

**Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw**

Verantw. uitg. Marie-Jeanne Kox

Kardinaal Cardijnstraat 11 - 2800 Mechelen



Wandelsport  
Vlaanderen vzw

# Met Opsinjoorke op stap



Driemaandelijks tijdschrift - P 002948

**Nr. 3, Juli 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 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



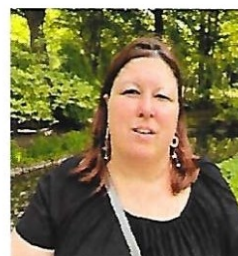
## BESTUURSLID

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



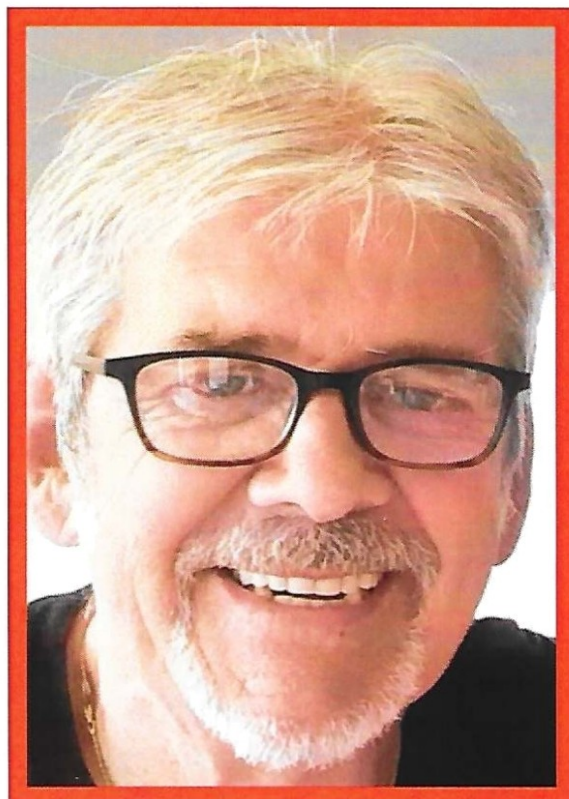
## ADRES BRIEFWISSELING:

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](http://www.opsinjoorke.be)

## Voorwoord



Beste leden,

Het was weer heel smakelijk smullen van allerlei kaas en charcuterie op onze wijn en kaasavond. 44 leden hebben ervan genoten, alsook van de wandeling vooraf begeleid door onze secretaris Marie-Jeanne en onzen Tom die deze voortreffelijk hebben gedaan.

Eveneens was onze wandeling "De Groene Lus" in Rijmenam een groot succes, liefst 1013 deelnemers die genoten hebben van deze zeer zonnige dag, waarvoor dank. Enig minpuntje was een tekort aan parking, maar daar wordt dus aan gewerkt.

In de toekomst wordt er een Brunchwandeling op poten gezet met een daar bijbehorende losse wandeling, hierover leest u meer verder in dit blad.

Nogmaals dank aan al onze vrijwillige medewerkers en leden om onze evenementen tot een goed einde te brengen.

Verder wens ik jullie allemaal een goed, welverdiend verlof en nog veel wandelplezier. Tot de volgende.

Met sportieve groeten,

Uw voorzitter,  
Richard Bosman

## Busuitstap Poperinge



Het is een rustige dag, veelbelovend, door een licht wolkendek komt stilaan de zon te voorschijn. Wij zijn met 25 Opsinjoorkes op weg naar Poperinge, we hopen om er te kunnen genieten van een mooie rustige wandeling in een vlak landschap en als het kan met wat natuur. De reis verloopt vlot, de sfeer in de bus is aangenaam en al vlug bereiken we onze bestemming.

In een ruime zaal worden we bij de inschrijvingen verwelkomd met een gevuld wafeltje. Ons aan een tafel geïnstalleerd nuttigen we een bakkie koffie (geliefde uitspraak van onze penningmeester) en versterken ons met een broodje. Veel keuze is er niet, broodje kaas of hesp, zeer beperkt, gelukkig hebben enkelen hun eigen ontbijt mee. Ondertussen heeft iedereen zijn stempels en een clubsticker kunnen bekomen en zijn we

bijgepraat. We merken op dat het aantal vrijwilligers die meehelpen aan de organisatie heel beperkt is. We laten het niet aan ons hart komen en vertrekken op tocht, de keuze bestaat uit 7 – 10 – 17 – 21 of 24 Km. Eerst de stadskern uitkomen en dan, hup op weg naar het avontuur.



