Clubblad

A.V. de WIELINGEN

Héééérlijke dag...

HM 2014
het Verhaal

Clubblad nummer 2014 - 1

Atletiekvereniging de Wielingen
West Zeeuws-Vlaanderen

Foto's: Robbert de Smet

de Hullu & Cornelis b.v.

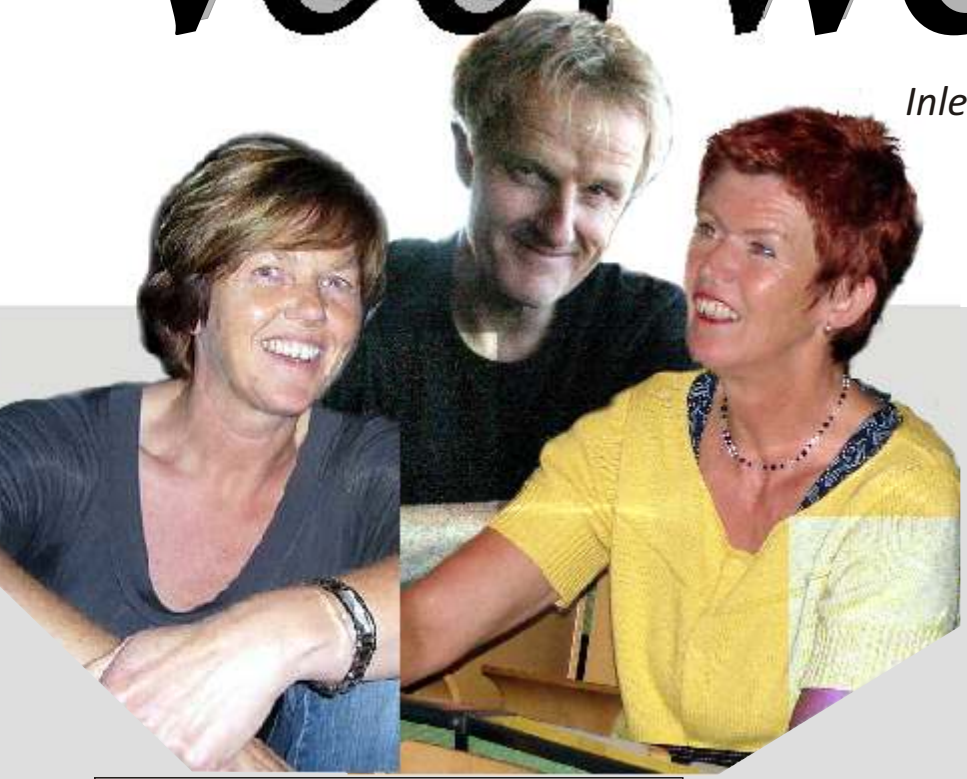
Administratie- en belastingadviesbureau
Assurantiekantoor

www.hullucornelis.nl

Pastoor van de Muijssenbergstraat 93
4513 AT Hoofdplaat - **E** info@hullu.nl
T 0117-348451 - **F** 0117-348540

Voorwoord

Inleverdatum volgend nummer
15 mei



Van de redactie

Beste leden, sponsoren en vrienden van onze vereniging,

We zijn trots u ons volgende nummer te kunnen presenteren van ons clubblad. Als redactie hebben we er dit keer weer alles aan gedaan om er een mooi en aansprekend nummer van te maken. En dankzij jullie bijdrages is dat prima gelukt.
"Onze eigen halve marathon" is in dit nummer sterk vertegenwoordigd met mooie bijdrages van o.a. onze Belgische vrienden uit Oetingen. Daarnaast zijn er onder andere beschouwingen vanaf de massagetafel, wordt er verslag gedaan van de professionalisering van onze trainersgroep en is er gelopen voor het goede doel. We willen iedereen die aan dit nummer heeft bijgedragen hartelijk bedanken, dit keer in het bijzonder fotograaf Robbert de Smet die enkele van zijn prachtige foto's van de halve marathon beschikbaar heeft gesteld. Als je een blik werpt op de activiteitenkalender 2014, zie je in één oogopslag dat deze meer dan goed gevuld is. In de wetenschap dat lang niet alle activiteiten zijn vermeld, kunnen we met een trots hart spreken van een actieve, gezonde en bruisende vereniging.
Op naar ons 30-jarig bestaan!
Veel leesplezier namens de redactie en blijf ons vooral schrijven.

Neeltje, Pamela & Jan

Colofon

Clubblad Atletiekvereniging de Wielingen.
Opgericht op 7 mei 1984.
(Aangesloten bij de KNAU)

Redactie Clubblad:
Neeltje de Kraker-Voogt
Pamela Manders
Jan Ducaat

redactie clubblad:
redactie@avdewielingen.nl
Homepage:
www.avdewielingen.nl
E-mail webmaster:
webmaster@avdewielingen.nl

Opmaak:
Ronald van de Veire Tekst&10

Drukwerk:
Drukkerij Durenkamp Aardenburg

© *Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronische, mechanische, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het auteursteam.*

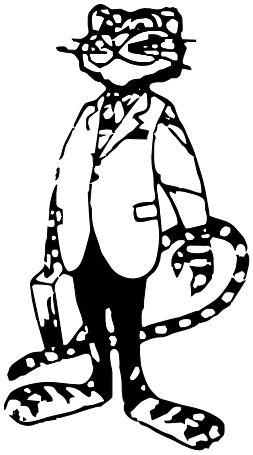
V.O.F. J.L. AERS & ZOON

SPAREN MET GROTE SPRONGEN

Wist U dat wij door geheel Zeeuws-Vlaanderen brandstof voor uw auto hebben ???

IJzendijke, Kloosterzande, Oostburg
‘s nachts tanken via creditpaal

OOSTBURG	:	Bredestraat 23b	Tel. 0117-454588
IJZENDIJKE	:	Middenweg 2	Tel. 0117-301291
KLOOSTERZANDE	:	Rijksweg 60	Tel. 0114-682784
BRESKENS	:	Deltahoek	
DRAAIBRUG	:	Draaibrug 74	Tel. 0117-492330
			Tel. 0117-452565



ESSO
Filling Station

De vereniging

BESTUUR

Voorzitter
Frédérique Versluijs
Kamerikstraat 13, 4505 AL Zuidzande
06-52335365
fremiro@zeelandnet.nl

Vice-voorzitter
Simon de Feyter
Lange Heerenstraat 85
4507 KR Schoondijke
0117 401900 / 06-57335524
simon@simondefeyterbv.nl

Secretaris/Penningmeester
Nico Verheul
Steenbok 8, 4501 GS Oostburg
0117 452320 / 06-22906842
verheuln@zeelandnet.nl

Algemene bestuursleden
Bram de Kraker
't Schuttebocht 8, 4501 AA Oostburg
0117 851934
a.d.kraker@tue.nl

Jan Ducaat
Schuitvlotstraat 15, 4503 AK Groede
06-21606088
jducaat@gmail.com

Adri Vermue
Veerhoekpolderweg 12
4501 NM Oostburg
0117 452685 / 06 10942617
avermue@planet.nl

Marc van Vlierberghe
Poolster 61, 4501 GP Oostburg
0117 451855
runningmarc@hotmail.com

OVERIGE FUNCTIES

Jurycoördinator
Johan Huigh 0117 402126
jwhuigh@zeelandnet.nl

Wedstrijdsecretariaat thuis
Froukje de Vries 0117 454756
wil.fro@kpnmail.nl

Wedstrijdsecretariaat uit
Anke van der Hooft 0117 454254
ahooft@zeelandnet.nl

Coördinator Trainers
Arno van Damme 0117 491475
avdcd@zeelandnet.nl

Coördinator WINTERLOPEN
Jacky van Cuijck 0117 392063
vancuijck@zeelandnet.nl

Coördinator ZOMERLOPEN
Sonja Huigh 0117 720017
s.huigh@zeelandnet.nl

Voorzitter jeugdcommissie
VACANT

Voorzitter Sponsorcommissie
Theo Rabout 0117 450204
trabcar@zeelandnet.nl

webmaster
Sjaak Luteijn 0117 455407
webmaster@zeelandnet.nl

Voor actuele informatie kijk op www.avdewielingen.nl

De vereniging mag op de volgende dagen en tijden gebruik maken van de atletiekbaan:

Maandag	18.00 tot 22.00	Vrijdag	15.00 tot 22.00
Dinsdag	18.00 tot 22.00	Zaterdag	10.00 tot 15.30
Woensdag	15.00 tot 22.00	Zondag	10.00 tot 14.00
Donderdag	18.00 tot 22.00		

VAC engineering

Heeft u nieuwbouw- of verbouwplannen?

Wij helpen u graag met het verzorgen van uw tekeningen en berekeningen.

Wij verzorgen de complete benodigde stukken voor uw bouw inclusief eventuele vergunningsaanvraag, zoals o.a.:

- Bouwkundig en bouwfysisch advies;
- Constructief advies (sterkteberekeningen);
- Toetsing bouwbesluit 2012;
- Energieprestatie berekeningen;
- Funderingsadvies.

