

Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw

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

Met

Opsinjoorke

op stap



Driemaandelijks tijdschrift - P 002948

Nr. 3 - Juli 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 CARDIJNSTRAAT 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



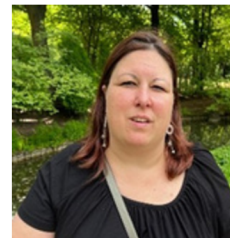
BESTUURSLID

FERNAND OST
KARDINAAL CARDIJNSTRAAT 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 CARDIJNSTRAAT 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,

Sorry dat ik er niet was op onze Groene Luswandeling, een voorzitter mag ook al eens op vakantie om te ontstressen. Wel ik heb tien dagen genoten in Andalusië en het was er ook puffen, maar een gezonde warmte.

Ik wens jullie trouwens ook een goede vakantie toe en veel wandelgenot.

Naar ik vernomen heb is onze Groene Luswandeling vlot verlopen en waren er toch meer dan 600 wandelaars ondanks de hitte. De wandelaars mochten dan ook een uurtje vroeger vertrekken, en er is blijkbaar flink gedronken geweest (hoe kan het ook anders bij zulke temperaturen).

Onze volgende wandeldag is op zondag 5 oktober 2025 met als startzaal Sint Janshof, onze Maneblussers Wandeling, verdere details zal je wel tegenkomen in ons boekje.

Ik ben er dan weer bij, dus tot dan

Richard Bosman
Uw voorzitter

DE GROENE LUS

Onze 2° wandeltocht van 2025 met helaas maar 652 wandelaars.



Op zondag 22 juni 2025 vond de tweede wandeling van het jaar van Wandelclub Opsinjoorke plaats in Rijmenam. door een overboeking van onze gebruikelijke startlocatie moesten we uitwijken naar OC Sint-Maartensberg in het centrum van Rijmenam.

Het evenement stond wat onder druk door de weersomstandigheden, we verwelkomden dit jaar helaas maar 652 deelnemers.

Een wandeltocht door de groene omgeving van Rijmenam en Keerbergen

Deze tocht van Opsinjoorke biedt de wandelaar wederom een unieke gelegenheid om de natuur rondom Rijmenam en Keerbergen te verkennen. De wandelroutes, variërend in lengte, leiden de deelnemers door het prachtige landschap aan de oevers van de Dijle en haar omliggende gebieden. Deelnemers konden kiezen uit verschillende afstanden: 5, 8, 12, 17, 20,25 en 28,5 kilometer. Of men nu een ontspannen wandeling wilde maken of zich wilde meten met de langere afstanden, er was voor ieder wat wils.



Doordat de weersverwachtingen continue waarschuwde voor een hoge temperatuur werd besloten om eenmalig de vroege starters ter wille te zijn, om al vanaf 7.00 uur te mogen starten. De zon scheen al vanaf het eerste moment en de thermometer liep snel op tot de verwachte 28 graden. Ondanks de hoge temperatuur was de sfeer aangenaam. 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 Berk en Berm in Keerbergen als in de startzaal OC Sint-Maartensberg 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!



De deelnemers, die met een glimlach en een voldaan gevoel huiswaarts keerden, zullen hopelijk ook volgend jaar weer van de partij zijn!

BRUNCHWANDELING TE BAAL (TREMELO)

Op zondag 25 mei 2025 organiseerden wij alweer voor de 3de keer een brunchwandeling. Dit jaar vanuit de zaal "De Toekomst" te Baal, Tremelo.

Wij ontvingen 38 deelnemers rondom 9.30 uur zoals gebruikelijk voor een kop koffie of thee met een overheerlijke koffiekoek. Na deze versnapering sprak de "wandelleider" Martin de deelnemers toe en informeerde hen dat hij een tweetal routes op papier had gezet. 1 route via de Balenberg van ongeveer 10 km en een andere van 5 km via het dorp naar het bos Parkheide. We wandelen in groep en zullen de snelheid aanpassen aan het warme weer en natuurlijk de "BERG" die we moeten beklimmen. De groep voor de 10 km werd geleid door Martin, de andere groep werd geleid door Kjell en/of Eddy.

