A.V. de WIELINGEN

Atletiekvereniging de Wielingen | West Zeeuws -Vlaanderen

Clubblad nummer - 4 - 2017

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

Lieve lezers,

Beste Wielingers,

Het jaar is alweer bijna voorbij en wat is het snel gegaan! Veel mooie loopmomenten hebben we ook dit jaar weer mogen meemaken.

Dit laatste clubblad volgt het vorige blad wat sneller op dan normaal. Gelukkig hebben we in deze korte tijd toch weer een mooi blad in elkaar kunnen zetten. Een verslag van het eerste natuurloopje, een afsluiter van onze GE. Nieter en zelf heb ik ook bijgedragen met een stukje van een fijn loopmoment dit jaar.
We kijken vol goede moed naar het volgende jaar waarin de natuurloopjes, crossen en natuurlijk de Halve Marathon van Cadzand op de planning staan!

Bedankt iedereen die dit jaar mee geholpen heeft om het clubblad steeds te kunnen vullen met verschillende stukjes. We hopen ook volgend jaar weer veel van jullie te mogen ontvangen om het clubblad zo actueel mogelijk te houden. Als laatste zou ik nog graag alle vrijwilligers willen bedanken die zich dit jaar ingezet hebben voor de vereniging!!

We wensen jullie alvast heel fijne feestdagen en een fijne jaarwisseling!

Een sportief 2018 gewenst!

© 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.

Colofon

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

Redactie Clubblad:
Els van Houte, Tianda Donker Curtius

Contact redactie: redactie@avdewielingen.nl

Homepage: www.avdewielingen.nl

Homepage: webmaster@avdewielingen.nl

Opmaak en druk: Mediateam de Wielingen, Durenkamp

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

VAKGARAGE® OOSTBURG

SINDS 1979 EEN VERTROUWD ADRES

APK

€ 19,95

Transportweg 5-7 | 4501 PS Oostburg | T (0117) 45 29 96 | E info@vakgarageoostburg.nl

WWW.VAKGARAGEOOSTBURG.NL

De vereniging

Voor actuele informatie kijk op www.avdewielingen.nl

BESTUUR

VOORZITTER
Frédérique Versluijs
Kamerikstraat 13, 4505 AL Zuidzande
06-52335365
voorz.: frederiqueburkin@hotmail.com

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

PENNINGMEESTER
Nico Verheul
Steenbok 8, 4501 GS Oostburg
0117 452320 / 06-22906842
penningmeester@avdewielingen.nl

SECRETARIS
Evelien Daelman
Stuerboutstraat 26, 4508 AD Waterlandkerkje
0117-454299
secretaris@avdewielingen.nl

ALGEMENE BESTUURSLEDEN
Maarten Schilders
Koninginnestraat 34, 4515 CK IJzendijke
0117-301460
mschilders@dow.com

George Schanck
Oudestad 9, 4501JA Oostburg
06-13670757
gschanck@zeelandnet.nl

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
VACANT

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

COÖRDINATOR ZOMERLOPEN
Evelien Daelman
Stuerboutstraat 26
4508 AD Waterlandkerkje
0117-454299
edaelman@zeelandnet.nl

VOORZITTER JEUGDCOMMISSIE
Nathalie Steijaert 06 39670678
mis.nathalie@hotmail.com

VOORZITTER SPONSORCOMMISSIE
Theo Rabout 0117 450204
trabcar@zeelandnet.nl

WEBMASTER
Steven van de Veire
Jonker Fransstraat 181, 3031 AT Rotterdam
06-24678232
webmaster@avdewielingen.nl

Nieuwe leden

Johnny Simpelaar
Luna van Eetveldt
Siba Rajab
Milla-Rose Richards
Silvie van den Broeke
Finn Duijsserinck
Florian de Bruijne
Raf van Waterschoot
Alison Kasule
Sem Luteijn

Opgezegd

Myrthe Faro
Fee Kramer
Aukje Hoek
Therza Pladdet
Stijn Dieleman
Alexander Hogervorst
Leroy van den Bunder
Jada Fe Roth
Lieke Crombeen
Dimmy Ivens
Joris de Sutter
Merijn de Sutter

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

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

LEEFTIJDSINDELING PER 01-11-2016 (geldt voor 2017)

Geboren in	*Naam in Nederland*	*Naam in Belgie*
2010 en later	mini pupil	----------
2009	C pupil	microben
2008	B pupil	benjamins
2007 / 2006	A pupil	pupillen
2005 / 2004	D junior	miniemen
2003 / 2002	C junior	kadetten
2001 / 2000	B junior	scholieren
1999 / 1998	A junior	junioren
1997 en eerder	Senior	senioren
1982 en eerder	Masters	veteranen

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

TRAININGSDAGEN EN TRAININGSTIJDEN

Mini & C Pupillen
Wendy van de Velde
Ilona Dieleman
Maandag Zomer: 18.30 tot 19.30
Winter: 18.15 tot 19.15

Pupillen B
Suzan Hoek
Daisy van de Velde
Maandag 18.30 tot 19.30

Pupillen A1 & A2
Daisy van de Velde
Suzan Hoek
Donderdag 18.45 tot 19.45

Junioren D
Edwin Huigh met assistentie van Lennart Verheul / Nathalie Steijaert
Donderdag 19.00 tot 20.00

Jun. C en hoger
Jordy Engelaar met assistentie van Lennart Verheul / Daniël Dankaert
Maandag 18.45 tot 19.45
Maandag 20.00 tot 21.00

Atletiek4fun
Dylan Notenboom / Esther Tas
Dinsdag 18.45 tot 19.45

Loopgroepen
Sjaak Luteijn
Patrick van Quekelberghe

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

ADRESSEN TRAINERS

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

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

Daisy van de Velde
Noordwal 24, 4501 JV Oostburg
0117 852215 / 06 15677549
daisy_vd_velde@hotmail.com

Wendy van de Velde
Eurostraat 9, 4513 AS Hoofdplaat
06 46458918
wendy93@zeelandnet.nl

