CLUBBLAD

NO. 2
2022

PUPILLEN PRAATJES

Door natuurgebied Waterdunen

DE GESCHIEDENIS

van de zomerlopen

INSTALLATIEBEDRIJF
van Hal

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

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

BROUWERIJSTRAAT 5
4501 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 Wielingers,
Ik lees door het 2e clubblad van dit jaar en het is een heuse zomerloop special geworden met bijdragen van jong en oud over deze prachtige traditie tijdens de zomerweken. Ook afgelopen zomer hebben weer honderden lopers van de sfeer mogen proeven op de dinsdagavonden. Het is een activiteit waar we als vereniging trots op kunnen zijn omdat het echt een visitekaartje is van onze vereniging. De bijdrage van Shelly - moeder van ons jeugdlid Bente - raakte me. Shelly schrijft over de hersenbloeding die Bente kreeg op 7-jarige leeftijd, hoe Bente daar weer bovenop is gekomen, en hoe enthousiast Bente mee heeft gedaan aan de zomerlopen. Chapeau!

Naast al die loopverhalen zou je bijna vergeten dat er ook op de baan veel is gebeurd. Op 18 juni hadden we een zeer goed bezochte Athletic Champs wedstrijd op onze eigen baan, gevolgd door de zogenaamde ZwemLoop op 26 juni die we samen met ZV Scheldestroom en Triathlonclub SC de Zwinstreek hebben georganiseerd. Afgelopen 1 oktober was bovendien ons jaarlijkse clubkampioenschap met een grote opkomst van de pupillen. Zie de bijdrage van Evelien Helfferich hierover. Steven van de Veire geeft ons een mooi inkijkje in zijn activiteiten als scheidsrechter bij de junioren.

Dan terug naar onze baan. Sinds zomer 2021 zijn we als bestuur actief in gesprek met de exploitant en de gemeente over het onderhoud van de baan. Hoewel er de laatste tijd verbeteringen te zien zijn, is het tegelijkertijd een feit dat de baan nog altijd op onderdelen is afgekeurd. Dit was ook de reden dat op 18 juni de wedstrijd voor C/D junioren niet

gehouden kon worden op onze baan. De verkiezingen en de wisseling van wethouders hebben onze zaak geen goed gedaan.

Het wachten is inmiddels op de vierde(!) keuring van de baan om te beoordelen of bepaalde onderdelen nu wel goedgekeurd kunnen worden naar aanleiding van de laatste aanpassingen. Als bestuur constateren we dat de gemeente het sterk laat afweten op het gebied van groot onderhoud en geen enkel initiatief ontwikkelt om ervoor zorg te dragen dat de baan volledig gebruikt kan worden, ook voor officiële wedstrijden. Binnenkort gaat er een brief naar het college van B & W en de gemeenteraad hierover vanuit ons bestuur. Deze brief zullen we uiteraard met onze leden delen.

Rest mij jullie veel sportplezier te wensen en op naar de volgende activiteit op 30 oktober: Dwars door de Zwingeul!

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

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, IJzendijke

Erkend Hypotheek adviseur
Adfiz Adviseurs in Financiële Zekerheid
RegioBank Zelfstandig Adviseur

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

Erkend elektrotechnisch installatiebedrijf
InstallQ erkend elektrotechnisch installateur
Lid TECHNIEK NEDERLAND

Bel: 0117- 45 22 23
Mail: info@nieuwenhuijze.nl
Site: www.nieuwenhuijze.nl

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

De zomer is weer op zijn eind

En dat betekent ook dat de zomerlopen weer klaar zijn.
We hebben 6 prachtige lopen kunnen doen in ons mooie Zeeuws-Vlaanderen.
A.V. de Wielingen heeft mij gevraagd een stukje te schrijven over de zomerlopen, en dat doe ik graag.

Mijn naam is Sara Vermaelen, ik ben 13 jaar en ik train bij AV Scheldesport in Terneuzen.
Ik hou van lopen, ik heb de zomerlopen dan ook gezien als een leuke training voor mijn eigen doelen.
Mede dankzij deze lopen heb ik afgelopen zondag de 1000 steeple chase in Amsterdam mogen ervaren.

De meeste van de zomerlopen heb ik samen met mijn vriendin Nikki van AV 56 gelopen, de 3 km. En met mijn vader, Ben.
We lopen ons eigen race, maar eindigen meestal vlak achter elkaar. Zo is Nikki een keer 1e geworden en ik ook.

