Clubblad

HM 25e editie

Op weg naar de toekomst

A.V. de WIELINGEN

Clubblad nummer 2016 - 1

Atletiekvereniging de Wielingen
West Zeeuws-Vlaanderen

Foto: Anneke Jansens

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

Beste leden van de Wielingen,
Hierbij het eerste clubblad van 2016. Dit voorwoord wordt gedaan door een nieuw redactielid, Pamela Manders is na jaren lid geweest te zijn van de redactie van dit clubblad gestopt. Wij willen Pamela bedanken voor al haar inzet de afgelopen jaren! Als nieuw redactielid wil ik mij graag even voorstellen.
Ik ben Tianda Donker Curtius, 21 jaar oud en woon in Schoondijke. Op dit moment ben ik aan het afstuderen aan de pabo (leraar basisonderwijs) en ik hoop in juli mijn diploma in ontvangst te mogen nemen. Sinds oktober ben ik lid van de Wielingen, hiervoor liep ik voor mezelf.
Nu train ik iedere dinsdag, donderdag en zondag met veel plezier met de club. Er werd mij gevraagd of ik wilde helpen om het clubblad te verzorgen en dat leek mij een erg leuke uitdaging, vanaf nu zal ik dan ook het voorwoord verzorgen. Samen met Els van Houte en Judith de Groote proberen we een clubblad te maken wat voor iedereen iets leuks te bieden heeft!
In deze uitgave zijn er natuurlijk diverse ervaringen te vinden over de 25ste editie van de DPO Midwinter Halve Marathon Cadzand-Bad. Daarnaast een stukje over de snerttraining, verslag van de Philadelphia marathon, ervaringen van een lid van Runners Evergem en G.E. Nieter heeft ook weer zijn best gedaan om een aantal leuke stukjes te produceren.
Iedereen bedankt voor het insturen van verhalen en ervaringen, daar kunnen we er niet genoeg van hebben. We hopen dan ook dat dit zo door blijft gaan zodat we volgende keer weer een goed gevuld clubblad bij iedereen in de bus kunnen stoppen.
Voor nu: veel leesplezier en als er vragen of opmerkingen zijn dan horen wij dat graag!!

Colofon

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

Redactie Clubblad:
Judith de Groote
Els van Houte
Tianda Donker Curtius

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

Opmaak:
Ronald van de Veire

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 mei

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

VACANT

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
Jordy Engelaar 06 20311998
jordy_engelaar@live.nl

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

Coördinator ZOMERLOPEN
VACANT

Voorzitter jeugdcommissie
Wendy van de Velde 0117 455353/06 46 45 89 19
wendy93@zeelandnet.nl

Voorzitter Sponsorcommissie
Theo Rabout 0117 450204
trabcar@zeelandnet.nl

webmaster
Sjaak Luteijn 0117 455407
webmaster@avdewielingen.nl

Nieuwe leden

Suzanne de Plaa
Helmie de Groot
Drew Reyniers
Theo Dierikx
Erik-Jan Werkman
Marijn Cammaert
Marileine Dees
Daniël van Herwijnen
Linda Herwegh
Jaap Luteijn
Quinten Swemmelaar
Jens Maertens

+1

WELKOM

Opgezegd:
Jeffrey Bosselaar
Inger de Bruijn
Florian Doens
Jolanda van Doeselaar
Nathalie Guilliet-Delarue
Dylan de Kievit
Ewout de Koeijer
Jelte Kooyinga
Ann Luteijn
Pia van Opdurp
Hannah Risseeuw

De organisatie

LEEFTIJDSINDELING PER 01-11-2015 (geldt voor 2016)

Geboren in	*Naam in Nederland*	*Naam in Belgie*
2009 en later	mini pupil	----------
2008	C pupil	microben
2007	B pupil	benjamins
2006 / 2005	A1 pupil	pupillen
2004 / 2003	D junior	minimen
2002 / 2001	C junior	kadetten
2000 / 1999	B junior	scholieren
1998 / 1997	A junior	junioren
1996 en eerder	Senior	senioren
1981 en eerder	Masters mannen 35/39=M35 40/44=M40 enz.	veteranen
1981 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
Atletiek4fun	Frédérique Versluys Esther Tas Dinsdag 18.30 tot 19.30
Start to Run	Sjaak Luteijn Guus Picavet
Loopgroepen	Sjaak Luteijn Tonny van Mulken 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 frederiqueburkin@hotmail.com

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

Berichten uit het bestuur

via het *van onze voorzitter*

Frédérique Versluijs

OPENING CLUBGEBOUW!

Eindelijk is het dan zo ver.....Na 32 jaar heeft A.V. de Wielingen haar eigen clubgebouw! Dat verdient een feestje! Zet 28 mei 2016 in jullie agenda. Zaterdag 28 mei 2016 vindt de officiële opening plaats waarbij jullie van harte welkom zijn! Hoe deze dag verder wordt ingevuld, horen jullie spoedig mogelijk. Ideeën zijn uiteraard welkom.

Algemene Ledenvergadering 18 maart 2016!

Interesse in de laatste stand van zaken in onze vereniging? Ook zo benieuwd naar wie de Aanmoedigingsprijs gaat bij de jeugd? En wie krijgt de Waarderingsprijs 2015? Kom dan naar onze Algemene Ledenvergadering op vrijdag 18 maart 2016!! Wij verwelkomen ook graag de ouders van onze jeugdleden! De uitnodiging hebben jullie wellicht al ontvangen.

Uitgave jubileumboek Halve Marathon Cadzand-Bad

In de vorige editie van het clubblad is te lezen dat een aantal mensen bezig is om een jubileumboek samen te stellen van onze eigen Halve Marathon. Ronald van de Veire, Jan van de Linde en Fred Rabout zijn individuele belevenissen, foto's en anekdotes aan het verzamelen om zodoende er een prachtig boek van te maken. Het boek wordt in de komende maanden gepresenteerd. We kunnen ons goed voorstellen dat hier veel belangstelling voor is. Om teleurstellingen te voorkomen, willen we graag iedereen de kans geven om dit boek op te nemen in ieders privé collectie. Daarom nodigen wij jullie graag uit bij belangstelling voor dit bijzonder boek, dit door te geven aan één van onze bestuursleden f aan Ronald van de Veire via Tekst10@zeelandnet.nl.

Clubblad

Gelukkig hebben we iemand gevonden die Els en Judith wilt helpen met het samenstellen van het clubblad! Tianda Donker Curtius is bereid gevonden de redactie te versterken! We wensen Els, Judith en Tianda heel veel plezier en succes in de redactie!

Start to Run

Maandag 7 maart a.s. begint weer een nieuwe groep Start to Run! Sjaak Luteijn en Guus Picavet zullen deze groep door het 12 weken programma loodsen. We wensen de nieuwe groep heel veel succes maar vooral veel plezier toe!

Jurycursus

Het bestuur heeft een oproep verstuurd ten aanzien van het volgen van een Jurycursus Algemeen. Twee personen hebben zich opgegeven en zullen in Terneuzen de cursus volgen. Succes!

Ouderavonden

Onlangs heeft het bestuur een aantal ouderavonden gehouden waarbij men geïnformeerd kon worden over alles wat er speelt binnen de vereniging. Op hun beurt kregen de ouders de gelegenheid vragen te stellen en/of opmerkingen te plaatsen. Dit allemaal om de communicatie tussen leden en bestuur levendig te houden.

