

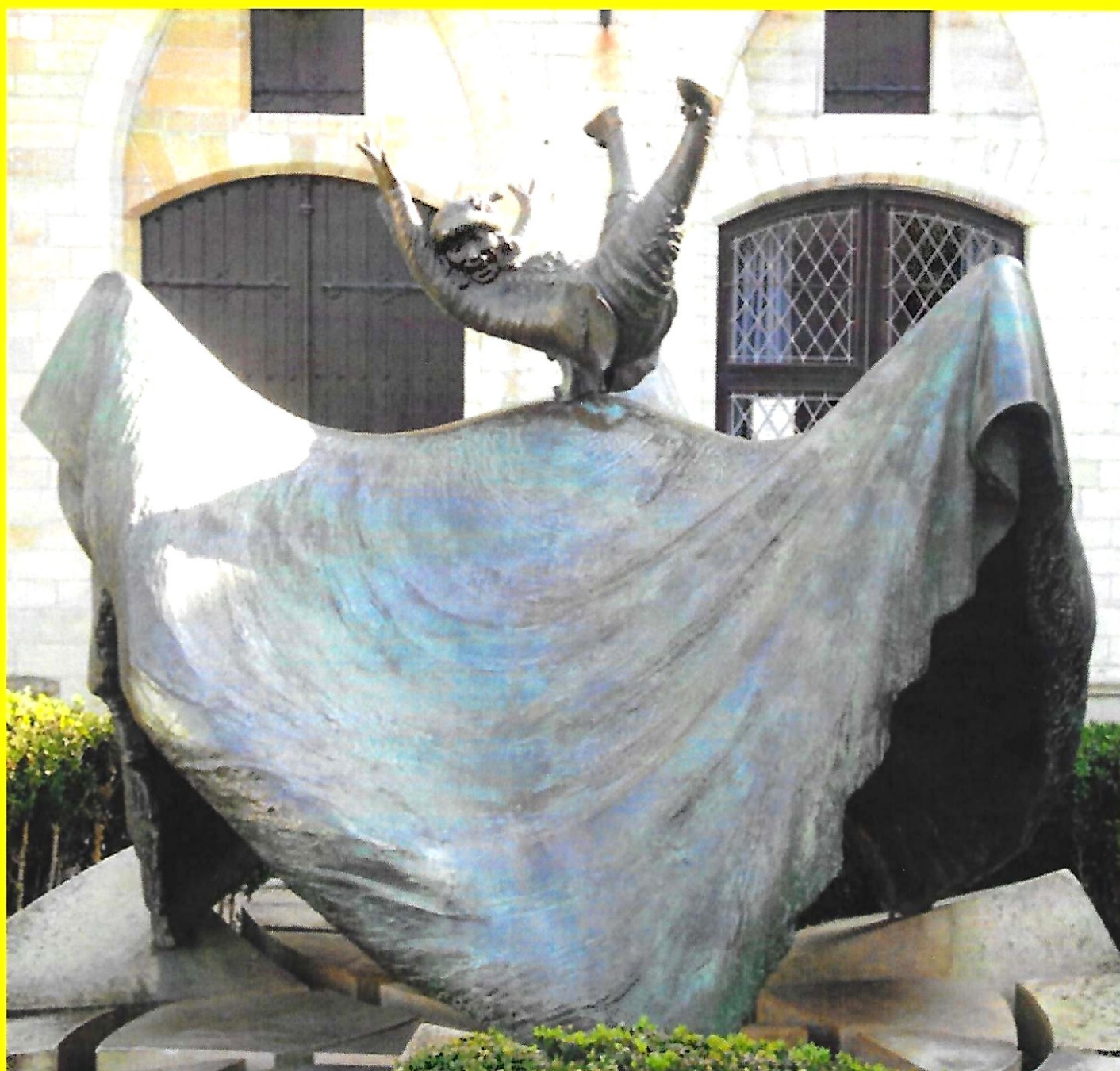
Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw

Verantw. uitg. V. Vranken

Tervuursesteenweg 344 - 2800 Mechelen



Met Opsinjoorke op stap



Driemaandelijks tijdschrift - P 002948

Nr. 4 Oktober 2023 jaargang 40

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:**

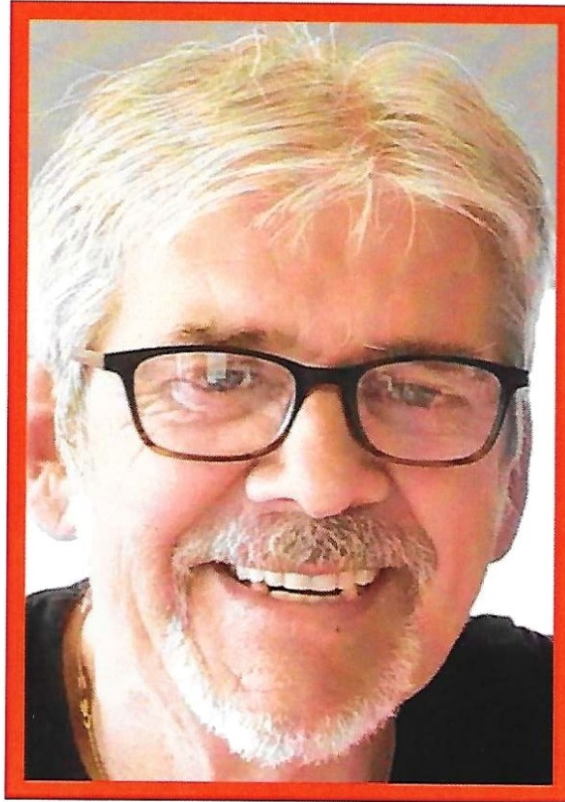
WANDELCLUB OPSINJOORKE MECHELEN VZW
TERVUURSESTEENWEG 344
2800 MECHELEN

Email: info.opsinjoorke@telenet.be

Rekeningnummer : Iban BE86 0004 1817 2050
Bic BPOTBEB1

Bezoek onze website : www.opsinjoorke.be

Voorwoord



Het was een kleurrijke wandeling in Zoutleeuw, ik was aangenaam verrast van de historische gebouwen en het vele groen in het natuurgebied "Het Vinne "alsook de vele perenboompjes die je overal tegenkomt.

Persoonlijk vind ik het jammer dat we maar met zijn 24 waren, alhoewel wij meer dan 200 leden tellen. Vandaar een kleine oproep naar onze leden toe, beste leden ga mee in de mate van het mogelijke, je weet niet wat je mist.

Ik was geen fervente wandelaar maar nu heb ik de smaak goed te pakken, en weet je, het is gezond en ik ben aangenaam verrast van mezelf.

Conclusie ik ga altijd mee en zal ook naar andere clubs gaan wandelen en genieten.

En vergeet niet onze traditionele Gouden Carolus Christmas Wandeling op zaterdag 16 december 2023 en dit maal voor de 25^{ste} keer, laat ons het een jubileumwandeling noemen.

Tot dan.

Uw voorzitter.