Stilaan is er rondom ons groen te bespeuren, de weg wordt vervolgd naar woonwijken, om zich daarna op rustige smalle betonwegen te begeven. De wandeling gaat langs de vele begraafplaatsen van de eerste wereldoorlog die de streek rijk is. Helemaal in de verte rechts kan men Frankrijk bespeuren, aan de andere kant links voor ons de Vlaamse Ardennen. Het beton zal de leidraad worden van de wandeling, spijtig zijn velen op hun honger blijven zitten, ze hadden er meer van verwacht.

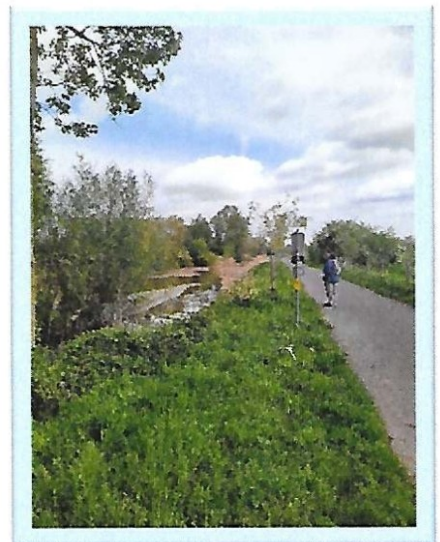
Een rustpost in een hangar met één WC, gelukkig is het lenteweer, want veel plaats binnen is er niet en ze hebben tafels buiten kunnen zetten. De drank staat niet koud genoeg, er is geen soep meer en de broodjes zijn boterhammen geworden. Neen, niet gezellig. Terug in de startzaal beleven we hetzelfde,

warmer drank en zo uitverkocht.

Een Opsinjoorke houdt van gezelligheid en weten overal wel raad mee, ze trekken gezamenlijk naar een terras in de binnenstad en laten het zich smaken, in het namiddagzonnetje wordt er genoten van een Picon Vin Blanc.

De plicht roept, de buschauffeur wacht, we vatten de terugreis naar Mechelen aan in een optimale stemming.

Spijt van de busuitstap, neen. Kon de wandeltocht beter, ja. Een volgende keer kan het alleen maar beter zijn!



## De Tivolitocht

Een meevaller, dit jaar geen uursverandering in het weekend dat we organiseren, we hoeven geen uur vroeger op te staan. Tegenvaller, we hebben concurrentie, "Antwerpen wandelt" op Linkeroever met de Sint-Annatochten. Het weer zit ook opnieuw niet mee, veel wind, koude en regenbuien. Met een dubbel gevoel beginnen we aan de wandeltocht.



Om 07u10 staan in de startzaal al een groepje wandelaars ongeduldig rond te draaien om te mogen starten. Vlug de inschrijvingstafel in orde brengen. Mondjesmaat komen de eerste vrijwilligers binnengewandeld, ze kennen hun weg, weten perfect waar ze verwacht worden en gaan over tot actie. In een korte tijd verschijnen de gesmeerde broodjes, is de koffie klaar, taarten worden op de bedieningstafel getoverd, de soep staat te pruttelen. De tocht wordt geopend en vol ongeduld stormt men naar de inschrijvingstafel om toch maar te kunnen inschrijven, te scannen en te vertrekken. Opluchting, het scansysteem werkt.

Al vlug wordt de zaal gevuld met wandelaars, we verwachten een bus met een 50-tal wandelaars uit Deurne "Sporton vzw". De wandelclub WSV Berchlaer uit Berlaar bieden aan hun leden een gratis wandeling aan, ze zullen zich uiteindelijk met 45 deelnemers aanmelden. Toch al twee clubs die niet kiezen voor "Antwerpen wandelt". Opvallend veel wandelaars die geen lid zijn van de wandelfederatie. In totaal heeft de wandelclub 668 wandelaars kunnen ontvangen.

Traditiegetrouw gaan alle afstanden door het Tivolipark, men kan kiezen uit 10 – 13 – 19 en 25 km. Een kleine lus van 5 km gaat door het Mechels Broek, deze kan gecombineerd worden met alle andere afstanden, of wel als enige afstand gebruikt worden. Door de regenval van de laatste weken ligt het Mechels Broek er op sommige plaatsen er erg drassig bij.



De regen trekt weg en het zonnetje laat zich zien, wandelaars blijven maar komen.

Er sijpelt nieuws van de controlepost binnen, het is er een drukte van jewelste. De verse soep kent een enorme succes, wat ook gezegd kan worden van de broodjes met tonijnsalade. In de startzaal zijn het dan weer de hamburgers. Het wordt er gezellig, mensen blijven napraten en nagenieten van een toffe wandeling met een fris Gouden Carolusbier.

We hebben ze gekregen, felicitaties voor een toporganisatie, topwandeling, een dikke pluim. Of nog iemand die het verwoordde als: "Wij vonden het een heel aangename wandeling met een mooie verhouding tussen natuur en verhard".



