



't Klapproosje

Driemaandelijks Ledenblad van
Wandelclub Drevestappers Zonnebeke

Vlaanderen Wandelt

zondag 28 april 2024


7^{de} bossentocht


Organisatie: drevestappers Zonnebeke vzw

 Drevestappers
 Zonnebeke

In samenwerking met

Wandelsport Vlaanderen 

Gemeente Zonnebeke 

Toerisme Zonnebeke 



Jaargang 7 - Nummer 3
juli - augustus - september 2024

 Drevestappers
 Zonnebeke



www.drevestappers.be

Verantwoordelijke uitgever: Frans D'Haeyere, Bruanestraat 38, 8800 Roeselare

DREVESTAPPERS OP HET INTERNET

Je vindt je wandelclub op de website:
www.drevestappers.be

en ook op Facebook : www.facebook.com/drevestappers

Lay-out & Verantwoordelijke uitgever:
Frans D'Haeyere
Ontwerp kافت: Annelies Ottevaere

Dit magazine is een uitgave van de
Drevestappers voor zijn leden.

Het volgend nummer verschijnt rond
1 juli 2024. Teksten binnen uiterlijk
15 juni 2024 via het e-mailadres
fransdhaeyere@gmail.com

IN DIT NUMMER

- 02 Inhoud
- 03 Woord van de voorzitter
- 04 Familienieuws
- 05 Clubnieuws
- 06 Bestuursorgaan
- 07 Activiteiten Drevestappers 2024
- 08 Overzicht komende tochten voor 2024
- 09 Marulocht Zonnebeke vr 2 aug. 2024
- 12 Zonnetocht zo 25 aug. 2024
- 15 Verslag Vlaanderen Wandelt 28 april 2024
- 18 Verslag Batjestocht 31 mei 2024
- 21 Wandelbonnen
- 22 Verslag busreis Minderhout
- 24 Waar wandelden onze leden?
- 27 Gezondheid: voordelen van bewegen
- 28 Zomer-impressie

Woord van de voorzitster



Beste wandelvrienden,

We stappen al in de tweede helft van het jaar. Veel vitamine D hebben we nog niet kunnen opnemen maar hopelijk krijgen we toch nog een goede zomer, de eerste voortekenen hebben we eind de maand juni al gehad. Veel evenementen zijn letterlijk in het water gevallen, ook wij hebben het ondervonden met twee minder bevolkte wandelingen. Onze eerstvolgende tocht vindt plaats op 2 augustus met de Marultocht, kort gevolgd door onze Zonnetocht. Hopelijk zitten we dan goed met het weer.

Op zondag 23 juni gingen we met de bus op bezoek in Minderhout in de Antwerpse Voorkempen. 61 Drevestappers hebben er de mooie streek verkend onder een stralend zonnetje. Een tocht voor de echte natuurliefhebber: veel onverharde wegen afgewisseld met veel bosgedeelten. Iedereen was uiterst tevreden. Je leest een verslag in dit ledenblad. Onze volgende busreis gaat naar Evergem (O.-Vl.) op 6 oktober. Voor 12 euro krijg je de busreis, 2 boterkoeken, gratis inschrijving en gratis consumptie ter plaatse. Inschrijven kan bij John Baert of bij mij.

Ondertussen gaan we onze medewerkers van 2023 op zaterdag 6 juli eens goed verwennen met een wandeling gevolgd door een hapje met een drankje, alles gratis uiteraard. Medewerkers zijn de jus van een goed draaiende wandelclub, daar moeten we steeds oog voor blijven hebben. Na Vlaanderen Wandelt hebben negen nieuwe vrijwilligers zich aangeboden, we zijn ze daar heel dankbaar voor maar hiermee houdt het niet op. Ben je bereid om regelmatig of af en toe een handje uit te teken, neem contact met mij op, je bent altijd welkom.

Het bestuur buigt zich ook al over het ledenfeest eind dit jaar, daar hoor je straks meer van.

Jullie voorzitster, Majo

Familieberichten

Deze rubriek wordt beheerd door voorzitter Majo Bostyn, De Patine 27, 8980 Zonnebeke. GSM: (0494) 81 90 35 - E-mail: majo.bostyn@hotmail.com

Wil geboorten, ongevallen, herstelperiodes, ziekteperiodes, overlijdens zo snel mogelijk doorgeven. Voor alle wijzigingen betreffende adres, telefoon, GSM, e-mailadres kan je bij Rik Cleenewerck terecht.



JULI

Logghe Rosa
Albers Godelieve
Declercq Veronique
Hoste Nico
Keirsebilck Ludo
Lecluyse Noël
Siwik Marianna
Vandooren Lionel
Vanthournoudt
Christiane
Bostyn Marie-Thérèse
Messely Nancy
Bruggeman Carla
Verbrugghe Henk
Delbeke Francine
Bonte Robby
Fedjkhi Saïd
Raes Anne
Delporte Nico
Strobbe Geertrui
Martin Sabine
Lemaire Martin
Delva Carine
Herreman Kelly
Dejonckheere Jolien
Vandewalle Luc
Leroy Febe
Tas Siemen
D'Haene Geert
Vanoost Mieke
Dedeyne Myra
Ryckbosch Hilde
Vanhecke Kimberley
Maenhout Stefanie

AUGUSTUS

De Muyt Gilbert
Carpentier Maria
Debrabandere
Annemarie
Debrabandere Stefaan
Landuyt Mariette
Vanoverberghe Willy
Verkamer Christiane
Viaene Erik
Deleye Nick
Van Tuykom John
Gryson Marie-Thérèse
Rosseel Christophe
Stragier Marie-Rose
Claus Patrick
Crombez Nadine
Rosseel Sabine
Lammers Andy
Vanhee Tine
Olivier Christophe
Spenninck Jana
De Vlaeminck Marnik
Del'Haye Wim
Wallays Pascale
Denturck Erno
Goutsmet Kristof
Jonckheere Briek
Roelens Franky
Leroy Diego
Dewitte Christiane
Mouton Wim
Wallecam Tess
Dieryckx Cindy
Noyez Eric

Del'haye Carolina
Vanhee Katrien
Smets Steve
Winne Wim
Crombez Isabel

SEPTEMBER

Lambré Tania
Cossement Filiep
Deleu Marie-France
Delroeux Marie-
Clotilde
Devriesere Ria
Leroy Daniël
Malfait Erik
Nys Gina
Paret Philippe
Rousseau Yves
Vancayseele Myriam
Vanmarcke Rudy
Vierstraete Francis
Wyseur Noël
Vanrunxt Tamara
Honoré Patricia
Wegsteen Lien
Lecluyse Yves
Watteyn Stefaan
Van Praet Martine
Deman Ingrid
Muylle Claudine
Dereyne Willy
Devarrewaere Daisy
Depuyt Lies
Lecluse Rita
Maricau Ann

Wullaert Fiebe
Tack Pieter
Vanaelst Christien
Durnez Rosemie
Larnou Damien
Dedeurwaerder Bart
Cokelaere Greta
Leroy Ferre
Depraetere Krista
Deleu Fabienne
Cuvelier Geert
Deleu Peter
Deruytter Corine
Braem Nancy
Titeca Luc
Debels Lorenzo
Seys Carine
Lesage Rina
Poot Stijn
Mestdag Griet

HERSTEL

We wensen onze zieke wandelaars en zij die opgenomen werden in het ziekenhuis een spoedig herstel toe. We hopen jullie spoedig terug te zien in wandelland.

