

Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw

Verantw. uitg. V. Vranken

Tervuursesteenweg 344 - 2800 Mechelen



Met Opsinjoorke op stap



Driemaandelijks tijdschrift - P 002948

Nr. 3 Juli 2023 Jaargang 40

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



SECRETARIS

VRANKEN VICTOR
TERVUURSESTEENEG 344
2800 MECHELEN
Gsm 0479/57.00.28
info.opsinjoorke.be@telenet.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

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



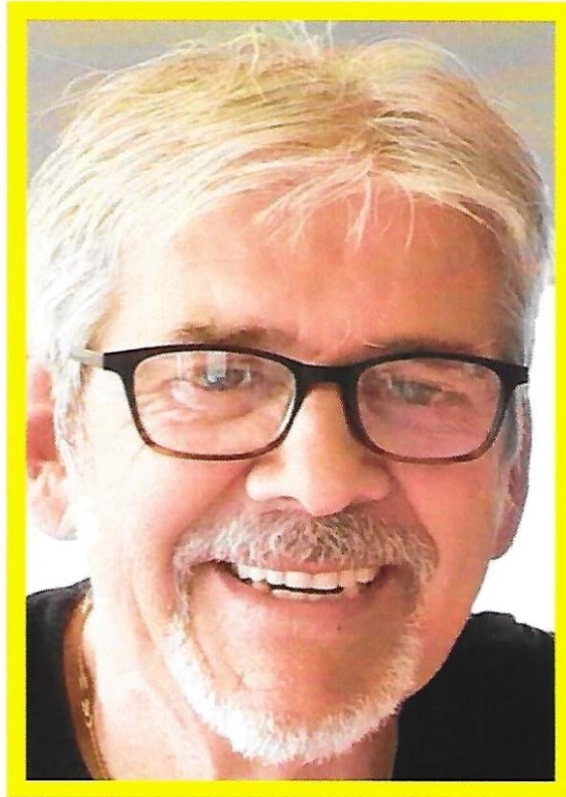
ADRES BRIEFWISSELING:

WANDELCLUB OPSINJOORKE MECHELEN VZW
TERVUURSESTEENWEG 344
2800 MECHELEN
Email: info.opsinjoorke@telenet.be

Rekeningnummer : Iban BE86 0004 1817 2050
Bic BPOTBEB1

Bezoek onze website : www.opsinjoorke.be

Voorwoord



Het was weeral een aangename wandeling alhoewel we gestart zijn met een kleine regenbui, maar dat deerde onze wandelaars niet.

De parking liep vrij snel vol maar dit verliep in goede banen dankzij onze parkeerwachters Harry en Luk die dat voortreffelijk gedaan hebben, bedankt mannen.

Er hebben zich 593 wandelaars ingeschreven en die vertelde mij dat het een zeer mooi en prachtig parcours was. Ook dank aan de mensen van Limburg die met een voltallige bus aanwezig waren.

Ik dank ook ons bestuur voor al het werk dat ze er vooraf ingestoken hebben, eveneens al onze leden en medewerkers, inschrijvingen, bar, keuken kortom iedereen die meegewerkt heeft om ons evenement tot een goed einde te brengen en met succes.

Dan zie ik jullie hopelijk terug op onze volgende wandeling, namelijk onze Maneblussers Wandeling die doorgaat op zondag 1 oktober 2023 met start in de school Sint-Janshof, Plattebeekstraat, Nekkerspoelstraat 358 B 2800 Mechelen (achter de brandweerkazerne).

Tot dan.

Uw voorzitter

Richard Bosman

Busuitstap

Onze volgende busuitstap gaat door op zondag **09 juli 2023** naar **Zoutleeuw**, dan gaan we met ze alle stappen bij Wandelclub Halewijn Zoutleeuw vzw. De stad ligt op de grens van het Hageland en Haspengouw. Er wordt gewandeld door de velden met doortocht van Het Vinne, langs de Gete en het historische stadcentrum. De verschillende afstanden zijn 4 – 6 – 12 – 20 km.

