



De Wandelaar

1e kwartaal 2020

Bestuur:**Voorzitter:**

Cees Dees
Schuttershof 65
4537 BS Terneuzen
☎0115-697183
e: li3tc10@kpnmail.nl

Secretaris, webmaster, busreizen:

Fons Schuurbiers
Stationsweg 54
4561 GB Hulst
☎0114-852230
e: apschuur@zeelandnet.nl

**Penningmeester/
ledenadministratie:**

Karel Buijze
Hondiusstraat 47
4532 CA Terneuzen
☎06-20962185
e: pmzeldenrust@gmail.com

Parcoursmeester, busreizen:

Leo Kroon
Van der Waalsstraat 42
4532 LD Terneuzen
☎0115-617851
e: kroonleo@zeelandnet.nl

Bestuursleden:**Logistiek/Inkoop**

Peter Bosselaar
Westsingel 70
4571 VG Axel
☎0115-562129
e: phboss@zeelandnet.nl

PR/Vicevoorzitter

Jan Willem Visser
Stuyvezande 614
4532 MN Terneuzen
☎0115-620815
e: jwels@zeelandnet.nl

Gerrie v.d. Bergen
Lange Nieuwstraat 21
4587 RH Kloosterzande
☎0114-690605
e: rpbergen@zeelandnet.nl

Ed D`haene
Zandstraat 48
4551 LH Sas van Gent
☎06-51752199
e: edhaene@zeelandnet.nl

Administratie:

Els Visser

Beheer materialen/Inkoop:

Emmy Koole

Redactie clubblad: Ed D`haene, Romain van Hoecke, Karel Buijze

Ereleden: Ali Sponselee-Gerritse (in herinnering)

Gelein Lensen Herman van Renselaar

Voorwoord

Beste Wandelvrienden,

Het einde van 2019 is alweer in zicht, december een maand van winterse gezelligheid en lekker eten. De wandelschoenen kunnen even in het vet, maar niet te lang, want dan worden de spieren stijf.

We kijken terug op een jaar dat voor de vereniging toch redelijk succesvol is verlopen met een ledental van boven de 300.

Onze tocht in Axel bracht een nieuw record met 1373 wandelaars, het lijkt erop dat wandelen weer erg in trek is. Ook in trek zijn onze busreizen, met aantrekkelijke city trips en natuur-wandelingen.

Ons jaarlijks etentje was weer eens bij onze sponsor "De Lange Muur" waar het met meer dan 120 deelnemers lekker vol zat en ook gezellig was.

Er zijn natuurlijk ook minder leuke dingen in het leven, daarom staan we aan het eind van het jaar even stil met de leden die hun partner hebben verloren, of te kampen hebben met ziekte in de familie. We wensen hen veel sterkte toe, zeker deze tijd van het jaar.

Wat ons 2020 brengt is allereerst onze nieuwjaarreceptie (inschrijving open tot 4 januari 2020) en onze eerste tocht in Axel. Verder in april, de maand waarin we ons 40-jarig jubileum vieren op zaterdag 4 april (zie info verderop) en de wandelmarathon op zondag 19 april.

Het bestuur dankt weer alle vrijwilligers die in 2019 hun medewerking hebben verleend aan onze tochten en busreizen en wenst alle leden en hun naasten een prettige kerst en een voorspoedig en gezond 2020

Met een wandelgroet,

Cees Dees voorzitter

Van de bestuurstafel:

Zoals afgesproken is op de Algemene Ledenvergadering 2011, zal ik na elke bestuursvergadering een kort overzicht geven van de voornaamste punten die besproken zijn.

Bestuursvergadering 26 sept 2019.