OVERLIJDEN

Wij melden met grote droefheid het overlijden van Dominique Depoorter, echtgenoot van Isabelle Samyn. Hij werd geboren op 17-12-1970 en overleed op 09-06-2024.

Clubnieuws

Nieuwe leden (11)

Valcke Shauni, Zillebeke (Ieper)
Delbaere Maxime, Zillebeke (Ieper)
Koether Simon, Zonnebeke
Hennin Dimitri, Zonnebeke
Vandamme Virginie, Zonnebeke
Baelen Peter, Zonnebeke
Deconinck Nancy, Zonnebeke
Baelen Audrey, Zonnebeke
Gryson Pedro, Wervik (Geluwe)
Mestdag Griet, Wervik (Geluwe)
Ottevaere Ann, Menen

Stopzetten boek Walking in Belgium

Volgend jaar wordt geen boek met de wandelagenda 2025 uitgegeven, de uitgave wordt stopgezet. Redenen zijn o.m. de vele wijzigingen die zich in de loop van het jaar voordoen: wijziging data tochten, startzalen, tochten die geschrapt worden of nieuwe die toegevoegd worden. Een andere belangrijke oorzaak is de grote minderverkoop van de boeken. Grootste reden: gebruik van de website www.wandelsportvlaanderen.be

Afschaffing betaalbewijzen voor leden

De betaalbewijzen voor de leden werden inmiddels afgeschaft, ook al zijn er clubs die ze wel nog meegeven. Het scannen bevat de nodige gegevens die nodig zijn bij b.v. een ongeval. De niet-leden ontvangen wel nog een betaalbewijs.

Medewerkers gezocht

Medewerkers zijn een gezocht goed en niet zo makkelijk te vinden. Onze huidige groep van vaste medewerkers wordt best wat uitgebreid. We zoeken nog medewerkers voor alle soorten jobs: van hulp op de rustposten en startzaal tot bepijling en nog andere jobs. Wil je je steentje bijdragen, geef

een teken aan voorzitter Majo of iemand van het bestuur. Een babbeltje verplicht tot niks. Vergeet niet: iemand moet het doen en zonder medewerkers zijn er geen tochten meer. Alvast bedankt voor de medewerking.

Wijziging spaarblad

Het huidige systeem van spaarblad voor de leden (24 stempels = waardebon van € 2,40) komt te vervallen. Met ingang van 1 november 2024 komt er iets nieuw. Meer details kunnen nog niet vrijgegeven worden, de bespreking binnen het bestuur is nog bezig. We geven toch een tip van de sluier: er zal meer aandacht gaan naar deelname aan onze tochten en busreizen. Geen paniek, ook onvolledige bladen zullen uitbetaald worden.

Deelname parade tijdens Vierdaagse van de IJzer

Een belangrijk aspect uit het oogpunt van de inrichters (het Belgische leger) is de deelname van de clubs aan de parade op de laatste dag. Wij hebben moeten vaststellen dat de voorgaande jaren de deelname van onze club magertjes was en zelfs stopgezet werd bij gebrek aan belangstelling. Hierin moet beterschap komen. Het clubbestuur is ook hier bezig om iets uit te werken voor onze leden. Details volgen later bij middel van een nieuwsbrief.



**Voor vragen betreffende
lidmaatschap en ledenbeheer**

Rik Cleenewerck
www.drevestappers.be
www.facebook.com/drevestappers



Rik Cleenewerck
Secretaris/Website

GSM 0497 46 66 55
rik.cleenewerck
@telenet.be



Patrick Claus
Vastleggen locaties

GSM 0468 48 59 99
deman.ingrid
@hotmail.com



Frans D'Haeyere
Ledenblad/Admin.

GSM 0476 65 66 55
fransdhaeyere
@gmail.com



Majo Bostyn
**Voorzitster/Facebook/Clubwinkel/
Busverantwoordelijke**

GSM 0494 81 90 35
majo.bostyn@hotmail.com



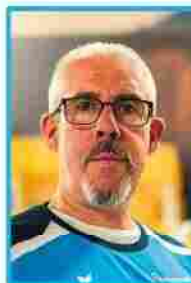
John Baert
Kassier/Busverantw.

GSM 0486 12 53 42
john.baert2
@telenet.be



Geert Del'haye
Catering/Sportraad

GSM 0497 54 61 11
delmesgeert
@gmail.com



Said Fedjkhi
Algemeen

GSM 0477 84 01 41
said.fedjkhi
@telenet.be



Christophe Derudder
Parcoursverantw.

GSM 0484 96 04 81
christophe.derudder
@telenet.be



Rosa Logghe
Zaalverantw.

TEL 057 36 58 38
rosa.logghe
@telenet.be



Mathias Platteeuw
Algemeen

GSM 0472 32 56 36
platteeuw_24
@hotmail.com

ACTIVITEITEN 2024 DREVESTAPPERS ZONNEBEKE

JANUARI						
M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

10: Bestuur (18:30)
28: 6^e War Memories (Zonnebeke)

FEBRUARI						
M	D	W	D	V	Z	Z
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

07: Bestuur (18:30)
18: 6^e Toveressentocht (Beselare)

MAART						
M	D	W	D	V	Z	Z
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

06: Bestuur (18:30)
09: Tyne Cot Cemetery Tocht

APRIL						
M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

03: Bestuur (19:00)
28: Vlaanderen Wandelt in Zonnebeke

MEI						
M	D	W	D	V	Z	Z
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

08: Bestuur (19:00)
31: Nieuwe tocht i.s.m. Batjesplatform

JUNI						
M	D	W	D	V	Z	Z
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

19: Bestuur (19:00)
23: Busreis Minderhout (prov, Antw,)

JULI						
M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

06: Dag van de medewerker

AUGUSTUS						
M	D	W	D	V	Z	Z
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

02: 6^e Marultocht (Zonnebeke)
28: Bestuur (19:00)
25: 3^e Zonnetocht (Zonnebeke)

SEPTEMBER						
M	D	W	D	V	Z	Z
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

02-10: Clubuitstap Duitsland (Wetzlar)

OKTOBER						
M	D	W	D	V	Z	Z
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

02: Bestuur (18:30)
06: Busreis Evergem (O.-Vl.)
20: 7^e Rondom Kaasdorp Passendale

NOVEMBER						
M	D	W	D	V	Z	Z
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

05: Bestuur (18:30)
Nog vast te leggen: ledenmoment (14:00 – 18:00)

DECEMBER						
M	D	W	D	V	Z	Z
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

04: Bestuur (18:30)
08: Ledenfeest (OC 't Zonnerad Zonnebeke)
15: Busreis Tollembeek (Vlaams Brabant)



OVERZICHT VAN ONZE AANSTAANDE TOCHTEN IN 2024

vrijdag

02
AUG.
2024

6e Marultocht

Zomertocht langs autoluwe en onverharde wegen over een licht golvend parcours vanuit het gehucht Molenaarol: pittoreske, combineerbare lussen richting kasteeldomrein, Polygoonbos en gehucht de Keiberg.