Voor meer informatie: Ing. V.A.O. (Vincent) Calon
VAC Engineering bv | Buys Ballotstraat 8-202 | 4507 DA Schoondijke
T: +31 (0)117 40 18 12 | E: info@vacengineering.nl | I: www.vacengineering.nl

De Sporthal Cadzand

De Sporthal van Cadzand - Meer dan sport!

Binnen en buitensporten
Klim en klautermiddagen voor de kids
Cultuur
Muziek
Gezellige bar

Noorddijk 3
4506 JE Cadzand
tel: 0117-391854
Elke dag geopend vanaf 9:00 uur

www.desporthal.com

De organisatie

LEEFTIJDSINDELING PER 01-10-2012

Geboren in	*Naam in Nederland*	*Naam in Belgie*
2006	mini pupil	----------
2005	C pupil	microben
2004	B pupil	benjamins
2003	A1 pupil	pupillen
2002	A2 pupil	pupillen
2001 / 2000	D junior	minimen
1999 / 1998	C junior	kadetten
1997 / 1996	B junior	scholieren
1995 / 1994	A junior	junioren
1993 en eerder	Senior	senioren
1978 en eerder	Masters mannen 35/39=M35 40/44=M40	veteranen
1978 en eerder	Masters vrouwen 35/39=V35 40/44=V40	veteranen

TRAININGSDAGEN EN TRAININGSTIJDEN

Mini & Pupillen C **Maarten Fieret**
Wendy van de Velde
Maandag 18.30 tot 19.30 (zomer)
Maandag 18.15 tot 19.15 (winter)

Pupillen B **Davina Doens-van Luik**
Myrthe de Ruijsscher
Maandag 18.30 tot 19.30

Pupillen A1 & A2 **Daisy van de Velde en Angelique van Hee**
Donderdag 18.45 tot 19.45

Junioren A t/m D **Miranda & Nathalie Steijaert**
Maandag 18.45 tot 19.45 (C en D jun.)
Maandag 20.00 tot 21.00 (A en B jun.)

Obesitas loopgroep **Hannah Risseeuw**
Dinsdag 18.45 tot 19.30

Loopgroep 1 **Sjaak Luteijn**
Donderdag 19.30 tot 20.30 *Baan*
Zondag 10.00 tot 11.00 *strand park.Noordzee*
Patrick van Quekelberghe
Dinsdag 19.30 tot 20.30 *Baan(niet tijdens zomerlopen)*

Loopgroep 2 **Sjaak Luteijn**
Donderdag 19.30 tot 20.30 *Baan*
Patrick van Quekelberghe
Zondag 10.00 tot 11.00 *strand park.Noordzee*

Studententraining **Jordy Engelaar**
Vrijdag 20.00 tot 21.00

ADRESSEN TRAINERS

Miranda Steijaert Poolster 159, 4501 GP Oostburg
0117 45 34 82
r.steijaert@hetnet.nl

Angelique van Hee Schorpioen 50, 4501 HB Oostburg
0117 45 07 77
angeliquevanhee@hotmail.com

Nathalie Steijaert Poolster 159, 4501 GP Oostburg
06 23 05 50 00
mis.nathalie@hotmail.com

Sjaak Luteijn Schorpioen 34, 4501 HB Oostburg
0117 45 54 07
leny_sjaak@kpnplanet.nl

Patrick van Quekelberghe
Reinaertstraat 19
4527 CA Aardenburg
0117 49 23 45
pquekel@zeelandnet.nl

Davina Doens-van Luik
Volderstraat 2, 4501 JM Oostburg
0117 45 01 04
davinavl@zeelandnet.nl

Daisy van de Velde Brouwerijstraat 50,
4501 CR Oostburg
0117 45 53 53
daisy_vd_velde@hotmail.com

Wendy van de Velde Brouwerijstraat 50,
4501 CR Oostburg
0117 45 53 53/ 06 46 45 89 18
wendy93@zeelandnet.nl

Hannah Risseeuw Brouwerijstraat 36, 4503 BR Groede
06 14 54 85 30
hannah risseeuw@hotmail.com

Myrthe de Ruijsscher Maagdenbergweg 9,
4501 NG Oostburg
0117 45 55 42
Bert.62@tiscali.nl

Maarten Fieret Christoffelstraat 1, 4504 AG Zuidzande
06 25 29 76 37
maartenfieret@hotmail.com

Suzan Hoek Oude Kerkstraat 14,
4501 AD Oostburg
suzan.hoek@zeelandnet.nl

Jordy Engelaar Poolster 169, 4501 GP Oostburg
06 20311998

Men kan altijd contact opnemen met de trainers voor verdere uitleg of informatie

Berichten uit het bestuur

via het *van onze voorzitter*

Frédérique Versluijs

Zieken en geblesseerden

Niet altijd vanzelfsprekend worden de trainingen en wedstrijden bezocht door onze leden. Bij deze onze speciale aandacht naar onze leden die door welke gezondheidsredenen dan ook, verhinderd zijn de trainingen en/of wedstrijden te bezoeken.

Het bestuur wenst een ieder die met gezondheid sproblemen/bl essures kampt, heel erg veel beterschap! Indien mogelijk blijft het bestuur hiervan graag op de hoogte. Er wordt zeker meegeleefd!

ALGEMENE LEDENVERGADERING
28 Maart 2014 19.30 U. SINT BAVO school

Kom allen naar de Algemene Ledenvergadering van A.V. de Wielingen op 28 maart a.s.!!! Graag praten wij u bij m.b.t. de laatste ontwikkelingen aangaande de nieuwbouw; worden er tal van prijzen uitgedeeld, willen wij van u weten wat uw ideeën zijn over de feestelijkheden bij het 30-jarig bestaan en staan wij open voor advies hoe wij de vereniging nog beter op de kaart kunnen krijgen!! Uw mening telt!

Nieuwbouw kleed,- materiaal, - vergaderaccommodatie

In de Nieuwsbrief van december jl. is iedereen op de hoogte gebracht van het feit dat A.V. de Wielingen van het Rabobank Stimuleringsfonds een bedrag heeft ontvangen van € 40.000,--. Van de gemeente Sluis hebben we de toezegging gekregen dat wij € 15.000,-- zullen ontvangen. Aanvankelijk wilde de gemeente Sluis het materiaalhok opknappen voor € 15.000,--. Het bestuur/bouwcommissie heeft de gemeente gevraagd of het bedrag geïntegreerd mocht worden in de nieuw te bouwen accommodatie.
De gemeente Sluis is hiermee akkoord gegaan.
Een drietal offertes is aangevraagd. Helaas zijn op het moment dat ik dit schrijf nog niet alle offertes binnen. Wij houden u via de Nieuwsbrieven op de hoogte!

Snerttraining

De gehouden snerttraining is door onze leden, vrijwilligers en andere gasten uitstekend bezocht. Het was de bedoeling om te brainstormen over de aankomende ontwikkelingen van onze vereniging. Door de drukte is dit niet helemaal gelukt. Uit de brainstormsessie t.b.v. van ons 30-jarig bestaan is onder andere uitgekomen:
Wafels bakken, strandbarbecue, weekendje weg, 24 uur van Oostburg (wandelend/lopend), hardloop 4-daagse, sponsorloop, fietstocht met diverse stops met spelletjes, run-bike-run met teams van 3 personen, estafetteloop, gezellig avondje met bowlen, etentje of paintball, Nieuwjaarsduik, karten en color run.

Evenementenkalender

De jeugdcommissie heeft weer een nieuwe evenementenkalender gemaakt. Zet dus allen de data in jullie agenda's!

DRV Accountants & Adviseurs

DRV Sylvesterloop

Op 31 december jl. konden weer aan de slag op de glijbaan van het Erasmusbos tijdens de Sylvesterloop. Veel atleten vonden de weg naar het Erasmusbos om daar glijdend en glibberend over de streep te komen. Dit jaar was dit evenement een echte uitdaging!

DPO Halve Marathon Cadzand-Bad

Onze eigen DPO Halve Marathon Cadzand-Bad is terecht een van onze paradepaardjes waar we ontzettend trots op mogen zijn. Deze editie was een echt feest: veel deelnemers en publiek, goed weer, een goed bezette Kezantse Kilometer en een perfecte organisatie! Op naar de volgende op 1 februari 2015!!

DPO DE POOTER OLIE

Coopertesten 2014

Zet het alvast in jullie agenda: donderdag 15 mei 2014 en donderdag 9 oktober 2014 worden de Coopertesten gehouden!

Namens het bestuur,
Frédérique Versluijs

OOSTBURG
't POSTHOEKJE
Klantenkaart

Kentekens
Alle ING-bankzaken
Staatsloten
1700 verschillende soorten kaarten
cadeaubonnen
faxrollen
printpapier
enz.

Brouwerijstraat 39
4501 CM OOSTBURG
Tel. (0117) 452551

kijk voor acties op: www.posthoekje.nl

Tot ziens in ons postkantoor,

Maureen de Rijcke
en medewerkers

de Schrijver v.o.f.