Richard Bosman

Busuitstap

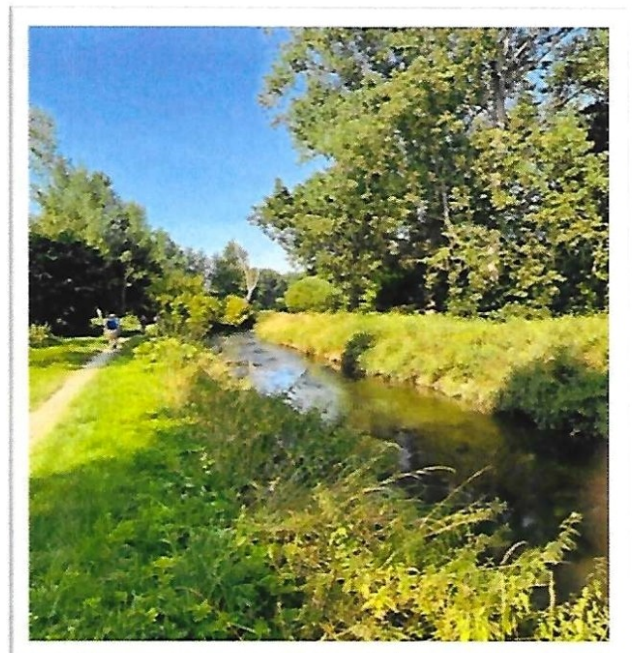
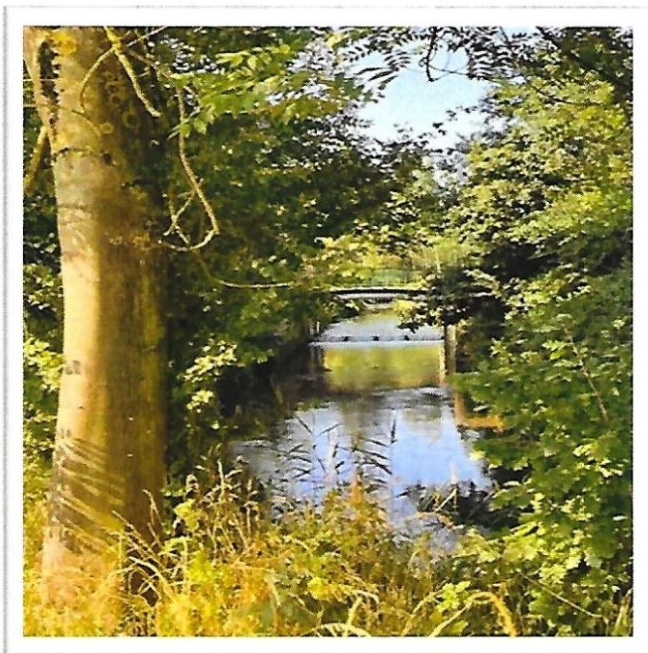
Onder een stralende ochtendzon vertrekken 24 Opsinjoorkes op wandelavontuur naar Zoutleeuw, gelegen op de grens van het Hageland en Haspengouw. Hun allereerste busuitstap van het jaar. Het belooft een snikhete dag te worden, vroeg vertrekken en veel water bijhebben is de boodschap.

We starten de wandeling in een klein mooi verzorgde zaal en begeven ons naar het historisch stadhuis op de Grote Markt om vervolgens aan een stadsbruggetje "Het Gasthuis (Hôpital)" aan te doen.

Na de stadskern verlaten te hebben, wandelen we gedegen verder tot aan de overblijfselen van een waterpoort. Aan beide zijden is nog een gedeelte van de stadsmuur te zien, waarschijnlijk maakte deze deels uit van de tweede stadsmuur die in de 14^{de} eeuw werd gebouwd.



Een klein padje omringd door struikgewassen volgt zijn weg langs de Gete en brengt ons naar een druk bereden fietspad. Even verderop slaan we een zandweg met kiezel in, langs rustige weggetjes tussen weilanden, bomen en fruitgaarden komen we uiteindelijk aan bij de controlepost. Daar wordt het zweet verwijderd en de dorst gelest.

