CLUBBLAD

NO. 3
2022

EVENEMENTEN 2023
Kijk snel in het clubblad!

WE GINGEN WEER
DWARS DOOR
DE ZWINGEUL

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

www.enet-smarthome.com

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

VOORWOORD.

Beste Wielingers,

Ik val maar met de deur in huis: hoewel het rapport van de 4e herkeuring op 28 november nog niet is ontvangen, kan ik jullie alvast wel melden dat onze baan nu op alle onderdelen is goedgekeurd. Dat is zowel reden tot blijdschap omdat er weer de mogelijkheid ontstaat om officiële baanwedstrijden te organiseren, als ook reden tot zorg omdat dit nu niet bepaald betekent dat de baan in topconditie is. Om twee voorbeelden te noemen, de baan is al anderhalf jaar niet schoongemaakt en de hoogspringmat voelt zo zacht aan als boter op een warme zomeravond.

Kortom, er blijft werk aan de winkel richting de gemeente en de exploitant. De brief aan het college van B & W en de gemeenteraad over de conditie van onze baan, hebben we als bestuur nog even op zak gehouden in verband met de zojuist uitgevoerde keuring. Op basis van het keuringsrapport van de Atletiekunie gaan we het gesprek opnieuw aan om de baan verder te verbeteren. Volharden en volhouden is het devies.

Dan naar de inhoud van ons derde mooie nummer van dit jaar met prachtige bijdragen van Marieke Mullaert, Peter van Waes en Amor Maertens. Peter ontpopt zich als een ware kroniekschrijver van de Cross en alle lopers zullen de beschrijvingen van Marieke en Amor met betrekking tot de hoogte van de duinen en de te kiezen route over het strand grinnikend herkennen.

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, Marjan Mistiaen-de Groote en Rudie Hogervorst

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

Opmaak: Mediateam de Wielingen

Als voorzitter ben ik erg blij te kunnen vermelden dat de RegioBank vanaf dit jaar onze natuurlopen financieel zeer royaal ondersteunt!

Dan de bijdrage van Elien uit Aardenburg, 11 jaar. Heel erg bedankt dat je lid bent geworden van onze vereniging en wat een mooi compliment heb jij gegeven aan onze jeugdtrainers. Daar doen we het voor!

Last but not least graag aandacht voor onze activiteitenkalender van volgend jaar met daarop alle geplande wedstrijden. Knip 'm uit, hang 'm zichtbaar op en geef je volgend jaar eens een keer op voor het clubkampioenschap!

Ik hoop tot snel allemaal bij onze tweede RegioBank natuurloop: de Sylvestercross op 31 december in het Bos van Erasmus.

Rest mij jullie allen alvast hele fijne dagen te wensen namens alle bestuursleden.

Caroline, Ilona, Rudie, Wietse en Jan

MUTSENACTIE

DE MUTSEN VAN AV DE WIELINGEN ZIJN VOOR 5 EURO TE BESTELLEN.STUUR EEN EMAIL NAAR BESTUUR[AT]AVDEWIELINGEN.NL

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 18.30 tot 19.30 uur

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

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.

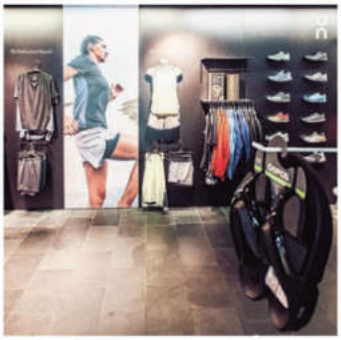
"VEEL MEER DAN ALLEEN MAAR SCHOENEN"
Lopen draait niet alleen om schoenen. Een leuke outfit, compressiekousen, accessoires maar ook alles voor de opwarming of na een training is bij ons te vinden. Running Center Brugge profileert zich letterlijk tot het centrum voor de loper. Je kan er ook terecht voor 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

Rugpijn?

