CLUBBLAD

NO. 1
2022

RONDJE RENNEN

Door natuurgebied Waterdunen

MIJN EERSTE MARATHON!

Ik ga het doen!

ROPARUN

Samen aan de start

Foto: Peter van Waes

elektro
van Sorgen v.o.f.

Elektro van Sorgen staat voor :
KLEINE INDUSTRIE-RENOVATIE EN NIEUWBOUW
ELEKTROTECHNISCHE INSTALLATIES
VENTILATIE- EN STOFZUIGERSYSTEEM
DOMOTICA NIKO BUS
VERKOOP EN REPARATIE VAN
WIT- EN KLEINHUISHOUDELIJK GOED

Koninginnestraat 28-32
4515 CK IJzendijke
Tel. 0117-306032
Fax 0117-306033
E-mail : info@sorgen.nl
Website : www.sorgen.nl

VERS UIT EIGEN KEUKEN

Drie dagen per week (maandag, woensdag en vrijdag)
GRATIS bezorging van gerechten door heel West Zeeuws Vlaanderen

Oostburg, Aardenburg, IJzendijke, Biervliet, Eede, Zuidzande, Cadzand, Schoondijke, Groede, Breskens, Hoofdplaat, Sluis, St.Kruis, Nieuwvliet, Retranchement, Nummer Één

BROUWERIJSTRAAT 5
4601 CM OOSTBURG
0117 - 49 30 93

KIJK VOOR MEER INFO OP
WWW.EETWINKELVALK.NL

EETWINKEL
VALK

SCHOENEN LEDERWAREN
van Kampen
HEEFT ZE

Koop bij je Sponsor

BURCHTSTRAAT 6
OOSTBURG
0117 - 452814

VOORWOORD.

Beste leden,

We schrijven voorjaar 2022 en het kabinet heeft zojuist de laatste Corona maatregelen met uitzondering van mondmaskers in vliegtuigen naar de geschiedenisboeken verwezen. Grote vraag is - een vraag die niemand op dit moment kan beantwoorden - of we nu een regulier jaar tegemoet gaan wat betreft het uitoefenen van onze sport. Het woord "regulier" is op zichzelf al misplaatst wanneer je bedenkt dat niet zo heel ver weg een grote oorlog gaande is, iets wat we een jaar geleden ook niet hadden kunnen bedenken.

Naast het helpen van de mensen die het nodig hebben is het juist daarom ook zo belangrijk en goed om ons bezig te houden met datgene wat ons plezier en energie geeft. Zo kort voor de tweede algemene ledenvergadering op 12 april om 19:30 uur in - en schrijf het dit keer in je agenda en kom een glas drinken - van het huidige bestuur blikken we terug op een jaar waarin we sinds afgelopen zomer eindelijk weer een en ander hebben kunnen organiseren. De zomerlopen waren een groot succes, ook omdat iedereen weer hunkerde naar een loopje en het samenzijn, al was het met beperkende maatregelen. De domper kwam nog een keer terug aan het einde van het jaar met de zoveelste lockdown: geen trainingen, geen sylvesterloop in het Erasmus bos en geen Zeeuws Kampioenschap halve marathon, twee pareltjes tussen al die andere parels van onze sportieve kalender. Ik wil een groot compliment maken aan al diegenen die tijdens beperkende maatregelen toch altijd weer iets wisten te verzinnen gedurende deze periode. Het laatste voorbeeld is het prachtige halve marathon parcours dat gedurende 10 dagen uitgezet was zodat iedereen toch de mogelijkheid had dit te kunnen wandelen of te kunnen hardlopen.

Ik spreek de hoop uit dat deze eerste uitgave van dit clubblad ook betekent dat we vanaf nu weer normaal kunnen sporten met elkaar. Met de jeugdcommissie hebben we in ieder geval de koe bij de hoorns gevat om een mooie activiteit te organiseren voor de jeugd nu het weer kan. 9 april aanstaande mag de jeugd zich uitleven met sport en spel op de boerenhoeve in Nieuwvliet. Aanmeldingen daarvoor verloopt zoals altijd via de jeugdtrainers.

En over "regulier" gesproken: plotseling sierde een rood-wit lint het ingangshek van onze atletiekaccomodatie: per direct werd onze baan gesloten i.v.m. de onveiligheid van diverse onderdelen op de baan. Als voorzitter - en dat zal misschien verbazen - was ik erg blij met deze sluiting. Al jarenlang zijn we in gesprek met zowel gemeente als de exploitant van de baan over de gebrekkige staat van onderhoud, zonder daarin echt succesvol te zijn. Op dit moment krijgt onze baan wel de aandacht die het verdient en vinden er gesprekken plaats met de gemeente, de exploitant en de atletiekunie die de baan heeft afgekeurd. Ons doel als bestuur is een goed onderhouden baan waar veilig getraind kan worden en wedstrijden gehouden kunnen worden. Ik hoop tijdens onze ledenvergadering meer te kunnen vertellen over de vorderingen in relatie tot ons baanonderhoud en de toekomst van onze baan.

We hebben als kleine vereniging de Corona storm van de afgelopen twee jaar doorstaan. Ons ledental is op peil gebleven en financieel zijn we gezond en voor een kleine vereniging organiseren we relatief veel wedstrijden. Dit alles is alleen mogelijk door jullie, vrijwilligers, sponsoren, leden. Vanuit het bestuur een hele dikke duim voor jullie allen. Ik hoop met jullie tijdens onze algemene ledenvergadering 12 april om 19:30 uur invan het glas te kunnen heffen op een sportief en "normaal" 2022.

Met vriendelijke groeten,

Jullie voorzitter

Jan Ducaat

Colofon

© 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.

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

Redactie Clubblad (Mediateam de Wielingen):
Marjolein de Jonge, Monique Hogervorst, Rudie Hogervorst

Contact redactie: redactie@avdewielingen.nl
Homepage: www.avdewielingen.nl
webmaster@avdewielingen.nl

Opmaak en druk: Mediateam de Wielingen, Durenkamp

Kies voor zekerheid

Met onze financiële diensten en ons advies weet u waar u aan toe bent.

