A.V. de WIELINGEN

Clubblad

Zo wordt het

Clubblad nummer 2015 - 4

Atletiekvereniging de Wielingen
West Zeeuws-Vlaanderen

Foto's: George Schanck

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

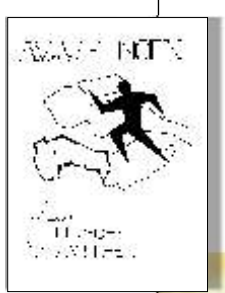
Slotwoord

Bedankt

De eerste bladzijde van dit clubblad hoort te starten met een voorwoord. Een voorwoord wat verwijst naar een goed gevuld clubblad met uiteenlopende sportieve ervaringen van verschillende leden van onze Atletiekvereniging.
Het eerste weekend van oktober wordt uitgebreid beschreven in de 5 km Ladies run, de Light run en de heuse Kustmarathon van Zeeland.
GE-nieter deelt een aantal van zijn of haar gedachten met ons, er is een artikel over de 4 Fun groep en het bestuur houdt ons op de hoogte van wat er leeft binnen de vereniging. De vorderingen van de bouw van het clubgebouw worden in woord en beeld gebracht.
Myrthe Faro vertelt over haar stijgende lijn in het hardlopen.
Ook de wetenswaardigheden over de HM mogen in dit clubblad niet ontbreken.
Voor mij is het voorwoord een slotwoord geworden en mijn laatste bijdrage aan het clubblad. Een clubblad wat in de loop der jaren is uitgegroeid van een getypt, met plaatjes en krantenknipsels gevuld exemplaar naar een clubblad met een mooie lay-out, foto's en herkenbare terugkerende items. Een clubblad wat mede tot stand komt door de schrijverskunsten van leden van de vereniging en door de inspanningen van Ronald van de Veire die alle copij in het AV de Wielingen jasje weet te plaatsen.
Rest mij u fijne feestdagen te wensen en een goed en sportief 2016!

Namens de redactie

Pamela Manders



Colofon

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

Redactie Clubblad:
Judith de Groote
Els van Houte
Pamela Manders

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.*

Redactie ***inleverdatum volgend nummer 15 februari***

RegioBank speelt met u mee

En wenst alle leden van AV de Wielingen veel succes.

Fin. Diensten Hoofdplaat/IJzendijke
V.d. Muyssenbergstraat 93, 4513 AT HOOFDPLAAT
Hoogstraat 3, 4515 AP IJZENDIJKE
T (0117) 34 84 51 HOOFDPLAAT
T (0117) 30 11 59 IJZENDIJKE
I www.hullucornelis.nl

Wij zijn uw bank.
RegioBank
Zelfstandig Adviseur

De vereniging

Voor actuele informatie kijk op www.avdewielingen.nl

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

Evelien Daelman
Stuerboutstraat 26
4508AD Waterlandkerkje
0117-454299
edaelman@zeelandnet.n

Diana Valk
Brouwerijstraat 15, 4501CM Oostburg
0117-493093
valkko@zeelandnet.nl

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
Jordy Engelaar 06 20311998
jordy_engelaar@live.nl

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

Coördinator ZOMERLOPEN
VACANT

Voorzitter jeugdcommissie
VACANT

Voorzitter Sponsorcommissie
Theo Rabout 0117 450204
trabcar@zeelandnet.nl

webmaster
Sjaak Luteijn 0117 455407
webmaster@avdewielingen.nl

Nieuwe leden +4

Guusje Dees
Anouk Dieleman
Stijn Dieleman
Tianda Donker Curtius
Lars Groosman
Chris Kools
Simon. Krijnen
Ryan Neve
Merijn de Sutter
Scully Waasdorp
Roan Willemsen

WELKOM

Opgezegd:
Joeri Alblas
Maarten Fieret
Lois Gheijsels
Marijn de Greef
Joyce Korfker
Anita Verhage-de Hulster
Kristel van de Vijver

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.:

- Advisering qua mogelijkheden bestemmingsplan;
- Bouwkundig en bouwfysisch advies;
- Constructief advies (sterkteberekeningen);
- Toetsing bouwbesluit 2012;
- Energieprestatie berekeningen;
- Funderingsadvies:
- Bouwbegeleiding.

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 01-11-2014 (geldt voor 2015)

Geboren in	*Naam in Nederland*	*Naam in Belgie*
2008 en later	mini pupil	----------
2007	C pupil	microben
2006	B pupil	benjamins
2005	A1 pupil	pupillen
2004	A2 pupil	pupillen
2003 / 2002	D junior	minimen
2001 / 2000	C junior	kadetten
1999 / 1998	B junior	scholieren
1997 / 1996	A junior	junioren
1995 en eerder	Senior	senioren
1980 en eerder	Masters mannen	
	35/39=M35 40/44=M40 enz.	veteranen
1980 en eerder	Masters vrouwen	
	35/39=V35 40/44=V40 enz.	veteranen

** voor masters geldt: men wordt ingedeeld in de klasse waarop men de aangegeven leeftijd bereikt.*

TRAININGSDAGEN EN TRAININGSTIJDEN

Mini & Pupillen C — **Wendy van de Velde**
Maandag 18.15 tot 19.15

Pupillen B — **Suzan Hoek**
Maandag 18.30 tot 19.30

Pupillen A1 & A2 — **Daisy van de Velde**
Donderdag 18.45 tot 19.45

Junioren D — **Edwin Huigh**
Floris Huigh
Donderdag 19.00 tot 20.00

Jun. C en hoger — **Jordy Engelaar**
Lennart Verheul
Maandag 18.45 tot 19.45
Maandag 20.00 tot 21.00

Atletiek 4 fun — **Frédérique Versluys**
Esther Tas
Dinsdag 18.30 tot 19.30

Start to Run — **Frédérique Versluys**
Guus Picavet

Loopgroepen — **Sjaak Luteijn** (zondag)
Frédérique Versluys (donderdag)
Patrick van Quekelberghe

ADRESSEN TRAINERS

Sjaak Luteijn — Schorpioen 34, 4501 HB Oostburg
0117 45 54 07
sjaak.luteijn@kpnmail.nl

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

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

Jordy Engelaar — Poolster 169, 4501 GP Oostburg
06 20311998
jordy_engelaar@live.nl

Edwin Huigh — Neptunus 16, 4501 HK Oostburg
06 40 02 96 08
ehuigh@gmail.com

Esther Tas — esthertas@zeelandnet.nl

Lennart Verheul — Frederik Hendrikstraat 7
4501 KG Oostburg
06 29001337
lithium2005@gmail.com

Frédérique Versluys — Kamerikstraat 13
4505 AL Zuidzande
06 52335365
fremiro@zeelandnet.nl

De leden van A.V. de Wielingen mogen onbeperkt gebruik maken van de baan

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

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

hh hh
happy hair

Nieuwstraat 30
OOSTBURG

Berichten uit het bestuur

via het *van onze voorzitter*

Frédérique Versluijs

Clubblad

Het laatste clubblad van 2015 is een feit! Natuurlijk veel leesplezier gewenst! Dit clubblad is o.a. bijzonder omdat deze voor het laatste is mede-samengesteld door Pamela Manders.
Pamela heeft aangegeven te willen stoppen met haar vele werkzaamheden in de redactie.
Het bestuur dankt haar voor haar jarenlange inzet in de redactie. Door haar vertrek, komt er een plaats vrij. Wie heeft er zin om Els van Houte en Judith de Groote te assisteren bij het samenstellen van het clubblad?! Interesse? Geef het door op e-mail adres: frederiqueburkin@hotmail.com.

Bouwwerkzaamheden

De bouwwerkzaamheden rond ons clubhuis zijn in volle gang. Zoals het er naar uitziet zal de bouw tot rond kerst duren maar pas in januari zullen we echt klaar zijn met de afwerking e.d. Een aantal vrijwilligers is bereid gevonden om deel te nemen aan de zelfwerkzaamheid m.b.t. de bouw. Daar zijn we heel erg blij mee. Zo zijn, door vrijwilligers, vloer- en wandisolatie aangebracht en de elektrische installaties zijn aangelegd. Verder in het clubblad kunt u m.b.t. de bouw het één en ander lezen.

VAC engineering

Winterprogramma A.V. de Wielingen

Wanneer u het clubblad leest, is de eerste VAC Engineering Natuurloop al geweest. Voor de organisatie was het jammer dat deze samenviel met de Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Daardoor laten veel “Wielingers” verstek gaan. Er gaan geluiden op dat ze (lees: we) met z'n allen aanwezig zullen zijn bij de overige VAC Engineering Natuurlopen, dus bij de:

* VAC Engineering 2e Natuurloop / Sylverstercross 31 december 2015
* VAC Engineering 3e Natuurloop - Moio Beach 21 februari 2016
* VAC Engineering 4e Natuurloop - Paviljoen de Zeemeeuw 6 maart 2016

Vergeet ook de Jules Unlimited, op zondag 13 december 2015 niet! Deze loop is uitermate geschikt als voorbereiding op 25e DPO Halve Marathon Cadzand-Bad die op 7 februari a.s. in jullie agenda staat. Dit kan jullie niet ontgaan zijn, aangezien hiervoor een mail is verzonden door de organisatoren met daarin een fantastisch aanbod. Dus kom met z'n allen.

Start to Run

Wanneer u het clubblad leest, zijn de leden van de groep Start to Run, “volleerde” hardlopers en zijn deze atleten in staat om 30 minuten hard te lopen. Groot compliment ook aan deze groep. Op naar de voorjaars editie!

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

Dinsdag, Woensdag, Donderdag, Vrijdag 9.30-18 uur

Zaterdag 9.30-17 uur

etos

Markt 18

4501 CK OOSTBURG

tel: 0117 - 452514

Berichten uit het bestuur

vervolg

Atletiek4Fun

De Obesitasgroep is omgedoopt tot Atletiek4Fun. De trainers menen dat de naam niet van toepassing is voor deze groep. Deze groep bestaat uit kids die niet in de reguliere groepen willen en kunnen trainen. Het belangrijkste doel is bewegen in een prettige en veilige omgeving.

Tot slot nog even dit…..

