 mei 2025 in Tremelo / Baal.
Welkom in Baal, dorp van cyclo-crossheld Sven Nys. De Balenberg is het hoogtepunt van deze wandeling en een legendarische plek voor elke cyclo-crossfanaat. Op de andere flank doorkruis je een uniek natuurgebied waar je de lokale koesterbuur, de vuurvliinder kan spotten. Wandel langs weilanden en door bos en ontdek het dorp waar deze kampioen groot werd.

Kaas en Wijn namiddag:

- Zaterdag 20 september 2025: Plaats nog te bepalen.



Kerstwandeling "Mechelen in den Doenker"

Op zaterdag 21 december 2024 vond onze jaarlijkse kerstwandeling "Mechelen in den Doenker" plaats. Deze sfeervolle avondwandeling trok 757 enthousiaste deelnemers, die de winterse buien trotseerden om de stad Mechelen op een unieke manier te ontdekken.

De wandeling startte in de namiddag, wanneer de stad zich al in de kerstsfeer bevond. De deelnemers volgden een zorgvuldig uitgestippelde route die hen langs de mooiste lichtjes en versieringen van Mechelen leidde. De stad, met haar historische gebouwen en pittoreske straatjes, kreeg een extra magisch karakter door de sfeervolle verlichting en de gezelligheid van de wandelaars.

De kerstwandeling was niet alleen een sportieve activiteit, maar ook een gelegenheid om het einde van het jaar samen te vieren. De vele glimlachen en gesprekken tijdens de wandeling toonden aan hoezeer dit evenement voor de Mechelaars, en de vele bezoekers van buiten de stad, een hartverwarmende traditie is geworden.

Wandelclub Opsinjoorke mag, ondanks de minder dan verwachte opkomst, tevreden terugkijken op een geslaagde editie. Een editie die opnieuw zorgde voor een perfecte balans tussen sport en de feestelijke kerststemming.

En als laatste natuurlijk een welgemeende DANK U aan al onze vrijwilligers!

Een fantastisch 2025 gewenst vanwege het bestuur.



Het Bestuur van Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw wenst zijn leden een voorspoedig nieuwjaar, vergezeld met de allermooiste wensen, warmte, vriendschap en geluk.

Een jaar van veel wandelplezier en avonturen!

Onze Beste Wensen voor 2025!

Gratis Wandeling

Waardebon

Goed voor 1 inschrijving en 1 consumptie (laagste prijs) voor onderstaande wandeling :
Wintertocht te Hever van Wandelclub Tornado op zondag 19 januari 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 :
Wintertocht te Hever van Wandelclub Tornado op zondag 19 januari 2025



Kleef hier uw naamklever

Wandelclub
Opsinjoorke
Mechelen

Gelieve deze bon te overhandigen aan de inschrijftafel

Memo's

U kunt de spaarkarten 2024 inruilen op het einde van het jaar voor de aankoop van clubkledij, deelname aan bus of treinstapjes of clubfeest enz.

Indien u de spaarkart niet wil gebruiken voor bovenstaande, kan je het gespaarde bedrag aan onze wandelclub schenken voor een goed doel. Dit doel zal worden bekend gemaakt op de algemene vergadering van 15 februari 2025.

Gelieve alle spaarkarten, volledig of niet, in te leveren voor 18 januari 2025.

Onze website is aan vernieuwing toe. Mondjesmaat, stapje voor stapje zal deze in een nieuw en modern jasje worden gestoken. Onze Webmaster van dienst is Kjell Spinnael, ze zal nog altijd ondersteun worden door Ellen Meeus en de secretaris. In haar gedrevenheid zal ze er zeker in slagen om er iets moois en hedendaags van te maken. Veel succes Kjell.

Iedereen die in orde is met zijn lidgeld kan een account aanmaken op de website van wandel.be. Men kan dan ook bepaalde gegevens aanpassen of veranderen: mailadres, GSM nummer of zijn adres. Het geeft de mogelijkheid om zijn eigen gegevens te beheren. Zeer gemakkelijk, maar vergeet ook niet om de secretaris te verwittigen van de veranderingen. Het is altijd verwarrend om over twee verschillende gegevens te beschikken. Beschikken over de juiste gegevens helpt om alles in een snelle en correcte manier af te handelen. Zo kunnen we iedereen een efficiënte dienstverlening aanbieden. 😊