Bereikbaarheid Auto: A19 afrit 3 Beselare/Zonnebeke.

Gemeente Zonnebeke (West-Vlaanderen)

Startlocatie

Feesttent Marulfeesten
Spilstraat 63
8980 Zonnebeke
West-Vlaanderen

Starten tussen 07u30 en 15u00
Laatste aankomsttijd 17u00

Extra info

5 km 12 km 14 km 16 km 21 km

- ✓ Minstens één parcours geschikt voor kinderwagens
- ✓ Minstens één parcours geschikt voor rolstoelen

zondag

25
AUG.
2024

3e Zonnetocht

Geniet van de zomer in het landelijke Geluveld met zijn bosrijke omgeving. Mooi parcours met pittoreske plaatsjes, landelijke wegen en prachtige zichten in het landelijke Zandvoorde en Geluveld.

Bereikbaarheid Auto: A19 afrit 3 Beselare/Zonnebeke. Trein/bus: vanaf de stations Menen en Ieper diverse busverbindingen De Lijn, telkens halte aan de start.

Gemeente Geluveld (West-Vlaanderen)

Startlocatie

OC 't Geleveld
Geluveldplaats 15
8980 Geluveld (Zonnebeke)
West-Vlaanderen

Starten tussen 07u00 en 15u00
Laatste aankomsttijd 18u00

Extra info

5 km 10 km 12 km 15 km 20 km 26 km

- ✓ Minstens één parcours geschikt voor kinderwagens
- ✓ Minstens één parcours geschikt voor rolstoelen

zondag

20
OKT.
2024

7e Rondom kaasdorp Passendale

Herfsttocht richting Westrozebeke langs autoluwe en onverharde wegen tijdens het weekend van de 'Dag van de Trage Weg'. Geniet van het kaasdorp Passendale.

Bereikbaarheid Auto: A19 afrit 3 Beselare/Zonnebeke. Trein/bus: vanaf de stations Ieper en Roeselare diverse busverbindingen De Lijn, telkens halte Passendaleplaats Passendale op 300m van de start.

Gemeente Passendale (West-Vlaanderen)

Startlocatie

PC De Craeye
Kraaiveldstraat 7
8980 Passendale (Zonnebeke)
West-Vlaanderen

Starten tussen 07u30 en 15u00
Laatste aankomsttijd 17u30

Extra info

5 km 10 km 12 km 15 km 20 km 26 km

- ✓ Minstens één parcours geschikt voor kinderwagens
- ✓ Minstens één parcours geschikt voor rolstoelen

Aanstaande tocht: Marultocht

Zonnebeke vrijdag 2 augustus 2024

Start in tent, Spilstraat, Zonnebeke. Er zijn drie afzonderlijke lussen, waarvan twee kunnen verkort worden.

Lus A: 5 km of 7,3 km (Kasteelpark)

De tocht loopt over verhard met korte passage



door het kasteelpark en is toegankelijk voor rolwagens. Via de Berten Pilstraat betreed je het kasteelpark en kom je de poppygarden voorbij. Je verlaat kasteel en vijver via de Patine. Langs de Beselarestreet kom je terug naar de tent. Onderweg kom je voorbij het 7de Divison Memorial. De gedenkzuil in de Beselarestreet bij het gehucht Broodseinde herdenkt de gevechten in 1914 en 1917. Tijdens de Slag bij Broodseinde op 4 oktober 1917 leed de Divisie hier zware verliezen. De lus van 7,3 km krijgt er een stukje onverhard bovenop.

Lus B: 5,3 km (Polygoonbos) of 8,6 km (Vredesbos)

Via de Spilstraat stap je naar het Polygoonbos. Je komt voorbij het Buttes British Cemetery en het Polygon Wood Cemetery, twee aandenkens van de strijd die gevoerd werd in en rond het Polygoonbos tijdens WO I. Via onverharde paden kom je terug in de tent in de Spilstraat. Op de 8,6 km krijg je het Vredesbos er bovenop.

Lus C: 7,3 km (richting Keiberg)

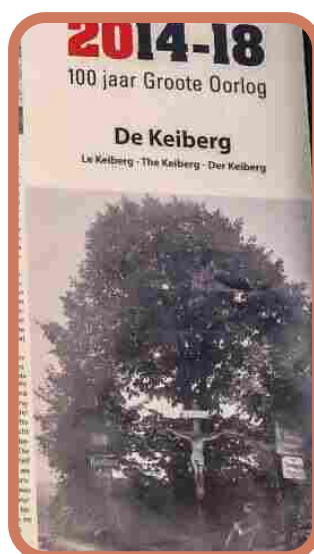
Via de Klokhofstraat en een stuk onverhard stap je naar de Keibergstraat met passage op de Keiberg



(41,5 m hoog) met het calvariekruis. Hier ben je op de grens tussen Beselare en Passendale. Daar rijst een stenen Calvariekruis, maar in vroegere tijden groeide daar een scheidingslinde. Via enkele autoluwe straten kom je terug in de tent aan de Spilstraat.

Tekst: C. Derudder & Frans D'Haeyere

Foto's: Frans D'Haeyere



Onze leden wandelen gratis op deze tocht. Wel inschrijven (scannen) zodat je verzekerd bent. De spaarkaart (koffie) is niet geldig voor deze tocht.