Maak vrijblijvend een afspraak of kijk op **www.raboutenpartners.nl**

T. 0117 - 301159 | Markt 5-6, Uitgeest

Adfiz RegioBank

Rabout & Partners

Specialist in Financiële Diensten

De organisatie

BESTUUR

Voorzitter
Jan Ducaat
06-21606088
voorzitter@avdewielingen.nl

Vice-voorzitter
Rudie Hogervorst
06-51247629
voorzitter@avdewielingen.nl

Penningmeester
Caroline van Tiggelen
06-42246770
penningmeester@avdewielingen.nl

Secretaris
Ilona Lips-de Bie
06-53863826
secretaris@avdewielingen.nl

Algemene bestuursleden
Wietse Lips
wietselips@kpnmail.nl

Kijk voor actuele informatie op
avdewielingen.nl

OVERIGE FUNCTIES

Jurycoördinator
VACANT
tel.
email:

Wedstrijdsecretariaat thuis
VACANT
tel.
email:

Wedstrijdsecretariaat uit
Anke van der Hooft
tel. 0117 - 45 42 54 /
ahooft@zeelandnet.nl

Coördinator trainers
VACANT
tel.
email:

Coördinator natuurlopen
Johan Huigh
tel. 0117 - 40 21 26 /
jwhuigh@zeelandnet.nl

Coördinator zomerlopen
Evelien Daelman
tel. 0117 - 45 42 99 /
edaelman@zeelandnet.nl

Voorzitter jeugdcommissie
VACANT
tel.
email:

Voorzitter sponsorcommissie
Simon de Feijter
tel. 06 - 57347236
email: spoc@avdewielingen.nl

Webmaster
Steven van de Veire
steven_van_de_veire@hotmail.com

Leeftijdsindeling (per 01-11-2021, geldt voor 2022)

Geboren in Naam in NL | België
2015 en later mini pupil
2014 C pupil | microben
2013 B pupil | benjamins
2012/2011 A pupil | pupillen
2010/2009 D junior | miniemen
2008/2007 C junior | kadetten
2006/2005 B junior | scholieren
2004/2003 A junior | junioren
2002 en eerder Senior | senioren
1987 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
Maandag zomer: 18.30 tot 19.30 uur
Maandag winter: 18.15 tot 19.15 uur (Sporthal)

Pupillen B
Geeske Hamelink
Maandag 18.30 tot 19.30 uur

Pupillen A1 & A2
Daisy van de Velde en Corinne Haeck
Donderdag 18.45 tot 19.45 uur

Junioren D
Edwin Huigh en Lennart Verheul
Donderdag 19.00 tot 20.00 uur

Junioren C, B en hoger
Lennart Verheul
Maandag 18.45 tot 19.45 uur (junioren C)
Maandag 20.00 tot 21.00 uur (junioren B en hoger)

Atletiek4fun
VACANT

Loopgroep 1
Sjaak Luteijn en Rudie Hogervorst
Donderdag 19.30 uur

Loopgroep 2
Patrick van Quekelberghe
Dinsdag 19.30 uur

Beide groepen starten in de winterperiode op zondagmorgen om 10.00 uur in Cadzand-Bad aan de parking net voorbij hotel Noordzee.

Contactgegevens trainers

Sjaak Luteijn
tel. 0117 - 45 54 07 /
leny_sjaak@kpnplanet.nl

Patrick van Quekelberghe
tel. 0117 - 49 23 45 /
pquekel@zeelandnet.nl

Daisy van de Velde
tel. 0117 - 85 22 15 / 06 - 15 67 75 49
daisy_vd_velde@hotmail.com

Wendy van de Velde
06 46458918 /
wendy93@zeelandnet.nl

Edwin Huigh
tel. 06 - 40 02 96 08 /
ehuigh@gmail.com

Lennart Verheul
tel. 06 - 29 00 13 37 /
lithium2005@gmail.com

Rudie Hogervorst
tel. 06 - 51 24 76 29 /
r.hogervorst@zeelandnet.nl

Geeske Hamelink
tel. 06 - 10 94 25 00 /
geeskeh@hotmail.com

Vertrouwenscontactpersonen

Marc van Vlierberghe
runningmarc@hotmail.com
tel. 06 - 13 48 15 87

Jan van de Linde
jvandelinde@zeelandnet.nl
tel. 0117 - 45 37 57

Annemiek Rijnberg
rijnb@planet.nl
tel. 0117 - 46 16 88

Evelien Daelman
evadaelman25@gmail.com
tel. 0117 - 45 42 99

Nieuwenhuyze elektro

Elektrotechnisch installatiebedrijf

- Voor particulieren en zakelijke klanten
- Elektrotechnisch installatiewerk nieuwbouw en verbouw
- Nieuwe aanleg, vervangen, uitbreiden, aanpassen van de verdeelinrichting in de meterkast
- Verlichting voor binnen en buiten
- eNet smart home Huisautomatisering

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

Wij zijn telefonisch bereikbaar:
ma t/m vr van 8.00 tot 17.00 uur.
Voor dringende storingen zijn wij ook bereikbaar voor 8.00 en na 17.00 uur.

Industrieweg 19
4501PM Oostburg
Tel. 0117- 45 22 23

VAKGARAGE OOSTBURG

KIJK VOOR AL ONZE ACTIES & DIENSTEN OP: WWW.VAKGARAGEOOSTBURG.NL

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

Fietsen is sneller.

CORNELIS
voor jouw fiets

Bredestraat 5 Oostburg • cornelisoostburg.nl

GoRuna terug van weggeweest!

Tijdens de vorige winter hebben Dwight en ik veel verschillende rondjes gelopen in Zeeuws-Vlaanderen door het GoRuna initiatief van Tom, Matthieu en Maarten. Van Eede tot Perkpolder en van De Griete tot Retranchement.

Helaas zitten we weer in hetzelfde schuitje en zijn de mannen uit het Oosten weer vol enthousiasme in het gat van afgelaste wedstrijden gesprongen. Tijdens de feestdagen waren er in Zeeland drie GoRuna routes om hard te lopen of te wandelen:

- Route West-ZVL: Waterdunen (perfect uitgezet en onderhoud door Eric Cappon)
- Route Oost-ZVL: Knallen over de wallen van Hulst
- Route Walcheren: route over het strand van Oostkapellen naar Domburg en terug door de Manteling (uitgezet door John Guequierre, wie kent hem niet?)

Aangezien we de tweede week van de kerstvakantie gingen skiën in Frankrijk, heb ik de laatste twee weken van het jaar benut om de routes te lopen. Ik probeer altijd wel om alle routes van de mannen te lopen. Allemaal prachtige routes en een mooie gelegenheid om eens op andere plekken te lopen. Het is anders toch vaak hetzelfde rondje in de buurt waar je woont.

Het mooie van de GoRuna rondjes is dat je toch net iets harder loopt dan tijdens een gewone training en dat je tijdens de lockdown blijft lopen. Dwight vergezelde me op twee routes en in Hulst heeft Renate van Huffel uit Sint Jansteen me vergezeld. Iemand die de route kent is altijd fijn om bij je te hebben en we konden gelijk weer bijkletsen. Heb haar leren kennen tijdens de trainingen van Marathon Zeeuws-Vlaanderen.

De routes hadden allen hun eigen specifieke kenmerken. Waterdunen was natuurlijk bekend terrein, route oost kende ik van de marathontrainingen en dan had je nog route Walcheren. Amai…. die was wel heftig. Laatste stuk was door natuurgebied De Manteling. Dat is net een andere kust dan dat we hier in Zeeuws-Vlaanderen hebben. Het was prachtig en herinneringen aan de Kustmarathon van 2019 kwamen terug.

