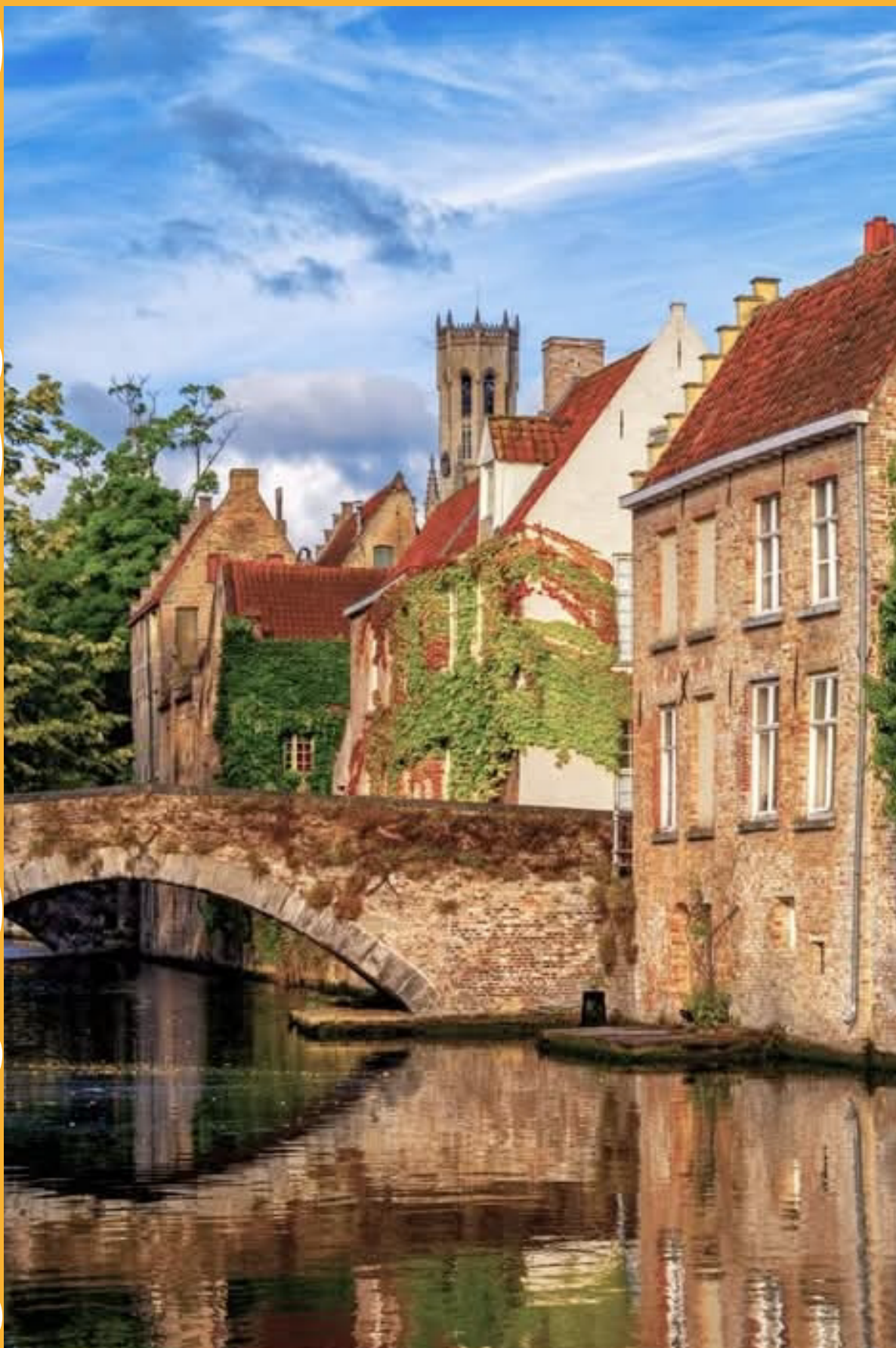
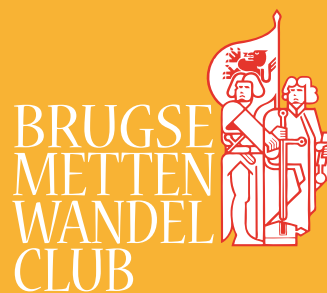


Wandel Nieuws



juli-augustus '25



Voorwoord

Beste clubleden, Beste wandelvrienden

De zomer staat voor de deur en daarmee ook één van de hoogtepunten van ons wandeljaar: onze jaarlijkse wandeltocht in juli.

Dit jaar wandelen we niet alleen voor het plezier, de gezondheid en het samenzijn, maar ook met een doel dat velen van ons nauw aan het hart ligt:

het steunen van onderzoek naar de ziekte van Alzheimer.

Alzheimer treft steeds meer mensen en heeft een ingrijpende impact op zowel de patiënten als hun omgeving.

Met onze tocht willen we niet alleen aandacht vragen voor deze aandoening, maar ook daadwerkelijk bijdragen aan de zoektocht naar oplossingen.

Daarom gaat de volledige opbrengst van de goodiebags, die tijdens het evenement te koop zullen zijn, naar Alzheimeronderzoek.

We hopen op jullie massale opkomst en steun. Of je nu een doorwinterde stapper bent of een recreatieve wandelaar, samen maken we het verschil.

Voorzitter
Aagje Merlevede



Onze vier wandeltochten in 2025 op een rij:

zaterdag	05-04-2025	18e Zeehaven Brugge wandeling	5-6-10-16-22 km
maandag	09-06-2025	23ste Brugse Metten Wandeling	4-6-8-14-26-32 km
zaterdag	12-07-2025	22ste Breyel en De Coninck wandeling	5-8-12-19 km
zaterdag	20-09-2025	42ste Arsebrouc wandeling	4-6-10-14-22 km

6 GRATIS TOCHTEN IN 2025 aangeboden aan de leden van de Brugse Metten Wandelclub

22e Breydel en De Coninck-wandeltocht	Brugse Metten Wandelclub	zaterdag	12-07-2025	5-8-12-19 km
29e Kermistocht - Jubileumtocht 30 jaar	WSV De Molenstappers	zondag	17-08-2025	4-6-9-12-15-20-25 km
42e Arsebrouc Wandeltocht	Brugse Metten Wandelclub	zaterdag	20-09-2025	4-6-10-14-22 km
39e R.B.S.-tocht	Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	zondag	19-10-2025	4-7-10-13-16-19-24 km
Hutsepottocht Wervik	Wervikse WSV vzw	zaterdag	22-11-2025	4-6-12-18-24 km
43e Sint-Bavotocht - Viggatocht	Scheldestappers Zingem vzw	zondag	14-12-2025	6-10-15-21-30 km

Inhoud :

Voorwoord	2
Verjaardagskalender mei 2025	3
Stop Alzheimer	4
Terugblik Gratis Tocht Juni	8
Wandelkalender juli 2025	10
Gratis Wandelbon juli	11
Gratis Wandeltocht juli	14

Terugblik Gratis tocht mei	15
E9 - Vlissingen-Scharendijke	16
Lange Afstand Belgian Coast Walk	18
Verjaardagskalender augustus 2025	19
Wandelkalender augustus 2025	20
Gratis Wandelbon augustus	22
Lange afstand 2 Flanders Trails - Poppies Walk	24
Zo lang doe je over 10 kilometer wandelen	26
Drinken tijdens een wandeling : 6 tips	27

VERJAARDAGSKALENDER

JULI

Juli is een maand vol zonneschijn en zomerse activiteiten, en het vieren van verjaardagen in deze periode kan een geweldige ervaring zijn. Of je nu een tuinfeest organiseert of een dagje naar het strand plant, er zijn talloze manieren om een verjaardag in juli speciaal te maken.

Zomerse verjaardagsfeestjes

Een van de voordelen van een verjaardag in juli is het mooie weer, wat de perfecte gelegenheid biedt voor een buitenfeest. Hier zijn enkele ideeën:

- **Tuinfeest:** Versier de tuin met kleurrijke slingers en lichtjes. Serveer verfrissende drankjes en zomerse hapjes zoals fruitsalades en barbecuespecialiteiten.
- **Stranddag:** Organiseer een dagje aan zee met vrienden en familie. Vergeet niet om voldoende zonnebrandcrème, parasols en strandspelletjes mee te nemen.
- **Picknick in het park:** Kies een mooi park in de buurt en geniet van een gezellige picknick met sandwiches, fruit, en zoete lekkernijen.

Cadeau-ideeën voor de juli-verjaardag

Het kiezen van het perfecte geschenk kan soms lastig zijn. Hier zijn enkele suggesties die passen bij de zomer:

- **Zomerse accessoires:** Denk aan een stijlvolle zonnebril, een strandlaken of een leuke hoed.
- **Ervaringsgeschenken:** Geef een geschenkbond voor een activiteit zoals een dagje naar een waterpark, een kookworkshop, of een concertkaartje.
- **Tuin- of balkonplanten:** Voor de groene vingers is een mooie plant altijd een welkom cadeau.