Het werd een heerlijke dag met wat wisselend weer, zon en af en toe een verkwikkend regenbuitje. Samen genieten we van een ontspannende wandeling door Baal, waar de natuur ons trakteerde op prachtige lentekleuren en frisse lucht. Onderweg was er tijd voor gezellige gesprekken en het bewonderen van de omgeving. De wandeling werd perfect afgesloten met een verrukkelijke brunch, waar we samen genoten van vers bereide koude en warme gerechten. Een ideaal moment om enkele nieuwe leden te leren kennen en bij te praten met oude bekenden.

De 10 km had ook nog een stop in het Sven Nys Cycling Centre op de Balenberg. De deelnemers konden hier naar het toilet of even een glimp van de expo "De jeugd van tegenwoordig" opvangen. Tijdens de tijd van deze wandelingen konden de achterblijvers het brunchbuffet klaarzetten zodat de deelnemers van de 5 km direct, in afwachting van de overige wandelaars, alvast konden genieten van een kopje overheerlijke aspergesoep, nadat de groep 10 km terug was en zij ook genoten hadden van een welverdiende verfrissing konden we starten met het eten.

Het is ons wederom gelukt om een volledig koud en warm buffet aan te bieden, met voor elk wat wils. Nadat iedereen zijn buikje vol had gegeten keerde de wandelaars voldaan en tevreden huiswaarts. Iedereen die deelnam aan deze organisatie sprak de wens uit om dit voor de nabije toekomst nogmaals op de agenda te zetten. De organisatoren zullen dit zeker in de plannen voor 2026 opnemen.

Bedankt aan iedereen die erbij was en deze dag speciaal heeft gemaakt.
We kijken al uit naar de volgende editie!

*Wandelen is ontspannend en gezond,
dit doe je alleen of samen met je hond.*

*Wandelen in de bossen, duinen
of langs het strand samen hand in hand.*

*Wandelen kun je ook alleen,
genietend van alles om je heen.*

*Wandelen door de bergen of diepe dalen,
wandelmroutes lopen en vooral niet verdwalen.*

*Wandelen houdt je op de been,
dit is goed voor iedereen.*

Hoekje gezondheid

Hoe herken je een beroerte?

Wat is een beroerte?

Bij een herseninfarct raakt een aanvoerend bloedvat (arterie) in de hersenen verstopt, waardoor er tijdelijk geen bloed en dus ook geen zuurstof tot een bepaald deeltje van de hersenen geraakt. Als dit lang aanhoudt, zullen de hersencellen van dit deeltje afsterven en een blijvend litteken vormen. Men spreekt dan over een Cerebro Vasculair Accident (CVA) of hersenberoerte.

Soms kan dit ook maar tijdelijk zijn, bv. als dit slechts 30 minuten aanhoudt en dus geen blijvende schade veroorzaakt. Men spreekt dan over een Transient Ischemic Attack of TIA.

Een bloedvat kan afgesloten raken door ofwel het dichtslippen van dit bloedvat, door bv. aderverkalking (atherosclerose), ofwel doordat een klonter van elders een bloedvat plots afsluit. Afhankelijk van de plaats waar dit gebeurt, kan de schade groter of kleiner zijn en andere symptomen veroorzaken.

Soms bestaat er verwarring met een hersenbloeding. Hierbij gaat een bloedvat in de hersenen kapot, waardoor bloed zich in het hersenweefsel of tussen de hersenvliezen ophoopt, met gelijkaardige schade tot gevolg.

Hoe herken je een beroerte? BE FAST!!

Afhankelijk van waar een bloedvat afgesloten wordt, kan dit andere klachten geven;

Een handige tool om een beroerte te herkennen is het BE FAST-principe:

- **Balance:** plotse evenwichtsstoornissen of plotse hevige draaiduizeligheid, coördinatiemogelijkheden.
- **Eyes:** dubbelzicht, of wegvallen van een deel van het gezichtsveld.
- **Face:** afhangende mondhoek.
- **Arm:** minder kracht of gevoel in één arm en /of been.
- **Speech:** moeilijke spraak, hetzij moeizame articulatie, gestoord begrip of woordvindingsmoeilijkheden, plotse verwardheid.
- **Time:** zo snel mogelijk 112 alarmeren of je naar de spoedgevallen begeven.