- aantal leden 31 december 2018: 263. Aantal aanmeldingen 2019 40. Overleden 2. Uitgeboekt 1. Aantal leden nu 300. Clubrecord. 300^{ste} Lid heeft gratis lidmaatschap 2020 gekregen.
 - penningmeester verwacht positief resultaat over 2019.
 - geslaagde tocht in Terneuzen. Routes geen probleem. Meer aandacht voor aanschaf dranken op de dag zelf en opmaken oude voorraad dranken. Besluit: geen dranken meer aanschaffen na twee uur op dag tocht.
 - busreis naar Ophasselt. Nu 74 aanmeldingen. Er wordt briefje gemaakt met telefoonnummers begeleiders.
 - komende tocht Axel. Route wordt besproken. Plan is om deze keer naar rustpost Spui te gaan.
 - plan is om busreis naar Mechelen te doen op 21 december. Offertes worden aangevraagd.
 - voorstel is om het jaarlijks etentje te houden in de Lange Muur in Terneuzen op donderdag 21 november.
 - voorstel is de nieuwjaarsbijeenkomst te houden in de Vogel in Hengsdijk op 11 januari 2020.
 - datum jubileumviering is definitief op 4 april 2020.
- Er wordt verder gewerkt aan de invulling van het dag- en avondprogramma.
- er is een commissie opgericht vanuit Zelden Rust om samen te werken met de Marathon Zeeuws-Vlaanderen voor de mede-organisatie van de wandelmarathon.
- Bedoeling is voor vijf jaar samen de organisatie te doen. Er zal gezocht worden naar vrijwilligers om te helpen op diverse plaatsen. Verder zullen een aantal oefenwandeltochten georganiseerd worden als training voor de marathon.
- abonnement AVG zal nader bekeken worden of we het voortzetten. (kosten 60 euro p.j.)
 - tocht in Hulst en Terneuzen worden aangemeld bij de gemeente.
 - Leo zal voortaan contact houden met Karina Wisse EHBO (melding data en aantal rustposten)
 - er wordt even besproken of we iets voor jeugdige wandelaars kunnen doen. Blijft lastig

Fons Schuurbijs, secretaris.

Onze tochten in 2020

Voor het jaar 2020 organiseert onze club de volgende tochten:

Zaterdag 18 januari 2020: Zelden Rust Wintertocht.

Startplaats CC De Halle, Rooseveltlaan 1A, Axel.

Starten tussen 08.30 en 15.00 uur. 7, 15 of 21 km.

Zaterdag 09 mei 2020: Omloop Vestingstad Hulst.

Startplaats: Reynaertcollege, Gildenstraat 1, Hulst.

Starten tussen 7.30 en 15.00 uur 7, 14, 21 en 28 km.

Zaterdag 5 september 2020: Vliegende Hollandertocht.

Beschermde tocht.

Startplaats: Lodewijkcollege, Oude Vaart 1, Terneuzen.

Starten tussen 08.00 uur en 15.00 uur. 6, 12, 18, 25 en 31km.

Onze geplande evenementen:

11 Januari 2020: Nieuwjaarsreceptie

4 april 2020: Viering van ons 40 jarig jubileumviering

19 april 2020: Wandelmarathon Hulst-Terneuzen.

24 april 2020: Jaarvergadering

Trainingstochten t.b.v. Wandelmarathon:

18 januari 2020	Axel	Wintertocht Axel	Eigen vervoer
11 februari 2020	Oostburg	Rondje Oostburg	Eigen vervoer
... maart 2020	Limburg	Wandeling Zuid-Limburg	Gezamenlijke bus en organisatie door Leo

Beste Zelden Rust leden,

Uitnodiging voor korte wandeltocht en nieuwjaarsbijeenkomst

WSV Zelden Rust 11 januari 2020

Zoals jullie weten houden we de laatste jaren een Nieuwjaars bijeenkomst. Voorafgaand aan de bijeenkomst wordt een korte wandeling gehouden. Wij nodigen speciaal ook de nieuwe leden uit om kennis met elkaar te komen maken.

De korte wandeling begint dit jaar op 11 januari om half twee vanaf het parkeerterrein bij Restaurant de Vogel, Vogelweg 4, Hengstdijk. Hier is gratis parkeerruimte. Er wordt in groep gewandeld over ongeveer 5 km in een **rustig** tempo.

Na de wandeling gaan we naar het restaurant voor onze **Nieuwjaarsbijeenkomst**.

Onder het genot van een drankje en een hapje **luiden we het nieuwe wandeljaar in** en kunnen we elkaar alle goeds toewensen voor 2020.

Kosten worden betaald uit de clubkas.