Naast atleten, is onze vereniging gezegend met heel veel vrijwilligers. Deze vrijwilligers zijn actief in alle gelederen van de vereniging. Dus ook in het bestuur……Het bestuur doet, net als iedere andere vrijwilliger van A.V. de Wielingen, haar best om grote en kleine problemen op te lossen. Dat het misschien niet altijd direct lukt, wil niet zeggen dat het bestuur zich daar niet voor heeft ingezet. Vaak wordt er makkelijk gezegd “dat lost het bestuur maar op”. Met alle plezier doen we dat maar ook bij ons gaat dit niet vanzelfsprekend…..en doen wij dit heel graag vrijwillig, naast onze baan, gezin en andere hobby's, maar niet vrijblijvend…..net als iedere vrijwilliger. Bij op,- en/of aanmerkingen klop dan gerust rechtstreeks bij ons aan; luisteren doen we sowieso en oplossen proberen we zeker.

Het bestuur wenst iedereen hele prettige feestdagen en een fantastisch 2016!!

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

ALLE JARIGEN

Verjaardagskalender

Januari

Poldine Luteijn	6
Dylan de Kievit	15
Marlies van de Voorde	15
Erik Cappon	18
Lucas Kint	22
Marco van der Meulen	22
Rianne Picavet	23
Dox van der Zeijst	26
Judith de Groote	27
Terese van Lare	28
Dennis Ide	29
Giselle Legrand	29
Alexandra Dijk	31

Februari

Jacky van Cuijck	4
Eline de Maat	4
Ewout de Koeijer	11
Niek Rijnberg	11
Stan Salome	12
Ilona Dieleman	12
Koen Hamelink	15
Boaz de Poorter	15
Jelte Kooyinga	18
Nienke Buijze	25
Bart Buijze	25
Myrthe de Ruijsscher	26
Marian Lucieer	26
Mauro Legrand	28

Maart

Mike Mookhoek	3
? Versluys	5
Nathalie van Poecke	5
Louise le Coq	6
Marc van Hijfte	7
Anke van der Hooft	8
Tanisha van den Heuvel	9
Wim Huigh	9
Edwin Huigh	10
Marijn Blaakman	10
Inger de Bruijn	14
Willy Faro	15
Neeltje Kraker	18
Christian Vercruijsse	19
Simon de Feijter	19
Iris van de Kerkhove	23
Leny Luteijn	25
Anouk Dieleman	29

VAN HARTE GEFELICITEERD

&

EEN FIJNE DAG TOEGEWENST!

EETWINKELVALK

dagverse gerechten & traiteur

Dagverse Gerechten
Luxe Hapjes
Warme & Koude Buffetten
Koude Schotels
Party Catering

0117- 49 30 93
06- 209 323 46

www.eetwinkelvalk.nl
info@eetwinkelvalk.nl

Brouwerijstraat 5
4501CM OOSTBURG

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 !

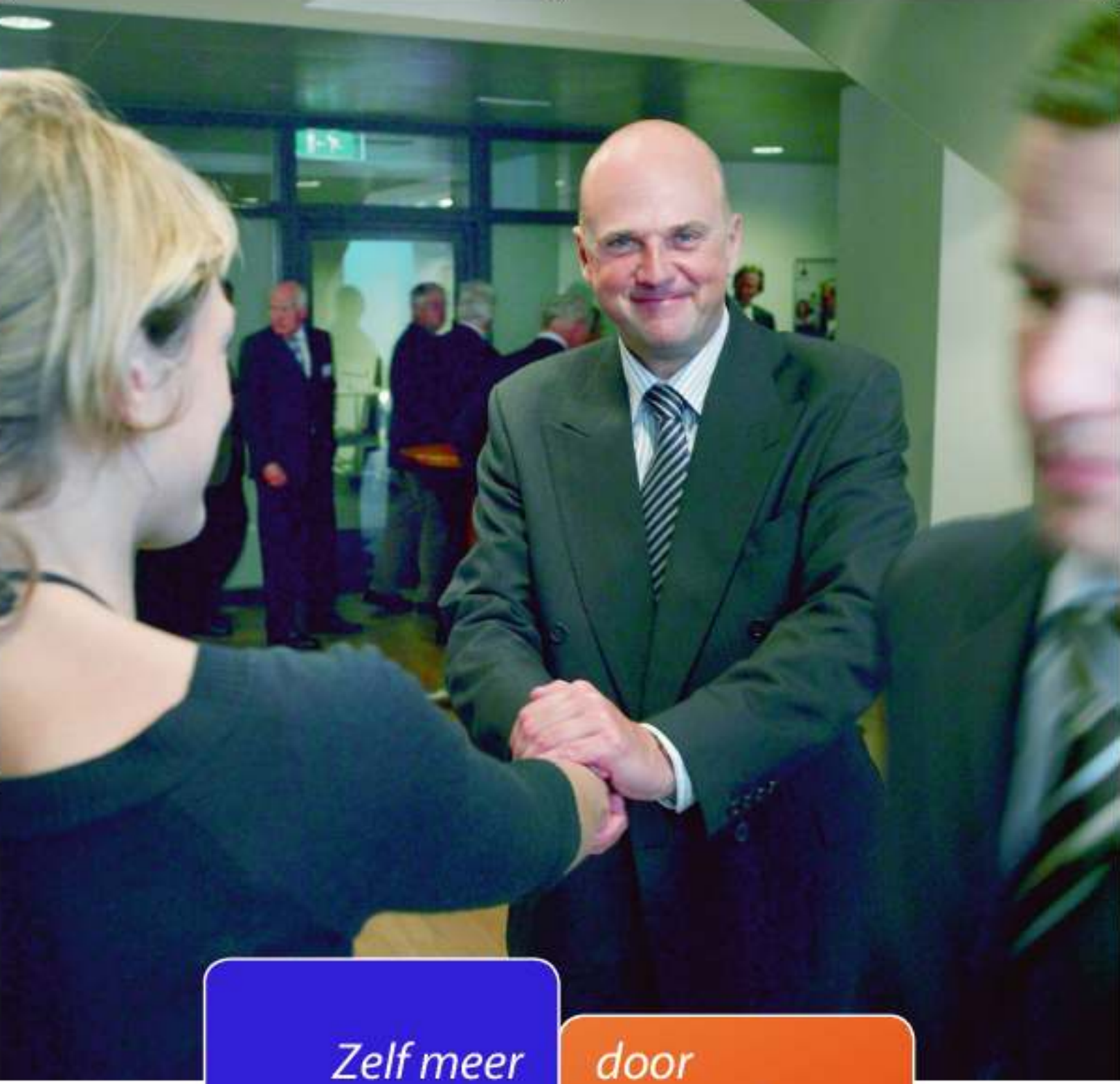
Superfoods Was da?

Was da?

Tegenwoordig kun je geen (sport)blad openslaan of je wordt geconfronteerd met de zin en/of onzin van de Superfoods. Ook is dit veelal een gespreksonderwerp op werkvloeren en sportteams.

Wat zijn Superfoods eigenlijk? "Superfoods bevatten een hoog gehalte aan goede voedingsstoffen en antioxidanten en hebben allerlei positieve effecten op de gezondheid. Maar geclaimde gezondheidseffecten van Superfoods zijn over het algemeen niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd.
" (bron: www.voedingscentrum.nl)
In ieder geval, ik word er he-le-maal tureluurs van. Niet dat ik niet meedoe aan deze hype want ik doe hier ook vrolijk aan mee. Ik meng ook Gojibessen, lijnzaad en allerlei noten in mijn Griekse yoghurt. Stel je voor dat het echt mijn prestaties bevordert dan sla ik misschien de (loop)plank mis wanneer ik dit niet doe. Maar wat is er gebeurd met de reputatie van de aardappel, het brood, spaghetti en rijst, behalve dat deze producten goedkoper zijn dan de Superfoods? Want koop maar eens een zakje Gojibessen, dat voel je toch aardig in je portemonnee! Wij zijn opgevoed met de Schijf van vijf, (1) groente/fruit, (2) aardappel/brood/rijst/pasta, (3) zuivel/vis/vlees, (4) halvarine/margarine/oliën, (5) water), wat de beste manier is om alle belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Tenminste, tot voor kort als je alles moet geloven wat je leest. Onze voorouders zijn er oud mee geworden maar tegenwoordig zouden we deze beter niet meer consumeren? Nou ik dacht het niet! Het geheim zit wel degelijk in het feit dat we inderdaad gevarieerd zouden moeten eten. In onze maatschappij moet alles snel, dus veel sneller is het dan een zakje Gojibessen te mengen in onze yoghurt dan bijvoorbeeld sinasappels te persen. We worden door de term Superfoods, wat eigenlijk een marketingterm is, toch een beetje op een dwaalspoor gebracht waar we met velen aan meedoen.
Enigszins gerust gesteld ga ik gewoon door met het eten van de Schijf van Vijf aangevuld met……
want stel je toch voor dat het mij toch helpt naar succes :.

door:
Frédérique Versluijs



De Rabobank biedt de kracht van de coöperatie.

Als coöperatieve bank gelooft de Rabobank in de kracht van het collectief. Samen bereik je immers meer dan alleen. Daarom kunt u gebruik maken van onze kennis én van de kennis van onze klanten. Zo komen we samen verder.