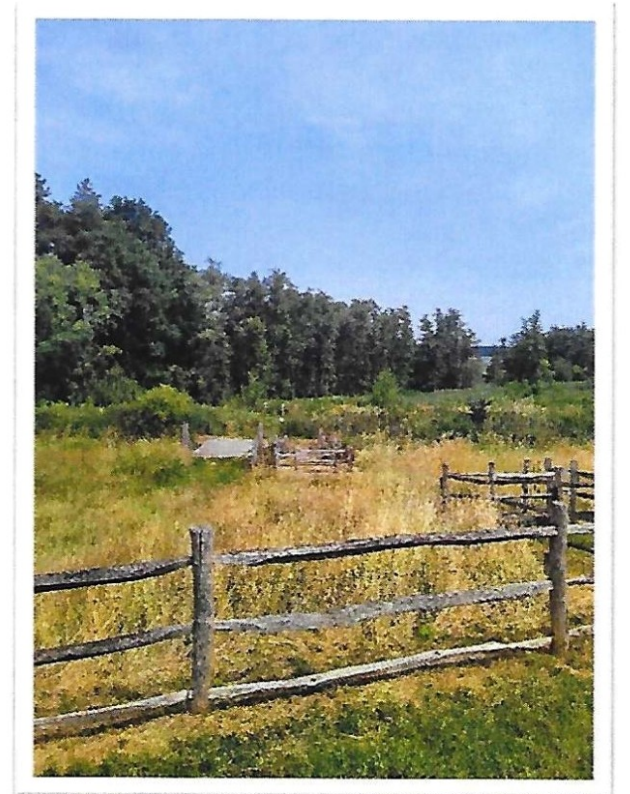


De weg wordt verder gezet en langs rijen perenbomen begeven we ons naar het natuurgebied "Het Vinne".

Spijtig wandelen we het Vinnegebied niet binnen, maar gaat het om het domein heen.

Door gebrek aan bossen wordt de tweede lus volledig in de volle zon gewandeld, sommige krijgen het moeilijk met de warmte, een enkel met een appelflauwte als gevolg.

Het was een mooie wandeling langs rustige weggetjes.



Als iedereen de startzaal terug bereikt heeft en wat bekomen is van de warmte keren we terug naar Mechelen.

Omdat er hevig onweer met hagel verwacht wordt doen we dit om 14:50 u, vroeger dan voorzien. Ondanks de hitte kunnen we toch terugblikken op een mooie dag.

Waarom wandelen?

Wandelen is de makkelijkste en goedkoopste manier om aan **genoeg beweging** te geraken. Je hoeft er geen superconditie voor te hebben, je kan het immers overal doen en het kost je niets. Omdat het altijd en overal kan, alleen of in gezelschap of zelfs in groep. Op smalle grindpaadjes tussen weilanden, in de natuur of op drukkeren paden in de wijk. Tijdens je pauze op het werk, thuis in het weekend en verder weg op vakantie. Voor je het weet is het een gewoonte.

Wandelen is gezond, het kan zorgen voor een hogere kans op sociaal contact tijdens de wandelingen, wat heilzaam is fysiek maar ook mentaal.

Zowel fysiek als mentaal doet wandelen deugd, het helpt om je hoofd leeg te maken.

De **rust in je lichaam** zorgt ook voor **meer ruimte in je hoofd**. Zo maak je plaats voor **nieuwe ideeën** en vind je spontaan oplossingen voor problemen die al een tijdje sudderen in je hersenpan.

Geniet van het heilzaam **effect van de natuur** in stressvolle tijden, het is algemeen bekend dat de natuur een **rustgevende werking** heeft op je lichaam en stress reduceert.

Kortom, wandelen heeft een prachtige uitwerking op ons: het **kalmeert en verfris** ons.

Wandelen kan in gezelschap.

Neemt inspirerende gasten mee voor een wandeling en een goed gesprek.

Babbelen gaat veel vlotter als je aan het wandelen bent, je kijkt niet naar elkaar en alles is in beweging.

Je lijf, maar evengoed je gedachten.

Er gebeuren steeds meer onderzoeken naar de gezondheidseffecten van het wandelen in bos en de resultaten zijn indrukwekkend. Het bos **kalmeert** je.

De hoeveelheid cortisol in je bloed daalt, je hartslag vindt zijn ideale ritme, je bloeddruk optimaliseert.

De natuur ontspant je hele systeem.

Dus ook de medische wereld erkent het belang van de natuur voor een **mentale boost**.

Er is zoveel wetenschappelijk bewijs dat dokters hun patiënten een dosis natuur aanraden, naast hun behandeling met medicatie.

Bewegen doen we elke dag, maar genoeg bewegen, da's niet altijd vanzelfsprekend.