IJzerwaren en Gereedschappen
Huishoudelijke artikelen
Land- en Tuinbouwmachines

Markt 9
4501 CJ Oostburg

Telefoon 0117 - 45 26 94
e-mail: schrijver@zeelandnet.nl

SIGNTEX
belettering & reclame

Autoreclame • Gevelreclame • Bedrijfs- & Promokleding
Relatiegeschenken • Vlaggen & Masten • Banieren
Reclameborden • Stoepborden • Spandoekframes
Tuindoeken • Printbehang • Canvas • Wanddecoratie
Glasdecoratie • Hoogwerkerverhuur

Mail: info@signtex.nl Web: www.signtex.nl
Ondernemersweg 2 • 4501 WD Oostburg • T 0117 45 24 01 • M 06 54 605 931

Tel. 0117 - 452632

hd hd
happy hair

Nieuwstraat 30
OOSTBURG

Verjaardagskalender

April

Iza van Damme	01
Francois van de Broecke	02
Jan Ducaat	03
Maarten Fieret	03
Carlos Verbuyt	03
Riet Perdaen	04
Aukje Hoek	05
Jordy Engelaar	06
Willy van Puijvelde	12
Peter Slits	15
Nick de Greve	19
Tessa de Greve	19
Bram de Hullu	22
Demi de Coninck	24
Greet Tas	25
Diana Valk	25
Mia van de Veire	26
Thian de Vries	26
Jan Engelaar	28

Mei

Milou Anthonisse	01
Evelien Daelman	05
Wendy van de Velde	05
Jan van de Linde	06
Esther Tas	07
Teun van Damme	08
Sonja van Waes	09
Jorien de Die	10
Mark Dhuyvetter	11
Bas van Melle	15
Wout Musschoot	16
Sandra van Queckelberghe	16
Joycee Simpelaar	17
Sjaak Luteijn	20
Stijn Buysse	20
Piet Westerweele	22
George Schanck	25
Rik van Schuur	26
Miranda Steijaert	29

juni

Davina van Luik	02
Ronny le Coq	04
Dick van Beek	06
Mik Willemsen	08
Milco van der Hooft	09
Toni Luteijn	09
Inge van Iwaarden	12
Lennard Pietersz	12
Benthe Rijnberg	14
Justa van Hermon	14
Peter van Waes	16
Nico Verheul	20
Piet de Visser	20
Ronny Versluijs	21
Lyam Stoffels	21
Kim de Maillie	21
Angelique van Hee	22
Damenica de Kok	22
Pia van Opdurp	24
Greetje de Hullu	26
Stefan Visser	28
Lars de Kok	28
Jacqueline Maas	30

ALLE JARIGEN VAN HARTE GEFELICITEERD & EEN FIJNE DAG TOEGEWENST!

VAN VOREN ACCOUNTANTS

WWW.VANVOREN.NL

VAN VOREN ACCOUNTANTS

BEDREVEN

BETROKKEN

BETROUWBAAR

HOOGSTRAAT 3 4515 AP IJZENDIJKE

0031 (0)117 302 874 INFO@VANVOREN.NL

Schoenspecialist en schoenconsulent

HENK FENIJN

passende schoenmode

Brouwerijstraat 33 - 4501 CM Oostburg

Tel. 0117 - 452726 - Fax 0117 - 453726

www.henkfenijn.nl

PODO LINEA

Comfortabel lopen heeft een naam...

Op Zondag gesloten - Op Maandag gesloten

Woensdag koopavond tot 20.30 uur - Dinsdag, Donderdag, Vrijdag 9.30-18 uur

Zaterdag 9.30-17 uur

Dagverse Gerechten * Luxe Hapjes * Warme & Koude Buffetten * Koude Schotels & BBQ * Bedrijfscatering

EETWINKELVALK

dagverse gerechten & traiteur

www.eetwinkelvalk.nl

info@eetwinkelvalk.nl

0117 - 49 30 93

06 - 209 323 46

Brouwerijstraat 5

4501 CM OOSTBURG

Trainers in opleiding

U heeft het misschien al gezien of gehoord; binnen A.V. de Wielingen zijn drie mensen druk bezig met het volgen van een trainerscursus. En wel de opleiding tot Basis Baanatletiektrainer niveau 3. (afgekort: BBA 3)

Op zaterdag 23 november begonnen Wendy en Daisy samen met Davina in Goes aan deze opleiding. Aan mij werd de vraag gesteld of ik hun praktijkbegeleider wilde zijn. Vanuit mijn vak als directeur van een basisschool, moest ik "slechts" een kleine proeve van bekwaamheid afleggen die bestaat uit 3 opdrachten. Maar dat stelt niet veel voor in vergelijking met de opdracht waarvoor Davina, Daisy en Wendy staan.
Het was wel even schrikken, zoveel informatie in één keer, alle opdrachten in één keer op het grote scherm zien, alle eisen en voorwaarden op een rijtje en dan ook nog op het eind het woord "examen" mogen lezen. Oef.
Niet alleen stappen zij regelmatig op zaterdag in de auto om in Goes, samen met andere trainers-in-opleiding, workshops te volgen bij Marieke van der Kroft, ook vele uren zelfstudie en praktijkopdrachten horen er bij. Alles met het doel het diploma te behalen in mei.
Het doel van deze opleiding is om te leren planmatig te werk te gaan bij het geven van trainingen. Als bestuurslid van A.V. de Wielingen ben ik, net als de overige bestuursleden, heel blij als mensen zich verder willen verdiepen in het planmatig werken met de kinderen die op atletiek zitten. Nieuwe ideetjes worden opgedaan en uitgewisseld in de workshops, er is voor elke leeftijdsgroep een jaarplan gekozen en daar worden de trainingen op afgestemd.
Op de baan komen en ter plekke een training bedenken, dat is voorbij. Vooraf bedenken wat je gaat doen, met welk doel en hoe, dat is de nieuwe norm!
Vanaf januari worden de trainers ook geobserveerd door mij (en soms door Marieke) en elke training bespreken we achteraf. Wat ging goed, welke verbeterpunten zie je zelf en hoe past een en ander binnen je jaarplan.
En ik kan zeggen dat ik al grote vooruitgang zie in de trainingen. Tips worden goed opgepakt en een volgende keer uitgeprobeerd. Nieuwe oefeningen staan op het programma, nieuwe leerstof opgepakt en uitgevoerd. Heel leuk om te zien hoe de dames vooruitgang boeken.
Het mailverkeer is af en toe intensief. "Hoi Marc, hier mijn lesvoorbereiding voor maandag, wil je even kijken of het goed is". Of: "In de Elektronische Leeromgeving staat mijn omschrijving van mijn beginsituatie, wil je die even lezen?". En dan zie ik weer hele werkstukken staan, keurig netjes uitgewerkt. Er wordt nu vooraf echt nagedacht over welke oefening doe ik op welk moment en met welk doel. Het leukste is misschien wel dat ik zie dat de zelfkritiek niet van de lucht is en dat er regelmatig zelf al aangegeven kan worden: 'dit ging moeilijk' of 'daar heb ik nog moeite mee'. Dat zijn de mooiste momenten want daarvan leert men het meest.

Over een paar maanden heeft A.V. de Wielingen er wellicht een aantal gediplomeerde trainers bij en daar mogen we trots op zijn. Het komt de trainingen, en daarmee de atleten ten goede. En daar doen we het allemaal voor; de kinderen nog betere trainingen aanbieden. Daar komt nog bij dat we het uiteraard heel fijn vinden dat er steeds meer kinderen kiezen voor atletiek als sport, maar dat doet gelijk ook een groter beroep op onze trainers. Daisy, Davina en Wendy: we wensen jullie heel veel succes met het vervolg van jullie opleiding de komende maanden en we steunen jullie.

Marc Van Vlierberghe

Succes betekent:
"Volhouden
waar
anderen
opgeven"
IHC MERWEDE
FUNDEX Equipment®
Houtkade 50
4463 AC Goes
www.ihcfundex.com
СТАТИКА

Het definitieve is nog steeds moeilijk te aanvaarden, maar de steun die wij mochten ontvangen tijdens de ziekte en na het overlijden van mijn lieve vrouw en onze ma Tiny van Puyvelde-Breuls is een enorme stimulans om weer samen verder te kunnen gaan. Voor alle medeleven en steun danken wij u hartelijk.
Willy van Puyvelde
Kinderen en kleinkinderen

Herhaling verzoek @

Hallo alle leden van AV de Wielingen,

Willen jullie eens een email sturen, met als tekst:
JA, IK BEN LID VAN AV DE WIELINGEN.

Op deze manier krijg ik al jullie email-adressen en kan ik nagaan, welke ik niet heb of niet goed heb. Er gaan regelmatig berichten
uit die jullie niet allemaal bereiken, zo heb ik eens een controle. De email moet gestuurd worden naar

wil.fro@kpnmail.nl

Alvast bedankt voor jullie moeite.
Groet – Froukje

Nieuwe leden

WELKOM +3

Joeri Alblas
Naomi Alblas
Stijn Buysse
Martine de Bruijne
Mark Dhuyvetter
Rick Groosman
Damenica Korfker

David Pieters
Pien Schilders
Lyam Stoffels
Levi Stoffels
Evelien de Visser

Opgezegd:
Iska Breedveld
Sjaak van de Broecke
Geert de Bruijckere
Patrick de Greve
Rick Hofmeester
Marja den Hollander
Remco de Meijer
Bo Temmerman
Adri Vermue

Sportmassage Zeeuws-Vlaanderen

Uw professionele adres voor :

- *Sportmassage*
- *Ontspannings massage*
- *Kinesio taping (medical taping)*
- *Tapen en bandageren*

Lid van het NGS

Official dealer YouTape

Voor Sporters en niet Sporters

www.sportmassage-zvl.nl
info@sportmassage-zvl.nl
Tel. 06 - 46 26 26 10

VERDEGEM

Compleet Wonen

www.verdegem.nl

www.verdegem.nl

Nieuwstraat 68, Oostburg
Tel. 0117 - 453453 * Fax. 0117 - 453191

Openingstijden:
Dinsdag t/m Vrijdag 9.00 - 18.00 uur
Woensdag koopavond tot 21.00 uur
Zaterdag 9.30 - 17.00 uur
Zondag 14.00 - 17.00 uur
(enkel in november t/m april)
Maandag sluitingsdag

Kijk ook op www.verdegem.nl en vind talloze nieuwe meubelen en trends !