Aantal wandelsuggesties

ZATERDAG 11/01/25 De Lustige Stappers Post Langdorp 16^e Frikadellentocht Start: Parochiezaal, Vest 5, 2230 Herselt	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-8-12-20 km
ZONDAG 12/01/25 Houtheimstappers Steenokkerzeel vzw Goede Voornemens-tochten Start: Parochiezaal Perk, Kampenhoutsesteenweg 1, 1820 Steenokkerzeel	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-8-12-14-16-18-22 km
ZATERAG 18/01/25 VOS Schaffen vzw Hugo Bonnynstocht Start: Gildenzaal, Pastorijstraat 1, 3290 Diest	7u -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-12-20-30 km
ZONDAG 19/01/25 → BON Wandelclub Tornado vzw Wintertocht Start: Zaal Bosuil, Bieststraat 233, 3190 Boortmeerbeek	7u30 -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-9-13-15-21-27 km
DINSDAG 21/01/25 Sporton vzw Rondom Deurne Start: SOK, Hasseltsebaan 43, 3290 Diest	6u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-6-8-12-16-20-26-30-36-43-50 km
ZONDAG 26/01/25 Wandelclub Cracks Wolvertem Winterwandeling Start: Basisschool De Zonnebloem, Karel Baudewijnsaan 25, 1861 Meise	8u -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-12-18-22 km
ZONDAG 26/01/25 WSV Neteland Duffel 34^e Witlooftocht Start: Parochiezaal, Leo Kempenaersstraat 16, 2223 Heist-op-den-Berg	7u30 -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 7-14-21 km
DINSDAG 28/01/25 WK Werchter vzw Bibbertocht Start: Voetbalkantine Rapide Wezemaal, Vleugtweg 26, 3111 Wezemaal	7u30-14u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-9-12-16-21-25-30 km
ZATERDAG 01/02/25 WSV Land van Rhode vzw 36^e Sprokkeltocht Start: Sint-Antoniuskring (ingang via Provincieweg), Kerkplein, 9550 Herzele	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-10-14-18-21 km
ZONDAG 02/02/25 Kon. Harmonie St. Amelberga Zandhoven vzw 42^e Mosselwandeling Start: Lokaal Harmonie Sint-Amelberga, Schriekweg 5a, 2240 Zandhoven	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-15-20 km
ZATERDAG 08/02/25 De Vaartlandstappers Herdenkingstocht 80 jaar einde WO II Start: Huis van de Vrije Tijd – Site De Schalk, Stadionlaan 2, 2830 Willebroek	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-15-20 km

ZONDAG 09/02/25 Wandelclub De Lachende Klomp vzw Pannenkoekentocht Start: Secundaire School Baken, Eekhoornstraat 1, 9100 Sint Niklaas	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-15-20-25-30 km
ZONDAG 09/02/25 Bosuiltjes Kruistocht Start: Parochiezaal De Magneet, Kapelstraat 50, 2223 Heist-op-den-Berg	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-10-13-20-25 km
ZATERDAG 15/02/25 WSV Baasrode vzw 19° Winterwandeling Start: Meirkenshof, Hof ten Rode 29, 9200 Dendermonde	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-15-20-25 km
ZONDAG 16/02/25 Wandelclub Denderklokjes Lebbeke 34° Pee Klaktocht Start: Ontmoetingscentrum, Schoolstraat 2, 9280 Lebbeke	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18-24 km
ZONDAG 23/02/25 De Sluisstappers vzw 32° Donerenhamtocht Start: Kobos Campus Veldstraat, Veldstraat 11, Kapelle-op-den-Bos	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18-24-35 km
ZONDAG 02/03/25 Houthemstappers Steenokkerzeel vzw Jef Pijp-tochten Start: School GO8 Spectrum, Tiendeschuurstraat 17, 1910 Kampenhout	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-11-15-18-21-25 km
ZATERDAG 08/03/25 Singelwandelaars Strombeek-Bever Grimbergse Kouters-wandeling Start: Zaal Zevensterre, Zevensterre, 1852 Grimbergen	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-9 km
ZATERDAG 09/03/25 Wandelclub De Marktroppers Herne vzw Kriek- en Mattentocht Start: Spothal De Hernekouter, Hernekouter 1, 1540 Herne	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-10-15-22-32 km
ZATERDAG 15/03/25 KWB Moerzeke 6° Kluddetocht Start: Chiro Pimpernel, Groenstraat 13, 9220 Hamme	8u-14u30 Inschrijfgeld: 1,50€ 5-8-15-23 km
ZONDAG 16/03/25 Parel van het Pajottenland 26° Baljuwtochten Start: GC Baljuwhuis, Kammeersweg 2, 1570 Galmaarden	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-9-12-16-21-25-28-34 km
ZONDAG 23/03/2025 Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw Gouden Caroluswandeling - Lentetocht Start: Sint-Janshof, Plattebeekstraat, 2800 Mechelen	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-8-12-15-20-28 km

Afzender:

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

Driemaandelijks tijdschrift P 002948
Afgiftekantoor 9550 Herzele

Nr. 1, Januari 2025, Jaargang 42



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

Verpakkingen - Houthandel



N.V. KEULEERS & CO

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