Ook leden die niet willen of kunnen mee wandelen zijn **vanaf half drie tot vijf uur** van harte uitgenodigd.

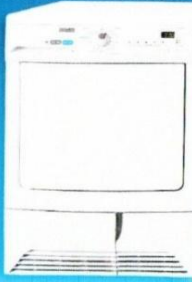
Aangezien we het aantal personen moeten doorgeven aan de Vogel in verband met en
moet U deze
inkopen
inplannen
personeel
zich voor
activiteit



aanmelden voor 4 januari a. s.

Wandelsportvereniging Zelden Rust

ALTIJD ZEKER VAN JE ZAAK

WASSEN	REPARATIE	INBOUW	DROGEN	KOELEN	KOKEN
					

AL UW WITGOED BEHOEFTE

Wij heten u van harte welkom!

ONDER 1 DAK!!!

5x zeker van je zaak

- Vakkend advies
- Complete (inbouw-) oplossingen
- Vanzelfsprekende service
- Duurzame kwaliteit
- Betrouwbare reparatie

* Vraag in de winkel naar de voorwaarden voor bezorgen en installeren. Prijs- en modelwijzigingen en eventuele druk- en zetfouten voorbehouden.

Witgoed specialist
altijd zeker van je zaak

Witgoedspecialist Terneuzen
Reeds **35** jaar uw vertrouwen waard!

Openingstijden Winkel

Maandag: 13:00 - 17:30
Dinsdag t/m donderdag: 09:00 - 17:30
Zaterdag: 09:00 - 17:00

Vlooswijkstraat 21 • 4531 CC Terneuzen • E-mail. terneuzen@witgoedspecialist.nl • Tel. (0115) 611411

Organiseert op zaterdag 4 april 2020 een jubileumbusreis naar Delft.

In april 2020 zal WSV Zelden Rust haar 40 jarig jubileum vieren. Om dit gezamenlijk te vieren bieden wij u een busreis aan naar de oude stad Delft.

Voor een ieder zijn er mogelijkheden om Delft beter te leren kennen.



Is het wandelen voor u een te grote belasting? De bus stopt vlak bij het centrum waar u versted zal staan van alle bezienswaardigheden.

Voor de wandelaars hebben wij gekozen uit twee afstanden.

Een wandeling door het oude stadshart van ongeveer 5 kilometer. Het is ook mogelijk deze wandeling met nogmaals 6 kilometer uit te breiden.

Hierbij wandelt u o.a. door het Delftse Hout.

Er zal een bezoek gebracht kunnen worden aan de Oude en Nieuwe Kerk.

De entree is voor u geregeld. In de Nieuwe Kerk treft u onder andere de geschiedenis en graven van de koninklijke families aan. In de oude Kerk zijn o.a. de graven van onze zeehelden.

Onze reis zal afgesloten worden met een boottocht door de grachten van Delft. Vaartijd +/- 50 minuten.

Na terugkeer in Zeeuws-Vlaanderen zullen wij doorrijden naar het partycentrum

De Brouwzaele
in Terneuzen.

Hier krijgt u
een verrassend
menu
aangeboden.

Onze
opstappers uit
Hulst zullen met
een bus na
afloop van de
avond rond
21.00 uur naar Hulst worden teruggebracht.



Kortom een verrassende dag om samen het jubileum te kunnen vieren.

Programma:

08.00 uur vertrek De Brouwzaele, Mr. J.F. Haarmanweg 52, Terneuzen.

08.30 uur vertrek BP Benzinepomp nabij parkeerplaats Morres Hulst.

10.00 uur aankomst Delft (station)

14.00 uur Boottocht 1^e groep

15.00 uur Boottocht 2e groep (lange afstand wandelaars)

16.30 uur Vertrek Delft (station)

18.00 uur Aankomst De Brouwzaele, Terneuzen

21.00 uur Sluiting Jubileum Dag

Kosten:

Leden Zelden Rust

Busreis Inclusief:

Bezoek Nieuwe- en Oude kerk

Deelname boottocht

Menu De Brouwzaele	Totaal	€ 15,00
---------------------------	---------------	----------------

Alleen deelname avondprogramma	Totaal	€ 5,00
---------------------------------------	---------------	---------------

Inschrijving mogelijk vanaf 20 januari 2020.(info volgt)

Natuurreservatentocht, Zelden Rust busreis op 29 september j. l.