Ook wanneer de klachten reeds voorbij zijn, is het belangrijk om medische hulp te zoeken, een TIA kan, namelijk een voorbode zijn van een CVA.

Volgende rubriek gaat over wondverzorging.

Tot dan,
Richard

IK WANDEL VEILIG

Waar moet je nu als wandelaar stappen op de weg, links of rechts? Het blijft voor velen een discussiepunt. Vaak wandel je langs straten waar er geen voetpad is, en zeker dan is het belangrijk om op de juiste plaats op de weg te wandelen. We willen alle wandelaars bewuster maken van de gevaren op de weg en we leggen je graag uit waar op de weg je het best wandelt per situatie.

Wat als er geen voetpad is?

Als wandelaar ben je verplicht om eerst en vooral op het voetpad, trottoir of berm te stappen. Een voetpad is het deel van de weg dat speciaal is voorbehouden aan voetgangers. Is er geen voetpad, dan moet je wandelen op de begaanbare berm (verhoogd of gelijkgronds). Pas als ook dat niet mogelijk is, mag je een parkeerzone gebruiken. Is er geen parkeerstrook, dan pas mag je het fietspad gebruiken. **Let wel op:** op het fietspad moet je steeds doorgang verlenen aan de fietsers en mag je ze niet hinderen of in gevaar brengen, ze hebben dus voorrang.

Zijn ook de parkeerstrook of het fietspad geen optie, dan mag je op de rijbaan stappen. De eerste regel op die rijbaan is om **zo links mogelijk achter elkaar te wandelen met het gezicht naar het verkeer**. En zo ver mogelijk van het verkeer vandaan. Zo zie je tegemoet komend verkeer aankomen en kun je makkelijker anticiperen op wat er gebeurt.

Ook als je deelneemt aan een georganiseerde wandeltocht, moet je deze regels respecteren.

Hoe en waar steek je over?

Oversteken doe je bij voorkeur op **zebrapaden** of kruispunten.

Let op auto's in alle richtingen, inclusief links- of rechtsafslaande auto's.

Als er op minder dan 20 meter afstand een oversteekplaats (zebrapad) te vinden is, dan ben je verplicht om die te gebruiken.

Gaat het om een oversteekplaats zonder verkeerslichten dan moeten de aankomende bestuurders voorrang verlenen aan de overstekende voetgangers. Wees echter steeds voorzichtig en houd rekening met naderende voertuigen. Oversteken moet steeds haaks op de rijbaan gebeuren, loodrecht en dus niet schuin. De voetganger mag bovendien niet slenteren of onnodig blijven staan tijdens het oversteken. Als het voetgangerslicht op rood springt tijdens het oversteken, dan mag je verder lopen. Staat het licht op rood voor je begint met oversteken, dan moet je wachten, ook al maak je deel uit van een groep wandelaars.

Wanneer er geen oversteekplaats in de buurt is, mag je als voetganger uiteraard wel de straat oversteken, maar in dat geval heeft die geen voorrang op het verkeer in de straat!

Zoek ook altijd oogcontact met de andere weggebruiker wanneer je oversteekt.

Voetgangers die het **zebrapad** gebruiken hebben voorrang op andere weggebruikers. Enkel trams hebben voorrang op voetgangers in zo'n geval. Loopt de oversteekplaats over een trambedding, dan moet je als voetganger extra uitkijken, **want de tram heeft altijd voorrang**, ook op voetgangers, zelfs op het zebrapad!

Voor de zichtbaarheid op de weg draagt je best kleurrijke, opvallende kledij dan wordt je al vanaf 50 meter opgemerkt. Men kan het aanvullen met reflecterend materiaal, zoals een fluohesje of reflectoren. Hierdoor ben je zichtbaar vanop 150m. Dat komt omdat reflectoren al het licht terugkaatsen naar de lichtbron, waardoor ze goed werken in het donker. Fluorescerende kledij daarentegen doet dat niet en werkt daarom enkel overdag optimaal.

Een fluohesje is een goede keuze omdat dat zowel uit een fluorescerend gedeelte als reflectoren bestaat!