Suzan Hoek
Oude Kerkstraat 14, 4501 AD Oostburg
0117 455635
suzan.hoek@zeelandnet.nl

Edwin Huigh
Poolster 166, 4501 GN Oostburg
06 40 02 96 08
ehuigh@gmail.com

Esther Tas
Grote Maagdenstraat 55, 4524 ER Sluis
0117 462045
esthertas@zeelandnet.nl

Lennart Verheul
Fr. Hendrikstraat 7,4501 KG Oostburg
06 29001337
lithium2005@gmail.com

Frédérique Versluijs
Kamerikstraat 13, 4505 AL Zuidzande
06 52335365
frederiqueburkin@hotmail.com

Ilona Dieleman
Dorpsstraat 17, 4503 AE Nieuwvliet
06 47687751
ilona_roelofs@hotmail.com

Nathalie Steijaert
Poolster 159, 4501 GP Oostburg
06 39670678
mis.nathalie@hotmail.com

Daniël Dankaert
Mars 73, 4501 HJ Oostburg
06 31082789
daniel@sidewalkevents.nl

Dylan Notenboom
Koolsweg 42, 4506 AR Cadzand
06-23437793
dddnotenboom@gmail.com

Berichten uit het bestuur

door: Frédérique Versluijs

TERUGKIJKEND

En weer is er een jaar bijna om. 2017 zullen we hopelijk met heel veel leden afsluiten in het Bos van Erasmus waar traditiegetrouw het jaar wordt afgesloten.

In 2017 hebben we kunnen constateren dat er meer jeugd actief is geweest op diverse wedstrijden. Athletics Champs is hiervan een goed voorbeeld. Veel jeugd van A.V. de Wielingen heeft deelgenomen aan deze competitie.
En wat ben je dan trots als je als lid van de zwart-witte brigade de jeugd in actie ziet.
Onlangs was ik bij een supermarkt en werd ik aangesproken door een heel trotse moeder van één van onze pupillen. Dit pupilletje had meegedaan aan de coopertest en was bij de eerste drie geëindigd waardoor zij genoemd werd in een plaatselijk blad. Zowel moeder als kind stonden glunderend voor me.

Ook kom ik regelmatig een andere pupil tegen tijdens de crossen. Wat vindt zij het leuk om dit te doen. Heel veel plezier beleeft ze in het lopen van de crossen! Wat ik hiermee wil zeggen, ouders stimuleer jullie kinderen om eens mee te doen aan een cross of een andere wedstrijd!!
Eigenlijk zou ik willen zeggen, kinderen stimuleer jullie ouders om jullie eens naar een wedstrijd te brengen! Als wij de kinderen vragen of zij mee willen doen aan bepaalde wedstrijden, wordt vaak enthousiast gereageerd maar deze enthousiaste atleten moeten wel worden gebracht.
De deelname aan de wedstrijden zorgt ervoor dat het zelfvertrouwen groeit, dat de kinderen kennis maken met hun leeftijdsgenoten vanuit bijvoorbeeld de provincie. Hun vechtlust wordt bevorderd; het doorzettingsvermogen krijgt hierdoor zeker een boost. Voornoemde voordelen zijn eigenschappen die je in deze maatschappij zeker kunt gebruiken.

Over jeugd gesproken.... regelmatig komt het voor dat kinderen voorafgaand aan de training te vroeg worden afgezet en te laat na de training worden opgehaald. Als ze te vroeg worden afgezet dan is de kans groot dat er nog geen trainer aanwezig is en er niet op de kinderen gelet kan worden. Als ze te laat worden opgehaald dan spreekt u de vrije tijd van de trainer aan die zich verantwoordelijk voelt voor uw kind. Voor ons staat de veiligheid van uw kind voorop maar daar hebben we uw medewerking als ouder voor nodig.

De Elderschanscross 2017 vormde het decor voor het Zeeuws Kampioenschap Cross. Het parcours, de geoliede organisatie, het speakers tweetal en de deelnemers zorgden voor een heel erg geslaagd evenement waarop we trots mogen terugkijken.

Ook Dwars door de Zwingeul en de 1e VAC Engineering Natuurloop mochten veel atleten verwelkomen.

VOORUITKIJKEND

In 2018 openen we het verenigingsjaar met onze eigen "Snert"-training. Op zondag 7 januari 2018 is iedereen welkom om deel te nemen aan de trainingen met als afsluiting het gezamenlijk eten van een bord (of meerdere borden) snert op Paviljoen de Zeemeeuw.

Een aantal weken later is het weer tijd voor ons grootste evenement: de Mammoet Midwinter Halve Marathon op 4 februari 2018! Ben je nog niet ingeschreven, doe dit alsnog voor het voordelige ledentarief!

In 2018 zullen we het Zeeuws Kampioenschap op verschillende onderdelen op onze atletiekbaan organiseren. We hopen ook op deelname van onze eigen (jeugd)leden!

TEN SLOTTE

Het bestuur dankt een ieder voor zijn/haar inzet voor A.V. de Wielingen in 2017 en we hopen van harte dat we in 2018 ook op onze trouwe vrijwilligers mogen rekenen.
We wensen al onze leden heel prettige feestdagen en een fantastisch, gezond en sportief 2018!

Namens het bestuur van A.V. de Wielingen

Frédérique Versluijs

"SNERT" -TRAINING

Zondag 7 januari 2018 worden jullie van harte uitgenodigd deel te nemen aan de jaarlijkse "Snert"-training". De training start zoals gebruikelijk op de parkeerplaats aan de Kanaalweg.

Wandelaars zijn ook welkom! De wandelaars vertrekken evenals de hardlopers om 10.00 uur. Rond 11.30 uur wordt iedereen op Paviljoen de Zeemeeuw verwacht voor het eten van erwtensoep.

Het is belangrijk dat iedereen zich vooraf aanmeldt via de trainers
Sjaak Luteijn: sjaak.luteijn@kpnmail.nl en Patrick van Quekelberghe pquekel@zeelandnet.nl.