[www.slagerij-bruynseels.be](http://www.slagerij-bruynseels.be)

SLAGERIJ - TRAITEUR  
BRUYNSEELS - COLPIN



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

## Een gezellig samenzijn

Om het verenigingsleven open te laten bloeien, worden er geregeld activiteiten onder de leden georganiseerd. Het geeft hen de kans om elkaar beter te leren kennen, gezellig bij te praten en te bespreken wat ze van de vereniging verwachten. Wat zou er beter kunnen, wat zouden ze nog graag zien veranderen of wat zou er nog kunnen verwezenlijkt worden. Ook niet-leden zijn van harte welkom, ze kunnen zo kennis maken met de club en beleven hoe het er in werkelijkheid aan toegaat.

Op 08 juni werd er zo'n dag georganiseerd, een kaas en wijnnamiddag. Het voltalig bestuur opende om 14u00 de deuren van Parochiezaal De Goeden Herder in Sint-Katelijne-Waver. Altijd weer dezelfde medewerkers die zich spontaan en vrijwillig aanbieden om alles in orde te krijgen. De tafels stonden al mooi gedekt, vazen met kleurrijke rozen versierden de tafels. De drank stond koud, de koffie en thee, met een koekje, stonden klaar. De deelnemers konden plaatsnemen voor een gezellige babbel en een drankje. Onder de aanwezigen konden we verschillende nieuwe gezichten bespeuren, enkele deelnemers werden vergezeld door een vriendenkring van niet-leden.



Rond 15u00 vertrokken twee groepen onder begeleiding voor een wandeling van 5 of 10 km. Deze werden uitgestippeld door onze parcoursverantwoordelijke en waren gedeeltelijk verhard en onverhard. Het werd avontuurlijk in het bosgebied, de struiken met netels langs een smal paadje hadden op sommige plaatsen een hoogte van meer dan een meter. Het werd een aangename wandeling en sommigen zijn over wegen gewandeld die voor hen nog onbekend waren. Missie geslaagd.

Terug in de zaal kon men zich verfrissen en verpozen, aandacht werd besteed aan de volgende wandelorganisatie, "De Groene Lus". Terwijl de andere deelnemers die niet hadden deelgenomen aan de wandeling, mondjesmaat toekwamen en het gezelschap vervoegden, werd de groep alsmaar groter. Het is ook een mooie gelegenheid om de wandelkledij van de club onder de loep te nemen. Het moment is aangebroken om het assortiment van de kleren te bekijken en ze eventueel te passen.



Ondertussen is de traiteur aangekomen, hij toverde in een mum van tijd een rijkelijk en veelzijdig buffet tevoorschijn van verschillende soorten kazen vergezeld met wat charcuterie en salades van krab, vlees, kip-curry en american. Voor iedereen was er zeker genoeg. De maaltijd kon beginen en iedereen liet het zich smaken.

Weer een mooie organisatie met tevreden deelnemers. Zij die er niet bij waren hadden weer pech. Het was zeker de moeite en er was alom gezelligheid. Bedankt aan allen die ervoor gezorgd hebben om dit initiatief tot een goed einde te brengen.

## Memo's

Om de medewerkers aan onze wandelorganisaties te belonen hebben deze mensen recht op een waardebon. Deze waardebonnen kunnen ze spenderen aan busuitstappen, maaltijden, kledij en zo meer, ze worden na de dagtaak overhandigd. Deze papieren versie gaat verdwijnen om verschillende redenen. Ze werden door vele vergeten om ze in te leveren, ze geraakten verloren, men dacht er gewoon niet meer aan. Ook voor de club is het kostelijk om deze waardebonnen kleur af te drukken op papier.

Daarom werd er door het bestuur een andere methode uitgewerkt, iedereen die komt werken heeft nog altijd recht op zijn waardebon. Na de organisatie zal de secretaris een lijst opmaken met de medewerkers die zijn komen helpen en het hun toegekende bedrag van waardebon waar ze recht op hebben. Deze lijst wordt doorgestuurd naar de penningmeester, die op zijn beurt een Exel document bijhoudt. Op deze lijst worden de leden hernomen met hun bedragen van waardebonnen en spaarkaarten en het gebruik hiervan. Op elk moment kan een lid bij de penningmeester navraag doen over de spaargelden die hen nog resten.

Na de zomer, op **22 september 2024** zal er een **brunchwandeling** doorgaan te **Elewijt** feestzaal "In den Prins". Het programma zal er als volg uitzien:

- ❖ Vanaf 09u30 – 10u00: Onthaal met ontbijt
- ❖ Vanaf 10u00 – 13u00: Wandeling
- ❖ Vanaf 13u00 tot .....: Brunch

Een **wandeling** zal onder begeleiding doorgaan en er kan gekozen worden uit twee afstanden.