Momenteel is er een GoRuna rondje in Axel en de HM van Cadzand gaat ook via GoRuna. Kortom, neem eens een kijkje op de website en hardloop of wandel ook mee! Je tijd opvoeren op de website kun je vrijblijvend doen. Doel is dat we blijven bewegen tijdens de lockdown.

Meer informatie kun je vinden op www.goruna.nl

Sportieve groeten,
Evelien de Visser

Koole Sport

RONDJE RENNEN

Evelyn Ritico

Tijdens de lockdowns moeste we het zonder de gezamenlijke trainingen doen. Dat betekende dus dat we vaker alleen en vooral de bekende voor onszelf rondjes gingen rennen. Natuurlijk is daar niks mis mee maar op den duur ga je toch andere 'rondjes' bedenken.
Het lijkt wel of het Zeeuwse Landschap heeft meegedacht want ze openden onlangs natuurgebied Waterdunen.
Een fantastische plek om heerlijk te wandelen en hard te lopen, fietsers en honden mogen er niet in dus is het relaxed lopen.
Als je de hoofdingang aan de Langeweg start kan je via de aangegeven route een mooi rondje van ong. 5 km lopen, vergeet niet om rond te kijken want het is prachtig.
Als je er wat vaker komt kan je er zelf verschillende rondjes van maken wat ook wel leuk is om te doen, neem bijv. eens na hof Waterdunen eens de afslag naar de Nolletjesdijkdijk en ga daar links of rechts maakt niet uit, er is altijd een weg terug. Loop je verder kan je het pad volgen richting de dijk of je neemt de afslag richting Walendijk, dan loop je ong 10 km.
Als je dat te ver vindt dan ga je rechtdoor en kom je in de buurt van de vuurtoren op de dijk waar je dan weer heerlijk langs de zee op de dijk of via het strand terug kan lopen.
Het is zeker een aanrader om er eens te gaan kijken/lopen het is er prachtig.
Mogelijkheden genoeg om lekker te rennen en als de afstand niet ver genoeg is loop je het met plezier nog een keer.
Groetjes van een Waterdunen fan.

Tijs Schol Auto & Techniek

AutoProfijt

www.scholautotechniek.nl

Fruithuisje Flikweert

Fruithuisje Flikweert

www.fruithuisje.nl

PUPILLEN PRAATJES

NEO DE PUTTER

Hoi, ik ben Neo en ik zit op atletiek.

Ik vind het heel leuk omdat het heel afwisselend is.
De grote ronde vind ik het leukst maar het rennen rond de atletiekbaan vind ik het minst leuk.

Ik vind wedstrijden ook leuk omdat je er iets mee kunt winnen.

En ik vind Lennart een toffe peer omdat de trainingen veel leuker zijn bij hem.

Ik vind de andere onderdelen ook leuk, zoals verspringen en hoogspringen.

Ik vond het niet leuk dat de trainingen niet door konden gaan door corona.

Ik hoop dat er snel weer normale wedstrijden worden georganiseerd.

RegioBank speelt met u mee

En wenst alle leden van AV De Wielingen veel succes

Rabout & Partners

Fin. Diensten Hoofdplaat-IJzendijke
Markt 5-6
4515 BA IJzendijke
T 0117-30 11 59
E bankzaken@raboutenpartners.nl
I www.raboutenpartners.nl

Uw bank dichtbij.
RegioBank

Mijn eerste Marathon

24 oktober 2021

Een marathon lopen kan je alleen als je een topsporter bent. Als het sportvirus in je DNA is meegegeven en als je geboren bent met een atletisch lichaam. Dit is niet voor iedereen weggelegd.

Dat is wat ik altijd dacht, maar is dat ook zo?

Mijn interesse voor de marathon was gewekt toen ik een aantal jaren geleden meedeed aan de estafette-marathon tijdens de Marathon Zeeuws-Vlaanderen. Aan het eind van de dag konden we de marathonlopers nog aanmoedigen en hiervan was ik wel onder de indruk.

In het jaar wat daarop volgde, trainde ik door en bouwde ik mijn kilometers op. Ik liep drie keer een halve marathon en besloot om toch de stap te nemen. Kijken of mij het ook zou lukken. Kijken of ik met trainen en doorzettingsvermogen de finishlijn zou halen. Kijken of ik een marathon zou kunnen lopen.

In september 2019 schreef ik mij in voor de marathon van Rotterdam. 5 april 2020 zou de dag zijn en deze dag kwam dik omcirkeld op de kalender te staan. Vol goede moed begon ik aan een schema, onder begeleiding van Sjaak Luteijn. Dit ging goed, trainingen werden afgevinkt, hier en daar wat bijgestuurd door Sjaak, maar vol vertrouwen telde ik af naar april. We weten allemaal wat er toen gebeurde: de coronacrisis brak uit en evenementen vielen als dominosteentjes omver. Drie weken voor de marathon ging er een streep doorheen: de marathon van Rotterdam ging niet door!

Er kwam een nieuwe datum: 25 oktober 2020. Opnieuw begon ik aan een schema. De organisatie besloot echter al in de zomer dat een marathon in dat najaar nog niet zou kunnen, dus al vrij snel ging ook een streep door deze datum en 11 april 2021 werd de nieuwe datum. Ook dit werd ‘m niet en de organisatie besloot opnieuw de marathon te verplaatsen: 24 oktober 2021. Dat zou nu toch wel eens moeten lukken zeker!

In juli 2021 begon ik opnieuw aan een schema. Nog steeds onder begeleiding van Sjaak. Er stonden 4 trainingen per week op het programma en daarnaast nog twee krachttrainingen per week om mijn spieren sterk te houden. In de 16 weken richting de marathon vinkte ik ze allemaal, op ééntje na, af.

De aanloop bleef onzeker, maar half september kwam het bericht vanuit de gemeente Rotterdam: groen licht en de marathon ging door! Een fijn zetje in de rug voor de laatste lange trainingen: kort daarop volgden de langste duurlopen in de voorbereiding. Er werd 29 en 33 km afgetikt. Deze trainingen gingen goed en het vertrouwen richting de marathon begon te groeien. De taperperiode volgde.

Korte loopjes, maar vooral veel rusten (en eten! 😊) Ik was fit, voelde me goed en ik was er wel klaar voor.

Na ruim 2 jaar aftellen was het dan zover: D-day! De dag begon vroeg: om 06:00 vertrokken we richting Rotterdam. Volgeladen met krachtvoer, om zo onderweg de nodige boterhammen naar binnen te werken. Eenmaal aangekomen in Rotterdam begonnen de zenuwen toe te nemen en het huilen stond me meermaals nader dan het lachen. Waar was ik aan begonnen? Kon ik dit wel? Ging het wel lukken? Trillend stond ik in het startvak.