Onderstaande alvast een aantal data waar rekening mee gehouden mag worden.
Coopertest: donderdag 19 mei 2016
De Feyter Recycling-zomerlopen:

Boulevardloop IJzendijke	12-7-2016
Retranchement	19-7-2016
Groede	26-7-2016
Nieuwvliet	2-8-2016
Zuidzande	9-8-2016
Cadzand	16-8-2016

Berichten uit het bestuur

vervolg

OPROEP VOOR INVULLING VAN MIJN PLAATS

Ik denk dat het 6 jaar geleden is dat Jan van der Linde mij na een zwemtraining aansprak, hij begon met de woorden: "ik denk dat jij erg druk bezet bent.....". Direct voelde ik nattigheid (en niet van het zwemmen).
Jan vroeg mij om mij verkiesbaar te stellen voor het bestuur van de Wielingen. Eerlijk gezegd was ik niet laaiend enthousiast, maar mijn gedachte was: als je een vereniging wil runnen zal je vrijwilligers moeten hebben en dus ook bestuursleden. Dus ben ik er aan begonnen.
Van die beslissing heb ik nooit spijt gehad. Het bestuur is een enthousiaste club met mensen die erg veel werk verzetten in een plezierige sfeer. Bovendien krijg je een kijkje in de keuken van de vereniging en kom je erachter dat er nog veel vrijwilligers op verschillende plekken bezig zijn. Hieruit zijn veel leuke contacten ontstaan.
In de periode die ik in het bestuur gezeten heb, is er erg veel tijd gestoken in het al- dan niet overnemen van de exploitatie van de atletiekbaan en de voorbereiding en bouw van ons clubhuis. Door deze werkzaamheden is er soms wat weinig aandacht geweest voor andere verenigingszaken, zoals de jeugd en baanatletiek. Ik denk dat deze zaken de komende tijd weer de aandacht krijgen waar ze recht op hebben.
Het plezier wat ik aan dit werk beleefd heb kan voor iedereen een reden zijn om het ook eens te proberen. In ieder geval ben je van harte welkom om eens een bestuursvergadering bij te wonen.

Simon de Feijter

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

Moio beach

Strandrestaurant & Adventure sports

Zomer 2015
Juli & Augustus

Maandag, Woensdag & vrijdag
Start van de activiteiten om 13.00, 14.15, 15.30 uur
Golfsurfen & SUP
Skim- & Bodyboarden

Dinsdag
Start van de activiteiten om 13.00, 14.15, 15.30 uur
Brandingkajakken & SuperSUP

Donderdag
14.00 uur tot 15.30 uur
Beleef de zee met een gids van Natuur & Zo

Bumpervoetbal toernooi

Fun sportkampen
3 of 5 dagen
Fun- & Beach sports
20 - 24 juli 2015 &
3 - 7 augustus 2015
Vanaf 8 jaar oud

Like/Volg ons!
/MoioBeach
@MoioBeach

Reserveren en informatie
Vlamingpolderweg 3a, 4506 HZ Cadzand, Parking bij Duinovergang 10
Telefoon: +31 (0) 117-392180 E-mail: info@moio.nl Internet: www.moio.nl

ALLE JARIGEN

Verjaardagskalender

April

Iza van Damme	1
Francois van de Broecke	2
Theo Dierikx	2
Jan Ducaat	3
Riet Gillis	4
Aukje Hoek	5
Jordy Engelaar	6
Willy van Puijvelde	12
Peter Slits	15
Bram de Hullu	22
Greet Tas	25
Diana Valk	25
Lennart Verheul	25
Mia van de Veire	26
Andy le Coq	27
Jan Engelaar	28
Carlos Verbuyt	30

Mei

Milou Anthonisse	1
Wendy van de Velde	5
Jan van de Linde	6
Esther Tas	7
Teun van Damme	8-
Jorien de Die	10
Mark Dhuyvetter	11
Geeske Hamelink	17
Quinten Swemmelaar	18
Sjaak Luteijn	20
Marjan Mistiaen	20
Piet Westerweele	22
Marileine Dees	22
George Schanck	25
Evelien Daelman	25
Miranda Steijaert	29

Juni

Chris Kools	1
Ivanka Klaver	1
Davina van Luik	2
Ronnie le Coq	4
Dick van Beek	6
Jeroen Dellaert	7
Toni Luteijn	9
Hildegard de Hoogd	11
Lennard Pietersz	12
Inge van Iwaarden	12
Justa van Hermon-Maassen	14
Koen Lucieer	14
Peter van Waes	16
Angelique van Hee	16
Drew Reyniers	17
Nico Verheul	20
Piet de Visser	20
Kim de Maillie	21
Ronny Versluys	21
Stijn Dieleman	21
Domenica Korfker	22
Greetje Hullu-de Dekker	26
Scully Waasdorp	26
Luca Hoek	27
Stefan Visser,	28
Tryntsje Pieters - de Vries	28
Arsen Krijnen	28
Jacqueline Maas	30
Bo-Djenna van der Zeijst	30

VAN HARTE GEFELICITEERD

&

EEN FIJNE DAG TOEGEWENST!

Enkele loopjes voor de liefhebber in het 2de kwartaal van 2016:

3 april	Ladies run Goes	www.ladiesrungoes.nl
6 mei	Griffioenloop Middelburg	www.dynamica-sport.nl
13 mei	ZLM DON stadsloop Middelburg	
22 juni	1ste krekenloop Westkapelle (Veere)	
25 juni	PZC familieloop Vlissingen	
16 april	Marathon Zeeuws Vlaanderen	www.marathonzvl.nl
1 mei	Knokke 10K	www.sport.knokke-heist.be
5 mei	Abdijentocht Averbode-Tongeren	
8 mei	Dwars door Brugge	www.sport.be/runningtour/dwarsdoorbrugge

Hebben jullie aanvullingen voor het 3de kwartaal juli, augustus en september geef deze dan door aan de redactie zodat ze de volgende keer geplaatst kunnen worden.

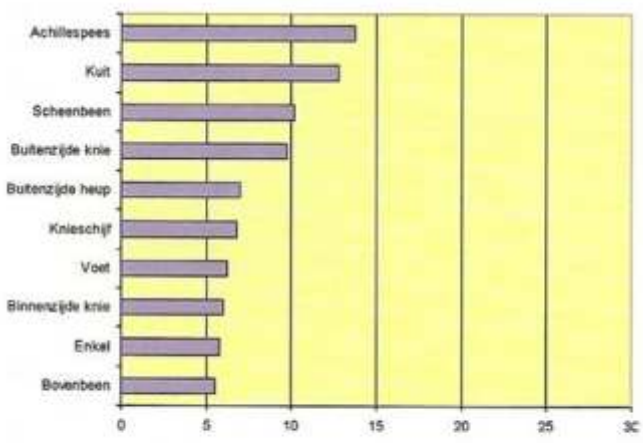
Hardlopen blessuregevoelig.....?

Hardlopen is gezond en leuk. Hardlopen heeft zowel lichamelijk als psychisch een gunstige invloed heeft op de mens van de mens. Tegelijkertijd zien we helaas ook dat er jaarlijks vele lopers geblesseerd raken. Jaarlijks lopen hardlopers 390.000 blessures op, waarvan er 120.000 medisch behandeld worden. Uit onderzoek van TNO, onder hardlopers, blijkt de blessurekans zelfs 2,5 keer zo hoog te zijn als onder andere sporters.

Incidentie:
Incidentiecijfers geven het aantal blessures per 1.000 uur sport weer. Nationale en internationale studies op het gebied van hardloopblessures geven een totale incidentie voor hardlopen aan van circa 15,5 blessures per 1.000 uur hardlopen. Vergelijken we dat met bijvoorbeeld met voetbal (de meest blessuregevoelige balsport) dan zien we dat de incidentie daar op 3.7 blessures per 1.000 sporturen ligt.

Waarom is hardlopen zo blessure gevoelig?
De reden waarom hardlopen blessuregevoelig is heeft alles te maken met het feit dat we te maken hebben met een zogenaamde 'zweeffase' tijdens het lopen. Een moment waarop je met beide voeten van de grond los bent. Hierdoor moet de loper bij elke pas 3-4 keer zijn of haar lichaamsgewicht opvangen. Deze schokbelasting wordt bij elke pas herhaald en is een zware belasting voor onze pezen, spieren en gewrichten.
Als het lichaam deze belasting niet aan kan doordat we onvoldoende getraind zijn, de training te snel opbouwen of een periode minder belastbaar zijn (bv door griep of veel stress) kan dit leiden tot een overbelasting voor het lichaam.

Locaties:
De meest voorkomende blessurelokalisatie zijn in onderstaande grafiek afgebeeld. (bron: TNO, Blessurevrij hardlopen, 2009)



Figuur 3. Top 10 van meest voorkomende blessurelokalisaties.