- ❖ De wandeling van **11 km** is een pareltje voor wie van natuur houdt. Deze kronkelende route voert je door donkere bossen, drassige paden en ongekend natuurschoon aan de rand van Elewijt. Je kan er volop genieten van plantenrijkdom en vogelgekkeel.
- ❖ De wandeling van **6 km**, het Rubenswandelpad, neemt je mee naar de 17<sup>de</sup> eeuw, de tijd dat de grote meester Rubens hier vertoefde en hij nieuwe inspiratie opdeed als schilder van landschappen en openlucht-taferelen. De wandeling brengt je langs de meanderende Zenne, de open velden en als kers op de taart langs het Rubenskasteel zelf.

Meer informatie volgt later.

Velen kennen het wel, het programma "Ze Zeggen Dat" uitgezonden op VTM. Op 13 juni werd het thema uitgezonden "Ze zeggen dat voetgangers niet veilig zijn op het zebrapad". Om deze stelling uit te testen werd er 600 keer overgestoken op een zebrapad en dit in de vijf provincies. Voor de provincie Antwerpen werd beroep gedaan op onze Wandelclub Opsinjoorke. Met acht personen van onze club werd er gedurende twee uur overgestoken terwijl een camera verdekt opgesteld stond. Nadien werd met iedereen in een studio in Puurs de bevindingen besproken.

Als alle locaties worden samengenomen dan zijn er 62 procent van alle bestuurders gestopt. Dus 4 op 10 van alle bestuurders stoppen niet aan een zebrapad. Dat betekent inderdaad dat er toch zo vaak een onveilige situatie is gecreëerd. Is er een verband tussen het type wagen, voorbeeld bestuurders van SUV's en de mensen die wel of niet stoppen? Het verschil is wat we noemen, niet statistisch significant, wat ons tot de conclusie brengt: Het gaat over bestuurders, niet over de wagen waar die mee rijden.

We kunnen concluderen: Ze zeggen dat voetgangers niet veilig zijn op een zebrapad, helaas is dit voor een groot stuk waar.

Voetgangers krijgen zeker niet altijd de voorrang waar ze recht op hebben als ze een zebrapad oversteken. Wie deze aflevering wilt herzien kan dit doen op VTM GO, seizoen 4, aflevering 5 van 13 juni 2024.

### ROKEN

Roken is slecht voor de gezondheid. Het is veruit de belangrijkste leefstijlfactor waardoor mensen ziek worden of overlijden; nog belangrijker dan ongezonde voeding of te weinig bewegen.

Grootste risico voor de volksgezondheid. In België overlijden elk jaar tienduizenden mensen door de gevolgen van het roken. Een roker leeft gemiddeld 5 tot 10 jaar korter dan een niet roker. Bijna een kwart van de Belgen (22 %) rookt dagelijks. Onder de studenten van 16 - 18 jaar rookt 18 % dagelijks.

Grotere risico's op veel aandoeningen en klachten. Roken verhoogt vooral risico op allerlei vormen van kanker, maar ook op andere ernstige aandoeningen zoals: longziekten, maagzweren, hart en vaatziekten, en de ziekte van Crohn. Bovendien kan roken een ongunstig effect hebben op het verloop van ziektes.

Het versnelt bijvoorbeeld bij patiënten met MS (Multiple sclerose) de overgang naar een volgende ziektefase.

Roken is verslavend, vooral de stof van nicotine zit van nature in de tabaksbladeren en dus ook in tabak. Het zorgt ervoor dat een roker blijft verlangen naar een nieuwe sigaret, nicotine wordt opgenomen in het bloed en verspreid zich snel naar de hersenen, daar zorgt het korte tijd voor een prettig gevoel. En omdat prettig gevoel te blijven houden moet een roker steeds weer een nieuwe sigaret opsteken met alle gezondheidsrisico's die daarbij horen.

WORDT VERVOLGD

### HIELSPOOR

Er zijn veel mogelijke oorzaken van hielspoor. Meestal komt het door een overbelasting en/of door een foute voetstand. Ook door wandelen kan je hielspoor krijgen. Vooral bergop stappen kan extra belasting op de peesplaat veroorzaken. Daardoor gaat die ontsteken. Veel rondlopen op platte teenslippers, kan tevens leiden tot hielspoor. Door een foute schoenkeuze, te oude of te zachte schoenen, loopt de doorbloeding in je voeten niet optimaal. Daardoor moet je je hielpees te veel strekken. Die gaat ontsteken en dan krijg je stekende pijn. Als je al een voetafwijking hebt zoals platvoeten of holle voeten, ben je vatbaarder voor hielspoorproblemen. Mensen met overgewicht zijn dat ook.

