



Stapje voor.....

Stapje voor.....

In het nieuwe jaar zijn we al terug 4 bladzijden ver. Inderdaad de maand april is reeds goed bezig en Pasen ligt al achter ons. Normaal gezien moeten we al wat kunnen genieten van enkele mooie lentedagen, maar het goede weer wordt steeds maar uitgesteld.

Dit vertaalt hem ook in mindere resultaten op de verschillende wandeltochten. Wij kunnen er ook van meespreken, onze laatste Krokustocht kende door de gladde wegen in de voormiddag maar een lage opkomst. Maar we zijn optimistisch, en hopen op een welslagen op onze volgende tochten. Tot en met juli is er door onze wandelclub elke maand een wandeltocht gepland.

Maar niet te vergeten, naar jaarlijkse gewoonte houden we opnieuw onze ontbijttocht op Moederdag, en dit is 13 mei. Hoe en wanneer kan worden ingeschreven, kunt u lezen in een ander artikelje. U ziet, we zijn continu bezig ons jaarprogramma op te stellen en af te werken, en tussenin zijn we ook nog bezig met de voorbereiding van de Vlaamse Wandeldag 2019.

Nu nog hopen op een aangenaam lenteweertje, en dan kunnen we genieten van vele en mooie voorjaarstochten.

Dirk



Wistje datjes ...

- **Het ledenfeest dit jaar door gaat op zaterdag 8 december 2018.**
- Onze website www.wsvdecolliemolen.be zeker een item is om nu en dan eens een kijkje te gaan nemen.
- Je via de website - rubriek clubwerking contact - ons steeds iets kunt vragen, melden,....
- **Je niet mag vergeten in te schrijven voor de ontbijtwandeling van zondag 13 mei 2018.**
- We op iedere organisatie een secretariaat voorzien. Hier kun je terecht voor kleefetiketten (levering à-la-minute, wandelboekjes, inschrijving busreizen, vragen, meldingen,
- Onze club nu 352 leden telt.
- Wie zich geroepen voelt om volgend jaar te helpen tijdens de organisatie van Vlaamse Wandeldag zich nog altijd mag aanmelden bij één van de bestuursleden.



Ontbijtwandeling

Zondag 13 mei 2018

Het is een traditie geworden, op Moederdag houden we eraan om een ochtendwandeling met ontbijtbuffet te organiseren. Ook dit jaar maken we daarop geen uitzondering. We starten met ons tochtje om 6.30 u aan zaal Zonneheem (Oostnieuwkerke), en na een uurtje rustig stappen, bieden we jullie een GRATIS ontbijt aan. Na dit eten krijgt iedereen terug de mogelijkheid om clubkledij aan te schaffen. Wat clubkledij betreft, hebben we dit jaar een uniek, speciaal en kleurrijk kledingstuk in de aanbieding. We hopen veel clubleden letterlijk en figuurlijk voor deze organisatie wakker te maken. Zoals reeds gezegd, is alles GRATIS , maar voor het vlotte verloop moet er wel worden ingeschreven, en dit kan tot en met zaterdag 5 mei. Inschrijven kan gebeuren via :

degrijse.patrick@telenet.be 0473/794547 of 051/222934

devos.etienne@skynet.be 0473/766756 of 051/208991

vandeweghedirk@telenet.be 0485/541216 of 051/225396



Naam:.....

Adres:.....

zal met personen aanwezig zijn op de ontbijt-wandeling van 13 mei 2018.

Vlaanderen wandelt op zondag 29 april



Op zondag 29/04 organiseren we onze tweede busreis van dit jaar. Zoals reeds vroeger vermeld kozen we dit jaar voor uitstappen in de provincie Oost-Vlaanderen. Brakel mocht zeker niet op het menu ontbreken, daar wordt immers de Vlaamse Wandeldag georganiseerd. Brakel is voor de meesten onder ons bekend. Een heuvelend landschap met daarin prachtige landerijen en een bosrijke omgeving zijn de typische kenmerken voor de Vlaamse Ardennen. Namen als Haaghoek, Pottenberg? Berendries, Valkenberg klinken zeker niet vreemd voor de wielerliefhebbers onder ons. Ik ga geen beschrijving geven van de parkoers, maar de keuze is zeer uitgebreid : 6-10-15-22-29-35-42 km. Wie meer info over de verschillende afstanden wil bekomen , moet zeker eens naar de site www.brakelwandelt2018.be surfen. Daar is er veel info te vinden, niet alleen over Brakel, maar ook over de verschillende parkoers, plaats en aantal rustposten, enz... Nog eens noteren :

Zondag , 29/04

Zaal zonneheem, Oostnieuwkerke vertrek om 7.30 u.