De meeste blessures ontstaan geleidelijk en betreffen overbelastingsblessures.
Belangrijkste kenmerken ervan zijn dat het meestal peesblessures betreft, het zelden ernstige blessures, maar wel langdurig blessures zijn en gelukkig meestal te voorkomen. Van de acute blessures die op de spoedeisende hulp terecht komen ontstaat driekwart van doordat de hardloper zich verzwikt, struikelt, of op een andere manier valt. Het betreft vooral enkelblessures en knieblessures.

Wie raken geblesseerd?
Uit onderzoek blijkt dat mannen, beginnende hardlopers en hardlopers die minder dan twee uur per week lopen een grotere kans hebben op een blessure. Er is echter geen verband gevonden tussen de kans op een blessure, de leeftijd en BMI (Body mass index, een maat voor de lichaamssamenstelling).

Welke factoren dragen bij tot een blessure?
De risicofactoren die het meest genoemd worden voor het oplopen van een blessure door hardlopen zijn:

- te snelle trainingsopbouw
- bepaalde trainingsvormen (zoals sprint- en sprongtraining)
- vermoeidheid
- foutief schoeisel
- overpronatie (teveel naar binnenkantelen van het enkelgewricht)
- blessures in het verleden
- standsafwijkingen van het bewegingsapparaat
- het hele jaar door trainen

Een beginnende overbelastingsblessure.
Als je rekening houdt met bovengenoemde risicofactoren en er desondanks toch overbelastingsblessure ontstaat, is het belangrijk dat je weet hoe je een beginnende blessure kunt herkennen. In dat geval kun je snel maatregelen treffen om erger te voorkomen. Een beginnende overbelastingsblessure herken je aan zeurderige pijn na de training of stijfheid die in eerste instantie alleen in de ochtend gevoeld wordt. Vaak trekt de pijn tijdens de training weg, maar komt daarna weer tevoorschijn (maar dan heviger).

Heb je een beginnende overbelastingsblessure, stel jezelf dan de volgende vragen:

- Voer je consequent een warming-up en cooling-down uit?
- Ben je misschien (te snel) meer kilometers gaan maken of ben je intensiever gaan trainen?
- Ben je op een heuvelachtig parcours of op een andere ondergrond gaan trainen?
- Zijn je schoenen aan vervanging toe, heb je niet de juiste schoenen gekocht of heb je je nieuw gekochte schoenen niet geleidelijk genoeg ingelopen?

Geef je lichaam de kans om te herstellen en zorg ervoor dat je je trainingsintensiteit voor het hardlopen tijdelijk terugbrengt. Vaak duurt de volledige hersteltijd minstens net zo lang als de periode dat je geblesseerd bent. Afwisseling met andere sportvormen doet vaak goed, denk aan fietsen of zwemmen. Uiteraard kun je altijd een afspraak maken bij de sportfysiotherapeut of sportarts om goed advies in te winnen of een behandeltraject op te starten. Omdat deze disciplines direct toegankelijk zijn, hoef je hiervoor niet eerst bij de huisarts langs.
Maar de belangrijkste boodschap om blessures te voorkomen luidt in deze drukke tijd misschien wel: sporter, luister naar uw lichaam...!!!

Met sportieve groet,

Bronnen: 2009/4860.01/Consument en Veiligheid/27-04-2009 6

AUW
auw

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

Snerttraining

Op zondag 17 januari was het zover. Na het verzamelen op de parkeerplaats, die voor deze gelegenheid behoorlijk vol was gelopen, startte de trainingsronde door het Cadzands' natuurschoon. Wat voor mij als kersvers lid van de club wel leuk was is dat er die dag veel mensen meededen die ik nog helemaal niet ken. Zelf loop ik in de groep van Sjaak en met gemak loodste hij het gemêleerde gezelschap weer door de training heen. Na afloop kwamen alle groepen bij elkaar in het Paviljoen de Zeemeeuw. De sfeer was geweldig en in het naar binnen schijnende zonlicht zaten we een beetje bij te komen, wat te praten, en deden nieuwe energie op met de erwtensoep en broodjes. Aan iedereen die dit mogelijk maakte; bedankt en tot ziens op de volgende (Snert)training.

Daniël

foto's: Judith de Groote

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

Zo zie ik 't

G.E. Nieter

Column 1

Sporthelden, zijn ze er nog?

Terugkijkend naar de atletiekhelden van toen met een blik naar de toekomst. Vandaag: Olga Commandeur.

Ja, die kent u vast? Ola Commandeur (1958) van het Tv-programma "Nederland in Beweging". Maar wist u ook dat deze TV-persoonlijkheid topatlete is geweest? In 1973 was ze al bij de beste jeugd-atleten van Nederland op de 300m en 800m. De atlete van "Suomi" uit Velsen had geen luxe accommodatie tot haar beschikking.
Bij "Suomi" werd getraind op een grasveld waar een baantje van 300m kon worden uitgezet.
Elf jaar later zijn ze zo, bij "AV de Wielingen" trouwens ook zo begonnen. Zo zie je dus dat je zonder(luxe) accommodatie wel ver kan komen.

Alle onderdelen van de atletiek vond ze leuk.
Ze koos in 1974 voor meerkamp. Resulterend in de nationale titel op de 4-kamp. Daarnaast bleef ze ook uitkomen op 400 en 800m. In 1975 werd ze Nederlands en Europees kampioen op de 800m.
De tijd van 2.01.6 min was toen het wereldjeugdrecord. Helaas was '76 een minder jaar met blessureleed en herstel van een brommerongeluk. In 1978 werd er begonnen met een CIOS-opleiding. Elly van Hulst, inmiddels concurrente op de 800m, werd Nederlands-kampioen net voor haar. Vanaf '79 werd de focus gelegd op de Vijfkamp. In '79 werd de overstap naar "ADA" uit Amsterdam gemaakt. Dat jaar werd de 400m-horden voor dames geïntroduceerd.
Vijf jaar lang was Olga Nederlands Kampioene 400m-horden.
De Olympische Spelen van Los Angeles, waar ze uitkwam op de 400m-horden, was internationaal het hoogtepunt (denk ik). In 1985 na blessureleed, stopte ze met topsport.

Dafne Schippers krijgt nu huwelijksaanzoeken en is naast topatlete, een mooie verschijning. DE Dafne van toen was Olga Commandeur. Menig mannenhart ging harder slaan als Olga begon te sprinten.
De atletiekvoorbeelden van toen en nu, met een tijdsverschil van 30 jaar.

Sport & Groet.
Ge Nieter.

Bronnen: Wikipedia Olga Commandeur.

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 LINÉA

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

Zo zie ik 't

G.E. Nieter

Column 2

Trots op wat je (uit)draagt!

Wielinger, dat ben je!
Wie van u kent niet de slogan "Zeeuws Vlaanderen een landje apart"?
Ikzelf krijg dan een trots gevoel, als ik deze slogan hardop lees.
Ook ik ben er zo één, denk ik dan. Iedere voetbalfan is trots op zijn club.
Getogen in de kleuren van de club wordt de match bezocht of bekeken op tv.
Niemand die het waagt, om in het clubvoetbal als supporter in de kleuren van een onbekende tegenstander te komen. Nee, het gedachtegoed gaat veel verder, je bent niet alleen supporter in deze beleving, je bent een deel van de club.

Stelling 1: *Hoe kunnen we "Atletiekvereniging de Wielingen" gezond de toekomst in loodsen?*
Door allen de vereniging uit te dragen, naar de rest van de wereld!

Stelling 2: *Doen we dat dan niet?*
Nee, niet iedereen doet dit (jammer genoeg).

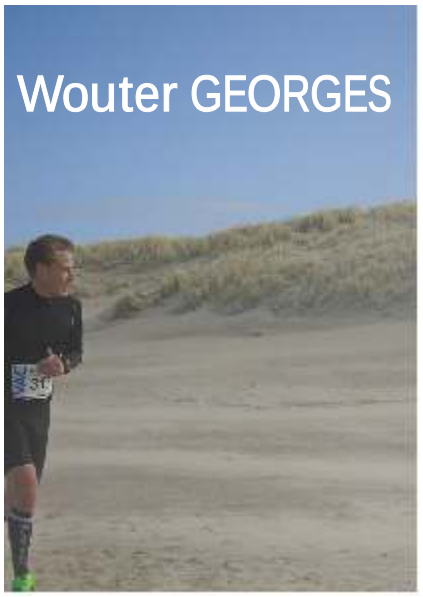
Stelling 3: *Wat is de makkelijkste manier dan om dit te doen?*
IEDEREEN DRAAGT VANAF NU, IN IEDERE WEDSTRIJD DE CLUBKLEUREN.
EN NOG BETER HET CLUBTENUE!!
Dus geen blauwe, groene, gele of welke kleur dan ook.
Dus minimaal: SHIRT in WIT, BROEK in ZWART.