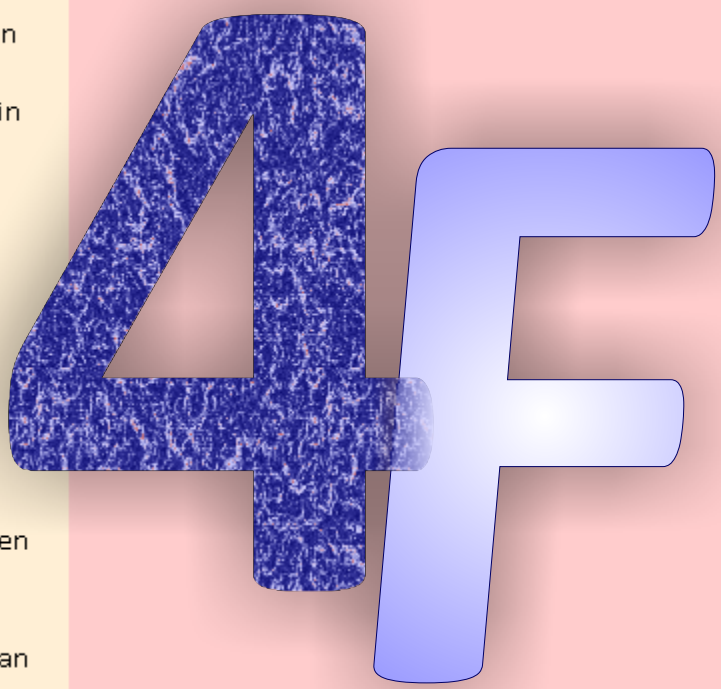
www.rabobank.nl/zvl

Samen sterker

Rabobank

4FUN GROEP

Mijn naam is Esther Tas en ik neem dit seizoen het stokje over van Hanna Risseeuw.
Zelf heb ik een grote passie voor sport en een SWP-diploma als achtergrond, hetgeen mooi van pas komt bij deze ploeg.
Ik ben zelf lid van 3TK (triatlonteam Knokke-Heist) en heb dit jaar voor de tweede keer de Zwintriatlon gedaan.
Dit betekent in de winter veel zwemtrainingen en in de zomer veel op de koersfiets rijden.
Afgelopen zomer ben ik evenals vorig jaar weer medewerker geweest bij de Scapa Iron Kids in Knokke. Dit betekent groepen begeleiden in verschillende leeftijdsklassen bij het zwemmen, fietsen en lopen.
Mijn volgende sportambitie is de 10 Miles van Antwerpen uitlopen, waar ik nu al voor aan het trainen ben.
De naam van de trainingsgroep was eerst ''obesitasgroep'', hetgeen eigenlijk best een beladen naam was, daarom hebben we de volgende naam voor de ploeg: **De 4-fun groep.**
De naam verwijst eigenlijk al gelijk naar het doel van deze groep: **HET PLEZIER STAAT VOOROP.**
Bij de 4-fun groep is de doelstelling om jongeren op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met atletiek trainingen, afgestemd naar ieders kunnen en niveau.
Er word een stukje loopscholing aangeleerd, maar verder komen ook de basistechnieken van hoogspringen, verspringen, hordes en werpen aan bod.
Verder is het belangrijkste doel om het sporten en bewegen te stimuleren, niet alleen omdat het goed is voor de conditie, maar wat minstens zo belangrijk is dat sporten bijdraagt aan de persoonlijke groei en er voor zorgt dat je in contact komt met anderen.
Kortom deze groep laat zien dat sport voor iiedereen is.
Ik hoop met mijn achtergrond het enthousiasme voor sport over te brengen en te laten zien dat sport voor iedereen bedoeld is.



Esther Tas

Hotel-Restaurant
DE EENHOORN

Sfeer en goede smaak

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

Elektrotechnisch installatiebedrijf

voor al uw elektrotechnischeinstallatiewerk bij nieuwbouw en verbouwing,
bij particulier of bedrijf.
Maar ook voor kleinere werkzaamheden bent u bij ons aan het juiste adres.
Zoals een extra stopcontact, bel, binnen- en buitenverlichting, inbouwspots,
LED verlichting, aanpassing in de meterkast, data-, antenneaansluiting, en.....

Wij zijn telefonisch bereikbaar: maandag t/m vrijdag
van 7.30 tot 17.30 uur - 0117 45 22 23.
Voor dringende storingen zijn wij ook bereikbaar voor 7.30 en na 17.30 uur.

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

Voor meer informatie www.nieuwenhuijze.nl

Nieuwenhuijze Elektro, Industrieweg 19, 4501PM Oostburg
Email info@nieuwenhuijze.nl

Erkend elektrotechnisch installatiebedrijf
Erkend leerbedrijf
Lid UNETO - VNI

Bel 0117 45 22 23

De lange route naar een eigen clubgebouw

door George Schanck — Deel 1

Iedereen die op de baan komt trainen zal gezien hebben dat daar met een redelijk vlot tempo een nieuw gebouw uit de grond wordt getrokken. Een gebouw met lange voorgeschiedenis en behoorlijk wat voeten in de aarde. Hoe begin je een verhaal met zo'n lange voorgeschiedenis? Wel, in eerste instantie in de diepste krochten van mijn mail archief.

Ergens in 2012…… op verzoek van het bestuur heb ik samen met Patrick van Quekelberghe en Eddy Muson het bestaande materiaalhok bekeken. Vervolgens ben ik bij de gemeente in het archief gedoken en heb ik overleg gehad met de constructeur van het bedrijf waar ik toen nog werkte.
De conclusie was al gauw vrij duidelijk. Het bestaande hok is niet geschikt voor waar het voor gebruikt wordt. Ook opknappen is geen optie omdat de constructie hier niet op berekend is.

Begin april 2012 volgt een eerste ontwerp van een nieuwe berging. Daarvoor wordt eerst een inventarisatie gemaakt van de bestaande berging en wat er allemaal instaat. Na het opstellen van een globale kostenraming volgt een lange periode van stilte rondom het nieuwe berghok. Op de achtergrond spelen nog verschillende zaken rondom het sportcomplex en de baan. Ook de financiële haalbaarheid is op dat moment onzeker.

In juli 2013 komt er bericht uit het bestuur. Op dat moment lijkt het erop dat de Wielingen in de toekomst de baan zelf zal gaan exploiteren. Omdat we als vereniging 24/7 over een eigen accommodatie met kleedruimtes en vergaderruimte willen beschikken, wordt er een eerste vergadering ingepland. Op dat moment wordt de bouwcommissie geboren. Er wordt beslist om de haalbaarheid van een eigen accommodatie te onderzoeken.
Hiervoor zijn natuurlijk eerst een plan en een kostencalculatie benodigd. Basis voor het plan is in principe de richtlijn van de atletiekunie. Op 20 augustus 2013 volgt een eerste tekening met een prijsopgave. Kosten komen op dat moment uit op zo'n € 165.000,-. Het is duidelijk dat er nog wat aan het plan geschaafd dient te worden.

Door Nico wordt er ook driftig gerekend naar de financiële mogelijkheden van de vereniging. Verschillende scenario's worden doorgerekend om te onderzoeken wat we maximaal te besteden hebben. Ook een forse bijdrage van de gemeente behoort op dat moment nog tot de mogelijkheden.
Er wordt bij verschillende organisaties ook bekeken wat de mogelijkheden zijn voor een bijdrage aan ons clubgebouw. Uiteindelijk blijkt dat we bij het Rabobank stimuleringsfonds een goede kans maken.

Eind september volgt een aangepast plan met een nieuwe kostenraming. Ook dan blijkt dat het nog steeds een forse kostenpost is. Vooral de installaties zijn een onzekere post.

Wederom volgt een vervolgstap in het traject. Indien de club een lening aangaat moeten de gemeente en Stichting Waarborgfonds Sport elk voor 50% borg staan. Dan moet er wel aan een aantal eisen worden voldaan. Uiteindelijk valt het wel mee, maar er gaat toch weer tijd inzitten om een en ander goed uit te zoeken. Ondertussen gaat het tekenwerk ook nog gewoon door. Er volgen wat aanpassingen en een 3D model wordt opgezet. Ook voor het Stimuleringsfonds is er nog werk aan de winkel. Zo moet er een presentatie in elkaar gezet worden die het bestuur aan de leden van de commissie van het stimuleringsfonds kan laten zien. Deze is ingepland voor 19 november 2013. Uitspraak op 13 december…….

De kogel is door de kerk, De Wielingen krijgt € 40.000,- toegezegd van het Stimuleringsfonds. Een eerste horde is genomen. Wel dient een en ander binnen 2 jaar te worden afgerond. Heel optimistisch gaan we er vanuit dat dit geen enkel probleem hoeft te zijn.

Helaas zorgt de gemeente voor veel vertraging, besluitvorming komt maar niet opgang. We gaan wel vast offertes aanvragen bij een 3-tal aannemers. Begin januari loopt het eerste aanbestedingstraject.

Eind januari 2014 volgt dan eindelijk een uitnodiging van Willy Schram aan het bestuur voor een afspraak met Wethouder Jan Schaalje over het collegebesluit. Het resultaat van de bijeenkomst is niet geweldig. Er volgt een forse korting op het toegezegde bedrag van de gemeente. Volgens de gemeente is het bestaande materiaalhok voor € 15.000,- op te knappen.

van bellois

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

PEARLE
OPTICIENS

Oostburg, Eenhoornplantsoen 2a, Tel. (0117) 38 63 06

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

Sanne

Stoffen,
borduurartikelen, fournituren.
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. (wintertijd)
10.00 - 12.30 uur. (zomertijd)
Gesloten: gehele maandag en donderdagochtend

HAAK + BREIGARENS
en toebehoren

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

We gaan beginnen

Helaas gaat men er dan aan voorbij dat dit geen optie is. Wel mogen we dit bedrag inbrengen in ons eigen gebouw. Opnieuw gaat Nico aan de slag met de cijfers om de haalbaarheid te waarborgen. Het exploitatie verhaal kabbelt zeer langzaam voort op de achtergrond.

Begin februari is de eerste offerte binnen. Qua prijs een hele tegenvaller. Kort daarna volgende prijzen van de andere 2 aannemers. Ook deze zijn aan de hoge kant. Voorlopige tussenstand € 175.000,-. Om de prijzen nog wat scherper te krijgen worden diverse aanvullende offertes opgevraagd voor installatiewerk, kozijnen enz. Na wat rekenwerk komen we er toch niet aan uit. Het plan moet nogmaals stevig onder de loep worden genomen.

In mei volgt wederom een nieuw plan, ditmaal zeer stevig uitgekleed. Het idee is ook om de 2 goedkoopste aannemers nu zelf een voorstel te laten doen met de in hun ogen goedkoopste bouwmethode. Het duurt door deze manier wel iets langer voordat er een duidelijk resultaat is, ook omdat er gesprekken plaatsvinden met de aannemers om een en ander ze scherp mogelijk te stellen. Uitgangspunt is om ook zoveel mogelijk zelf te doen als vereniging. Ondertussen wordt ook met een E- en W-installateur bekeken wat de kosten van de installaties gaat worden. Totaal zal het gebouw zo'n € 135.000,- gaan kosten. Planning is om eind juni de aannemers definitief te laten weten met wie we verder in zee gaan. En vervolgens de laatste puntjes op de i te zetten.