In het centrum zijn er verschillende bezienswaardigheden waaronder:



- ✓ **Het historisch stadhuis**, een eerder zeldzaam monument in de overgangsstijl van gotiek naar renaissance op de Grote Markt.
- ✓ **De Sint-Leonarduskerk** met zijn indrukwekkende vieringtoren waar de oudste in serie gegoten beiaardklokken ter wereld hangen.
- ✓ **De Lakenhalle**, een laatgotisch met horizontale bouwinrichting en één bovenverdieping.

Het Vinne, een natuurgebied, is een belangrijk doortrek- en overwintergebied voor watervogels, reigerachtige en andere moeras gebonden soorten.

Populieren vormen de voornaamste beplanting op het domein afgewisseld met spontane bosgroei.

Een paradijs voor wandelaars die via wandelpaden, knuppelpaden, schuilhutten, vogeluitkijkposten, torens het hele gebied kunnen ontdekken.



*Opgelet deze busuitstap kan alleen maar doorgaan bij voldoende inschrijvingen.
Verder informatie wordt via flyer naar elk lid per mail opgestuurd.*

Tivolitocht

Het belooft niet veel goeds, de weergoden zijn ons weer niet gunstig gezind. Regenbuien, hagel, windstoten zijn al dagen voordien van de partij. De dag van de wandeltocht wordt een verregende dag, we maken ons op voor een rustige wandelorganisatie.



Door het aanhoudende slechte weer werden de wandelparours op verschillende plaatsen aangepast. Op sommige plaatsen staan er grote diepe regenplassen, weilanden zijn zwembaden geworden, een en al modder. Zelfs het Tivolipark ontsnapt er niet aan.

Al de afstanden vertrekken deze keer vanuit "De Goede Herder" in Sint-Katelijne-Waver en gaan via de Spoorweglei naar het Tivolipark. De 12 km maakt een ommetje naar de controlepost "Ons Parochiehuys". Vandaaruit vertrekken er lussen voor de 17, 21 en 26 km. Een zeer mooie wandeling die jammer genoeg niet tot zijn recht kwam door het slechte weer.

Is het nu 05u15 of 06u15 nog half slapend weet ik het niet goed. Dan maar op mijn GSM gekeken, 06u15 dus jammer genoeg tijd om het warme bed te verlaten.

Iets voor 07u00 droog aangekomen aan de parochiezaal. Het eerste werk is koffie maken. Dan wachten op de bakker. De bakker kwam samen met de regen.

De eerste medewerkers kwamen toe. En we konden beginnen broodjes te smeren. Om 08u00 waren we voltallig en stonden we klaar om 1000 deelnemers te ontvangen. Maar dat was zonder de regen gerekend, het werden er dus véél minder.

De eerste deelnemers kwamen mondjesmaat en kletsnat toe, en konden een warme tas koffie of soep wel smaken. Wij hadden dus veel tijd om de nieuwelingen van de groep, beter te leren kennen. En verder werd er veel gepraat en gewacht, op de wandelaars die binnen kwamen. Om 15u00 was de zaal leeg, en konden we vroeger dan normaal met de opruiming beginnen.

In ieder geval hartelijk dank aan de vrijwilligers die een ganse dag bereid waren om de wandelclub te helpen bij deze wandeltocht.

Misschien moeten we tegen de volgende wandeltocht, een bedevaart organiseren naar het graf van Armand Pien, want die voorspelde blijkbaar steeds goed weer voor het weekend.

Het team van de controlepost.