Sterrenbeelden in juli

Mensen die in juli geboren zijn, vallen onder de sterrenbeelden Kreeft en Leeuw:

- **Kreeft (21 juni - 22 juli):** Bekend om hun gevoeligheid en zorgzaamheid. Zij waarderen vaak persoonlijke en betekenisvolle geschenken.
- **Leeuw (23 juli - 22 augustus):** Leeuwen staan bekend om hun zelfvertrouwen en enthousiasme. Ze houden van opvallende en luxe cadeaus.

Conclusie

Een verjaardag in juli biedt een geweldige kans om te genieten van de zomerse sfeer en buitenactiviteiten. Of je nu een verjaardagsfeest organiseert of een geschenk zoekt, de mogelijkheden zijn eindeloos. Maak van deze speciale dag een onvergetelijke ervaring vol plezier en vreugde!

We starten deze zevende maand op dinsdag, 1 juli met een proficiat aan **Jan Reckelbus**.

Op donderdag, 3 juli is het feest voor **Cindy Goossens**.

In week twee op woensdag, 9 juli wensen we nog vele jaren aan **Jerome De Seck**.

Op vrijdag, 11 juli – onze Vlaamse feestdag – vieren we de verjaardag van **Els Poppe**.

Week drie starten we op maandag, 14 juli met de verjaardag van **Ivan Sys**.

En een dagje later op dinsdag, 15 juli, is het feest bij **Martin Vandewalle**.

Op woensdag, 16 juli wensen we nog vele jaren aan **Yasmine Luca**.

Op vrijdag, 18 juli vieren we de dames **Diane Raquette** en **Rita Vanhoutte**.

En op zaterdag, 19 juli is het feest voor **Veerle Van Coile**.

Dinsdag 22, juli - Hiep hiep Hoera voor **Greta Manderyck**.

Een feestje bij **Martine Matton** op zaterdag, 26 juli.

Op zondag, 27 juli is het feest voor **Luc Reckelbus**.

En op deze laatste dag van de maand zeggen we proficiat aan **Robert Dermul**.

PROFICIAT aan ALLE JARIGEN

WANDEL MEE TEGEN ALZHEIMER

ZATERDAG 12 JULI

Zaterdag 12 juli

BREYDEL EN DE CONINCK WANDELTOCHT

t.b.v.



Deze prachtige wandeltocht wordt georganiseerd door de Brugse Mettenwandelclub en is genoemd naar het standbeeld van de twee Vlaamse helden op de Markt van Brugge.

De Brugse Mettenwandelclub en Stop Alzheimer, de Stichting voor Alzheimer Onderzoek slaan de handen weer in elkaar om Alzheimer meer onder de aandacht te brengen.

1 op de 5 mensen krijgt Alzheimer of een andere vorm van dementie. Toch wordt er veel te weinig over gesproken. Met de Breydel en De Coninck Wandeltocht wenst Stop Alzheimer de brede samenleving te informeren en te sensibiliseren.

Kom dus met z'n allen wandelen op 12 juli in Brugge!



STEUN STICHTING ALZHEIMER ONDERZOEK

Op de wandeltocht!

Bestel een T-shirt van de stichting voor slechts € 5, beschikbaar in volgende maten: S, M, L, XL, XXL
Dit kan je ter plaatse doen bij jouw inschrijving voor de wandeling of via voorbestelling per mail naar info@stopalzheimer.be



Ten voordele van het Alzheimeronderzoek!

Zet zelf een actie op ten bate van het Alzheimeronderzoek

Klik hier om een actiepagina aan te maken en laat je sponsoren door familie en vrienden. Je kan je alleen laten sponsoren of in team. Je teamleden kan je gemakkelijk toevoegen eens een actiepagina aangemaakt is. Aarzel dus niet om een actie op poten te zetten met je vrienden, je wandelclub, je collega's of je familie.

EXTRA: iedereen die meer dan € 100 weet in te zamelen krijgt GRATIS een T-shirt!



Zet zelf een actie op
ten bate van het Alzheimeronderzoek



Iedereen die € 40 of meer stort, krijgt natuurlijk een fiscaal attest waardoor hij of zij tot 45% van de storting terugkrijgt van de belastingen!



ONTDEK DE PARCOURS



Er werd inspanning noch moeite bespaard om vier mooie afstanden uit te stippelen door de gedreven bepijlers van de Brugse Metten Wandelclub. Je hebt de keuze tussen 5, 8, 12 en 19 km. Vanaf de startzaal kan je de pijlen volgen. Er zal ook een plannetje in de startzaal uithangen.

De 12 km is een combinatie van de 5 en 8 km. De 19 km volgt dit traject met een extra lus van 6 km vanuit de Balsemboom.

Vanaf het OLV-domein stappen we de vestingen op. Bij de Bouverievesting splitst de 5 km af richting Smedenpoort, Bloedput en via het Professor Dr. Sebrechtspark naar 't Zand, waarna we via de vestingen terugkeren naar de startzaal.

De 8-12-19 km gaan via de Bouveriestraat en station naar de Katelijnevest. We ronden het Minnewater, passeren de Katelijnepoort, en volgen de vestingen langs de Gentpoort en Coupure tot aan de rustpost De Balsemboom.

Daarna gaat het via Langestraat en Molenmeers naar het Minneboplein, waar de 8-12 km richting Sint-Walburgakwartier, Spinolarei en via het historisch centrum naar de startzaal terugkeren.

De 19 km maakt een extra lus door het Sint-Annakwartier en Sint-Gilliskwartier, volgt de Lange Rei en Oliebaan naar de Kruispoort, en keert via De Balsemboom terug naar de start.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Inschrijvingen:

Ter plaatse de dag zelf!

Wanneer:

Zaterdag 12 juli

Starten tussen 8 en 15 uur – laatste aankomst 18 uur

Startlocatie:

pz Onze Lieve Vrouw

Koning Albert I Laan 8, 8200 Sint-Michiels (Brugge)

Afstanden:

5, 8, 12 en 19km (alle afstanden geschikt voor kinderwagens)

Rustposten:

OC Balsemboom, Ganzestraat 33, 8000 Brugge

Prijs:

Leden Wandelsport Vlaanderen: €1,5 Niet-leden: €3

Parking:

aan het station van Brugge (voorzijde)

Bereikbaarheid:

- Wagen: N397
- Openbaar vervoer: De lijn of trein, startzaal op ca. 500m van het station

Alle wandelaars ontvangen een



vergeet-me-niet speldje



Reeds voorbij

9 juni - 23ste Brugse Metten Wandeltocht

1172 deelnemers !

Via provinciedomein Damse Vaart richting Dudzele, nieuw natuurreservaat Cathemgoed, Koolkerke en door Fort Van Beieren.

Lus 6 km via natuurgebied Gemene Weidebeek, het Paalbos, en Veltembos.

Temperatuur - ideaal wandelweer, bewolkt en niet te warm.

Hier enkele sfeerbeelden.