Om hielspoor te voorkomen, hou je je voeten in topconditie. Dat wil zeggen sterke spieren en een goede doorbloeding. Ga je vaak wandelen in het bos? Doe dat volgende keer eens op je blote voeten! Naast een speciale ervaring, is het erg gezond voor de voeten. Door de drukpunten op je voeten te stimuleren, zal je doorbloeding verbeteren. Vermijd wel blootvoets stappen op een harde ondergrond.

Natuurlijk draag je meestal wel schoenen. Dan is het belangrijk dat je de juiste kiest. Klinkt vanzelfsprekend, maar ga voor schoenen die goed passen, zeker niet te klein of te groot. Daarnaast moet het voetbed je voet voldoende ondersteunen. Een kleine hakverhoging is ook aan te raden. Dat zorgt voor minder spanning op de achillespees.

## Teken

Nu het stilaan zomer is en het ook warmer wordt, zijn ze daar ook weer: de teken!

Als je een tekenbeet oploopt, kan dit vervelende gevolgen hebben.

De ziekte van Lyme (borreliose) is een infectieziekte. De oorzaak van de ziekte is de *Borrelia*-bacterie. Je kan met die bacterie besmet geraken door de beet van een teek.

Een teek is een spinachtig diertje dat leeft in struiken, in bomen en op grassprietten.

- Teken voeden zich met bloed van mensen en dieren.
- Ze laten zich op hun 'prooi' vallen en bijten zich vast in de huid.
- Teken kunnen zich overal op het lichaam vastbijten, maar kiezen vaak een plekje in de huidplooien (zoals de liezen) of ter hoogte van de armen, benen of behaarde hoofdhuid.
- Hoe langer een besmette teek aanwezig is op het lichaam, hoe groter de kans op een infectie. Als de teek binnen de 12 tot 24 uur verwijderd wordt, is de kans op infectie klein.

Als je een tekenbeet hebt opgelopen wees dan aandachtig. Als na enkelen dagen er zich een rode cirkel vormt rond de beet, of als je wat grieperig bent, raadpleeg dan je huisarts.

Een eenvoudige bloedtest kan uitwijzen dat je besmet bent of niet.

De beste bescherming is nauwsluitende kledij dragen. Maar wie draagt er nu graag een lange broek en lange mouwen bij een temperatuur van 25 graden of meer?

Ga je wandelen in een bos- of grasrijke omgeving? Blijf dan bij voorkeur op de wandelpaden en vermijd zoveel mogelijk hoge grassen. Draag een lange broek, liefst een lichtgekleurde, om teken beter te kunnen zien. Je kunt je broekspijpen in de sokken steken om je benen beter af te dekken. Draag een hoofddeksel (zoals bijv. een pet). Je kan je benen insmeren met insectenwerende stoffen, zoals bijvoorbeeld DEET. (Let daarbij wel op de verschillende dosissen voor volwassenen en kinderen!).

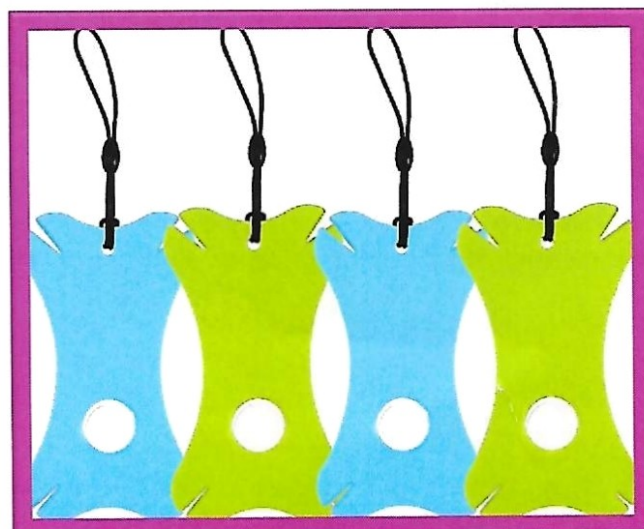
Ben je toch onvrijwillige gast, verwijder ze dan niet door ze te proberen te verdoven met ether, alcohol of dergelijke. Probeer ze ook niet met je vingernagels uit te prutsen, want dan kunnen er deeltjes van de teek blijven zitten, en ontsteken.

In de handel zijn er verschillende kleine toestelletjes te koop, maar een tekenkaart is niet groter dan een bankkaart, en zeer handig. Klein en makkelijk om op te bergen, en kost amper €15 voor drie stuks. Je schuif de inkeping van de kaart onder de teek, en schuif de kaart langzaam over de huid, om de teek te verwijderen. Daarna ontsmetten met een waterig ontsmettingsmiddel (Hacdil®, Hibidil®, Isobetadine®) of met alcohol en klaar is kees.