De Groene Ius

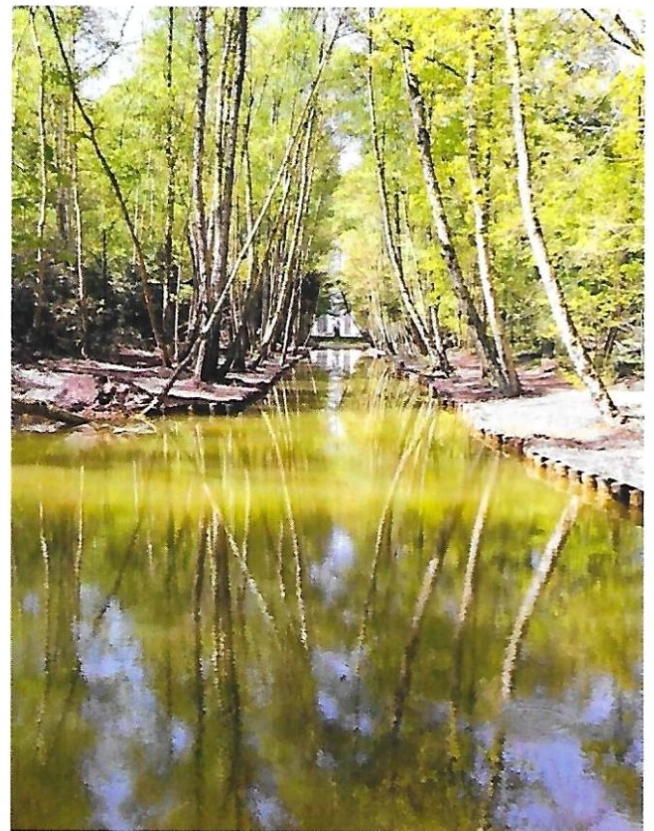
Vertrekken doen we vanuit de Chalet KV Bonheiden, een nieuwe startplaats, een nieuwe uitdaging. Inderdaad op onbekend terrein is het altijd een hele opgave om mooie wandelparours uit te stippelen. Er wordt uitgetekend, afgestapt, hertekend en terug afgestapt.

Tot de verbazing is het nog gelukt ook en mogen we spreken van mooie veelzijdige wandelparours. Alle afstanden 5 – 8 – 12 – 17 – 24 en 33 km vertrekken naar het domein Zellaer.

In het parkdomein Kasteel Zellaer is het genieten van mooie en toch ook wel avontuurlijke wandelingen. Het parkdomein is heel het jaar vrij toegankelijk en ontstond vermoedelijk in de dertiende eeuw als feodaal waterslot. Er staan enkele oude monumentale bomen die minstens 200 jaar oud zijn.

Het park is dan ook beschermd als landschap. Eveneens het kasteel een pseudomiddeleeuwse waterburcht met zijn ophaalbrug, kantelen en schietgaten werd in 2001 een beschermd monument.

Het beheer van het domein is in handen van de gemeente Bonheiden en Kempens Landschap VZW.



Nadat het kasteel langs alle kanten goed bezichtig is wordt de weg vervolgd naar de controlepost toe, hier kan men zijn dorst lessen en zijn honger stillen.

Na een weldoende pauze wordt de weg verder gezet op zoek naar wat avontuurlijke paadjes en weggetjes om het domein van Zellaer te verlaten.

Daarna is het de beurt aan de Vallei van de Bruine Beek, het is er wandelen langs kleine weggetjes, mooie dreven, bossen en langs weilanden. Het samengaan van kleine percelen bos, akker en weiland brengt ons terug naar de startzaal.

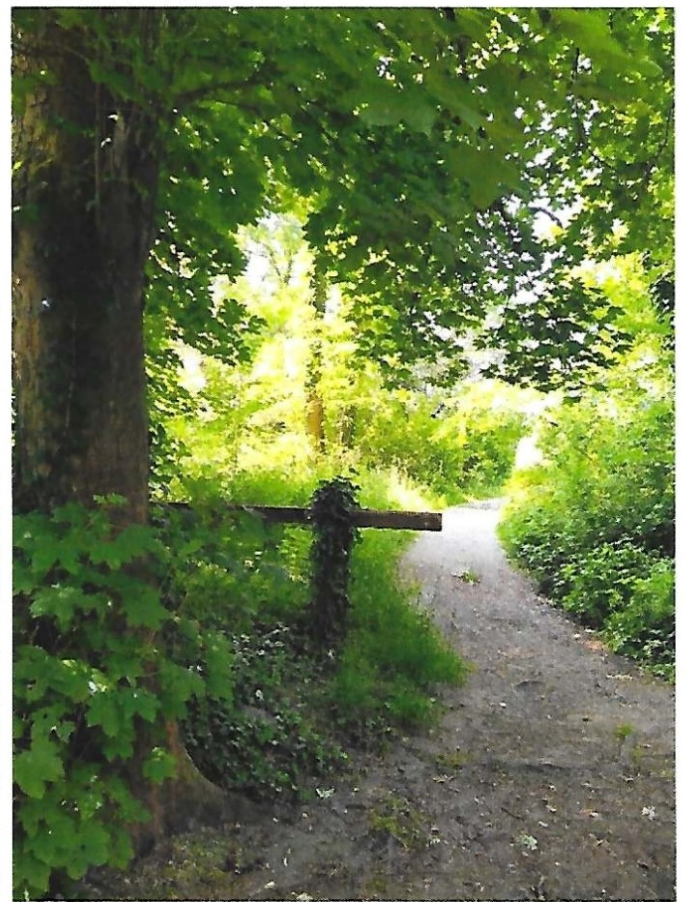
Weer tijd voor een kleine versnapering en om de voetjes en benen wat rust te gunnen.