De bestemming was Ophasselt, een deelgemeente van Geraardsbergen, op ruim een uur met de bus vanuit Terneuzen.

We kregen deze keer een tocht die een beetje anders was dan we de laatste tijd gewend zijn.

Op een zondag, en geen stedentrip maar een onvervalste natuurtocht. Ook de bus was “op zijn zondags”: een luxe dubbeldekker van Begonia reizen.

Jammer dat van de 74 mensen die zich aanmeldden, er uiteindelijk nog 10 afzegden, waarschijnlijk vanwege de weersvooruitzichten.

Het weer viel 100 % mee: regen bij vertrek, droog bij aankomst, en dat bleef het tot we weer aan de terugreis begonnen.

En dan de tocht zelf: vertrek en aankomst was in de werkplaats van Derito, een ramen- en deurenfabrikant. Voor de gelegenheid leeggehaald en omgebouwd tot een ruime zaal.

Als je in de Walking in Belgium ziet dat de tocht door “broeken” en “meersen” gaat ben je al gewaarschuwd: modder en slijk liggen op je te wachten.

Al na een kleine kilometer begon de natuur, met een paar kilometer bospad en binnenwegen met hier en daar een helling: je loopt immers in een uitloper van de Vlaamse Ardennen. Rustpost 1 was in zo'n echt Belgisch

parochiezaaltje: aan de kleine kant en overvol met wandelaars.



Na de rustpost begonnen de betere hellingen, en



onverharde weggetjes tussen maisvelden. Gelukkig was de mais toen nog niet geoogst: het lag zo al nat en glad genoeg. Op de top van een van de hellingen kun je in de verte de Muur van Geraardsbergen met de kapel zien liggen. Na dit letterlijke hoogtepunt van de tocht volgde een lange, wat saaie afdaling naar het dorpje Schendelbeke.

Om de rust daar te bereiken moest je door een deel van het dorp en via het station naar de inmiddels bekende parochiezaal uit de jaren 60.

Het laatste stuk bevatte nog wel wat bos, hellingen en onverhard, maar vond ik het minst interessant.

Degenen die ze van te voren besteld hadden konden bij aankomst hun



mattentaarten ophalen: een soort streekgebak dat goed smaakt, maar – laat ik het voorzichtig zeggen – een vol gevoel geeft.

Al met al een door de Padstappers uit Geraardsbergen goed georganiseerde tocht, en met 995 deelnemers behoorlijk druk.



Ed.

Ons jaarlijks etentje.

Donderdag 21 november j. l. was het weer zover.

Met 120 leden werd er die avond deelgenomen aan ons jaarlijks etentje. Een recordaantal deelnemers!! Een natuurlijk proces als gevolg van ons groeiend ledenaantal.

We kunnen spreken van een succesvolle avond.

Vanaf 18.30 uur kon men een plaats zoeken.

Het liep storm.... Controle van de aanwezigen was niet te doen, dus werden de lege stoelen geteld.

Om 19.00 uur had iedereen een plaats gevonden en kon men, na een kort welkomstwoord van onze vicevoorzitter Jan-Willem, aan het buffet en het bestellen van de hapjes beginnen.

Alles verliep in een rustige, aangename en gezellige sfeer en werd er onderling heel wat gekeuveld en nieuwtjes uitgewisseld.

Als afsluiting nog genieten van een kop koffie of thee en daarna ging iedereen rond de klok van 22.00 uur tevreden en voldaan weer huiswaarts.

Al met al een heel geslaagde avond.

Namens het bestuur hartelijk dank voor jullie deelname hieraan.

In het spoor van de Polen.

In de nacht van zaterdag 14 op zondag 15 september 2019 heeft Danny Ras samen met Eddy de Cooker (chauffeur bij Boehlé) een nachtelijke wandeling gemaakt van 26 km.

Deze wandeling " In het spoor van de Polen " was in het kader van 75 jaar bevrijding en vond plaats in de grensstreek in Zeeuws-Vlaanderen.