Activiteitenkalender

... Actief in beweging

AV de Wielingen

Activiteitenkalender 2014

30 jaar AVdeWielingen

April
Week 16 – Paastraining
Week 18 – Vriendjesdag

Mei
Donderdag 15 Mei
1e Coopertest

Zaterdag 24 Mei
Schoolatletiekdag

Juni
Dinsdag 24 Juni
Boulevard loop IJzendijke

Zaterdag 28 Juni
Baanwedstrijd AV de Wielingen

Juli
Maandag 7 juli – Strandtraining
Zomerloopjes:
1 juli – Retranchement
15 juli – Groede
22 juli - Nieuwvliet
29 juli - Zuidzande

Augustus
Zomerloopje
5 aug – Cadzand bad
21 aug – 2e coopertest
25 aug
Start Baantraining

September
19, 20, 21 CLUBKAMP

27 september
Clubkampioenschap.

29 september Vriendjesdag

Oktober
9 oktober,
Coopertest
12 oktober, Dwars door de Zwingeul

November
16 DRV-natuurloop, de Zeemeeuw

22 Elderschanscross, Aardenburg

December
01 Pietentraining

14 Jules Unlimted, strand Groede

15 Kersttraining

31 Sylvesterloop, Bos van Erasmus

Wij zijn uw Rabo-ambassadeurs

Als ambassadeur willen wij en ook de Rabobank dichtbij onze dorpsgenoten staan. U zult ons regelmatig zien bij evenementen in ons dorp of bij vergaderingen van de dorpsraden.
Voor verenigingen of stichtingen spelen wij graag een belangrijke rol. Zo nemen wij ook donatieverzoeken in behandeling.

Bel (0117) 44 22 00 of mail naar ambassadeur@wzvl.rabobank.nl of kijk op onze website www.rabobank.nl/wzvl

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.

Rabobank

ONZE TRAINERS

BESTUUR BEDANKT!

Namens de trainers willen we het bestuur bedanken voor de mooie warme jassen die we hebben gekregen.
Zo kunnen we het hele jaar door buiten training geven zonder het koud te hebben.
Ook tijdens de Halve Marathon is deze van pas gekomen.
We zijn er dus heel blij mee.
Trainers AV De Wielingen

Bovenste rij vlnr: **Suzan** Hoek, **Angelique** van Hee, **Myrthe** de Ruijsscher, **Patrick** van Quekelberghe, **Sjaak** Luteijn
Onderste rij vlnr: **Wendy** van de Velde, **Nathalie** Steijaert, **Daisy** van de Velde, **Davina** Doens-van Luik, **Miranda** Steijaert
*Op de foto ontbreken nog **Hannah** Risseeuw, **Jordy** Engelaar en **Maarten** Fieret; zij konden niet aanwezig zijn.*

In de gaten gelopen.10

Verhaaltje met de W's.

Els van Houte

Dhan Foudation projecten in India 2011

De Dhan Foundation werkt exclusief met sociaal-economischachtergestelde groepen, zoals vrouwen, kleine boeren, landarbeiders en stedelijke armen.
De Dhan Foundation is sinds 2001 een partner van de Rabobank Foundation.

Wie ben ik: Ruim 51 jaar geleden ben ik geboren in één van de strengste winters van de 20ste eeuw, 1962. Het schijnt dat de ijsschotsen in de Schelde dreven, maar dat kan ik mij niet herinneren. Mijn wieg stond in Terneuzen, waar ik als achteraankomertje met een grote broer en zus en lieve ouders een heerlijke jeugd heb gehad waarbij ik altijd net iets meer mocht dan mijn broer en zus vroeger mochten. Als kind ging ik met mijn vader en moeder in het weekend en de vakanties naar de camping in Cadzand. Het was dan ook in de Cocobar in Oostburg (voor de "oudjes" onder ons wel bekend), waar ik een nuchtere westerling uit Cadzand, Lesley, tegen het lijf liep. Dat beviel best en nu zijn wij al weer bijna 29 jaar getrouwd. De eerste jaren woonden we in Terneuzen. Vanaf het begin werd mij echter duidelijk te verstaan gegeven: "Als je maar niet denkt dat ik heel mijn leven in Terneuzen ga wonen. Zo'n gat!" Ik dacht: ik zeg niks, dat gaat vanzelf wel over. Ondertussen weet ik beter en in 1996 zijn wij in IJzendijke gaan wonen, in de oude nieuwe wijk Maurits. En het is hier heerlijk, ik wil niet meer terug naar Terneuzen, wie had dat ooit gedacht.
Na de middelbare school ben ik bij de Rabobank gaan werken en daar werk ik nu nog steeds, als financieel controller in Sluis. In mijn vrije tijd ga ik graag uit eten met vrienden of op vakantie met mijn man (op een Canarisch strand, wandelen in de bergen, toeren over een Grieks eiland, er zijn nog zoveel mooie plekjes te ontdekken) of maak ik een stedentrip met een vriendin of lees ik een spannend boek of..... Afijn, tijd tekort dus.

Geraakt door het leed in de wereld waard om je aan te spiegelen

Wat raakt me; Al het leed in de wereld, daar maak ik mij kwaad over en dat doet me veel verdriet. Voor mijn werk heb ik in 2011 een reis mogen maken naar India, waar we projecten hebben bezocht van de Dhan Foundation. Deze reis heeft zo ontzettend veel indruk op mij gemaakt. In Nederland heeft ieder kind tegenwoordig wel een computer. In

India, in een klein dorpje, waar de keuken bestaat uit een gat in de grond waar ze een pot boven hangen, heeft een jongen een demonstratie gegeven van zijn houten tol met een draadje. En wat glunderde hij toe wij met z'n allen klapten voor zijn kunsten.

Waarom loop ik; Een kantoorbaan is niet echt goed voor je conditie en daar wilde ik graag iets aan doen. Als ik naar de kantine ga loop ik wel twee trappen op in plaats van de lift te nemen en als ik mijn collega's iets wil vragen, ga ik langs en stuur ik geen mailtje. Maar dat zet ook geen zoden aan de dijk. Een sportief type ben ik nooit geweest (en dat bedoel ik dan wel letterlijk). Ik heb een paar keer een sportschoolabonnement gehad, maar dat vind ik echt HE-LE-MAAL niet leuk. Tot Sjaak vertelde dat hij met een nieuwe Running Starts Here begon. Ik dacht, dat lijkt me wel wat, goed voor de conditie. Dat vertelde ik dan ook heel enthousiast aan familie en vrienden. Nou, daar waren een aantal mensen bij die daar een heel eigen mening over hadden: “dat is niets voor jou”, “daar moet je niet aan beginnen”, “daar heb jij geen lichaam voor!”. Dat moet je dus net niet tegen mij zeggen, ik ben af en toe nogal een brokke dwèrs. En zo ben ik samen met Annemarie begonnen met de startersgroep. En wat ik nooit had gedacht, dit vind ik ontzettend leuk om te doen. Als ik doodmoe en helemaal gaar van kantoor kom, ga ik toch (soms onder lichte dwang) naar de training. Ongelooflijk hoeveel energie je van zo'n inspanning krijgt. Ook de groep is een reden om iedere keer met veel plezier te gaan trainen. Niemand kijkt verwijtend wanneer ze weer eens op mij moeten wachten, ze moedigen mij juist aan. Ook de mannen op donderdag laten niets merken van enige wrevel wanneer ik ze weer eens voor de voeten loop, maar zeggen: goed gedaan, je kunt het.

Wat zijn mijn ambities; Wat is mijn doel? Mijn eerste streven is om eens mee te doen met een loopje en dan niet als laatste te eindigen. Als ik dat voor elkaar heb, wil ik een stapje verder en misschien wel bij de middenmoot eindigen. Wat mij ook een geweldige ervaring lijkt, is om mee te doen met de marathon van New York. Zo'n tocht uit kunnen lopen en dan in zo'n sfeer. Maar misschien moet ik dan eerst eens beginnen met 5 km en dan 10 km en dan de halve van Cadzand.Maar ach, een mens moet toch dromen, nietwaar?

Wie volgt; Ik geef de pen aan **Annemarie Wouterse**.

Dan kan zij de volgende keer vertellen wat haar ertoe beweegt om iedere week met mij door de Zeeuws-Vlaamse polders te lopen.