Helaas zijn er ondertussen verkiezingen geweest en blijkt hoe weinig er op de politiek kan worden vertrouwd.
Erg volgt een fikse streep door de rekening. De nieuwe wethouder gaat er niet mee akkoord dat de Wielingen een eigen clubgebouw met kleedruimtes gaat neerzetten.
Na al het werk aan de plannen staan we weer op nul.

Na het bijeenrapen van de scherven volgt een nieuwe ronde van de bouwcommissie. De insteek wordt een berging met multifunctionele ruimte. Ook richting het Stimuleringsfonds moeten we een goed verhaal hebben. Een multifunctionele ruimte kan op verschillende manieren onze vereniging ten dienste zijn. Nico maakt wederom een calculatie van de mogelijkheden. We moeten immers nu ook rekening houden met huur van de bestaande accommodatie.

Er worden wat vragen bij de gemeente neergelegd, zoals de mogelijkheid tot ondererfpacht voor ons eigen gebouw, toegang tot de baan zonder door De Eenhoorn te moeten. Ook de exploitatie van de baan blijft op de achtergrond doorsudderen, de gemeente schijnt maar niet op gang te komen.Een nieuw ontwerp zit ook in de pijplijn.

Eind november 2014 volgt eindelijk duidelijkheid van de gemeente. Om financiële redenen zal de gemeente de exploitatie toch weer overlaten aan Lievens en blijft De Wielingen gewoon gebruiker.
Op 3 december 2014 wordt dan eindelijk een aanvraag omgevingsvergunning ingediend. Een belangrijke mijlpaal. Op 17 januari valt bij Nico de omgevingsvergunning voor de bouw in de bus. De gemeente heeft zelfs een apart adres aan het gebouw toegekend. Baljuw Veltersweg 17.

Er wordt wederom een nieuw offertetraject ingezet.
Er worden nieuwe tekeningen bij de aannemers neergelegd om door te rekenen. Ook de E- en W-installateurs bekijken de installaties opnieuw.
Een aantal keren wordt door mij en Simon overlegd met de aannemers om te kijken hoe we het gebouw goedkoper kunnen uitvoeren. Eind februari hebben we een nieuw kostenplaatje. Voor het gebouw en de bijkomende installaties met een beperkte zelfwerkzaamheid komen we rond € 100,000.- uit. Hier komen dan nog wel diverse posten bij zoals de nutsaansluitingen. Het plaatjes is dus nog niet compleet. Ook de installaties zijn in verhouding met het bedrag voor de bouwkundige schil erg hoog.
Nico is ook weer met de cijfers aan de slag gegaan.
Er is nog wat werk aan de winkel.
Het totaalbedrag moet nog wat omlaag. Er wordt wel besloten om verder in zee te gaan met BAS.

Na de laatste bouwcommissie ben ik aan de slag gegaan om het plan aan te passen naar de laatste inzichten. Hieruit volgt de plattegrond zoals deze nu is gebouwd. Een grote multifunctionele ruimte, een toiletruimte met 2 toiletten, een berging voor het wedstrijdmateriaal en een grote berging voor het overige materiaal.

SCHOENEN LEDERWAREN

van Kampen

HEEFT ZE

BURCHTSTRAAT 6 - OOSTBURG
0117 - 452814

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	:	Staats Spaanselinies 1	Tel. 0117-302451
KLOOSTERZANDE	:	Rijksweg 60	Tel. 0114-682784
BRESKENS	:	Deltahoek	
DRAAIBRUG	:	Draaibrug 74	Tel. 0117-492330
			Tel. 0117-452565

ESSO
Filling Station

Na een laatste bespreking bij BAS door mij en Simon zijn we er bijna uit qua bouwkundige schil. Peter Schram van BAS zegt ons sponsoring toe voor de scheidingswandjes in de toiletten, een gebruikt keukenblokje en wandtegels. Ondertussen worden er ook offertes opgevraagd voor aluminium kozijnen en de optie onderzocht voor een alternatieve leverancier voor de gevelbekleding.
Door de E- en W-installateurs wordt nog eens goed naar de kosten van de installaties gekeken.

Op vrijdag 27 maart 2015 volgt een presentatie van Nico en mij aan de ledenvergadering. Het eerste deel is een toelichting op het gebouw, het tweede deel is een uitleg van Nico over de mogelijkheid tot crowdfunding.

De week daarna hebben we een definitief beeld van de kosten. De offerte van de kozijnen pakt gunstig uit, maar de offerte van de installaties is nog altijd aan de zeer hoge kant. Simon de Feyter biedt aan om een deel van het graafwerk te sponsoren. Ook Logus - De Hoop wordt bereid gevonden om te sponsoren, zij leveren ons de toiletten.
Een laatste poging met de E- en W-installateurs lijkt op niks uit te lopen. In de bouwcommissie wordt voorgesteld om toch te kijken of we zaken niet zelf kunnen verzorgen.

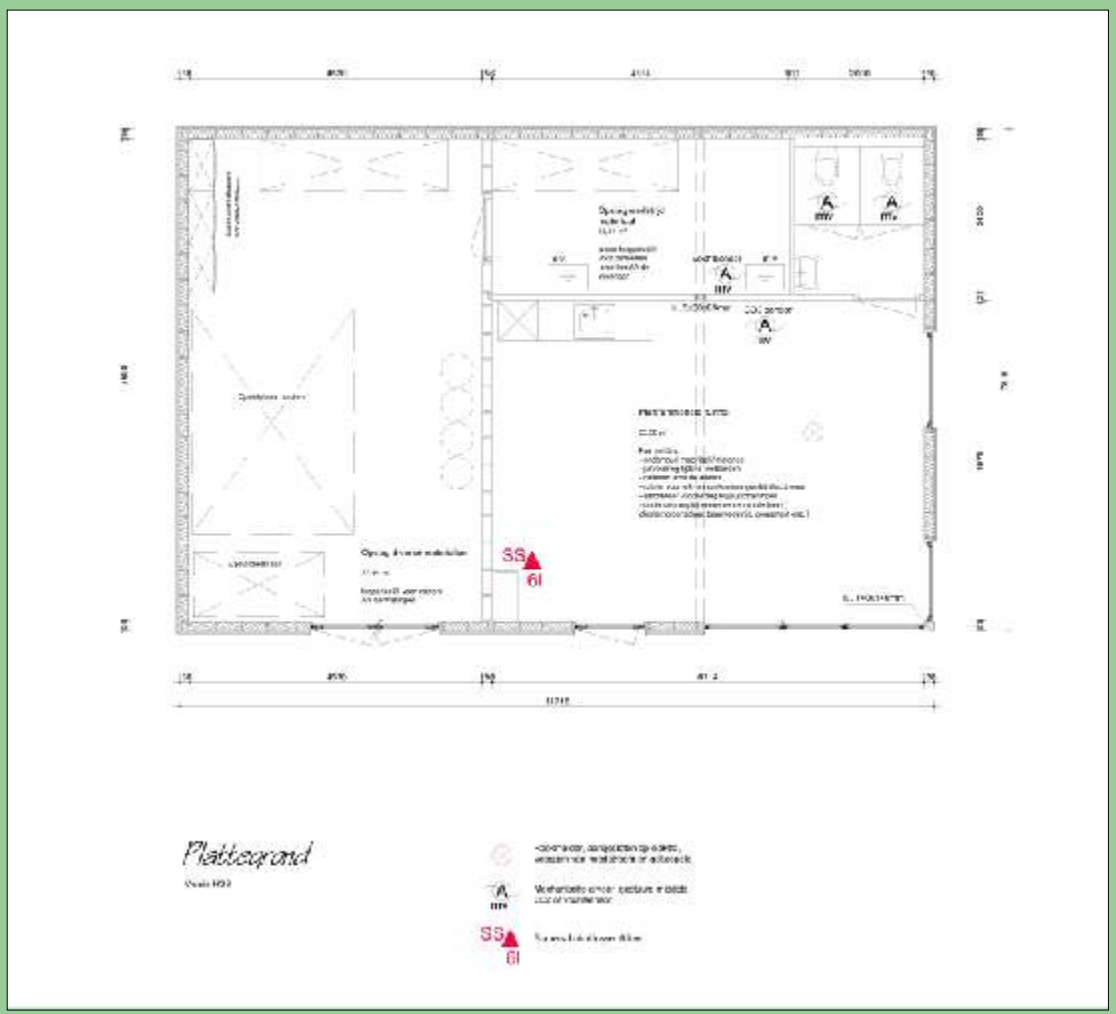
Begin juni wordt duidelijk dat de crowdfunding zeer geslaagd is. De financiën zijn rond en de bouw kan op korte termijn van start gaan. Er volgt wel een kleine tegenvaller. Vanwege de doorlooptijd worden het hout en plaatmateriaal geïndexeerd. De definitieve kosten liggen nu rond de € 95.000,-.
Een nieuwe gebruiksovereenkomst wordt ook ondertekend. Eindelijk beginnen alle puzzelstukjes in elkaar te vallen. In juli starten de voorbereidingen op papier voor de bouw. Details worden aangevuld en definitief gemaakt.
En er worden tekeningen van de wanden gemaakt zodat de aannemer deze kan prefabriceren. Om de sponsoren van het gebouw tegemoet te komen wordt er ook een poster gemaakt om bij de zomerloopjes op te hangen.

Door Nico wordt onderzocht wat er allemaal komt kijken bij het recht van opstal. Dit zodat de grond waar het gebouw op staat ook officieel door ons daarvoor gebruikt mag worden.
Willy Faro wordt gepolst om ons te helpen met de elektra. Willy zegt dit toe. Elektra21 wordt benaderd voor het leveren van de materialen en de hoofdaansluiting op De Eenhoorn. Voor de overige installaties wordt Van Hal uit Eede aangezocht om in ieder geval het materiaal te leveren.

Half september volgt de planning van BAS, de bouw gaat dan toch zijn aanvang krijgen. Met de gemeente wordt nog gekeken naar de mogelijkheid van de aansluiting op het riool. Dit zou moeten plaatsvinden op de put voor De Eenhoorn. Vanwege het hoogteverschil wordt dit nog lastig.