Ik vind de zomerlopen erg fijn om te doen omdat het ontzettend gezellig is, met veel dezelfde mensen, ontzettend veel sportiviteit en veel aanmoedigend publiek.
Ikzelf vind de loop van Cadzand het leukst. De omgeving , het parcours en de ondergrond.

Ik hoop dat jullie net zo hebben genoten als ik.

En sowieso tot volgend jaar!

Groetjes van Sara

Koole Sport

DE WINNAAR VAN DE DERDERANGS LOOP.

Auteur onbekend

Hoe zou het zijn.
Om als een jonge god met spieren,
als strak gespannen staalkabels de god
van de wind te trotseren.
Om als briesend paard of dolle stier
de oude klinkers eindelijk los te stampen uit de oeroude aangestampte klei.
Om als tot op het bot uitgemergeld in je te groot tenue
bulkend van ambitie, zelfvertrouwen maar nog half-zwevend van je te korte nachtrust op de eerste startrij te staan en voor de start al de winst af te dwingen.

Hoe zou het zijn om het vermogen te hebben om
de zege te pakken, de lauweren te dragen en
vol trots de verzamelde pers te woord te staan met
nauwkeurig uitgedachte one-liners die
exact dat overbrengen wat op dat moment op het lichaam af te lezen is en de dienstdoende fotograaf de perfecte plaat te laten schieten die alles weergeeft wat het gegeselde lichaam tot het uiterste gedreven heeft moeten doorstaan.
De woorden van de trotse winnaar van de cafe het krikje loop in Hoofdplaat, de Havenloop in Terneuzen op een onbetekenende vrijdagavond laverend tussen uitwaai toeristen, scheef geplante vlaggenstokken of langs net op tijd geïnstalleerd maar verkeerd geplaatst straatmeubilair en half slippend bij de veel te krappe bocht bij het uitwateringskanaal.
Of de bamisloop op een druilerige oktobermorgen in Kloosterzande of de korte afstand op de mosselloop in het domein in Wachtebeke.
Allemaal loopjes met een derde, vierde of vijfderangs allure en uitstraling of die alleen voor statistiek, kalender vulling of sponsor gehouden zijn.

Hoe zou het zijn?
Ik zou het best wel eens willen weten.
Nee niet weten, ervaren.
Willen zijn.
Hoe zou het zijn ... om weer eens terug te gaan in die tijd en dat jonge godenlichaam aan te trekken.
Hoe zou het zijn?

Tijs Schol Auto & Techniek

AutoProfijt

www.scholautotechniek.nl

Fruithuisje Flikweert

Fruithuisje Flikweert

www.fruithuisje.nl

PUPILLEN PRAATJES

Ik ben Demi Luteijn en 9 jaar.
Dit jaar liep ik voor het eerst mee met de Sinkegroep Zomerloop.
In IJzendijke liep ik alleen mee en dit vond ik wel spannend.
In Nieuwvliet en Zuidzande liep mijn zusje Lieke mee, dat vond ik wel leuk.
Wie weet loop ik volgend jaar weer mee.

GROETJES DEMI

Ik ben Katy en ik heb meegedaan aan de zomerloopjes en ben paar keer tweede geworden van de meisjes en na het lopen kon je leuke prijsjes uitkiezen. Mijn zus deed soms ook mee en dan kon ik naar haar kijken.
Ik heb ook meegedaan aan de zwemloop, dit vond ik ook heel leuk want ik zit op atletiek en zwemmen en dan kon ik het allebei doen.

GROETJES KATY

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
Zelfstandig Adviseur

Zomerlopen

Niets lijkt zo vanzelfsprekend als bewegen. Als je te maken hebt met niet aangeboren hersenletsel (N.A.H.), zoals onze dochter nadat ze in 2017 op 7 jarige leeftijd een hersenbloeding kreeg, dan is dat niet meer zo gewoon.

Gelukkig kwam onze dochter er op lichamelijk vlak redelijk goed uit. Je merkt er qua beweging nu eigenlijk niks meer van.

Driekwart van het totaal aantal hersencellen is betrokken bij beweging. Onderzoek heeft aangetoond dat beweging het vermogen van de hersenen om nieuwe cellen aan te maken, verhoogd. Vooral in het hersengebied dat belangrijk is voor leren en geheugen. Des te belangrijker dus voor haar om in beweging te blijven.