Next

SPORTIEVO

SPORTING GOODS

Het adres voor sport(ieve) kleding, schoenen & accessoires

Raadhuisplein 12 | 4501 BG Oostburg | Tel: 0117-452113

10% korting
voor leden van
AV de Wielingen
op
asics
runningschoenen

www.sportievo.nl

Dankwoord organisatie

De 23e editie van 'Onze' DPO Midwinter Halve Marathon van Cadzand gaat in de boeken als absolute recordeditie met 931 finishers op alle onderdelen. Als vereniging kunnen we trots zijn dat we deze toch onverwachte toeloop (300 finishers meer dan het vorige record uit 2013) in goede banen hebben kunnen leiden.
Op de halve passeerden 725 deelnemers de inschrijftafel, sporthaldrempel, toiletten, theeposten en start en finish. Met 141 deelnemers op de vijf blijkt dit oorspronkelijke bijnummer plotsklaps hartstikke volwassen te zijn.
En, hoe gek het misschien klinkt, de 45 deelnemertjes aan de Kezantse Kilometer hebben misschien wel het meest onze harten gestolen (dank aan de enthousiaste trainers van de Wielingerjeugd)!
Ook ons kloppend hart (de Sporthal Cadzand-bad) haakte perfect in op de groeiende stroom aan deelnemers. Ook daar zijn wij hartstikke blij mee.
Omdat het onmogelijk is iedereen te noemen, danken wij daarom bij deze alle vrijwilligers die deze midwinterse zondag tot een absolute hoogmis hebben verheven.
Vlot, gastvrij, flexibel, streng doch rechtvaardig, punctueel, meedenkend, meelevend, enzovoorts. Kortom top!
Wat nu rest is evalueren wat er voor verbetering vatbaar is (we blijven daarbij kritisch en houden ons aanbevolen voor opbouwende kritieken) en bovenal ook de richting bepalen wat we als organisatie en vereniging met 'ons' evenement willen.
Daarbij doelen we met name op de groeifactor. Was het een eenmalige uitschieter of betaalt de ingeslagen weg wat betreft PR zich nu al uit?
We zullen u op de hoogte houden van de conclusies en keuzes die er gemaakt worden.
Dank en groet
Wim Huigh & Theo Rabout

Robbert in actie

Tijdens onze HM heeft Robbert de Smet – met steun van Etienne van de Veire – prachtige foto's gemaakt. Ongeveer duizend foto's vormen een prachtig document van deze onvergetelijke dag. Het was een loodzware klus, topsport op dat terrein. Robbert en Etienne bedankt en klasse. De foto's van de HM 2014 staan op zijn website en zijn daar te bestellen.
zie: **www.fotografie-robbert.weebly.com**

foto: Etienne van de Veire

De statistiek van de 'nalven' 2014

Meten = weten, daarom hierbij eens op een andere wijze de DPO Midwinter Halve Marathon editie 2014 (en eerder) nader belicht.

Hoofdstuk 1:
de analyse van de voorinschrijvingen

Met 530 voorinschrijvers (op totaal 980 inschrijvingen) geven de voorinschrijvingen al een redelijk getrouw beeld van de definitieve cijfers. Bij deze een aantal bijzondere, relevante en minder relevante gegevens ontleend aan de statistische cijfers van de inschrijfmodule van inschrijven.nl. Hierbij wordt aangetekend dat voor de jeugdlopen niet vooraf kon worden ingeschreven en dat van de 530 voorinschrijvers er 487 hadden ingeschreven voor de klassieke 21 km.

Tijdstip-statistieken

Eerste inschrijver:
Jan van de Linde (Oostburg) - 11 november - 00.01 u.
Laatste inschrijver:
Willem Biemolt (Utrecht) - 26 januari - 23.52 uur

Inschrijvingen per dag

Zondag	107
Maandag	80
Dinsdag	38
Woensdag	80
Donderdag	51
Vrijdag	116
Zaterdag	58

NB 1 Meeste inschrijvingen op vrijdag 24 januari (62) voor zondag 26 januari (45)
NB 2 Tussen opening inschrijving (11/11) en sluiting inschrijving (26/1) slechts 6 dagen zonder inschrijver.

Tijdstip: meesten tussen 20:00 en 20:59 uur (73)
Opvallend: : Geoffry Stampaert uit Antwerpen kon er echt niet van slapen en schreef zich in om 03:40 uur!

Leeftijdsstatistiek

Oudste deelnemer: 69 jaar (Han Gerritsen uit Hulst)
Gemiddelde leeftijd: 43 jaar

Herkomststatistiek

Verdeling naar land		*Nederland per provincie*	
België	257	Zeeland	231
Nederland	272	Noord-Brabant	20
Zwitserland	1	Zuid-Holland	14

Woonplaats NL		*Woonplaats Wielingerland*	
Terneuzen	29	Oostburg	14
Middelburg	27	Breskens	12
Vlissingen	21	IJzendijke/Zuidzande	5

Woonplaats België		*Verenigingen NL*	
Gent	20	Wielingen	33
Brugge	12	Dynamica	32
Waregem	10	Scheldesport	14

Verst komend Nederland:
Wim Dubbink (Zutphen) - 287 km enkele reis
Verst komend België:
Klaas Soens (Landen) - 176 km enkele reis

De statistiek van de 'nalven' 2014 *vervolg*

Hoofdstuk 2:
Editie 2014 - statistiek der finishers

Halve Marathon (748 finishers)
Mannen 604 (81%)
Vrouwen 145 (19%)
Herkomst: NL: 35% en Bel: 65 %

5 km (148)
Mannen 75 (59%)
Vrouwen 61 (41%)
Herkomst: NL: 52% en Bel: 48%

Jeugd (45)
Mannen 24 (53%)
Vrouwen 21 (47%)
Herkomst: NL: 99% en Bel:1%

Totaal (930)
Mannen 76%
Vrouwen 24%
Herkomst: NL: 42% en Bel:58%

Hoofdstuk 3:
Finishers 2004-2014

	½ marathon	5 km	Jeugdlopen
2004	304	63	20
2005	291	52	19
2006	309	55	21
2007	372	83	19
2008	363	70	11
2009	342	65	9
2010	411	73	11
2011	428	97	19
2012	325	49	9
2013	513	98	11
2014	748	136	45

een gewaardeerde aanwezigheid

Op audiëntie bij..
Pa Fred kijkt bewonderend toe

foto: Robbert de Smet

Hotel-Restaurant DE EENHOORN

Sfeer en goede smaak

Markt 1
4501 CJ Oostburg
T. 0117 - 452728
www.eenhoornoostburg.nl

Hotel-Restaurant "De Eenhoorn"
houdt rekening met uw individuele wensen

De keuken brengt smaken tot verrassende combinaties
Er wordt uitsluitend gewerkt met verse ingrediënten
en iedere week andere menu's

Nieuwenhuijze elektro

Nieuwenhuijze Elektro.....

Voor al uw elektro technische installatiewerk bij nieuwbouw en verbouwing. Maar ook voor kleinere werkzaamheden bent u bij ons aan het juiste adres. Zoals een extra stopcontact, bel, binnen- en buitenverlichting, aanpassing in de meterkast, telefoon- antenneaansluiting, en.....

Onze showroom en magazijn zijn open:
ma. t/m vr. van 8.00 uur tot 12.00 uur

Voor vakkundig advies, professioneel materiaal en goede service.

Kijk ook eens op onze geheel vernieuwde website
www.nieuwenhuijze.nl

Nieuwenhuijze Elektro
Industrieweg 19, 4501 PM Oostburg
Tel. 0117-452223
info@nieuwenhuijze.nl
www. nieuwenhuijze.nl

Bel 0117 45 22 23

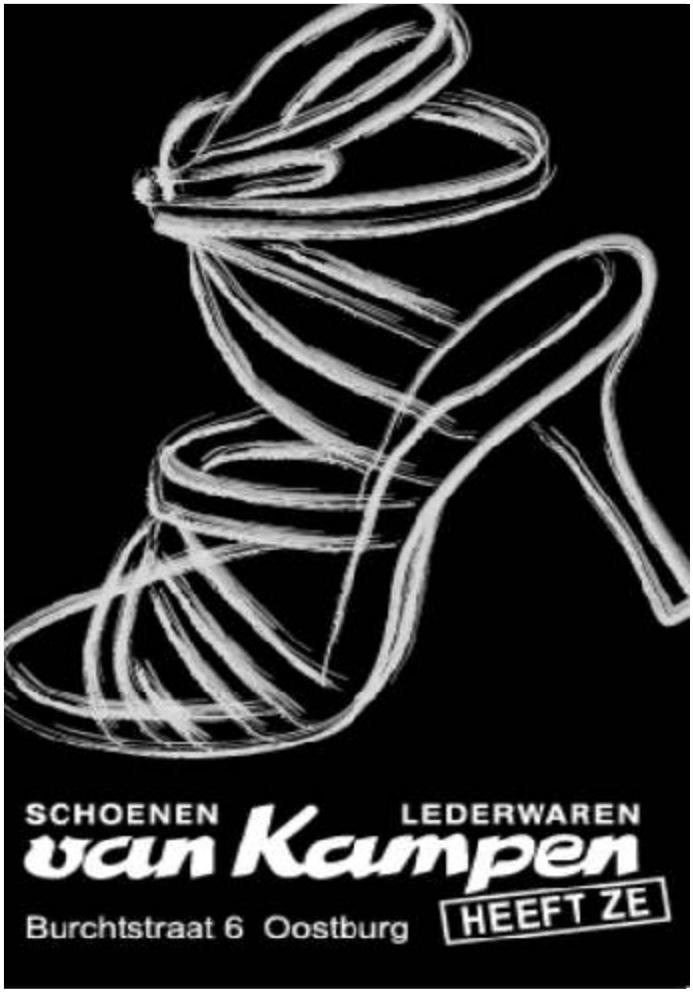
Erkend elektrotechnisch installatiebedrijf
Erkend leerbedrijf
Lid UNETO - VNI

de SFEER

foto: Robbert de Smet

van belois

Brouwerijstraat 45 - 47
4501 CN OOSTBURG
0117 - 45 33 08
Zondag, Maandag en Dinsdag gesloten



Sanne

Stoffen,
borduurartikelen, fourituren.
Verkoop en reparatie van
naaimachines
van Leeuwenstein en Juki.