De soep en de broodjes worden aan de leden en vrijwilligers kosteloos aangeboden. De drankjes zijn voor iedereen op eigen rekening. Voor onze overige gasten (niet-leden) zijn de consumpties incl. de erwtensoep en broodjes voor eigen rekening.

Graag tot ziens op 7 januari 2018!!

Met vriendelijke groet,
Bestuur van A.V. de Wielingen

Ethische kwestie/Grensoverschrijdend gedrag / Omgangsregels.

door: Evelien Daelman

Sinds 2 jaar is het bestuur bezig om gedrags- en omgangsregels (seksuele intimidatie) en alles wat er rond hangt, voor de vereniging in kaart te brengen en wat er bij komt kijken. Dit naar aanleiding van veel gebeurde dingen die de laatste tijd op allerlei gebieden en in alle lagen voorkomen en in het nieuws komen.

Het komt er in het kort op neer dat AV de Wielingen ernaar streeft om een gezond klimaat uit te stralen wat betreft deze onderwerpen. Hoe gaan we met elkaar om, wat is gewenst/ongewenst gedrag? Waar kan ik terecht als ik een vraag heb of als ik me niet begrepen voel? Wat kan ik doen als ik gepest word? Dit zijn maar enkele voorbeelden maar het kan dus van alles zijn.
Er is een werkgroep samengesteld die hier mee aan de slag gegaan is. Dit zijn tevens ook onze vertrouwenscontactpersonen binnen de vereniging geworden. Dat houdt in dat wanneer je een vraag hebt of je ergens mee loopt waar je niet uitkomt met diegene waar het over gaat of wat het betreft, je die persoon kan benaderen. Samen met de vertrouwenscontactpersoon (VCP) kijk je dan wat de mogelijkheden/oplossingen zijn en ook of er nog instanties of andere personen bij betrokken moeten worden.
Hieronder leest u al het een en ander over een sociaal veilige sportomgeving. Dit komt ook op de site van AV de Wielingen te staan.
Mochten er nog vragen zijn kan u dus bij onderstaande personen terecht.
Groet Evelien Daelman.

Sociaal veilige sportomgeving

AV de Wielingen is een actieve sportvereniging waarin presteren, plezier in het sporten en je hierbij goed en veilig voelen samen gaan.
De zorg voor een veilige omgeving is daarin erg belangrijk. We willen tenslotte een situatie scheppen waarin sporters volop tot hun recht kunnen komen. Daarbij hoort dat je maatregelen neemt om Grensoverschrijdend Gedrag, in alle verschijningsvormen, te voorkomen. En indien nodig, voorbereid bent om adequaat te kunnen reageren en om te gaan met de gevolgen.

De atletiek vereniging heeft een werkgroep ingesteld om invulling te geven aan het onderwerp “sociale veiligheid”. Via het landelijke NOC-NSF is informatie verkregen hoe we hiermee aan de slag kunnen.
Om een sociaal veilige cultuur te waarborgen hebben we “omgangsregels” op de site geplaatst.
Dit zijn gewone regels/afspraken hoe we met elkaar om willen gaan. Daarnaast zijn er vertrouwenscontactpersonen aangesteld waar men terecht kan om problemen op dit gebied te bespreken.
De vertrouwenscontactpersonen fungeren als eerste opvang voor leden, sporters, ouders van sporters, toeschouwers, kaderleden, vrijwilligers, bestuur met een klacht of een vraag. Ze bieden een luisterend oor, geven raad en verwijzen door voor geschikte hulp. De vertrouwenscontactpersoon is op de hoogte van de mogelijkheden die er zijn om hulp te krijgen.

Daarnaast adviseren en stimuleren ze hun vereniging om preventieve maatregelen te nemen.
Om bij te dragen aan een veilig klimaat wordt van alle begeleiders een VOG gevraagd
(Verklaring Omtrent Gedrag).

De vertrouwenscontactpersoon kan benaderd worden voor problematiek rondom ongewenst gedrag over bv doping, pesten, seksuele intimidatie of anderszins zich niet veilig voelen binnen de vereniging.

De Vertrouwenscontactpersonen voor AV de Wielingen zijn:

Marc van Vlierberghe	*runningmarc@hotmail.com* *tel. 06-13481587*
Jan van de Linde	*jvandelinde@zeelandnet.nl* *tel. 0117-453757*
Annemiek Rijnberg	*rijnb@planet.nl* *tel. 0117-461688*
Evelien Daelman	*evadaelman25@gmail.com* *tel. 0117-454299*

Omgangsregels

Hieronder vind je de omgangsregels voor alle leden en bezoekers van de vereniging.

1. Ik accepteer en respecteer de ander zoals hij is en discrimineer niet. Iedereen telt mee binnen de sportvereniging.
2. Ik houd rekening met de grenzen die de ander aangeeft.
3. Ik val de ander niet lastig en breng geen schade toe.
4. Als iemand mij hindert of lastig valt dan vraag ik hem/haar hiermee te stoppen. Als dat niet helpt, vraag ik een ander om hulp.
5. Ik maak op geen enkele wijze misbruik van mijn machtspositie.
6. Ik scheld niet en maak geen gemene grappen of opmerkingen over anderen.
7. Ik negeer de ander niet.
8. Ik doe niet mee aan pesten, uitlachen of roddelen, ook niet via social media.
9. Ik vecht niet, ik gebruik geen geweld, ik bedreig de ander niet, ik neem geen wapens mee.
10. Ik gebruik materiaal waar het voor bedoeld is.
11. Ik kom niet ongewenst te dichtbij en raak de ander niet tegen zijn of haar wil aan.
12. Ik geef de ander geen ongewenste seksueel getinte aandacht.
13. Ik stel geen ongepaste vragen en maak geen ongewenste opmerkingen over iemands persoonlijk leven of uiterlijk.
14. Ik help anderen om zich ook aan deze afspraken te houden en spreek degene die zich daar niet aan houdt erop aan en meld dit zo nodig bij de trainer, het bestuur of een vertrouwens contactpersoon.