Het eerste stuk van de marathon was magisch: de start is aan de voet van de Erasmusbrug waar de mensen rijen dik stonden om iedereen aan te moedigen. Daar waar ik voor de start nog zo zenuwachtig was, was ik al mijn zenuwen bij de eerste stap verloren en was:

> “Kan ik dit wel?” veranderd in: “Ik ga het doen!”

De weersomstandigheden waren perfect; 13 graden, een zonnetje en nagenoeg geen wind. De sfeer was fantastisch; bijna geen stukken op het parcours waar geen mensen stonden om je aan te moedigen.

Het eerste stuk begon ik voor mijn gevoel te snel, of in ieder geval sneller dan ik vooraf voor mezelf had bedacht. Het voelde echter goed en ik besloot het tempo aan te houden en kijken hoe het verder zou gaan. Ik zie wel waar het schip strandt dacht ik, indien nodig neem ik wat tempo terug.

Bij 30km werd het zwaarder, ook wetende dat het zwaarste stuk door het Kralingse bos naderde. Vanaf dat punt besloot ik bij elk waterpunt een moment van rust te pakken. Niet stoppen of wandelen, maar wel ervoor zorgen dat ik écht goed wat kon drinken, even aan de kant gaan, diep ademhalen en weer verder. Dit werkte; zowel lichamelijk als mentaal. In mijn hoofd aftellen na de volgende waterpost, waar ik voor mijn gevoel even kon “rusten”.

Het eerste stuk door het Kralingse bos was bikkelen. Er stonden inderdaad minder supporters op dat stuk en de kilometers begonnen door te wegen. Bij 33-34 km kreeg ik een oppepper: een filmpje met mijn zoons werd op groot scherm afgespeeld. Een grote verrassing en een zetje in de rug voor het laatste stuk. Doorgaan, want het mooiste stuk moest nog komen!

Na het Kralingse Bos begon ik aan het laatste stukje; door de volkswijk Crooswijk waar de mensen rijen dik langs de kant stonden, muziek loeihard door de speakers klok en menig festival een puntje kon zuigen aan de sfeer daar. Het laatste stuk was zwaar, maar bij 39km wist ik dat het ging lukken. Nu kon het toch niet meer misgaan? Een laatste zetje van Sjaak bij 40km en toen de bocht om naar de Coolsingel. Fantastisch en echt een moment om nooit te vergeten!

Uiteindelijk liep ik mijn eerste marathon in een tijd waarvan ik nooit heb durven dromen:

03:53:23

Het uitlopen van een marathon voelde magisch en het gevoel op de Coolsingel was onbeschrijfelijk. Dát gevoel zorgde ervoor dat de eerste niet de laatste is, want – nooit gedacht, maar toch gedaan – de inschrijving voor marathon no. 2 is een feit. Nog eentje dan….
Met een grote dank aan Sjaak voor alle ondersteuning, kennis en motivatie.

Ilona Lips

FUNDEX
EQUIPMENT
KLEVERSKERKSEWEG 83 MIDDELBURG
ATLETIEK
=
TECHNIEK

MAMMOET MIDWINTER HALVE MARATHON CADZAND-BAD

WIM HUIGH

Traditioneel wordt deze “Klassieker der Lage Landen”, binnen onze kringen ook wel liefkozend “De Hoogmis” genoemd georganiseerd op de 1e zondag van februari. Wij beginnen altijd met de voorbereidingen eind augustus, een eerste samenzijn, even weer elkaar bij de les nemen en verder het draaiboek volgen. Ik moet toegeven dat na een jaartje overslaan we wat moeilijk op gang kwamen, enerzijds uiteraard de onzekerheid wel of niet wat doet Covid en wat zijn in februari de mogelijkheden en wat kan niet de geoliede flow hadden we niet 1-2-3 te pakken.

Onze taakverdeling is inmiddels appeltje eitje; Theo verzorgt alle secretariaat functies, inschrijvingen en prijsuitreiking en de PR, Wim zorgt voor vergunning aanvraag, maakt veiligheidsplan en zorgt dat alle facilitaire zaken worden geregeld en stuurt en benaderd de vrijwilligers.

Dus toch weer van start, trouwe jarenlange sponsoren en waar het kan nieuwe benaderen, vooroverleg gemeente, provincie en waterschap enzovoort, iedere keer toch met een slag om de

arm. De eerste vergaderingen met het door ons genoemde “Groot Comité” plannen en overleggen met de kern van onze grote vrijwilligers groep.

Dan komt het moment dat je moet stoppen met plannen maken en effectief zaken moet gaan vastleggen en overeenkomsten moet aangaan, de bestelling van borstnummers, elektronische tijdwaarneming, herinneringen, toiletten en nog veel meer, op dat punt hebben we besloten om gezien de onzekere omstandigheden, dus voor dat er kosten moesten worden gemaakt, de stekker uit de traditionele editie van de mammoet HM af te blazen, alles in overleg met bestuur en kernploeg vrijwilligers.

Maar het bloed en kruipen…. We hebben toen de succesformule ontstaan tijdens de Corona epidemie Goruna benaderd en onze organisatie aangeboden het hopelijk sluitstuk aan te bieden met de virtuele HM van Cadzand, wat een FINALE!!, ook met een kortere versie van 7.8km, ook wandelen is dan natuurlijk mogelijk. Helemaal in stijl van ons motto “iedere keer anders” werden de taken verdeeld. Hoe krijg je het voor elkaar om gedurende 10 dagen het parcours beschikbaar te maken met toch heel veel onverharde doorgangen die lastig zijn te bereiken en waar je deze keer geen verkeersregelaar kunt plaatsen (wel overwogen overigens). Waar loop je dan tegenaan, je kunt voor een periode van 10 dagen op het strand niet al te veel uitrichten, linten en paaltjes houden hun positie daar nu eenmaal niet langer dan een etmaal vast, als je geluk hebt. Maar zoals ook iedere keer brengt ons netwerk ons weer verder, de familie Rijnberg, al jarenlang beheerder van onze materialen heeft toevallig ook een fruitbedrijf, en die hebben meestal ook grote fruitkisten, dus fruitkisten plaatsen op locaties en deze vullen met zand om de deelnemers een baken te geven tijdens de tocht. Daarna moet je er voor zorgen dat de route minimaal 1x per dag wordt nagelopen ter controle, dus een schema maken en gaan.

Helemaal in stijl van ons motto "Iedere keer anders"

Helemaal in stijl van ons evenement, bracht de orkaan Corry ons er toe om wederom wat aanpassingen te doen, de route was inmiddels door Jules en Tonny van pijlen voorzien (zou daar graag eens bij zijn…) maar zorgde er nu voor dat we iets langer over het strand verder moesten aangezien de strand opgang bij de Boekanier tot aan Groede aan Zee niet te gebruiken was.