DE INSECTENGIDS

Insecten zijn een belangrijk onderdeel van de natuur. Maar er zijn veel insecten die je liever niet in je buurt hebt. Denk aan een wesp die vervelend kan steken tijdens je kampeervakantie, luizen in je haar of vliegen in je keuken. In deze gids lees je allerlei handige tips voor het vermijden van insecten én wat te doen als je er toch mee in contact komt.

Bijtende insecten

Een nare eigenschap die veel insecten hebben, is dat ze kunnen bijten of steken. Zowel vliegende insecten als insecten die alleen rondlopen hebben angels of scherpe tanden. Hoe voorkom je dat je gebeten wordt en wat kan je doen als je toch een jeukende bult krijgt?

Vliegende steekinsecten

Als je naar buiten gaat of in de natuur komt, kan je niet om insecten heen. Soms loop je dan helaas een insectenbeet op, zoals een muggenbeet of wespensteek. Ook 's nachts tijdens het slapen kunnen insecten steken. Er zijn verschillende vliegende insecten die kunnen steken, zoals de: mug – wesp – bij – hommelmot – horzel – steekvlieg.

Beet vermijden

Gelukkig zijn er manieren om de kans op een insectenbeet kleiner te maken. Vliegende insecten hebben bepaalde overeenkomsten waar je rekening mee kan houden. Om de kans dat een insect je steekt te verkleinen, kan je het volgende proberen:

- Blijf rustig als er een insect in je buurt komt. Ze steken namelijk vooral als ze zich bedreigd voelen.
- Vermijd zoete geuren van bijvoorbeeld parfum, fruit, sap, frisdrank, maar ook geparfumeerde deodorant en zonnebrandcrème. Deze geuren trekken namelijk insecten aan.
- Smeer je in met een insectenwerend middel, zoals een lotion of spray met DEET: deze stof verstoort het reukvermogen van muggen, waardoor ze je huid niet langer kunnen vinden.

Slaap onder een klamboe of gebruik horren als je een raam opent.

Klachten verhelpen

De klachten van een insectenbeet gaan over het algemeen vanzelf weer over. Om de jeuk van een insectenbeet tegen te gaan, kan je verschillende dingen doen. Zo zijn er zalfjes en menthol strooi poeder die het kunnen verzachten. Ook kan je kort na de insectenbeet een gifzuiger gebruiken om het gif uit je huid te verwijderen. De zwelling kan je enigszins verhelpen door de gestoken plek te koelen met een koude doek of een zak ijs.

Bij een lichte allergische reactie, zoals een flinke lokale zwelling, kunnen antihistamine pillen (hooikoortstabletten) eventueel ook verlichting geven. Hiervoor is geen recept van de huisarts nodig. Hooikoortstabletten zijn anti-allergie geneesmiddelen: lees voor gebruik hiervan altijd zorgvuldig de bijsluiter.

Ben je allergisch voor een bij of wesp, dan is het verstandig om altijd twee adrenalinepennen bij je te dragen. Heb je deze nog niet en ontstaat er een allergische reactie? Raadpleeg dan zo snel mogelijk je huisarts. Neem ook contact op met de huisarts als je klachten lang aanhouden of je last krijgt van bijvoorbeeld koorts na een beet.

Overige steekinsecten

Naast vliegende insecten kan je ook door andere beestjes gestoken worden. De bekendste en meest voorkomende insecten die bijten zijn:

teken – luizen – eikenprocessierupsen – bedwantsen – mieren – spinnen – vlooiën

Omdat de omgeving waarin deze insecten voorkomen en de manier waarop ze te werk gaan erg verschilt, behandelen we deze dieren afzonderlijk.

• Teken

Teken vind je in het groen: je kan ze onder meer tegenkomen in bossen, heidegebieden en tuinen. Ze leven van het bloed van dieren en mensen. Ze springen niet, maar stappen van begroeiing over om te bijten. Een tekenbeet voel je niet altijd en is meestal niet gevaarlijk, soms kan je wel wat jeuk ervaren. Maar sommige teken dragen de bacterie *Borrelia burgdorferi* bij zich die de ziekte van Lyme

veroorzaakt. Het is daarom altijd belangrijk om een teek snel te verwijderen als je een tekenbeet vindt op je lichaam, bijvoorbeeld nadat je een boswandeling hebt gemaakt of als je in de natuur kampeert.

