



De Wandelaar 2e kwartaal 2018

Wandelsport
Vlaanderen  v&w

**Bestuur:
Voorzitter:**

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

**Penningmeester/
ledenadministratie:**

Karel Buijze
Hondiusstraat 47
4532 CA Terneuzen
☐0115-612825
e: pmzeldenrust@gmail.com

**Bestuursleden:
Logistiek/Inkoop**

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

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

Administratie:

Els Visser
Adrie v.d. Plasse

**Secretaris, webmaster,
busreizen:**
Fons Schuurbijs
Stationsweg 54
4561 GB Hulst
☐0114-852230
e: apschuur@zeelandnet.nl

Parcoursmeester, busreizen:

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

PR/Vice-voorzitter

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

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

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 1^e kwartaal zit er weer op dus de lente zou moeten beginnen. Bij velen begint het zeker weer te kriebelen om de wandelschoenen aan te trekken en een van de vele tochten te gaan maken. En natuurlijk ook van de natuur te genieten, dus laat het mooie weer maar komen.

Onze nieuwjaarsreceptie (dit jaar in Axel) werd weer drukbezocht en ook het voorlopen verliep als vanouds.

Onze tocht in Axel is ook weer al achter de rug en met een aantal van 1078 wandelaars mogen we zeker niet klagen. Alle vrijwilligers wederom bedankt voor jullie medewerking

14 April staat onze eerste busreis naar den Bosch op het programma je kan er alles over lezen op onze vernieuwde website.

Deze nieuwe website is sterk verbeterd kortom een mooi stukje werk van onze webmaster.

We hebben dit jaar alweer 8 nieuwe leden ingeschreven, het aantal is nu 264 leden, dus op naar de 300. Een hartelijk welkom en veel wandelplezier in onze vereniging.

Verder nog wat belangrijke data: 6 April is onze jaarlijkse algemene vergadering. (Info in het clubblad) 22 April wandelmarathon Zvl en 12 Mei onze tocht in Hulst

Rest mij nog iedereen mooie wandeltochten te wensen met mooi weer. Met een wandelgroet:

Cees Dees

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 31 januari 2018..

- aantal leden 1 januari 2017 242. Aanmeldingen 2017: 44. Overlijden: 2. Afmeldingen 28. Aantal 31 december 2017 256.

- enkele leden moeten hun contributie 2018 nog voldoen.

- de tocht in Axel werd goed bezocht. Enkele bestuursleden gaan contact opnemen met Staatsbosbeheer. Doorkomst moet worden aangevraagd. De routeborden waren minder goed zichtbaar.

- komende jaarvergadering 6 april werd voorbereid.

- i.v.m. met komend jubileum in 2020 zal worden gezocht naar passende activiteit.

Fons Schuurbijs, secretaris.

Onze tochten in 2018.

Voor het jaar 2018 organiseert onze club de volgende tochten:

Zaterdag 12 mei 2018: 11^{de} Omloop Vestingstad Hulst.
Startplaats: Reynaertcollege, Gildenstraat 1, Hulst.
Starten tussen 7.30 en 15.00 uur 7, 14, 21 en 28 km.

Zaterdag 1 september 2018: 39^{ste} Vliegende Hollandertocht.
Startplaats: SG De Rede, Oude Vaart 1, Terneuzen.
Starten tussen 08.00 uur en 15.00 uur. 6, 12, 18, 25 en 31km.

Noteert U bovenstaande data alvast in Uw agenda.
Meestal een week ervoor op de zaterdag is het voorlopen.

Onze geplande evenementen:

06-04-2018 Algemene jaarvergadering

14-04-2018 Busreis Den Bosch

UITNODIGING VOOR DE ALGEMENE LEDENVERGADERING

VAN W.S.V. ZELDEN RUST

Hierbij wordt u uitgenodigd tot het bijwonen van de algemene ledenvergadering van WSV Zelden Rust, die dit jaar gehouden zal worden op vrijdag 6 april 2018 in het Rivierenhuis, IJsselstraat 3 te Terneuzen. Aanvang 19.30 uur.

Agenda:

1. Opening.
2. Ingekomen stukken m.b.t. de jaarvergadering.
3. Notulen algemene ledenvergadering van 7 april 2017.
4. Jaarverslagen 2017:
 - a. Secretariaat. b. Ledenadministratie.
 - c. Penningmeester/financiële commissie.
5. Bestuursverkiezing.
Reglementair aftredend: Cees Dees, voorzitter. Herkiesbaar.
JW Visser, bestuurslid. Herkiesbaar.
Leo Kroon, parcoursmeester. Herkiesbaar.
6. Verslag Kascontrolecommissie over 2017.
Zittende leden: Anneke Kroon, George van Heese

- Verkiezing derde kascommissielid.
7. Club activiteiten 2018: busreizen.
 8. Wandeltochten WSV Zelden Rust in 2017 en 2018.
 9. Rondvraag / Wat verder ter tafel komt.
 10. Sluiting.

Na de vergadering
huldiging leden die 25
en 35 jaar lid zijn van
Zelden Rust.

Daarna een
presentatie door een
medewerker van
Body-Line en een
gezellige nazit tot
ongeveer 22.30 uur.

Leden die zich
kandidaat willen stellen
voor een bestuurszetel

dit graag zo spoedig mogelijk melden aan ondergetekende, doch
uiterlijk voor aanvang van de vergadering.

De stukken m.b.t. de algemene ledenvergadering zijn digitaal te
verkrijgen bij het secretariaat vanaf 2 april 2018. Bent u verhinderd en
wilt u dit melden, zie onderstaand adres.