Op 22 september vindt een bouwvergadering plaats om de laatste zaken te bespreken voor de bouw kan starten.
30 september is het zover en wordt samen met de ambtenaren van de gemeente, Peter Schram van BAS, Simon de Feyter en ondergetekende het bouwpeil en het bouwraam uitgezet. Door Nico Verheul wordt dit middels foto's vastgelegd voor het nageslacht. Het lijkt er op dat het met de riolering erg krap gaat worden vanwege de grote afstand tot de put en het hoogteverschil. Een onderzoek naar alternatieven wordt gestart. Na een definitieve meting moet nog blijken wat de beste optie is.

Volgende keer Deel 2: De Bouw



- *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

URBAN TRAIL BRUGGE

18.10.2015

DOOR: EVELIEN DAELMAN

Om 8.30 vertrokken vanaf Oostburg samen met Miranda Steyaert en Wendy en Daisy van de Velde richting Brugge om deel te nemen aan de Urban Trail van Brugge. Had het idee dat we een van de weinige Nederlanders waren *(misschien maar goed ook want we hebben ons spoor nagelaten)*. Het was prachtig weer en er waren rond de 5000 inschrijvingen.
Van te voren hadden we ons startnummer en informatie ontvangen om alles vlot te laten verlopen. We konden alles ophalen, achterlaten en omkleden bij de Stadshallen.
Misschien kwam het omdat het nog wat vroeg was of omdat de leeftijd meespeelt maar de helft van ons had dus niet goed gelezen en opgelet en dat betekende dat we tot 2x toe een vuilnisbakken rasje waren. Om de ontvangen speldjes en onze sticker voor het t-shirt uit de vuilnisbak te vissen. De trend was gezet en we hadden al veel lol. Feit was ook dat dit stropte zodat we niet mochten blijven staan en steeds maar weggedreven werden wat ook komisch was om mee te maken. Amai.
Afijn, toen maar naar de start op de markt gelopen en mezelf bij de verkeerde wave gesmokkeld omdat ik anders alleen moest lopen. Na de gezamenlijke warming up vertrokken we dus 10 km door Brugge. Ook voor diegene die Brugge goed kent kom je toch door straatjes en steegjes waar je nooit geweest bent. Zo loop je o.a. door Arendshof het Bisschopshuis, Begijnhof, Godshuis Meulenaere, Adornesdomein, Engels Klooster, Spermalie Karmelietenklooster en nog andere mooie bezienswaardigheden. Een prachtige en gezellige loop, een aanrader voor iedereen die niet echt kan of wil sprinten, maar puur voor gezelligheid en sfeer gaat en toch goed bezig wil zijn,
Na afloop mochten we aansluiten bij het Provinciaal hof waar we een tas mochten vullen met ontbijt (voor ons inmiddels al lunch) die we ons heerlijk hebben laten smaken.
Kortom een goed georganiseerde en geslaagde dag. Bedankt meiden uit Oostburg dat je mij op sleeptouw hebt genomen.

Arvatro-computers

KvK:22058391

www.arvatro-computers.nl

Tel:06.20510420

info@arvatro-computers.nl

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

SPORTIEVO

BEKERS, MEDAILLES en TEAMWEAR
van HUMMEL en ERIMA

Raadhuisplein 10 | 4501 BG Oostburg | 06 53335479

Let op: **Nieuw adres !**
Voor bekers, medailles
en teamwear van
Hummel en Erima

hummel

erima

Afzien.. is een feest

3.. 2.. 1.. Start! Zo werd twee jaar geleden mijn eerste loopwedstrijd ingeluid. Ik had net mijn joggingbroek en capuchontrui ingeruild voor een hardloopoutfit en mijn aerobicsschoenen waarmee ik meer blaren dan kilometers heb gelopen had ik met tegenzin verwisseld voor een paar fatsoenlijke (maar lelijke) hardloopschoenen. Die eerste Natuurloop van AV de Wielingen en mijn gedaanteverwisseling bleken een groot succes. Ik ben inmiddels heel wat wedstrijdjes en twee paar loopschoenen verder en heb bijna nooit spijt gehad van mijn overstap naar deze sport.

Bijna nooit, want af en toe heb ik stiekem best wel eens afgezien. Tijdens een wedstrijd gebeurt me dat trouwens nog regelmatig. Veel te enthousiast - liefst nog met de kopgroep - van start gaan bijvoorbeeld, waardoor ik de daaropvolgende kilometers regelmatig loop te hijgen als een oude hond. Drinkbekertjes aannemen, nog zo eentje. Ik weet dat ik driekwart van de inhoud standaard over mijn kin heen kieper, maar ik blijf het dapper proberen. Soms heb je gewoon van die dagen dat het zowel fysiek als mentaal niet lekker loopt. Natuurlijk ben ik tijdens een wedstrijd meestal bezig met mijn doeltijd of een mooie plek in de uitslagen, maar soms is het lastig om de vermoeidheid of eventuele pijntjes de baas te blijven. Zo was ik vorig jaar tijdens de Appelloop in Axel halverwege ineens compleet uitgeteld. "Ik ga stoppen", dacht ik nog. En: "Bij die volgende twee bomen ga ik wandelen". Maar die twee bomen werden er vier en daarachter verscheen een heel bos. Net op het moment dat ik aan het einde van die bosweg alsnog wilde opgeven hoorde ik iemand roepen: "Kom op Myrthe!". Ik keek op en er passeerde een voor mij onbekende man in een scootmobiel. Op dat moment kreeg ik vleugels. Wat liep ik mezelf aan te stellen. Deze man kon waarschijnlijk niet eens meer lopen en ik maakte me druk om mijn resterende vier kilometers. Ik weet tot op heden trouwens nog altijd niet wie deze mysterieuze persoon was, maar het benadrukt maar weer eens hoeveel invloed oppeppende woorden van toeschouwers en supporters kunnen hebben. Of dat nu onbekenden zijn die tijdens de Ten Miles van Antwerpen de naam van je borstnummer oplezen (in België heet ik trouwens "Mierte") of bekenden tijdens de Zomer- en Natuurloopjes van AV de Wielingen, ik ben altijd erg dankbaar dat ze er staan.
Op deze belevenissen na heb ik de afgelopen twee jaar vooral heel erg genoten van de loopsport. Mooie wedstrijden gelopen, veel progressie geboekt en een hoop nieuwe mensen leren kennen met dezelfde verslaving. Samen trainen en een babbeltje voor, na of tijdens de wedstrijden. Ik hoop dit seizoen weer zoveel mogelijk loopjes te kunnen meepikken. Ik kijk in ieder geval al uit naar de halve marathon van Cadzand. Daar heb ik trouwens ook enorm afgezien in 2015 en wat vond ik dat een feest. Voor mij tot nu toe nog altijd de mooiste wedstrijd van mijn loopcarrière. Met hagel, wind, mul zand en hoge golven was het geen kinderspel, maar ik hoop eerlijk gezegd dat de weergoden in februari opnieuw voor een mooie verrassing zorgen. Hoe zwaarder de wedstrijd, hoe groter de voldoening achteraf. Het is en blijft een vreemde hobby dat hardlopen, maar dat hoef ik hier vast niet verder toe te lichten. Ik hoop dat ik het nog een tijdje mag blijven doen!
Myrthe

foto: Theo Ide

Hm Cadzand 2015
Myrthe Faro op kop

b r u i d s h u i s

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

OVM

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!

Zo zie ik 't

Column

G.E. Nieter

G.E. Nieter

Individueel of Individualistisch?

Kent u de betekenis of het verschil tussen bovenstaande woorden? Individu- dat bent u, Dus Individueel dat bent u afzonderlijk of u alleen: DE Sporter, DE Werker, DE Mens. Individualisme - rekening houdend met uzelf waarbij u centraal staat.
Een essentieel verschil van twee woorden, waarvan ik denk dat die verschillen herkenbaar zijn?!

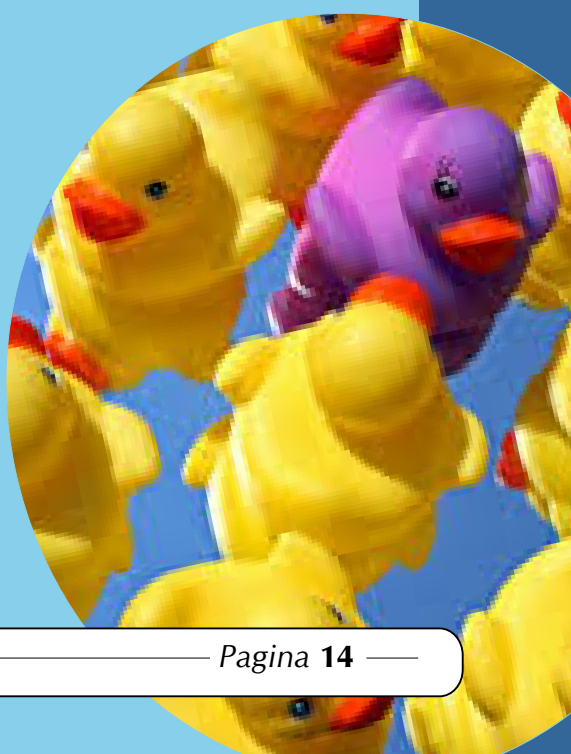
Met het ingaan van de 21-ste eeuw is het individu nog belangrijker geworden. Onder andere op scholen, maar ook in het dagelijks leven is persoonlijke benadering niet meer weg te denken.
Ook in de vrijetijdsbesteding maken we gebruik van dit fenomeen.

"A personal trainer", voortgekomen uit de sportscholen zegt u vast wel iets? Ook het internet wordt afgestruind naar schema's waar in je jouw persoonlijke gegevens kunt invullen, waarna daar uit een schema rolt. Workouts op "You-Tube" hebben veel hits.

Al met al heeft het er voor gezorgd dat "de Atleet" niet alleen individueel sport, maar ook individualistischer is geworden.