Tekenbeet voorkomen

Het liefst wil je natuurlijk een tekenbeet zo veel mogelijk voorkomen. Je kan hier op verschillende manieren maatregelen voor nemen. Denk aan:

- Je kan een insectenwerend middel met DEET gebruiken.
- Draag huidbedekkende kleding met eventueel zogeheten Bugsox.
- Blijf op de paden in de natuur.

Hierdoor heb je minder kans op een tekenbeet. Toch kan je er alsnog eentje oplopen. Of je deze maatregelen dus neemt of niet: controleer jezelf altijd aan het eind van de dag, als je bijvoorbeeld in het bos of weideland hebt gewandeld of aan het kamperen bent.

Tekenbeet herkennen

Als je in de natuur bent geweest, is het verstandig om je lichaam te controleren op tekenbeten. Plekken waar teken graag zitten zijn met name warme, vochtige plekken. Bekijk dus vooral of je een zwart puntje ziet onder je oksel, in je lies, bij de bilspleet, achter je oren, in je knieholte of rond de haargrens op je hoofdhuid. Een teek is erg klein: meestal maar 1 tot 3 millimeter. Een vergrootglas kan dus helpen met zoeken. Zit de tekenbeet er al een paar dagen? Dan kan deze teek zich hebben volgezogen met bloed en opgezwollen zijn tot het formaat van een erwten.

Teek verwijderen

Als je een teek op je huid vindt, krab deze dan niet weg. Je kan hiervoor een hulpmiddel gebruiken, zoals een puntige pincet of een teektang of -kaart. Zet je pincet zo dicht mogelijk op de huid om de teek in zijn geheel te verwijderen. Blijft er een stukje van de kop achter? Dan valt deze er na verloop van tijd vanzelf weer uit. Noteer voor de zekerheid wanneer je de tekenbeet opliep en waar de beet zat. Mocht er een rode cirkel ontstaan op die plek, dan kan dit op de ziekte van Lyme wijzen. De rode cirkel kan tot drie maanden na de tekenbeet verschijnen. Ook koorts, zenuwklachten of gewrichtsklachten kunnen een teken zijn van Lyme. Neem bij deze klachten altijd contact op met de (huis)arts.

- **Eikenprocessierups**

Als je in het voorjaar of de zomer in de buurt van eikenbomen komt, loop je het risico om in contact te komen met eikenprocessierupsen. De zogeheten 'brandharen' van deze beestjes kunnen zorgen voor jeuk, bultjes of zelfs luchtweg- of oogklachten. Je komt ze dus liever niet tegen tijdens een fijne lange wandeling.

Klachten voorkomen

Door uit de buurt te blijven van eikenbomen – en dan specifiek eikenbomen met rupsen of rupsennesten – voorkom je tot op zekere hoogte dat je in aanraking komt met een eikenprocessierups. Maar zo'n rups kan helaas lange afstanden afleggen van wel tientallen meters en de haartjes kunnen tot wel 8 jaar later irritatie veroorzaken. Het bedekken van je hals, armen en benen is daarom een betere preventieve maatregel.

Klachten verhelpen

Ben je helaas toch in contact gekomen met een eikenprocessierups? Dan merk je waarschijnlijk irritatie aan je huid zoals jeuk of bultjes en heb je mogelijk last van je ogen en luchtwegen. Vermijd het krabben aan de huidirritatie en zorg ervoor dat je de haartjes zoveel mogelijk verwijdert:

1. Plak een stukje plakband of kleefpleisters op de huid om hiermee de brandhaartjes te verwijderen.
2. Spoel je huid en ogen met lauw water af.
3. Smeer je huid eventueel in met een verzachtende zalf, bijvoorbeeld met eucalyptus, calendula of aloë vera.
4. Zitten er brandharen op je kleding? Was deze dan op minstens 60 graden. Was ze voor de zekerheid ook bij twijfel.

Voel je je benauwd of krijg je een dikke tong, lippen of oogleden? Dit kan wijzen op een allergische reactie door de eikenprocessierups. Neem in dat geval contact op met je huisarts of bel in acute gevallen 112.

Vervolg in het volgende clubblad.