Bij de controlepost vertrekken de lange afstanden 17 – 24 – 33 km voor een lus van 6,2 km. Hierbij doen ze nog een klein ommetje via het Mechels Broek en wandelen ze langs de Vrouwvliet.

De 33 km doet er nog een tweede lus van 9 km bij en gaan door het Peultenbos. Het is een van de laatste eikenbossen in de regio Bonheiden. De bunkers die in dit gebied liggen bieden een schuilplaats voor de grootoorvleermuis. Het gebied is vrij toegankelijk op de wandelpaden maar kunnen echt drassig zijn.

Terug aangekomen in de startzaal doen de 12 – 24 – 33 km een volgende lus en gaan ze vooral door het natuurdomein Mispeldonk. Het is eigendom van Natuurpunt en vormt samen met het Mechels Broek en Cassenbroek een groene gordel langs de Dijle.

In een stille ongerepte natuurgebied kan men genieten van een weids landschap met schrale graslanden, sloten, knotwilgen, hooiweiden met houtkanten, vochtige loofbosjes tot herstelde heidegebiedjes.



Terug bij de startzaal aangekomen wordt er wat nagepraat. Iedereen heeft zijn eigen mening en dat mag, we kunnen besluiten dat men niet voor iedereen goed kan doen. Wel dat de meeste deelnemers tevreden waren over hun wandelplezier en met een goed gevoel terug huiswaarts keren.

De dag zit er weer op, het bestuur tevreden dat alles goed verlopen is, en nu weer met goede moed zich gaan voorbereiden op de volgende wandelorganisatie.

Tot binnenkort.



BRUYNSEELS - COLPIN

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

BEWEGEN (deel 1)

Ja beste leden wandelaars, dit is een nieuwe rubriek dat in ons boekje zal verschijnen door onze voorzitter Richard (gewezen verpleegkundige ambulancier speed).

Vandaag beginnen we met lichaamsbeweging. Ons lichaam is erop gebouwd om er mee te bewegen. De primitieve mens moest zich veel bewegen en vaak zware lichamelijke inspanningen doen. Hoe anders is het bij de moderne welvaartsmens.

Wie dit wil kan de lichamelijke inspanningen beperken tot het lopen naar zijn vervoermiddel. En dat merken we direct als we na een tijd in een dolle bui weer eens op de fiets stappen of willen (moeten) rennen. In de kortste tijd hangt onze tong tot op onze schoenen, bonkt ons hart in de keel en doen de longen pijn.

Dat ongemak zouden we nog wel voor lief kunnen nemen als we niet onze gehele gezondheid op het spel zouden zetten. Alles wat we van ons lichaam niet regelmatig gebruiken, gaat achteruit. Spieren verslappen, de bloedvaten worden nauwer en de bloedvaatwanden minder soepel.

In tijden van nood of als we ziek zijn, kan ons lichaam de extra gevraagde inspanningen niet meer leveren. Ook in het dagelijkse leven is het je fit voelen erg prettig. Bovendien kan je het bewegen tijdens sport en spel veel geven (bewegingsplezier), je leert als het ware je lichaam te voelen en te weten wat je kan.