Zeker aan de wedstrijden onder de vlag van de "Atletiekunie" vind ik dat, iedereen die lid is, in zijn clubtenue dient deel te nemen. Verplicht. Sancties volgen als je dit niet doet (geldboetes), zoals in andere sporten.

WAAR ZIJN WIJ, HIER ZIJN WIJ, WIJ UIT WEST ZEEUWSVLAANDEREN.
DE A van Atletiek, de W van Wij. WIJ ZIJN AV DE WIELINGEN!!

Sport & Groet.
Ge Nieter.

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



Natuur- en Zomerlopen AV De Wielingen Oostburg/Cadzand/Retranchement

Verslag voor clubblad Runners Evergem. (update 29.12.15)

Ik was jarenlang woonachtig in de Bosstraat, de grensstraat tussen Waarschoot en Sleidinge, in die tijd wellicht de slechtst onderhouden straat in omstreken. Dus heb ik mijn jeugd- en adolescentenjaren in beide gemeenten doorgebracht (school en sport in Sleidinge / uitgaan en feesten in Waarschoot, om dan uiteindelijk zo'n 12 jaar geleden in Evergem te gaan wonen. Niettemin blijft Sleidinge toch nog steeds mijn enige echte thuisgemeente.

Sedert een aantal jaren ben ik, na stopzetting van mijn actieve voetbalcarrière - van maar liefst 29 jaar lang - bij KFC Sint-Joris Sleidinge, eerder toevallig met jogging en running begonnen. Als Licentiaat Lichamelijke Opvoeding was ik altijd wel steeds sportief, maar naast enkele occasionele boslopen naar Lembeke, was het dus vooral voetbal, minivoetbal en een beetje fietsen als lichamelijke inspanning en ontspanning.

Maar dan plots, na een eerste redelijk last-minute deelname aan de HM Evergem in 2009 ben ik me toch wat intensiever gaan bezig houden met recreatief lopen, op dat moment wel nog zonder specifieke doelstelling of ambities. In elk geval was na dat debuut op de HM Evergem ook al snel duidelijk dat dit één van mijn favoriete loopwedstrijden zou worden, mede dankzij het lokale karakter en...hoe kan het ook anders...de heerlijke blonde Augustijntjes achteraf!

In het begin was lopen voor mij een middel om gewoon de conditie op peil te houden na mijn provinciale voetbalcarrière en (hoe cliché het ook moge zijn) om het hoofd leeg te maken, gelet op mijn nogal drukke en stressvolle werkomstandigheden als secretaris-generaal van de Koninklijke Belgische Zwembond te Brussel.
A
angezien mijn ouders enige jaren geleden van Waarschoot naar Zuidzande in Zeeland verhuisden, was dit voor mij dan ook een ideale opportuniteit maar vooral een leuke ontdekking om letterlijk en figuurlijk en bovendien op een gezonde en sportieve manier andere horizonten te verkennen in de eigenlijk wel prachtige kuststreek tussen het Zwin en Breskens. Bovendien kon ik na elke loopwedstrijd terecht bij mijn ouders voor een deftige douche en een aangename maaltijd. Op die manier hadden mijn loopactiviteiten ook een sociale familiale functie, want anders zou ik daar wellicht niet zo frequent op bezoek zijn geweest. Ze waren ook erg veel aanwezig om mij aan te moedigen en om zelfs drank aan te reiken waardoor ze naar verloop van tijd bekende gezichten werden voor de steevast traditionele speaker van atletiekclub A.V. De Wielingen, Fred Rabout.

Want dit zijn dan ook de bijzondere charmes aan deze eerder kleinschalige maar o zo sympathieke zomer- of winterloopjes in Zeeland:

- De typische caravan en speaker Fred bij de start en aankomst.
- De zeer primitieve kleedruimtes en het drankbonnetje na afloop in strandpaviljoen De Zeemeeuw.
- De losse sfeer, het gemoedelijke karakter, steeds dezelfde terugkerende gezichten, enz....
- De rustige natuuromgeving, vooral bij de winterlopen die toch meestal vrij pittig waren op zondagochtend maar die door de zee, het zand, de duinen, de wind en alle andere natuurelementen een echt unieke loopbeleving opleverden.
- Het klassement speelt eigenlijk weinig rol, al wordt er voor de natuurlopen in het winterseizoen wel een regelmatigheidsklassement bijgehouden. Zo werd ik met 3 deelnames op 5 natuurlopen niettemin 6e in het algemene eindklassement.

Hierbij het overzicht van alle natuurlopen (zondagmorgen in de winter) en zomerlopen (telkens op dinsdagavond) van AV Wielingen die ik in de loop van het jaar 2015 heb meegedaan:

- 3e VAC natuurloop Retranchement * 15 februari
- 4e VAC natuurloop Retranchement * 01 maart
- Boulevardloop IJzendijke * 07 juli
- 1e RABO zomerloop Retranchement * 14 juli
- 2e RABO zomerloop Groede * 21 juli
- 3e RABO zomerloop Nieuwvliet * 28 juli
- 4e RABO zomerloop Zuidzande * 04 augustus
- 5e RABO zomerloop Cadzand-bad * 11 augustus

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 !

Gelukkig was de loopkalender mij gunstig gezind, zodat ik aan al deze wedstrijden hebben kunnen deelnemen.
Of anders gezegd, het was achteraf gezien een prima tijdsbesteding voor de zondagmorgen in plaats van naar de kerk gaan of naar De Zevende Dag op TV moeten kijken.
Toch even een korte speciale vermelding voor een aantal typische loopwedstrijden van AV De Wielingen of in deze regio ter informatie:

- Dwars door de Zwingeul, dit is een natuurloop die iedere loper ooit eens moet gedaan hebben. Echt een aanrader, een uniek parcours door de Zwinduinen en wegens de doorsteek door het water van de Zwingeul zelf, maar zeker niet te onderschatten want weinig mogelijkheden op het parcours om even op adem te komen, dus je normale gemiddelde loopsnelheid haal je nooit!

- Zwinstedenloop, dit is een goedlopende halve marathon met start en aankomst op de grote markt in het pittoreske centrum van Sluis. Cruciale factor is uiteraard altijd de wind maar je hebt die sowieso een groot deel tegen en een groot deel in de rug aangezien er wordt gelopen langs de beide kanten van het Damse vaart, eerst van Sluis richting Oostkerke en daarna aan de overkant terug richting Sluis. Niettemin liep ik op deze wedstrijd dit jaar mijn persoonlijke besttijd op de halve marathon, zijnde 1u 28min.

- En dan is er tenslotte nog het paradepaardje van AV De Wielingen, hun jaarlijkse winter DPO Halve Marathon die dit jaar doorging op 1 februari 2015 in de wellicht meest uitdagende weersomstandigheden ooit (kou, hagel, wind, regen, noem maar op...). Nog nooit bij de start van een wedstrijd zo goed ingeduffelde en ingepakte lopers gezien en het was echt nodig want vooral op het strand was het een waar gevecht tegen de natuurelementen met een zijwaartse hagelregen komende vanuit de zee waardoor je precies werd gezandstraald. Niettemin kon bij het terug opdraaien richting de Boulevard van Cadzand goed geprofiteerd worden van het windvoordeel want mijn eindtijd van 1u37min was flink beter dan het jaar daarvoor in ideale weersomstandigheden.