Plat gezegd, vind ik dat de wijzer verkeerd is doorgeslagen. "De gemiddeld atleet" staat aan de kant bij een trimloop, omdat zijn trainingsschema het niet toelaat om mee te doen. Of "Jan met SportPet" komt naar een baantraining kijken, weer met dezelfde reden. Zijn we ineens met zijn allen topsporter met topsportstatus?
Het meest vreemde fenomeen van deze tijd vind ik "Atleet Koos". Een uur voor aanvang van een groepstraining gaat deze zijn trainingen afwerken. En dan nog zo, dat de "groepsatleten" het einde van zijn training zien. Vreemd?

Ge, denk ik wel eens, ben jij op den duur de "vreemde eend" in de bijt? Vast, maar met kwaken zal ik niet stoppen.



Groepstraining verlangt wat van het individu. Het betekent aanpassen en anticiperen aan de groepstraining. Hierdoor word je wilskracht gesterkt.
Je krijgt, denk ik onderling meer respect voor elkaar. En wat dacht u van het sociale aspect?

Ach, de mens is divers in de breedste zin.
Daar wil ik het bij laten!

Sport & Groet, Ge Nieter.

Jubileumboek 25 jaar
HM Cadzand-Bad

25 edities HM in woord en beeld

Zondag 7 febr. 2016 hebben we rond 14.00 u. 25 memorabele edities van de Midwinter Halve Marathon van Cadzand-Bad achter ons.
527.425 Meters van deze winterklassieker met een variëteit aan heroïsche verhalen, gebeurtenissen en emoties, met als atleet de glorieuze topper, de onmisbare recreant en de hekkensluiter.
Maar ook 25 keer een organisatie, talloze vrijwilligers, een sponsor en veel toeschouwers.
En uiteraard de lofzang over het parcours en het grillige winterse weer-vraagteken.
Dit alles willen wij proberen te vatten in een boek.
Het wordt een boek vol met interviews, verhalen en anekdotes. Gegevens uit de archieven, maar vooral ook dingen die blijvend in ons geheugen staan gegrift.
Een lees- EN kijkboek met veel foto's in een kleurrijke opmaak.
De redactie van het boek is in handen van Fred Rabout, Jan van de Linde en Ronald van de Veire.

Wij willen 'onze' Halve vastleggen in al zijn facetten.
Uiteraard geen boek met alles *(het zou te dik worden)* , maar wel een boek met erg veel.
Er is zelfs een voorzichtig idee om in het boek een CD op te nemen met bijna alle uitslagen (HM, de 5 km en de jeugdafstanden), veel fotomateriaal en alle artikelen uit het clubblad over de HM.
Kortom een must voor iedereen die ooit deelnam, voor alle liefhebbers en sportbelangstellenden.
Op dit moment zijn de werkzaamheden al gestart.
De presentatie is voorzien medio april/mei 2016.

Vanzelfsprekend zijn we bezig met de afwegingen die horen bij de opties voor uitgifte van dit boek. We willen het boek vooral betaalbaar houden; maar wel een kwalitatief goed verzorgd boek.

Cruciaal daarbij is een indicatie van de oplage.
Ook voor ons is dat koffiedik.
Waarschijnlijk gaan we werken met een intekenprijs.
Belangstellenden daarna betalen een prijs die afhankelijk is van het achteraf na te bestellen aantal.

Tot slot vanuit de redactie 2 vragen:

1. Heeft u van de HM Cadzand-Bad foto's, verhalen of wat dan ook waarvan u denkt dat dit een plaats zou verdienen in ons boek?
Van de recente edities is er veel materiaal. We zijn vooral blij met (beeld) materiaal uit de beginperiode. Help ons om een zo breed mogelijk beeld te schetsen van HM Cadzand-Bad.
Neem contact met ons op.

2. Heeft u interesse voor een exemplaar. Maak dat alvast kenbaar. Het helpt ons bij het inschatten van de oplage.

Jullie horen van ons.

Fred, Jan en Ronald

Materiaal?
Interesse?
Reacties

neem contact op met
Fred, Jan of Ronald
of via e-mail:
tekst10@zeelandnet.nl

Tekst 10
voor woord & getal

Fotoboek op maat?
Unieke uitnodiging?
Informeer naar mogelijkheden

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

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

Column

Zo zie ik 't

G.E. Nieter

G.E. Nieter

Sporthelden, zijn ze er nog?

Terugkijkend naar de atletiekhelden van toen met een blik naar de toekomst.

Vandaag:

Rob Druppers

Deze Utrechter geboren in 1962 begon pas op 16 jarige leeftijd met atletiek, en hoe?
Bij de B-Junioren werd hij al gelijk Nederlands Kampioen op de 800m.
De 800m, het koningsnummer van de atletieksport. Een verlengde sprint waarbij tactiek van minder belang is dan op de 1.500m. Dat Druppers talent had bleek wel het jaar na zijn titel bij de B-Junioren. Dat jaar verbrak hij het Nederlands Jeugdrecord (1.48.8). Het meest opzienbarend was zijn prestatie op het NK als 1e jaar A-junior. Dat jaar versloeg hij ook alle senioren. En behaalde dus twee titels. Wat een talent! Als 1e jaar senior, behaalde hij een derde plaats op de wereldranglijst, net achter het Britse duo Steve Cram en Sebastian Coe. Begin jaren 90 maakte hij een overstap naar de 1.500m. De prestatie (snelheid) nam af op de 800m, en de 1.500m was daarmee een logische stap. Toch kwam hij daar niet tot dezelfde de prestaties als op het koningsnummer.

In 1992 stopte hij als topsporter. Naast eigenaar van een schoonmaakbedrijf ging hij in de voetballerij aan de slag bij FC Utrecht als conditietrainer. Tegenwoordig is hij mede-eigenaar van de “Rob Druppers Running Academy”. Al wat bij lopen en bewegen hoort vind je onder dit dak.

Een uitzonderlijk talent uit ons kikkerlandje. Door velen vast uit het oog verloren, maar hier weer even terug op de atletiek kaart gezet.

Sport& Groet.
Ge Nieter.

Bronnen: Wikipedia Rob Druppers.

RUNNING Center®

BRUGGE - HULSTE

RUNNING CENTER BRUGGE
GISTELSESTEENWEG 560
8200 BRUGGE
050 34 58 56

RUNNING CENTER HULSTE (KORTRIJK)
BRUGSESTEENWEG 83
8501 HULSTE
051 30 08 01

NIEUW VANAF FEBRUARI 2007

De GROOTSTE Westvlaamse loop- en triatlonspeciaalzaak 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, hartslagmeters (ook GPS)*** *en* ***loopaccessoires***
- ***Triatlon****: ruimste aanbod wetsuits aan de scherpste prijzen in de Benelux!*

WWW.RUNNINGCENTER.BE

ontwerp[T@tard].be

Column

Zo zie ik 't

G.E. Nieter

Kennis van het Net? *of* Een Net met Kennis?

Denk eens terug aan 1996. Zegt u dit jaartal iets? Toch is dit een omslagpunt in ons dagelijks bestaan geweest. Het was het jaar dat de door het Zwitserse "C.E.R.N" ontwikkelde "World-Wide -Web", werd gepresenteerd aan de wereld. Een bibliotheek, boekwinkel, en soms zelfs scholen zouden in de toekomst overbodig worden. Alle kennis zou hier voorhanden zijn.

Nou, en ik zou geen Ge heten als ik het daar dus mee eens was. En nog steeds niet. Een schitterend hulpmiddel is het wel. Effe nieuwe loopschoenen bestellen, wel is waar zonder deskundig advies, maar de volgende dag in huis.

Is mijn visie gevormd door een generatiekloof? Ik neem aan van niet.
Bewust leven, en dus bewust sporten is het motto.

Vast herkenbaar. De vrijdagmiddagborrel. Na een lekker drankje en hapje wordt er besloten om in de volgende editie van de "Kustmarathon" te starten. Dan halen we effe een trainingsschemaatje van het net, en hup, we kunnen van start. Nogmaals ik ben altijd blij dat ik mensen terug aan het sporten krijg, maar wel met het volle verstand.
Het voorstel van mijn kant aan de aanstormde marathonman of vrouw om aan te sluiten bij een atletiekvereniging wordt natuurlijk weggevaagd.

Bovenstaande aanstormde internetsporters zijn voor mij categorie 1 voorbeelden van hoe het niet moet.

Categorie 2, is voetballer Piet, die met wel een sportieve achtergrond met hetzelfde schema aan een marathon begint.
Geschoolde atletiektrainers zijn geschoold door de "Atletiekunie" om mensen verantwoord fysiek te laten presteren. Ook zij halen schema's van het net, echter ze hebben de kennis qua pedagogie en didactiek, en dat is wel essentieel.
Categorie 3, de ouder van atlete Sien. Ze had vroeger ook nog een half jaar aan atletiek gedaan, en op het internet opgezocht. Ze vond daardoor wel dat Sien van 8, wel vaker en harder moest trainen. Verantwoord? Herkenbaar?

Een collega vroeg een tijdje geleden: "Ge, jij bent toch (geschoold) atletiektrainer"? "Nou dan heb ik twee vragen?". "Ik heb een schema van een bekend schoenmerk op het net gevonden, waar mee ik wil deelnemen aan de marathon? "
"Wat denk je hiervan? "Nou op zulke vragen komt dan de standaard "Nou schitterend een internetschema, daarom zal ik nooit deelnemen aan een marathon?"
Opgetrokken wenkbrauwen gevolgd door een discussie is het gevolg op mijn antwoord.
Sporten is gezond, en dat willen we zo houden!

Sport&Groet, Ge Nieter.

Eigenwijs.
ETEN & DRINKEN

EIGENWIJS ETEN&DRINKEN IN OOSTBURG IS **HIP**. EEN COMBINATIE VAN FELLE KLEUREN, NATUURMATERIALEN EN GRAPPIGE VINTAGE DETAILS GEEFT EIGENWIJS ETEN&DRINKEN IN **OOSTBURG** EEN FRISSE EN TEGELIJKERTIJD GEZELLIGE UITSTRALING.