Bron: <https://www.kruidvat.be/nl/blog/insectengids-zo-ga-je-om-met-ongewenste-insectenbeten/>

Wandelsuggesties

Zondag 20 juli

WSV De Kadodders

Brabantse Kempentocht

Parochiezaal Berk en Brem, Sint-Michielsstraat, 3140 Keerbergen

8u - 15u

Inschrijfgeld: 1,50€

6-12-15-20 km

Maandag 21 juli

Wandel Mee Ruisbroek vzw

Herdenkstocht 49jaar warerramp

Krinkelzaal, Ruisbroek-Dorp 30A, 2870 Ruisbroek

7u30 - 15u

Inschrijfgeld: 1,50€

5-10-15-20-25km

Zaterdag 26 juli

Koninklijke Wandelclub Kadee Bornem vzw

Binnenschipperstochten

Gemeenschapshuis Wintam, Jozef Spiessensstraat 4, 2880 Bornem

7u - 15u

Inschrijfgeld: 1,50€

6-12-18-24-30km

Zondag 27 juli

Wandelclub De Slak vzw

36e Zennestochten

Zaal Ter Coose, Kouter 1A, 2811 Leest

7u - 15u

Inschrijfgeld: 1,50€

6-8-12-15-20-30km

Zaterdag 2 augustus

Vosbergstappers

Vosbergtocht

Parochiezaal Vosberg, Hoge Vosbergstraat, 2840 Rumst

6u - 15u

Inschrijfgeld: 1,50€

5-6-8-12-17-20-25-30-36-43-50 km

Zondag 3 augustus

WK Werchter vzw

Jan Primustocht

Parochiezaal Onder De Toren, Markt 4, 3150 Haacht

6u30 - 15u

Inschrijfgeld: 1,50€

5-9-12-19-20-25-30 km

Woensdag 6 augustus

WSV Berchlaer

Veld- en bospadenwandeling

Zaal Toon, Nijlensesteenweg 31, 2560 Bevel

7u30 - 15u

Inschrijfgeld: 1,50€

5-7-9 km

Zaterdag 23 augustus

De Sluisstappers vzw

33e Schipperkenstocht

Parochiezaal De Mispelaer, Paddegatstraat 53, 1880 Nieuwenrode

7u - 15u

Inschrijfgeld: 1,50€

6-12-18-24 km

Zondag 24 augustus

De Kleitrappers vzw

Zimmertoht

Parochiezaal O.L.V. Onbevlekt, Mechelsesteenweg 233/2, 2500 Lier

7u - 15u

Inschrijfgeld: 1,50€

4-10-15-20-25-29 km

Zondag 31 augustus WSV Schelle vzw 48e Wandeling door de Rupelstreek Gemeentelijke Basisschool De Klim, Provinciale Steenweg, 2627 Schelle	6u - 15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-12-17-21-28-35 km
Zondag 7 september WSV De Vossen vzw Internationale Kwaktocht Zaal Nicolaas, Jachtweg 1, 9255 Buggenhout	7u - 15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-10-14-21km
Vrijdag 12 september Koninklijke Wandelclub Kadee Bornem vzw Kadee Wandelt Zaal Kloosterheide, Kloosterstraat 89, 2880 Bornem	7u - 15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-8 km
Zondag 14 september RWK De Morgenstond Humbeek vzw Omloop Parel van Brabant Zaal Zevensterre, Zevensterre, 1852 Beigem	7u - 15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-20-25-30 km
Donderdag 18 september Wandelclub "Old-Time stappers" Veltem Beisem Rondom Herent Sportcomplex De Kempen (Kantine FC Herent), Mechelsesteenweg 634, 3020 Herent	8u - 15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-10 km
Zaterdag 20 september Wandelclub Cracks Wolvertem vzw Eindezomertocht Zonnebloem, Karel Baudewijnsaan 26, 1861 Wolvertem	7u - 15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18-22 km
Zaterdag 21 september WSV Schorrestappers Kleiputtentocht - Rondje Antwerpen APB De Schorre, Schommelei 1, 2850 Boom	7u - 15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-8-10-13-15-21-23-28 km
Zaterdag 27 september Vosbergstappers Familiewandeling Kom op tegen Kanker Bedrijfshal, Nijverheidsstraat 43, 2840 Rumst	8u - 15u Inschrijfgeld: 1,50€ 3-5-10-15-20 km
Zondag 28 september Houtheimstappers Steenokkerzeel vzw 42e Houtheimtochten Ons Tehuis Brabant, Perksesteenweg 126, 1910 Berg	7u - 15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-8-10-14-16-20-22-25-28 km

MEMO'S

Een datum om zeker niet te vergeten is **20 september 2025**. Op deze dag organiseert de club een **kaas- en wijnnamiddag**. Dit gezellig samenzijn zal doorgaan in zaal **De Rode Roos** in de Moniestraat 32 te **Hofstade**.