3 Verschillende LUSSEN



KASTEELPARK

LUS A(Lang) ► 7,3KM

LUS A(Kort) ► 5KM  

POLYGONE BOS

LUS B (Lang) ► 8,6KM

LUS B (Kort) ► 5,3KM

Keiberg

LUS C ► 7,3KM



COMBINATIES AFSTANDEN

10,3 KM	A5KM+B5,3KM
12,3KM	A5KM+C7,3KM
12,6KM	B5,3KM+C7,3KM
12,6KM	A7.3KM+B5,3KM
13,6KM	A5KM+B8,6KM
14,6KM	A7.3KM+C7,3KM
15,9KM	B8,6KM+C7,3KM
15,9KM	B8,6KM+A7,3KM
17,6KM	A5KM+B5,3KM+C7,3KM
19,9KM	A7.3KM+B5,3KM+C7,3KM
20,9KM	A5KM+B8,6KM+C7,3KM
23,2KM	A7.3KM+B8,6KM+C7,3KM



De Marultocht

ZONNEBEKE

vrijdag 2 augustus 2024

v.u.. Drevestappers Zonnebeke, De Leege Kouter 35, 8980 Zonnebeke



Tent De Marulfeesten
Spilstraat 63
8980 Zonnebeke

Start: 7.30 u - 15u - Aankomstuur: 17u
Leden: €1,50 - Niet-leden: €3,-
Kinderen jonger dan 12 jaar: GRATIS
Contact: info@drevestappers.be



AFSTANDEN
5-12-14-16-21KM

PLAMECO
PEAFONDS

Wandelsp^{ori}
Vlaanderen

Drevestappers

DONAT PRANS
Municipaliteit Zonnebeke

ZONNE
BEKE

Zonnebeke

Aanstaande tocht: Zonnetocht Geluveld

Zondag 25 augustus 2024

Beschrijving tocht

De 5 km (4,90 km) is kind- en rolstoeltoegankelijk. Na doorgang naar de Menenstraat wandelt men in een lus rond Geluveld, waarna men terugkeert naar de startzaal. Er is geen rustpost onderweg.

De 10 km (10,2 km) wandelt in het begin samen met de 5 km maar het gaat het verder richting zaal De Knippelaar (Kruiseke) waar de rustpost gevestigd is in een verzorgde zaal. Na de rust worden enkele onverharde wegen voorgeschoteld. Via een golvend parcours keert men terug naar de startzaal.

De 12 km (12,7 km) legt tot aan de rustpost in De Knippelaar hetzelfde traject af als de 10 km. Na de rust wordt het parcours van de 10 km wat verlengd.

De 15 km (15,3 km) legt tot aan de rustpost hetzelfde traject af als de 10 km en 12 km. Na de rust wordt Zandvoorde opgezocht via enkele autoluwe wegen. De volgende lus houdt halt bij 'De lustige boer'. Dan gaat het richting de Gasthuisbossen en Zandvoordebos terug tot aan de startzaal.

De 20 km (19,7 km) volgt grotendeels hetzelfde parcours als de 12 km.

De 26 km (26,7 km) volgt ook hetzelfde parcours als de 12 km tot de rustpost bij 'De lustige boer'. Daarna volgt een lus van 8,9 km via onverharde wegen en bosgedeelten. Na de tweede halte bij 'De lustige boer' wordt het traject van de 20 km gevolgd tot aan de startzaal.

Sint-Margarethakerk Geluveld 5-10-12-15-20-26 km

De kerk werd verwoest tijdens de Eerste Wereldoorlog. Na perikelen met de architect werd ze heropgebouwd en was eind 1925 klaar voor gebruik. De kerk is gewijd aan de H. Margaretha. Er zijn heel wat beelden van deze heilige terug te vinden zowel binnen als buiten de kerk. Naast het altaar bevindt zich een gedenkplaat ter nagedachtenis van Wilfrid-Evelyn Littleboy, luitenant van het 16de Royal Warwickshire Regiment, die hier sneuvelde op 9 oktober 1917. In en rond de Sint-Margarethakerk zijn er verschillende relictien die herinneren aan de Eerste Wereldoorlog.

South Wales Borders Memorial & 2nd Bn Worcestershire Regiment 5-10-142-15-20-26 km

De gedenktekens voor de South Wales Borderers en het 2nd Bn Worcestershire Regiment bevinden zich onderaan de doodlopende straat tegenover de par-



keerplaats. Op 31 oktober 1914 werd Geluveld het toneel van een van de belangrijkste veldslagen van de Grote Oorlog.

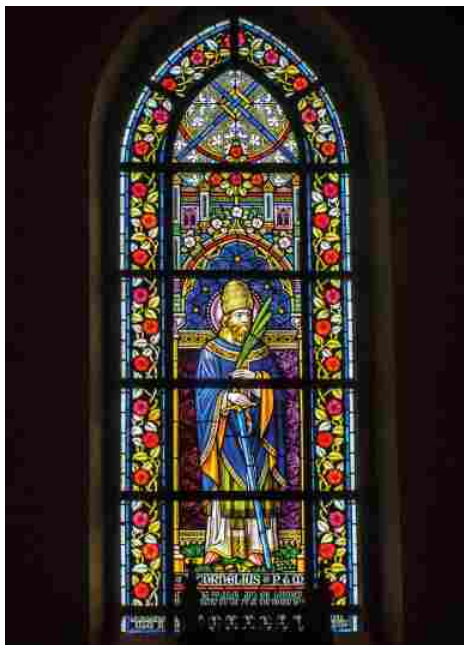
Heilig Hartkerk Kruiseke (Wervik) 10-12-15-20-26 km

Deze kerk is gewijd aan de H. Rita, die er vereerd wordt als patrones van de hopeloze zaken. De kerk dateert van 1928-1929 en werd in de jaren dertig uitgebreid., duidelijk te merken aan de structuur.



H. Bartholomeüskerk Zandvoorde 15-20-26 km

De kerk werd tijdens de Eerste Wereldoorlog totaal vernieuwd, heropgebouwd, heropend in 1924. Het geheel is gebouwd in gele baksteen. In de kerk bevindt zich een gepolychromeerd beeld van de Heilige Cornelius van 1665. In de noordelijke zijbeuk is er een spitsboog-



vormig glasraam, opgedragen aan Captain Frank Rose, Luitenant Christopher Turnor en vier anderen van de 10th Royal Hussars, die in deze omgeving omkwamen op 26 oktober 1914, tijdens de Eerste Slag bij Ieper. Naast de ingang van de kerk rechts zijn de graven van vier Britse militairen onder uniforme grafstenen uit

Portlandsteen. Hier liggen onder meer Turnor en Rose begraven.

Britse militaire begraafplaats Zandvoorde

15-20-26 km

Het terrein heeft een rechthoekig grondplan met een oppervlakte van ongeveer 4.766 m² en wordt omsloten door een natuurstenen muur. Er worden 1.584 doden herdacht, waarvan 1.135 niet geïdentificeerd





konden worden.

De begraafplaats herinnert aan de Eerste Slag om Ieper en meer bepaald de Slag bij Geluvelde. De begraafplaats werd in 2009 beschermd als monument.