Openingstijden:
Dinsdag t/m Vrijdag:
9.30 - 12.00 en 13.30 - 17.30 uur.

Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur.
Gesloten: gehele maandag en donderdagochtend

HAAK + BREIGARENS
3D-ARTIKELEN
en toebehoren

Brouwerijstraat 59 * 4501 CN OOSTBURG
Tel. 0117-440100 of 06-40851636

Een winnaar is iemand die niet verliest
niemand verloor
dus was iedereen winnaar

De winnaars..

foto: Robbert de Smet

etos

Markt 18

4501 CK OOSTBURG

tel: 0117 - 452514

SCHILDERS- EN BEHANGERSBEDRIJF
DE SUTTER bv
SCHILDER-, BEHANG-, GLAS EN DECORATIEWERK

Zuidzandsestraat 19
4501 AL Oostburg
Tel. (0117) 452081

Voor onderstaande werkzaamheden kunt u een beroep op ons doen:

- binnen- en buitenschilderwerk
- het leveren en plaatsen van alle soorten glas
- diverse wandafwerkingen
- het leveren en aanbrengen van verschillende behangsoorten
- decoratiewerk
- periodiek onderhoud
- kleuradvies

Bel voor een vrijblijvende afspraak en/of prijsopgave
✆: (0117) 452081

Hoezo??? Warming-up???
Met een CV-installatie geleverd, geïnstalleerd & onderhouden door Schippers & Nauta, bent U steeds op de juiste temperatuur.....

S&N

sinds 1921 installateurs van
Electra, CV, Gas en Water

Schippers & Nauta
Zuidzandsestraat 35a
4501 AL OOSTBURG
tel.: (0117) - 452129

DEN HOLLANDER
advocaten

MR. H.M. DEN HOLLANDER

Postbus 30
4500 AA Oostburg
Mr. P.C. Hennequinstraat 18
4501 AT Oostburg
Telefoon : (0117) 45 28 78
Telefax : (0117) 45 37 23
E-mail : advoholl@zeelandnet.nl

Een vaste advocaat, dat beslist beter.

1e editie Kezantse Kilometer gelijk Knallende Klapper

Maar liefst 45 deelnemertjes beleefden een mooi feestje nadat de halve marathonlopers koers hadden gezet richting het keerpunt nabij strandpaviljoen Matour.
De jeugdloop tijdens de Halve Marathon was de laatste jaren geen overweldigend succes wat betreft het aantal deelnemers (een tiental verdeeld over twee afstanden).
De organisatie heeft het roer omgegooid door de jeugdlopen samen te voegen en om te dopen tot Kezantse Kilometer. Dit werd op uitzonderlijke goede en positieve wijze opgepakt door het jeugdtrainerskorps van ons cluppie.
Na een gezamenlijke warming-up in de sporthal stonden er 24 jonge 'mennekes' en 21 jonge 'meiskes' aan de start.
Bij de jongens ging de winst naar Bruggeling Aaron van Lersberghe. Bij de meisjes werd het een echte Wielinger-clash. In een ultieme laatste inspanning spurtte Jamie Nieskens naar de thuiswinst net voor Romy Dieleman. Maar wat van minimaal even grote waarde werd beleefd, is dat na hun rondje richting 't Haventje, alle deelnemers stuk voor stuk als kampioenen werden binnengehaald.
Mede door de inzet van de trainers en de Wielinger atleten is de Kezantse Kilometer dus gelijk op de kaart gezet. Dit heeft ook de harten van de organisatoren sneller laten kloppen.

Theo Rabout

foto's: Anneke Jansens

- fysiotherapie
- sporttherapie
- manuele lymfedrainage
- bekkenbodemreëducatie
- osteopathie
- medische fitness

Ledelplein 2
4501 BM
OOSTBURG
0117 - 454000

Therapeuten :
Rink de Houck
Jeannine Jansen

K. Jungschläger Antiquiteiten

Sinds 1979
In- en Verkoop van
Oosterse - Europese - Decoratieve Kunst
tevens
Restauratie - & Beeldhouwatelier
Voor antieke meubels, beeldhouwwerk in hout
en het vervaardigen van vrije opdrachten

In ons atelier restaureren wij:
Massief houten en gefineerde meubels
Houtsnijwerk en beelden
French Polish (politoeren)
Marqueterie (inlegwerk)
Vergulden (met bladgoud)
Wij taxeren b.v. brand / water / transportschade
aan Uw meubels
Tevens maken wij speciale opdrachten in hout.

De specialisatie van onze winkel is:
Inkoop en Verkoop van
Chinese / Japanse / Europese meubels,
porselein, sculpturen (van hout, brons en aardewerk),
schilderijen, volkskunst en kunstvoorwerpen
Tevens alle decoratieve kunst.

Voor meer informatie bent U van harte welkom in onze winkel of kunt U telefonisch of via e-mail contact met ons opnemen
Brouwerijstraat 55
4501 CN Oostburg
Tel. 0117 850433 / 06 21424758
info@jungschlager.nl - www.jungschlager.nl

Joggingclub Oetingen op uitstap naar Cadzand

Een 52 personen tellende groep van JC Oetingen kwam op zondag 2 februari op bezoek in Cadzand. Aanleiding was de Midwinter halve marathon georganiseerd door AV De Wielingen. De afgelopen jaren namen leden van onze club reeds deel aan de zomerlopen en winterlopen van AV De Wielingen. De gezellige sfeer, het mooie parcours, de prachtige omgeving en de legendarische "Toon Hermans-look alike" speaker (Fred) aan de start-finishlijn maken deze wedstrijden telkens onvergetelijk.
Wie zijn wij? JC Oetingen telt ongeveer 120 leden waarbij stappers, joggers en wedstrijdlopers horen. We organiseren verschillende activiteiten voor onze leden zoals uitstappen naar wedstrijden, een bedevaarttocht, een fietstocht… Ook staat er jaarlijks een duoloop (1 juni 2014) en een halve marathon (tevens het provinciaal kampioenschap Vlaams Brabant op 24 augustus 2014) op onze kalender. Meer informatie over onze club en de verschillende activiteiten vind je op onze site:

www.jcoetingen.be

Drie jaar geleden kwam ik op de idee om deel te nemen aan de midwinterloop. We vulden toen twee wagens; vorig jaar een busje van 19 met een wagen en dit jaar een autocar van 52 personen. Ongeveer de helft van onze groep maakte een prachtige wandeling in en rond Cadzand en Retranchement, de rest liep de vijf km of de halve marathon. Het weer was schitterend, de organisatie perfect en het afwisselende parcours uitdagend. Rond 15.00 uur vertrokken we richting Sluis naar "D'ouwe schure" voor een lekkere maaltijd en een aantal welverdiende trappisten …
Rond 19.30 uur kwamen we moe maar heel tevreden aan in ons mooie Oetingen. Het was een onvergetelijke uitstap en binnenkort komen we al terug voor de derde winternatuurloop op 16 februari - maar niet met een volle bus :

Take care **Tom**

Uw computer specialist in Oostburg en omgeving

Voor nieuwe computers, reparaties, onderdelen en accessoires

Nieuwe computers worden gratis bezorgd en geïnstalleerd.*

Ook geven wij computerles, dit doen wij bij u thuis
Op uw eigen computer.

*(vraag naar de voorwaarden)

Poolster 174, 4501 GN Oostburg
T 06-205 104 20
E-mail info@arvatro-computers.nl
Web. www.arvatro-computers.nl

RegioBank
Zelfstandig Adviseur

RegioBank is de meest persoonlijke, lokale financiële dienstverlener voor consumenten en kleine ondernemers.

RegioBank biedt u een compleet pakket van bancaire diensten aan:

• Betalen • Sparen • Hypotheken • Financieringen

Een vertrouwd gezicht voor een vertrouwelijk deskundig advies.

Uw zelfstandig intermediair van RegioBank, een vertrouwd gezicht.