Bente deed wel eens vaker mee met een wedstrijdje maar dit jaar ging ze er helemaal voor. Ze is inmiddels 12 jaar dus mag in principe nog met de jeugd meelopen. Maar nee, daar dacht ze anders over en ze wilde “gewoon” elke keer de 3 km doen Hoe spannend ze dat ook vindt want ze heeft moeite met sociale contacten, soms weinig energie en last van overprikkeling. Dat kan al in hele kleine dingen zitten die voor ons heel normaal lijken maar het dus voor haar niet zijn. En daar zie je aan de buitenkant dus helemaal niks van. Zij moet elke keer weer een enorme drempel over om iets te kunnen bereiken. Des te trotser zijn wij dus als ze ergens voor gaat. Dit geeft aan dat ze een enorme doorzetter is die niet snel opgeeft.

De eerste zomerloop was in IJzendijke op 12 juli, het was warm, heel warm. Toch bleef ze bij haar standpunt en schreef ze zich in voor de 3km. Wij als ouders gaan natuurlijk altijd als trouwe supporters mee. Omdat IJzendijke mijn geboortedorp is, waren ook opa en oma, oom en tante van de partij om te supporteren. Toch wel spannend om tussen al die atleten te staan. Super zenuwachtig voegde ze zich tussen de (meeste) volwassenen. En ze gingen van start. De route ging langs de veste en over de molenberg.

Als 20e, dus laatste en met een tijd van 21.22 kwam ze over de streep. Ze was alleen maar trots dat ze het uitgelopen had en was blij dat ze had meegedaan. Meedoen is echt belangrijker dan winnen! Met een hoofd als een tomaat door de hitte en de inspanning gingen we met een heel goed gevoel richting huis.

De tweede op 19 juli was in Sinte Kruis, hier was ze ook voor ingeschreven maar deze werd begrijpelijk door de nog extremere hitte afgelast. Een verstandig besluit.

De derde op 26 juli was in Nieuwvliet. Deze keer was het 3,6km waar ze voor ingeschreven was, maar ze had vooraf al weinig zin en totaal geen energie, dus besloten we lastminute te veranderen naar de korte afstand voor de jeugd. Door wat ze heeft meegemaakt heeft ze nou eenmaal soms een stuk minder energie en dan moet je daar af en toe een verstandig besluit in maken. Ze gingen met 6 meisjes van start en ze kwam in een tijd van 7.47 als tweede over de streep!

De vierde was op 2 augustus in Retranchement. Ook hier was ze weer ingeschreven voor de trimloop van 3,5km. Ze zat goed in haar vel, had er zin in en ging er helemaal voor. De route ging over de prachtige wallen van Retranchement. Papa fietste nog een stuk mee om aan te moedigen. Ze riep halverwege “het gaat echt goed pap!”. Als 17e van de 20 kwam ze over de streep in een tijd van 21.51. Een persoonlijk record! Ze was supertrots en wij natuurlijk ook!

> “Het gaat echt goed pap!”

De vijfde en voor haar laatste was op 9 augustus in Groede. Een ook bij deze deed ze “gewoon” weer mee met de trimloop van 3,3km. Weer superzenuwachtig stond ze aan de start. Maar ze ging er wel weer voor! De route ging door de polder van Groede. Ze trok er op het laatst nog even een eindsprintje uit en eindigde als 17e met een tijd van 21.20.

De 2 laatste zomerlopen in Cadzand en Zuidzande heeft ze helaas gemist doordat we toen op vakantie waren.
Al met al een superleuke ervaring voor haar om zo met de “volwassenen” te kunnen meelopen.

Ik ben in ieder geval en zeker na alles wat ze heeft meegemaakt enorm trots op haar! De afgelopen vijf jaar waren niet makkelijk, we moeten er samen steeds keihard voor werken. Maar met haar enorme doorzettingsvermogen komt ze er wel!

En aan de atletiekvereniging, dankjewel elke keer voor de goede organisatie!