Tekst : Christophe Derudder & Frans D'Haeyere - Foto's: Frans D'Haeyere

**CLUBLEDEN BETALEN GEEN
INSCHRIJVINGSGELD**

AFSTAND	 	Werkelijke AFSTAND	AANTAL RUST-POSTEN	RP Knippelaar (Kruiseke)	RP De L.Boer (Zandvoorde) 1X NA	RP De L.Boer (Zandvoorde) 2X NA	NAAR EINDE WANDELING
5KM	JA	4,90KM	0	X	X	X	4,90KM
10KM	NEE	10,20KM	1	3,80KM	X	X	6,40KM
12KM	NEE	12,70KM	1	6,30KM	X	X	6,40KM
15KM	NEE	15,30KM	2	3,80KM	8,60KM (4,80KM)	X	6,70KM
20KM	NEE	19,70KM	2	6,30KM	13KM (6,70KM)	X	6,70KM
26KM	NEE	26,70KM	3	6,30KM	11,10KM (4,80KM)	20KM (8,90KM)	6,70KM

Zondag 25 augustus 2024

3e Zonnetocht

GELUVELD
OC 't GELEVELT
GELUVELDPLAATS 15

V.U.: Drevestappers Zonnebeke
De Leege Kouter 35, 8980 Zonnebeke



Afstanden: 5-10-12-15-20-26 km

START VAN 07.00 - 15.00 UUR
LEDEN: € 1,50 - NIET-LEDEN: € 3,00
KINDEREN JONGER DAN 12 JAAR GRATIS
CONTACT: info@drevestappers.be



WandelSport
Vlaanderen

Drevestappers

Zonnebeke

Verslag Vlaanderen Wandelt Zonnebeke Zondag 28 april 2024

Vandaag stonden de Drevestappers paraat met de organisatie van Vlaanderen Wandelt.

Bij deze trokken wij richting Zonnebeke om deel te nemen aan deze wandeldag. Inschrijven konden de wandelaars in de ruime, mooie zaal 't Zonnerad.

Wij trokken richting Polygoonbos met een passage aan het Brothers In Arms Memorial Park.

We stapten door tot in Geluveld waar we konden genieten van een heerlijk kopje koffie.

De terugweg liep langs rustige straatjes en wat modderige boswegeltjes.

Het was een zeer aangename wandeling in deze mooie streek.

Bij aankomst in de startzaal was er al heel wat gezelligheid.

Een dikke pluim voor de perfecte organisatie van de Drevestappers ! Toppie !!!

Tekst en foto's: Ivan Vandeportaele





Volledige fotoreportage: www.drevestappers.be

Eindklassement Vlaanderen Wandelt West-Vlaande



Organisator: Drevestappers Zonnebeke (5542)

Datum: 28/04/2024

Totaal aantal deelnemers (clubleden)	2728
Aantal niet-aangesloten wandelaars	760
Aantal andere en buitenlandse clubs	45
Subtotaal	3533
Totaal	3533

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
1	Drevestappers Zonnebeke	5542	318
2	De Spartastappers Ardooi vzw	5391	134
3	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	89
4	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	83
5	WSV Horizon Opwijk	4300	82
6	WSV De Brigandtroppers vzw	5245	80
7	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	73
8	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	72
9	De Heuvellandstappers vzw	5089	69
10	De Kasseistappers Eernegem	5545	65
11	Wandelclub Denderklokjes Lebbeke	3226	62
12	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	61
13	Wandelclub De Marktroppers Herne vzw	4114	58
14	WSC Langdorp vzw	4006	56
	WSK Marke vzw	5012	56
15	Velodroomvrienden Moorslede	5347	55
16	Wandelclub Diksmuide	5537	54
17	WNZB Knokke-Heist vzw	5072	53
	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	53
	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	53
18	Wandelclub Kwik Bornem	1076	49
	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	49
	Levenslijnteam Damme vzw	5463	49
19	WSV De Dauwstappers Edegem vzw	1033	48
20	WSV De Natuurvrienden - Zoersel vzw	1410	47
21	Wandelclub De Zilverdistel	3200	43
22	Flanders Trails	6999	41
23	IJsetrappers vzw	4025	36
24	WSV Land van Rhode vzw	3196	35
25	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	32
26	Kreketrekkers Kortemark	5412	31

Verlag Batjestocht Vrijdag 31 mei 2024

De eerste organisatie van de Batjestocht, een organisatie van de Drevestappers, was een natte bedoening. De opkomst was dan ook laag maar wie gaat nu wandelen met zo'n rotweer? Ik was er wel, uitgedost in goede regenkledij, ik kon er tegen, mijn camera minder. Veel wandelaars kwam ik niet tegen, ook niet verwonderlijk. Ik kon toch wat beelden verzamelen op de eerste twee lussen, goed voor zo'n 14 km. De eerste lus bevatte heel wat groen met natuurdomein 't Haneveld als hoogtepunt. Ook de tweede lus verliep langs rustige wegen. Terwijl ik de regen doorheen de ramen van 't Spoor zag neerdalen, genoot ik toch van een koude verfrissing. Ondanks de regen was het toch een zeer genietbare tocht.

Tekst: Frans D'Haeyere

Foto's: Mathias Platteeuw/Frans D'Haeyere



Volledige fotoreportage:
www.drevestappers.be



Eindklassement Zonnebatjestocht



Organisator: Drevestappers Zonnebeke (5542)

Datum: 31/05/2024

Totaal aantal deelnemers (clubleden)	348
Aantal niet-aangesloten wandelaars	3
Aantal andere en buitenlandse clubs	0
Subtotaal	351
Totaal	351

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
1	Drevestappers Zonnebeke	5542	89
2	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	28
3	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	20
4	De Heuvellandstappers vzw	5089	16
	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	16
	De Spartastappers Ardoorie vzw	5391	16
5	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	11
6	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	5137	9
	WSV De Brigandtrotters vzw	5245	9
7	Wandelclub Koekelare vzw	5127	8
	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	8
8	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	7
	Velodroomvrienden Moorslede	5347	7
9	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	6
	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	6
10	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	5
11	WSV Land van Rhode vzw	3196	4
	Boerenkrijgstappers vzw	3450	4
	De 12 uren van Lauwe vzw	5217	4
	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	4
	Kreketrekkers Kortemark	5412	4
	Watewystappers Tielt	5423	4
	Wandelclub Hoger Op Woumen	5473	4
	DSF - Kloenstappers	5546	4
12	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende VZW	5008	3
	Wandelclub Ruddervoorde vzw	5059	3
	De Margrietestappers vzw	5276	3
13	W.S.V. Blijf Jong Genebos vzw	2044	2
	Burchtstappers Herzele vzw	3002	2
	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	2
	Omloop Kluisbergen vzw	3034	2

za 06-07-2024
8020 OOSTKAMP

vzw VREDES-
EILANDEN (5297)

Natuurtocht

Drevestappers

WANDELBON

Achter- en voornaam:

Lidnummer

1/.....

2/.....

3/.....

4/.....

za 24-08-2024
8480 ICHTEGEM

KASSEISTAPPERS
EERNEGEM (5545)

Kasseileggerstocht

Drevestappers

WANDELBON

Achter- en voornaam:

Lidnummer

1/.....