De andere kijk op rugklachten

www.rugzorgzeeland.nl
T 06-33729119

Rugzorg Zeeland

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

Dwars door de Zwingeul 2022

Op de voorlaatste dag van oktober was het weer zover, de alom gevreesde Dwars door de Zwingeul! In de weken vooraf hebben we elkaar tijdens de trainingen een beetje bang lopen maken over hoe zwaar het ieder jaar wel niet is en grote verhalen vertellen over de voorgaande edities.
Deze keer iets later in het jaar dan anders. Je zou daardoor dan wellicht barre weersomstandigheden kunnen verwachten, maar niets was minder waar. Met 17 graden stonden we om 10.30 u, vergezeld van een stralend zonnetje aan de start. Je zou bijna (!) zin krijgen in het stukje dóór de Zwingeul.

Bij de Zeemeeuw aangekomen bleken er heel veel lopers op deze loop te zijn afgekomen en de dames van de inschrijvingen hadden het dan ook razend druk met het invoeren van de na-inschrijvingen op de dag zelf. Veel zuiderburen hadden de stoute schoenen aangetrokken om ons eens een poepie te laten ruiken. Eenmaal binnen zag ik iedereen zich klaarmaken voor de wedstrijd. Allemaal vrolijke gezichten en iedereen even enthousiast als altijd met een vleugje gezonde wedstrijdspanning.

Tijdens het inlopen vraag je jezelf af of het wel zo'n goed idee was om mee te doen, want dat mulle zand loopt nou niet bepaald soepel. Maar gelukkig hoor je meerdere inlopers dezelfde gedachte hardop uitspreken. Nadat eerst de jeugd heeft laten zien hoe het moet, zijn wij aan de beurt. We worden weggeroepen door de vrolijke speaker Frédérique en na de eerste meters snap je waarom Frédérique zo vrolijk is. Die weet natuurlijk dondersgoed hoe lekker dit parcours loopt. Je bedenkt je of het echt zo zou zijn dat ik straks blij ben dat ik meegedaan heb. Ik kan het me op dat moment niet voorstellen. Zwabberende benen waar de energie snel uit weggezogen lijkt te worden, niet vooruit lijken te komen en de gedachte 'ojee, ik ga toch niet moeten opgeven'. Dan even een duik in de zwingeul en opgefrist en wel gelukkig een vlak stuk richting de zuiderburen.

En dan begint het pas… op en af door de duinen, zo kort mogelijk achter je voorgangers proberen blijven, anders zou je misschien verdwalen. Paadjes waarvan je denkt 'dit gaat Simon toch niet serieus bedacht hebben' en dan Simon die je lachend voorbij steekt alsof het geen moeite kost op één van de vele kuitenbijters. En als je dan denkt dat je de meeste heuvels wel gehad hebt, kom je voor een berg te staan waarvan je normaal zou denken dat je die überhaupt niet opkomt. Maar goed, gelukkig is daar je voorganger, die ook zijn voorganger maar weer volgt en ga je zonder verder nadenken omhoog. Proberen iedere keer in de voetafdruk van degene voor je te stappen. Met de hoopvolle gedachte dat het dan iets minder zwaar zal zijn. Eindelijk komt er een eind aan de waarschijnlijk prachtige duinen, want tijd om daarvan te genieten heb ik niet genomen.

De zwingeul komt weer in zicht voor een verfrissende 2e 'duik' en onder enthousiast geroep van Frédérique kom ik de eindstreep over. Geconcentreerd op de beide matten, want met deze ingenieuze vorm van tijdregistratie blijk ik toch moeite te hebben, zoals in het verleden helaas al een paar keer is gebleken.
Om dan 5 seconden later al het afzien vergeten te zijn en alleen maar te denken hoe niet normaal gaaf dit toch is!
Met veel dank aan alle vrijwilligers die deze prachtige loop voor ons mogelijk hebben gemaakt!

Marieke Mullaert.

