

# Wandel Nieuws



maart-april '25

BRUGSE  
METTEN  
WANDEL  
CLUB



# Voorwoord

## Beste clubleden, Beste wandelvrienden

De lente staat voor de deur, en wat is er mooier dan samen de natuur in te trekken, frisse lucht in te ademen en nieuwe avonturen te beleven? Na een welverdiende pauze zijn we weer helemaal klaar voor het nieuwe wandelseizoen, vol met prachtige routes, gezellige momenten en inspirerende gesprekken.

Deze week, van 2 maart tot 10 maart is ook de week van de vrijwilliger. Alle vrijwilligers worden dan ook in de bloemetjes gezet! Via stad Brugge bestelden we bio-kweeksets als bedanking voor onze vrijwilligers/medewerkers. Eind maart mag ik deze ophalen en zullen we ze dan ook rondbrengen.

Zoals jullie weten, draait onze wandelclub niet alleen om het wandelen zelf, maar ook om het creëren van een

warme, gezellige en goed georganiseerde sfeer. Dit seizoen willen we graag een stap verder gaan en zijn we op zoek naar enthousiaste vrijwilligers en medewerkers die willen bijdragen aan het succes van onze club.

We zijn dankbaar voor de tijd en energie die onze vrijwilligers in de club steken. Of je nu een paar uur per maand kunt bijdragen of een regelmatige steunpilaar wilt zijn, iedere hulp is welkom en waardevol!

**Ben jij degene die we zoeken?** Meld je dan aan als vrijwilliger en help ons het nieuwe seizoen onvergetelijk te maken. Samen maken we van dit seizoen een groot succes!

Met vriendelijke groet,

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

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

Frontalierstocht Adinkerke	Wandelclub D&A	zaterdag	29-03-2025	6-12-18-24-30 km
18e Zeehaven Brugge Wandeltocht	Brugse Metten Wandelclub	zaterdag	05-04-2025	5-6-10-16-22 km
Wandel Mee Dag	Wandelclub Temse	zondag	18-05-2025	5-10-15-20 km
23e Brugse Metten Wandeltocht	Brugse Metten Wandelclub	maandag	09-06-2025	4-6-8-14-26-32 km
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 - Viggaltocht	Scheldestappers Zingem vzw	zondag	14-12-2025	6-10-15-21-30 km

### Inhoud :

Voorwoord	2	Oproep voor de Coast Walk	12
Verjaardagskalender maart 2025	3	Aagje is de Krak van Zuienkerke	12
Terugblik Ledenfeest	5	Vierde Paardevissers Trail	14
Wandelkalender maart 2025	7	Verjaardagskalender april 2025	15
<b>Gratis Wandelbon Maart</b>	9	Wandelkalender april 2025	16
Terugblik Gratis Tocht Februari	11	<b>Gratis Wandelbon April</b>	19
		Wandelen in het donker	21

# VERJAARDAGSKALENDER

## Maart

### Bekende personen geboren in maart

- Albert Einstein (14 maart 1879):  
De beroemde theoretisch natuurkundige die vooral bekend is om zijn relativiteitstheorie.
- Vincent van Gogh (30 maart 1853):  
De wereldberoemde Nederlandse kunstschilder, bekend om zijn invloedrijke kunstwerken.

We starten deze maand op zaterdag 1 maart met de verjaardag van Moniek Olivier, Op maandag 3 maart is het feest voor Lupo Borghmans, en een dagje later op dinsdag 4 maart een kaarsje bij op taart voor Guido Busschaert en Marc Chielens

In week 2 op dinsdag 11 maart vieren we Hans Logghe, op woensdag 12 maart Veronique Roelandts en op donderdag 13 maart vieren we Diane Baelde.  
Op zaterdag 15 maart is het feest voor Fabienne Thylys.

We starten deze drukke derde week op maandag 17 maart met de verjaardag van Rita Van de Velde, op dinsdag 18 maart zeggen we proficiat aan Raïsse Christiaens, en op woensdag 19 maart een jaartje erbij voor Denise Verplancke, op donderdag 20 maart is het feest voor Anne Crombez en vrijdag 21 maart een jaartje jonger voor Tom Borghmans.

Dinsdag 25 maart zeggen we proficiat aan Tine Depouvre en op vrijdag 28 maart een feestje voor Age Vermeersch.  
Om deze maand af te sluiten op maandag 31 maart vieren we Tom Nieuwland, Dorine Vierstraete en Johan Quintens.

## PROFICIAT AAN ALLE JARIGEN

Maart is een maand vol nieuwe energie, waarin de lente begint en de natuur tot leven komt. Het is ook een maand waarin veel mensen hun verjaardag vieren. Hier zijn enkele ideeën en tips om verjaardagen in maart extra speciaal te maken.

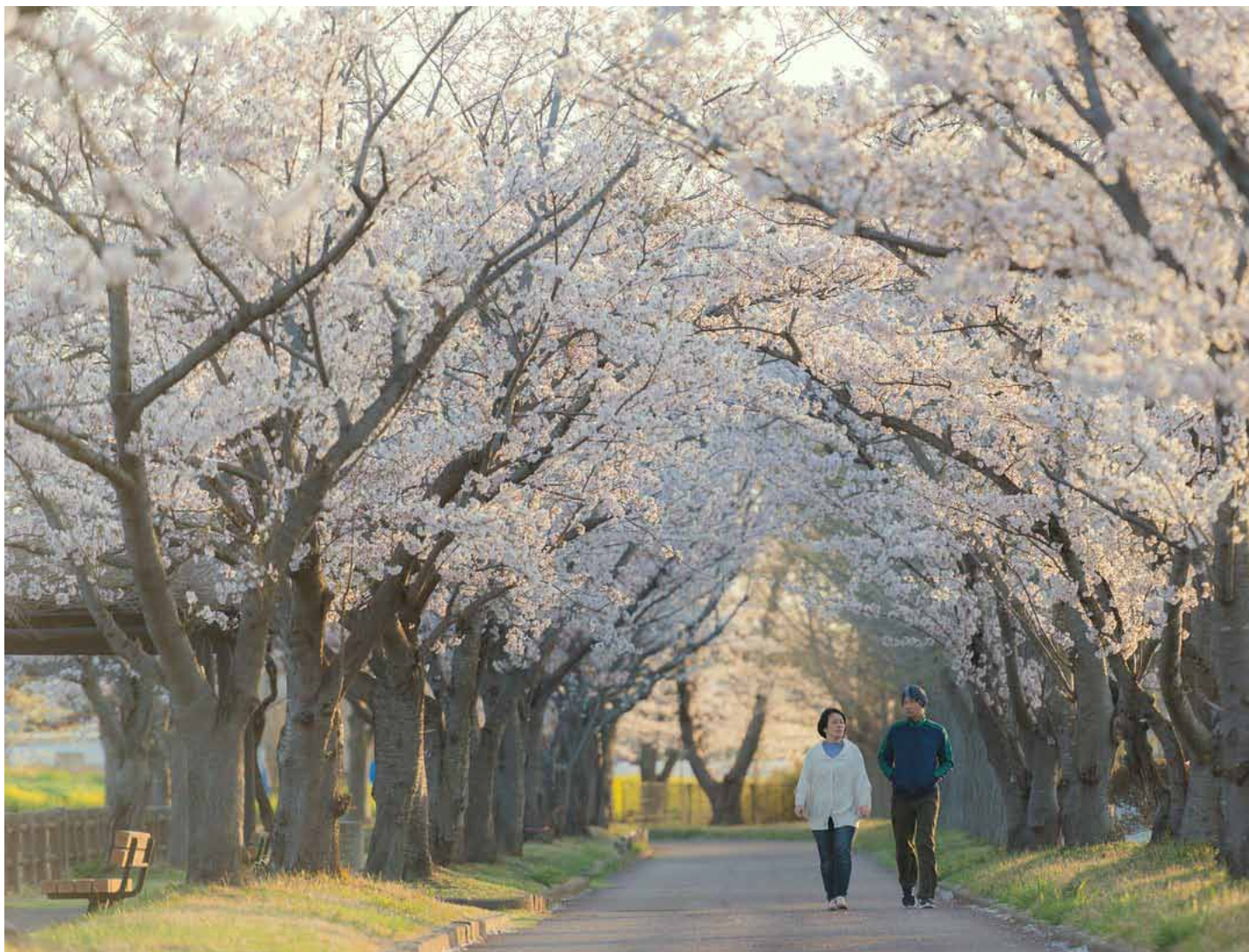
### Ideeën voor een verjaardagsfeest in maart

1. Lentethema: gebruik de komst van de lente als inspiratie voor een verjaardagsfeest. Denk aan bloemen, pastelkleuren en een picknick in het park.
2. Binnenactiviteiten: aangezien het weer in maart onvoorspelbaar kan zijn, is het handig om een binnenactiviteit te plannen zoals een filmavond, spelletjesmarathon, of een kookworkshop.
3. Seizoensgebonden decoraties: versier de feestlocatie met seizoensgebonden elementen zoals tulpen, narcissen, en lichte, vrolijke kleuren.
4. Maart-traktaties: serveer traktaties die passen bij het seizoen, zoals worteltaart, Citroencake, of een frisse fruitsalade.