BIJ EIGENWIJS KUN JE OP IEDER MOMENT VAN DE DAG TERECHT.
BIJ MOOI WEER OP HET ZONOVERGOTEN **TERRAS** EN BIJ SLECHT WEER LEKKER BINNEN.
ONTBIJTEN, LUNCHEN, KOFFIE DRINKEN, BORRELEN EN DINEREN BEHOREN ALLEMAAL TOT DE MOGELIJKHEDEN. LEKKER ETEN EN GASTVRIJHEID STAAN CENTRAAL.
ZELFS AAN DE KLEINSTE GASTEN IS GEDACHT MET EEN SPECIAAL **KINDERHOEKJE**.

OP DE KAART STAAN VEEL KLASSIEKE GERECHTEN DIE MET EEN EIGENTIJDSE EN EIGENWIJZE TWIST GESERVEERD WORDEN. FAVORIET ZIJN DE HUISGEMAAKTE **HAMBURGERS**. OOK DE VELE KOFFIESPECIALITEITEN ZIJN NIET TE VERSMADEN EN DE **CAPPUCCINO** HIER IS DÉ LEKKERSTE DIE U IN ZEEUWS-VLAANDEREN ZULT PROEVEN.
EIGENWIJS ETEN&DRINKEN IS **GASTVRIJ**, EERLIJK, **TRENDY**, ANDERS EN, DE NAAM ZEGT HET AL, UITERAARD EEN TIKKELTJE EIGENWIJS.

Eigenwijs
ETEN&DRINKEN
MARKT 6
4501 CJ OOSTBURG
0031 (0)117-452512
EIGENWIJS@ZEELANDNET.NL
WWW.EIGENWIJSOOSTBURG.NL
WWW.FACEBOOK.COM/EIGENWIJSETENDRINKEN

½-Marathon

25e editie Midwinter

De Midwinter Halve Marathon in aantocht....

Op 7 februari 2016 zijn we weer al toe aan de 25e editie. Achter de schermen is en wordt er inmiddels hard gewerkt om van deze midwinterklassieker weer een succesnummer te maken. Vanzelfsprekend zullen daarbij de traditionele elementen (zee, strand en 'zon') niet ontbreken. Ook proberen we, ondanks de groei, ons imago van een familiaal evenement voor-lopers-door-lopers te bevestigen. Ondertussen houden we de (bouw)ontwikkelingen in Cadzand-Bad nauwlettend in de peiling. Nu de 1e zondag van februari gelijktijdig met het carnavalsweekend valt, heeft ook dat natuurlijk speciale aandacht. Vanzelfsprekend wordt het jubileum opgeluisterd met enkele leuke acties, die hieronder worden omschreven.

Midwinterlidmaatschap

Voor de 'jubileumprijs' van € 25 kan men goed begeleid en voorbereid worden voor de 25e editie van de Midwinterklassieker der lage landen. Men kan aansluiten bij de reguliere trainingen die gegeven worden door onze ervaren trainers. Ook is het inschrijvingsgeld voor het evenement begrepen in het eenmalige lidgeld. Het Midwinterlidmaatschap vangt gelijk aan na aanmelding en eindigt automatisch op 7 februari 2016.
Een goed begin is het halve werk!
Nieuwsgierig geworden hoe een goede voorbereiding voor een halve werkt...? Meld je familielid, buurman, buurvrouw, collega, kennis snel aan als Midwinterlid via onze penningmeester@avdewielingen.nl (met vermelding naam en adresgegevens).

Deelnemers AV de Wielingen voor de 'halve' prijs

Stuntje van en voor eigen bodem.... Al 25 jaar wordt ons evenement georganiseerd van binnenuit ons cluppie. Vandaar voor deze jubileumeditie een speciale actie.
Voor elk Wielingenlid groot of klein halveren we de inschrijfprijs. De halvering van de kosten gaan voor zowel de Keki-runners als voor de 5 km en halve marathon. Hoe? gaan naar www.inschrijvenzeeland.nl (of via onze site) en geef bij de inschrijving aan dat je lid bent van AV de W. Vervolgens gaat het inschrijfgeld vanzelf **'dêu dnelft'**. Let wel: geldt enkel bij voorinschrijven (kan tot uiterlijk zondag 31 januari 2016). Kortom de enige reden om niet mee te doen, lijkt ons, is dat je gaat helpen.... (aanmelden bij Wim Huigh)

Uitgave jubileumboek

Elke editie heeft zijn eigen verhaal. Ronald (Tekst10) zorgt al jaren dat alle uitgaven van onze vereniging een professionele uitstraling hebben. Hij had het idee om rondom de 25e editie een boek te maken. Dat idee is nu verder uitgewerkt en inmiddels is gestart om de eerste teksten en foto's uit de oude dozen te verzamelen.
Ronald zal zorgen voor de eindredactie en wordt redactioneel ondersteund door onze godfather en Mr Midwinter (Jan van de Linde) en onze trouwe spreekstalmeester en ervaren stukjesschrijver (Fred Rabout). Maar het is logisch dat de 25e ed. ook moet worden opgenomen in het boek.
Het plan is nu in de lente (medio april/mei) het eerst exemplaar te presenteren.
Zie ook elders in dit clubblad.

Vrijwilligers/bindingsavond

'Onze' Midwinter Halve Marathon is reeds 25 jaar in 'ons' midden. Dat leek de organisatie gesteund door het bestuur een uitgelezen mogelijkheid om de vele vrijwilligers een vrijwilligers- annex bindingsavond aan te bieden.
Hoe, wat, waar en wanneer is nog niet geheel uitgekristalliseerd maar daarover zal op een gepast moment nog worden gecommuniceerd.
De avond zal sowieso medio april/mei plaatsvinden. Dan zijn we weer allemaal een beetje uitgerust maar bovenal ook mooi te combineren met de presentatie van ons jubileumboek.

Midwintergroet
Organisatieduo
DPO Midwinter HM
Cadzand-Bad
Wim Huigh
&
Theo Rabout

Foto : www.edwinvanhetwesteinde.nl © Tekst10

bas

Bouw- en aannemingsbedrijf Schoote
Boulevard 36
Postbus 123
4510 AC Breskens

t 0117 - 381807
f 0117 - 383860
e info@basbreskens.nl
i www.basbreskens.nl

dan bouw je met bas, vanzelf

www.dendekkeroostburg.nl

den DEKKER woonaccessoires

- webshop
- kado-artikelen
- woonaccessoires
- verlichting
- meubelen

o.a. Clayre & Eef
Riverdale

Raadhuisplein 2
Oostburg

Kustmarathon Zeeland

2-3-4 oktober 2015

Begin oktober was het weekend van de Kustmarathon. Traditiegetrouw was AV de Wielingen daar ook sportief actief. 3 verslagen van een weekend in de oktober zon. Fred doet verslag van zijn voorbereiding en zijn HELE. Michelle Versluijs liep de Ladies Run en volbracht deze klus. Christianne Vermorken maakte, na de hele, de ladies run en de wandelmarathon, nu het vierluik compleet. De LightRun: het was laat, donker maar oh zo genieten.

3MTiem

Fred Vermeire

Even voorstellen: Ik ben Fred Vermeire, getrouwd, heb een zoon van 16 en woon in Het Heem in Breskens. Samen met mijn broer run ik Jachtwerf Delta in Breskens. Sinds begin 2010 ben ik lid van AV de W.

(Onze voorzitter vroeg mij om mijn ervaring van de Kustmarathon 2015 op papier te zetten zodat dit in het clubblad gepubliceerd kon worden. Zoals gevraagd, zie onderstaand.)

Het was 24 of 25 maart jl. dat ik een mail van Patrick kreeg met de vraag of het een idee zou zijn om mij in te schrijven voor het 3MTIEM van de Kustmarathon 2015. De sluiting voor het inschrijven was 2 dagen later, dus veel tijd om na te denken, had ik niet. Ik heb het formulier dan ook impulsief ingevuld en doorgestuurd naar de organisatie met de gedachte dat ik toch niet in aanmerking zou komen.

Tot mijn grote verbazing kreeg ik ruim twee weken later een mail met daarin de bevestiging dat ik deel uit mocht maken van dit team. Op dat moment mocht dit nog niet bekend gemaakt worden, maar 2 mensen werden wel door mij op de hoogte gebracht, mijn vrouw en Patrick.

De staf van het 3MTIEM bestond uit Jan de Wilde (trainer), Frans Daalman (fysiotherapeut) en Miriam van Rijen (voedingsdeskundige). De eerste ontmoeting met deze staf en de rest van het team vond plaats op 3 mei jl. in Zoutelande. Na kennis te hebben gemaakt, een presentatie te hebben bijgewoond en in nieuwe sportkleding te zijn gestoken, starten we onze eerste training. De lange, leerzame en zeker ook leuke weg naar 3 oktober 2015 was begonnen. Frans en ikzelf waren de enige twee uit Zeeuws-Vlaanderen die de trainingen aan de overkant volgden. Na enkele maanden zeiden we wel eens tegen elkaar: “Wanneer ik elke keer alleen naar de overkant zou moeten voor een training, zou ik er wel eens eentje overslaan hoor.”

Na vele kilometers trainen op het parcours van de Kustmarathon en na diverse bijeenkomsten in Goes, Nisse, Zoutelande, Domburg, Burgh-Haamstede en Breskens begon de tijd te korten.
Jan adviseerde elk van ons iemand te vragen het parcours te volgen op de fiets, zodat deze persoon ons kon voorzien van drank, gelletjes en eventueel iets te eten. Jan zei ook nog dat degene die mee zou fietsen wel moest weten wat een marathon inhoudt. De loper moest er wel op kunnen rekenen dat de begeleider op de fiets op de aangegeven punten zou staan. Net zoals vorig jaar kon ik een beroep doen op Patrick. En Patrick had alles tot in de puntjes geregeld. Geweldig en dankjewel!!!

3 oktober had het 3MTiem om 11.00 uur afgesproken in de sporthal van Burgh-Haamstede. Ik was samen met Frans en zijn vrouw meegereden. Na begroeting van de teamleden Niek, Ron, Jeanet, Claudia en Jolanda moesten we nog even wachten op Patrick en zijn gevolg. Aan supporters geen tekort, want Ron en Fréderique, Jorien en haar man en George wensten mij veel succes. Volgens Patrick was ik veel minder gespannen dan vorig jaar en na het overdragen van mijn proviand, 7 flesjes van 33cc zelf gemengde Isotone drank, 8 gelletjes waarvan 4 met cafeïne, een banaan en een krentenbol, liepen we naar de start. 3 maanden zonder alcohol, vele proteïnen shakes, vitaminepreparaten, rode bietensap, een voedingsschema van Miriam, de oefeningen van Frans en het strakke trainingsschema van Jan moesten nu hun vruchten gaan afwerpen. En dat deden ze.