Met 17 graden stonden we om 10.30 u, vergezeld van een stralend zonnetje aan de start. Je zou bijna (!) zin krijgen in het stukje dóór de Zwingeul.

koole Sport
De hardloop speciaalzaak van Zeeland
• Persoonlijk en deskundig advies
• Alle grote merken op voorraad
• In huis Podologie
ARMENIAANS SCHUITVLOT 20
4331NL MIDDELBURG
MA-VR: 10:00 - 17.30 UUR
ZA: 10:00 - 17.00 UUR
Bestel via de webshop:
Koolesport.nl
Gratis verzending

FUNDEX EQUIPMENT
KLEVERSKERKSEWEG 83 MIDDELBURG

PUPILLEN PRAATJES

Hallo, ik ben Elien.
Ik ben 11 jaar en woon in Aardenburg.
Ik ga daar ook naar school.

Ik ben eind vorig schooljaar met mijn klas naar de atletiekbaan geweest en ik vond het leuk.

Ik heb proeflessen gedaan en toen heb ik mij ingeschreven.

Mijn broertje is al langer lid van de atletiekvereniging.

Door een aandoening ben ik minder beweeglijk en minder snel dan andere kinderen. Daarom had ik mij voordien nog nooit ingeschreven.

De proeflessen waren heel leuk omdat de trainers vanaf het begin rekening hebben gehouden met mijn conditie. Ik krijg minder zware oefeningen dan de andere kinderen en dat vind ik heel fijn.
Ik ben ook heel goed onthaald door de groep.

Ik ben een tevreden lid en hoop nog lang aan atletiek te kunnen doen.

Fietsen
is sneller.

CORNELIS
voor jouw fiets

Bredestraat 5 Oostburg • cornelisoostburg.nl

ELDERSCHANSCROSS 2022

De weergoden waren ons gunstig gezind op zaterdag 26 november jl. Zon en nauwelijks wind, dus ideaal weer voor een cross door de Elderschans. Hieronder vinden jullie via foto's een sfeerimpressie.
Mocht je denken: hé wat leuk! Deze cross staat ook komend jaar weer op de kalender!

foto's: Johnny Stuurman

Tijs Schol Auto & Techniek

AutoProfijt

www.scholautotechniek.nl

Fruithuisje Flikweert

Fruithuisje Flikweert

www.fruithuisje.nl

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

ELDERSCHANSCROSS 'IN DE PUT, UIT DE PUT, BOCHT IN, BOCHT UIT'

De Elderschans: al vanaf mijn jongste jaren kwam ik er. De foto's van mijn moeder met de kinderwagen op de 'Schans' getuigen ervan. Later tamme kastanjes knuppelen. Okkernoten op het veld aan de kreek. En ook naar de welpen en de verkenners van de scouting in de blokhut die zich ooit bevond waar Piet Westerweele zijn boswachter Piet-pad kort voor de finish heeft getrokken: nog een slingertje….put, bultje bij…

Maar veel later dus vaak voor de Elderschanscross.
Soms om te kijken in de periode dat ik het schaatspeloton trachtte bij te houden..

De 36e editie volgens bezieler en stuwende kracht Piet Westerweele. Die met zijn getormenteerde loopkuiten nu de pedalen van zijn velo's serieus in het rond trapt. Zijn eigen toegevoegde lussen/slingers nooit hardlopend betrad.... Ja, we worden oud… waar is de tijd van o.a. de strijd tussen Piet(je) Vonck en reus Leon van de Velden. Wel nog wedstrijdlopers van het 'eerste uur' gespot: o.a. Ron Dellebeke (60+), John Guequierre (70+) en Wilco de Vos (bijna 60 en nog 13e op de lange cross) uit die beginjaren. Afgezakt van boven de Schelde draaiden zij ook nu voor de zoveelste keer hun rondjes over de Schans. Ook Erik Goossen een 'jonge' vijftiger, nu knap 12e, vroeger meestrijdend voor de ereplaatsen.

Mijn verhaal

Vrijdag nog samen met vader en zoon van de Veire en good old Piet de slingers (linten…) opgehangen in het bos. Ge zou anders zeker verdwalen… Piet had voordien al het nodige gedaan. Heel het jaar door staat het bos onder boswachter Piets' curatele. Paar dagen eerder nog de bomen de sneeuwlook gegeven… Zaterdagochtend zelf ook nog een positieve bijdrage trachten leveren aan de verrijzenis van de tent. Daarna de vele vrijwilligers van de wedstrijddag in de steek gelaten om de nodige koffie, peperkoek, banaantje en paar boterhammen thuis tot mij te nemen.