Marathon New York

door: Dirk-Jan Maas

November 2017 New York, Zeist, Vlissingen

Bijna 15 jaar geleden stelde ik mezelf als doel de New York Marathon te lopen in mijn 40ste levensjaar. Dat doel heb ik niet gehaald en zal ik ook niet meer halen! Maar waarom niet de marathon lopen in je 54ste levensjaar? En wat is er mooier dan deze ultieme uitdaging samen met je zoon aan te gaan?

En we hebben het gehaald!

We hebben het gehaald! De finish van de Marathon in New York. Zondag 5 november stonden Valentijn en ik (en 51.998 andere lopers!) aan de start op Ellis Island, een van de boroughs van New York. Zenuwachtig over wat er komen zou. Gespannen over de te leveren inspanning. En euforisch vanwege het overweldigende vooruitzicht.

Onbeschrijfelijke ervaring

Om 10:40 klonk het startkanon en onder de tonen van Frank Sinatra's, New York New York, begon de verwezenlijking van onze droom waarvoor we ruim 10 maanden daarvoor met de voorbereidingen begonnen. En een droom was het. Voor zowel Valentijn als voor mij. Van begin tot eind fantastisch, overweldigend, meeslepend, opbeurend, ontroerend, 'grof' of 'ziek' (zoals Valentijn zou zeggen) ..... Echt, woorden schieten te kort. Dit had ik voor geen goud willen missen.

Klagen?

En was het zwaar? Natuurlijk was het zwaar! 42,2 kilometer is gewoon een ontzettend ... eind. Getraind met afstanden tot 33 km. Maar 42,2 kilometer is dan net nog effen een stukje verder! Die laatste kilometers zijn heftig. Ook vanwege het vals plat op 5th avenue en in Central Park. Maar je hoort ons niet klagen. WE HEBBEN HET GEHAALD! Valentijn in een zeer respectabele tijd van 03:57:14 en ik in 04:28:13. En we zijn o zo blij.

THANK YOU, THANK YOU, THANK YOU

€ 5.035,--. Dat is het bedrag dat onze doneeractie voor Aflatoun heeft opgebracht. Een enorm bedrag wat ik maar lastig kan bevatten. Ja, ik had de lat hoog gelegd maar van dit bedrag had ik alleen maar kunnen dromen. En dankzij bijdragen van velen, van vrienden, bekenden, collega's en oud collega's is ook deze droom uitgekomen. En daar ben ik alle andere donateurs enorm dankbaar voor.

Wat nu?

Na zo'n hoogtepunt waar je maanden naar toe leeft val je in een zwart gat. Echt! Geen doel meer om voor te trainen. Geen doneeractie om je voor in te zetten. Maar na mijn eerste hersteltraining vanavond beginnen de ideeën al weer te stromen. En er komt zeker een volgende marathon voor me. Ik ga me inschrijven voor de marathon van Berlin in september volgend jaar.

En een doneeractie? Ik twijfel. Wat ik in elk geval wel besloten heb is een (klein) percentage van mijn jaarlijkse bedrijfsomzet te doneren aan Aflatoun. Structureel.

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 CAPPUCINO HIER IS DE 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.

MARKT 6
4501 CJ OOSTBURG
(0)117 - 452512
EIGENWIJS@ZEELANDNET.NL
WWW.EIGENWIJSOOSTBURG.NL

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

Cafetaria De Smaakmaker aan het Eenhoornplantsoen 4 te Oostburg.

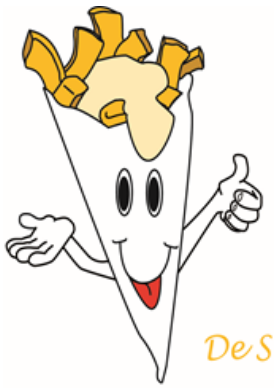
De Smaakmaker heeft ruim 40 zitplaatsen en een leuke speelhoek voor de kinderen.

Openingstijden:

Maandag	12.00-19.00uur
Dinsdag	11.30-20.00uur
Woensdag	11.30-21.00uur
Donderdag	11.30-20.00uur
Vrijdag	11.30-21.00uur
Zaterdag	11.30-21.00uur
Zondag	12.00-21.00uur

De Smaakmaker is ook mobiel en verzorgt met zijn zelfrijdende snackwagen ook de catering voor feesten en partijen vanaf 35 personen.

Interesse? Bel of mail
Ernest Oosterling
Tel: 06-52611052
Email:
ernestoost@zeelandnet.nl



De Smaakmaker

LEKKER VOOR EEN EERLIJKE PRIJS

Tel. 0117 - 452632

hd hd
happy hair

Nieuwstraat 30
OOSTBURG

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
Op Zondag gesloten - Op Maandag gesloten
Dinsdag, Woensdag, Donderdag, Vrijdag 9.30-17.30 uur
Zaterdag 9.30-17 uur
PODO LINEA DAT PAST!
Comfortabel lopen heeft een naam...
Volg ons ook via

Etos
Markt 18
4501 CK OOSTBURG
tel: 0117 - 452514

G.E. Nieter, Zo (k) heb (k) het gezien.

29-11-2017

Epiloog

Een Visie ZONDER Actie BLIJFT een droom.

Een Actie ZONDER Visie HOUD JE IN een Waan

Een Visie MET een GEDREVEN PLAN en UITVOERING VERANDERT DE WERELD!

Bedankt Wielingers

Prettige Feestdagen en een Sportief en Gezond 2018

Sport & Groet, Ge NIETer.

Loop gerust eens binnen voor professioneel advies van de vakman!

duste
schilderwerken glas verf & wonen

- Schilderwerk
- Zonwering (binnen en buiten)
- Behang
- Vloerbedekking
- Laminaat
- Beglazing
- Professionele verf: Sikkens, Wijzonol enz.

Neringweg 7 • 4501 PB Oostburg • Tel. 0117 - 45 29 41 • **Bedrijventerrein Oostburg**

schilders- en afwerkingsbedrijf b.v.

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

Mijn geluksmoment

door: Tianda Donker Curtius

Op 21 oktober was het een warme dag, voor oktober tenminste. We konden lekker lopen in onze korte broek en T-shirt en dat is ook wat ik in mijn hoofd had.