Noteer ook de dag van de beet.

Meer info over de tekenkaart vindt je op [www.tekenkaart.be](http://www.tekenkaart.be).

We wensen je nog veel tekenvrije wandelingen toe.



## Wandelclub Opsinjoorke present bij Euraudax Buggenhout 6 – 7 april

Het concept van Euraudax-wandelen verwijst naar een specifieke stijl van wandelen of lange-afstandslopen die in groepsverband wordt uitgevoerd. Euraudax-wandelingen zijn georganiseerde wandelingen waarbij deelnemers een bepaalde afstand afleggen in een gecontroleerd tempo en onder begeleiding van ervaren wandelaars, aangeduid als kapiteins.

De essentie van deze wandelingen is teamwork en uniformiteit. Tijdens deze wandelingen blijven deelnemers in een groep en volgen ze een vooraf bepaalde route. Er zijn geplande rustpunten waar wandelaars kunnen uitrusten, eten en drinken. Het idee is dat iedereen samen begint en samen eindigt, zonder dat er competitieve elementen aan te pas komen en benadrukt dus het groepsaspect.

Als je overweegt deel te nemen aan een Euraudax wandeling kun je verwachten dat je wordt ondersteund door een team van ervaren wandelaars, duidelijke routeplanning en een gemeenschapsgevoel tijdens het evenement. Het is een uitstekende manier om lange afstanden te wandelen in een gestructureerde, sociale omgeving.

Onze leden Steven Jaspers en Ellen Meeus hebben op 6 en 7 april 2024 zelf zo een wandeling georganiseerd in Buggenhout. De wandelaars konden zich inschrijven voor verschillende afstanden: 25-50-75-100-125-150 km.

Tijdens dit weekend gingen enkele leden van de wandelclub helpen in de rustpost en bij de bevoorrading. Tijdens de verschillende rustmomenten was er steeds lekker eten voorzien. De verse soep, lasagne, vol au vent, ... werd zeer geapprecieerd door de wandelaars en kon hun weer sterken voor de volgende lus van de wandeling. Na elk rustmoment weerklonk het fluitje van kapitein Steven, als teken om zich weer klaar te maken voor de volgende lus van 25 km.



Tijdens de wandeling waren er ook verschillende mobiele rustposten voorzien waar de wandelaars een snack en drank kregen. Op zondag werden deze rustposten bemand door enkele Opsinjoorkes.

De overige Opsinjoorkes brachten de rustpost steeds weer in orde en zorgden ervoor dat het eten klaar stond. Nadien kon de zaal weer opgeruimd worden voor het volgende rustmoment.

Door een erehaag kwamen de wandelaars omstreeks 16u30 voor een laatste keer toe in de rustplaats. Ze hadden er toen ongeveer 30 wandeluren opzitten. Een dikke pluim voor al deze wandelaars!

Dikke proficiat aan Ellen en Steven voor de goede organisatie en volgend jaar komen we graag terug meehelpen!

## Gratis wandeling

### Waardebon

Goed voor 1 inschrijving en 1 consumptie (laagste prijs) voor onderstaande wandeling :

**De 35° Zennetochten te Leest van Wandelclub De Slak vzw**  
op zondag 28 juli 2024



Kleef hier uw naamklever

Wandelclub  
Opsinjoorke  
Mechelen vzw

Gelieve deze bon te overhandigen aan de inschrijftafel

### Waardebon

Goed voor 1 inschrijving en 1 consumptie (laagste prijs) voor onderstaande wandeling :

**De 35° Zennetochten te Leest van Wandelclub De Slak vzw**  
op zondag 28 juli 2024



Kleef hier uw naamklever

Wandelclub  
Opsinjoorke  
Mechelen vzw

Gelieve deze bon te overhandigen aan de inschrijftafel

### Waardebon

Goed voor 1 inschrijving en 1 consumptie (laagste prijs) voor onderstaande wandeling :

**De 12° Zomertochten te Kampenhout van De Witloofstappers en -trappers vzw**  
op zondag 25 augustus 2024



Kleef hier uw naamklever

Wandelclub  
Opsinjoorke  
Mechelen vzw

Gelieve deze bon te overhandigen aan de inschrijftafel

### Waardebon

Goed voor 1 inschrijving en 1 consumptie (laagste prijs) voor onderstaande wandeling :