## Cadeau-ideeën voor maart verjaardagen

- Tuinaccessoires: voor de tuinliefhebber zijn nieuwe bloemen, planten, of tuinaccessoires een geweldig cadeau.
- Boeken: een goed boek is altijd een gewaardeerd cadeau, vooral met het vooruitzicht op zonnige lentedagen waarop je buiten kunt lezen.
- Wellnesspakketten: help de jarige ontspannen met een wellnesspakket, inclusief geurkaarsen, badzout en een zachte badjas.

Door deze ideeën en tips te gebruiken, kun je ervoor zorgen dat verjaardagen in maart een onvergetelijke ervaring worden. Of je nu houdt van een groot feest of een intieme bijeenkomst, er zijn talloze manieren om de jarige in het zonnetje te zetten.



## Warme Oproep

Graag doen we nog eens een oproep om mee te werken op de rustposten van onze wandeltochten in 2025.

Met een leuke bende maken we dan het werk veel lichter.

Als je je geroepen voelt, stuur dan een mailtje naar Rudy Depouvre ([depouvre.deherdt@outlook.be](mailto:depouvre.deherdt@outlook.be)).



# TERUGBLIK LEDENFEEST OP 1 FEBRUARI 2025

Op zaterdag 1 februari vond ons jaarlijkse ledenfeest plaats met niet minder dan 94 genodigden. Na een welkomstdrankje met versnaperingen was het tijd voor het woordje door voorzitter Aagje. Voor het voorbije jaar – een dikke dank aan de vrijwilligers – de club draait op u. Voorlopig aantal leden 187. We mochten bijna 4000 wandelaars ontvangen vorig jaar verdeeld over onze 4 tochten. En ook dit wandeljaar vliegen we er weer in – met onze 4 eigen tochten (waarvan Onze Breydel en De Connick tocht ten voordele zal zijn van het onderzoek

naar Alzheimer) en onze gratis-wandelingen via de wandelbon. Dan is er ook onze deelname (rustpost) aan de Belgian Coast Walk op zaterdag 10 mei. Na dit woordje volgde een super maaltijd en dessertbordje met koffie of thee en dan was er ook nog de TOMBOLA met prachtige prijzen. Iedereen had prijs! De hoofdprijs werd dit jaar gewonnen door Els Poppe. Bij het huiswaarts keren (of gaan) was er ook nog de uitdeling van de via onze spaarkaart verzamelde wijn of fruitsap. Kortom een geslaagde avond in een leuk gezelschap.



# Wandelkalender maart 2025

## REGIO West- en Oost-Vlaanderen

zaterdag	01-03-2025	<b>Kust Trail Walk</b>	
	5549 Beachbikers		08.00-13.00 - 17u00
	Sporthal De Spuikom - Dokter Eduard Moreauxlaan - 8400 Oostende		8-14-20 km
	Bjorn Rondelez - +32(0)476 22 96 64 - rondalez.bjorn@gmail.com		1,5 € - 3 €
zaterdag	01-03-2025	<b>Krokustocht</b>	
	5328 WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden		06.30-15.00 - 18u00
	Zaal De Nestel - Vijfwegenstraat 19 - 8840 Westrozebeke (Staden)		4-6-10-15-18-24 km
	Axel Debruyne - +32(0)474 51 18 58 - axel.debruyne@hotmail.com		1,5 € - 3 €
zaterdag	01-03-2025	<b>23e Bacchustocht</b>	
	3002 Burchtstappers Herzele vzw		07.00-15.00 - 18u00
	Zaal Sint-Antoniuskring - Provincieweg - 9552 Borsbeke (Herzele)		3-6-10-14-18-25 km
	Michel Goossens - +32(0)473 53 33 38 - voorzitter@burchtstappersherzele.be		1,5 € - 3 €
zondag	02-03-2025	<b>41e Verloren Kosttocht</b>	
	5100 W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw		07.00-15.00 - 18u00
	Zaal Midi (Sivi) - Viaductstraat 2 - 8820 Torhout		4-10-14-20-26-35 km
	Marc Verplancke - +32(0)474 30 01 58 - info@nachtvanvlaanderentorhout.be		1,5 € - 3 €
zondag	02-03-2025	<b>13e 't Voals Plat</b>	
	5534 Baekelandtstappers Lendeledede		07.30-15.00 - 17u00
	Gemeentelijke Sporthal - Steuren Ambacht 2 - 8860 Lendeledede		6-9-12-18-25-32 km
	Annelies Borry - +32(0)478 91 51 17 - sportdienst@lendeledede.be		1,5 € - 3 €
zondag	02-03-2025	<b>37e Boudelotochten</b>	
	3149 Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw		07.00-15.00 - 17u00
	OC Boudelocentrum - Kasteelstraat 23 - 9190 Stekene		6-12-17-23-30 km
	Marleen Van Havermaet - +32(0)475 60 86 24 - marleen@desmokkelaars.be		1,5 € - 3 €
zondag	02-03-2025	<b>Neigembostocht</b>	
	3063 WSV De Kadees vzw		08.00-15.00 - 18u00
	Trefcentrum De Linde - Gemeentehuisstraat - 9402 Meerbeke (Ninove)		6-8-12-16-20 km
	Gerda Vandenbroucke - +32(0)472 56 94 27 - gerda_vandenbroucke@skynet.be		1,5 € - 3 €
dinsdag	04-03-2025	<b>Meerhoektocht</b>	
	5323 De Winkelse Stappers		07.00-15.00 - 17u00
	De Meerhoek - Zuidhoekstraat 22 - 8880 Sint-Eloois-Winkel (Ledegem)		6-12-18-20 km
	Jeroen Vanneste - +32(0)479 49 49 20 - jvanneste@live.be		1,5 € - 3 €
dinsdag	04-03-2025	<b>17e Sneeuwklaktocht</b>	
	3010 WSV Wetteren		07.30-15.00 - 18u00
	PW Sint-Martinus - Massemsessteenweg 242 - 9230 Massemen (Wetteren)		5-10-15-20 km
	Rudy Van der Heyden - +32(0)478 47 79 54 - rudy.vanderheyden1@skynet.be		1,5 € - 3 €
woensdag	05-03-2025	<b>Krokustocht</b>	
	5463 Levenslijnteam Damme vzw		07.30-15.00 - 17u00
	Sportcomplex Meuleweg - Vissersstraat 2 - 8340 Moerkerke (Damme)		6-12-18-24 km
	Roger Snauwaert - +32(0)478 28 17 87 - roger.snauwaert@skynet.be		1,5 € - 3 €
woensdag	05-03-2025	<b>10e Lenteklassieker</b>	
	3432 De Randstappers		07.30-15.00 - 17u00
	Café 't Hoekske Elst - Gentsestraat 59 - 9660 Brakel		6-12-18 km
	Bert Broos - +32(0)495 34 51 73 - bert.broos@outlook.be		1,5 € - 3 €
donderdag	06-03-2025	<b>Krokustocht</b>	
	5008 Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende VZW		08.00-15.00 - 17u30
	Sporthal De Bamburg - Baronstraat 25 - 8434 Lombardsijde (Middelkerke)		6-13-18-22-25-28 km
	Roy Vandergunst - +32(0)474 88 80 45 - ronald.vandergunst@telenet.be		1,5 € - 3 €