Omstreeks 23.00 uur werden ze met militaire voertuigen vanaf het Gdynia Museum in Axel gebracht naar het Belgische Overslag, alwaar de wandeling begon.

Bij diverse tussen stops was er koffie/chocomelk en peperkoek. Omstreeks 06.00 uur kwamen ze moe maar voldaan aan wederom bij het museum.

Ter afsluiting was daar nog een heerlijk ontbijt voorzien.

Chapeau Danny.





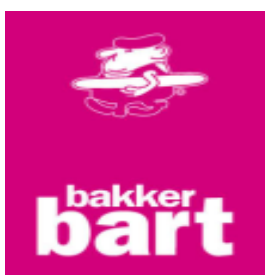
Alles ligt op
loopafstand als je
genoeg tijd hebt!

Laat je inspireren...

Marle Mode en Lingerie
0115 695915
info@marlemode.nl
marlemode.nl



ma 13.00 - 18.00
di t/m do 9.00 - 18.00
vr 9.00 - 21.00
za 9.30 - 17.30



Arsenaalstraat 4a
4531 CZ Terneuzen

Tel: (0115) 62 39 76
Fax: (0115) 62 34 85

Alvarezlaan 32
4536 BD Terneuzen

Tel: (0115) 61 40 37
Fax: (0115) 69 41 20

Wanneer zijn je wandelschoenen aan vervanging toe?

Als wandelaar ontkom je niet aan het moment dat je oude, trouwe wandelschoenen zijn versleten en aan vervanging toe zijn. Ze brachten je over de mooiste paden en wegen en waren je metgezel tijdens de vele tochten die je liep. Hoe weet je dat je schoenen versleten zijn en dat er niets anders op zit dan een nieuw paar aan te schaffen?

Wat de wielen van een auto of fiets zijn, zijn de wandelschoenen voor jou als wandelaar. Zoals je af en toe de banden van je auto of fiets moet vernieuwen, zo moet je ook na verloop van tijd je schoenen vervangen door een nieuw paar. Schoenen geven je voeten tijdens het wandelen steun en dempen de schokken die er ontstaan bij het landen van je voeten op de grond. Na verloop van tijd, zeker als je veel wandelt, worden de schoenen minder stevig en verliezen de zolen langzaam hun dempende werking. Hierdoor kun je klachten van je voeten, enkels of knieën krijgen. Op tijd je wandelschoenen vervangen kan dus de kans op blessures verkleinen.

Hoe lang gaan wandelschoenen mee?

Hoe snel je schoenen slijten en hoe lang je schoenen meegaan, hangt af van de volgende factoren:

- Het aantal kilometers dat je op de schoenen loopt: hoe meer je loopt, hoe sneller je aan een nieuw paar schoenen toe bent. Er wordt wel eens gezegd dat wandelschoenen gemiddeld 1000 tot 1500 kilometer meegaan, maar dit hangt ook van de onderstaande factoren af.
- De ondergrond waarop je loopt: op asfalt of paden met veel stenen en keien slijten schoenen sneller dan op zachte bos- en zandpaden.
- Je gewicht: als je wat zwaarder bent of met zware bepakking wandelt, dan slijten je schoenen sneller.
- De omstandigheden waarin je wandelt: regen en modder verkorten de levensduur van schoenen.



- De looptechniek, dus de manier waarop je je voeten neerzet en afwikkelt: door een verkeerde techniek kunnen de zolen schuin afslijten. Hierdoor zijn deze sneller aan vervanging toe.
- De mate van het onderhoud van je schoenen: hoe beter je je schoenen onderhoudt, des te langer gaan ze mee.
- De kwaliteit van de schoenen: het spreekt voor zich dat schoenen van een betere kwaliteit langer meegaan dan schoenen van mindere kwaliteit.



Waar moet je op letten?

Inspecteer regelmatig je schoenen op slijtage en voel ook tijdens het lopen kritisch of je schoenen nog prettig zitten. Let hierbij op de volgende onderdelen:

- de buitenzolen;
- het buitenwerk, zoals de stiksels;
- de stootranden;
- het binnenwerk en de binnenzolen.