Wandelkalender JULI 2025

REGIO West- en Oost-Vlaanderen

dinsdag	01-07-2025	Meerhoektocht	5323 De Winkelse Stappers De Meerhoek - Zuidhoekstraat 22 - 8880 Sint-Eloois-Winkel (Ledegem) Jeroen Vanneste - +32(0)479 49 49 20 - jvanneste@live.be	06.30-15.00 - 17u00 6-12-18-22 km 1,5 € - 3 €
donderdag	03-07-2025	Garnaaltocht	5303 Wandelclub Nieuwpoort-Koksijde v.z.w. Feestzaal Witte Burg - Witte Burg 92 - 8670 Oostduinkerke (Koksijde) Hans Vandamme - +32(0)477 59 62 20 - bakkerijvandammehans@hotmail.com	07.00-15.00 - 18u00 5-8-15-22-28 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	05-07-2025	Natuurtocht	5297 vzw Vredeseilanden Zaal Tom Dooley - Legeweg 4 - 8020 Oostkamp Dirk Verduyn - +32(0)476 59 08 73 - dirk.verduyn@skynet.be	07.00-15.00 - 18u00 7-12-18-24-30 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	05-07-2025	Jubileumtocht 10 jaar Wandelclub Diksmuide	5537 Wandelclub Diksmuide Museum aan de IJzer - IJzerdijk 49 - 8600 Diksmuide Nick Lannoo - +32(0)473 92 78 16 - wandelclubdiksmuide@gmail.com	07.00-15.00 - 18u00 4-6-12-18 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	05-07-2025	26e Dreventocht	3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze Zaal Den Engel - Leernsesteenweg 248 - 9800 Sint-Martens-Leerne Luc Beels - +32(0)472 57 22 50 - secretariaat@wnd140.be	07.00-15.00 - 18u00 4-8-12-16-20-25-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	06-07-2025	Walk De Haan	5393 De Hanestappers Sporthal Haneveld - Nieuwe Steenweg 74 - 8420 De Haan Eric Van den Broucke - +32(0)474 26 94 02 - eric.van.den.broucke@skynet.be	08.00-15.00 - 18u00 7-14-21 km 1,5 € - 3 €
zondag	06-07-2025	Vakantietocht	5217 De 12 uren van Lauwe vzw Het Applauws - Koningin Astridlaan - 8930 Lauwe (Menen) Bart Pattijn - +32(0)495 48 76 76 - wandelclublauwe@gmail.com	07.00-15.00 - 18u00 4-7-10-12-18-25-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	06-07-2025	3e Zomertocht	3150 Reynaertstappers vzw School VTI - Prosper Thuysbaertlaan 1 - 9160 Lokeren Marc Bellens - +32(0)486 79 52 48 - marc_bellens@hotmail.com	06.00-15.00 - 18u00 5-10-15-20-25-30-40-50 km 1,5 € - 3 €
zondag	06-07-2025	37e Zomertocht	3294 CSC-Lierde vzw / Club voor Sport en Cultuur OC De Lier - Nieuwstraat 21 - 9570 Sint-Maria-Lierde (Lierde) Bert Wastyn - +32(0)495 31 00 59 - secretariaat@csclierde.be	06.30-15.00 - 18u00 6-12-18-24-32 km 1,5 € - 3 €
zondag	06-07-2025	Drongengoedtocht	3278 Wandelclub Roal Benti vzw VBS De Kleitheuvel - Kleitkalseide 107 - 9990 Maldegem Stefaan Vandepitte - +32(0)479 01 74 19 - stebenti@hotmail.com	06.30-15.00 - 17u30 6-8-12-15-18-21-25 km 1,5 € - 3 €
woensdag	09-07-2025	Tocht der Franschmannen	3398 WV De Ijsbrekers Haaltert vzw Zaal Hand in Hand - Advocaat de Backerstraat 55 - 9450 Denderhoutem (Haaltert) Kevin Van Huffel - +32(0)474 39 99 65 - wvijsbrekers@hotmail.com	06.00-15.00 - 17u30 6-13-20 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	11-07-2025	Zomertocht	3304 Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw De Zulle - Botestraat - 9032 Wondelgem (Gent) Geert Peire - +32(0)498 84 59 60 - info@wandelclubalkontent.be	07.00-15.00 - 17u30 5-7-12-15-20-25 km 1,5 € - 3 €

zaterdag	12-07-2025	22e Breydel en De Coninck-wandeltocht 5429 Brugse Metten Wandelclub PZ Onze-Lieve-Vrouw - Koning Albert I-laan 8 - 8200 Sint-Michiels (Brugge) Aagje Merlevede - +32(0)468 18 44 86 - aagje.merlevede@telenet.be	GRATIS TOCHT	08.00-15.00 - 18u00
				5-8-12-19 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	12-07-2025	30e Barbecuetocht 5061 Wervikse Wandelsport Vereniging vzw GC De Knippelaar - Hoogland 19 - 8940 Wervik Danny Bruninx - +32(0)494 42 69 29 - parkoersmeesters@wsvwervik.be		07.00-15.00 - 17u00 4-8-12-16-20-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	12-07-2025	Adriaan Brouwertochten 3233 Hanske de Krijger Oudenaarde vzw 't Sportkot - Sompelplein 39b - 9700 Leupegem (Oudenaarde) José Deschaumes - +32(0)478 64 28 86 - info@hanskedekrijger.be		06.00-15.00 - 18u30 6-12-18-25-35-42-50 km 1,5 € - 3 € (50 km 15 € - 18 €)
zondag	13-07-2025	25e Gaverstocht 5245 WSV De Brigandtrotters vzw VTI - Stasegemesteenweg - 8530 Harelbeke Geert De Paepe - +32(0)496 96 67 68 - depaepe.degroote@telenet.be		07.00-15.00 - 18u00 6-7-14-21-28 km 1,5 € - 3 €
zondag	13-07-2025	Zomertocht 3063 WSV De Kadees Aalst vzw Sint-Janshof - Keerstraat 220 - 9420 Vlekkem (Erpe-Mere) Gerda Vandenbroucke - +32(0)472 56 94 27 - gerda_vandenbroucke@skynet.be		07.00-15.00 - 18u00 6-8-12-14-16-21-26 km 1,5 € - 3 €
zondag	13-07-2025	Meetjesland... maak het mee - 53e Guldensporentochten 3003 WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw Gem. Ontmoetingscentrum - Oude Kantschoolstraat 7 - 9880 Aalter Chantal Banckaert - +32(0)475 97 31 46 - wandelclubaalter@gmail.com		07.00-15.00 - 17u30 6-12-18-24-32 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	15-07-2025	Aviflorawandeltocht - Vakantietocht 5493 Aviflorastappers Ingelmunster Voetbalkantine SV Ingelmunster - Bollewerpstraat 92a - 8770 Ingelmunster Gabriël Gevaert - +32(0)473 30 26 43 - heuberdebie@hotmail.com		06.30-15.00 - 17u00 6-9-12-18 km 1,5 € - 3 €
woensdag	16-07-2025	13e Rondom De Keignaert 5011 WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw Zaal De Kreeke - Guido Gezellestraat 13 - 8400 Oostende Rudy Devriendt - +32(0)478 45 60 94 - wsv.keignaerttrippers.oostende@telenet.be		08.00-15.00 - 17u00 6-12-18 km 1,5 € - 3 €

Bij het afgeven van de **Gratis Wandelbon** dien je er steeds een **naametiket** op te kleven.
(teneinde inkt en papier te besparen kun je ook meerdere etiketten op één wandelbon kleven.)
Indien je geen etiketten meer hebt, contacteer dan Hilde De Herdt op
hildebrugsemettenwandelclub@gmail.com.

GRATIS WANDEL BON

BRUGSE METTEN WANDELCLUB

22e BREYDEL en De CONINCK TOCHT

12 JULI 2025

PZ Onze-Lieve-Vrouw
Koning Albert I-laan 8
8200 Sint-Michiels-Brugge

**GRATIS
TOCHT**



Bon afgeven bij de start en naametiket(ten) opkleven

woensdag	16-07-2025	IJsjes midweekwandeling	3163 WSV Egmont Zottegem vzw OC Erwetegem - Smissenhoek 103 - 9620 Erwetegem (Zottegem) Patrick De Corte - +32(0)474 21 01 97	07.00-15.00 - 18u00 7-10-14-18-21 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	19-07-2025	13e Poldertocht	5463 Levenslijnteam Damme vzw Zaal Heldewijs - Hoogstraat 17 - 8340 Lapscheure (Damme) Roger Snauwaert - +32(0)478 28 17 87 - roger.snauwaert@skynet.be	07.00-15.00 - 18u00 4-11-14-20-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	19-07-2025	29e Midzomertochten	3196 WSV Land van Rhode vzw De Melkerij - Meulestraat 38 - 9520 Bavegem (Sint-Lievens-Houtem) Erik Lievens - +32(0)475 78 11 96 erik-lievens@skynet.be	07.00-15.00 - 18u00 6-10-14-18-21 km 1,5 € - 3 €
zondag	20-07-2025	Beach Walk	5363 Spoetnikstappers vzw Sporthal Bamburg - Bamburgstraat - 8434 Lombardsijde Marc Devos - +32(0)485 20 78 16 - info@spoetnikstappers.be	07.00-15.00 - 17u00 5-6,5-8-11-12-13-14,5-16-17-19 km 1,5 € - 3 €
zondag	20-07-2025	Zomertocht	5009 Koninklijke Wandelclub Beernem vzw Sportpark Den Akker - Sportstraat 1 - 8730 Oedelem (Beernem) Roger De Schuyter - +32(0)474 41 78 96 - info@wandelclubbeernem.be	07.30-15.00 - 17u30 4-6-11-15-21 km 1,5 € - 3 €
maandag	21-07-2025	21e Grens- en Krekentocht	5463 Levenslijnteam Damme vzw Zaal Heldewijs - Hoogstraat 17 - 8340 - Lapscheure (Damme) Roger Snauwaert - +32(0)478 28 17 87 - roger.snauwaert@skynet.be	07.00-15.00 - 18u00 4-9-12-15-18-21 km 1,5 € - 3 €
maandag	21-07-2025	39e Witsoonetocht	5180 Witsoonestappers Krombeke vzw OC De Bampoele - A. Verbrigghestraat - 8972 Krombeke (Poperinge) Martin Hommez - +32(0)472 21 27 01 - huyghe.erik@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 6-10-12-18-24-30 km 1,5 € - 3 €
maandag	21-07-2025	Zomertocht	3103 Florastappers Gent vzw Patrokring - Koningin Astridlaan 24 - 9820 Bottelare (Merelbeke) Kris De Loor - +32(0)479 06 43 97 - florastappersgent@proximus.be	06.00-15.00 - 18u00 4-7-10-14-21-30-50 km 1,5 € - 3 €
donderdag	24-07-2025	Congétocht	5295 Michiel Mispelonvrienden Zaal Albatros - Stadenstraat 25A - 8610 Zarren (Kortemark) Marc Bohez - +32(0)499 81 43 53 - johan.bohez@hotmail.be	07.00-15.00 - 18u00 3,5-6,5-14 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	25-07-2025	Kermiswandeling	5207 Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw OC Vrielande - Brugstraat 27 - 8904 Boezinge (Ieper) Ronny Larnou - +32(0)476 66 49 36 - nmdbus@outlook.com	07.00-15.00 - 18u00 5-7-13-15-20 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	26-07-2025	Rhodesgoedtocht	5216 Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw CC De Tassche - Roeselaarsestraat z/n - 8850 Ardooie J.-P. Meyfrootd - +32(0)474 45 75 85 - jean-pierre@voetjevoorvoetje.com	06.30-15.00 - 18u00 5-10-13-15-18-21 km 1,5 € - 3 €
zondag	27-07-2025	Stripfigurentocht	5008 Koninklijke Wandelclub De Duinrappers Westende VZW Sporthal De Branding - Populierenlaan 35 - 8430 Middelkerke Roy Vandergunst - +32(0)474 88 80 45 - ronald.vandergunst@telenet.be	07.30-15.00 - 17u30 6-13-18-22-25-28 km 1,5 € - 3 €
zondag	27-07-2025	Bebloemingstocht	5328 WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden Vrije Basisschool - Bruggestraat 24 - 8840 Staden Axel Debruyne - +32(0)474 51 18 58 - axel.debruyne@hotmail.com	06.30-15.00 - 18u00 4-6-10-15-18-24 km 1,5 € - 3 €
zondag	27-07-2025	36e Dender- en Scheldetocht	3226 Wandelclub Denderklokjes Lebbeke CC De Biekorf - Stationsstraat 23 - 9280 Lebbeke Ludo Pissens - +32(0)474 99 56 45 - denderklokjes_lebbeke@hotmail.be	06.00-15.00 - 18u00 6-9-12-18-24-32-42-50 km 1,5 € - 3 €