vrijdag	07-03-2025	<b>Rondom Oostveld</b>	5009 Koninklijke Wandelclub Beernem vzw Parochiaal Centrum Oostveld - Tinhoutstraat 91 - 8730 Oedelem (Beernem) Roger De Schuyter - +32(0)474 41 78 96 - info@wandelclubbeernem.be	07.30-15.00 - 17u30 6-10-15 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	07-03-2025	<b>23e Krokustocht</b>	3150 Reynaertstappers vzw Parochiezaal Doorslaar - Doorslaardorp 60 - 9160 Lokeren Marc Bellens - +32(0)486 79 52 48 - marc_bellens@hotmail.com	07.30-15.00 - 17u00 5-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	08-03-2025	<b>2e Tyne Cot Cemetery-tocht</b>	5542 Drevestappers Zonnebeke VBS De Fontein - 4e Reg. Karabiniersstraat 9 - 8980 Passendale (Zonnebeke) Majo Bostyn - +32(0)485 81 90 35 - majo.bostyn@hotmail.com	07.30-15.00 - 17u30 5-10-15-20-26 km 1,5 € - 3 €
zondag	09-03-2025	<b>Krokodillentocht</b>	5363 Spoetnikstappers vzw Gemeenteschool Middelkerke - Onderwijsstraat 5 - 8430 Middelkerke Marc Devos - +32(0)485 20 78 16 - info@spoetnikstappers.be	07.00-15.00 - 17u00 4-6-8-10-12-14-18 km 1,5 € - 3 €
zondag	09-03-2025	<b>29e Lentetocht MFC De Kindervriend</b>	5012 WSK Marke vzw MFC De Kindervriend - Rollegemkerkstraat 51 - 8510 Rollegem (Kortrijk) Christophe Vanasten - +32(0)478 66 22 16 - lentewandeling@kindervriend.be	07.00-16.00 - 18u00 4-8-12-16-21 km 2 € - 3,5 €
zondag	09-03-2025	<b>35e Dwars door de Westhoek</b>	5205 Wandelclub 'De Westhoekstappers' OC Vlamertinge - Poperingseweg 483 - 8908 Vlamertinge (Ieper) Dirk Vangheluwe - +32(0)479 07 53 41 - secretaris@westhoekstappers.be	07.00-15.00 - 17u00 6-12-18-24-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	09-03-2025	<b>Omloop van Temse</b>	3182 Wandelclub Temse Zaal Mosterdpot - Gelaagstraat 84 - 9140 Steendorp (Temse) Patrick Pepermans - +32(0)473 33 26 19 - peerensroland@gmail.com	08.00-15.00 - 17u00 5-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	09-03-2025	<b>43e Marsen van Aalter</b>	3003 WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw Sportpark - Lindestraat 17 - 9880 Aalter Chantal Banckaert - +32(0)475 97 31 46 - wandelclubaalter@gmail.com	07.00-15.00 - 17u30 5-9-11-14-20-25 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	11-03-2025	<b>Lentetocht Bavostappers</b>	5504 Bavostappers Bavikhove OC De Rijstpekker - Kasteelstraat - 8531 Hulste (Harelbeke) Danny Derveaux - +32(0)496 95 37 78 - danny.derveaux@gmail.com	07.00-15.00 - 18u00 6-10-13-16-18-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	15-03-2025	<b>3e Dwars door het Kampveld</b>	5297 vzw Vredeseilanden Basisschool De Sprong - Sint-Blasiusstraat 1 - 8020 Waardamme Dirk Verduyn - +32(0)476 59 08 73 - dirk.verduyn@skynet.be	07.00-15.00 - 18u00 4-7-11-15-21-32 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	15-03-2025	<b>Ruidenbergtocht</b>	5295 Michiel Mispelonvrienden OC Edewallehof - Pastoor D. Vanhautestraat 10 - 8610 Handzame (Kortemark) Marc Bohez - +32(0)499 81 43 53 - johan.bohez@hotmail.be	07.00-15.00 - 18u00 5-7-12-20 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	15-03-2025	<b>6e Kluddetocht</b>	3540 KWB Moerzeke Chiro Pimpernel - Groenstraat 19 - 9220 Moerzeke (Hamme) Jul De Kuyper - +32(0)498 15 74 06 - juldekuyper@gmail.com	08.00-14.30 - 18u00 5-8-15-23 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	15-03-2025	<b>33e Gulden-Eitocht - Viggaaltocht</b>	3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze Zaal De Mastbloem - Waregemsesteenweg 22 - 9770 Kruishoutem 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	16-03-2025	<b>23e Tocht rondom Sijsele</b>	5202 Feestcomité De Marollen Sijsele Cafeteria Sportpark 't Veld - Eikelberg - 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	16-03-2025	<b>Filou Classic Walk</b>	5544 DWP - De Wandelende Pekkera Het Bierkasteel Brij Van Honebrouck - Ingelmunstersestraat 46 - 8870 Emelgem Dieter Devoldere - +32(0)478 44 01 31 - dewandelendepekkers@outlook.be	07.00-15.00 - 18u00 5-10-15-20-30 km 10 € - 12 €
zondag	16-03-2025	<b>Floratochten</b>	3103 Florastappers Gent vzw deVierdeZaal - Driebeekstraat 2 - 9050 Gentbrugge (Gent) Gerard Devlieger - +32(0)494 17 99 00 - florastappersgent@proximus.be	07.00-15.00 - 18u00 4-6-9-12-17-22-27-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	16-03-2025	<b>Ommegangtocht Waasmunster</b>	3029 Roosenberg wandelklub Waasmunster vzw Sint - Janskring - Sijpstraat 80 - 9250 Waasmunster W. Thuy - +32(0)477 61 27 17 - william.thuy@skynet.be	08.00-15.00 - 17u00 6-12-20 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	18-03-2025	<b>Aviflorawandeltocht - Krokustocht</b>	5493 Aviflorastappers Ingelmunster Voetbalkantine SV Ingelmunster - Bollewerpstraat 92a - 8770 Ingelmunster G. Gevaert - +32(0)473 30 26 43 - heuberdebie@hotmail.com	06.30-15.00 - 17u00 6-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
woensdag	19-03-2025	<b>Pannenkoek-Mikado midweekwandeling</b>	3163 WSV Egmont Zottegem vzw Zaal Hemelrijk - Hemelrijkstraat 1 - 9620 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	22-03-2025	<b>34e Leeuwtocht</b>	5137 Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw Spes Nostra Instituut - Pastoor Staelensstraat 4 - 8210 Zedelgem Wim Verhelst - +32(0)475 32 64 46 - info@4op1rij.be	06.00-15.00 - 17u30 6-12-18-21-30-42 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	22-03-2025	<b>Pater Lievenstocht</b>	5347 Velodroomvrienden Moorslede Gemeenschapscentrum De Bunder - Iepersesstraat 52B - 8890 Moorslede Houari Malfait - +32(0)493 71 13 96 - houari.malfait@skynet.be	07.00-15.00 - 18u00 6-14-18-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	22-03-2025	<b>MPI-tocht</b>	3304 Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw MPI Het Vindingrijk - Vurstjen 25 - 9940 Evergem Peggy Haerinck - +32(0)476 26 33 60 - info@wandelclubalkontent.be	07.30-15.00 - 17u00 6-9-14-17-19-22 km 1,5 € - 3 €
zondag	23-03-2025	<b>Lentetocht</b>	5514 Ons Erf Stappers Vzw Unie-K - Ons Erf - Chartreuseweg 53 - 8200 Sint-Michiels (Brugge) Evelyn De Baere - +32(0)490 56 04 42 - onserfstappers@unie.k.org	08.00-15.00 - 18u00 4-6-10-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
zondag	23-03-2025	<b>23e Memorial March of Peace</b>	5061 Wervikse Wandelsport Vereniging vzw OC 't Oud Schooltje - Korte Mooiestraat 7 - 8957 Mesen Danny Bruninx - +32(0)494 42 69 29 - parkoersmeesters@wsvwervik.be	07.00-15.00 - 17u00 5-8-12-16-20-24-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	23-03-2025	<b>41e Lentevossentocht</b>	3139 WSV De Vossen vzw Zaal Nicolaas - Jachtweg 1 - 9255 Buggenhout Peter De Vos - +32(0)456 53 28 66	07.00-15.00 - 17u00 5-8-10-16-21 km 1,5 € - 3 €
zondag	23-03-2025	<b>Meetjesland... maak het mee - Grenstocht</b>	3278 Wandelclub Roal Benti vzw Parochiezaal - Dorpsstraat 61 - 9980 Sint-Laureins Stefaan Vandepitte - +32(0)479 01 74 19 - stebenti@hotmail.com	06.30-15.00 - 17u30 4-8-13-15-21-25 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	25-03-2025	<b>10e Krinkeltocht</b>	5245 WSV De Brigandtrotters vzw Zaal Hondius - Oostdreef 48 - 8720 Dentergem Geert De Paepe - +32(0)496 96 67 68 - depaepe.degroote@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 6-12-18-21-28 km 1,5 € - 3 €
woensdag	26-03-2025	<b>Midweektocht - In memoriam Leonard Vande Velde</b>	3105 Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw Feestzaal De Korenbloem - Kerkplein 12 - 9750 Zingem David Denis - +32(0)477 73 04 33 - david@scheldestappers.be	07.00-15.00 - 18u00 6-10-15-21 km 1,5 € - 3 €