Maar goed, uiteindelijk was dit een veel te lange uiteenzetting om te komen tot de eigenlijke essentie, namelijk dat alle bovenstaande loopwedstrijden in de winter en het voorjaar van 2015 eigenlijk volledig in functie stonden van mijn marathondebuut. Ik deed misschien de meest eenvoudige keuze voor de Marathon te Antwerpen op zondag 26 april 2015. Een heel beknopt verslag van deze toch wel bijzondere loopervaring:

- Als debutant heb je uiteraard geen enkele referentie maar ik vond het alleszins een perfecte en goed geoliede organisatie met bovendien ideaal weer (bewolkt, 15-16°C, een lichte regendruppel zou zalig geweest zijn want ik ben absoluut geen "warmweer-loper"). Behoudens wat lichamelijke ongemakken wegens het slecht verdragen van energy drinks en energy gels heb ik de traditionele moeilijke momenten relatief goed doorgestaan en uiteraard doet tijdens de laatste kilometers alles pijn, zelfs het nemen van een klein verhoogje op de weg, maar finaal toch erg goed gefinished op de erg mooie locatie van de Grote markt & Stadhuis in een tijd van 3u 22min (328e plaats op zo'n 2.200 deelnemers in totaal).
- Wat mij toch in het bijzonder is bijgebleven, zijn de toffe en leuke aanmoedigingen van de mensen langs het parcours (eigenlijk maak je tijdens de marathon het ontwaken mee van de gemeentes gelegen in de rand rond het Antwerpse stadscentrum!) en de mooiste aanmoediging die ik langs het parcours gezien heb, ongeveer aan KM 18, van een paar studenten was een groot spandoek met als tekst: "Consider it done!".
- Het is in elk geval een loopervaring die voor herhaling vatbaar is, maar momenteel heb ik nog geen concrete plannen voor een 2e marathon wegens gebrek aan voorbereidingstijd, maar alleszins is er wel de goesting om eens deel te nemen aan een pittige trailrun in de Ardennen voor de variatie, zoals bijvoorbeeld de Crètes de Spa op zaterdag 12 maart 2016!

Dus voor wie zin heeft om ook eens zo'n natuur- of zomerloopje in Zeeland mee te doen, neem eens een kijkje op de website of de Facebook pagina van Atletiekvereniging De Wielingen Oostburg:

- www.avdewielingen.nl
- https://www.facebook.com/AV-de-Wielingen-293330420723266

Alvast bedankt voor jullie leesaandacht!

Wouter GEORGES (28/01/1977)
Hulleken 27b * 9940 Evergem * 0478/443 453 * wouter.georges@skynet.be

Zelf meer bereiken door samen te werken.

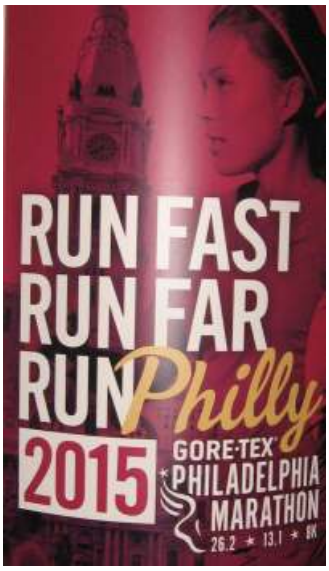
De Rabobank biedt de kracht van de coöperatie.

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



Steven v.d. Veire

gospel tour

Op zaterdag 14 november vloog ik weer eens de plas over om in de V.S. een marathon te lopen. Via een tussenstop in Toronto (Canada) landde ik op Newark, vlakbij New York. Hier had ik een shuttle geregeld die me naar m'n hotel zou brengen. Deze shuttle moest ik delen met 9 andere reizigers en aangezien mijn hotel als laatste werd aangedaan, werd het een veredelde sightseeing tour door Manhattan. Door de recente aanslagen in Parijs was de angst voor terreur duidelijk aanwezig. Zo werd Time Square permanent bewaakt door zwaar bewapende agenten met kogelvrije vesten en moest je voor het binnen gaan van veel gebouwen eerst door detectiepoortjes. Ik heb me er weinig van aangetrokken en me een week prima vermaakt.

Enkele hoogtepunten:
* Voor het eerst naar een American Football wedstrijd: New York Giants - New England Patriots (Boston). Deze wedstrijd werd gespeeld in het MetLife Stadium in New Jersey en duurde ruim 3 en een half uur. De nog ongeslagen Patriots dreigden voor het eerst dit seizoen tegen een nederlaag aan te lopen, maar in de allerlaatste seconde maakten ze toch nog de winnende fieldgoal. Ondanks dat dit een echte derby is (Boston ligt iets Noordelijker aan de kust), zaten de supporters gewoon door elkaar in het stadion. Ook na afloop in de bussen terug naar New York zat alles door elkaar, maar ging het zonder enige wanklank. Vergelijk dat maar eens met een voetbalwedstrijd in Europa.
* Een gospel tour in Harlem. Vanaf Time Square met de bus naar Harlem, een wijk op Manhattan met niet zo'n beste reputatie. Hier in een kerk genoten van het gospel gezang van een koor Afro-Amerikaanse ex-drugsverslaafden. Om goed van te sfeer te kunnen genieten, ben ik niet tussen de toeristen, maar tussen de locals gaan zitten, die dat wel konden waarderen.
* Een rondleiding op Ground Zero en een bezoek aan het 9/11 museum. Onze gids had met eigen ogen de Twintowers zien instorten en kon goed vertellen welke gevolgen dat later voor New York heeft gehad.
Het museum is erg indrukwekkend, zeker gaan bezoeken mocht je in de buurt zijn.
* Een concert van Billy Joel in de Madison Square Garden. Dit was eigenlijk mijn voornaamste reden om naar New York te gaan. Heb erg genoten van zijn ruim 2 uur durende optreden.

Op vrijdag 20 november nam ik op Penn station, de trein naar Philadelphia. Na het inchecken in m'n hotel bezocht ik gelijk de marathonexpo om m'n startnummer op te halen. Het was een redelijk grote expo, maar niet zo massaal als bijvoorbeeld bij de marathon van Tokyo of Chicago. Elk uur werden er lezingen gegeven over diverse onderwerpen.
Ik heb de lezing van Bill Rodgers (onder meer 4 keer winnaar van zowel de Boston marathon als van de New York marathon) bijgewoond over marathonlopen door de jaren heen. Na afloop heb ik nog een praatje met hem gemaakt (hij nam voor iedereen ruim de tijd), heb z'n boek gekocht en ben ook nog met hem op de foto geweest.

De zaterdag deed ik het rustig aan. Er stond alleen een, overigens erg leuke, rondleiding in het stadion van de Philadelphia Phillies (baseball) op het programma.

Bill Rodgers: marathon legende

Zondag was de dag van de marathon. Aangezien de start al om 7 uur was (wie verzint zoiets...), ging om 5 uur m'n wekker. Na een moeizaam ontbijt (geen trek zo vroeg) wandelde ik naar de start bij het Philadelphia Museum of Art (met de bekende Rocky Steps). In de V.S. starten marathons altijd vroeg en ik vind het elke keer weer speciaal om in het donker met allemaal lopers in een verder uitgestorven stad naar de start te wandelen. Bij de start waren weer allerlei veiligheidsmaatregelen genomen, maar ik had de indruk dat je hier als terrorist wel doorheen zou kunnen komen. Maar niet te veel aan denken. Na m'n tas te hebben ingeleverd ben ik rustig op een stoepje gaan zitten tot het tijd was om de starten. Na het zingen van zowel het Franse (i.v.m. Parijs) als het Amerikaanse (standaard) volkslied gingen zowel de halve als de hele marathon van start op de klanken van Rocky Balboa (https://www.youtube.com/watch?v=I33u_EHLI3w).