Wandelen is er een van, die wij met onze club regelmatig doen. Wie zijn tekort aan dagelijkse lichaamsbeweging niet wil aanvallen, kan gaan wandelen en ook fietsen.

Op het gemak niets forceren, trek iets luchtig aan, niet te strak zittende kleding en wandelschoenen en bewegen maar.

Lichaamsbeweging en dan vooral echte lichamelijke inspanningen is voor bijna iedereen gezond. Hart, bloedsomloop, ademhaling en spieren worden erdoor verbeterd, en er kan een gevoel van fitheid ontstaan en ook de weerstand van het lichaam tegen de gevolgen van ziekte neemt toe.

Ook de ademhaling moet zich aanpassen bij die inspanningen.

De bloedtoevoer naar de longen neemt vanzelf toe als het hart sneller gaat werken, bovendien worden ook de bloedvaatjes in de longen wijder.

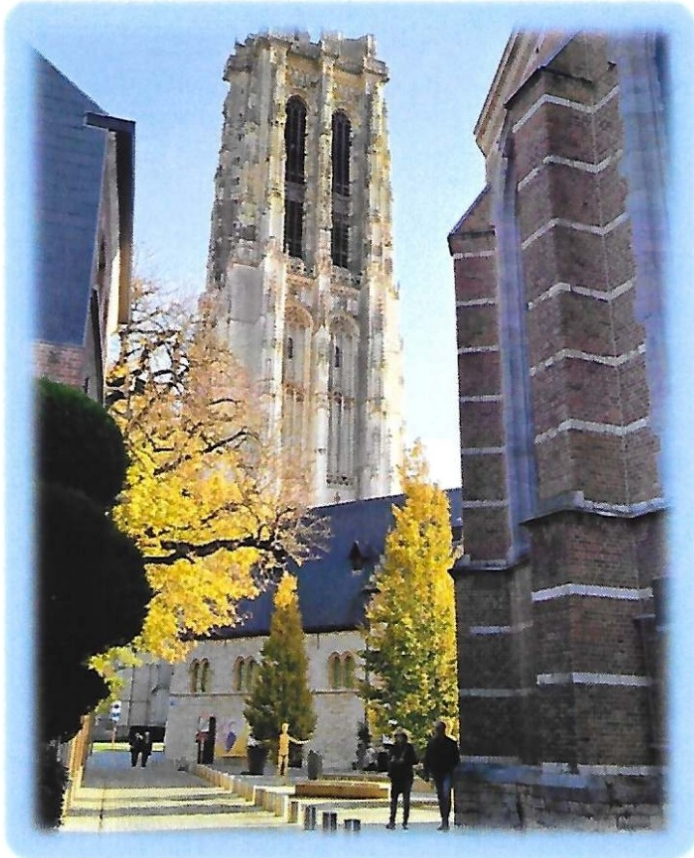
In rusttoestand ademen wij ongeveer 15 keer per minuut in, waarbij telkens ongeveer 0,5l lucht wordt verplaatst. Per minuut is dat 7,5l lucht en omdat lucht maar voor circa 20% uit zuurstof bestaat, komt dit overeen met 1,5l zuurstof. Hiervan wordt maar een deel in het bloed opgenomen (ongeveer 0,3l) de rest wordt gewoon uitgeademd. De uitgeademde lucht is dus niet zuurstofloos, en kan gebruikt worden bijvoorbeeld voor op mond op mondbeademing.

Wordt vervolgd (Richard.)

Onze volgende wandelorganisaties

Hou hem vrij, zondag **01 oktober 2023**, de dag waarop we onze jaarlijkse **Maneblusserswandeling** organiseren. We maken ons sterk dat het dit jaar wel eens mooi weer mag zijn, dat de opkomst van de wandelaars talrijk mag zijn.

Voor deze wandeltocht vertrekken we vanuit de school VZW KOMO – Sint-Janshof in de Nekkerspoelstraat, tegenover de brandweerkazerne. Een nieuwe startplaats.