donderdag	27-03-2025	<b>Hovaardige Boer-wandeling</b>	3494 Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen vzw Ontmoetingscentrum - Watermolenstraat 11 - 9340 Wanzele (Lede) Annie Maddens - +32(0)495 26 51 34 - omabus@hotmail.com	07.30-15.00 - 18u00 4-6-12-15-18 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	28-03-2025	<b>10e Scaldistoct</b>	5345 De Waterhoekstappers Heestert B-complex FC Spiere-Helkijn - Doornikseweg 16 - 8587 Spiere-Helkijn Germain Lievens - +32(0)474 32 62 58 - germain.lievens@telenet.be	08.00-15.00 - 18u00 4-8-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	28-03-2025	<b>Oyenkerketocht</b>	5550 Wandelclub D&A Zaal De Ruimte - Dorpsstraat 24 - 8660 Adinkerke (De Panne) Mieke Desmet - +32(0)476 88 86 74 - info@wandelclubda.be	16.00-18.00 - 20u00 4-6 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	29-03-2025	<b>Frontalierstoct</b>	5550 Wandelclub D&A Zaal De Ruimte - Dorpsstraat 24 - 8660 Adinkerke (De Panne) Mieke Desmet - +32(0)476 88 86 74 - info@wandelclubda.be	 07.00-15.00 - 17u00 6-12-18-24-30 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	29-03-2025	<b>Random Ruiselede - Jubileumtoct 30 jaar WSV De Molenstappers</b>	5330 WSV De Molenstappers Ruiselede vzw Zaal Sport en Spel - Tielstraat 46a - 8755 Ruiselede Ann Sucaet - +32(0)475 52 68 02 - ann.sucaet@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 4-6-9-12-15-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	30-03-2025	<b>51e Lentetocht</b>	5011 WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw Openluchtcentrum Duin en Zee - Fortstraat 128 - 8400 Oostende Rudy Devriendt - +32(0)478 45 60 94 - wsv.keignaerttrippers.oostende@proximus.be	 08.00-15.00 - 17u00 6-12-18-24-32 km 1,5 € - 3 €
zondag	30-03-2025	<b>Random Beythem Kerke</b>	5546 DSF - Kloenstappers Kerk Beitem - Meensesteenweg 719 - 8800 Rumbleke (Roeselare) Hans Dewulf - +32(0)476 93 42 61 - dewulf.hans@telenet.be	07.00-15.00 - 17u00 6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
zondag	30-03-2025	<b>46e Reigertocht</b>	3084 Wandelclub Reigerstappers Vinderhout vzw Basisschool De Bron - Molendreef 16 - 9920 Lovendegem (Lievegem) Luc Moentjens - +32(0)477 93 32 67 - luc.moentjens@telenet.be	08.00-15.00 - 17u00 6-9-12-15-18-23-28 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](mailto:hildebrugsemettenwandelclub@gmail.com).

# GRATIS WANDEL BON

**Wandelclub D&A**

## FRONTALIERSTOCHT

Zaal De Ruimte  
Dorpsstraat 24  
8660 Adinkerke (De Panne)

**GRATIS  
TOCHT**

BRUGSE  
METTEN  
WANDEL  
CLUB



*Bon afgeven bij de start en naametiket(ten) opkleven*

# FRONTALIERSTOCHT

## 29 maart 2025



Wandelclub D&A  
De Panne - Adinkerke

## STAP OP ONZE TOCHT OVER DE 'SCHREVE'



### WAT MAG JE VERWACHTEN

Vanuit Adinkerke trekken we richting de Franse grens en stappen over de 'schreve. Natuurrijke tocht doorheen domein Cabour, Dune Fossile, Drie Vijvers.

Afstanden: 4 km - 7 km - 12 km - 18 km - 24 km - 29 km



### Start en inschrijving

Zaal De Ruimte: Dorpsstraat 24, 8660 Adinkerke  
Van 7.00u tot 15.00u.

Laatste aankomst om 17.00u

Inschrijvingen: leden €1.50 - niet leden €3



### Bereikbaarheid

Vlot bereikbaar met trein en kusttram. Haltes op slechts 300 m van de startzaal.

WELKOM



# TERUGBLIK GRATIS WANDELING 8 FEBRUARI : Marke

Op zondag 8 februari vond de 33ste wintertocht in Marke plaats. De parking was ruim, en ondanks de trage start van inschrijvingen waren er uiteindelijk toch 1257 deelnemers voor deze winterse wandeling. Na een regenbui in de morgen bleef het vanaf 10 uur de rest van de dag droog. Het parcours situeerde zich in de rand van Kortrijk met o.a. Klei-

putten, 't Hoge, Vives Kortrijk campus, stadsgroen Vlasakker, park 't Hooghe, het Kennedybos en het stadsgroen Marionetten. Een leuke ontdekking. Nog weinig in deze streek gewandeld. Het parcours was op sommige stukken, gelet op de tijd van het jaar, "vettig".



## OPROEP VOOR DE COAST WALK!

Op zaterdag 10 mei 2025 wordt opnieuw de **Coast Walk** georganiseerd.

Dit is een grote organisatie en daarom doen ze beroep op verschillende wandelclubs om te helpen bij de logistiek op de verschillende rustposten. Ze hebben aan onze club gevraagd of we de rustpost in Zeebrugge kunnen bemannen.

Wie hebben we daarvoor nodig?

**Een ploeg van 9u30 tot 12u  
bestaande uit 4 personen**

**Een ploeg van 12u tot 20u  
bestaande uit 8 personen  
Een ploeg van 20u tot 22u  
bestaande uit 4 personen**

Zie je het zitten om wat mee te helpen? Kunnen jullie even mee helpen? Dit mag gerust ook op andere tijdstippen. Ikzelf (Aagje) ben aanwezig van 9u30 tot 22u.

Geef dan je naam en het tijdstip dat je kan helpen door aan Aagje Merlevede,  
[aagje.merlevede@telenet.be](mailto:aagje.merlevede@telenet.be)



## AAGJE IS DE KRAK VAN ZUIENKERKE **KW**

In januari kreeg ik het nieuws dat ik verkozen was tot KRAK van Zuienkerke voor de krant van West – Vlaanderen. Een hele eer, leek me, want de mensen hebben dus echt op me gestemd. Ook jullie, van de wandelclub, stemden op mij en daar ben ik jullie enorm dankbaar voor. Het is fijn om te voelen dat je vrijwilligerswerk gesteund en geapprecieerd wordt. Het begon voor mij als eens soort van sociaal contact, lid worden van de ouderraad = vriendenkring te Zuienkerke. We kwamen vanuit Brugge hier wonen en kenden helemaal niemand. Via deze weg wou ik me inzetten voor mijn kinderen en de school en tegelijk ook nieuwe mensen leren kennen. Ondertussen 8 jaar later zijn we al goed ingeburgerd in het mooie Polderdorp en zijn we vooral heel fier om inwoner te mogen zijn van Zuienkerke. Ook in de wandelclub voelen we dezelfde warmte. Het is

**12 | Wandelnieuws 2 - 2025**

altijd fijn om op een wandeling te komen van BMW vol met lieve mensen, warme mensen en heel veel enthousiaste vrijwilligers. Via deze weg wil ik ook jullie bedanken voor jullie inzet en vrijwilligerswerk, jullie zijn ook één voor één KRAKS!