Jan zei dat ik moest proberen in een flow te lopen en te genieten van de mensen langs het parcours en van de omgeving. Ik als nuchtere Bressiaonder dacht: “Genieten tijdens het lopen van een Marathon?! Jij kan me nog meer vertellen. Zeker na vorig jaar!!!” Maar Jan kreeg toch gelijk, het was zeker mogelijk om te genieten. Patrick vroeg onderweg meerdere keren hoe het ging. En ik kon iedere keer zeggen dat het goed ging of zelfs super. Het gevoel was super! Ik wilde op de helft doorkomen met een tijd net onder de 2 uur, maar dat was 2 uur en 4 minuten. Maar 4 minuten sneller dan vorig jaar. De Manteling door ging ook goed en ik wist dat mijn zoon Sergio Luca, mijn broer Ron en Tonny van Mulken op de High Hill zouden staan. Van ver zwaaide ik hen al toe. Dan richting Westkapelle, de Wielingentrein onderaan de dijk en ik bovenop met een spons in de hand. Volgens Patrick was ik daar fris en scherp.
Jan van de Linde had gezegd dat hij ook zou komen kijken en dat hij bij de Tank zou staan. Dus ik opletten, maar helaas zag ik Jan niet staan. Net gemist bleek achteraf. De laatste kilometers naar Zoutelande gingen net als een trein. Bovenop de dijk kon ik de stem van Theo Rabout al horen en toen wist ik dat het niet ver meer was. “Kom op Fred, nog 600 meter”, riep Patrick. Ik zette nog even aan en kwam met 4 uur 6 minuten en 11 seconden over de streep, 20 minuten sneller dan vorig jaar en met een negatieve split. En met een gevoel waar je u tegen zegt! Na de finish werd ik opgevangen door Frans en Jan. Zij waren supertrots op de prestaties van alle leden van het 3MTiem.

Al met al een geweldige ervaring. Iedereen bedankt voor het supporteren, de getoonde interesse en de vele steun.
Groeten, Fred
Ps. Doel van volgende kustmarathon is onder de 4 uur lopen, maar nog veel belangrijker, het gevoel van dit jaar evenaren.

Ladiesrun 5KM door Michelle Versluijs

Den Helder, 19 oktober 2015

Regelmatig ga ik op bezoek bij mijn ouders. Tijdens een bezoekje begin april van dit jaar, maakten mijn ouders plannen voor de Ladiesrun te Zoutelande. Ik was al een tijdje op zoek naar een sportdoel. Ik doe al mijn hele leven aan verschillende sporten, maar sinds mijn studie heb ik dat opgegeven. Ook hardlopen was voor mij nieuw, want dat heb ik nog nooit eerder “echt” gedaan. Helaas zat de 5 kilometer afstand al vol, dus schreef ik mij in voor de 10.

Vanaf dat moment was ik super gemotiveerd. Per week trainde ik minimaal vier dagen en dit hield ik bij via een Hardloop App op mijn telefoon. Na een training belde ik vaak naar mijn moeder, Frédérique. Zij is mijn grootste inspiratie bron. Op hardloop gebied, maar vooral in het leven.

Op 27 mei dit jaar, liep ik voor het eerst tijdens een training 10 kilometer uit en daar deed ik één uur over. Ik was toen best trots op mezelf.
In juni kwamen de tentamenweken in zicht en ik begon mij daar steeds meer op te focussen. Mijn motivatie voor het hardlopen verdween. Tijdens deze periode kreeg ik ook vaker last van paniekaanvallen in het dagelijkse leven.
In de zomervakantie besloot ik mijzelf om te schrijven naar de 5KM, omdat de motivatie voor trainen totaal verdwenen was. Ik wilde nog steeds heel graag deelnemen aan de Ladiesrun!

Afgelopen 2 oktober was het zo ver, maar de avond vóór de wedstrijd, kreeg ik last van mijn paniek. Mijn moeder wist dat ik heel graag mee wilde doen. Zij besloot om in plaats van zelf de 10KM te lopen, mij te begeleiden en deed daarom een oproep via “Social Media” voor een 5KM startnummer. Na een paar seconden werd er al op dat bericht gereageerd en kon zij een startnummer van iemand overnemen.

Met mijn moeder aan mijn zijde stond ik aan de start afgelopen vrijdag 2 oktober. Zij is de gehele wedstrijd naast mij blijven lopen. Het uitlopen van deze wedstrijd was vooral mentaal zwaar en daarom ben ik blij dat het, mede dankzij haar, toch gelukt is.

Stop ik nu met hardlopen? Nee. Op 7 februari 2016 doe ik mee aan de 5KM te Cadzand. Dit keer wel goed voorbereid. Tot dan!

Light Kustrun 2 oktober 2015: " Een en al genot! "

Christianne Vermorken

De Kustmarathon Zeeland…….
Inmiddels uitgegroeid tot een geweldig weekend met maar liefst 6 sportevenementen, waarvan ik het leuk vind te vermelden dat ik inmiddels aan alle 4 de loopactiviteiten voor volwassenen heb kunnen deelnemen. Ik ben begonnen met de zwaarste: De Marathon. Daarna de Ladiesrun en de Wandelmarathon. En dit jaar ben ik geëindigd met de Light Kustrun.

"De Marathon" roept bij mij allerlei gedachten en herinneringen op: Lange duurlopen, pittig, een prachtig parcours, fantastische organisatie, veel deelnemers, respect, de jaarlijks terugkerende training hier o.l.v. Jan van der Linde, de binding met de atletiekleden, blessureleed.
2012 was het jaar waarin ik heb deelgenomen aan deze Marathon. Samen met Tonny van Mulken trainden we vele kilometertjes met andere marathonlopers in de duinen van Zoutelande, Domburg en Oostkapelle. Wat waren we fanatiek en wat waren we in vorm! Wanneer je dan op de dag zelf over de streep komt is je geluksgevoel onbeschrijfelijk! We konden heel de wereld aan!

In 2014 heb ik wederom genoten, maar deze keer van de Ladiesrun op vrijdagavond en de Wandelmarathon op zondag. Het zijn zeker niet alleen de evenementen op zich, maar vooral ook de trainingen er naar toe, die er toe bijdragen, er zo intens van te genieten. Met een groepje vrienden maakten we onze routes, we kletsten er op los en ongemerkt verdwenen de kilometers onder onze voeten. Greetje de Hullu organiseerde steeds de catering onderweg en een etentje als afsluiting maakte het helemaal compleet.

In de periode tussen de Marathon en de Light Kustrun maakte ik een inzinking mee. Ik liep op dat moment al ruim 30 jaar. Had al vele wedstrijden gelopen. Uiteraard de loopjes van AV De Wielingen, maar ook alle loopjes van Remi Mangnus in Graauw. Wedstrijden regionaal, nationaal en internationaal. Mijn motto was: 'Als je iets echt wilt kun je het bereiken!' Ik vond het haast een vanzelfsprekendheid. De kilometers uitbreiden naar marathonafstanden, het trainen in de bergen of op zwaar terrein. Het kon niet zwaar genoeg zijn. Tot het moment dat mijn lichaam een mankement kreeg…… 5 km lopen werd ineens een lange afstand, het was afzien, blij dat het eindpunt in zicht was…..lopen bleek helemaal niet vanzelf te gaan.

Maar de hardloper bleef doorloper….

Er was nog 1 loopevenement te gaan en dan zou ik alle loopnummers hebben volbracht. In 2015 dus ingeschreven voor de Light Kustrun. Deze Lightrun wordt 's avonds over het laatste gedeelte van het marathonparcours gelopen met muziek, dj's en sfeerverlichting, lasershows en een vuurspuwer onderweg. Waar er bij de bovengenoemde loopevenementen toch regelmatig naar de tijd wordt gekeken, is dit een echte 'fun run' en het wedstrijdelement is niet van belang.
In dit stadium zit ik nu.

Ik heb deze loop vooral ervaren als een ontspannen loop met bijna 1.400 blije, vrolijke lopers, sommigen uitgedost als kerstboom, Harry Potter, duivel etc. Wederom stonden we aan de start met een groepje clubgenoten: Rik van Schuur, Michel de Meijer, George Schanck en ik. Wachtend bij de Domburgse duinovergang bij de lightshow, waar we door de drukte niet zo heel veel van zagen, vroegen we ons af hoeveel lagen kleding we op deze frisse avond nodig zouden hebben, waar we ons hoofdlampje het beste konden dragen en hoe lang we er over dachten te gaan lopen. De donkerte, de lichtjes, de muziek, het er staan met sportvrienden, het lopen op goed geluk…..het voelt heel speciaal en op een bepaalde manier ook heel warm….
Deze loop haalde de herinneringen weer naar boven van 3 jaar geleden! De beroemde punten van de laatste 11 km: de tank, het hoogste punt met zijn vele traptreden, de laatste km strand bij Zoutelande en de trouwe Wielingen supporters bij de finish.
De power van 3 jaar geleden – de inzinking van de tussenliggende jaren- en de langzaam terugkerende kracht en moed om weer mee te durven en kunnen doen aan een loopje van 11 km, juist in het donker, met ondersteuning van mijn loopmaat Rik, op het prachtigste parcours in Zeeland…..
Mijn lichaam kan deze afstand op dit parcours weer aan! Ik kan het weer! Op het eind trekken Rik en ik er nog een sprintje uit en we finishen samen op de zandheuvel bij Lein Lievense. Van ons 'clubje' zijn we trots op de progressie die Michel dit loopseizoen heeft gemaakt en op het persoonlijk record dat George op de Light Kustrun met 10 minuten scherper heeft gesteld.

Een blij gevoel…Een en al genot!

Met dank aan alle mensen waarmee ik in voor- en tegenspoed alle jaren heb mogen trainen.

BEWAKING

SECURITY
NEDERLAND

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