De buitenzolen

Let op het profiel van je buitenzolen. Is het profiel minder diep geworden of zijn er stukjes aan het loslaten, dan zijn de zolen aan vervanging toe. Kijk ook of de zolen recht of schuin zijn afgesleten. Is de zool aan de ene kant van de schoen meer versleten dan aan de andere kant, dan zet je waarschijnlijk je voeten niet goed neer. Ga dan eens langs een podoloog om uiteindelijk voet- of knieklachten te voorkomen.

Is de rest van de schoen nog in orde en wil je nog geen afscheid nemen van je fijne stappers? Bij een schoenmaker kun je de zool eventueel laten vervangen. Doe dit alleen als alle andere onderdelen nog een tijd mee kunnen, anders is dit zonde van de investering en kun je beter nieuwe schoenen aanschaffen.

Slijtage van de buitenzolen is niet altijd zichtbaar. Soms kun je tijdens het wandelen ervaren dat de schoenen weinig steun meer geven. In extreme gevallen voel je harde stenen op de grond door de zool heen. Het spreekt voor zich dat je zolen dan aan vervanging toe zijn.

Het buitenwerk

Schoenen kunnen gemaakt zijn van leer of van kunststof. Leer heeft, mits je dit goed onderhoudt, een lange levensduur. Ook kunststof is over het algemeen sterk en gaat lang mee. Als er scheurtjes in het leer of kunststof komen, dan zijn je schoenen niet meer waterdicht. Versleten bovenwerk kan er ook voor zorgen dat je schoenen niet meer stevig om je voeten zitten.

De stootranden

Zie je scheurtjes in de stootranden of beginnen deze zelfs los te laten? Ook dat is een teken dat je schoenen hun beste tijd hebben gehad.

Het binnenwerk en de binnenzolen

Voel af en toe in je schoenen naar oneffenheden en slijtageplekken. Een schoenmaker kan slijtage nog wel repareren, maar dit heeft alleen zin als de rest van de schoen nog in orde is.

Haal de binnenzool uit de schoen en kijk of deze nog voldoende dik is. Met name onder de bal van je voet kan de zool dunner zijn geworden. Hierdoor hebben je voeten minder demping. Vervang dan de binnenzolen.

Bron: Wandel.nl

Vermeersch Sport
Terneuzen

Op vertoon van ledenpas krijgt u 10% korting op de aanschaf van wandelschoenen

Voor particulier & bedrijf

Exclusief ontwerp en productie van o.a.:

- o verandadoeken - terrasafscherming, schaduwdoeken
- o zandbaknetten & meer t.b.v. het buitenleven
- o buiskappen, biminotops & meer t.b.v. watersport
- o alle soorten dekzeilen, maatwerk & reparatiewerk



Openingstijden showroom

ma t/m vr, 08.00 t/m 17.00 uur



*Sinds
1861*

Informaticastraat 13 / 4538 BT Terneuzen / 0115-618 840 / info@vandersneppen.nl

Suggesties voor tochten 1e kwartaal 2020

januari		
5	Driekoningentocht	De Klinge
	Nieuwjaarstocht	De Pinte
11	Kruishoutem	Kruishoutem
12	Sint Jozefstocht	Eeklo
18	Wintertocht	Axel
19	Marchmannekestocht	Waarschoot
	Sint Antoniusstocht	Gijzegem
25	Rond Oosteklo	Oosteklo
	Geutelingendorpentocht	Elst
26	Mannekepistochten	Geraardsbergen
	Aalter in de winter	Aalter
	Donkmeertocht	Berlare
februari		
1	Wintertocht	Assenede
	Sprokkeltocht	Borsbeke
2	De Maeghtwandeling	Eine
	Lichtmiswandeltocht	Sint-Pauwels
9	Valentijnstjestocht	Zomergem
	Pannenkoekentocht	Sint-Niklaas
15	Folderwandeling	Kluisbergen
	Winterwandeling	Baasrode
16	Zwalmse -12 dorpentochten	Munkzwalm
16	Pee Klaktocht	Wieze