**De 12° Zomertochten te Kampenhout van De Witloofstappers en -trappers vzw**  
op zondag 25 augustus 2024



Kleef hier uw naamklever

Wandelclub  
Opsinjoorke  
Mechelen

Gelieve deze bon te overhandigen aan de inschrijftafel

## Aantal wandelsuggesties

|                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ZATERDAG 27/07/24</b><br><b>WSV De Natuurvrienden – Zoersel vzw</b><br><b>Midzomertocht</b><br><b>Start: School Kiekeboe, Kerkstraat 7, 2980 Zoersel</b>                                   | <b>6u-15u</b><br><b>Inschrijfgeld: 1,50€</b><br><b>6-11-17-20-25 km</b>                 |
| <b>ZONDAG 28/07/24 → BON</b><br><b>Wandelclub De Slak vzw</b><br><b>35e Zennetochten</b><br><b>Start: Zaal Ter Coose, Kouter 1A, 2811 Mechelen</b>                                            | <b>7u-15u</b><br><b>Inschrijfgeld: 1,50€</b><br><b>6-8-12-15-20-30 km</b><br><b>BON</b> |
| <b>VRIJDAG 2/08/24</b><br><b>IBIS Puurs</b><br><b>Wandeldriedaagse</b><br><b>Start: CC Binder, Kloosterhof 1, 2870 Puurs</b>                                                                  | <b>8u -15u</b><br><b>Inschrijfgeld: 1,50€</b><br><b>4-9-12-16-21 km</b>                 |
| <b>ZATERAG 3/08/24</b><br><b>IBIS Puurs</b><br><b>Wandeldriedaagse</b><br><b>Start: CC Binder, Kloosterhof 1, 2870 Puurs</b>                                                                  | <b>7u -15u</b><br><b>Inschrijfgeld: 1,50€</b><br><b>6-9-12-16-21-32-42 km</b>           |
| <b>ZATERDAG 3/08/24</b><br><b>Vosbergstappers</b><br><b>Vosbertocht</b><br><b>Start: Parochiezaal Vosberg, Hoge Vosbergstraat, 2840 Rumst</b>                                                 | <b>6u-15u</b><br><b>Inschrijfgeld: 1,50€</b><br><b>5-6-8-12-16-20-26-30-36-43-50 km</b> |
| <b>ZONDAG 4/08/24</b><br><b>IBIS Puurs</b><br><b>Wandeldriedaagse</b><br><b>Start: CC Binder, Kloosterhof 1, 2870 Puurs</b>                                                                   | <b>7u -15u</b><br><b>Inschrijfgeld: 1,50€</b><br><b>6-9-12-16-21-32-42 km</b>           |
| <b>ZONDAG 4/8/24</b><br><b>Kon. Harmonie St. Amelberga Zandhoven</b><br><b>45° Kastelentochten</b><br><b>Start: Lokaal Harmonie Sint Amelberga, Schriekweg 5a, 2240 Zandhoven</b>             | <b>8u -15u</b><br><b>Inschrijfgeld: 1,50€</b><br><b>5-10-14-22-25 km</b>                |
| <b>ZATERDAG 10/08/24</b><br><b>De Gruun Zipkes</b><br><b>Klein Rome-tocht</b><br><b>Start: Feesttent De Vesten, Vest 3, 2230 Herselt</b>                                                      | <b>6u30-15u</b><br><b>Inschrijfgeld: 1,50€</b><br><b>5-8-12-15-23 km</b>                |
| <b>ZONDAG 11/08/24</b><br><b>De Pompoenstappers vzw</b><br><b>Kabouterbergwandeling</b><br><b>Start: Sancta Maria Instituut Kasterlee (SMIK), Monseigneur Heylenstraat 37, 2460 Kasterlee</b> | <b>6u30-15u</b><br><b>Inschrijfgeld: 1,50€</b><br><b>4-6-10-15-20-25-30-35-40 km</b>    |
| <b>ZATERDAG 17/08/24</b><br><b>Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw</b><br><b>Schooiertocht</b><br><b>Start: GIBO De Meander, Margote 114, 9260 Wichelen</b>                                | <b>7u-15u</b><br><b>Inschrijfgeld: 1,50€</b><br><b>5-7-12-18 km</b>                     |
| <b>ZONDAG 18/08/24</b><br><b>Boutersel Wandelt</b><br><b>Gordel rond Boutersem</b><br><b>Start: Sporthal Boutersem, Kerkomsesteenweg 49, 3370 Boutersem</b>                                   | <b>7u-15u</b><br><b>Inschrijfgeld: 1,50€</b><br><b>4-8-12-16-20-24 km</b>               |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ZONDAG 18/08/24</b><br><b>Wc. Zandstappers vzw</b><br><b>Hartje der Kempen-wandeling-Walk 2 Gether-tocht</b><br>Start: PC Zandfluiters, Tulpenlaan 1, 2275 Lille               | 6u30-15u<br>Inschrijfgeld: 1,50€<br>4-6-9-13-19-23-27-32 km                         |