Als ontspanning zal er eerst een wandeling onder begeleiding doorgaan. De deelnemers kunnen naar de gebruikelijke gewoonte kiezen tussen een wandeling van 5 km of eentje van 10 km. Een verrassende wandeling door de trage wegen van Hofstade die het Vriezenbroek laten ontdekken. De 10 km gaat door de Ambroosvoetweg naar de middendam van het recreatiedomein van Hofstade, om daarna het Vriezenbroek te verkennen.

Na de wandeling is er een moment om gezamenlijk alles met een verfrissing bij te praten en zijn belevenissen te delen. Daarna zal men kunnen genieten van een buffet van verschillende soorten kazen en charcuterie, vergezeld van een wijntje of een biertje met of zonder alcohol.

Verdere en bijkomende inlichtingen zullen persoonlijk naar alle leden worden verstuurd.

In 2027 zal **Vlaanderen Wandelt**, zoals we dit op vandaag kennen, niet meer doorgaan.

Momenteel wordt er gebrainstormd over een totaal nieuw concept, dus we kunnen hier nog niets over kwijt. Wat wel duidelijk is, is dat het concept in zijn huidige vorm, ondanks de zware inspanningen van de federatie en de clubs, niet echt voor de gewenste opkomst zorgt. Daarom werd door het Bestuursorgaan beslist Vlaanderen Wandelt **vanaf 2027 niet meer te laten doorgaan**. Voor alle duidelijkheid: in 2026 zal er wel nog een Vlaanderen Wandelt georganiseerd worden door de federatie in samenwerking met 5 clubs op de zondag van week 17.

Voor de **ledenhernieuwing 2026** kunnen clubs opteren om aan hun leden geen gedrukte versie van de hernieuwingsbrief en het mutualiteitsattest meer te bezorgen. Via hun account kunnen leden immers zelf deze documenten downloaden en bij de meeste ziekenfondsen kan het mutualiteitsattest nu ook al digitaal worden doorgestuurd. Het Bestuur van Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw heeft op zijn bestuursvergadering beslist dat er **nog altijd de gedrukte versie van de documenten aan de leden zullen worden bezorgd**. Indien er leden zijn die geen gedrukte documenten meer willen ontvangen, maar liever via hun eigen account het willen downloaden, gelieve dit te willen meedelen aan het secretariaat. Dit moet in het account worden aangevinkt als men alles digitaal wilt verstuurd krijgen.

Het Bestuur van de provincie Antwerpen heeft in medewerking met verschillende clubs **“Rondje Antwerpen”** gelanceerd. Vanaf volgend jaar heeft onze club haar medewerking verleend aan dit initiatief. De bedoeling is eenvoudig: het stimuleren van de clubleden om in eigen provincie te wandelen en zo de deelnemende clubs te ondersteunen. Momenteel zijn we met vier clubs, het ideale zou zijn om met zeven clubs hieraan mee te doen.

Onderling wordt er afgesproken welke van hun eigen tochten deze deelnemende clubs zullen openstellen aan het “Rondje Antwerpen”. Wij van onze kant hebben De Groene Lus hiervoor aangeduid. De deelnemende clubs **geven aan hun leden een gratis wandeling** voor de betreffende wandeling van de **ander deelnemende club** of men organiseert een busuitstap.

Het principe is om te werken met de bon gratis wandeling zoals we ze nu reeds kennen.

Volgend jaar zullen de clubs met hun deelnemende tochten worden bekend gemaakt.

Hier zal zeker nog verdere informatie gegeven worden in de het clubblad van januari 2026.