23	Meetjeslandwandeling	Nevele
29	Glazendorptocht	Moerzeke
maart		
1	Boudelotochten	Stekene
7	Bacchustocht	Borsbeke
	M.P.I. tochten	Evergem
8	Omloop van Temse	Steendorp
14	Globetrotterstocht	Zeebrugge
15	Floratochten	Gent-Brugge
	Ommewegtocht	Waasmunster
21	Gulden Eitocht	Kruishoutem
22	Meetjesland	Sint-Laureins
	Lentevossentocht	Buggenhout
28	Kluddertocht	Moerzeke
29	Reigertocht	Lovendegem
	Lentetocht	Oostende

Het bestuur wenst u





CAPPENDIJK

AUTO'S

TERNEUZEN





Aan alle leden welke gedurende de maanden januari, februari en maart jarig zijn:

Een fijne en gelukkige verjaardag

Namens het bestuur en de overige leden

Aan onze zieken:

Diverse leden hebben te maken met lichte kwaaltjes of ongemakken, terwijl anderen strijd voeren tegen een zware ziekte of een ander ongemak. We wensen allen van harte een snel, maar vooral volledig herstel toe. We hopen hen weldra terug te mogen ontmoeten in ons midden.



**Zondag
19 april 2020**

Wandelmarathon

Start: vanaf 8.00 uur op de Grote Markt in Hulst

Finish: tot 18.00 uur op de Markt in Terneuzen

Exact dezelfde route als de hardloopwedstrijd van zaterdag

Alle informatie is te vinden op onze website: www.marathonzvl.nl

email: wandelinfo@marathonzvl.nl

inschrijven: www.marathonzvl.nl

*Gezellige, mooie, natuurlijke en veilige marathon,
op de grens van Nederland en Vlaanderen*





Aziatisch Restaurant

De Lange Muur 長城酒樓

De Blokken 20
4531 GN Terneuzen
Tel. 0115-614615
www.langemuurterneuzen.nl

Mogen wij u ons restaurant voorstellen?

'Een goede kok is een goede dokter' luidt een oud Chinees spreekwoord, want de voorbereiding en opname van voeding is in de Aziatische cultuur veel meer dan verzadiging en genieten alleen.

Het is onderdeel van een gezond leven.

'Lange Muur' nodigt u uit voor een onvergetelijke culinaire reis, om de grote verscheidenheid van de Aziatische kookkunst te ontdekken. Voor een vaste prijs kunt u genieten van verschillende Aziatische gerechten die door onze ervaren chefs worden bereid. 'Wat u maar wilt' maar ook 'wanneer u maar wilt en hoeveel u maar wilt'. Zonder dat u van tafel moet gaan.

VOORGERECHTEN

- | | | | |
|---|--|---|---|
| 1 
CHINESE LOEMPIA | 2 
KRABSCHAAR | 3 
AARDAPPEL
GARNALEN | 4 
GEBAKKEN PANGSIT |
| 5 
SHOU MAI
(gestoomd varkenslees) | 6 
HAO KAU
(gestoomde garnalen) | 7 
SATÉ SPECIAAL
(drie soorten: varken, kip, garnalen) | |

GEFRITUURDE GERECHTEN

- | | | |
|---|--|--|
| 8 
GEFRITUURDE
VARKENSHAAS | 9 
GEFRITUURDE
KIPVLEUGELTJES | 10 
EEND VAN DE CHEF |
| 11 
EBI TEMPURA | 12 
INKTVIS | 13 
KIPSPIES |

GRILLGERECHTEN

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 14 
BBQ WORST | 15 
BIEFSTUK MET
TUINKRUIDEN | 16 
KIPFILET MET
BARBECUEKRUIDEN | 17 
LAMSKOTELET
MET KRUIDENMIX |
|--|---|---|---|