Groeten, Shelly Beaufort (mama van Bente)

FUNDEX
EQUIPMENT
KLEVERSKERKSEWEG 83 MIDDELBURG
ATLETIEK
=
TECHNIEK

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
Brouwerijstraat 33, 4501 CM Oostburg
www.henkfenijn.nl en facebook
Tel.: 0117-45 27 26
Openingstijden: dinsdag t/m donderdag: 09:30 – 17:30 uur, vrijdag: 12:30 – 17:30 uur.
zaterdag: 09:30 – 17:30 uur
Gesloten; zondag, maandag en de vrijdagmorgen.

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

DE GESCHIEDENIS VAN DE ZOMERLOPEN

UIT: PZC 2019

Fred Rabout. Hij legde begin jaren negentig samen met zoon Theo de basis voor de Zomerlopen. Als speaker is hij tot enkele jaren geleden niet weg te denken bij de finish. Voor bijna elk atleet houdt hij oppeppend praatje. ‘Goh mevrouwtje, u ziet er nog fris uit, het lijkt net of u de hond aan het uitlaten bent’, hoor je regelmatig. Het tekent de sfeer bij de Zomerlopen. Inmiddels is het stokje overgenomen door een nieuwe speaker.

Voor Theo Rabout springt ‘Retranchement’ er wel een beetje uit, maar eigenlijk zijn ze hem allemaal even lief. Als jongen van een jaar of zestien klopte hij bij zijn vader op de deur. Of ze niet iets konden organiseren voor atleten en toeristen in de zomermaanden? Dan is er vrij weinig te doen op dinsdagavond in het Zeeuws-Vlaamse land. Ja, aan de andere kant van de Schelde hebben ze een dag later de stratenlopen, maar dat was in die tijd met het bootje over nauwelijks haalbaar voor veel Zeeuws-Vlaamse atleten.

Dus ging de familie Rabout ervoor. Ze kregen hulp van Peter en Ina van Vlierberghe en ook AV de Wielingen steunde het initiatief.

,,Ik deed het parkoers en mijn vader speakerde", vertelt Theo Rabout. ,,En in elk dorpje was wel een hardloper of vrijwilliger die wat wilde betekenen voor de organisatie. Elke plaats kreeg zo zijn of haar eigen rayonhoofd. Iemand die de kar trekt. Dat is nu nog steeds zo."

Formule

Eigenlijk is het de oervorm van hardlopen, vat Theo de formule van de Zomerlopen samen. Net als bij het bakken van een appeltaart zitten de vaste ingrediënten er bij elke loop in. ,,Laagdrempelig, lage kosten, basic organisatie, consumptiebon. Je kunt bij wijze van spreken vijf minuten voor de start nog besluiten om mee te doen en tien minuten nadat de laatste is gefinisht staat de uitslag al op papier. Nee, we gaan niet door kerken en cafés lopen en je krijgt ook geen kleurenpoeder over je heen hier." Een prijsuitreiking is er ook niet, de competitiedrang zoals die er bij de stratenlopen wel is, is hier een stuk minder.

Caravan

En dan is er nog die mysterieuze, stokoude caravan die altijd bij de start staat opgesteld en waarvan de gordijntjes steevast zijn gesloten. Wat er in gebeurt, niemand die het weet. ,,Nee, daar zit niet de tijdwaarneming of jury in. Het is voor ons vooral een markeerpunt voor de start en finish. En al het materiaal dat we nodig hebben om een loop te organiseren ligt er in."

Wanneer de eerste Zomerloop plaatsvond, is niet helemaal duidelijk. ,,Goh, ik zou het echt niet weten", zegt Fred Rabout. ,,Toen ik begon met Theo woonde ik nog in Zuidzande. Daar zijn we ook begonnen. De dorpjes zijn in al die jaren vrijwel hetzelfde geweest, net als het concept. Als je je startnummer inlevert na afloop krijg je een consumptiebon die je kunt inleveren in het plaatselijke café. Dat is altijd zo geweest."

Gemoedelijke sfeer

Het concept van de Zomerlopen kan volgens Theo Rabout nog wel even mee. ,,Zo lang er tussen de honderdvijftig en tweehonderd lopers op afkomen zijn we tevreden.

Deelnemers komen ook elk jaar terug, er zijn toeristen die steevast drie of vier loopjes mee doen. Het is een evenement waar veel stille krachten aan mee helpen. De eenvoud van de formule is de kracht van de Zomerlopen. Iedereen wordt hier geaccepteerd, van de eerste tot de laatste."