zondag	27-07-2025	42e Everbeekse Wandeltochten	
		3282 Everbeekse Wandeltochten vzw	07.00-15.00 - 18u00
		Buurthuis Cordenuit - Cordenuitstraat - 9660 Everbeek (Brakel)	6-12-18-25 km
		Jean-Pierre Vercleyen - +32(0)498 85 09 66 - everbeeksewandeltochten@hotmail.be	1,5 € - 3 €
zondag	27-07-2025	2e Assenedse Krekentoct	
		3383 De Trekvogels Boekhoute vzw	07.00-15.00 - 17u00
		Het Ooievaarsnest - Leegstraat 19 - 9960 Assenede	4-9-12-18-21 km
		Willy Van der Weyde - +32(0)492 83 89 31 - willy.vanderweyde@telenet.be	1,5 € - 3 €
woensdag	30-07-2025	16e Zomerwandeling	
		3034 Omloop Kluisbergen vzw	07.00-15.00 - 18u00
		Parochiezaal Zulzeke - Zulzekestraat 17a - 9690 Zulzeke (Kluisbergen)	5-7-14-21-28 km
		Gaby Roelens - +32(0)475 674476 - gaby.roelens@telenet.be	1,5 € - 3 €



GRATIS WANDELTOCHT

22e BREYDEL en De CONINCK TOCHT - 12 JULI 2025

Bij publicatie van deze editie wandelnieuws, zijn we reeds aan onze derde tocht van 2025 gekomen. Alweer een **gratis tocht** voor eigen leden.

Startzaal : OLV Instituut. Koning Albert 1-laan 8200 Sint-Michiels

Start : er kan ingeschreven worden vanaf 8u en de aankomst dient voor 18u bereikt te worden

Info parking : Station (op wandelafstand) en omliggende straten (let op max 4u)

Auto : N32

Openbaar vervoer : De Lijn of trein, startzaal op ca 500 m van het station.

Rustposten : oc De Balsemboom

Afstanden : 5 – 8 – 12 – 19 km

Parcours : Capelle Gerard en Busschaert Guido

Bepijlers van dienst : Capelle Gerard en Van Rijckeghem Jean-Marie

Werkelijke afstanden : 5,32 -- 8,39 – 13,71 – 19,56

Alle afstanden geschikt voor kinderwagens.

De 12 km vorm je door combinatie van 5 en 8, de 19 km is de 12 + extra lus van 6 km vertrekkend uit de Balsemboom.

Via de uitgang OLV domein in Stationslaan, bereiken we de vestingen. Ter hoogte van de buiten Boeverievesting komt een 1e splitsing. 5 gaat richting Smedenpoort en verder naar Bloedput. We dwarsen de R30 en na passage Professor dr. Sebrechtspark, gaat het richting 't Zand.

We verkennen een stukje West Brugge met kapel OLVr van Blindkens en gaan terug de vesting op, richting Boeveriepoort. Daar gaan we retour startzaal.

De 8-12-19 km gaan via voetgangerstunnel Boeveriestraat naar het Station. Na de Katelijnevest, ronden we het Minnewater en via binnenstraten stappen we naar de Katelijnepoort. De vestingen worden weerom onder de voeten geschoven, langs Gentpoort, passage brug over de Coupure, Kazernevest en via stille binnenstraten bereiken we de rustpost De Balsemboom in Bilske.

Na korte of lange stop, vervolgen we onze weg via Langestraat en Molenmeers. Aan het Minneboplein splitsen de wegen. De 8-12 gaan linksaf richting Sint-Walburgakwartier, Spinolarei, doorheen historisch centrum om tenslotte via 't Zand en Boeveriestraat terug de startzaal op te zoeken.

De 19 km loopt doorheen het Sint-Annakwartier, een zijsprongetje naar Sint-Gilliskwartier, om dan via Lange Rei, Oliebaan richting Kruisvest te trekken. Aan de Kruispoort gaat het retour rustpost Balsemboom. Terugkeer naar de startzaal valt samen met parcours 8-12 km.

Interesse om heel wat mooie hoekjes en kantjes van Brugge te ontdekken, kom dan massaal wandelen op 12 juli. Mooi weer is besteld.

De parcoure meester
Busschaert Guido



Reeds voorbij

WandelMeeDag Haasdonk - zondag 18 mei

Met o.a. kasteelpark en kasteel Hof ter Saksen, via 't Hoogeinde, Temse, Velle en Fort van Haasdonk.
Veel natuur en groen.

Bewolkt, maar eens de zon doorbrak warm
Ideaal wandelweer
Hier enkele sfeerbeelden.



E9 Vlissingen - Scharendijke (85 km)

Op stap met Wim Provoost en Tom Kuystermans

Zoals reeds in een vorig verslag gezegd zijn Tom en ik begonnen aan een trip van ettelijke kilometer langs de Europese kust: het E9 wandelpad dat van Portugal tot Estland loopt.

Deze keer zijn we vertrokken vanuit Vlissingen voor een tweedaagse tot Scharendijke.

Op een vroege morgen in februari namen we de eerste overzetboot vanuit Breskens, de stopplaats van onze tocht van Wenduine tot Breskens vorig jaar. Toevallig waren er nog 2 wandelaars die de overzetboot namen en dus werden er gedachten gewisseld over tochten die de moeite waard waren. Zij gingen een paar weken later met hun wandelclub op wandelreis in Oostenrijk! Ik zelf had wat minder geluk. Ik had buiten gecheckt of mijn GPS wel werkte en daarna mijn horloge stopgezet. We waren door de betaalpoortjes van de overzet gelopen en toen pas had ik door dat mijn GPS horloge zijn startpunt gemist had. Ik had 2 keuzes, het zo laten en op de boot stappen of toch maar weer naar

buiten lopen om mijn startpunt te vinden en terug te betalen om weer binnen te geraken. Uiteindelijk heb ik voor de eerste optie gekozen en dan via mijn GSM het startpunt van de tocht aangepast en terug opgeladen naar het horloge. Dit was het begin van het einde, het is die dag nooit meer goedgekomen met het volgen van de GPX op mijn horloge? Gelukkig was Tom wel zo slim geweest om zijn horloge op tijd te starten en was hij dus gids voor deze eerste dag.