Naar gewoonte zal er een lus van **6 km** door de historische **binnenstad** gaan, langs de vele geschiedenisrijke monumenten, de Grote Markt, het begijnhof, de machtige Sint-Romboutstoren, de vele vlietjes en de Kruidtuin.

Kortom te veel om op te noemen.

Uiteraard vergeten we niet om binnen te springen in brouwerij “Het Anker”, de Gouden Carolus bieren staat reeds koud en wachten om verorberd te worden.

De **6 km natuur** maakt een lus rond het recreatiedomein “De Nekker” en het Dijlepad. In de groene Dijlevallei kan men de Galloway-runderen zien grazen en merkt men op dat de vele verschillende watervogels zich werkelijk in een paradijs wanen.

Al de langere afstanden **12 – 20 – 25 – 32 km** gaan na een rondje aan het recreatiedomein “De Nekker” via het Dijlepad richting het moeras- en het overstromingsgebied **Mechels Broek**.

Zo bereikt men de controlepost in Muizen en zullen de kilometervreters verder gaan naar het Kerkenbos en richting Hever.





Onze laatste organisatie van het jaar is natuurlijk de bekende **"Gouden Carolus Christmaswandeling"**, Mechelen in kerstsfeer en in den doenker.

Op zaterdag **16 december 2023** zal er voor de 25^{ste} keer een sfeervolle kerstwandeling door de verlichte historische binnenstad trekken. Brengen we een bezoek aan de kerstmarkt in het Begijnhof, bezichtigen we de levende kerststal op het binnenplein van brouwerij Het Anker. En nog zo veel meer zal er te beleven zijn.

Plaats van vertrek is weer de school VZW KOMO – Sint-Janshof in de Nekkerspoelstraat, de afstanden bedragen 5 en 10 km.



Wil je helpen op onze volgende organisaties?

Om van onze wandelingen een succes te maken hebben we U nodig!

Daarom roepen we vrijwilligers op om een handje mee te helpen, iedere hulp is van harte welkom, hoe klein ze ook is.

Iemand een idee of een artikel voor het clubblad, laat het weten.

Samen maken we er iets moois van!

Waardebon

Goed voor 1 inschrijving en 1 consumptie (laagste prijs) voor onderstaande wandeling :
De Drie Rivierentocht te Rumst van Wandelclub De Kleitrappers VZW
op zondag 02 juli 2023



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 Drie Rivierentocht te Rumst van Wandelclub De Kleitrappers VZW
op zondag 02 juli 2023



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 :
Gordel rond Boutersem te Boutersem van Boutersem Wandelt
op zondag 20 augustus 2023



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 :
Gordel rond Boutersem te Boutersem van Boutersem Wandelt
op zondag 20 augustus 2023



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
Internationale Kwaktocht te Buggenhout van WSV De Vossen VZW
op zondag 03 september 2023



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
Internationale Kwaktocht te Buggenhout van WSV De Vossen VZW
op zondag 03 september 2023



Kleef hier uw naamklever

Wandelclub
Opsinjoorke
Mechelen

Gelieve deze bon te overhandigen aan de inschrijftafel

Zondag 02 Juli 2023:

De Drie Rivierentocht van De Kleitrappers VZW te 2840 Rumst.

Start: Feestzaal Steenberg, Molenbergstraat 113, 2840 Rumst tussen 07u00 en 15u00.

Afstanden: 4 – 7- 12 – 16 – 20 – 25 km

Zondag 20 augustus 2023:

Gordel rond Boutersem van Boutersem Wandelt te 3370 Boutersem.

Start: Sporthal Boutersem, Kerkomsesteenweg 49, 3370 Boutersem tussen 07u00 en 15u00.

Afstanden: 4 – 8 – 12 – 16 – 20 – 24 km

Zondag 03 september 2023:

Internationale Kwaktocht van WSV De Vossen VZW te 9255 Buggenhout.

Start: Zaal Nicolaas, Jachtweg 1, 9255 Buggenhout tussen 07u30 en 15u00.