Financiële Diensten
Hoofdplaat/IJzendijke

Pst vd Muysenbergstraat 93, 4513 AT Hoofdplaat
T 0117 - 348 451

Hoogstraat 3, 4515 AP IJzendijke
T 0117 - 301 159

www.regiobank.nl

GUSTA DE WAARD BOKAAL
wisselt van Sjaak
naar Frédérique

Waar in 2013 Sjaak Luteijn als eerste de Gusta de Waard wisselbokaal mocht ontvangen, liet Frédérique er in 2014 geen gras over groeien. Waar ze vanwege de ingestelde handicap (verschil eerste Wielinger vrouw en man in 2013) ruim tien minuten langer over de 'tocht der tochten' mocht doen dan de eerste Wielinger man, liet ze gewoonweg alle Wielingers - man en vrouw - haar hielen (en wapperende manen) zien.

De Gusta de Waard bokaal is ingesteld ter nagedachtenis aan Gusta, die jarenlang een spin in het web van het wedstrijdsecretariaat van AV de Wielingen was en ons helaas te vroeg is komen te ontvallen. Tijdens de huldiging werd de bokaal aan Frédérique overhandigd door Froukje de Vries, die jarenlang samen met Gusta het hart vormde van onze secretariaat.

Voor volgend jaar is de 'tijdshandicap' bepaald op het afgeronde gemiddelde van de afgelopen twee jaren en mag de snelste 'Wielingervrouw' er vijf minuten langer over doen om de GdW-bokaal 2015 in ontvangst te mogen nemen.
Afspraak 1 februari 2015 !

foto: Robbert de Smet

bruidshuis

ellen

Brouwerijstraat 9 - 4501 CM Oostburg - tel +31 (0) 117 - 45 48 61 - www.bruidshuisellen.nl

Kijk voor alle info: *www.fysiofitnessaardenburg.nl*

Fysio-Fitness Aardenburg
Bootstraat 2
4527 AN Aardenburg
tel. 0117 492650 / fax 0117 493848
e-mail fysioabs@zeelandnet.nl

De eerste stap naar een nieuwe manier van leven ?

FYSIO-FITNESS AARDENBURG

Het Fysio-Fitness team:
Ellen Ruesen, Maycke van Summeren,
Annerieke Lecluyse en Piet Swankaert

verzekeringen

hypotheken

pensioenadvies

financieringen

UVM

Univé "Het Zuiden" U.A.

Voorstraat 16, 4503 BJ Groede
Leeuwenlaan 38, 4532 AG Terneuzen
Fax. 0165-303153 Tel.: 0165-309100

UNIVÉ VERZEKERINGEN

Daar plukt ú de vruchten van!

Wendy — v.d. Velde

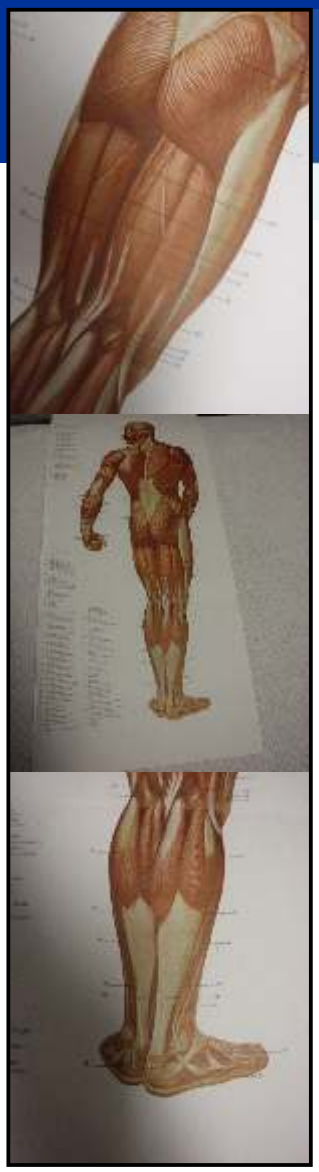
't Estafettestokje

Hoe heet je?
Wendy van de Velde
Hoe oud ben je?
20 jaar
Wat is je oorspronkelijke woonplaats?
Oostburg
Heb je broers of zussen?
Ja een zus, Daisy van de Velde
Heb je een vriend?
Nee..
Waar werk je?
Kapsalon Trendlook & Hair4you in Oostburg
Wat voor opleiding heb je gedaan?
Kappers Opleiding
Wat betekent sport voor jou?
Veel! Een dag niet gesport is een dag niet geleefd!
Mijn week is zo beetje elke dag gevuld met sport, is het niet atletiek dan is het wel fitness of een lekker rondje hardlopen.
Hoe ben je in aanraking gekomen met sport?
Toen ik 5-6 jaar was deed ik mee met school atletiekdag, ik vond het erg leuk. Mijn zus ging toen ook eens meedoen met een proefles.. dat wou ik natuurlijk ook. Als snel kwam ik bij juf Magda in de groep.
Welke sport deed je vroeger?
Atletiek natuurlijk!
Waarom heb je voor atletiek gekozen als sport?
Waarom, dat is een goeie vraag. Ik ben er eigenlijk een beetje mee opgegroeid. Ik begon er mee toen ik jong was en zo ben ik blijven hangen. Ik heb het altijd leuk gevonden je had veel afwisseling van onderdelen en kon van alles doen. In de loop der jaren heb je alle trainingsgroepen en trainers gehad. Iedereen deed dit op zijn eigen manier en elke groep was anders, daardoor bleef het leuk je leert van elkaar. Uiteindelijk bleven er niet veel meer over waar ik mee begonnen was. Jordy, Daisy, Edwin, Nathalie, Jelle en Ewout, de blijvertjes van de atletiek. Deze groep is uitgegroeid tot een hechte vrienden groep die ik niet meer zou willen missen!! De training waar ik zelf in train is de gezellige Miranda groep. We trainen, maar ook voor de gezelligheid dat maakt de atletiek ook weer leuk!
Waarom ben je trainer geworden?
Waarom ik trainer ben geworden is eigenlijk een beetje vanzelf gegaan. In de loop der jaren zie je verschillende trainers voorbij komen die ook al wat jaartjes meegaan. Zo kwam Leo op een avond naar me toe en vroeg of ik het zag zitten om eens een training mee te geven. Ik vond het erg leuk en al snel gaf ik de mini en C-pupillen training .
Wat zijn je ervaringen als trainer? (vind je het leuk om te doen)
Ik geef nu zo'n 2 jaar training. Samen met Maarten proberen we er altijd leuke trainingen van te maken met veel afwisseling voor de kinderen. Mijn ervaring tot nu toe hierin is erg leuk. Ik doe het met veel plezier dat komt ook denk ik omdat ik het zelf met veel plezier heb ervaren. Na al die jaren Atletiek weet je er zelf ook wat van en is het super omdat over te brengen naar de kleinere kinderen die het willen leren. Trainers liggen niet voor het oprapen dus is het ook leuk om de vereniging hierbij te helpen en alle kinderen te motiveren.
Wat is je doel als trainer?
Ik ben nu samen met Daisy en Davina de cursus basis baan atletiek trainer aan het volgen in Goes. Hiermee hoop ik de leden nog meer bij te brengen over atletiek. Dat je er ver mee kan komen maar het ook met plezier moet doen anders kom je er niet. Zelf zit ik in de Jeugdcommissie van de vereniging. Als trainer en als lid van de Jeugdcommissie wil ik zorgen dat de atletiek leuke en sfeervolle vereniging blijft met nog veel leuke activiteiten en trainingen in het vooruitzicht!!

door: Maarten Fieret

De halve marathon vanaf de massagetafel

door: Marc van Waes
sportmasseur



Op vraag van de redactie om mijn ervaringen en wederwaardigheden in de aanloop naar de halve marathon van Cadzand op papier te zetten en dat als kopie in het clubblad te plaatsen heb ik volmondig ja geantwoord. Ik draag tenslotte "De Wielingen" een warm hart toe.
De redactie doelt hiermee op het werk dat ik als sportmasseur verricht.

Als de startdatum van de halve marathon in zicht komt en dat is voor de atleten en atletes en daardoor ook voor mij zo'n ca twee maanden voor het startschot, vertoont mijn (sport) massage agenda een andere aanblik.
De voorbereidingen zijn in volle gang en er moeten kilometers gemaakt worden.Voor velen is het dan het moment om wat extra aandacht aan de spieren te schenken.
Naast dat de reguliere cliënten mij blijven bezoeken, al dan niet met een hogere interval, iis het voor een aantal ook reden om een eerste kennismaking te doen.

Deze groep kan onderverdeeld worden in twee groepen.

A: Atlete(n)s die lekker willen lopen.
B: Atlete(n)s die "last" hebben.

De eerste groep omvat personen die de noodzaak van een massage inzien en vanwege die massage de spieren extra 'schoon' laten maken. Daardoor kan er intensiever worden getraind omdat de verzuring tijdig wordt afgevoerd. En een intensievere training levert in veel gevallen een beter resultaat op. Dat geldt voor bijna iedereen, maar aan de andere kant wordt het lopen plezieriger omdat er nauwelijks of geen spierpijn optreedt.
Met name de oudere lopers onder ons ervaren het nut van zo'n behandeling en daarbij komt dat het lichaam met het ouder worden minder snel herstelt.