Eens in Vlissingen aangekomen, volgden we de kustlijn. We hadden in onze gedachten dat Zeeland vlak was, maar dat viel toch even tegen. In Valkenisse ligt het hoogste punt van Zeeland (54 m boven de zeespiegel) en vanop deze duin/klif heb je een fantastisch zicht over de zee en landinwaarts. De tocht ging verder langs Zoutelande en Westkapelle. In Zoutelande haalde Tom zijn speaker boven en begon Zoutelande van BLØF te spelen op het luidste volume. MEMORABEL (en ook een heel



klein beetje fout) om door Zoutelande te lopen met die muziek op de achtergrond. Zoutelande als stad viel op zich wat tegen. Veel oude strandhuizen zijn we daar alvast niet tegen gekomen. Via de polders van Domburg en Oostkapelle kwamen we uiteindelijk moe maar voldaan aan in Vrouwenpolder, onze stopplaats voor de eerste dag. Dat het een niet te onderschatten dag was, was duidelijk want tegen 21.00 u ben ik bekaf in slaap gevallen.

De tweede dag startte al vroeg want we wilden rond de zonsopgang bij Neeltje Jans zijn. De eerste paar kilometer liepen we langs het Veerse Meer en geleidelijk aan zagen we de befaamde Deltawerken van Neeltje Jans dichterbij komen. Neeltje Jans is het aangelegde eiland waarrond de Oosterscheldekering, een dam van ongeveer 9 km lang, is gebouwd om Nederland te beschermen bij grote stormen. Wanneer er een fikse storm wordt verwacht, sluiten ze de dam, maar op stralende dagen, zoals toen wij er passeerden, stonden alle sluizen open. Veel valt er op het eiland niet te beleven, maar doordat het zo afgelegen ligt, is er een heel mooi en waardevol natuurgebied ontstaan. Wanneer je over de dam loopt en die grote sluizen naast je ziet, voel je je echt wel klein. Na die 9 km, die best wel een beetje saai was, wordt je beloond met een prachtig stukje natuur. De Kop van Schouwen en de Zeepeduinen, wat een prachtige namen, zijn misschien wel het

mooiste stukje Zeeland dat je tegen kan komen. Het is een Natura 2000-gebied en is dus een beschermd natuurmonument. Het natuurgebied bestaat uit duinen, stranden, graslanden, bossen en duinplassen. Kortom je verveelt je geen minuut in deze prachtige natuur.

Na een tussenstop in Burgh-Haamstede voor de lunch, begonnen we aan de laatste 16 km van de tweedaagse. We wandelden door een bos en opeens stopte er een fietser voor onze neus. Hij bleef staan en keek richting het dichte bos. Zonder de fietser hadden we het nooit gezien, maar op nog geen 10 meter afstand stonden 5 grote damherten. Hij zei dat hij ze wel vaker zag en dat als hij zijn tuin niet op slot deed, de herten 's nachts gans zijn tuin leegvraatten. Machtig grote beesten. Na de bossen van het Zeepe gingen we terug richting de duinen en het strand. We waren blij de zee nog eens te zien, al was het vanop een afstand. Via Renesse zijn we uiteindelijk gefinisht in Scharendijke. Ons volgende avontuur zal zo starten aan de Brouwersdam, de scheiding tussen Zeeland en Zuid-Holland. Vanaf Scharendijke moesten we natuurlijk ook nog thuis geraken. Na 5 uur, 2 bussen, een uur wachten in Renesse, een trein, een overzetboot en een autorit van 45 minuten waren we zo na twee dagen wandelen terug thuis. Het was een super weekend. Merci Tom daarvoor!



Lange Afstand – Belgian Coast Walk

Zaterdag 10 mei 2025

Uw verslaggever deed de 60 km

Na een hele korte nacht op weg naar Knokke.
Na een ochtendwandeling van 2 km aan de start -
op de bus naar Nieuwpoort.

Waar ik om 6.30 u samen met de 979 anderen de
lange reis terug naar de start aanging.

Via Middelkerke (11,4), Oostende (18), Bredene
(31,2), De Haan(38), Wenduine (43,6), Blanken-
berge (51,3), Zeebrugge (57,1) en om uiteindelijk
na totaal 14.45 u (12u30 wandelen en 2u15 rust te
finishen. Doodmoe, maar supergelukkig.

En dan na een verfrissing, de lange weg terug naar
de auto en huis - totaal bijna 67 km vandaag.
Voetje stijf, maar op enkele kleine blaren na geen
grote kleerscheuren, op naar volgend jaar en meer.

Weer - Zand en zon (temp 8- 28°)

In totaal deden 11.000 wandelaars mee over de
verschillende afstanden, met de grootse groep op
de 25 en 42 km.

SUPER ORGANISATIE dankzij o.a. de steun van de
vrijwilligers van de Brugse Metten wandelclub, die
paraat stonden op de laatste rustpost in Zeebrugge,
van vroeg in de morgen tot laat in de avond.



VERJAARDAGSKALENDER

AUGUSTUS

Augustus is een maand vol zonneshijn en vaak ook vol verjaardagsvieringen. Met de zomer in volle gang, biedt deze maand een ideale gelegenheid om feestjes buiten te vieren. Laten we eens kijken naar enkele aspecten die verjaardagen in augustus bijzonder maken.

De perfecte maand voor buitenfeesten

In augustus is het weer vaak warm en zonnig, wat het ideaal maakt voor buitenactiviteiten. Hier zijn enkele ideeën voor een onvergetelijke verjaardagsviering in augustus:

- Tuinfeest: Een gezellige barbecue of een picknick in de tuin kan een ontspannen sfeer creëren.
- Strandfeest: Voor wie dichtbij de kust woont, is een strandfeest met vrienden en familie een fantastische optie.
- Parkvieringen: Veel parken bieden plekken voor grotere groepen, perfect voor een verjaardagsfeest met veel gasten.

Sterrenbeelden van augustus

Verjaardagen in augustus vallen onder de sterrenbeelden Leeuw en Maagd.

- Leeuw (23 juli - 22 augustus): Leeuwen staan bekend om hun energieke, creatieve en gepassioneerde aard. Een feest vol entertainment en kleur is perfect voor deze levenslustige persoonlijkheden.
- Maagd (23 augustus - 22 september): Maagden zijn vaak praktisch en detailgericht. Ze waarderen vaak een goed georganiseerd en doordacht feest, met aandacht voor details en een vleugje elegantie.

Augustus feesttrends

Augustus biedt een breed scala aan mogelijkheden voor thema's en trends die je kunt gebruiken om je verjaardagsfeest uniek te maken:

- Tropisch thema: Denk aan kleurrijke decoraties, exotische cocktails en Hawaïaanse muziek.
- Festivalstijl: Creëer een minifestival in je achtertuin met livemuziek, foodtrucks en lichtjes.
- Retro thema: Kies een decennium, zoals de jaren 70 of 80, laat je gasten zich verkleden in die stijl.

Conclusie

Verjaardagen in augustus zijn bijzonder vanwege de zomerse sfeer en de vele mogelijkheden voor buitenactiviteiten. Of je nu een groot feest viert of een intieme bijeenkomst plant, augustus biedt de perfecte setting om herinneringen te maken die een leven lang meegaan. Vergeet niet om te genieten van de zon, de vrolijke gezichten en de speciale momenten met je dierbaren.

De maand augustus starten we op zondag 3 augustus met de verjaardagen van **Antoine Laridon** en **Nele Van Den Steen**.

Op maandag 4 augustus is het feest bij **Herman Vandenbussche**.

Op woensdag 6 augustus zetten we een kaarsje bij op de taart voor de verjaardag van **Nele Huysentruyt**.

En op vrijdag 8 augustus wensen we nog vele jaren aan **Rudi Meulemeester**.

Zondag 10 augustus is het feest bij **Ann De Zutter**.

Op dinsdag 12 augustus vieren we de verjaardagen van **Hubert Langenbick** en **Hans Van Roye**.

Op de feestdag van vrijdag 15 augustus wensen we nog vele jaren aan **Maria Louisa Martens**.

En op dinsdag 19 augustus feest voor **Lien Huysentruyt**.

Op woensdag 20 augustus taart voor **Ann-Marie Deprez**.

Op 26 augustus is het de beurt aan **Willy Staelens** en **Freddy Huys** om te klinken op hun verjaardag.

En op de laatste dag van deze maand zeggen we proficiat aan **Liane Van Massenhove** en ons nieuwste clublid **Nele Tilleman**.