VAN VOREN ACCOUNTANTS
WWW.VANVOREN.NL

VAN VOREN ACCOUNTANTS

BEDREVEN
BETROKKEN
BETROUWBAAR

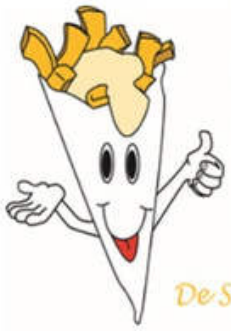
HOOGSTRAAT 3 4515 AP IJZENDIJKE
0031 (0)117 302 874 INFO@VANVOREN.NL

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

Ik hou heel veel van bewegen en sporten en daar heb ik in de vakantie gelukkig genoeg de tijd voor.
Meestal doe ik graag fietsen of skaten samen met mijn broertje en ouders.
Maar nog veel vaker maken we samen een lange wandeltocht.

Deze vakantie hadden we er een van 5 kilometer gelopen op onze vakantie in Drenthe.
Dit was extra zwaar omdat er heel veel stukken door zand waren en over planken.
Het leukste vond ik de paarden die er vaak voorbij kwamen in het bos.
Gelukkig had mijn moeder wel genoeg drinken meegenomen want het was wat zwaarder dan we dachten door het zand.

Op de baan bij atletiek ligt er gelukkig geen zand zodat we goed kunnen rennen.
Hardlopen vind ik ook het leukste bij atletiek en het is leuk omdat we elke keer andere dingen doen.

SANNE TERREEHORST

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

De finale van de CD-competitie

Elk jaar organiseert de atletiekunie de CD-competitie. Voor deze wedstrijd kunnen verenigingen 1 of meerdere teams inschrijven bestaande uit C (onder 16) of D (onder 14) junioren meisjes of jongens. Elk team bestaat uit 6 tot 12 atleten, waarbij elke atleet maximaal 3 onderdelen voor zijn of haar rekening neemt. Die onderdelen zijn sprint (afhankelijk van de categorie 60, 80 of 100 meter) met en zonder horden, estafette (4x60, 4x80 of 4x100 meter), midden lange afstand (800 of 1000 meter), hoogspringen, verspringen, discuswerpen, speerwerpen en kogelstoten.
Sinds een paar jaar is er soms een kleine variatie met 150 meter sprint, 300 meter horden en 600 en 1500 meter als midden lange afstand. In totaal deden er dit jaar 750 teams mee uit heel Nederland. Deze teams waren verdeeld in 16 poules, waarbij iedere poule 3 voorrondewedstrijden had. Atleten verdienen met hun prestatie punten voor hun team. Na 3 voorrondes wordt de stand opgemaakt. De beste 12 teams in elke categorie gaan naar de A-finale, nummer 13 t/m 24 naar de B-finale, nummer 25 t/m 36 naar de C-finale en nummer 37 t/m 48 naar de D-finale.

In een ver verleden heeft A.V. de Wielingen ook een aantal jaar meegedaan en zelfs de finale een keertje gehaald. Sinds 2014 word ik elk jaar door de atletiekunie aangewezen om bij een aantal voorrondewedstrijden scheidsrechter te zijn. Vaak zijn dat wedstrijden in de buurt van mijn woonplaats Rotterdam, zoals bij PAC (Rotterdam), Rotterdam Atletiek, Energie (Barendrecht), Fortuna (Vlaardingen) of Spark (Spijkenisse). Maar gemiddeld 1 keer per jaar mag ik ook wat verder weg, zo ben ik te gast geweest bij Triathlon (Amersfoort), NEA Volharding (Purmerend), Zuidwal (Huizen), Prins Hendrik (Vught) en Clytoneus (Woerden). Ik vind het zelf erg leuke wedstrijden om scheidsrechter te zijn. Het is een mooie mix van kinderen die vooral voor de lol meedoen en kinderen die al heel serieus met atletiek bezig zijn. Afgelopen zomer deden op de E.K. in Munchen 6 atleten mee, die ik in de loop der jaren als jonge junior in mijn wedstrijd heb gehad (Femke Bol en Zoë Sedney zijn de bekendsten).

Dit jaar was ik door de atletiekunie aangewezen als scheidsrechter voor de A-finale. Hier was ik best trots op. Deze finale werd gehouden op 17 september op de baan van Rotterdam Atletiek.