De tweede groep omvat de sporters die tengevolge van de verhoogde trainingsarbeid lichte ongemakken ervaren. Deze ongemakken kunnen in principe van allerlei aard zijn maar spitsen zich toe op kuitproblemen, achillespezen, hamstrings (achterzijde bovenbeen) en lage rugklachten. Ik noem het expres "ongemakken" en geen blessures omdat een sportmasseur geen blessures mag behandelen. Nu is er een grijs gebied tussen een blessure en een ongemak.
Voorbeelden van het ervaren van "last":

~ Zware benen.
~ Lokale pijn in een spier.
~ Drukpijn op een bepaalde plaats.
~ Algemene stijfheid.
~ Maar ook erger als je je pas niet meer kunt afmaken of dat je mank loopt.

NGS sport & wellness massage
branche- en examenorganisatie

Marc van Waes sportmasseur

Om er achter te komen of er wel of niet gemasseerd kan worden zijn er testen en proeven die ik kan doen, om vast te stellen of er een indicatie (wel massage) of een contra-indicatie (geen massage) is. Het gaat te ver om dat tot in detail uit te leggen maar termen als spierspanning, verdikkingen, harde plekken in de spieren, zwelling, kleurverschil, warm aanvoelen, bewegingsuitslag(en), spierlengtes, spierkracht zijn voor mij een aantal indicaties om wel of niet te masseren. In de meeste gevallen kan ik een massage toepassen en treed er verlichting op. Zeker als een klacht in een beginstadium is, zijn er goede resultaten mee te bereiken. Alle spiergroepen en zeker de kuiten zijn goed te behandelen en niet enkel oppervlakkig maar met wat extra inspanning zijn ook de diepere spieren te bereiken.
Een massage hoeft niet altijd prettig te zijn, en kan soms pijn veroorzaken. Toch meen ik dat je een massage moet voelen, waardoor je weet dat er iets gedaan wordt. Mocht er pijn optreden dan gaat de intensiteit omlaag.
Tengevolge van een intensieve massage kun je de andere dag "lome" benen hebben. Dat herstelt zich dan de dag erna door een sterk gevoel en meer kracht.

Achillespezen zijn lastiger te behandelen omdat er in pezen minder bloedvaten zitten waardoor de doorbloeding een stuk minder is. Het resultaat laat dan ook langer op zich wachten. Massage van pezen vergt meer tijd en is intensiever.
In geval van een contra-indicatie (als ik niet kan masseren) geef ik altijd een advies om een vervolgbehandeling te laten plaatsvinden. Dat kan zijn een sportarts of een sportfysiotherapeut.

In de loop der jaren heb ik heel wat Wielinger atleten en atletes bij mij op de (massage) tafel gehad en nog steeds. Er is in de sportwereld - en dus ook bij de Wielingen - een tendens gaande dat er steeds meer preventief wordt behandeld, zodat blessures voorkomen kunnen worden. De drempel om een massagepraktijk in te stappen is een stuk laagdrempeliger dan 25 jaar geleden. Toen was je, als man, een mietje als je naar de masseur ging en voor dames lag de drempel nog een stuk hoger. Deze ervaring maak ik jaarlijks ook mee bij de wandelvierdaagse in Nijmegen.

Tot zover mijn ervaringen van de massagetafel.

Marc van Waes.

Tekst & 10

voor woord & getal

Opmaak van uw advertentie?
Informeer naar gunstig tarief

✓ voor uw woorden :
Teksten, feestgidsen, boekjes, folders, e.d. (mogelijk inclusief drukwerk)

✓ voor uw getallen :
Ik werk met al uw getallen en reken-opdrachten.

✓ voor bijles :
Rekenen, economische vakken en wiskunde (Individuele aandacht)

Ronald van de Veire
Uranus 15
4501 GT OOSTBURG

Tel: 0117 - 720017
GSM: 06 - 23629480
E-mail: tekst10@zeelandnet.nl
Internet: www.tekst10.nl

v.o.f. van de Veire - Huigh Kvk-nr.: 54280796

Sportmedisch onderzoek

Als gevolg van onverklaarbaar verlies van belastbaarheid heb ik besloten een uitgebreid sportmedisch onderzoek te laten verrichten bij Sportmax in Eindhoven. Iedereen boven de 40 jaar wordt aangeraden zo'n test te laten doen. Het was nog niet gemakkelijk om een afspraak te maken want er blijkt heel veel animo voor deze test te zijn. Er worden daar ook veel profsporters zoals voetballers en fietsers getest. Het betreft een uitgebreide test met lichamelijk onderzoek. Er wordt een electrocardiogram gemaakt , je longfunctie wordt gemeten, en je zogenaamde antropometrie (lengte, gewicht, bloeddruk en vetpercentage) worden onder de loep genomen. Daarnaast worden bloed, urine en ogen gecontroleerd. De test begint met warmfietsen op een ergo-trainer waarbij de prestaties van het hart worden gemeten en op je mond draag je een kapje met slang om de ademgassen te meten. Dan wordt vervolgens elke paar minuten het wattage opgevoerd zodat je uiteindelijk van uitputting bijna van je fiets valt.
Daarna krijg je een uitgebreide bespreking van de testresultaten met de sportarts die nog enkele onderzoekjes doet naar onder andere de kniepeesreflex en de lenigheid (moet ik toch iets aan doen).
Met de inspanningsuitslagen was zeker niets mis:

1. max. wattage fiets 21% bovengemiddeld (en dat voor iemand die een hekel aan fietsen heeft!)
2. max. zuurstofopname 33% bovengemiddeld
3. max. ademminuutvolume 54% bovengemiddeld
4. max. hartfrequentie was 176 per minuut maar aangezien ik hardloper ben mag ik er ongeveer 15 slagen bijtellen.

Conclusie van de test: zeer goede belastbaarheid en conditie. Het hartfilmpje bij inspanning is echter afwijkend, en daarom word ik toch doorverwezen naar cardioloog. Wordt vervolgd.

Noot van de redactie:
Peter heeft laten weten dat het onderzoek bij de cardioloog is afgerond met een hartkatheterisatie: "de uitslag was goed , geen problemen met de aders rond het hart".

Foto: Anneke Jansen

Peter Slits

RUNNING® Center

BRUGGE - HULSTE

RUNNING CENTER BRUGGE
GISTELSESTEENWEG 550
8200 BRUGGE
050 34 58 56

RUNNING CENTER HULSTE (KORTRIJK)
BRUGSESTEENWEG 83
8531 HULSTE
051 30 08 01

NIEUW VANAF FEBRUARI 2007

De GROOTSTE Westvlaamse loop- en triatlonspeciaal-zaak voor zowel beginnende jogger, recreant als atleet

Ontleden van je looppatroon en voettype dmv. digitale voetafdruk en 'dartfish' analysesoftware

- *Bij ons vind je een **ruim assortiment** en **professioneel advies** bij aanschaf van je loopschoenen en kledij*
- ***Schoenen MBT** (Masai Barefoot Technologie)* **NIEUW**
- *Ook een volledig aanbod **sportvoeding**, **hartslag-meters (ook GPS)** en **loopaccessoires***
- ***Triation:** ruimste aanbod wetsuits aan de scherpste prijzen in de Benelux!*

WWW.RUNNINGCENTER.BE

ontwerp[Tétard].be

De Sneeuwpop, de IJsbeer & het Kerstvrouwtje,

een hedendaags sprookje....

Het kerstvrouwtje rent voor haar leven

De ijsbeer met het kerstvrouwtje in zijn spoor

Serious Request Run

Er was eens een sneeuwpop uit een grote stad aan de Nieuwe Maas die iets wilde doen voor kinderen die jaarlijks onnodig sterven aan (de gevolgen van) diarree. Via het internet vernam hij dat atletiekvereniging Dynamica, net als vorig jaar, aansluitend bij de landelijke actie, wederom haar Serious Request Run organiseerde. Hij haalde in zijn zilvergrijze koets de ijsbeer op en samen vertrokken zij op 23 december 's avonds, door regen en wind, naar sportpark Vrijburg in Vlissingen. Bij een bushalte vlakbij NS-station Vlissingen-Souburg zagen de sneeuwpop en de ijsbeer een kerstvrouwtje zitten. Ze besloten haar mee te nemen naar de atletiekbaan.
Rond de atletiekbaan stond een harde en gure wind. Toen iets over 19.00u het startschot klonk was het kerstvrouwtje dan ook erg blij dat de ijsbeer voor haar het kopwerk deed.

Tegen het eind van de 3,0 km had de ijsbeer echter honger gekregen, zodat het kerstvrouwtje nog een serious eindsprintje moest trekken om niet door de klauwen van de ijsbeer gegrepen te worden.

Later op de avond won de sneeuwpop, via een shootout-vraag, ook nog de Zeeland Atletiek Quiz (voorheen de Marathon Quiz).

Samen met alle andere mensen haalden de Sneeuwpop, de IJsbeer en het Kerstvrouwtje via de Serious Request Run (en de nevenactiviteiten) van Dynamica een bedrag op van zo'n € 3.800 en zij leefden nog lang en gelukkig.

Groetjes,
Het Kerstvrouwtje

BEWAKING

SECURITY NEDERLAND

Info: (0117) 453541
www.securitynl.nl
info@securitynl.nl