Op vrijdag 4 februari in alle vroegte eerst koffie met wat lekkers en daarna uitzetten, de machine liep als vanouds weer op rolletjes, de nieuw aangeschafte routebordjes duidelijk en weersbestendig aanbrengen. Ik blijf trots op dat team! Patrick, Jules, Marc, Piet, Niek en Simon het was weer een feest. Bij afronden route waren de eerste lopers op vrijdagmorgen al op het parcours gesignaleerd, een uitstekende keuze gezien de weersverwachtingen het komende weekend.

Tegen het eind van de middag krijgen we telefoon van de afdeling vergunningen van de gemeente die waren gebeld, ingeseind door handhaving met betrekking tot, in hun ogen gevaarlijke situatie aan de Kanaalweg, het fietspad is daar afgesloten en er moet gebruik worden gemaakt van de 60km weg (zoals bij de echte ook gebeurd). Ter is daar geen omleiding want alles gaat over deze weg. Vooraf hadden we ook naar alternatieven gekeken maar bleken niet haalbaar en langzaam en snelverkeer konden daar makkelijk samen. De toezegging vanuit de gemeente was om daar snelheidsbeperkende maatregelen te realiseren zodat geen aanpassingen aan “ons” parcours moest plaatsvinden, een goede verstandshouding met de lokale instanties is erg belangrijk.

Het was op zondag 6 februari wederom een heroïsche uitgave geweest met de storm Darcy, met code rood in heel Nederland en de fikse hagel - regenbuien, in mijn gedachten bij de vrijwilligers die deze dag ook weer present zouden zijn geweest, thuis bij mij op de bank waren er toch die het niet erg vonden dat er dit jaar geen HM was.

Gedurende de 10 dagen hebben we op geen enkele wijze te maken gehad met vandalisme, de route is nagenoeg de hele tijd in tact gebleven, een enkele keer ontvingen we een bericht van deelnemers dat er ergens een bordje was gedraaid maar dat ze dat zelf hadden opgelost of er werd een van onze parcourstijgers op af gestuurd, een vlekkeloze editie met zoals wij denken tussen de 400 en 500 deelnemers waarvan er een dikke 200 de tijd hebben doorgegeven voor het klassement.
Zoals iedereen inmiddels van ons gewoon is was de prijsuitreiking ook weer anders… we konden dankzij vele horecawaardebonnen van de plaatselijke horeca ten waarde van het symbolische bedrag van € 21 naast de klassementen ook een tombola houden waarbij Theo op onnavolgbare wijze de teerling ter hand nam.

Verder rest mij niets dan iedereen waar wij een beroep op hebben gedaan, de organisatie van Goruna Zeeuws Vlaanderen, de sponsoren; Fris Cadzand, MOIO Beach, Bistro Beaufort, Strandpaviljoen De Piraat, Zilt&Zout Retranchement, Rabout&Partners, en Cornelis Oostburg te bedanken voor de bijdrage in welke vorm dan ook.

We zijn allemaal weer toe aan een echte!! Zondag 5 februari 2023.

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

Cafetaria De Smaakmaker aan het Eenhoornplantsoen 4 te Oostburg.

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

Openingstijden:

Maandag	12.00-20.00uur
Dinsdag	12.00-20.00uur
Woensdag	12.00-20.00uur
Donderdag	12.00-20.00uur
Vrijdag	12.00-20.00uur
Zaterdag	12.00-20.00uur
Zondag	12.00-20.00uur

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: 0117-551000
Email:
ernestoost@zeelandnet.nl

De Smaakmaker

LEKKER VOOR EEN EERLIJKE PRIJS

Etos
OOSTBURG

De gitaar van Axel

MARJOLEIN DE JONGE

Na twee keer alleen een halve marathon te lopen wilde ik graag eens een echte officiële lopen. Het liefst in de regio natuurlijk en in het voorjaar zodat de hooikoorts geen roet in het eten kan gooien. Die van Cadzand is voor mij nog wat te zwaar, dus dan zoek je naar een alternatief. Toen kwam ik die van Axel tegen. Wat is er mooier dan in je eigen woonplaats een halve marathon wedstrijd lopen? De geplande datum: 26 februari 2022.

Op internet zocht ik uit wanneer ik ongeveer zou moeten beginnen: in november. Bij een van de vorige twee marathons had ik de Trenara app gebruikt voor een schema, maar de langzame trainingen moesten iets té traag. Tijd voor een ander plan dus. Ik besloot om Sjaak in te schakelen voor een schema. Hij was meteen enthousiast en heeft mij tijdens de voorbereidingen gesteund met een trainingsschema. Vanwege drukke periodes op het werk lukte het niet altijd om deze 100% te volgen, maar dan dacht Sjaak altijd mee welke trainingen ik dan het beste wél kon lopen.

Tijdens de eerste paar maanden liep ik voornamelijk duurlopen, traag en op een normaal tempo. Op den duur werden er ook intervallen toegevoegd. Dat zorgde voor een leuke afwisseling. De ene keer liep ik op de baan (voor zo lang dat kon met corona) en de andere keer door de bossen in Axel of tussen de akkers. Na maanden trainen was het dan zo ver: de grote dag!

Mijn doel was om onder de 2:30 te lopen. De vorige keer liep ik namelijk 2:30:15, weliswaar ongepland en zonder doel, maar die 15 seconden waren vervelend. Prima haalbaar zou je dus zeggen. Van tevoren had ik de tijden van vorige jaren opgezocht waardoor ik er snel achter kwam dat ik waarschijnlijk 21,1km vrijwel alleen zou lopen. Daarom heb ik playlist uitgekozen waarmee ik op het beoogde tempo zou kunnen lopen.

De loopomstandigheden waren ideaal, zon, niet te warm en weinig wind. Zo'n 130 deelnemers stonden aan de start bij de kantine van de voetbalvereniging van Axel. Onder begeleiding van een stevige playlist liep ik tussen de kreken door richting groot eiland. Ik liep inderdaad alleen, dus ik was blij dat ik me daar vooraf mentaal al op had ingesteld, anders is het extra zwaar. De hele route zag ik zo'n minstens 500m voor me twee dames lopen. Mijn doel werd op den duur dan ook om het gat gelijk te houden of even groot te houden.

De benen voelden goed, ik liep lekker in een constant tempo. Op kilometer 18 zag ik dan ook mijn kans en ik ging langzaam wat versnellen. Op dat moment was het groepje van 2 uiteengevallen en liep er nog maar 1 persoon voor me. "Die moet ik toch in kunnen halen," dacht ik. Op dat moment kwamen er ook wat snellere nummers voorbij, dus dat hielp mee met de versnelling. Het gat werd steeds kleiner. Op den duur zag ik een bordje aan de kant met daarop "20 kilometer". Het ging nog steeds goed, dus ik besloot nog wat extra te versnellen. Toen klonken de Snollebollekes op de speaker "links, rechts!". Ik liep inmiddels ook bijna achter de persoon voor me. In volle sprint tijdens de laatste paar honderd meter ging ik er voorbij en finishte ik in een tijd van 2:22:40!