We liepen vanaf het centrum naar de Delaware River, waarna we een aantal kilometer de oevers van deze rivier volgden. Hier haalde ik 3 meisjes in van 12 en 13 jaar oud! Zij liepen de halve marathon en zijn in ongeveer 2 en een half uur gefinisht.
Ik moet zeggen dat ik dit toch wel erg jong vind.
Hierna ging de route weer terug naar het centrum en daarna verder richting de Drexler University.
De straten waren hier vrij smal en met 30.000 lopers was het erg druk. Via een lange klim bij de Philadelphia Zoo liepen we langs de West zijde van de Schuykill River terug naar het Philadelphia Museum of Art. Hier finishte de halve marathon, de hele marathon ging verder. Halverwege kwam ik door in 2.08.54. Ondanks de soms koude wind voelde ik me nog redelijk sterk. De tweede helft liep langs de Oost zijde van de Schuykill River naar het dorp Manayunk en weer terug. Langs de andere kant van de weg kon je dus de snellere lopers zien die al op weg waren naar de finish. Op de heenweg hadden we de wind in het nadeel en vanwege het wegvallen van de lopers op de halve marathon was het moeilijk om een groepje te vinden. In Manayunk stonden mensen langs de kant bier uit te delen.
Dat heb ik maar niet gedaan. Eenmaal gekeerd nam ik een gelletje en met de wind in de rug lukte het me om wat te versnellen. De tweede helft was hierdoor aanmerkelijk sneller dan de eerste helft: 2.02.28. Na een high-five met de burgemeester passeerde ik met een tevreden gevoel de finish. Hier kreeg ik de ergste blingbling medaille die ik ook gezien heb.
Na wat eten bij restaurant "Two golden Arches" en een Skype-gesprek met het thuisfront heb ik lekker vanaf m'n bed 3 live football wedstrijden bekeken.

De week erna heb ik me vermaakt in Philadelphia en omgeving. Enkele hoogtepunten:
* De ijshockeywedstrijd Philadelphia Flyers - Carolina Hurricanes bezocht in het Wells Fargo Center. Dit was een spannende wedstrijd waarin de Flyers na een doelpuntloze eerste periode in de tweede periode op een 2-0 voorsprong kwamen. Vervolgens maakten de Hurricanes in de derde periode 2-1 en 2-2, waarna beide teams kansen kregen om de wedstrijd in de reguliere speeltijd te beslissen. Uiteindelijk moesten er toch verlengingen aan te pas komen, waarin Flyers na 47 seconde de golden goal scoorden.
* Een bezoek aan de East State Penitentiary, een oude gevangenis waar El Capone nog vast heeft gezeten. Hier werd verteld waarom gevangenen vroeger in eenzaamheid werden opgesloten, maar tegenwoordig wel contact met elkaar hebben.
* Een Segway tour door Philadelphia. Een Segway is een elektrisch voertuig met twee wielen waarop je recht staat en dat je bestuurt door je lichaamsgewicht te verplaatsen. Ik had nog nooit zoiets bestuurd, maar was er vrij vlot mee weg. Erg leuk.

Segway tour

* Een bezoek aan het Adventure Aquarium in Camden (New Jersey), aan de andere kant van de Delaware River. Tijdens m'n laatste reizen heb ik wel vaker een aquarium bezocht. Deze was vooral speciaal vanwege een groot bassin met twee zeer actieve nijlpaarden.
* De Thanksgiving parade. Een soort carnavalsoptocht ter ere van Thanksgiving. Mooie ballonnen in de vorm van allerlei tekenfilm figuren, maar ook fanfares en (in de V.S.) bekende zangers en zangeressen op praalwagens. Deze parade werd ook live op TV uitzonden.
* De basketbalwedstrijd Philadelphia 76'ers - Los Angeles Lakers in het Wells Fargo Center. De avond voor deze wedstrijd had de uit Philadelphia afkomstige sterspeler van de Lakers, Kobe Bryant, aangekondigd dat dit zijn laatste seizoen is. Speciaal daarvoor waren veel fans naar deze wedstrijd gekomen. Tot dan toe hadden de 76'ers al hun wedstrijden in dit seizoen verloren en ook in de eerste helft kwamen ze op een ruime achterstand. De tweede helft vochten ze zich terug in de wedstrijd, kwamen in het derde kwart op voorsprong en hielden deze in het vierde kwart vast.

Op 2 december was het tijd om terug naar Nederland te vliegen. M'n eerste vlucht naar Washington D.C. had zo veel vertraging dat ik m'n vlucht naar Schiphol dreigde te missen. Uiteindelijk was dat geen probleem en zo landde ik in de vroege ochtend van 3 december weer in Nederland. Het was een mooie trip en ik hoop in de toekomst nog vaker die kant op te gaan. In Los Angeles, Baltimore, Miami en Seattle hebben ze namelijk ook mooie marathons.

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)

✓ 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

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

Nieuwenhuyze
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

½-Marathon Midwinter

25e editie

foto: Etienne van de Veire

Gusta de Waard - *bokaal*

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.
Het is een strijd tussen de Wielingen-atleten wie deze bokaal wint. De bokaal gaat naar de snelste Wielinger (man of vrouw) waarbij een tijdshandicap van (dit jaar) 7 minuten geldt. De snelste Wielinger-vrouw mag er dus 7 minuten langer over doen dan de snelste Wielinger-man.
In 2013 heeft Sjaak Luteijn deze bokaal als eerste in ontvangst mogen nemen en ook dit jaar is het hem weer gelukt om als eerste Wielinger te finishen tijdens de Halve Marathon. Met een tijd van 1:24:55 uur was hij 5 minuten sneller dan de winnaar van vorig jaar, Jan Riemens die er 1:29:23 uur over deed.

KEKI-Loop 2016

de Start

Zoals ieder jaar stonden we op 7 februari 2016 weer met een groot aantal vrijwilligers klaar om de DPO Midwinter Halve Marathon in goede banen te leiden. Mijn taken bestonden uit het verwerken van de na-inschrijven 5km op de computer en de warming-up / begeleiding van de kinderen voor de KEKI-loop.

De dagen voor de KEKI-loop zijn we bezig geweest om het poppetje Keki tot leven te wekken. Dit is deels gelukt! Met een mooie top met de naam Keki, gemaakt door Rianne Picavet, en een kaalhoofdmasker konden we 30 kinderen melden dat Keki (Lennart Verheul) aanwezig was om samen met hun de KEKI-loop te lopen.

Samen met Nathalie Steijaert hebben we zo'n 15 kinderen een swingende warming-up kunnen geven. De warming-up bestond uit een toepasselijk liedje van Kinderen voor Kinderen - Klaar voor de start. Na de warming-up richting de start. Waar ik van Theo Rabout al snel groen licht kreeg om de kinderen te verzamelen en naar de start te begeleiden. De leeftijd van de atleten liep uiteen van 4 jaar tot 12 jaar, maar iedereen was er zeker van dat ze gingen winnen. Keki begeleidde het jongste atleetje en ook ikzelf liep met enkele atleten mee om ze aan te moedigen. Alle 30 atleten zijn binnengekomen en werden door de toeschouwers onthaald als echte winnaars. Vervolgens zijn we weer terug richting de sporthal gegaan. De bekers, medailles, diploma's en consumptiebonnen lagen al klaar. Voor de eerste 3 jongens en eerste 3 meisjes een mooie Keki-beker, diploma en warme kop chocolademelk. En voor alle andere atleten een medaille, diploma en ook een kop chocolademelk. Leuk om te zien hoe blij de kinderen waren met hun prijzen. Het waren voor ons allemaal winnaars!

Foto's KEKI-loop: Anneke Jansens

de Wedstrijd

het Podium

van Belois

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

foto: Etienne van de Veire

Ilona Dielemans

Een prachtig evenement *maar ik zeg nu* “ 1x en nooit niet meer ”.

Op naar de HM van Cadzand

Eind 2014 had ik al met Wendy afgesproken dat we in februari 2016 onze eerste HM zouden willen lopen. Waarom? Nieuwe uitdaging, je grenzen verleggen.

Vanaf oktober zijn we eigenlijk al begonnen met het opvoeren van onze loopkilometers en kregen we een afgemeten trainingsschema van Patrick. De 7 Heuvelenloop en de Jules Unlimited waren ook onderdeel van de aanloop naar Cadzand. Net voor de 7 Heuvelen kreeg ik de eerste pijntjes, maar die leken weer (deels) te verdwijnen. Ik heb toch redelijk volgens het opgegeven schema door getraind, en dat was niet altijd makkelijk. Ook een aanloop naar je eerste HM kent dus zijn ups en downs. Peptalks van je trainingsmaatjes helpen je weer vooruit.