Spillenbad , Roeselare vertrek om 7.45 u.

Terugreis is voorzien rond 16-16u30 , exacte uur wordt meegedeeld op de heenreis.



Busreis naar Ronse op zondag 17/06

Op zondag 17/06 vertrekken we naar Ronse, een bezoekje brengen aan de Chatons. Zij organiseren hun Megasterren Heuveltocht, wordt ook wel eens de koninginnentocht voor wandelaars genoemd. Het is

een promotocht (dit is de huidige naam voor wisselbekertocht), en er kan opnieuw een keuze worden gemaakt uit 5-10-14-21-28-en 35 km. Namen als Muziekbos, Sint-Pietersbos, het meer afgelegen bos Ter Rijst, de Kasteelmolen zijn enkele van de vele plaatsen waarin men wandelt of die men op het parkoers tegen komt. Een absolute aanrader.

De prijs voor alle busreizen bedraagt zoals gewoonlijk € 10 (busreis, inschrijving en drankje inbegrepen). Inschrijven kan, tot en met de laatste zondag voorafgaand aan de afreisdatum.

Annuleren kan eveneens slechts t.e.m. de zondag voorafgaand aan de afreisdatum.

Opstapplaatsen om 7.30 uur aan Zonneheem (Oostnieuwkerke) en om 7.45 uur aan het Spillebad (Roeselare)

De busreis gaat maar door als er minstens 50 inschrijvingen zijn.

Inschrijven:

- kan via é-mail bij één van de bestuursleden.
- telefonisch 051/208991 (Etienne Devos).

-Via de website www.wsvdecolliemolen.be en doorklikken naar clubwerking-Contact. Graag willen we jullie duidelijk melden dat uw inschrijving maar definitief in orde is bij betaling. Dit kan cash bij één van de bestuurleden of via de rekening.

Rekeningnummer BE 50 4668 1472 3118 met duidelijke vermelding "busreis.....".

Vorbije busreis Gentbrugge.



Zondagmorgen, 18 maart, zaal Zonneheem. Om 7.30u waren we vertrekkensklaar om onze wandeltocht naar Gentbrugge aan te vangen. Na een tussenstop aan het Spillenbad, arriveerden we een uurtje later op onze startplaats. Het gezamenlijke vertrek was via het Rattendaelepark (een vroeger kasteeldomein) naar het volkstuintenpark " De Meersen".

De afstanden 5 tot 14 km blijven in Gentbrugge, de 8 en de 11 km deden een ommetje via een onverhard pad " De Voshoek" aan, genaamd naar de bekende overleden

zanger Luc De Vos. De langere afstanden gingen dan verder door de Gentbrugse Meersen. Een enorme variatie van bossen, beemden en weilanden. Bijna het volledige parkoers verliep op onverharde wegen. Gelukkig waren de weersomstandigheden goed, wat zon, nogal een gure wind, maar voor de rest was het droog. Velen waren verstomd dat in deze stedelijke omgeving er nog zoveel groen en natuur te vinden is. Daar iedereen tijdig aan of op de bus was, konden we onze terugreis zoals voorzien aanvatten. Dank aan alle 55 wandelaars om zowel bij vertrek als op terugreis tijdig aan de bus te zijn. Hopelijk zien we jullie terug op onze volgende busuitstap naar de Vlaamse Wandeldag in Brakel op 29 april



De kracht van wandelen.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie. Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, je lichaam en je geest in een betere conditie brengen. Laat ons even overlopen :

Hersenen : slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30 %

Geheugen : 3 x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen

Stemming : 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36 % verlagen

Gezondheid : 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%

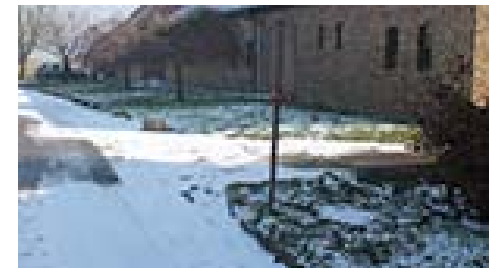
Botten : 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen met wel tot 43 %.

(over)gewicht : 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50 %

Hart : de meeste dagen van de week 30-60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Waarom nog wachten ? **Kom in beweging**

De voorbije Krokustocht



De weergoden waren ons dit jaar wat minder gunstig gezind. Een laagje sneeuw op de avond voor de wandeling deed ons de nek om.

Vele wandelaars lieten hun wagen veiligheidshalve binnen staan en stelden hun wekelijkse wandeltocht uit tot de dag erop.

Toch konden we in vergelijking met andere organisaties op die dag niet klagen.