Voor aanvang van de wedstrijd mochten de teams 1 voor 1 met hun clubvlag op het podium komen en werd een zelf gekozen muziekje gespeeld (zoals de opkomst bij het darts).

Ik was die dag verantwoordelijk voor de technische onderdelen van de jongens C en D: hoogspringen, verspringen, kogelstoten en discuswerpen. Bij elk onderdeel had ik de leiding over een groep van 5 uitstekende juryleden. Ondanks het wisselvallige weer is de wedstrijd prima verlopen.

Al m'n onderdelen startten op tijd, waren op tijd klaar en ik heb geen protesten gehad. Aan het einde van de wedstrijd hadden PAC (jongens C en meisjes D), Groningen atletiek (meisjes C) en A.V.'34 uit Apeldoorn (jongens D) de meeste punten verzameld. Zij mogen zich dus een jaar lang Nederlands kampioen noemen. De prijzen werden trouwens uitgereikt door Zoë Sedney, zo wordt het een beetje "de cirkel is rond"- verhaal.

De komende jaren zal ik me zeker weer beschikbaar stellen als scheidsrechter bij de voorrondes van de CD-competitie. En wellicht word ik ooit weer eens aangewezen voor een finale.

Steven van de Veire

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

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
online branding design drukwerk marketing

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

Dwars door de Zwingeul

Zondag 30 oktober

10.30 uur

START: STRANDPAVILJOEN DE ZEEMEEUW, RETRANCHEMENT

INSCHRIJVEN: INSCHRIJVEN.NL

AFSTANDEN: 1000M (JEUGD), 4 KM EN 7 KM

MEER INFORMATIE: AVDEWIELINGEN.NL

MAMMOET

Attent

Clubkampioenschap AV de Wielingen

Rond eind september / begin oktober wordt bij verschillende atletiekverenigingen het baanseizoen afgesloten met een clubkampioenschap. Zo ook bij AV de Wielingen. Voorafgaand aan het clubkampioenschap wordt het draaiboek opgezocht en doorgenomen, de uitnodigingen worden verstuurd en de vrijwilligers worden opgetrommeld. Wat fijn dat de vereniging toch ieder jaar weer een beroep kan doen op dit clubje vrijwilligers. Perfect op elkaar afgestemd en ieder weet zijn of haar taak. Petje af voor deze mensen!

Op zaterdag 1 oktober was het dan zover. Om half een had een clubje enthousiaste pupillen zich verzameld. Na een gezamenlijke warming-up werden de onderdelen doorlopen. De atleten kregen verschillende pogingen en de beste poging telde. Tussen de onderdelen door was er een gezonde snack en wat lekkers om te drinken. Af een toe een buitje regen maar dat gaf eigenlijk helemaal niets. Rond de klok van twee uur meldden zich ook een groepje junioren. Onder begeleiding van hun trainer Lennart hebben zij ook verschillende onderdelen doorlopen.
Het clubkampioenschap werd afgesloten met de prijsuitreiking. Onder luid applaus ontvingen alle atleten een medaille en diploma. Dubbel en dwars verdiend. We kijken terug op een zeer geslaagde clubkampioenschap. Atleten, vrijwilligers en supporters, bedankt voor jullie komst. Tot volgende jaar?!

Evelien Helfferich

Loopagenda

Zondag	30-10-2022	Dw.d.d.Zwingeul	Strandpaviljoen de Zeemeeuw
Zondag	20-11-2022	1e Natuurloop	Strandpaviljoen de Zeemeeuw
Zaterdag	26-11-2022	Elderschanscross	Elderschans, Aardenburg
Zondag	11-12-2022	Jules Unlimited	Beachhouse25 Nieuwvliet
Zaterdag	31-12-2022	2e Natuurloop	Bos van Erasmus Nieuwvliet
Zondag	05-02-2023	Mammoet Midwinter	
		Halve Marathon	Cadzand-Bad
Zondag	26-02-2023	3e Natuurloop	Strandpaviljoen Ruig
Zondag	12-03-2023	4e Natuurloop	Strandpaviljoen de Zeemeeuw

LEVRO
PARKET

ONZE SERVICES, MEER DAN JE DENKT

Hier ziet u, behalve onze openingstijden en adresgegevens, wat wij zoal voor u kunnen betekenen

PRODUCTEN EN DIENSTEN

Van paperclip tot het ophalen en brengen (verzenden) van post en pakketten. Van agenda's tot dagbladen, verpakkingsdozen, cardridge, batterijen, bel- en betaaltegoed, cadeaukaarten, organizer, schriften, overschrijven van een kentekenbewijs, etc..