Het was de dag van de Singelloop in Middelburg. Vorig jaar had ik deze loop ook gedaan en ik wist dan ook nog precies waar de moeilijke punten lagen, één daarvan was dat heuveltje op, op de helft van het rondje. Gelukkig moet je maar 5x dat rondje lopen dus ook 5x het heuveltje op...

Terwijl ik mijn startnummer aan het opspelden was zag ik nog 2 bekenden binnenkomen George en Ronny. Gezellig, hoe meer Wielingers hoe leuker. Samen hebben we wat warmgelopen en daarna stonden we dan ook samen aan de start. Ik begon natuurlijk weer veel te snel, daar kreeg ik op de helft van de loop dan ook een beetje spijt van (de milt begon op te spelen), maar we gaan niet wandelen natuurlijk. In het laatste rondje kon ik Ronny net inhalen maar in de laatste eindsprint hield ik hem toch echt niet bij.

Nadat we wat waren bijgekomen en nog wat gingen drinken om de loop goed af te sluiten, keken we ook even op de uitslagenlijst. Toch altijd weer leuk om even te kijken hoe hard je nou écht gelopen hebt (je horloge geeft niet altijd hetzelfde aan). Op dat moment kwam ik tot de ontdekking dat ik 3e dame geworden was bij de senioren! Hoe blij ik toen was is niet te omschrijven, we kunnen George en Ronny wel om een beschrijving vragen die hadden mij namelijk nog nooit zo druk gezien.
Ik mocht op het 'podium' komen als 3e dame en wat was ik blij en trots op mezelf!!

1e natuurloop De Zeemeeuw

door: Kevin Donker Curtius

12 november 2017 was het eindelijk zover, de eerste natuurloop waaraan ik mee zou doen.

Mijn zus (Tianda Donker Curtius) had mij al redelijk voorbereid op wat me te wachten stond. Het zou zwaarder zijn dan een normale loop door de krachten van de natuur die meespelen tijdens het hardlopen.

Na 's morgens om 09.00 uit mijn bed gekomen te zijn, gingen we richting De Zeemeeuw om daar eerst enkele opwarm rondjes te lopen. Nadat ik voelde dat mijn spieren redelijk warm begonnen te worden besloot ik ze nog te stretchen en rustig af te wachten tot de loop zou beginnen.

Na een slokje gedronken te hebben en mijn nummer opgespeld te hebben, werden we naar buiten geroepen. 'Het zal nu gaan beginnen' ging er in mijn hoofd rond. Met die gedachte en een gezonde spanning plaatste ik mijzelf tussen de andere deelnemers. Iedereen keek met een geconcentreerde blik vooruit en wachtte geduldig af tot het startsignaal gegeven zou worden, zodat we konden vertrekken.

Na 3 luttele seconden klonk er een geluidsignaal en begon de groep massaal in beweging te komen. Omdat het voor mij de eerste natuurloop was had ik besloten een afstand van 2.5 km af te leggen. Dat hield in dat ik 2 kleine rondjes en 1 groter rondje zou moeten lopen.
Na de 2 kleine rondjes afgelegd te hebben, voelde ik dat mijn benen het zwaarder begonnen te krijgen maar gelukkig liep ik naast iemand die steeds het zelfde tempo aanhield. Hierdoor kon ik goed tempo aanhouden en wist ik een goede tijd (en 2de plek) neer te zetten. Na gefinisht te zijn was het wachten op mijn zus die een dubbele afstand aan het afleggen was. Ook zij had een mooie tijd behaald en tevreden konden we terug naar huis.

Elderschanscross in Aardenburg, mijn eerste cross!

door: Nova de le Lijs

Ik ben Nova de le Lijs, 7 jaar en kom uit Cadzand. Ik train nu een jaar bij AV de Wielingen en vind het heel erg leuk. Ik heb op 25 november 2017 mijn eerste cross gelopen, de Elderschanscross in Aardenburg.

Vlak na het eten vertrokken we naar Aardenburg. Ik was best wel zenuwachtig, omdat ik niet goed wist wat het was. Aangekomen in Aardenburg kreeg ik mijn startnummer, nummer 391, en dat nummer mag ik houden voor de andere crossen die ik nog ga lopen. Daarna zijn we naar de groep gegaan en mocht ik van Daisy spikes lenen, zodat ik niet (of minder snel) zou uitglijden in de modder, want het was best modderig, glad en veel bladeren op het parcours.

Eerst gingen we lekker warmlopen met de groep. Tijdens het warmlopen vond ik het al leuk, wel moest Daisy mij naar boven duwen uit de “put”, die was best wel diep!

Daarna mocht ik naar de start en schoten ze met een pistool, dat was het teken dat ik mocht vertrekken. Ik ging er snel vandoor, want ik wilde niet laatste worden. Ik vond het een heel leuk parcours om te lopen, ik kwam best vaak langs het publiek en de mensen waren allemaal aan het klappen, dat vond ik heel leuk en daardoor wilde ik nog wat harder. Toen ik de finish zag, ging ik nog sprinten. Ik kreeg na de finish meteen een zakje pepernoten, dat was lekker na het lopen!

Na de finish zei mama dat ik 2e was geworden. Ik was blij verrast, want dat had ik echt niet verwacht. Tijdens de prijsuitreiking mocht ik op het podium, kreeg ik een mooie medaille en een grote bos met bloemen!

De volgende keer doe ik weer mee!!!

Groetjes,
Nova de le Lijs.

BIJ ONS VINDT U ALLES VOOR U...
...EN UW OPGROEIENDE PARELTJES!

U kunt bij ons terecht voor mooie, vlotte zwangerschapsmode en kinderkleding vanaf (prematuur) maat 44 t/m maat 176.

Verder hebben wij in ons assortiment:
aankleding voor box en babykamer, spullen voor onderweg, cadeau-accesoires, borstkolven, bereiden van voeding, en nog veel meer...

Wij nodigen u van harte uit om ons assortiment te komen bekijken.