Aagje Verstraete (36) is door onze lezers met stip verkozen tot de Zuienkerkse Krak. Ze draagt de titel graag op aan de voltallige ouderraad van de gemeentelijke basisschool 't Polderhart. "Een goede ouderraad is tegenwoordig in elke school onmisbaar." Aagje is gehuwd met Tom Borghmans en mama van Vito (11) en Lupo (7).

Aagje heeft in het begin van haar loopbaan heel veel interimsgedaan als kleuterleidster, onder meer in Brugge, Blankenberge, Izegem, Roeselare

en Knesselare... Via Knesselare is ze uiteindelijk in Beernem beland waar ze vier jaar geleden haar eigen klasje kreeg in VBS De Regenboog.

Wandelen in gezinsverband. Volleyballen op recreatief niveau. Aagje gaf jarenlang zwemles aan kinderen, bij zwemclub Aquanimo in Lago Brugge. Nu doet ze dat nog sporadisch. Ook geeft ze in de vakanties zwemkampen in Lago en Themacs, een superleuk kamp in Mast Brugge.

Haar inzet voor de gemeenschap was de Zuienkerkenars duidelijk niet ontgaan: naast haar engagement voor de ouderraad, zet Aagje ook elk jaar mee haar schouders onder de Roefeldag in haar gemeente. "We doen dat met een groot hart voor onze kinderen, want zonder de vrijwilligers zou die leuke namiddag misschien niet lang meer blijven bestaan. Maar ik ben er altijd wel graag bij als er iets te beleven valt in Zuienkerke. We hebben op dat vlak ook niet te klagen", klinkt het.

Haar jeugd jaren bracht Aagje door in Lendeledede. "Mooie herinneringen heb ik daar; vooral aan de Chiro. Ik heb er ook meer dan één broek versleten in het jeugdhuis, en dat is hier in Zuienkerke toch een beetje een gemis. Waar gaan onze kinderen terecht kunnen als ze tieners zijn? Dat maakt mij als mama wel wat ongerust. Wij hadden vroeger dan wel geen gsm, maar onze ouders wisten wél altijd waar we uithingen", klinkt het.

De liefde deed haar uitwijken naar Brugge. "Tijdens mijn studies kleuteronderwijs zat ik daar op peda en zo heb ik mijn man Tom leren kennen. We hebben eerst een tijdje in Brugge gewoond, maar toen ik zwanger was, begon de zoektocht naar een huis buiten de grote stad. Zo zijn we uiteindelijk in Zuienkerke terechtgekomen. Als ik daar nu aan terugdenk, vind ik het nog altijd ongelooflijk hoe warm we hier door onze burens onthaald werden. Toen we er zelf net woonden, hebben we een instuif gegeven en de toon was onmiddellijk gezet. Hoe



Aagje is gehuwd met Tom Borghmans en mama van Vito en Lupo. © GF

zeggen ze dat ook alweer? Beter een goede buur dan een verre vriend? Dat hebben wij hier aan den lijve mogen ervaren", aldus Aagje. Al vindt ze als sociaal kuddebeest overal gemakkelijk haar draai. "Ons Aagje, die komt wel terecht, zei mijn moeder vroeger altijd, ze kan een hele middag tegen een boom staan praten, en die boom zou op den duur nog terugpraten ook." (lacht)

Ze moest er dan ook niet lang over nadenken om de ouderraad van 't Polderhart te vervoegen. "Dat was voor mij ook een manier om hier mensen te leren kennen, en als kleuterjuf wéét ik hoe belangrijk het is om een goede ouderraad te hebben op school. Extra helpende handen, extra financiering, het is tegenwoordig bijna een must binnen ons onderwijs. Daarnaast proberen we als ouderraad ook een spreekbuis te zijn voor de ouders. De deur van de directie staat altijd open, maar voor sommige ouders is dat toch een drempel. Soms zeggen ze het liever eerst aan ons als er iets scheelt."

Zelf staat Aagje voor de klas in VBS De Regenboog in Beernem. "Een veel grotere school dan 't Polderhart, waar het er bijgevolg dan ook iets gemoedelijker aan toe gaat. Een kleiner team zorgt bovendien voor meer standvastigheid en continuïteit. Dat is écht een groot voordeel", besluit ze.

### **Wat staat er met de vriendenkring op het programma voor 2025?**

"Eind maart organiseren we opnieuw onze fuif Polderhart by Night, in het najaar is er de jaarlijkse ontbijtactie op school. Daarnaast organiseren we ook twee klusvoormiddagen. Het moestuintje wordt dan op orde gezet, de belijning op de speelplaats krijgt een nieuw likje verf. En uiteraard springen we weer bij voor het schoolfeest en de bingoavond."

### **Als je even mag dromen: wat zouden jullie graag anders willen zien?**

"Met de vriendenkring dromen we van een groenere speelplaats. Nu is het nogal veel beton, al is het er dankzij de nieuwe speeltoestellen die we aankochten toch al iets aantrekkelijker op geworden voor de kinderen. Maar het kan dus altijd nog beter."

### **Tot slot: wat zijn jouw favoriete 'hotspots' in de gemeente?**

"Zuienkerke geeft zoveel moois te bieden! Ik ga bijvoorbeeld graag wandelen in Polderwind. Vroeger liep ik ook graag eens door Zuienkerke richting de Vagevuurwijk en zo terug langs de landelijke weggetjes. Nog een aanrader is de poldermolen. Die kon je onlangs bezoeken. Voor lekker eten kan ik De Nieuwe Blauwe Toren aanbevelen."

# Vierde Paardevisserstrail Oostduinkerke

## Zaterdag 29 januari - Flanders Trails Nr 1/2025

Met niet minder dan 3200 ! deelnemers was deze uitverkochte editie een wandelsucces dank zij de super organisatie van Flanders Trails  
Verdeeld over afstanden van 15 – 25 – 35 en 50 km was er voor elk wat wils.

Na de koffie en koek was het nog juist tijd om de 50 km te zien vertrekken, na nog een plaspauze was het ook tijd om te starten aan de 35 km (W = 38km) voor deze dag.

Opnieuw een prachtig parcours langs de mooiste natuurgebieden van de Westkust. Gevarieerde om-

loop langs strand, duin, polder en dijk.

Mijn eerste lange afstand sedert lang - en het was zwaar - voetje trok tegen op het eind. V é é l duinen en zand.

Na water gieten in de nacht - bang afwachten - in de morgen wat regen buien maar in de namiddag droog en zelfs een prachtig winterzonnetje van de partij met temp tot 8°

En na vele km rond 16u terug aan de finish. Moe maar voldaan en zo gelukkig.

Een aanrader...



# VERJAARDAGSKALENDER

## April

April is een maand vol met frisse lentegeuren, bloeiende bloemen en natuurlijk verjaardagen! Laten we eens kijken naar enkele bekende persoonlijkheden en historische figuren die hun verjaardag in deze maand vieren.

### Bekende verjaardagen

1. Leonardo da Vinci (15 april 1452)  
De Italiaanse kunstenaar en wetenschapper, beroemd om zijn schilderijen zoals de Mona Lisa en Het Laatste Avondmaal, werd geboren op 15 april.
2. William Shakespeare (23 april 1564)  
Deze invloedrijke Engelse toneelschrijver en dichter, bekend om zijn werken zoals "Romeo en Julia" en "Hamlet", werd vermoedelijk geboren op 23 april.
3. Vincent van Gogh (30 maart 1853)  
Hoewel Vincent van Gogh op de laatste dag van maart werd geboren, vieren velen zijn artistieke nalatenschap in april. Hij was een post-impressionistische schilder die beroemd is om zijn expressieve penseelstreken en levendige kleuren.
4. Emma Watson (15 april 1990)  
De Britse actrice en activiste, bekend van haar rol als Hermelien Griffel in de Harry Potter-films, viert haar verjaardag midden in deze lentemaand.