Het is nochtans goed voor je.

Want je bloed dagelijks sneller laten stromen heeft heel wat voordelen voor je lijf.

Bewegen is dus de boodschap.

Raak je stilaan gebeten door de wandelmicrobe?

Dan overweeg je misschien om in een wandeluitrusting te investeren.

Wat heb je nodig om dagelijks te wandelen?

We zetten de belangrijkste items even op een rijtje.

- Goede wandelschoenen: zorgen voor de juiste ondersteuning.
- Wandelkousen: houden je voeten droog en voorkomen blaren.
- Ademende kledij: houdt je lichaamstemperatuur op peil.
- Een regenjasje: beschermt je tegen regen en wind.
- Drinkfles: om voldoende te kunnen drinken tijdens het wandelen.
- Rugzak: ideaal om je drinkfles, snacks en je regenjasje in op te bergen.

Deze 10 positieve effecten van wandelen zetten jou en je wandelcompagnons meteen op het juiste pad.

1. Wandelen verbetert je conditie:

Elke nieuwe wandeling geeft een boost aan je **conditie** en bevordert je **prestatievermogen**.

2. Wandelen voorkomt blessures:

Door regelmatig te wandelen wordt de kans op blessures alleen maar kleiner. Anders dan bij hardlopen is de schokimpact en de belasting op je gewrichten bij wandelen relatief klein. Ook worden je spierkracht en botmassa steeds groter, wat de kans op osteoporose verkleint. Vier uur wandelen per week verlaagt bovendien het risico op heupfracturen met 43%.

3. Wandelen beschermt je tegen hartaandoeningen:

Wist je dat actieve mensen slechts half zoveel kans op hart- en vaatziekten hebben? Minstens 3 uur per week wandelen verlaagt de kans op een hartaanval met 35% en de kans op een beroerte met 34%. Ook je bloeddruk en je cholesterolgehalte gaan ervan omlaag.

4. Wandelen helpt tegen overgewicht:

Vergeet de fitness: Je verbrandt bijna 100 kcal als je anderhalve kilometer wandelt. En het is nog gratis ook. Dagelijks een uurtje wandelen verlaagt trouwens het risico op obesitas met 50%.

Na 10.000 stappen per dag gaan je lichaamsgewicht én je vetpercentage merkbaar naar omlaag.

5. Wandelen voorkomt diabetes:

Wie regelmatig gaat wandelen, maakt 58% minder kans op het ontwikkelen van diabetes type 2. Twee uur per week wandelen helpt diabetespatiënten bovendien beter hun glucosespiegel op peil te houden dan het gebruik van bepaalde medicatie.

6. Wandelen helpt je stoppen met roken:

Pas gestopt met roken? Tijdens een wandeling maakt je dopamine aan, een chemisch stofje dat zorgt voor gevoelens van gelukzaligheid, waardoor je minder naar nicotine snakt.

7. Wandelen houdt je hersenen scherp:

Wie regelmatig een wandeling maakt, ziet het volume van zijn hippocampus (een deel van de hersenen) met 2% toenemen. Zo versterk je je geheugen en concentratievermogen.

8. Wandelen verbetert je stemming:

Feeling blue? Trek de groene natuur in! Bij elke wandeling komen er endorfine en serotonine vrij die je een instant goed humeur bezorgen. Een natuurwandeling van een halfuur per dag kan de symptomen van depressie met 36% verlagen.

9. Wandelen verlaagt je stressniveau:

Frisse lucht opsnuiven is goed tegen stress en slapeloosheid. Door de ritmische buikademhaling tijdens het wandelen – een repetitieve en voorspelbare handeling zoals yoga – kom je tot rust in je hoofd én je lijf.

10. Wandelen verhoogt je zuurstofopname

Hoe meer je wandelt, hoe meer zuurstof je longen kunnen opnemen. Dankzij die verhoogde toevoer van zuurstof via je bloedvaten naar je hersenen voel je je vanzelf veel beter in je vel.