PROFICIAT AAN ALLE JARIGEN

Wandelkalender Juni

REGIO West- en Oost-Vlaanderen

vrijdag	01-08-2025	7e Marultocht	5542 Drevestappers Zonnebeke Feesttent Marulfeesten - Spilstraat 63 - 8980 Zonnebeke Majo Bostyn - +32(0)494 81 90 35 - info@drevestappers.be	07.30-15.00 - 17u00 5-12-14-16-21 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	02-08-2025	4e Zomertocht	5137 Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw Multifunctioneel Centrum Sint-Maarten - Mezenweg 18 - 8210 Loppem Kurt Denys - +32(0)475 56 36 87 - info@4op1rij.be	07.00-15.00 - 17u30 5-9-12-18-21 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	02-08-2025	Zomertocht - Adriaanstocht - Priortrofee	3135 Padstappers Geraardsbergen vzw Basisschool GO! Dender - Kattestraat - 9500 Geraardsbergen Kurt Martens - +32(0)479 41 09 20 - info@padstappers.be	07.00-15.00 - 18u00 7-10-14-18-22-26-32-50 km 1,5 € - 3 € (50 km 13 € - 16 €)
zaterdag	02-08-2025	28e Vlastocht	3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze Zaal Leiezicht - Oude Heirbaan 53 - 9800 Grammene (Deinze) Luc Beels - +32(0)472 57 22 50 - secretariaat@wnd140.be	07.00-15.00 - 18u00 4-8-12-16-20-25-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	03-08-2025	Zwintocht	5072 WNZB Knokke-Heist vzw Burg. Graaf Leopold Lippenspark - Jan Devischstraat 2 - 8300 Knokke-Heist Philip Van Speybroeck - +32(0)50 60 80 27 - wnzbt@skynet.be	08.00-14.30 - 17u30 6-10-15-21 km 1,5 € - 3 €
zondag	03-08-2025	Sint-Germanustocht	5391 De Spartastappers Ardooie vzw De Magneet - Egemstraat 49 - 8740 Pittem Filip Savat - +32(0)485 59 34 44 - filipsavat.2@gmail.com	06.30-15.00 - 18u00 4-6-10-15-20-25 km 1,5 € - 3 €
zondag	03-08-2025	46e Kastelentocht - Herdenking Emile Bakeland	3084 Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw Gemeentelijk Sportcentrum - Neerstraat 37 - 9921 Vinderhoute (Lievegem) Luc Moentjens - +32(0)477 93 32 67 - luc.moentjens@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 5-8-12-16-20-25 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	05-08-2025	Turfhauwetocht	5276 De Margrietestappers vzw Hoeve Kris Carbonez - Ketelbuiserstraat 184 - 8810 Lichtervelde Johan Allemeersch - +32(0)478 26 41 92 - johan.allemeersch5@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 6-9-12-15-20-25 km 1,5 € - 3 €
donderdag	07-08-2025	Bladelintocht	3278 Wandelclub Roal Benti vzw Kanunnik Andrieszaal - Kloosterstraat - 9992 Middelburg (Maldegem) Stefaan Vandepitte - +32(0)479 01 74 19 - stebenti@hotmail.com	06.30-15.00 - 17u00 4-6-8-12-17-22 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	09-08-2025	Middelkerke Wandelt	5363 Spoetnikstappers vzw Gem. Middelkerke - Onderwijsstraat 37 - 8430 Middelkerke Marc Devos - +32(0)485 35 18 75 - info@spoetnikstappers.be	07.00-15.00 - 17u00 4-6-7,5-8-11,5-14-20-22 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	09-08-2025	28e Velodroomtocht	5347 Velodroomvrienden Moorslede D'Oude Schole Slypskapelle - Strobomestraat 11A - 8890 Moorslede Houari Malfait - +32(0)493 71 13 96 - houari.malfait@skynet.be	07.00-15.00 - 18u00 6-12-18-22 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	09-08-2025	Kalkense Meersentocht	3091 Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw Zaal Breughel - Kalkendorp 58 - 9270 Kalken (Laarne) Robert De Ridder - +32(0)468 10 32 81 - postiljon.wandelclub@gmail.com	07.00-15.00 - 18u00 6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €

zondag	10-08-2025	9e Stormvogeltocht	5011 WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw Zaal Vuurtoren - Thomas van Loostraat 32 - 8400 Oostende Rudy Devriendt - +32(0)478 45 60 94 - wsv.keignaerttrippers.oostende@proximus.be	08.00-15.00 - 17u00 6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
zondag	10-08-2025	Door bos en natuur in Zillebeke	5207 Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw OC In 't Riet - Seelbachdreef 4 - 8902 Zillebeke (Ieper) Ronny Larnou - +32(0)476 66 49 36 - nmbbus@outlook.com	07.00-15.00 - 18u00 6-12-18-24-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	10-08-2025	Wemme tijd-tocht	3182 Wandelclub Temse JOC De Nartist - Clemens de Landtsheerlaan 26 a - 9140 Temse Patrick Pepermans - +32(0)473 33 26 19 - peerensroland@gmail.com	07.00-15.00 - 17u00 5-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	10-08-2025	Vlaamse Ardennen Challenge - Walk & Shuttle	3233 Hanske de Krijger Oudenaarde vzw Evenementenhal De Qubus - Lindestraat 45 - 9700 Oudenaarde José Deschaumes - +32(0)478 64 28 86 - info@hanskedekrijger.be	07.00-15.00 - 18u00 6-12-15-18-23-30-36 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	12-08-2025	Aviflorawandeltocht - Zomertocht	5493 Aviflorastappers Ingelmunster Voetbalkantine SV Ingelmunster - Bollewerpstraat 92a - 8770 Ingelmunster Gabriël Gevaert - +32(0)473 30 26 43 - heuberdebie@hotmail.com	06.30-15.00 - 17u00 6-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	15-08-2025	Bulskampveldtocht	5009 Koninklijke Wandelclub Beernem vzw PC 't Bulscampvelt - Wingensestraat 2 - 8020 Hertsberge (Oostkamp) Roger De Schuyter - +32(0)474 41 78 96 - info@wandelclubbeernem.be	07.30-15.00 - 17u30 4-6-11-15-21-25 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	15-08-2025	Halfoogsttocht	5411 De 7mijl-stappers Moorsele OC Kleine Porsies - Cultuurpad 3 - 8560 Wevelgem Geert Vanhauwaert - +32(0)473 99 09 35 - marcmasselis@hotmail.com	06.45-15.00 - 18u00 7-14-21-28 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	15-08-2025	7e Oogsttocht	3196 WSV Land van Rhode vzw DEN AMB8 - Lange Ambachtstraat 42 - 9860 Oosterzele Erik Lievens - +32(0)475 78 11 96 - erik-lievens@skynet.be	07.00-15.00 - 18u00 6-10-14-18-21 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	16-08-2025	Kloen Zomerwandeling	5546 DSF - Kloenstappers 't Ruitercentrum - Piljoenstraat 2a - 8800 Roeselare Hans Dewulf - +32(0)476 93 42 61 - info@kloenstappers.be	07.00-15.00 - 17u00 6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	16-08-2025	22e Grenstochten	3149 Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw Transport Cerpentier - Koewachtsteenweg 5 - 9180 Moerbeke-Waas (Moerbeke) Geert Creve - +32(0)486 70 89 02 - geert@desmokkelaars.be	07.00-15.00 - 17u00 6-12-17-20 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	16-08-2025	Schooierstocht	3494 Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw GIBO De Meander - Margote 114 - 9260 Wichelen Annie Maddens - +32(0)495 26 51 34 - omabus@hotmail.com	07.00-15.00 - 18u00 5-7-12-15-18-24 km 1,5 € - 3 €
zondag	17-08-2025	39e Marollentocht	5202 Feestcomité De Marollen Sijsele Feesttent Marollenkermis - Dorpsstraat (t.h.v. nr. 30) - 8340 Sijsele (Damme) Geert Cherlet - +32(0)479 33 77 89 - geert.cherlet@telenet.be	07.30-15.00 - 18u00 6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
zondag	17-08-2025	29e Kermistocht - Jubileumtocht 30 jaar	5330 WSV De Molenstappers Ruiselede vzw Zaal Sport en Spel - Tieltstraat 46a - 8755 Ruiselede Ann Sucaet - +32(0)475 52 68 02 - ann.sucaet@telenet.be	07.00-15.00 - 19u00 4-6-9-12-15-20-25 km 1,5 € - 3 €
zondag	17-08-2025	Zomertocht	3331 KWB Laarne Zaal Skala - Colmanstraat 51 - 9270 Kalken (Laarne) Daniel Van den Neste - +32(0)479 82 15 65 - vandenneste.daniel@scarlet.be	07.00-15.00 - 17u30 5-7-10 km 1,5 € - 3 €

Bij het afgeven van de **Gratis Wandelbon** dien je er steeds een **naametiket** op te kleven.
(teneinde inkt en papier te besparen kun je ook meerdere etiketten op één wandelbon kleven.)
Indien je geen etiketten meer hebt, contacteer dan Hilde De Herdt op
hildebrugsemettenwandelclub@gmail.com.