De openingstijden van de winkel zijn:
dinsdag t/m vrijdag van 10.00 - 17.30 uur
zaterdag van 10.00- 17.00 uur

Raadhuisplein 12 • 4501 BG Oostburg • 0117 - 45 25 01
www.lapiccolaperla.nl

Find us on Facebook

LA PICCOLA PERLA
ALLES VOOR UW ZWANGERSCHAP, BABY EN KIDS

Eenhoornplantsoen 2a, Oostburg
Tel. (0117) 38 63 06
* Vraag naar de voorwaarden.
Pearle opticiens

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.
Reparatie kleding.

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

sanne@sanne-oostburg.com
www.sanne-oostburg.com

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

Respecteer de seizoenen in je leven

Door: David Pieters

Dit is deel 3 in een serie waarin David Pieters (alias @thefigvegan op Instagram) vertelt over levensstijl sporten en voeding. Vijf jaar geleden stapte hij over op een veganistisch eetpatroon en een jaar later pakte hij het hardlopen succesvol op, mede dankzij het lidmaatschap van AV de Wielingen.

Op zo'n 25 kilometer in de kustmarathon was ik er eigenlijk al klaar mee. Mijn lijf was moe. Mentaal en lichamelijk had ik het zwaar. Hoe kon dat toch, terwijl ik na deelname aan een zware bergtrail in augustus gewoon was blijven trainen? Mijn lijf wilde stoppen, maar mijn hoofd wilde het shirtje. Mijn hoofd won, maar iedere stap was een gevecht.

Ik begrijp nu dat de boog niet altijd gespannen kan zijn. Het leven kent seizoenen. En die moet je respecteren. De periode voorafgaand aan de kustmarathon was mijn slaap niet optimaal, had ik het druk met werk en privé en was ik mentaal gericht op andere dingen. De kustmarathon was op dat moment een vinkje op mijn lijstje wat ik wilde afstrepen. Dat is niet de beste methode, bleek.

Trainen is slechts één ingrediënt in de mix. Rust, werk, gezinsleven, voeding en de juiste mindset zijn net zo belangrijk voor een goed resultaat. Tijdens een marathon moet het allemaal bij elkaar komen, bij mij kwam het niet bij elkaar en merkte ik dat mijn lijf en hoofd vooral rust wilden.

Die rust kwam de weken daarna. Ik was even helemaal klaar met lopen, voelde moeheid in mijn lijf en wist dat ik hier gehoor aan moest geven. Ik sliep langer dan normaal, voelde me de eerste weken na de km futloos en merkte op dat ik al een hele poos in mijn leven veel van mezelf had gevraagd. Lichamelijk, maar vooral ook mentaal en geestelijk. Een periode van rust was nodig en was ook heel logisch. Zoals ook de natuur na een periode van hard werken (groeien en bloeien) zich nu klaarmaakte voor de winter, voelde ik dat dit ook mijn seizoen was.

Ik vond het heerlijk om mezelf hier aan over te geven en de focus te verleggen naar andere dingen, zoals het lanceren van een nieuwe bedrijfsactiviteit samen met mijn vrouw: een programma waarin we mensen die kampen met gezondheidsklachten en/of overgewicht begeleiden naar een gezonde(re) levensstijl (resetmybody.nl).

Na drie weken kwam de zin om te lopen vanzelf weer terug (gelukkig) en pakte ik de draad weer op. Niet zo intensief als voorheen. Nu gewoon om fit te blijven en niet direct met een groots doel in mijn vizier. Dat geeft rust waardoor ik meer tijd heb voor andere dingen die ook belangrijk voor me zijn.

Ik zie uit naar volgend jaar, waarin ik me op opnieuw wil richten op het lopen van lange afstanden, want daar ligt mijn hart. Ik kijk terug op een mooi en leerzaam loopjaar, waarin ik geleerd heb dat je veel kunt bereiken als je er voor gaat. En ook dat de boog niet altijd gespannen kan staan.

Ik wens alle Wielingers alvast een fit en gezond 2018!

HOTEL RESTAURANT
DE RODE LEEUW
Zuidzande Tel. +31(0)117 452002
Genieten aan de Zeeuwse kust!
Kleinschalig en persoonlijk
7 dagen per week geopend www.hotelderodeleeuw.nl

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

Ledelplein 2
4501 BM
OOSTBURG
0117 - 454000

Therapeuten :
Rink de Houck
Jeannine Jansen

Verjaardagen

Jarig in januari

Siba Rajab	1
Daniël de Bruijne	4
Daniël van Herwijnen	9
Bram Rieteco	10
Alison Kasule	11
Marlies van de Voorde-Ingels	15
Toon Vanagt	17
Erik Cappon	18
Marco van der Meulen	22
Rianne Picavet-Cappon	23
Terese van Lare	28
Giselle Legrand	29
Dylan Notenboom	30
Alexandra Dijk	31

Jarig in februari

Dylan Crommen	2
Maarten Schilders	3
Gijsbert Fieret	3
Jacky van Cuijck	4
Dimmy Ivens	7
Nova de le Lijs	9
Niek Rijnberg	11
Ilona Dieleman	12
Koen Hamelink	15
Sietse Helfferich	15
Bart Buijze	25
Marian Lucieer-Eversen	26
Emmelie de Zwart	28
Thies van de Rotten	29

Jarig in maart

Rudie Hogervorst	1
Mike Mookhoek	3
Louise le Coq	6
Marc van Hijfte	7
Anke van der Hooft	8
Wim Huigh	9
Edwin Huigh	10
Nathalie Steijaert	13
Willy Faro	15
Jaap Luteijn	16
Neeltje Kraker-de Voogt	18
Simon de Feyter	19
Christian Vercruysse	19
Iris van de Kerkhove	23
Leny Luteijn-Baltus	25
Anouk Dieleman	29
Esther Fieret	29

Happy birthday

Happy birthday

Blijven douchen tijdens uw badkamerverbouwing?

Huur onze mobiele badkamer!