Clubkledij

Begin 2020 hebben wij het verzoek gekregen om onze kleding weer eens te bezien en waar nodig aan te passen aan de noden van onze leden. Deze exercitie is door zowel Diane Jaspers als mijzelf gemaakt en wij hebben de volgende kledinglijn voor de komende jaren uitgezocht.

Teneinde de nieuwe leden die nog geen clubkleding hebben alsmede voor de bestaande leden die kleding willen aanschaffen stellen wij voor dat wij op afspraak kunnen zorgen voor een zogenaamde pop-up clubkledingshop bij mij thuis.

Hieronder enkele foto's van ons aanbod van clubkleding:

Dames / Heren sportshirts in kleur Aqua Blue en diverse maten **prijs 7.50 EUR**



Dames / Heren singlets in kleur Aqua Blue en diverse maten **prijs 6.00 EUR**



Dames / Heren Softshell jassen in kleur Aqua Blue en diverse maten

prijs 35.00 EUR



Dames / Heren Longsleeves Polos kleur Aqua Blue en diverse maten

prijs 25.00 EUR



Dames / Heren Fastpitch Hoodies kleur Aqua Blue en diverse maten

prijs 30.00 EUR



Daarnaast hebben wij nog diverse T-shirts, Polo's, Truien en Shirts in de oude kleuren die wij U tegen zeer aantrekkelijke prijzen willen aanbieden en deze kunnen ook op afspraak bezien en gepast worden. Bedenk wel dat wij voor deze kleding wellicht niet elke maat meer in voorraad hebben.

Schroom niet als u kleding wilt bestellen of aankopen om Diane of mij te contacteren.

Diane.Jaspers@hotmail.be

Martin.van.Veen@telenet.be



BRUYNSEELS - COLPIN

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

Gratis wandeling

Op zondag **19 november 2023** kan er bij gebruik van de onderstaande bonnen voor twee personen gratis gewandeld worden.

Drie Leuvense wandelclubs hebben de handen in elkaar geslagen om een mooie tocht aan te bieden rond de abdij van Vlierbeek, de Kesselse bergen en het Vlaams Brabantse Hageland.

- KV Reservisten Vlaams Brabant VZW
- Den Engel Leuven VZW
- WSV De Fonskens VZW

De 12^e Dynastietocht in Kessel-Lo (Vlaams Brabant).

Start: Ontmoetingscentrum Genadedal, Velderblok 2A, 3010 Kessel-Lo

Tussen 08u00 en 15u00.

Laatste aankomst 18u00.

Afstanden: 4 – 6 – 11 – 15 – 20 km

Waardebon

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

12^e Dynastietocht te Kessel-Lo van K.V.R.VLBt. VZW
op zondag 19 november 2023



Kleef hier uw naamklever

Wandeldub
Opsinjoorke
Mechelen

Gelieve deze bon te overhandigen aan de inschrijftafel

Waardebon

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

12^e Dynastietocht te Kessel-Lo van K.V.R.VLBt. VZW
op zondag 19 november 2023



Kleef hier uw naamklever

Wandeldub
Opsinjoorke
Mechelen

Gelieve deze bon te overhandigen aan de inschrijft

BEWEGEN (vervolg)

Bij inspanning wordt de ademhaling sneller (tot 40 per minuut) en dieper (tot 5L lucht per keer) zodat getrainde sportmensen wel 7L zuurstof per minuut kunnen opnemen.

Bij ongetrainde sportmensen kunnen de longen niet zoveel zuurstof opnemen. Veel longblaasjes zitten bij hen dicht en de pijn die zij in de longen voelen bij sterke inspanningen, worden veroorzaakt door het opentrekken van deze ongebruikte blaasjes, waarbij kleine bloedinkjes kunnen optreden; gevaarlijk is dat nauwelijks.

Trainen en veel wandelen berust vooral op het optimaal ontwikkelen van de zuurstofvoorziening naar de spieren door vergroting van de longcapaciteit, versterking van het hart en verbetering van de bloedsomloop.