Het Posthoekje heeft ook een kopieerapparaat en tevens kunt u bij ons terecht voor staatsloten. Verder is de winkel rolstoelvriendelijk en niet ver van het centrum gevestigd.

Cadeaubonnen

- voor elk wat wils
- van 'uit eten' tot sporten en van kleding tot boeken, enz.

- **ING Servicepunt**
- Kentekenregistratie
- OV-Chiplaadpunt
- Staatsloterij

Post NL

- postzegels
- pakketservice
- verzenddozen
- 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

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, zie je meteen dat de lat hoog wordt gelegd. De tijd van een camera en een loopband is verleden tijd. Met het nieuwe MotionMetrix G2 systeem wordt een volledige lichaamsanalyse gemaakt 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 ingebouwde sensoren 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 een PRIMEUR in BELGIË. Aan de hand van die gegevens kunnen we u de juiste soort schoenen adviseren. Na 30 jaar binden we nog steeds met veel liefde uw schoenen op de correcte manier. Daarna is het aan u om te testen en te vergelijken.

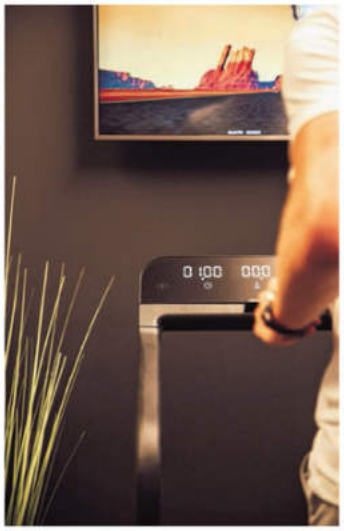
"VEEL MEER DAN ALLEEN MAAR SCHOENEN"
Lopen draait niet alleen om schoenen. Een leuke outfit, compressiekousen, accessoires maar ook alles voor de opwarming of na een training is bij ons te vinden. Running Center Brugge profileert zich letterlijk tot het centrum voor de loper. Je kan er ook terecht voor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

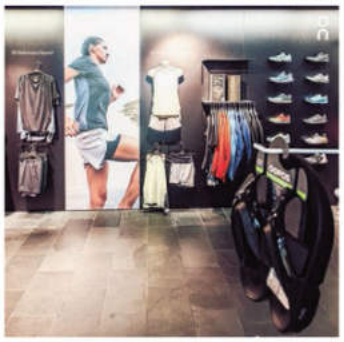
"DE BELEVING VOOR DE KLANT STAAT CENTRAAL"
Lopen of wandelen moet een ontspannen sport zijn. Dit start met de juiste beleving in de winkel. Het interieur werd volledig vernieuwd en daar staat de beleving helemaal centraal. De thema's van de winkel worden duidelijk aangekaart en de extra ruimte en ontspanningshoek moet de klanten meteen een gevoel van rust geven.
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 motivatie uw volgende training wenst aan te vangen.

"TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK"
Zonder een topteam zouden we niet staan waar we vandaag staan. Elk van onze collega's heeft een eigen specialisatie, gaande van geneeskunde, podologie tot personal trainer. Net als onze ambassadeurs hebben ze allen één ding gemeen: een 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 hun Skeeler Center. Een afdeling binnen de winkel waar je terecht kan voor klassieke rolschaatsen of inline skates, het nieuwe lopen.
Heb je liever wat meer afkoeling, dan vind je bij ons ook een uitgebreid gamma aan zwemaccessoires en wetsuits voor het zwemmen in open water.

THE HOUSE OF BRANDS
Brooks, Mizuno, Saucony, New Balance,... velen hebben er nog nooit van gehoord maar het zijn wel dé merken voor lopers. Uiteraard hebben merken als Asics en Nike ook hun plaats in onze winkel, maar deze worden al snel ingehaald door Hoka One One en het Zwitserse merk On Running, waarvan we in Brugge een exclusief aanbod in schoenen en kledij hebben. Daarnaast zijn Craft en Fusion de merken die het rijtje aan vrije tijd, wandel- en loopkledij compleet maken.





www.runningcenter.be
Gistelsesteenweg 550
8200 Sint-Andries