INSTALLATIEBEDRIJF van Hal

Comfortabel en functioneel
De Badkamer op wielen is een compleet ingerichte badkamer, voorzien van:
- Geiser (flessengas), dus onbeperkt warm water en legionella vrij;
- Douche met luxe douchegordijn;
- Closetcombinatie;
- RVS wastafel met groot werkblad;
- Accessoires zoals een spiegel en kledinghaken;
- Bankje;
- Verlichting;
- Verwarming;
- Ventilatie.

Like

Like ons op facebook en blijf op de hoogte!

Nijverheidsweg 15
4529 PP Eede NL

Tel. 0117 49 28 69
Fax 0117 49 30 89

www.installatiebedrijf-vanhal.nl
info@installatiebedrijf-vanhal.nl

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.

Erkend elektrotechnisch installatiebedrijf
Erkend leerbedrijf
Lid UNETO - VNI

Bel 0117 45 22 23

Voor meer informatie www.nieuwenhuijze.nl

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

Enkele loopjes in het 4de kwartaal van 2017:

Datum	Wedstrijd	Plaats	Vereniging
31-12-2017	2e VAC engineering Natuurloop Sylvestercross	Bos van Erasmus	A.V. de Wielingen
06-01-2018	57e Wallenloop	Goes	A.V. '56
13-01-2018	46e Deltacross	Westenschouwen	Delta Sport
20-01-2018	1e Dow trimloop	Terneuzen	Jogging Club Dow
27-01-2018	4e Scheldesport cross	Westdorpe	Scheldesport
04-02-2018	27e Mammoet Midwinter Halve Marathon	Cadzand	A.V. de Wielingen
17-02-2018	25 km Scheldeloop	Terneuzen	Jogging Club Dow
18-02-2018	7e Kapellecross	Kapelle-Biezelinge	JARO
25-02-2018	3e VAC engineering Natuurloop	"Strand Ruig"	A.V. de Wielingen
03-03-2018	Scheldesportloop	Terneuzen	Scheldesport
03-03-2018	29e Kustcross	Vlissingen	Dynamica
10-03-2018	46e Pannekoekloop	Westenschouwen	Delta Sport
11-03-2018	4e VAC engineering Natuurloop	"De Zeemeeuw"	A.V. de Wielingen
24-03-2018	2e Dow Trimloop	Terneuzen	Jogging Club Dow
31-03-2018	25 km van Hulst	Hulst	RKHAV
02-04-2018	Paas Kustloop	Breskens	Breskens Runners

Hebben jullie aanvullingen voor het 1ste kwartaal 2018, geef deze dan door aan de redactie zodat ze de volgende keer geplaatst kunnen worden.

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

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

bruidshuis
ellen
Burchtstraat 15 - 4501 BH 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
e-mail fysioabs@zeelandnet.nl

De eerste stap naar een nieuwe manier van leven ?
FYSIO-FITNESS AARDENBURG

Het Fysio-Fitness team:
Ellen Ruesen, Karin de Smet,
Annerieke Lecluyse en Piet Swankaert

Univé zorgverzekeringen zijn niet zo spannend
Onze adviseur legt het graag aan u uit.

Al voor €100,95 per maand

Univé Het Zuiden
Leeuwenlaan 38
Terneuzen
T: 088 - 600 2300
hetzuiden@unive.nl

UNIVÉ VERZEKERINGEN
Daar plukt ú de vruchten van!

Elderschanscross

door: Marc van Vlierberghe

Zaterdag 25 november 2016 stond de Elderschans-cross weer op de agenda. Deze loop staat al jaren op de kalender; elk jaar eind november zijn we "te gast" in het kleine bos van Aardenburg rond het kasteeltje aldaar. Het parcours kenmerkt zich door het vele draaien en keren en kleine hellingen die, als je er voor de zoveelste keer doorheen moet, toch echte kuitenbijters blijken.

Piet Westerweele, al vele jaren parcours-baas, was al weken vooraf in de weer geweest om te zorgen dat het rondje er piekfijn bij lag. En dat was gelukt! Op de dag zelf was hij al vroeg in de weer om de laatste hand te leggen aan dit onderdeel van de voorbereidingen. Dranghekken, honderden meters afzetlint, regelen dat er een tent stond etc. Zonder andere vrijwilligers tekort te willen doen: dankjewel Piet voor al die uren werk die je weer in onze cross hebt willen steken.
Als wedstrijdleider was het heel fijn om op het parcours te stappen en dan te zien dat het allemaal piekfijn in orde is. Niet alleen het parcours, maar ook de jury, de omlijsting en alles wat er bij zo'n cross komt kijken. Vanaf het bruggetje de aanloop- en finishstraat te zien liggen, goudgeel van de gevallen bladeren met het kasteeltje op de achtergrond.

Na een "buitje tegen het laatste stof" klaarde het weer gelukkig op en konden de jongste lopers van start voor hun wedstrijd. Er werd hard gestreden om de medailles. Bij de pupillen een gesloten Zeeuws Kampioenschap. Dus Belgische kapers op de bosgrond konden wel de wedstrijd winnen maar geen Zeeuws Kampioen worden. Bij de junioren en ouder was dat wel anders. De afstanden werden langer, de strijd niet minder heftig, maar hier konden leden van clubs van buiten Zeeland er wel vandoor met de buit. En dat gebeurde regelmatig. Daarmee hadden we wel een wedstrijd met een sterke bezetting. En daar deden al die vrijwilligers het toch maar voor!

Een dagje "puur genieten" in de buitenlucht. En gelukkig; ook een paar medailles voor leden van AV de Wielingen. Dat is dan toch altijd ook leuk om te zien; leden van je eigen clubje die strijden om de ereplaatsen. Natuurlijk hadden het er meer mogen zijn, zowel deelnemers als medaillewinnaars. Maar zij die er waren, hebben het prima gedaan.
Tussendoor werd Fred Rabout, al jaren "the voice" van de crossen en trimlopen, door de VZA terecht in het zonnetje gezet. Het was nog niet zo eenvoudig om hem bij zijn eigen huldiging te krijgen want dat past niet zo in zijn plaatje zoals hij dat voor ogen heeft. Maar het is gelukt en dat bedankje was op zijn plek!