2/.....

3/.....

4/.....

zo 29-09-2024
8820 TORHOUT

WSJV NACHT VAN
VLAANDEREN (5100)

Moereveldtocht

Drevestappers

WANDELBON

Achter- en voornaam:

Lidnummer

1/.....

2/.....

3/.....

4/.....

Verslag busreis Minderhout (Antw. Voorkempen) Zondag 23 juni 2024

Vandaag betrof het een busreis met mijn club De Drevestappers Zonnebeke naar Minderhout in de Antwerpse Noorderkempen. Er werd mooi weer voorspeld en inderdaad het was een dag waarvan wij al lang droomden. Aangezien ik tijd zat had, waagde ik mij aan de 25 km, het parcours zag er veelbelovend uit. Allemaal lussen, dat wel. Over de 4 lussen verdeeld heb ik vooral genoten van de rustige streek, de mooie natuur met veel onverhard en veel bos. Minderhout is een deelgemeente van Hoogstraten, de aardbeiegemeente bij uitstek. Uiteraard heb ik achteraf een tweetal bakjes aangekocht. Het Merkske, zijrivier van de Mark, bracht ons zelfs in het Nederlandse plaatsje Castléré. De klemtoon van mijn tocht lag in deelgemeente Wortel. Hoogtepunt aldaar was Wortel kolonie (niet voor de 6 km en 12 km), een bijzonder gebied met een uniek verhaal. Tussen 1815 en 1830 startte de Nederlandse generaal Johannes van den Bosch een experiment om de armoede te bestrijden, om mensen aan de rand van de samenleving in de pas te laten lopen, onder de naam de Koloniën van Weldadigheid. De kruisjes op de graven zien er wat verloederd uit maar ze zijn dan ook 200 jaar oud. Wortel Kolonie werd in de zomer van 2021 erkend als UNESCO-werelderfgoed. De vroegere inwoners legden landbouwgebied en vennen aan rond een geheel van bos met lange, strakke dreven. Minpuntje: voor de grotere afstanden liepen de afstanden teveel en te lang over elkaar heen waarschijnlijk te wijten aan slechts één rustpost maar voor de rest niets dan lof. Het was een unieke tocht.

Verslag en foto's: Frans D'Haeyere





Volledige fotoreportage: www.drevestappers.be

Hier wandelden onze leden in maart - april - mei 2024

Maart 2024

datum	CLUB	TOCHT	scan	Top 10	totaal
1/03/2024	WANDELCLUB BEERNEM vzw	RANDOM OOSTVELD	8		741
2/03/2024	BURCHTSTAPPERS HERZELE vzw	22 ^e BACCHUSTOCHT	4		1306
2/03/2024	WSV DE COLLIEMOLEN OOSTNIEUWKERKE - STADEN	KROKUSTOCHT	85	2	1441
2/03/2024	BEACHBIKERS	KUST TRAIL WALK	1		678
3/03/2024	WSV DE KADEES vzw	RANDOM MEERBEKE	2		1416
3/03/2024	WSJV NACHT VAN VLAANDEREN vzw	40 ^e VERLOREN KOSTTOCHT	17		1210
3/03/2024	BAEKELANDTSTAPPERS LENDELEDE	12 ^e 'T VOALS PLAT	37	4	733
5/03/2024	DE WINKELSE STAPPERS	MEERHOEKTOCHT	27	4	743
9/03/2024	WANDELCLUB AL KONTENT GROOT EVERGEM vzw	MPI - TOCHT	2		1901
9/03/2024	DREVESTAPPERS ZONNEBEKE	TYNE COT CEMETRY TOCHT	150	1	1805
9/03/2024	KWSV DE RAKKERS vzw	DOMEN BOKRIJKTOCHT	2		1358
9/03/2024	WANDELSPORT VLAANDEREN vzw	POPPIESWALK	67	3	2337
10/03/2024	WSK MARKE vzw	26 ^e LENTETOCHT MFC DE KINDERVRIEND	30	9	1881
10/03/2024	WANDELCLUB DE WESTHOEKSTAPPERS	35 ^e DWARS DOOR DE WESTHOEK	65	4	978
10/03/2024	SPOETNIKSTAPPERS vzw	KROKODILLENTOCHT	2		718
10/03/2024	KWSV DE HEIKNEUTERS vzw	DE MATENTOCHT	2		1175
12/03/2024	BAVOSTAPPERS BAVIKHOVE	VLASBOER BAVO'S LENTETOCHT	8		728
16/03/2024	vzw WANDELCLUB NATUURVRIENDEN DEINZE	32 ^e GULDEN – EITOCHT - VIGGAALTOCHT	21		2904
16/03/2024	KWB MOERZEKE	6 ^e KLUDDERTOCHT	2		701
16/03/2024	MICHIEL MISPELVRIENDEN	RUIDENBERGTOCHT	40	3	691
16/03/2024	vzw VREDESEILANDEN	3 ^e DWARS DOOR HET KAMPVELD	18		1299
16/03/2024	WANDELSPORT VLAANDERE vzw	WALKON SPRING	3	8	308
17/03/2024	FLORASTAPPERS GENT vzw	FLORATOCHTEN	1		1833
17/03/2024	FEESTCOMITE DE MAROLLEN SIJSELE	22 ^e TOCHT RANDOM SIJSELE	2		517
17/03/2024	WERVIKSE WANDELSPORT VERENIGING vzw	22 ^e MARCH OF PEACE	45	4	755
17/03/2024	DWP – DE WANDELENDE PEKKERS	FILOU CLASSIC WALK	23	8	793
17/03/2024	WANDELSPORT VLAANDEREN vzw	WALKON SPRING	1		274
19/03/2024	AVIFLORASTAPPERS INGELMUNSTER	AVIFLORAWANDELTOCHT - KROKUSTOCHT	25		1345
20/03/2024	WSV EGMONT ZOTTEGEM vzw	PANNENKOEK – MIKADO MIDWEEKWANDELING	3		1487
22/03/2024	DE WATERHOEKSTAPPERS HEESTERT	10 ^e SCALDISTOCHT	11	8	419
23/03/2024	WANDELCLUB 'VIER OP EEN RIJ' GROOT ZEDELGEM vzw	33 ^e LEEUWTOCHT	16		1419
23/03/2024	VELODROOMVRIENDEN MOORSLEDE	PATER LIEVENSTOCHT	82	2	950
24/03/2024	WSV DE KEIGNAERTTRIPPERS OOSTENDE vzw	50 ^e LENTETOCHT	3		1081
24/03/2024	ONS ERF STAPPERS	13 ^e LENTETOCHT	13		1084
24/03/2024	MERKSEMSE WANDELCLUB DE STROBOEREN vzw	ANTWERPEN WANDELT – SINT - ANNATOCHTEN	11		1850
27/03/2024	WANDELCLUB SCHELDESTAPPERS ZINGEM vzw	MIDWEEKTOCHT – IN MEMORIAM LEONARD VANDE VELDE	3		1173
28/03/2024	WANDELCLUB 'DE SCHOOIERS' WICHELEN vzw	HOVAARDIGE BOER - WANDELING	2		667
30/03/2024	WSV DE MOLENSTAPPERS RUISLEDE vzw	RANDOM RUISLEDE	34	10	1522
31/03/2024	WANDELCLUB REIGERSTAPPERS VINDERHOUTE vzw	45 ^e REIGERTOCHT	3		1672
31/03/2024	TONGERSE WANDELVRIENDEN vzw	PAREL VAN DE JEKERVALLEITOCHT	2		814