### Feesten en tradities

April is ook een maand van feesten en tradities over de hele wereld. In Nederland wordt Koningsdag op 27 april gevierd, ter ere van de verjaardag van Koning Willem-Alexander. Deze dag staat in het teken van gezelligheid, vrijmarkten en oranje kleding! Of je nu verjaardagen in april viert als gast of als jarige, het is een prachtige tijd van het jaar om samen te komen en te genieten van de opbloeiende lente. Vergeet niet om even stil te staan bij de bijzondere mensen die in deze maand geboren zijn!

We starten op vrijdag 4 april met de verjaardag van Jean-Claude Hamers. Op zaterdag 5 april is het feest voor Barbara Legermann en op zondag 6 april dubbel feest voor Willy Soenens en Bart Lecluyse.

De tweede week van april starten we op dinsdag 8 april met proficiat aan Rudy Millecam. Woensdag 9 april taart voor Hans Van Den Bossche en een dagje later op donderdag 10 april is het nog vele jaren gewenst aan Johan Coppens. Zaterdag 12 april feest bij Schaepdrijver Paul.

Op zaterdag 19 april kaarsje bij op de taart voor Marijke Vandenbroucke. Op deze paaszondag 20 april – dubbel feest voor Patssy Dobbelaere en Filip Samijn.

Op paasmaandag 21 april – feest voor Jean Marie Vanrijckeghem. Donderdag 24 april is het proficiat aan Henderika Goutry en we sluiten deze vierde maand af op dinsdag 29 april met de verjaardag van Marc Vandepladutse.

**PROFICIAT AAN ALLE JARIGEN**

# Wandelkalender APRIL

## REGIO West- en Oost-Vlaanderen

woensdag	02-04-2025	<b>Godelievetocht</b>	
		5216 Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	07.00-15.00 - 17u00
		Expohallen Roeselare - Diksmuidsesteenweg 400 - 8800 Roeselare	5-10-15-20 km
		R. Ramboer - +32(0)495 89 69 61 - ronny.ramboer@telenet.be	1,5 € - 3 €
woensdag	02-04-2025	<b>Rondom Aigem</b>	
		3063 WSV De Kadees vzw	08.00-15.00 - 18u00
		Ontmoetingscentrum Aigem - Ratmolenstraat 13 - 9420 Aigem (Erpe-Mere)	6-8-12-20 km
		Gerda Vandenbroucke - +32(0)472 56 94 27 - gerda_vandenbroucke@skynet.be	1,5 € - 3 €
zaterdag	05-04-2025	<b>18e Zeehaven Brugge Wandeltocht</b>	
		<b>5429 Brugse Metten Wandelclub</b>	<b>08.00-15.00 - 18u00</b>
		<b>VTI Zeebrugge Havenschool - Ploegstraat 38 - 8380 Zeebrugge</b>	<b>5-6-10-16-22 km</b>
		<b>Aagje Merlevede - +32(0)468 18 44 86 - aagje.merlevede@telenet.be</b>	<b>1,5 € - 3 €</b>
			
zaterdag	05-04-2025	<b>Blarentocht</b>	
		5127 Wandelclub Koekelare vzw	06.30-15.00 - 17u00
		Zaal Zuudhove - Ichtegemstraat 14 - 8680 Koekelare	3-5-8-12-18-23-30-40-50 km
		Jacques Jongbloet - +32(0)494 72 67 43 - info@wandelclub-koekelare.be	1,5 € - 3 €
zaterdag	05-04-2025	<b>23e Bursiatocht</b>	
		3196 WSV Land van Rhode vzw	07.00-15.00 - 18u00
		Parochiaal Centrum Sint-Martinus - Kerkstraat 2 - 9420 Burst (Erpe-Mere)	6-10-14-18-21 km
		Erik Lievens - +32(0)475 78 11 96 - erik-lievens@skynet.be	1,5 € - 3 €
zondag	06-04-2025	<b>Meetkerkse Moerentocht</b>	
		5449 Sportraad Zuienkerke vzw	08.00-15.00 - 18u00
		Sportcentrum - Oude Molenweg 15 - 8377 Meetkerke (Zuienkerke)	4-7-10-14-18-24 km
		Johan Vervaeke - +32(0)477 34 50 67 - johan.vervaeke2@telenet.be	1,5 € - 3 €
zondag	06-04-2025	<b>31e Lentetocht</b>	
		5323 De Winkelse Stappers	06.30-15.00 - 17u00
		De L!nk - Dorpsplein 17 - 8880 Sint-Eloois-Winkel (Ledegem)	6-12-18-25-30 km
		Jeroen Vanneste - +32(0)479 49 49 20 - jvanneste@live.be	1,5 € - 3 €
zondag	06-04-2025	<b>Kommiezentocht</b>	
		3201 Wandelclub Gasthofstappers vzw	07.00-15.00 - 17u30
		Parochiehuis - Sint-Gillisstraat 14 - 9170 De Klinge (Sint-Gillis-Waas)	6-10-15-20-25 km
		Antoine Bogaert - +32(0)474 48 83 61 - bogaertbolssens@skynet.be	1,5 € - 3 €
zondag	06-04-2025	<b>10e Natuurtocht</b>	
		3529 Op Stap Zwalm	07.00-15.00 - 18u00
		De Bolster - Gaverstraat 2 - 9630 Beerlegem (Zwalm)	6-12-18-24-30 km
		Karolien De Vreese - +32(0)468 18 62 01 - karoliendevreese@gmail.com	1,5 € - 3 €
dinsdag	08-04-2025	<b>Morenkopwandeling</b>	
		5207 Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	07.00-15.00 - 17u30
		OC Ten Vrielande - Brugstraat 27 - 8904 Boezinge (Ieper)	4-8-12-18-24 km
		Ronny Larnou - +32(0)476 66 49 36 - nmbbus@outlook.com	1,5 € - 3 €
woensdag	09-04-2025	<b>Lentekriebeltocht</b>	
		5008 Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende VZW	08.00-15.00 - 17u30
		De Branding - Populierenlaan 35 - 8430 Middelkerke	6-13-18-22-25-28 km
		Roy Vandergunst - +32(0)474 88 80 45 - ronald.vandergunst@telenet.be	1,5 € - 3 €
vrijdag	11-04-2025	<b>Leietocht</b>	
		5217 De 12 uren van Lauwe vzw	07.00-15.00 - 18u00
		Hoeve Delaere - Lendakkerlaan 3 - 8930 Lauwe (Menen)	4-7-10-13-18-24 km
		Marnix Vancauwenberghe - +32(0)499 26 87 06 - vancauwenberghe.mnx@gmail.com	1,5 € - 3 €