Op 3 januari mocht ik voor het eerst in mijn leven de afstand en het hele parcours van de HM lopen. Een prachtig parcours, nu is het laag water... en ook nu speelt m'n blessure op. Ik besluit mijn beoogde eindtijd uit mijn hoofd te zetten. Dit geeft iets meer rust, uitlopen dat gaat het doel worden. Want ik wil hem nog steeds graag lopen. Lopen op 7 februari is schijnbaar toch weer iets anders dan lopen op 3 januari.

2 weken voor de HM neem ik nog absolute rust op advies van de fysio. Nu heb ik er alles aan gedaan om hem te kunnen lopen.

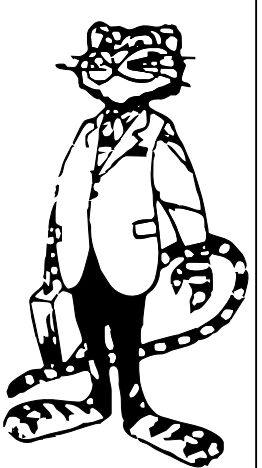
V.O.F. J.L. AERS & ZOON

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

Op de dag zelf heb ik een gezonde spanning, maar ik heb er vooral zin in. Het waait, maar dat doet het wel vaker in Zeeland. Het is hoog water, en ook dat gebeurt wel vaker. We zien het wel. Als ik maar kan blijven lopen dan is het goed.

Mijn eerste 5,5 km verlopen soepel, niks aan het handje. Op het eerste stuk strand krijg ik last van m'n linkerknie. Op het tweede stuk strand ook van mijn rechterknie. Het voelt echt niet goed en net na het keerpunt besluit ik om even te stoppen. Ik moet Jacqueline laten gaan, maar ik kan het gewoon niet volhouden. Ik wissel hardlopen af met wandelen, en wordt mee gesleept door verschillende lopers die me passeren en oppeppen. Ook supporters aan de kant proberen me aan het lopen te houden, maar de pijn is te groot. Het klimmen en dalen kan ik niet houden. Ik zak terug in tempo en begin aan de zwaarste kilometers van mijn leven.

“ De zwaarste kilometers van mijn leven “

De bocht in het haventje... "nog maar 400 meter mevrouw". De tranen prikken in mijn ogen en op mijn tandvlees loop ik mijn eerste HM uit. Eenmaal over de finish wordt ik overmand door emoties en opgevangen door verschillende mensen. Dat doet een mens goed. De pijn overheerst nog, maar na een paar dagen begin ik te beseffen dat het toch een knappe prestatie is waar ik ook echt wel trots op mag zijn.

Een goede voorbereiding is inderdaad het halve werk, maar dan wil het niet zeggen dat je die andere helft cadeau krijgt. Een prachtig evenement, maar ik zeg nu: 1x en nooit niet meer.

Ilona Dieleman

Blik *gezonde spanning* vooraf

foto: Tekst10

- 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

Jeroen de Vries

Mijn halve marathon van Cadzand

Ik wil het eigenlijk niet hebben over de prestatie van die dag. Ondanks dat de trainingen eigenlijk best goed waren gegaan kan ik het niet voorkomen dat deze halve in de categorie 'minder fijn' valt. Het ging na de eerste 5 km echt moeizaam en ik eindigde 8 minuten later dan mijn doel.

Laat ik het over de leuke dingen van de dag hebben. Nee, niet over het mooie weer (precies tot het moment dat ik binnen kwam) en niet over de toch wel heel fijne organisatie. Het leuke van deze halve was dat ik twee startbewijzen aan twee vrienden van mij uit Rotterdam cadeau had gedaan. Zij lopen overal, van de uithoeken van Nederland tot Barcelona. Van Berlijn tot trails in de Alpen. Dan vind ik dat je ook klaar bent voor de halve van Cadzand. Nu vraagt u zich zeker af of een halve van Cadzand wel mee kan met een halve van zeg bijvoorbeeld Berlijn? Nou ik kan u zeggen: ze hebben werkelijk genoten! En het leuke was dat één van hen dit ook in geuren en kleuren mocht vertellen in het stukje van omroep Zeeland. Dus dikke tip: geef eens een startbewijs cadeau. Er komen nog een paar leuke loopjes van de Wielingen aan. Flesje sportdrank erbij. Klaar.

Genieten met R'damse vrienden

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

1e plaats M55+

Op tijd blessure vrij

Sjaak Luteijn

foto's: Etienne van de Veire

De voorbereiding voor onze HM liep niet over rozen, maar meer over duindoorn. Door diverse oorzaken te weinig kilometers kunnen maken. Maar na 2 jaar van afwezigheid wilde ik toch wel de jubileum editie meelopen.
Na een lang slepende achillespeesblessure leek e.e.a. redelijk volgens plan te verlopen. Tot de baantraining van donderdag 28 januari. Daar bij de laatste 500m schoot er wat in de linker kuit. Naar huis uitlopen lukte al niet, dat werd voorzichtig wandelen. Hele weekend last, en maandag maar een afspraak bij de fysio gemaakt. Wonder,.... Jawel, nadat enkele naalden zich richting de kuitspier hadden gezocht en deze nog pijnlijker aanvoelde, voltrok zich de dag erna een klein wonder, de pijn was weg! Rest van de week me toch maar rustig gehouden.
Met dank aan Leny die weer het hele dieet in de laatste week op mij had afgestemd, stond ik dus zondag 7 februari toch aan de start. Fantastisch weer, bijna hoog water, veel publiek en wandelaars kortom genieten dus. Een wedstrijd die tot de radartoren voorspoedig zijn verloop kende. Maar daar stond toch iets als een man met de hamer. Voor mijn gevoel zakte het tempo behoorlijk in terwijl ook diverse pijntjes zich manifesteerden. Dan maar op karakter de finale in. En zo kwam ik met een alleszins mooie 1h24:55 over de finish. Uiteindelijk blijkt dit genoeg voor de 1e plaats bij de M55+, zodat we met bloemen, champagne en Gusta de Waard-bokaal huiswaarts keren.
Tot 5-2-2017.

Wendy van de Velde

Jawel, het is gebeurd

foto: Etienne van de Veire

25ste Midwinter halve marathon van Cadzand

Wie had het verwacht. dat ik ooit een halve marathon ging lopen. Jawel, het is gebeurd! Het begon 2 jaar geleden. Samen met Jordy Engelaar en Edwin Huigh spraken we af dat we in 2016 de Halve marathon gingen lopen even later sloot Ilona Dieleman zich daar ook bij aan. Vorig jaar nam Edwin al het voorbeeld en liep hem een jaar eerder. Hij had natuurlijk al een stuk meer kilometertjes in de benen dan Jordy en ik. Na verschillende jaren mee te helpen bij het secretariaat en enthousiaste deelnemers te ontvangen begon het bij mij ook steeds meer te kriebelen.

Vorig jaar zomer begon ik dan toch echt met serieus hardlopen, geen rondje 'oh zo is het wel goed' maar een rondje 'hoe meer kilometers hoe beter'. Raar maar waar ik vond de vele kilometers nog stiekem best leuk. Het enige probleem was waar haal ik de tijd vandaan? Met wat passen en meten moest het best lukken. Ik begon op zondagmorgen mee te trainen aan het strand bij de groep van Marc van Waes en probeerde door de week nog 2 keer te lopen. Ik beken: dit gebeurde niet altijd.

In de loop naar de Halve marathon ging het steeds beter, ik voelde me goed en mijn benen wilden ook wat ik wilde. Er kwam nog wat extra druk achter, wat me ook goed deed. Ik kreeg een mail van Theo Rabout met de vraag of ik samen met Ilona Dieleman en Peter Slits een interview wou doen voor tijdschrift Runnersworld. Dat was erg leuk maar toen kwam de vraag wat is je doel? Edwin weet na al die jaren hoe ik loop en wat ik kan. Geen idee wat ik moest verwachten dus vroeg ik naar zijn inschatting. Binnen de 2u moest wel lukken. Nu moest ik toch echt serieus gaan trainen. De laatste weken liep ik verschillende lange afstanden. Ik ging met Jordy 18 kilometer aan het strand lopen, maar die viel vies tegen. Ik dacht echt dat het niet ging lukken. 2 weken voor de beruchte datum deden we de hele 21 kilometer op de training en wat een opluchting, ik kon het!