In rust bedraagt de hartslag van normale personen ongeveer 70 slagen per minuut, bij getrainden met een hartvergroting vaak niet meer dan 40.

De hartslag kan bij inspanningen oplopen tot 200 slagen per minuut, waarbij sportmensen en atleten soms wel 40L bloed per minuut kunnen verpompen.

Ook de spieren worden door het trainen ontwikkeld. Hun stofwisseling verloopt gunstiger, de spiervezels worden groter en zij gaan grotere hoeveelheid brandstof bevatten, zodat zij langer kunnen werken.

Bovendien verloopt ook dat deel van de stofwisseling waar geen zuurstof voor nodig is beter. Dit mechanisme wordt elders behandeld onder het begrip zuurstofschuld.

Volgende rubriek gaat over SLAAP.

Tot dan.

Richard



Gouden Carolus Christmas Wandeling

26ste editie

Mechelen in kerstsfeer

Zaterdag 16-12-2023

en in "den doenker"

15:00 tot 21:00 u



WANDELdag in het teken van MECHELSE
SPORTEVENEMENTEN !!

Sfeervolle wandeling door de Mechelse
historische binnenstad met kerstverlichting.

multiculturele kerstmarkt in het Klein-Begijnhof -
Bogaard, kerstsfeer in het Groot-Begijnhof,
kerstmarkt op de Haverwerf.

Levende kerststal vanaf 18:00 uur tot 21:00 uur
op het binnenplein van Brouwerij Het Anker.

Organisatie Wandelclub Opsinjoorke Mechelen in
samenwerking met Stad Mechelen en stedelijke sportdienst,
buurto comité Groot-Begijnhof, buurtcomité Klein-Begijnhof -
Bogaard, Brouwerij Het Anker.

Afstanden 5 - 10 km (zaklamp voorzien)
Inschrijving vanaf 15:00 uur tot 21:00 uur

Startplaats geen vertrek voor 15:00 uur!
Sint Janshof Plattebeekstraat voorbij Brandweer
2800 MECHELEN

Inschrijfgeld 3,00 euro niet aangesloten leden
1,10 Leden erkende wandelfederatie

Bereikbaarheid startplaats op 1,5km van het station
Nekkerspoel

Met de wagen via ring vanaf
Mechelen Zuid
volg MARS-pijlen

Informatie Algemeen 0497/26.39.75
Omloop 0469/21.32.96

Bezoek onze website :
www.opsinjoorke.be

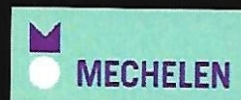


Foto: Lode Aern

www.mechelen.be

Aantal wandelsuggesties

ZATERDAG 28/10/2023 W.C. DE BAVOSTAPPERS ZITTAART VZW 28e POOTZAKTOCHT Start: Den Lambeir, Eindhoutdorp, 2430 Laakdal	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-5-11-13 km
ZONDAG 28/10/2023 WSV DE KADODDERS SKW VZW BELORTA-WANDELING Start: BelOrta, Mechelsesteenweg 120, 2860 Sint-Katelijne-Waver	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-11-16-20-25 km
ZATERDAG 04/11/2023 FLORASTAPPERS GENT VZW SPOKENTOCHT Start: deVierdeZaal, Driebeekstraat 2, 9050 Gentbrugge	14u-21u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-9 km
ZONDAG 05/11/2023 WSV SCHELLE VZW 20° OCTAAFTOCHT Start: TA Den Biezerd, Wirixstraat 56, 2845 Niel	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-12-17-21-28 km
ZATERDAG 11/11/2023 WSV DE SCHORRESTAPPERS WALK FOR LIFE Start: Kantine RupelBoom FC, Acacialaan, 2850 Boom	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-7-10-13-16-17-23 km
ZONDAG 12/11/2023 WANDELCLUB TORNADO VZW WANDEL MEE DAG Start: Gildezaal, Dorpplaats, 3190 Boortmeerbeek	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-12-15-20-24 km
ZATERDAG 18/11/2023 DE POMPOENSTAPPERS VZW DUIVELSKUILWANDELING Start: MPI de 3Master, Pater Damiaanstraat 10, 2460 Kasterlee	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-12-18-25 km
ZONDAG 19/11/2023 K.V.R.VL.BT. VZW 12° DYNASTIETOCHT Start: Ontmoetingscentrum Genadedal, Velderblok 2A, 3010 Kessel-Lo	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-11-15-20 km
VRIJDAG 24/11/2023 en ZATERDAG 25/11/2023 WSV HORIZON OPWIJK 31° TWEEDAAGSE HERFSTWANDELINGEN Start: Zaal De Kersepit, Dorp 8, 1745 Mazenzele	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ Vrijdag: 6-12-18 km Zaterdag: 5-10-14-19-25 km
ZONDAG 26/11/2023 IJSETRIPPERS VZW ZONIËNWOUDE WANDELTOCHT Start: R.B.S. Het Groene Dal, Willem Matstraat 4, 1560 Hoeilaart	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-12-18-24-30 km