Deze keer gekozen voor de korte pijn, oftewel de korte cross. Want de vorige editie zo gigantisch afgezien van de lange cross… voor halfweg zat ik toen al piepedooood. Dan is het nog heel lang en ver draaien, keren, op en af, put in put uit, over de Schans, waar ik iedere zware meter ken. Toch aantal dagen ni zo goe van geweest.
Dus nu 3 kleine rondjes – zonder spikes prima te doen - met start en finish totaal zo'n 3 km met half om half dames en heren, totaal met net geen 50. Het rondje half zolang als dat van de 10 km. Scheelt gelijk een paar van de meest duizelingwekkende slingers bij het verlaten van het bos. Voor mij zeker geen straf. Want daar ga je achterlangs de 1e boom direct weer terug het bos in.

De dames en heren van de 10 km slalommen zich daar direct achter ook nog om de 2 volgende reuzen om dan de weg over te steken op weg naar het uiterste bos achter het hotel tegen de kreek.

Mijn start was niet echt super, geraakte wat ingesloten en ja dan sta je zeker wat geparkeerd in de de smalle put bij vijver. Wel niet slecht misschien voor mijn meestal zwakke, laatste ronde. Zat als oude(re) man tussen vooral jonge ladies, net achter clubgenote Linda Vermeulen. Daarna wel wat posities kunnen winnen. Zo kwam ik in het spoor van Sandra de Kok-de Block te zitten. Met haar al vaker een leuk duel mogen uitvechten….. wel meestal verloren…

In de 2e ronde verhoogde ze haar tempo en tegen het eind van die ronde zat ik al serieus aan de elastiek… die even later brak… Een zwaar laatste rondje volgde. Een paar zeer jonge dames kwamen steeds dichterbij en Piets' boswachterpad hielp zeker niet mee. Sprintend voor een podiumplek in hun categorie kwamen ze mij op de lange finishstrook als vuurpijlen voorbij geschoten. Zelf 14e van 24 heren van alle leeftijden, ik met mijn 60 jr wel een beetje belegen inmiddels. In het totale pak van dames en heren 24e van 47. Clubgenote Linda Vermeulen viel met haar nette 4e plek net naast het podium.

Daarna gekeken naar de lange cross, waar Marieke Mullaert van onze club indrukwekkend naar de zege liep! En plaatsgenote Esmee Verstraete uit Aardenburg knap het podium completteerde met haar 3e plaats. Marijn Cammaert uit Oostburg liep na de 1e ronde zeer knap in de kop van de wedstrijd rond de 10e plek. Ik vreesde voor een fikse inzinking, maar hij behaalde met een fikse eindsprint in de laatste meters toch nog een nette 14e plaats.
Nadat de hekkensluiter de laatste ronde in ging, begonnen met Jan de Koeijer vanaf daar de linten op te ruimen. Later mij verplaatst naar de put en met Erik Cappon naar het achterste, westelijke deel tot achter het hotel. Waar ikzelf wel heeeeeeeel veeel lintjes had gehangen vond ik nu..: serieus tijdje mee bezig. Dacht dat ze mij, arme sukkelaar helemaal vergeten waren… Maar Patrick van Quekelberghe had mijn eenzame fiets ontdekt op de daar inmiddels opgeruimde finishstrook. En redde mij samen met Erik Cappon uit mijn verre isolatie in de verste uithoek achter hotel De Elderschans.

Maar het was een genoegen, op naar de volgende editie. Als tenminste nog een paar oude reuzen der bomen hopelijk de komende stormen (en kettingzaag…) overleven.

Peter van Waes

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

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

Net ietsje meer, dat maakt het verschil!

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

www.weazeeland.nl

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

Hallo Wielingers,

Zondag 20 november stonden we met z'n allen onder een stralend zonnetje aan de start van de 1e wedstrijd van de RegioBank natuurlopen. Traditioneel een fijn weerzien met tal van bekenden uit binnen – en buitenland.