Bijna 8 minuten van mijn PR afgelopen! Met een super trots gevoel ging ik naar huis terwijl de eerste felicitaties al binnenstroomden via WhatsApp. Helaas krijg je bij deze wedstrijd geen medaille aan het eind, dus heb ik er maar zelf eentje besteld. Zo'n mooie prestatie is natuurlijk wel een medaille waard! Nu ga ik weer nadenken over mijn volgende doel.

Net ietsje meer zicht op uw kansen.

Start

Wat zoekt u in een accountant? Haast en spoed? Soms is dat van belang, maar in de accountancy zijn focus en doorzettingsvermogen toch betere eigenschappen!
Een accountant/adviseur van WEA Zeeland beweegt uw belang liever zorgvuldig en weldoordacht naar de overwinning. De perfecte start maakt hierbij net dat verschil!

Finish

Als ondernemer zoekt u dagelijks naar mogelijkheden om het verschil te maken. Daarmee onderscheidt u zichzelf van uw concurrenten en blijft u ze voor. Om dat op een goede manier te doen, heeft u lef, daadkracht, visie, overzicht en een steun in de rug van een onderscheidende accountant/adviseur nodig. Zodat u als winnaar over de finisch gaat!

ZEELAND wea ACCOUNTANTS • ADVISEURS

Hulst (0114-38 29 30)
Middelburg (0118-65 63 65)
Oostburg (0117-45 29 59)
Vlissingen (0118-41 69 61)

Net ietsje meer, dat maakt het verschil!

www.weazeeland.nl

Esso

AERS OLIE B.V.

IN GEHEEL ZEELAND
TOT UW DIENST!

Draaibrug 74 • 4527 PE Aardenburg
Deltahoek • Breskens
Bredestraat 23b • 4501 EB Oostburg
Staats-Spaanse-Linies 1 • 4515 MH IJzendijke
Rijksweg 60 • 4587 LJ Kloosterzande
Klein Frankrijk 31 • 4461 ZN Goes

WWW.AERSOLIE.NL
0117 45 25 65

Sta jij graag
op nummer 1!
Wij zijn Pieters. Het enige creatieve bureau met een eigen ideeënfabriek.
de IDEEËN FABRIEK
van Pieters
www.ideeenfabriek.com
branding
design
drukwerk
marketing
online

Roparun

Op 2 oktober 2021 stond ik samen met Team 240 Leef aan de start van de alternatieve Roparun. We hebben er ruim 1.5 jaar op moeten wachten, maar eindelijk mochten we weer! Normaal gesproken starten we vanuit Parijs en liepen we naar Rotterdam, maar dit jaar was dat niet mogelijk in verband met de coronamaatregelen. Gelukkig had de organisatie een alternatieve route bedacht en konden we starten vanuit Landgraaf. Vanuit daar was er een noord en een zuid route, waar vandaan de teams zouden vertrekken en zo een rondje van ruim 300 kilometer zouden afleggen om weer te finishen in Landgraaf. Dit jaar had ons team maar liefst 3 Zeeuws-Vlaamse Lopers (Rudie Hogervorst, Stefan Regeer en ikzelf), die elkaar allemaal weer kennen van de trainingen van AV de Wielingen.

Door dezelfde passie met elkaar te delen, dachten we ook aan elkaar op het moment dat er een plekje vrij kwam in het team en inmiddels groeit ons steeds meer met leden vanuit Zeeuws-Vlaanderen, want naast de 3 lopers,hebben we ook twee Fysio's uit deze regio en een chauffeur.

Op vrijdag 1 oktober is ons team vertrokken vanuit Halsteren naar Limburg naar ons basiskamp. Aangezien de Roparun dit jaar alleen in Nederland plaatsvond, beschikten we deze keer ook over 1 basiskamp, waar we bij een scouting droog konden slapen, voorzien konden worden van een warme maaltijd en konden douchen. Dat laatste is echt luxe, maar oh zo fijn na een run.

Gedurende de gehele run hebben we met twee teams blokken van ongeveer 50 kilometer gelopen. De lopers liepen elke keer 1500 meter en in de run-bike-run stukken liepen de lopers 1000 meter. Ondanks dat de blokken gemiddeld 4,5 uur duurden, vloog de tijd voorbij. Dit komt omdat je steeds maar 1,5 kilometer loopt en dan probeert weer je rust pakt.

In de bus is het ondertussen een feestje en druist er harde muziek uit de boxen. Op het moment dat het andere team gaat lopen, ga je terug naar het basiskamp om te eten, op te frissen, met een beetje geluk kan je wat rusten en eventueel je spieren kan laten los masseren. Al moet ik toegeven dat de rust die je kan pakken erg beperkt is.

Het startterrein was dit jaar kleiner dan gewend. Er deden ook een stuk minder teams mee. Maar desondanks bleef het bijzonder om al de bussen en teams te zien die zich aan het klaar aan het maken waren voor de start. De start was op zaterdag 2 oktober. Ik had als loper het geluk dat ik mocht starten en dat is stiekem wel heel bijzonder. Je telt samen met je team af naar het startschot. Je teamgenoten staan naast je op de fiets en zodra het startschot klinkt start je met een lichaam vol adrenaline. De eerste 25 kilometer van onze run was een run-bike-run stuk en die waren heftig. Het weer was op dat moment nog goed, maar

de heuvels daarentegen waren straf. Het kostte meer moeite om de heuvels op te fietsen, dan op te lopen en wat was ik blij toen de 25 kilometer er op zaten. Vanaf dat moment kon je na elke 1500 meter even je rust pakken, wat eten en drinken en weer gaan. Na het eerste blok verslechterde helaas het weer wel. De wind stak op en ook de regen. De daarop volgende blokken gingen gepaard met regenjas aan, regenjas uit, vechten tegen de wind, af en toe mopperen, maar doorzetten.

Deze keer liepen we maar 3 blokken, maar ook zoals tijdens de echte run is het derde blok een van de zwaardere blokken. Je hebt op dat moment nagenoeg niet geslapen, we hadden allemaal last van maagzuur en je begint te merken dat je lichaam tegen begint te sputteren. Sommige 1500 meters voelden aan als 5 kilometer en wat was je blij als je je busje weer zag staan, zodat je weer even je rust kon pakken. Maar hoe dichter we bij het einde kwamen, hoe meer energie je krijgt, omdat je weet dat het er bijna op zit!