April 2024

datum	CLUB	TOCHT	scan	Top 10	totaal
1/04/2024	DE HEUVELLANDSTAPPERS vzw	KEMMELBERGTOCHT	76	3	1731
1/4/2024	WANDELCLUB RUDDERVOORDE vzw	HOUTLANDTOCHT	26		2011
1/04/2024	BERG- & BOSWANDELAARS VOEREN vzw	31 ^e PAASWANDELING VOERSTREEK	2		747
1/04/2024	WSV DE SCHOVERIK DIEPENBEEK	LENTETOCHT	2		622
2/04/2024	KONINKLIJKE WANDELCLUB DE DUINSTAPPERS WESTENDE vzw	LENTEKRIEBELTOCHT	2		564
3/04/2024	GITSE WC VOETJE VOOR VOETJE vzw	GODELIEVETOCHT	15	10	721
4/04/2024	WANDELCLUB NIEUWPOORT vzw	JACHTHAVENTOCHT	9		798
6/04/2024	DSF - KLOENSTAPPERS	RONDON BEYTHEM KERKE	60	3	1055
6/04/2024	BRUGSE METTEN WANDELCLUB	17 ^e ZEEHAVEN BRUGGE WANDELING	3		1122
6/04/2024	WANDELCLUB KOEKELARE vzw	BLARENTOCHT	23		1243
7/04/2024	WANDELCLUB BEERNEM vzw	LATTENKLIEVERSTOCHT	8		1808
7/04/2024	DE WINKELSE STAPPERS	30 ^e LENTETOCHT	82	2	1100
9/04/2024	WANDELCLUB D&A	FRONTALIERSTOCHT	10		609
11/04/2024	WSJV NACHT VAN VLAANDEREN vzw	WIJNENDAELE – DE MOERETOCHT	10		691
12/04/2024	DE 12 UREN VAN LAUWE vzw	LEIETOCHT	30	8	858
13/04/2024	DE SPARTASTAPPERS ARDOOIE vzw	SKOBIAKTOCHT	71	5	2235
14/04/2024	Vzw wc NATUURVRIENDEN DEINZE	20 ^e KUNSTTOCHT	4		1902
14/04/2024	WITSOONESTAPPERS KROMBEKE vzw	32 ^e HOPPELANDTOCHT	55	5	1240
14/04/2024	DE 7- MIJL STAPPERS MOORSELE	STEKSELTOCHT	55	4	1031
14/04/2024	SPORTRAAD ZUIENKERKE vzw	MEETKERKSE MOERENTOCHT	7		1004
14/04/2024	KWSV DE RAKKERS vzw	HERKENRODETOCHT	2		1116
15/04/2024	AVIFLORASTAPPERS INGELMUNSTER	AVIFLORAWANDELTOCHT - PAASTOCHT	9		541
20/04/2024	HANSKE DE KRIJGER OUDENAARDE vzw	KOPPENBERGTOCHT	8		1501
20/04/2024	WSV DE BRIGANDTROTTERS vzw	9 ^e PEKKERSTOCHT	24	8	844
20/04/2024	WSV DE COLLIEMOLEN OOSTNIEUWKERKE - STADEN	LENTETOCHT	55	2	689
21/04/2024	PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN vzw	MATTENTAARTTOCHT - PRIORTROFEE	6		3128
21/04/2024	BREDESE STRANDSTAPPERS	DE HOOPROUTE	2		535
21/04/2024	PASAR OOSTKAMP	21 ^e ROOIVELDTOCHT	34	4	856
21/04/2024	WATEWYSTAPPERS TIELT	PLATTELANDSTOCHT	29	10	1206
23/04/2024	WANDELCLUB NOOIT MOE BOEZINGE vzw	MORENKOPWANDELING	44	3	787
24/04/2024	DE TEXTIELTREKKERS vzw VICHTE	20 ^e GRASTOCHT	10		607
27/04/2024	WANDELCLUB HOGER OP WOUMEN	DE BLANKAARTTOCHT	19	7	706
27/04/2024	RUSTIGE BOSSTAPPERS JABBEKE vzw	34 ^e PAREL VAN GROOT - JABBEKE	5		945
28/04/2024	WSV DE LACHENDE WANDELAARS AALTER vzw	VLAANDEREN WANDEL OOST VLAANDEREN	5		3391
28/04/2024	DREVESTAPPERS ZONNEBEKE	VLAANDEREN WANDEL WEST VLAANDEREN	318	1	3533