Na het ophalen van m'n nummer gelijk even gaan inlopen en uiteraard hoort een verkenning van het parcours bij een goede voorbereiding.
Hoe zit de wind ? Welk stuk strand ligt het best? Loop ik beter dicht tegen de duinen aan of toch tegen de waterlijn aan maar dan moet ik meer meters maken, wie houd ik in de gaten ? Wie kan me eventueel op sleeptouw nemen Vragen die sommige onder u zich vast ook wel eens stellen.

Wat betreft de route over het strand zijn we het vast wel eens, dat was kiezen tussen de pest en de cholera. Vooral dan het stukje berg op als je het strand verlaat richting het asfalt hakt er nog even lekker in. Zelf heb ik even gelost bij de 2e passage omdat ik voelde dat m'n motor iets te veel toeren moest draaien. Lopen doe je niet alleen met de benen blijkbaar.
Gelukkig kon ik de verloren meters op m'n concurrent voor de 3e plaats nog goed maken in de laatste hectometers en zelfs nog een handvol seconden afstand nemen. Tja, dan kan je eigenlijk alleen maar tevreden zijn en dat op je verjaardag.

Uitlopen was ik toch van plan dus liep ik Corinne die het wat rustiger aan deed tegemoet en zo liepen we samen naar de aankomst toe. Een man moet af en toe eens punten scoren bij z'n meisje.

Na nog een drankje te hebben genuttigd en wat bij te hebben gekletst in De Zeemeeuw reden we tevreden naar huis toe.

Zaterdag 31 december staat de traditionele Sylvestercross in het Bos van Erasmus op het programma en kunnen we er een klein beetje de kerstkilo's aflopen.
Bij deze wens ik iedereen alvast een spetterend maar vooral gezond 2023 toe .

Loop ze!

AMOR MAERTENS

Winter agenda

Zaterdag	31-12-2022	2e Regiobank Natuurloop	Bos van Erasmus Nieuwvliet
Zondag	05-02-2023	Mammoet Midwinter Halve Marathon	Cadzand-Bad
Zondag	26-02-2023	3e Regiobak Natuurloop	Strandpaviljoen Ruig
Zondag	12-03-2023	4e Regiobank Natuurloop	Strandpaviljoen de Zeemeeuw

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

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

Mammoet ondersteunt opdrachtgevers bij het verbeteren van de efficiëntie van constructiewerkzaamheden en het optimaliseren van de productiviteit van fabrieken en installaties. Hiervoor bieden wij oplossingen voor het hijsen, transporteren, installeren en demonteren van grote en zware constructies.

Onze dienstverlening is gericht op de volgende sectoren: petrochemie, mijnbouw, civiele projecten, energie en offshore installaties. De logistieke uitdagingen in deze sectoren nemen voortdurend toe. Moeilijk bereikbare locaties, zware klimaatomstandigheden en bescherming van het milieu vragen om steeds intelligentere en veiligere oplossingen.

Onze dienstverlening omvat:
- Complexe hijsprojecten
- Complexe transportprojecten
- Shutdown Management
- Sitewide construction services
- Modulaire constructie
- Factory to Foundation projecten
- Rapid response
- Herplaatsen en demonteren van installaties
- Wereldwijde handel in nieuw- en gebruikt materieel

Voor Mammoet is geen opgave te groot als het om hijsen of transporteren gaat. Maar ook geen opdracht te klein als het om één enkele lift gaat. Mammoet is een no-nonsense bedrijf dat ook sterk is in het kleine werk en de verhuur van kranen, soms voor weken, soms voor een paar uur. Elke opdrachtgever, groot of klein, kan rekenen op onze gedrevenheid en professionele aanpak - 24 uur per dag.

In Zeeland is Mammoet actief vanuit de vestigingen Terneuzen en Westdorpe. Tevens heeft Mammoet een vestiging in Gent, België.