GRATIS WANDEL BON

De Molenstappers Ruiselede

29ste KERMISTOCHT - JUBILEUMTOCHT

17 augustus 2025

Zaal Sport en Spel
Tieltstraat 46a
8755 Ruiselede

GRATIS
TOCHT

BRUGSE
METTEN
WANDEL
CLUB

Bon afgeven bij de start en naametiket(ten) opkleven

dinsdag	19-08-2025	52e Vierdaagse van de IJzer	
		5390 Vierdaagse van de IJzer vzw	08.00-10.30 - 18u00
		Parking Sint-Niklaaskerk - Leopold II-laan 86 - 8670 Oostduinkerke (Koksijde)	08-16-24-32 km
		Nick Develter - +32(0)2 442 38 13 - info@vierdaagse.be	8 € - 8 € (7 € - 7€ bij voorinschrijving)
woensdag	20-08-2025	52e Vierdaagse van de IJzer	
		5390 Vierdaagse van de IJzer vzw	08.00-10.30 - 18u00
		Grote Markt - Grote Markt - 8600 Diksmuide	8-16-24-32 km
		Nick Develter - +32(0)2 442 38 13 - info@vierdaagse.be	8 € - 8 € (7 € - 7€ bij voorinschrijving)
woensdag	20-08-2025	Dauwtocht	
		3163 WSV Egmont Zottegem vzw	07.00-15.00 - 18u00
		OC Velzeke - Provinciebaan 275 - 9620 Velzeke-Ruddershove (Zottegem)	7-10-14-18-21-28 km
		Patrick De Corte - +32(0)474 21 01 97	1,5 € - 3 €
donderdag	21-08-2025	52e Vierdaagse van de IJzer	
		5390 Vierdaagse van de IJzer vzw	08.00-10.30 - 18u00
		Station Poperinge - Ieperstraat - 8970 Poperinge	8-16-24-32 km
		Nick Develter - +32(0)2 442 38 13 - info@vierdaagse.be	8 € - 8 € (7 € - 7€ bij voorinschrijving)
vrijdag	22-08-2025	52e Vierdaagse van de IJzer	
		5390 Vierdaagse van de IJzer vzw	08.00-10.30 - 18u00
		Grote Markt - Grote Markt - 8900 - Ieper	8-16-24-32 km
		Nick Develter - +32(0)2 442 38 13 - info@vierdaagse.be	8 € - 8 € (7 € - 7€ bij voorinschrijving)
zaterdag	23-08-2025	Kasseileggerstocht	
		5545 De Kasseistappers Eernegem	07.00-15.00 - 17u30
		Sportzaal De Klokkenput - Bruggestraat 104 - 8480 Eernegem (Ichtegem)	4-6-10-16-20-26 km
		Dirk Ilegems - +32(0)478 36 04 44 - dirk.ilegems@skynet.be	1,5 € - 3 €
zondag	24-08-2025	4e Zonnetocht	
		5542 Drevestappers Zonnebeke	07.00-15.00 - 18u00
		OC 't Zonnerad - Tresoriersstraat 5 - 8980 Zonnebeke	5-10-12-15-20-26 km
		Majo Bostyn - +32(0)494 81 90 35 - info@drevestappers.be	1,5 € - 3 €
zondag	24-08-2025	Barbierbeektocht	
		3025 Wandelclub De Lachende Klomp vzw	07.00-15.00 - 18u00
		Gemeentelijke Lagere School - Bazelstraat 33 - 9150 Kruibeke	7-10-15-20-25-30 km
		Luc Weemaes - +32(0)477 82 02 76 - dlk3025@gmail.com	1,5 € - 3 €

zondag	24-08-2025	Paddenkoppenland Trail	06.00-10.00 - 18u00
	6999 Flanders Trails		15-25-35-50 km
	MPI Het Vindingrijk - Vurstjen 25 - 9940 Evergem		info prijzen via email
	Peggy Haerinck - +32 (0)476 26 33 60 - info@paddenkoppenlandtrail.be		
dinsdag	26-08-2025	2e Zomertocht	07.00-15.00 - 18u00
	5012 WSK Marke vzw		6-12-18 km
	OC De Wervel - Processiestraat 6 - 8510 Bellegem (Kortrijk)		1,5 € - 3 €
	Johan De Smet - +32(0)498 59 49 72 - desmetjohan@telenet.be		
woensdag	27-08-2025	Midweekse Zomertocht	07.00-15.00 - 18u00
	3002 Burchtstappers Herzele vzw		5-10-14-18-21 km
	Zaal Buurthuis Hofstad - Nederhasseltstraat 338 - 9404 Aspelare (Ninove)		1,5 € - 3 €
	Michel Goossens - +32(0)473 53 33 38 - voorzitter@burchtstappersherzele.be		
donderdag	28-08-2025	Stropkestoct	07.30-15.00 - 18u00
	3103 Florastappers Gent vzw		4-6-13-15-21 km
	Zaal Gildenhuis - Loofblommestraat 10 - 9051 Sint-Denijs-Westrem (Gent)		1,5 € - 3 €
	Gerard Devlieger - +32(0)494 17 99 00 - florastappersgent@proximus.be		
zaterdag	30-08-2025	Zomertocht Kanegem	07.00-15.00 - 18u00
	5423 Watewystappers Tielt		6-12-18-24 km
	Moeninckhof - Nagelstraat 26 - 8700 Kanegem (Tielt)		1,5 € - 3 €
	D. Van Nieuwenhuysse - +32(0)476 96 56 68 - info@watewystappers.be		
zaterdag	30-08-2025	Buzzewandeling Vaste Vuist	07.00-15.00 - 18u00
	5548 Sportgroep Vaste Vuist Lauwe vzw		6-9-12-17-21 km
	Feestzaal De Statie- Vrijheidsboomplaats 2 - 8930 Lauwe (Menen)		1,5 € - 3 €
	Dries Defossez - +32(0)476 99 23 67 - dries@vastevuist.be		
zaterdag	30-08-2025	47e Scheldemars	07.00-15.00 - 18u00
	3082 WSV Baasrode vzw		5-10-15-20-25-30-35 km
	Feestzaal Meirkenshof - Hof ten Rode 29 - 9200 Baasrode		1,5 € - 3 €
	Bart De Rop - +32(0)478 26 49 69 - wsvbaasrodevzw@gmail.com		
zondag	31-08-2025	14e Kanalentocht	07.00-15.00 - 18u00
	5463 Levenslijnteam Damme vzw		6-12-16-20-24 km
	Zaal De Beuterblomme - Sint-Kwintensstraat 7 - 8340 Oostkerke (Damme)		1,5 € - 3 €
	Roger Snauwaert - +32(0)478 28 17 87 - roger.snauwaert@skynet.be		
zondag	31-08-2025	15e Oogsttocht	07.00-15.00 - 18u00
	5507 De Buskanters Houthulst		6-12-18-24 km
	Stationshuis - 9e-Linieplein - 8650 Merkem (Houthulst)		1,5 € - 3 €
	Johan Beeckaert - +32(0)489 40 42 26 - johan@buskanters.be		
zondag	31-08-2025	Howitzertocht	07.00-15.00 - 18u00
	5217 De 12 uren van Lauwe vzw		4-7-10-12-18-25-30 km
	OC De Coorenaar - Georges Coornaertdreef 7 - 8792 Desselgem		1,5 € - 3 €
	Bart Pattijn - +32(0)495 48 76 76 - wandelclublauwe@gmail.com		
zondag	31-08-2025	Ravenstein Winetrail	10.00-14.30 - 18u00
	6025 Ravenstein Winetrail		6-12 km
	Wijndomein Ravenstein - Kruisekestraat 296 - 8940 Wervik		22 € - 24 €
	Dirk Talpe - +32(0)477 67 49 80 - info@ravensteinwinetrail.be		
zondag	31-08-2025	Mars Omloop 't Hoeksken	07.00-15.00 - 18u00
	3040 Wandelclub 't Hoeksken vzw		4-6-10-15-21-30 km
	Zaal Den Bond - Kleinhulst 4 - 9220 Hamme		1,5 € - 3 €
	Theo De Backer - +32(0)479 87 75 35 - theo@wandelclubthoeksken.be		
zondag	31-08-2025	9e Hoevetocht	07.00-15.00 - 18u00
	3529 Op Stap Zwalm		6-12-18-24-30 km
	De Zwalmparel - Sportlaan 1 - 9630 Munkzwalm (Zwalm)		1,5 € - 3 €
	Karolien De Vreese - +32(0)468 18 62 01 - karoliendevreese@gmail.com		

Lange Afstand 2/2025

zaterdag 8 maart - Flanders Trails - Poppies Walk

Na veel oefenen en van ver terugkomen was dit de wandeldag - na 1 jaar geen lange afstand meer, mijn 1ste 60 km terug.

Met bijna 3000 wandelaars verdeelt over de 4 verschillende afstanden.