Ondanks dat de afstand aanzienlijk korter was dan de originele route, brachten de heuvels in Limburg en de weersomstandigheden de nodige uitdagingen met zich mee. Doordat de Roparun nu door heel andere plaatsen kwam dan andere jaren, ontbrak het helaas wel aan enthousiast publiek. Waar je doorgaans op handen en voeten wordt getild door al het enthousiasme van de doorkomsten, was het nu vooral stil, winderig en nat.

Maar toch was het een geweldig avontuur. Ik had het voor geen goud willen missen. We hebben gelachen, gehuild, genoten, elkaar gesteund en een top prestatie neer gezet. Zo'n prestatie kan je alleen neerzetten als alles klopt. Als loper heb je de fietsers nodig voor je veiligheid en de navigatie. De fysio voor eventuele kwaaltjes en je verzorging. De chauffeur en navigator om je van a naar b te brengen en alle mensen van het basiskamp om te zorgen dat alles op rolletjes loopt, je kan eten en even kan slapen. Ook dit jaar ben ik weer van de partij. Ook dit jaar helaas nog niet vanuit Parijs, maar wederom een alternatieve route door Nederland, maar wel van vermoedelijk rond de 550 kilometer.

Marly de Lijser - Hannink

SPORTIEVO
BEKERS, MEDAILLES en TEAMWEAR
van HUMMEL en ERIMA
Raadhuisplein 10 | 4601 BG Oostburg | 06 53335479

EST. 2008
ZEBRA
ZEBRA | RAADHUISPLEIN 10 | 4501 BG OOSTBURG
+31 (0) 6 53 53 42 54 | ZEBRAOOSTBURG@GMAIL.COM

KAAS • NOTEN • WIJN
MARKT 15 OOSTBURG
GOOD & TASTY
SINCE 2016
DELICATESSENZAAK
KAAS NOTEN WIJN EN MORE...
MARKT 15, 4501 CK OOSTBURG
TEL: 0117-745003
WWW.GOODANDTASTY.NL
HET ADRES VOOR KAAS, NOTEN, WIJN EN MORE....

SCHOENCONSULENT
lid van gezond lopen
HENK FENIJN
passende schoenmode
www.henkfenijn.nl en facebook

AHIMSA WERELD
Massage
Yoga
Running
Coaching
Welkom in de wereld van Ahimsa:
Massage-Yoga-Running-Coaching
Twan Timmermans
www.ahimsawereld.nl
info@ahimsawereld.nl
0117-851279
Gsm: 06-83170745

van Poucke
Administratie & Fiscaliteit
Deltahoek 116, Breskens | T +31 (0)117 - 760 056
info@vanpouckefiscaal.nl | www.vanpouckefiscaal.nl

RUNNING CENTER

"ONZE ANALYSES ZIJN WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD"

Sinds de overname in februari door Davy Vandekerckhove is de zaak in Brugge serieus opgewaardeerd. Zodra je de winkel binnenkomt, die je meteen dat de tot hoog wordt gelegd. De tijd van een camera en een loopband is vervlogen tijd. Met het nieuwe MotionMetrix 3D systeem wordt een volledige biomechanische analyse permanent in functie van lopen. In het verleden werd enkel gekeken naar de voeten, maar de evolutie van de schoenen en de wetenschap laat ons nu ook toe om verder te gaan analyseren. Zo brengen we ook de beweging van de knieën en het bekken in kaart. Aan de hand van infrarodsensoren in de loopband en een 3D camera kunnen we exact aangeven welke impact lopen op uw lichaam heeft.
Naast deze uitgebreide dynamische analyse wordt ook een statische analyse gemaakt van uw drukpunten. Deze metingen zijn aan PRIMERUN in BELGIË. Aan de hand van deze gegevens kunnen we u de juiste soort schoenen adviseren. Na 30 jaar binden we nog steeds met veel liefde uw schoenen op de ouderwetse manier. Daarna is het aan u om te testen en te vergelijken.

"VEEL MEER DAN ALLEEN MAAR SCHOENEN"

Lopen draait niet alleen om schoenen. Een leuke outfit, compressiekousen, accessoires maar ook alles voor de opwarming of na een training is bij ons te vinden. Running Center Brugge gaat dan letterlijk tot het centrum voor de loper. Je kan er ook terecht voor loopcursussen in groep of je laten begeleiden met persoonlijke schema's. Hiervoor werken we samen met ervaren trainers zoals Alexander Diaz Rodriguez die tevens trainingen begeleidt richting de halve marathon van Brugge.

"DE REPUTATIE VOOR DE KLANT STAAT CENTRAAL"

Lopen of wandelen moet een ontspannen sport zijn. Dit start met de juiste beleving in de winkel. Het interieur werd volledig vernieuwd en daar staat de beleving helemaal centraal. De thema's van de winkel worden duidelijk aangeduid en de extra merkte en ontspanningshoek nodigt de klanten uit om een gezellig praatje te maken.
Ons team van gediplomeerde medewerkers neemt u mee in het verhaal van analyse tot testen van de schoenen zodat u met een extra bagage aan het volle uw volgende training wenst aan te vangen.

"TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK"

Zonder een topteam zouden we niet, zoals waar we vandaag staan. Elk van onze collega's heeft een eigen specialisatie, gaande van geneeskunde, podologie tot personal trainer. Met als onze ambitie-sadeurs helpen ze elkaar den dag gemaken door passie voor het lichaam en lopen.

ALTERNATIEVE TRAININGEN

Voor velen is lopen tijdelijk niet meer mogelijk. Ook voor die mensen bieden we graag een oplossing. Running Center startte recentelijk ook run Skeeer Center. Een afdeling binnen de winkel waar je terecht kan voor klassieke mindhoutsen of inline skates, het nieuwe lopen.
Heb je liever wat meer afzeeling, dan vind je bij ons ook een uitgebreid gamma aan zwemaccessoires en wetsuits voor tot zwemmen in open water.

THE HOUSE OF BRANDS

Brooks, Mizuno, Saucony, New Balance ... zeker het bekende zijn nog niet van gestoond maar het zijn wel de merken die de lopers. Uiteraard hebben merken als Asics en Nike ook hun plaats in onze winkel, maar deze worden al snel ingenomen door Hoka One One en het Zwitserse merk On Running, waarvan wij in Brugge een exclusief aanbod in schoenen en kleding hebben. Daarnaast zijn Craft en Fusion de merken die het rijke aanbod van wedstrijd- en trainingskleding maken.

www.runningcenter.be
Gistelsesteenweg 550
8200 Sint-Andries

A.V. de Wielingen heeft als 2e atletiekvereniging in Zeeland een elektronisch tijdregistratiesyteem!

Toen we in 2020 begonnen met de voorbereidingen van onze Sinkegroep Zomerlopen bleek dat we verplicht waren om met voorinschrijvingen te gaan werken zodat we bij eventuele controle direct konden laten zien wie en met hoeveel deelnemers er aan het evenement deelgenomen werd.