zaterdag	12-04-2025	<b>Skobiaktocht</b>	5391 De Spartastappers Ardooie vzw	06.30-15.00 - 18u00
			Fuifzaal De Ark - Melkerijstraat 2 - 8850 Ardooie Walter Demuynck - +32(0)473 46 01 81 - walter.demuynck1@telenet.be	5-9-13-17-19-26-31 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	12-04-2025	<b>Zevenbundertocht</b>	3441 vzw 'Op Stap Door Nukerke'	07.00-15.00 - 18u00
			Parochiaal Centrum Nukerke - Nukerkeplein 7 - 9681 Nukerke (Maarkedal) Marc De Zitter - +32(0)499 25 55 54 - opstapdoornukerke@gmail.com	4-7-11-15-18-22 km 1,5 € - 3 €
zondag	13-04-2025	<b>22e Rooiveldtocht</b>	5318 Pasar Oostkamp	07.00-15.00 - 18u00
			Zaal Wara - Beekstraat 3 - 8020 Waardamme (Oostkamp) Gerard Verhenne - +32(0)499 31 59 85 - gerard.verhenne@telenet.be	7-12-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	13-04-2025	<b>Stekseltocht Moorsele</b>	5411 De 7mijl-stappers Moorsele	07.00-15.00 - 18u00
			OC De Stekke - Sint-Maartensplein - 8560 Moorsele (Wevelgem) Geert Vanhauwaert - +32(0)473 99 09 35 - zeffel.rsca@gmail.com	5-7-10-14-21 km 1,5 € - 3 €
zondag	13-04-2025	<b>33e Hoppelandtocht</b>	5180 Witsoonestappers Krombeke vzw	08.00-15.00 - 18u00
			Feestzaal Sint-Janscollege - Burgemeester Bertenplein 32 - 8970 Poperinge Martin Hommez - +32(0)472 21 27 01 - huyghe.erik@telenet.be	7-12-18-22-27 km 1,5 € - 3 €
zondag	13-04-2025	<b>38e Reynaerttocht</b>	3150 Reynaertstappers vzw	07.00-15.00 - 17u00
			Kleuterschool De Kouter - Koevliet 4 - 9240 Zele Marc Bellens - +32(0)486 79 52 48 - marc_bellens@hotmail.com	5-10-15-20-25 km 1,5 € - 3 €
zondag	13-04-2025	<b>21e Kunsttocht</b>	3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	07.00-15.00 - 18u00
			Emmaüs-Campus Machelen - Leihoekstraat 7 - 9870 Machelen (Zulte) Luc Beels - +32(0)472 57 22 50 - secretariaat@wnd140.be	4-8-12-16-20-25-30 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	15-04-2025	<b>Aviflorawandeltocht - Paastocht</b>	5493 Aviflorastappers Ingelmunster	06.30-15.00 - 17u00
			Voetbalkantine SV Ingelmunster - Bollewerpstraat 92a - 8770 Ingelmunster Gabriël Gevaert - +32(0)473 30 26 43 - heuberdebie@hotmail.com	6-9-12-18 km 1,5 € - 3 €
woensdag	16-04-2025	<b>Hotdog midweekwandeling</b>	3163 WSV Egmont Zottegem vzw	07.00-15.00 - 18u00
			OC St-Goriks-Oudenhove - St-Goriksstraat 13 - 9620 St-Goriks-Oudenhove Patrick De Corte - +32(0)474 21 01 97	7-10-14-18-21 km 1,5 € - 3 €
donderdag	17-04-2025	<b>Wijnendale - De Maeretocht</b>	5100 W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	07.30-15.00 - 17u30
			Parochiezaal Wijnendale - Kloosterstraat 5 - 8820 Torhout Rik Vandekinderen - +32(0)59 55 17 14 - info@nachtvanvlaanderentorhout.be	7-12-18-22 km 1,5 € - 3 €
donderdag	17-04-2025	<b>21e Linietochten</b>	3149 Wandelclub De Smokkelaars Stekene vzw	08.00-15.00 - 17u00
			Zaal 't Helleken - Preekekeplein 8 - 9190 Stekene Marleen Van Havermaet - +32(0)475 60 86 24 - marleen@desmokkelaars.be	6-12-17-20 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	19-04-2025	<b>14e Wandelen met Prins Karel en Ensor</b>	5011 WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	08.00-15.00 - 17u00
			Taverne Walrave - Nieuwpoortsesteenweg 634 - 8400 Oostende Rudy Devriendt - +32(0)478 45 60 94 - wsv.keignaerttrippers.oostende@proximus.be	6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	19-04-2025	<b>Lentetocht</b>	5328 WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	06.30-15.00 - 18u00
			Zaal De Poelkring - Nieuwplaats - 8920 Poelkapelle Axel Debruyne - +32(0)474 51 18 58 - axel.debruyne@hotmail.com	4-6-10-15-18-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	19-04-2025	<b>Koppenbergtocht</b>	3233 Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	07.00-15.00 - 17u30
			Dorpshuis De Linde - Berchemweg 250 - 9700 Melden (Oudenaarde) José Deschaumes - +32(0)478 64 28 86 - info@hanskedekrijger.be	6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €

zaterdag	19-04-2025	<b>Meetjesland... maak het mee - 18e Bloesemtocht</b>	
		3383 De Trekvogels Boekhoute vzw	07.00-15.00 - 17u00
		Jeugd- en Sportcomplex Ter Walle - Stroomstraat 8 - 9968 Oosteeklo	6-8-10-15-18-21-30 km
		Willy Van der Weyde - +32(0)492 83 89 31 - willy.vanderweyde@telenet.be	1,5 € - 3 €
zondag	20-04-2025	<b>Plattelandstocht Schuiferskapelle</b>	
		5423 Watewystappers Tielt	07.00-15.00 - 18u00
		Club 77 - Henri D'Hontstraat 42 - 8700 Schuiferskapelle (Tielt)	6-12-18-24 km
		D. Van Nieuwenhuysse - +32(0)476 96 56 68 - info@watewystappers.be	1,5 € - 3 €
zondag	20-04-2025	<b>8e Bossentocht</b>	
		5542 Drevestappers Zonnebeke	07.30 -15.00 - 18u00
		OC 't Geleveld - Geluvelplaats 13 - 8980 Geluvel	5-10-12-15-20-26-30-42-50 km
		M. Bostyn - +32(0)494 81 90 35 - info@drevestappers.be	1,5 € (12,00 € - 42-50 km voorinschr.) 3 € (15,00 € - 42-50 km voorinschr.)
maandag	21-04-2025	<b>Houtlandtocht</b>	
		5059 Wandelclub Ruddervoorde vzw	07.00-15.00 - 18u00
		Oostcampus - Siemenslaan 1 - 8020 Oostkamp	5-7-10-13-19-32-40 km
		Lieven Hostens - +32(0)468 26 06 89 - voorzitter@wandelclubruddervoorde.be	1,5 € - 3 €
maandag	21-04-2025	<b>Kemmelbergtocht</b>	
		5089 De Heuvelandstappers vzw	06.30-15.00 - 18u00
		OC Kemlis - Sint-Laurentiusplein - 8956 Kemmel (Heuveland)	5-9-11-16-20-25-32 km
		Karine D'Haene - +32(0)472 51 07 36 - dhaene.karine@telenet.be	1,5 € - 3 €
maandag	21-04-2025	<b>Paastocht</b>	
		3304 Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw	07.00-15.00 - 17u00
		OC Ter Gulden Celle - Doornzele Dries 57 - 9940 Evergem	4-5-8-13-17-19-21-24 km
		Peggy Haerinck - +32(0)476 26 33 60 - info@wandelclubalkontent.be	1,5 € - 3 €
woensdag	23-04-2025	<b>Boshyacintenwandeling</b>	
		3432 De Randstappers	07.00-15.00 - 17u00
		Sint-Franciscustehuis - Oprakelsestraat 72 - 9660 Oprakel (Brakel)	6-12-18 km
		Broos Bert - +32(0)495 34 51 73 - bert.broos@outlook.be	1,5 € - 3 €
donderdag	24-04-2025	<b>Ter Emstrodetocht</b>	
		5323 De Winkelse Stappers	06.00-15.00 - 17u00
		Ter Emstrode - Papestraat - 8880 Ledegem	3-6-12-18-22 km
		Rita Guillemyn - +32(0)476 49 49 60 - rita.guillemyn@proximus.be	1,5 € - 3 €
zaterdag	26-04-2025	<b>35e Parel van Groot-Jabbeke</b>	
		5178 Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	07.00-15.00 - 17u00
		Zaal Sarkoheem - Sarkoheemstraat 4 - 8490 Zerkegem (Jabbeke)	4-6-11-15-18-23-25 km
		Marie-Paule De Visch - +32(0)498 22 03 39 - devisch-mp@belgacom.net	1,5 € - 3 €
zaterdag	26-04-2025	<b>De Blankaarttocht</b>	
		5473 Wandelclub Hoger Op Woumen	07.00-15.00 - 18u00
		OC Walnes - Iepersteenweg 4 - 8600 Woumen (Diksmuide)	6-7-10-11 km
		Robrecht Devos - +32(0)486 83 87 97 - robrechtdevos@skynet.be	1,5 € - 3 €
zaterdag	26-04-2025	<b>10e Pekkerstocht</b>	
		5245 WSV De Brigandtrotters vzw	07.00-15.00 - 18u00
		VTI - Italianenlaan 30 - 8870 Izegem	7-13-18-21 km
		Geert De Paepe - +32(0)496 96 67 68 - depaepe.degroote@telenet.be	1,5 € - 3 €
zaterdag	26-04-2025	<b>Husdinetocht</b>	
		3091 Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	07.00-15.00 - 18u00
		GC Berghine - Dendermondesteenweg 437 - 9070 Destelbergen	3-6-9-12-15-18-24 km
		Robert De Ridder - +32(0)468 10 32 81 - postiljon.wandelclub@gmail.com	1,5 € - 3 €
zondag	27-04-2025	<b>Vlaanderen Wandelt West-Vlaanderen</b>	
		5303 Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	07.00-15.00 - 18u00
		Feestzaal Witte Burg - Witte Burg 92 - 8670 Oostduinkerke	5-8-14-18-24-27-32-42 km
		Hans Vandamme - +32(0)477 59 62 20 - bakkerijvandammehans@hotmail.com	1,5 € - 3 €