Na een korte nacht - vroeg de baan op voor de start in Zonnebeke. Stipt om 06h werd deze door de "pipers" op gang geblazen- via de kleiputten richting Tyne Cot Cemetery en Memorial terug naar Zonnebeke voor de 1ste rust na 10 km - na doortocht via het park ging het richting het Brothers in Arms Memorial en het Polygoonbos om na 20 km in Geluveld te zijn, hierna richting Wervik en deelgemeente Geluwe voor de rust in wijndomein Ravenstein op 30 km.

Hierna richting Kruiseke en Zandvoorde op 40 km (tussentijd 39,5 km in 8h) de eerste pijntjes staken de kop op. Via de Gasthuisbossen en Hill 60 kregen

we leper in de verte reeds in zicht. Via de Bluff en provinciedomein Palingbeek waar de voorlaatste rust was op 50 km.

Nog een kleine 8 te gaan. Na god was het nu tijd voor een gebed voor de andere zijde - the dark side has external power - via Zillebeke vijver en de verdronken weiden kwamen we in leper, maar nog even een km op de vesten om eindelijk aan de Menenpoort te komen - voor het laatste stukje naar de Grote Markt

Staat de finish dan nog helemaal aan de verste kant. Ik ben er - stik kapot, voetje? Maar o zo gelukkig. Ik kan het weer. Einde om 06h na 11h wandelen en 1h rust. Na de nodige verfrissing nog de lange weg 1,5 km terug naar de auto. Morgen is een nieuwe dag. Weer - dank u weergoden voor dit prachtig weer en zonnetje. Nieuwe dure achillespees sokken zijn getest en ok.





Zo lang doe je over tien kilometer wandelen (en zoveel stappen zijn dat)

Wandelen is gezond, makkelijk en als je het samen doet ook heel gezellig. Zin om een lange wandeling te maken zonder de hele dag onderweg te zijn?

Hoe lang duurt tien kilometer wandelen?

Gemiddeld wandelen we ongeveer vier kilometer per uur. Dat betekent dat je over tien kilometer zo'n 2,5 uur doet. De wandelsnelheid verschilt echter per persoon en ook de plek waar je wandelt is van invloed.

Ben je een geoefende wandelaar die van stevig wandelen houdt? Dan wandel je waarschijnlijk vijf, soms zelfs zes kilometer per uur. Dat scheelt al gauw een half uur op je totale wandeltijd. Heb je lange benen? Dan ben je gemiddeld iets sneller dan iemand met kortere benen.

Het terrein waarop je wandelt bepaalt ook hoe snel je bent. Wandelpaden in Nederland zijn over het algemeen vlak en plat. Een tempo van vier kilometer

per uur is dan makkelijker aan te houden. Wandel je echter in de bergen, over zand of door de sneeuw, dan wandel je vaak langzamer.

Waarschijnlijk is een uurtje of drie inclusief pauzes een realistische schatting voor een wandeling van tien kilometer. Ben je een snelle wandelaar, dan ben je met 2,5 uur al klaar en is het terrein heuvelachtig of zelfs in de bergen, dan is de kans groter dat je er zo'n vier uur over doet.

Hoeveel stappen is tien kilometer?

Ga je een rondje van tien kilometer lopen? Dan zal dat flink aantikken op de stappenteller, je haalt de tienduizend stappen op een dag in ieder geval met gemak. Om tienduizend stappen te zetten, moet je tussen de zeven en acht kilometer wandelen. Tien kilometer staat dan gelijk aan twaalfduizend à veertienduizend stappen.



Drinken TIJDENS een wandeling: 6 TIPS

22 augustus 2023 - Jasper Buiting

Van alles wat je in je rugzak meeneemt tijdens het wandelen, is je voorraad drinken misschien wel het meest belangrijk. Zeker bij warm weer of als je een langere wandeling maakt, verliest je lichaam onderweg een hoop vocht via zweet en verdamping. Om te voorkomen dat je uitdroogt, moet je dit vocht verlies weer aanvullen door voldoende te drinken. Maar hoeveel moet je daarvoor eigenlijk drinken, en hoe kan je daar het beste voor zorgen? Voor ieder is dat natuurlijk weer anders, maar met deze tips ben je al een heel eind op weg!

1: Bepaal voor jezelf hoeveel vocht je nodig hebt
Iedereen is het erover eens dat je water moet drinken tijdens het wandelen. Maar hoeveel liter is dat 'genoeg' dan eigenlijk. Deze vraag is minder makkelijk te beantwoorden dan je op het eerste gezicht zou denken. Normaal gesproken is het advies voor volwassenen om 1,5 tot 2 liter per dag te drinken, maar bij het wandelen kan dit nog flink oplopen afhankelijk van het type wandeling dat je maakt. Op een tocht door ruig terrein met 30 graden verliest je lichaam immers veel meer vocht dan bij een ommetje door het park in het najaar. Bovendien verschilt de hoeveelheid vocht die je nodig hebt ook sterk van mens tot mens, afhankelijk van je geslacht, leeftijd en lichaamsbouw.

Het advies van experts is daarom om goed naar je lichaam te luisteren. Dit kan bijvoorbeeld door naar de kleur van je urine te kijken. Is je urine donker van kleur (of kun je helemaal niet plassen tijdens de pauze) dan is je vochtgehalte te laag en moet je meer drinken. Ook kan jij je eigen ervaringen als leidraad gebruiken. Werkte het afgelopen zomer bijvoorbeeld goed voor je om 1,5 liter in je rugzak mee te nemen? Dan kan je dit (bij vergelijkbare wandelingen) ook dit jaar gewoon aanhouden.

2: Wacht niet tot je dorst hebt

Hoewel luisteren naar je lichaam dus altijd verstandig is, betekent dit niet dat je moet wachten met drinken tot je dorst begint te krijgen. Dan ben je eigenlijk al te laat. Het dorstgevoel ontstaat namelijk wanneer je lichaam al aan het uitdrogen is, waardoor je kans loopt op klachten als hoofdpijn en kramp. Zorg er daarom voor dat je tijdens het wandelen goed blijft drinken. Hierbij kan je het beste regelmatig kleine hoeveelheden drinken, bijvoorbeeld elke 15-20 minuten een paar slokken. Sowieso kan je beter niet je hele waterfles in één teug leegdrinken, want dan loop je kans op maagklachten.

3: Plan je route vooraf goed

Vind je het toch wat zwaar om al die liters kilometerslang mee te zeulen? Kijk dan of er langs de route horecagelegenheden of winkels zijn waar jij je vochtvoorraad kan aanvullen. Bij een stads-wandeling kan je in Nederland ook nog kijken of er een watertappunt in de buurt van je route ligt. Op die manier hoef je minder water te tillen, en heb je meteen een mooie plek voor een pauze. Zorg er wel voor dat je altijd nog een eigen voorraad op zak hebt voor noodgevallen.

4: Vermijd alcohol voor en tijdens het wandelen

Bergwandelaars herkennen dit misschien wel: als je na een stevige klim in de zomer dan eindelijk bij die berghut aankomt, wordt het wel heel verleidelijk om dat te vieren met een witbiertje. Hetzelfde geldt voor als je in eigen land tijdens je zomerwandeling een café passeert. Begrijpelijk, maar toch niet verstandig. Alcohol onttrekt namelijk vocht aan je lichaam, waardoor het de kans op uitdroging juist kan vergroten. Bovendien komt alcohol ook je tredzekerheid niet ten goede, wat op bergpaden tot gevaarlijke situaties kan leiden. Beter is het daarom om met het biertje te wachten tot na je wandeling, dan heb je meteen een extra beloning in het vooruitzicht.

5: Blijf ook na je wandeling drinken

Ook als je wandeltocht er eenmaal op zit is het belangrijk om te blijven drinken, zeker op warme dagen. Ook op het laatste stuk van je wandeling heb je immers nog getranspireerd, en waarschijnlijk meer dan je erbij hebt gedronken. Hierbij geldt overigens hetzelfde als tijdens het lopen: bij voorkeur niet te veel tegelijk en wacht niet tot je dorst krijgt.

6: Ook bij lage temperaturen voldoende drinken
Dat je in de zomer voldoende water moet drinken is waarschijnlijk een open deur. Maar wist je dat het ook bij een winterwandeling belangrijk is om je vochtgehalte in de gaten te houden? Bij een wandeling met winterse temperaturen voel jij je weliswaar minder snel dorstig, maar je zweet wel nog steeds, zeker als je dik ingepakt zit. Laat daarom bij een wandeling in de herfst of winter je drinkflessen vooral niet thuis. Overigens kan je in deze tijd van het jaar ook prima een warme drank of soep in een thermosfles meenemen. Daarmee vul je niet alleen je vocht aan, maar warm jij je lichaam ook gelijk weer wat op.

HET BELFORT VERTELT

1-11 juli

Het verhaal van Brugge
PRESTIGIEUS LICHTSPEKTAKEL
OP DE MARKT VAN BRUGGE

GRATIS

Elke avond om 22.30 en 23 uur
www.hetbelfortvertelt.be