In de praktijk viel het ons op dat het hierdoor veel rustiger was op het secretariaat omdat de atleten, die we via een email vooraf al konden laten weten welk nummer ze kregen, binnen een korte tijd konden voorzien van een startnummer en er dus geen stress meer was door het briefjes invullen, betalen en daarna de gegevens overzetten op de laptop.

Ook het starten op verschillende momenten (in zogenaamde waves) werd als zeer positief ervaren door de juryleden, de speaker, maar ook door het supportende publiek.

Mede hierdoor blijven we bij toekomstige evenementen werken met voorinschrijven via een website en starten in aparte waves.

Hierna zijn we op zoek gegaan naar het ontlasten van ons gewaardeerde jury-corps die door het afnemende aantal vrijwilligers ook geen opvolging lijkt te krijgen, en hiervoor ben ik op zoek gegaan naar de mogelijkheden om zowel de inschrijvingen als de uitslagen te kunnen automatiseren.

Navraag bij Vereniging Zeeland Atletiek (VZA) leerde dat AV'56 uit Goes reeds eerder onderzoek hadden gedaan en daarbij het systeem van RaceResult voor wegwedstrijden had aangeschaft.

Tijdens de Sinkegroep Zomerloop in Groede hebben we een goede demonstratie gekregen van de importeur waarbij het met name opviel dat het systeem in een kwartier is op te zetten en dat deze matten waar de antennes in zitten stevig genoeg zijn om zelfs landbouwvoertuigen overheen te laten rijden...

Na overleg met de huidige juryleden en de dames van het secretariaat plus nog wat extra onderzoek, is het advies van de VZA opgevolgd om dezelfde apparatuur als AV'56 aan te schaffen; het bijkomende voordeel is dat we deze in de toekomst kunnen koppelen om zo met verschillende start- en finishplaatsen te kunnen werken. (nu starten en finishen we op dezelfde plaats).

Het RaceResult 5000s bestaat uit twee matten en een robuuste koffer met decoder. Op de start/finish leggen we 2 matten op een onderlinge afstand van 3-4 meter neer die we aansluiten op de koffer. Door een kleine transponder vooraf op het startnummer te bevestigen kunnen we in de software het startnummer aan de naam van de deelnemer koppelen en zo snel zien wie er wanneer start en over de finish komt.

De instellingen, zoals afstanden, de deelnemers en het aantal keer dat er over de matten wordt gelopen, kunnen we van tevoren op de laptop instellen; de eventuele na-inschrijvingen willen we eigenlijk ontmoedigen omdat we die vlak voor de start handmatig moeten blijven inladen.

Ondanks dat de tijdregistratie vanaf nu dus elektronisch zal gaan gebeuren, blijft er toch nog een kleine kans bestaan dat er foutjes in de uitslag terecht kunnen komen.

Om eventuele discussies te voorkomen zal ik mijn kleine Gopro camera bij de finish gaan opstellen. Ook zal er voor de zekerheid in het begin nog juryleden met pen en papier aan de finish staan, want mochten we bij de instellingen in de software iets fout gedaan hebben, kunnen we daar op tenminste nog op terugvallen.

De eerste keer dat we dit zijn gaan inzetten is bij de 1e VAC engineering natuurloop op 14 november in Cadzand-Bad die zonder problemen verliep en inmiddels is er zelfs al belangstelling getoond door meerdere hardloopevenementen in Zeeuws-Vlaanderen en dus buiten AV van de Wielingen.

Wil je er meer van weten of wil je mij in de toekomst helpen, kom dan eens langs bij de volgende evenementen, dan kun je het zelf live meemaken.

Wie weet zien we elkaar aan de start, maar zeker aan de finish!!

Rudie Hogervorst

Attent

LEVRO

PARKET

Sponsorloop A.V. de Wielingen voor Oekraïne!

A.V. de Wielingen zet zich in voor Oekraïners die op de vlucht zijn voor de oorlog in hun land. Dit deden wij op maandag 21 maart door geld in te zamelen door middel van een sponsorloop. De opbrengst gaat volledig naar GIRO 555 voor hulp aan Oekraïne.

Wij riepen vooraf alle sportievelingen, jong en oud, op om geld op te halen voor Oekraïne. Dit deden ze door met hun sponsorkaart rond te gaan langs vaders, moeders, opa's en oma's, maar ook buren en vrienden waren enthousiaste sponsors. Zo konden ze per rondje sponsoren maar ook een vast bedrag.

Maandagavond 21 maart liepen wij op de baan van A.V. de Wielingen zoveel mogelijk rondjes. De rondjes die gelopen werden, werden afgetekend op de stempelkaart. Hiermee gingen de enthousiaste lopers na de loop weer bij hun sponsors langs om het geld op te halen.

Met 50 fanatieke toppers aan de start kon het niet anders dan dat we een geweldig bedrag mochten ophalen voor GIRO 555. Na een tussentijdse telling kwamen we al op een geweldig bedrag, uiteindelijk mochten we een prachtig bedrag ophalen van..... €5465,- !!!!!

Graag willen wij alle super enthousiaste lopers en hun sponsors bedanken voor deze bijdrage. Ook willen wij onze gulle gever bedanken die alle lopers een mooi aandenken gaf aan deze speciale sponsorloop.

Daisy en Wendy van de Velde

POSTHoekje
ONZE SERVICES, MEER DAN JE DENKT
PRODUCTEN EN DIENSTEN
Van paperclip tot het ophalen en brengen/verzenden van post en pakketten. Van agenda's tot dagbladen, verpakkingsdozen, cartridge, batterijen, bel- en bestelbegoed, cadeaukaarten, organizer, schriften, overschrijven van een kentekenbewijs, etc.
Het Posthoekje heeft ook een kopieerapparaat en bevers kunt u bij ons terecht voor staatsloten. Verder is de winkel rolstoelvriendelijk en niet ver van het centrum gevestigd.
ING
postnl
Cadeaubonnen
voor elk wat wils
van 'alt eten' tot sporten en van kleding tot boeken, enz.
ING Servicepunt
Kentekenregistratie
OV-Chipkaadpunt
Staatsloterij
Post NL
postzegels
pakketservice
verzendtassen
Ontvang, verzend of retourneer je pakket
Hall Mark wenskaarten (meer dan 1700 soorten)
Kantoorartikelen (van paperclips, tape, punaise tot printpapier)
Adresboeken
Verjaardagskalenders
Brouwerijstraat 39 4501 CM Oostburg
0117-452551

Fysiotherapie
Sporttherapie
Manuele lymfedrainage
Bekkenbodemreëducatie
Osteopathie
Medische fitness
Therapeuten:
Rink de Houck en Jeannine Jansen
Ledelplein 2, 4501 BM Oostburg, tel. 0117 - 454 000

MAMMOET