We kunnen dus terugkijken op een mooie wedstrijddag. We kregen dan ook heel wat pluimen en positieve reacties achteraf van zowel atleten als bezoekers en de VZA. Die wil ik op deze manier ook nog eens doorgeven aan de vrijwilligers van die dag! Dank jullie wel voor jullie inzet en hulp.

En we kunnen vooruit kijken; de Halve Marathon komt er al weer aan, ook een Zeeuws Kampioenschap. Komende zomer zijn we tevens gastheer voor het Zeeuws Kampioenschap voor de junioren en senioren op de baan! Kortom; we zijn actiever dan ooit en hopen dat de atleten ons belonen met hun deelname aan onze wedstrijden, want het is voor hen dat we dit allemaal doen.
We zien jullie dus graag tijdens onze wedstrijden weer verschijnen in het komende jaar, op de weg of de baan. En anders over 1 jaar weer gewoon in het bos bij het kasteeltje.

EETWINKEL

VALK

BROUWERIJSTRAAT 5
4501 CM OOSTBURG
0117- 49 30 93
WWW.EETWINKELVALK.NL

Bakkerij 't Bakkertje

Al 20 jaar een begrip in west zeeuws-vlaanderen

Voor uw dagelijks oven vers brood & Banket

Alles wordt dagelijks ambachtelijk bereid in onze eigen bakkerijen

Bredestraat 11 * Oostburg * 0117-454945
Zuidzandsestraat 9 * Oostburg * 0117-451858

van Poucke
Administratie & Fiscaliteit

Voor:

- complete boekhouding
- loonadministratie
- fiscale belastingaangiften
- begeleiding startende ondernemers

www.vanpouckefiscaal.nl

Buys Ballotstraat 8 | 4507 DA Schoondijke | **Tel.:** 0117 – 76 00 56
Mobiel: . 06 -476 14 213 | info@vanpouckefiscaal.nl

RUNNING Center®
BRUGGE - HULSTE
RUNNING CENTER BRUGGE
GASTELSESTEENWEG 550
8200 BRUGGE
050 34 59 66
RUNNING CENTER HULSTE (KORTRIJK)
BRUSSESTEENWEG 83
8537 HULSTE
051 20 09 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, hartslag-meters (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[TEzard]be

bas

Bouw- en aannemingsbedrijf Schoote

dan bouw je met bas, vanzelf

Dokweg 3
Postbus 123
4510 AC Breskens

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

den DEKKER woonwinkel

Den Dekker Woonwinkel
Raadhuisplein 2
4501BG Oostburg
0031[0]117454343

Onze Webshop:
www.dendekkeroostburg.nl
info@dendekkeroostburg.nl

Jong geleerd is oud gedaan!
Sietse Helfferich

Junior | Start-to-runner | senior | ervaren loper

Leeftijd
7 jaar

Hoelang loop je al?
Ik ben sinds januari 2017 lid van de Wielingen. Daarvoor deed ik al mee met de zomerloopjes en het loopje in het Bos van Erasmus op Oudjaarsdag.

Loop je vaak?
Ik train 1x in de week op maandag bij Wendy en Ilona

Mijn fijnste loopervaring is
Ik heb een keertje meegedaan met de Athletic Champs in Oostburg. Het leukste onderdeel vond ik toen hoogspringen.

Onder welke omstandigheden loop je het liefst?
Ik loop het liefste met een groepje

Mijn favoriete eten voor een wedstrijd is..
Wafels gemaakt door oma Jeanne

Ik zou wel eens samen willen trainen met..
Rick Dieleman

Als ik niet meer zou kunnen lopen dan...
Zou ik dat erg jammer vinden. Ik ga graag naar atletiek

Jong geleerd is oud gedaan!
Ilona Dieleman-Roelofs

Junior | Start-to-runner | senior | ervaren loper

Leeftijd
36

Hoelang loop je al?
Ik ben ergens in 2011 begonnen met een start to run schema van internet. Eenmaal aangestoken door het hardloopvirus ben ik vanaf maart 2015 gaan trainen bij de Wielingen.

Loop je vaak?
Ik probeer 3x per week te lopen

Mijn fijnste loopervaring is.
Mijn eerste 7-heuvelennacht in 2013, dit was mijn eerste "grote" loop. Toen nog 10 kilometer in het donker van Nijmegen. Wat een fantastische ervaring, het gevoel dat je iets wilt en het lukt. Je gaat op in de massa en toch hoorde ik mijn ouders mijn naam roepen toen ik over de finish kwam.

Onder welke omstandigheden loop je het liefst?
Niet te warm, niet te koud. Graadje of 16, zonnetje erbij. Liefst toch wel over verhard terrein, hier in de buurt of in de Betuwe.

Mijn favoriete eten voor een wedstrijd is.
Boterham met pindakaas en banaan.

Ik zou wel eens samen willen trainen met.
Niemand in het bijzonder. Ik vind het fijn om samen te lopen met bekenden. Loopmaatjes die weten hoe je loopt, aanvoelen hoe je loopt en hoe je je voelt. Er voor je zijn als je er door zit, en je meeslepen naar het einde van je training of loopje. Andersom geldt hetzelfde natuurlijk. Gelukkig zijn er bij A.V. de Wielingen heel veel van deze lopers

Als ik niet meer zou kunnen lopen dan.
Dat zou ik heel erg vinden. Het zit zo in je hoofd om even je rondje te doen. Voor mij is het naast sport ook echt ontspanning. Na een dag achter de computer is er niks beters dan even in de polder je hoofd leeg maken. Als dat echt niet meer zou gaan dan zit er niks anders op dan het proberen te accepteren en te zoeken naar een andere sportieve uitlaatklep.

a.m.
Woodworks

Maatkasten
Ramen en deuren
Tuinpoorten
Veranda's
Algemene timmerwerken

gsm: 06 - 29 488 604
Steigerschuit 4
4511 HX Breskens

Amor Maertens
@: am_woodworks@zeelandnet.nl