zondag 27-04-2025 **Vlaanderen Wandelt Oost-Vlaanderen**  
3135 Padstappers Geraardsbergen vzw 07.00-15.00 - 18u00  
GO! Ath. - Papiermolenstr. 103 - 9500 Geraardsbergen 6-8-10-12-14-16-18-22-26-32-42-50 km  
Kurt Martens - +32(0)479 41 09 20 - info@padstappers.be 1,5 € - 3 €

woensdag 30-04-2025 **21e Grastocht**  
5361 De Textieltrekkers vzw Vichte 07.00-15.00 - 18u00  
Zaal OC d'lefte - Hoogstraat 122 - 8540 Deerlijk 4-6-12-18-24 km  
Marleen Deweer - +32(0)472 08 84 73 - secretaris@de-textieltrekkers.be 1,5 € - 3 €

toen ze 60 werd,  
besloot mijn oma  
elke dag 5 km  
te gaan stappen

**ZE IS NU 78  
WE WETEN  
BIJ GOD NIET  
WAAR ZE IS**



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](mailto:hildebrugsemettenwandelclub@gmail.com).

# GRATIS WANDEL BON

**BRUGSE METTEN WANDELCLUB**

## 18<sup>e</sup> Zeehaven Brugge Wandeltocht

VTI - Zeebrugge Havenschool  
Ploegstraat 38  
8380 Zeebrugge

**GRATIS  
TOCHT**

BRUGSE  
METTEN  
WANDEL  
CLUB



*Bon afgeven bij de start en naametiket(ten) opkleven*

# GRATIS WANDELTOCHT

## Zeehaven Brugge Wandeltocht - 5 april 2025

Bij publicatie van deze editie wandelnieuws, zijn we reeds 2 maand ver in 2025. In april komt onze eersteling er reeds aan, een gratis tocht voor de eigen leden.

Startzaal : VTI Zeebrugge Havenschool Ploegstraat 38 Zeebrugge-Dorp

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

Info Parking :

Marktpllein – Isabella laan – Omgeving VTI

Rustposten : in lokale uitbating :

Brasserie Wittekerke, Brasserie Lagaar,

Vakantiedomein Duinse Polders

Afstanden : 5 - 6 – 10 – 16 – 22 km

(publicatie Walking)

Parcours : Cappelle Gerard en Busschaert Guido

Bepijlers : Cappelle Gerard en Van Eeghem Nikolaas

Er werden volgende lussen uitgestippeld : 5–6–10–16 km (werkelijke afstand 5,41-6,65-11,5-15,8 km).

De 22 km kan gehaald worden door combinatie van 5-6 en 10 of 6 en 16 of 5 en 16.

De 5, 6 en 10 km zijn geschikt voor kinderwagens en rolstoelen.

5 km : op deze lus richting Heist is geen rustpost voorzien. Kort na de start volgt een splitsing waarbij rechtsaf via Evendijk Oost en Westhinderstraat naar de Pierre Vandammesluis gewandeld wordt. Na de sluis volgen we de Kustlaan tot aan de fietsbrug en duiken we het natuurgebied Vuurtoren weiden in. Na oversteek Gustave van Nieuwenhuysestraat, gaat

het retour naar de grote zeesluis. Via Evendijk Oost en Marktpllein, keren we terug naar de startzaal.

6 – 10 – 16 km:

Deze afstanden gaan aan de eerste splitsing linksaf via Evendijk Oost richting Kustlaan. De 6 km dwars de Kustlaan en via Werfkaai, oude vismijn, Westhinder Marina trekken we naar rustpost Wittekerke. Na een korte of lange stop, gaat het via de jachthaven, Zeemarinebasis terug richting oude vismijnkwartier en via St.-Donaaskerk en St.-Donaaspark retour naar de startzaal.

De 10 en 16 km volgen de Kustlaan richting Zeebrugge Bad. We passeren heel wat havengebonden bedrijven. Via de oude Visartsluis gaat het richting station en terug naar de Kustlaan. Na oversteek Baron De Maerelaan, doen we een ommetje via de hoogspanningspost Stevin. Kort erna volgt een splitsing op de Kustlaan. De 10 km gaat richting Zeedijk, de 16 via het fietspad langs Kustlaan naar rustpost Corsendonk domein Duinse Polders. Na de nodige verfrissing, wordt de terugtocht aangevat via het strand net onder de duinengordel en een stukje natuurgebied de Fonteintjes. Hier komen de 10 en de 16 terug samen en via Zeedijk (passage rustpost Lagaar), Kustlaan gaat het retour Zeebrugge Dorp. Aan de Visartsluis vervolgen de 10 en 16 dezelfde terugweg als de 6 km.

We wensen jullie een aangename wandeldag en eet smakelijk van de overheerlijke pladijsjes!!

**Let op, OP IS OP, dus bestel voor je vertrekt uit de startzaal.**



# Waarom wandelen in het donker VERRASSEND GOED VOOR JE IS...



We weten allemaal dat wandelen gezond is. Maar wist je dat wandelen in het donker extra voordelen biedt? Dit eenvoudige avondritueel kan je zowel lichamelijk als mentaal een boost geven.

**De gezondheidsvoordelen van avondwandelen**  
Wandelen heeft een positieve invloed op je hart, bloedsomloop, conditie en gewrichten. Maar een avondwandeling biedt nog meer. Onderzoek wijst uit dat een blokje om voor het slapengaan je slaapkwaliteit kan verbeteren. Het helpt je te ontspannen, je hoofd leeg te maken en je lichaam voor te bereiden op een goede nachtrust.

## **Zintuigen op scherp**

In het donker verandert de manier waarop je omgeving ervaart. Doordat je zicht minder dominant is, nemen andere zintuigen het over. Je ruikt bijvoorbeeld de geur van dennennaalden in een bosrijke omgeving intenser of hoort het geritsel van bladeren veel beter. Het is een unieke manier om meer verbonden te raken met je omgeving.

## **Vertraging in een drukke wereld**

Een wandeling in de avond voelt vaak anders dan overdag. De rust van de avond, met minder verkeer en achtergrondgeluiden, zorgt voor een gevoel van vertraging. Het is een moment om te ontsnappen aan de hectiek van de dag en je gedachten te ordenen.

## **Praktische tips voor wandelen in het donker**

Wil je een avondwandeling maken, maar voel je je niet helemaal comfortabel in het donker? Overweeg dan om samen met iemand te gaan. Blijf op goed verlichte en bekende paden, of wandel in je buurt. Houd er rekening mee dat bepaalde natuurgebieden en parken na zonsondergang gesloten kunnen zijn.

## **Conclusie**

Wandelen in het donker biedt unieke voordelen, van een betere slaapkwaliteit tot een versterking van je zintuigen. Het is een eenvoudige en laagdrempelige manier om je gezondheid te verbeteren en even tot rust te komen. Dus trek je schoenen aan en ontdek zelf hoe bijzonder een avondwandeling kan zijn.



foto: Bart Denduyver