Om 15 u. klopten we af op 683 moedige deelnemers.

We noteerden tevens 125 clubleden, en eindigden daarmee op de eerste plaats . Proficiat.

Hieronder kunt u nog eens de uitslag van de 10 best vertegenwoordigde clubs raadplegen.

Organisator: WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden (5328)

Datum: 03/03/2018

Totaal aantal deelnemers (clubleden)	636
Aantal niet-aangesloten wandelaars	46
Aantal andere en buitenlandse clubs	2
Subtotaal	684
Aantal medewerkers	29
Totaal	713

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
1	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	125
2	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	45
3	Kreketrekkers Kortemark	5412	39
4	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	5216	35
5	De Heuvelandstappers vzw	5089	28
6	De Warden Oom Stappers vzw	5256	24
7	WSV De Brigantrotters vzw	5245	23
8	Wandelclub Koekelare vzw	5127	21
	Drevestappers Zonnebeke	5542	21
9	De Spartastappers Ardoeie vzw	5391	19
10	De Witsoone Stappers Krombeke	5180	18

Wandelen is gezond, maar moppen zijn dat ook.....

Juiste voorspelling

Tuur komt bij de waarzegster en vraagt: wat gaat er gebeuren ? De waarzegster kijkt langdurig in haar glazen bol en zegt : Wel Tuur, morgen overlijdt uw schoonmoeder plotseling. Ja, ja, zegt den Tuur, dat weet ik wel maar word ik vrijgesproken?

Een speciale scheid.

Een Noord-Koreaans koppel ligt juist in bed en plots laat de man een knal van een scheid. En hij zegt : het is den hond. Ja, zegt de vrouw, die ligt bij mij ook zwaar op mijn maag.

Een sollicitatie.

De Guido gaat naar het gemeentehuis om te solliciteren voor een baan. De personeelschef vraagt: Hebt u een allergie ? Ja, zegt de Guido, ik kan niet tegen koffie. De chef vraagt verder: Hebt u enige lichamelijke beperkingen ? Ja, antwoordt de Guido, ik kan niet lang rechtop staan. En dan nog een laatste vraag: hebt u officieel erkende beperkingen ? Wel, zegt de Guido, na een ongeval moesten mijn 2 teelballen worden geamputeerd. De personeelschef is tevreden, en Guido krijgt de baan. Onze werkdag is van 8 uur tot 16 uur, u mag elke dag beginnen om 10 uur. Guido vraagt : waarom moet ik pas om 10 uur beginnen? Ja, zegt de chef , we zijn een overheidsdienst, de eerste 2 uur staan we in de koffiekamer wat te kletsen en drinken koffie en krabben aan onze ballen. Ik zie geen enkele reden waarom u daarbij zou moeten zijn.

Ontbijtwandeling

Zondag 13 mei 2018

Zonneheem Oostnieuwkerke

Vijfwegentocht

Zondag 20 mei 2018

Startplaats Madonna-
Langemark

Poeltocht

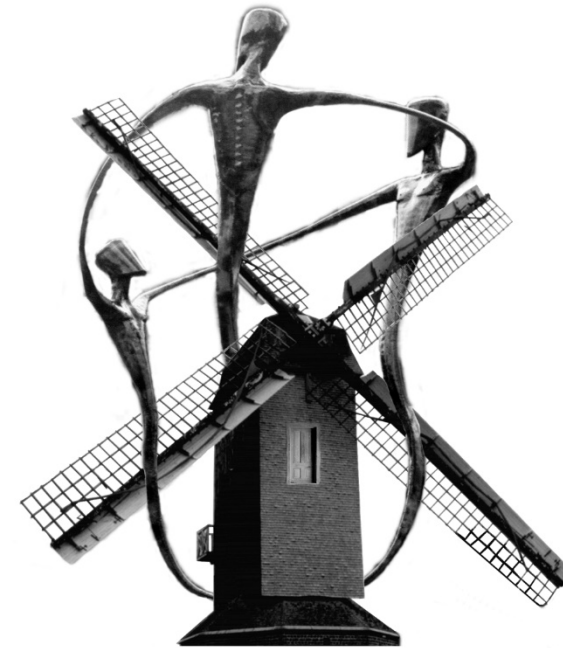
Zaterdag 2 juni 2018

Startplaats Poelkapelle

Busreis naar Ronse

Zondag 17 juni 2018

'T COLLIEMOLENTJE



P.509.029

Verantwoordelijke uitgever en afzendadres

Degrijse Patrick Moststraat 5 8840 Oostnieuwkerke

verschijnt 3 maandelijks nr.2 mei-juni-juli 2018

Afgiftekantoor: 8800 Roeselare