Wendy van de Velde

foto: Etienne van de Veire

Zondag 7 februari... daar ging mijn wekker. Geen kater van de carnaval maar toch een beetje buikpijn van de zenuwen. Op naar de sporthal waar iedereen aankwam. Altijd een leuke sfeer, nu maakte ik die niet mee vanachter de inschrijftafel maar van voor de inschrijftafel. Nummer ophalen, spulletjes pakken, nog eens naar de wc en nog eens naar de wc en we konden er tegenaan. Samen met Edwin, Tianda en Ilona gingen we naar de start. Helaas misten we Jordy in het rijtje die wegens blessure moest afmelden. Aanmoedigingen doen een mens goed en die waren er meer dan genoeg! Het start signaal luidde. De eerste 5 kilometer ging als een speer. Het was stiekem nog best warm zo met de wind in de rug. We gingen het strand op, voorbereid op het zwaarste viel het strand me reuze mee. De wind bij de zwarte polder viel me zwaar maar we gingen door. Ik kwam de koplopers tegen en dat motiveerde me weer wat meer om zeker niet op te geven. Trapje op, trapje af, over het strand en het strand weer af. Op weg naar het keerpunt kwam ik Edwin aan de andere kant tegen, voorover gebogen voor de wind. De toeschouwers aan de kant herinnerde me eraan dat het nu nog maar begon en het was zo. Voorbij de laatste theepost kwam ik bij Jeroen de Vries waar ik goed bij kon blijven. Het is fijn om niet alleen te lopen de laatste kilometers dus het deed me goed dat hij me niet in de steek liet. De laatste 3 kilometer waren zwaar. Ik heb de wind heel wat vervloekt en paar keer gedacht om te wandelen maar dat stond niet in mijn planning.

De FINISH! Door de aanmoedigingen wegen de laatste meters toch wat minder zwaar en ging ik op 1.53 over de streep. Ik was de eerste 5 minuten nog niet in staat om op mijn horloge te kijken maar was daarna erg blij met mijn tijd. Ik had nooit verwacht dat dit me ging lukken en dat ik het ooit ging doen, maar door veel personen is me dit ook gelukt en daar ben ik ze zeker erg dankbaar voor. Het was zwaar maar ik heb er zeker van genoten. ik hoop zeker volgend jaar weer aan de start te staan.
Complimenten aan de organisatie en vrijwilligers, Bedankt!

foto: Anneke Jansens

Trugkieke
met Toni en Poldine

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!

foto: Etienne van de Veire

MIJN onvergetelijke dag

Hoe begin je een verhaal als je net een van je beste hm in 5 jaar hebt gelopen. Misschien een bedankje aan mijn trainersstaf (haha) ja ik heb op het moment 2 trainers. Zoals niet iedereen weet is het hoofddoel dit jaar kwalificatie voor de EK obstacle run in Nijmegen, de andere trainer verzorgt het kracht aspect. Verder heb ik vooral genoten van alles om de midwinter hm, alles was goed geregeld door iedereen. Positief ingesteld, heb ik een waanzinnige wedstrijd gelopen, alleen maar leuke reacties gehoord van mede lopers, prachtig parcours. Ik heb er dit jaar ook alles aan gedaan om eens een hm te lopen zonder kramp te krijgen in mijn hamstring, werd er de laatste jaren een beetje moedeloos van, zoveel trainen (6x/week) en op het moment suprême moeten stoppen in de wedstrijd. Ik ben de laatste jaren dus ook veel meer met krachttraining bezig (mede voor de obstacle runs), dus ook minder hardloop trainingen, een extra rustdag, beter eten (6x/dag) dus eiwitten en koolhydraten verdelen over de dag, veel water drinken en eindelijk de juiste voorbereiding gevonden in de laatste week naar de wedstrijd toe. Als je dan achteraf nog 5 dagen met een big smile rond loopt dan weet ik dat ik het nog kan en dat de huidige aanpak (in samenspraak met Patrick) van mijn trainingen de juiste is. In de wedstrijd ging het dus buitengewoon goed, de eerste 5 km achter Jan Riemens en Gilles Geschiere (mijn collega veehouder) gelopen, van die twee heb ik nog nooit gewonnen dus ik dacht als ik daar in de buurt blijf zit het wel goed, in het tussenstuk en tweede stuk strand een klein gaatje moeten laten maar ik wist dat ik voor het keerpunt weer bij Jan en Gilles moest komen omdat we dan vol in de wind kwamen lopen (parcours kennis eee) dus even op de tanden bijten en aansluiten, bij de theepost op de terug weg stond Domenica me op te wachten om de laatste 5 km drinken aan te geven (speciale sportdrank) en mij van mentale steun te voorzien naar de finish toe. Eerst moest Gilles lossen en bij de helling van de radartoren was Jan ineens weg, dat gaf zo'n mentale boost dat ik de laatste 3 km met meer dan 15km/uur naar de streep sprintte (haha). Dit is dus zeker weer voor herhaling vatbaar, echt super genoten die dag.

Gr 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

- 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!

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

WWW.RUNNINGCENTER.BE

ontwerp[Tôtard].be

Joyce & Domenica Korfker

Wat een feest om samen met mijn dochter weer vrijwilliger te mogen zijn op dit mooie evenement. Geweldig wat een bijzondere sfeer er toch is op zo'n dag. Het is erg gezellig en het is dankbaar werk om met alle vrijwilligers de dag goed te laten verlopen. Je wilt uiteindelijk de lopers laten terugdenken aan een mooie sportieve geslaagde dag en geslaagd is tie!
Voor mij staan op nummer één toch echt al die lopers die om hun startbewijs kwamen. Allemaal kanjers en bikkels. Wij kunnen helpen en organiseren maar zij gaan het doen. Zij zorgen ervoor dat de halve van Cadzand toch een steeds groter evenement wordt. Ik heb een deel van de startnummers mogen uitgeven. Al die nummers, namen, gezichten en verhalen die op enkele uren voorbij komen. Je voelt het plezier en de gezonde spanning.
Op een of andere manier voel je jezelf verbonden en dat is vast door de liefde voor de sport. Ook al loop ik zelf niet meer ik voel het nog in al mijn vezels. Zoveel bekende gezichten, vriendschappen door de sport ontstaan, de gesprekken, het geeft de dag nog iets extra's.
Dan nog als laatst, wat te denken van al die hele stoere kinderen die meededen, zo leuk. Zij zijn onze toekomstige lopers voor de volgende 25 edities.

Ik ben er in ieder geval weer graag bij.
tot volgend jaar!

Bedankt, Joyce en Domenica.
Jullie staan dit jaar symbool voor de meer dan 100 vrijwilligers die op de diverse terreinen bij de HM actief waren.
Iedereen: "*HARTSTIKKE* BEDANKT"

de Vrijwilliger

foto: Tekst10

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.

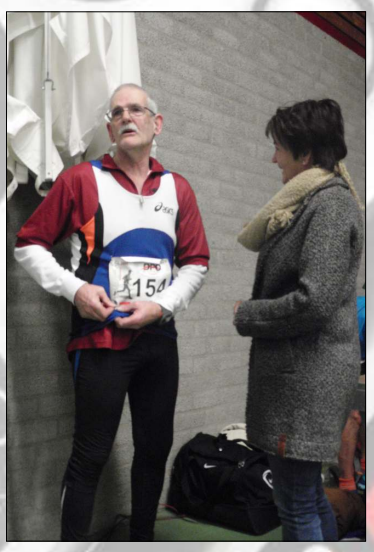
BIJ EIGENWIJS KUN JE OP IEDER MOMENT VAN DE DAG TERECHT.
BIJ MOOI WEER OP HET ZONOVERGOTEN **TERRAS** EN BIJ SLECHT WEER LEKKER BINNEN.
ONTBIJTEN, LUNCHEN, KOFFIE DRINKEN, BORRELEN EN DINEREN BEHOREN ALLEMAAL TOT DE MOGELIJKHEDEN. LEKKER ETEN EN GASTVRIJHEID STAAN CENTRAAL.
ZELFS AAN DE KLEINSTE GASTEN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

Dit heb ik gezien .....

Vooraf



Tijdens

Achteraf

Foto's: 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

Tevreden zag iedereen dat het ZO goed was

Foto: Tekst10

BEWAKING

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