Wandelclub
Opsinjoorke
Mechelen



BUSUITSTAR

op zondag 24 augustus 2025

Uw wandelvereniging nodigt jullie uit voor deelname aan de wandeling

"Dahliawandeltocht Zundert"

van buurtschap Klein Zundert Nederland

Afstanden : 6 – 13 en 25 km

Info wandeling : Wandelen door de Zundertse dahliavelden en langs verschillende bouwtenen De 25 kilometerroute gaat via Klein Zundert, richting Rijsbergen en met het pondje over de Aa of Weerij naar het veld van Buurtschap Molenstraat voor een 1e stop. Vervolgens word de wandeling vervolgd door de bossen richting Wernhout, met onderweg nog een pauze bij het veld van Poteind en van Wernhout via nog 5 dahliavelden terug naar Klein Zundert. De 13 kilometer gaat via mooie akkerpaden en prachtige natuur naar de tent van buurtschap Klein-Zundertse Heikant voor een 1e stop voor koffie met en om dan na een kijkje in de tent hun 13 kilometers vol te maken via de velden van Laer-Akkermolen, 't Kapelleke, Veldstraat en Klein Zundert. De 6 kilometerroute brengt de deelnemer op plaatsen waar ze nog nooit eerder geweest zijn. Via wat omzwervingen langs het veld van Laer-Akkermolen, de showtuin en mogelijk een kijkje in de tent van Buurtschap Markt, worden de wandelaars zeer gastvrij ontvangen bij de tent van Tiggelaar, om vervolgens langs nog eens 5 dahliavelden terug te keren op het terras bij de tent van Buurtschap Klein Zundert, waar ze met een drankje nog kunnen nagenieten van deze prachtige tocht.



Samenkomst : Abeelstraat- Jubellaan Mechelen (DESCO) vóór 7:45 uur (gratis parking)

Vertrek bus : Stipt om 8:00 uur (zodat de deelnemers voor de 25 km op tijd kunnen starten)

Deelnemeprijs : 15 euro leden
10 euro kinderen tot 12 jaar
25 euro niet leden

Inbegrepen : Inschrijving en één consumptie op de startlokatie
Busvervoer Mechelen – Klein Zundert

Vertrek : Vertrek bus uiterlijk om 17:00 uur vanuit Glabbeek

Inschrijven : Via mail aan info.wandelclubopsinjoorke@gmail.com
Telefonisch Marie-Jeanne Kox Tel. 0473 97 95 95

PS: Gelieve altijd een mail, brief te zenden of een telefoontje te plegen naar het secretariaat zodat wij weten wie zich ingeschreven heeft voor de busreis. INSCHRIJVING VOOR 20 AUGUSTUS 2025

**LET WEL OP DAT WE DEZE BUSUITSTAP ALLEEN KUNNEN MAKEN MET
EEN MINIMALE DEELNAME VAN 30 PERSONEN.**

De busreis kan ook betaald worden met het spaarkaart tegoed van 2024 of de waardebonnen (medewerker eigen organisatie).

Uw deelname is pas bevestigd door storting van het bedrag op rekening BE86000418172050 van Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw – bccode BPOTBEB1.



Wandelclub Opsinjoorke Mechelen



Kom met ons mee wandelen! Zondag 05 oktober 2025 De Gouden Caroluswandeling – De Maneblusserstocht

Startplaats: Sint-Janshof
Plattebeekstraat
2800 Mechelen

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



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.

Start bereikbaar met openbaar vervoer: Trein tot Station Mechelen of Nekkerspoel Station met Bus De Lijn 1 - 51a – 51b – 80 telkens de halte Sint-Libertuskerk Nekkerspoelstraat Mechelen.

Met de wagen: Neem de E19 afrit 10 Mechelen-Zuid via Tangent tunnel richting De Nekker – Nekkerhal. Best navigeren naar de **Plattebeekstraat**, via de Nekkerspoelstraat is de parking niet bereikbaar.

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

Bezoek onze website : www.opsinjoorke.be



Slagerij
Bruynseels
Colpin





www.slagerij-bruynseels.be

SLAGERIJ - TRAITEUR
BRUYNSEELS - COLPIN



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

Afzender:

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

Driemaandelijks tijdschrift P 002948
Afgiftekantoor 9340 Lede



Nr. 3, juli 2025, jaargang 42

Verpakkingen - Houthandel



N.V. KEULEERS & CO

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