WOKGERECHTEN

- | | | | |
|--|---|--|---|
| 18 
OSSENHAAS
MET KING DU SAUS
(zoet-zuur) | 19 
OSSENHAAS
MET GON BAO SAUS | 20 
OSSENHAAS
MET TOM YAMSAUS
(pikant) | 21 
OSSENHAAS MET
ZWARTE BONENSAUS |
| 22 
KIPFILET MET
KING DU SAUS (zoet-zuur) | 23 
KIPFILET MET
GON BAO SAUS | 24 
KIPFILET MET
TOM YAM SAUS (pikant) | |
| 25 
GARNALEN
MET CHILI SAUS | 26 
GARNALEN
MET GON BAO SAUS | 27 
GARNALEN
MET KNOFLOOK SAUS | 28 
SAN YUK
(drie soorten vlees
met ketjapsaus) |

TERIYAKI GERECHTEN

- | | | |
|--|--|--|
| 29 
ZALM TERIYAKI | 30 
SCAMPI TERIYAKI | 31 
SLIBTONG |
| 32 
WITVIS | 33 
GEVULDE SCHELP
MET VISMIX EN KAAS | 34 
KIKKERBILLETJES |
| 35 
BIEFBLOKJES MET
TERIYAKI-SAUS | 36 
LAMSKOTELET
MET TERIYAKI-SAUS | 37 
SPEK TERIYAKI |
| | | 38 
BIEFSTUK MET
ZWARTE PEPERSAUS |

VEGETARISCHE GERECHTEN

- | | | | |
|--|---|--|---|
| 39 
CHAMPIGNON
TERIYAKI | 40 
COURGETTE
TERIYAKI | 41 
EDAMME
(ongepelde boontjes) | 42 
TJAP TJOI |
| | 43 
GEBAKKEN TOFU
MET SAUS | 44 
GEBAKKEN
AARDAPPELKOEKJES | |

HEEFT U EEN ALLERGIE? MELD HET ONS!  GLUTEN  LACTOSE  NOTENSESAM  SOJA

MAANDAG - DONDERDAG €24,50 PER PERSOON VRIJDAG - ZONDAG EN FEESTDAGEN * €27,50 PER PERSOON 3 T/M 10 JAAR €10,95 PER KIND

WIJ VERZORGEN OOK CATERING VANAF 20 PERSONEN (€17,95 PER PERSOON) DINSDAG GESLOTEN

*MET UITZONDERING VAN 1^e EN 2^e KERSTDAG

Wandelsportvereniging “ZELDEN RUST”

Opgericht in Terneuzen op 2 april 1980.

Notarieel goedgekeurd op 13 juni 1980.

Ingeschreven in het Handelsregister onder nummer 40302434.

Aangesloten sinds 1 oktober 1990 bij de Belgische Wandelfederatie

Wandelsport Vlaanderen onder het inschrijfnummer 3261 en sinds 1 oktober 2009 bij de kWbn onder het inschrijfnummer 806047.

Aanmelden lidmaatschap

De volgende persoonlijke gegevens doorgeven aan het secretariaat:

Naam:.....

Voornaam:.....

Nationaliteit:

Geboortedatum:.....

Postcode:

Adres:.....

Telefoon:

Woonplaats:.....

Geslacht :.....

E-mail adres:.....

Opzeggen lidmaatschap

Aan het einde van het verenigingsjaar (dat loopt van januari tot en met december) wordt het lidmaatschap van WSV Zelden Rust automatisch met een jaar verlengd. Opzeggen van het lidmaatschap van WSV Zelden Rust moet men altijd schriftelijk **vóór 1 december** van het lopende verenigingsjaar doorgeven aan het secretariaat.

Jaarcontributie 2020

Eerste gezinslid € 15,00 per kalenderjaar.

Tweede en elk volgend gezinslid € 12,00 p.p. per kalenderjaar

Jeugdleden tot 16 jaar uit één gezin € 7,50 tot maximaal € 10,00

(jeugdleden die al vóór 1 januari 2009 lid waren, blijven gratis lid).

Betaling contributie 2020 vóór 1 januari 2020 door overschrijven op ING

rekening: IBAN: NL52 INGB 0005 1508 51 BIC: INGBNL2A

t.n.v. Wandelsportvereniging Zelden Rust met vermelding “Contributie 2020”

Secretariaat: Stationsweg 54, 4561 GB Hulst.

Tel. 0114-852230



De redactie wenst U
fijne feestdagen.

Foto: Romain
Badstrand Vlissingen 2019