Heavy Lift Terminals
Een aanvullende service is de op- en overslag van goederen voor derden. Mammoet heeft in Nederland de beschikking over twee terminals: de Heavy Lift Terminal in het Rotterdams havengebied en de Multi Purpose Terminal in Westdorpe, nabij Terneuzen. De kracht van de Mammoet terminals ligt niet alleen in de inzet van gekwalificeerd personeel, dat volgens de hoogste veiligheids- en kwaliteitsnormen werkt, maar ook in het moderne en gecertificeerd materieel en de gunstige ligging. Bovendien kan de afdeling Engineering van Mammoet technische berekeningen en hijsplannen aanbieden. Met een 24-uurs service is het bedrijf uitstekend in staat om uw projecten en zware lading efficiënt en veilig te behandelen.

Mammoet Terneuzen
Mr. F.J. Haarmanweg 75
4538 AN Terneuzen
Telefoon: +31 (0)115 648 050
Fax: +31 (0)115 630 724
terneuzen@mammoet.com

Mammoet Westdorpe
Finlandweg 1
Haven 3143 – 3145
4554 LW Westdorpe
Telefoon: +31 (0)115 472 600
Fax: +31 (0)115 472 639
westdorpe@mammoet.com

Mammoet Belgium N.V.
Knippegroen 1
9042 Gent, België
Telefoon: +32 9 345 98 91
Fax: +32 9 345 53 76
planning.gent@mammoet.com

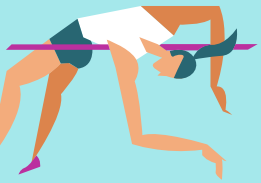
Kijk voor meer informatie over Mammoet en vacatures in de regio op onze website:
www.mammoet.com

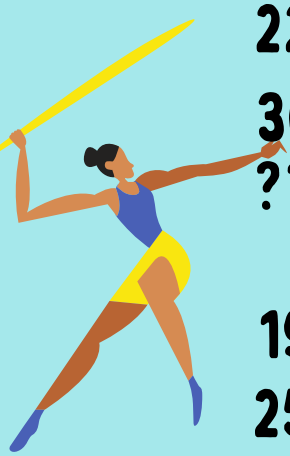
MAMMOET
THE BIGGEST THING WE MOVE IS TIME

Attent

KALENDER 2023

5 FEB	HALVE MARATHON	CADZAND-BAD
26 FEB	3E NATUURLOOP	STRANDPAVILJOEN RUIG
12 MRT	4E NATUURLOOP	STRANDPAVILJOEN DE ZEEMEEUW
10 APR	PAASLOOP	BRESKENS
10 JUN	ATHLETICS CHAMPS + BAANWEDSTRIJD	OOSTBURG
25 JUN	ZWEMLOOP	OOSTBURG
11 JUL	1E ZOMERLOOP	BOULEVARDLOOP IJZENDIJKE
18 JUL	2E ZOMERLOOP	SINT KRUIS
25 JUL	3E ZOMERLOOP	NIEUWVLIET
1 AUG	4E ZOMERLOOP	RETRANCHEMENT
8 AUG	5E ZOMERLOOP	GROEDE
15 AUG	6E ZOMERLOOP	CADZAND-BAD
22 AUG	7E ZOMERLOOP	ZUIDZANDE
30 SEP	CLUBKAMPIOENSCHAP	OOSTBURG
?? OKT	DWARS DOOR DE ZWINGEUL	STRANDPAVILJOEN DE ZEEMEEUW
19 NOV	1E NATUURLOOP	STRANDPAVILJOEN DE ZEEMEEUW
25 NOV	ELDERSCHANSCROSS	AARDENBURG
17 DEC	JULES UNLIMITED	BRESKENS
31 DEC	2E NATUURLOOP	SYLVERSTERCROSS





KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP
WWW.AVDEWIELINGEN.NL

LEVRO
PARKET

www.levroparket.nl

Mercuriusstraat 6
4511 CP Breskens
T 0117 385000
M +31(0)6229 68863
E Levro@zeelandnet.nl

Ook voor klein timmerwerk bent u bij ons aan het juiste adres.
Tevens traprenovatie.

Maandag gesloten.
Dinsdag en Woensdag op afspraak
Donderdag en Vrijdag 10.00u - 12.00u /13.30u - 17.30u
Zaterdag 10.00u - 12.00u / 13.30u - 16.00u

POSThoekje

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

ING

postnl

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

de IDEEËN FABRIEK van Pieters