ZATERDAG 02/12/2023 VOS SCHAFFEN VZW HET SWINNETOU SPOOR Start: Gildezaal, Pastorijstraat 1, 3290 Schaffen	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-12-20-30 km
ZONDAG 03/12/2023 WSV DE VAARTLANDSTAPPERS BROEKVENTJESTOCHT Start: Sport Vlaanderen Hazewinkel, Beenhouwerstraat 28, 2830 Heindonk	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-14-21-28 km
ZATERDAG 09/12/2023 DE MIJNLAMP BERINGEN-MIJN VZW SINT BARBARATOCHT Start: Zaal Den Tris, Steenstortstraat 8, 3582 Koersel	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-13-21 km
ZONDAG 10/12/2023 REYNAERTSTAPPERS VZW 38^e KERSTSTOCHT Start: Broederschool, Weverstraat 23, 9100 Sint-Niklaas	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-12-17-21-28 km
ZATERDAG 16/12/2023 WANDELCLUB OPSINJOORKE MECHELEN VZW GOUDEN CAROLUS CHRISTMASWANDELING Start: Sint-Janshof, Plattebeekstraat (na de brandweer), 2800 Mechelen	15u-21u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10 km
ZONDAG 17/12/2023 VOSBERSTAPPERS WARMSTE WANDELING Start: Parochiezaal Vosberg, Hoge Vosberstraat, 2840 Rumst	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-9-12-15-20 km
ZATERDAG 23/12/2023 BRUGSCHE GLOBETROTTERS VZW BRUGGE BINNENSTE BUITEN IN KERSTSFEER Start: Sint-Lodewijkscollege, Magdalenastraat 30, 8200 Sint-Andries	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-11-15-20 km
ZONDAG 24/12/2023 DE KLEITRAPPERS VZW FRANCOIS BRUYNDONCKXTOCHT Start: Clublokaal De Kleitrapers, Korte Veerstraat 2, 2840 Terhagen	8u-14u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-15-17-20 km
MAANDAG 25/12/2023 WANDEL MEE BRUEGHEL VZW KERSTWANDELING Start: De Leemskuil, Hamonterweg 138b, 3950 Bocholt	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-10-16-20 km
ZATERDAG 30/12/2023 WSV DE NATUURVRIENDEN - ZOERSEL OLIEBOLLENTOCHT Start: FC Halle, Lotelinglaan 29, 2980 Halle (Zoersel)	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-20-25 km
ZONDAG 31/12/2023 WVK PUURS VZW EINDEJAARSTOCHT Start: Gemeenschapshuis Vrededaal, L. Van Kerckhovenstraat 1, 2870 Puurs	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-14-20 km

Afzender:

Wandelclub Opsinjoorke Mechlen vzw
V. Vranken
Tervuursesteenweg 344
2800 Mechelen

Driemaandelijks tijdschrift P 002948
Afgiftekantoor 9550 Herzele

Nr. 4 Oktober 2023 jaargang 40



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