Mei 2024

datum	CLUB	TOCHT	scan	Top 10	totaal
1/05/2024	WANDELCLUB ROAL BENTI vzw	31 ^e KREKENTOCHT	4		1360
1/05/2024	DE RANDSTAPPERS	6 ^e DWARS DOOR HOREBEKE	4		1503
1/05/2024	DE WATERHOEKSTAPPERS HEESTERT	24 ^e WEST-VLAAMSE WANDEL HAPPENING	69	5	1775
1/05/2024	WC ZANDSTAPPERS vzw	MEIKLOKJESTOCHT – WALK 2 GETHER - TOCHT	2		1815
4/05/2024	WANDELCLUB SCHELDESTAPPERS ZINGEM vzw	36 ^e LOZERMEITOCHT	13		1645
4/05/2024	DE IJZERSTAPPERS	BUTTERBLOMMETOCHT	41	4	913
4/05/2024	INTERNATIONALE TWEEDAAGSE BLANKENBERGHE vzw	52 ^e VOETTOCHT BLANKENBERGHE	3		3205
5/05/2024	BURCHTSTAPPERS HERZELE vzw	LENTEWANDELING	2		2328
5/05/2024	INTERNATIONALE TWEEDAAGSE BLANKENBERGHE vzw	52 ^e VOETTOCHT BLANKENBERGHE	3		2816
5/05/2024	KREKKETREKKERS KORTEMARK	HAPKINTOCHT	73	4	1798
5/05/2024	WSV DE VOSKES vzw	EMIEL VAN HEMELDONK- TOCHT	2		633
9/5/2024	WSV EGMONT ZOTTEGEM vzw	EGMONT WALK	2		2337
9/5/2024	100 KM VAN IEPEL vzw	100 KM VAN IEPEL	69	1	1918
9/05/2024	WANDELCLUB DIKSMUIDE	HEMELVAARTOCHT	25	10	1029
10/05/2024	100 KM VAN IEPEL vzw	100 KM VAN IEPEL	61	1	1425
10/05/2024	WSV DE MOLENSTAPPERS RUISLEDE vzw	LENTETOCHT- BOSTOCHT	1		1007
11/05/2024	OMLOOP KLUISBERGEN vzw	2 ^e LENTETOCHT	7		877
11/05/2024	Vzw WANDELCLUB NATUURVRIENDEN DEINZE	26 ^e BASIEL DE CROENETOCHT	2		1512
11/05/2024	100 KM VAN IEPEL vzw	100 KM VAN IEPEL	46	3	1432
11/05/2024	WANDELCLUB KOEKELARE vzw	BOS- EN VELDTOCHT	16		819
11/05/2024	WANDELSPORT VLAANDEREN vzw	AG BELGIAN COAST WALK	15		7829
12/05/2024	WANDELCLUB DENDERKLOKJES LEBBEKE	VONDELMOLENTOCHT	1		2290
12/05/2024	FLORASTAPPERS GENT vzw	VRIJBUITERSTOCHT	10		1222
12/05/2024	SPOETNIKSTAPPERS vzw	KRONKELEND DOOR MIDDELKERKE	14	1	316
12/05/2024	DE HANESTAPPERS	18 ^e VOORJAARSTOCHT	2		461
14/05/2024	WANDELCLUB 'VIER OP EN RIJ' GROOTZEDELGEM vzw	20 ^e IN EN ROND AARTRIJKE	13		632
16/05/2024	VELODROOMVRIENDEN MOORSLEDE	SPORTOBELLOTOCHT	21	2	287
17/05/2024	Vzw WANDELCLUB NATUURVRIENDEN DEINZE	15 ^e BIESTKERMISTOCHT	4		812
18/05/2024	DE MARGRIETSTAPPERS vzw	HOUTWALTOCHT	57	6	1496
19/05/2024	DE PAJOTTEN HEKELGEM vzw	VLAAMS BRABANT WANDEL - SINKSENTOCHT	4		1936
19/05/2024	OP STAPZWALM	9 ^e NATUURTOCHT	16		1117
19/05/2024	WNZB KNOKKE-HEIST vzw	48 ^e LOTELINGENMARS	7		837
20/05/2024	WSV DE LACHENDE WANDELAARS AALTER vzw	RNDOM KANEGEM	19	10	1098
20/05/2024	DE HEUVELLANDSTAPPERS vzw	WIJNGAARDTOCHT	53	3	1183
20/05/2024	BRUGSE METTEN WANDELCLUB	22 ^e BRUGSE METTENTOCHT	4		1127
21/05/2024	AVIFLORASTAPPERS INGELMUNSTER	AVIFLORAWANDELTOCHT - LENTETOCHT	11	10	503
22/05/2024	WERVIKSE WANDELSPORTVEREINIGING vzw	32 ^e KOOLZAKROUTE	14	5	328
23/05/2024	Vzw WANDELCLUB NATUURVRIENDEN DEINZE	WANDEL 3DAAGSE DEINZE	1		391
25/05/2024	WANDELCLUB AL KONTENT GROOT EVERGEM vzw	AUGUSTIJNTOCHT	1		781
25/05/2024	WATEWYSTAPPERS TIJLT	RONDEOM WAKKEN	25	8	836
25/05/2024	MICHIEL MISPELVRIENDEN	KRIEKPEERTOCHT	36	5	784
26/05/2024	DE SPARTASTAPPERS ARDOOIE vzw	NATUUR- EN BOSTOCHT	34	6	1094
26/05/2024	DE TEXTIELTREKKERS vzw VICHTE	5 ^e RNDOM GRIJSLOKE	12	10	831
27/05/2024	DE WINKELSE STAPPERS	MEERHOEKTOCHT	20	5	441
28/05/2024	BRUGSE GLOBETROTTERS vzw	3 ^e HERDENKINGSTOCHT ERIC SCHREEL	1		546

Met dank aan Mathias Platteeuw

Gezondheid: voordelen van bewegen

We willen allemaal wel oud worden, maar ons niet oud voelen. Daarom is het juist als je ouder wordt extra belangrijk om zoveel als mogelijk actief te blijven. Dit zijn de 5 belangrijkste voordelen van bewegen.

Voordeel 1: Bewegen houdt je soepel

Om soepel te bewegen zijn onze gewrichten belangrijk. Die vormen de verbinding tussen de botdelen. Het aanwezige kraakbeen zorgt ervoor dat oppervlakten mooi op elkaar aansluiten en de druk de juiste verdeling krijgt. Hierbij geldt het bekende gezegde: rust roest. Beweging helpt om het kraakbeen gezond en het lijf soepel te houden.

Voordeel 2: Bewegen is goed voor spieren en botten

Bewegen is niet alleen goed voor je spieren, maar ook voor je botten. Vooral goed voor je spieren en botten zijn krachttraining en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast, zoals wandelen, tennissen of dansen. Nog een voordeel: door meer bewegen verbetert ook je balans!

Voordeel 3: Bewegen is goed voor hart en longen

Je bloedsomloop heeft een belangrijke functie in het lichaam. Het brengt bijvoorbeeld zuurstof naar de hersenen, voedingsstoffen naar organen en voert kooldioxide en afvalstoffen af. Beweging zet de bloedsomloop flink aan het werk: de hartslag

stijgt, bloedvaten verwijden en de ademhaling versnelt. Alles werkt samen om de spieren van zuurstof te voorzien tijdens de inspanning. Dat gebeurt al als je matig intensief inspant en nog meer als je intensief gaat bewegen. Regelmatige beweging is daarmee goed voor hart en longen.

Voordeel 4: Bewegen ondersteunt de stofwisseling

Je stofwisseling is het proces waarin voeding wordt omgezet in energie om je lichaam goed te laten functioneren. En energie heb je nodig als je beweegt. Zo gebruiken je spieren brandstof tijdens het bewegen. En dat geldt ook voor je hart, dat het bloed rondpompt door heel je lichaam en zorgt dat de brandstof bij je spieren komen.

Voordeel 5: Bewegen is leuk

En tot slot: bewegen is gewoon leuk. Als je een vorm van beweging vindt die bij je past, onderneem je meer en dat geeft plezier. Ook is bewegen goed voor je humeur.

Ondersteuning bij bewegen

Kun je wel een steuntje in de rug gebruiken bij beweging?

Bron: GEZONDHEIDSNET.NL DD. 5 MEI 2022



Foto's: Frans D'Haeyere

ZOMER