| <b>ZATERDAG 24/08/24</b><br><b>De Sluisstappers vzw</b><br><b>32° Schipperkenstocht</b><br>Start: Parochiezaal De Mispelaer, Paddegatstraat 53, 1880 Nieuwenrode                  | 7u-15u<br>Inschrijfgeld: 1,50€<br>6-12-18-24 km                                     |
| <b>ZATERDAG 24/08/24</b><br><b>De Trekvogels Boekhoute vzw</b><br><b>8° Mosselsteenenwandeling</b><br>Start: Voetbalkantine VV Philippine, Strandgaper 9, 4553 CA Phillipine (NL) | 7u-15u<br>Inschrijfgeld: 1,50€<br>4-10-12-14-18-22 km                               |
| <b>ZONDAG 25/08/24 → BON</b><br><b>De Witloofstappers en – trappers vzw</b><br><b>112° Zomertocht</b><br>Start: Sporthal Kampenhout, Zeypestraat 26, 1910 Kampenhout              | 6u30-15u<br>Inschrijfgeld: 1,50€<br>6-10-14-18-25-32-43 km<br><b>BON</b>            |
| <b>ZATERDAG 31/08/24</b><br><b>WSV Baasrode vzw</b><br><b>46° Scheldemars</b><br>Start: Zaal Meirekenshof, Hof ten Rode 29, 9200 Dendermonde                                      | 7u-15u<br>Inschrijfgeld: 1,50€<br>5-10-15-20-25-30-35 km                            |
| <b>ZONDAG 1/09/24</b><br><b>WC De Grashoppers</b><br><b>Wittetocht</b><br>Start: Sporthal Averbode, Vorststraat 55, 3271 Scherpenheuvel-Zichem                                    | 7u-15u<br>Inschrijfgeld: 1,50€<br>56-7-9-12-16-20-25-30-42 km                       |
| <b>DONDERDAG 5/09/24</b><br><b>Wandelclub Tornado vzw</b><br><b>Ommegangtocht</b><br>Start: Parochiecentrum Hofstade, Ambrosiussteeweg 5, 1981 Zemst                              | 7u-15u<br>Inschrijfgeld: 1,50€<br>6 en 2 lussen van 7 km<br>Combineerbaar tot 20 km |
| <b>ZATERDAG 7/09/24</b><br><b>VZW Koninklijke Wandelclub Halewijn</b><br><b>Fruittocht</b><br>Start: PC Melkwezer, Hazenbergstraat z/n, 3350 Linter                               | 7u-15u<br>Inschrijfgeld: 1,50€<br>4-6-12-20 km                                      |
| <b>ZONDAG 8/09/24</b><br><b>RWK De Morgenstond Humbeek vzw</b><br><b>Omloop Parel van Brabant</b><br>Start: Parochiezaal Centrum, Meiskensbeekstraat 2, 1851 Grimbergen           | 7u-15u<br>Inschrijfgeld: 1,50€<br>6-12-20-25-30 km                                  |
| <b>ZATERDAG 14/09/24</b><br><b>Den Engel Leuven vzw</b><br><b>Vlierbeektocht</b><br>Start: Abdij van Vlierbeek, Abdij Vlierbeek 6, 3010 Leuven                                    | 7u30-15u<br>Inschrijfgeld: 1,50€<br>6-12-18 km                                      |
| <b>ZONDAG 15/09/24</b><br><b>WSV De Schorrestappers</b><br><b>Kleiputtentocht</b><br>Start: APB De Schorre, Schommelei 1, 2850 Boom                                               | 8u-15u<br>Inschrijfgeld: 1,50€<br>4-7-9-13-15-22-26-29 km                           |

# Kom met ons mee wandelen !

## Zondag 06 oktober 2024

### De Maneblusserstocht

**Inschrijving :** Sint-Janshof  
Plattebeekstraat  
2800 Mechelen

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

**Inschrijving :** vanaf 8u00 tot 15u00



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. Tevens kan men in de stad genieten van de koopzondag.

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

**Laatste aankomst :** om 17u00

**Trein / bus:** Vanaf Station Mechelen bus De Lijn 1- 510 – 511 – 512 – 520 – 528 – 532 – 533 halte Sint-Libertuskerk Nekkerspoelstraat.

**Met de wagen:** E19 afrit 10 Mechelen-Zuid via tangenttunnel richting De Nekker: volg de Mars-pijlen naar de **Plattebeekstraat** nabij de brandweer.

**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](http://www.opsinjoorke.be)



**Afzender:**

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

Driemaandelijks tijdschrift P 002948  
Afgiftekantoor 9550 Herzele

**Nr. 3, Juli 2024, Jaargang 41**



PB-PP  
BELGIE(N)-BELGIQUE