Afstanden: 4 – 7 -10 – 14 – 21 km

Aantal wandelsuggesties

ZATERDAG 01/07/2023 WC GEDOVIBA VZW 12° DOFFENSE ZOMERTOCHT Start: Terrein FC Gedoviba, Gerheze 1, 2250 Olen	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 3-6-13-21 km
ZATERDAG 08/07/2023 en ZONDAG 09/07/2023 MERKSEMSE WANDELCLUB DE STROBOEREN VZW TWEEDAAGSE MARIA-TER-HEIDE WALK 2 GETHER-TOCHT Start: Zaal d'Ouwe Kerk, Lage Kaart 644, 2930 Brasschaat	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-10-16-21-30-40 km
ZONDAG 16/07/2023 WANDELCLUB KWIK BORNEM BOERENKRIJGSMARSEN Start: Gemeenschapshuis Hingene, Edmond Vleminckxstraat 73, 2880 Hingene (Bornem)	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18-24-30 km
ZONDAG 23/07/2023 WANDELCLUB DE SLAK VZW ANTWERPEN WANDELT – 34° ZENNETOCHTEN Start: Zaal Ter Coose, Kouter 1A, 2811 Leest (Mechelen)	7u-15u 50km start om 6u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18-20-30-40-50 km
VRIJDAG 04/08/2023, ZATERDAG 05/08/2023 en ZONDAG 06/08/2023 WSV IBIS PUURS WANELDRIEDAAGSE Start: CC De Binder, Kloosterhof 1, 2870 Puurs	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ Vrijdag: 4-9-12-16-21 km Zaterdag: 4-6-12-16-21-32-42 km Zondag: 4-7-12-16-21-30-42 km
ZONDAG 20/08/2023 WC ZANDSTAPPERS VZW HARTJE DER KEMPEN-WANDELING – WALK 2 GETHER-TOCHT Start: PC Zandfluter, Tulpenlaan 1, 2275 Wechelderzande (Lille)	6u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-9-13-19-23-27-32 km
ZONDAG 27/08/2023 DE KLEITRAPPERS VZW ZIMMERTOCHT Start: Parochiezaal O.L.V. Onbevlekt, Mechelsesteenweg 233/2, 2500 Lier	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-9-11-15-20-26 km
ZATERDAG 09/09/2023 DEN ENGEL LEUVEN VZW VLIERBEEKTOCHT Start: Abdij van Vlierbeek, Abdij Vlierbeek 6, 3010 Kessel-Lo (Leuven)	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18 km
ZONDAG 17/09/2023 WSV DE SCHORRESTAPPERS STEENBAKKERSTOCHT Start: APB De Schorre, Schommelei 1, 2850 Boom	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 7-9-12-15-19-21-28 km
ZATERDAG 23/09/2023 VOSBERGSTAPPERS FAMILIEWANDELING KOM OP TEGEN KANKER Start: Bedrijfshal, Nijverheidsstraat 43, 2840 Rumst	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-9-12-15-20 km

Kom met ons mee wandelen !

Zondag 01 oktober 2023

Gouden Maneblusserswandeling

Inschrijving : Sint Janshof
Nekkerspoelstraat 358b
2800 Mechelen

Afstanden : 5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 32 km

Inschrijving : vanaf 8.00 tot 15.00 uur



Wandeling door de historische binnenstad.
Groter afstanden wandelen door het Mechels
Broek en langs de Dijle.

!! 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 17.00 uur

Start bereikbaar: Met openbaar vervoer: Station Mechelen - Nekkerspoel bus 1
via station Mechelen. Met de wagen: Afrit Mechelen zuid Magarettunnel tot
Douaneplein volg de Mars-pijlen.

Informatie : Victor Vranken secretaris – 0479/570028

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

Bezoek onze website : www.opsinjoorke.be



Afzender:

Wandelclub Opsinjoorke Mechlen vzw

V. Vranken

Tervuursesteenweg 344

2800 Mechelen

Dr. naandelijks tijdschrift P 002948
Afgiftekantoor 9550 Herzele

Nr. 3 Juli 2023 Jaargang 40



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