Fons Schuurbijs (apschuur@zeelandnet.nl)
Secretaris WSV Zelden Rust. Telefoon: 0114-852230 of
0621618705.



Nieuwjaarsreceptie.

13 januari was het weer zover.

**Nadat de voorgaande 2 recepties plaats vonden in Terneuzen,
hadden we dit jaar gekozen voor Axel.**

**Vanaf 13.00 uur kwamen de eerste deelnemers al aan en werden
over en weer de allerbeste wensen uitgewisseld.**

Om 13.30 uur waren we compleet en vertrokken ongeveer 80 wandelaars onder leiding van Benny de Schepper voor onze wandeling van ong. 7 KM.

Er werd onderling gezellig bijgepraat en tevens kennis gemaakt met enkele van onze nieuwe leden van het afgelopen jaar.

Na 1 1/2 uur kwamen we bij de Vurssche aan voor de receptie, waar ook de niet-lopers zich al hadden verzameld.

We werden verwelkomd met koffie/thee en gebak. Na het welkomstwoord van onze voorzitter, was er nog een gezellige nazit met een hapje en een drankje.



Namens het bestuur hartelijk dank voor jullie aanwezigheid.





altijd zeker van je zaak



Witgoed specialist Terneuzen
voor grootste keuze en vakkundig advies
Wij bezorgen en installeren persoonlijk
wasautomaten, koelkasten, wasdrogers, keukenapparatuur, fornuizen enz.
Vlooswijkstraat 15
Terneuzen
Tel. 611411
Wij repareren persoonlijk!

De favoriete wandelevenementen van... Carien van Nieuwenhuijzen

In deze rubriek van de KNWB vertelt een wandelaar over zijn of haar favoriete wandelevenementen. Toen ik dat las ging ik overdenken wat **MIJN top-5** eigenlijk was!

Spontaan gooide ik hem in een mailtje, en zie..... ik werd benaderd voor deelname!!!

Wat is dan "**De top-5 van Carien**"??

1. **Heuveland 4daagse**

4 dagen genieten van het prachtige bronsgroen Zuid-Limburg. De beginjaren gingen we met een flinke groep ZeldenRusters daar op pad langs de mooiste paden. (De een stond op de camping met de caravan, de ander in een hotelletje in Valkenburg of Epen, ik was te gast in logement "de School"!! Om 7 uur 's morgens was het verzamelen in de Tent (de start!) en gingen we steevast voor de 28km (of meer!). Hier heb ik hele dierbare herinneringen aan!! Aan deze mooie vierdaagse heb ik nu al 21 keer deelgenomen.

2. Vierdaagse van de IJzer

'Deze tocht is heel bijzonder in verband met de indrukwekkende informatie over de Eerste Wereldoorlog in België die je onderweg krijgt. Deze vierdaagse was vroeger alleen toegankelijk voor militairen. Door toedoen van de bevriende Belgen uit Turnhout (Guust van WSV Beerse), hoorde ik bij de eerste 47 particuliere Nederlanders die deelnamen aan deze vierdaagse. Je overnachtte op een kazerne: ze wisten precies in welke kazerne er hoeveel Nederlanders zaten!! (Ik hoefde alleen maar de 1^e dag mijn kazernepas te laten zien: daarna werd mijn naam al afgevinkt als ik de kantine binnenkwam!). Niet voor niets liep ik deze vierdaagse al 18 keer!!

3. 100 Km van Ieper

'Deze tocht vindt altijd op laatste drie dagen in het Hemelvaartsweekend plaats. Ook deze tocht is bijzonder vanwege de herinneringen aan de Eerste Wereldoorlog waar je langs komt, maar de enthousiaste organisatie heeft overal Ook hier overnachtte je in de kazerne. Ik heb twaalf keer meegedaan aan deze tocht. Het is een heerlijke testcase voor de Vierdaagse Nijmegen (die ik overigens ook 6 x liep).

4. Wandeltocht door Oud-Amsterdam

Een heerlijke ontdekkingsocht langs karakteristieke en verborgen plekjes in Amsterdam.

5. Kustmarathon Zeeland (1^E weekend van oktober)

Volgens mij de zwaarste tocht van Nederland!!!! (i.v.m. conditie nooit gelopen, maar bijna ieder jaar aan de kant om iedereen aan te moedigen!!).

Tegenwoordig moet ik noodgedwongen wat bescheidener afstanden hanteren, maar mijn hart blijft kloppen voor deze tochten!

Wandelpaspoort:

Gemiddeld aantal wandelkilometers per maand: 'Vroeger waren er jaren dat ik soms meer dan 1500 kilometer per jaar liep. Jaren geleden flink ziek geweest en flink conditie ingeleverd: 5 jaar geleden ben ik nogmaals heel ziek geweest, en daarna is mijn conditie nooit meer de oude geworden. In de zomer en op warme bestemmingen lukt het mij soms om nog tot 20/25 kilometer te wandelen. Vorig voorjaar liep ik **zes weken in Nieuw-Zeeland en Australië** oa. de IML 2 daagse van Roturoa (Nw-ZL) en Canberra (Austr.) en kon ik aan bijna alle andere

wandelingen meedoen door de heerlijke klimatologische omstandigheden. **Dit was genieten!**

Aantal georganiseerde tochten per jaar: 'Dit is heel variabel. Ik werk nog en daarom is het vaak puzzelen om er op uit te gaan. De laatste jaren plan ik vaak vierdaagsen en wandelreizen, zoals naar Limburg, Marbella, Boras, China (Olympische Spelen 2008), Israel, Zwitserland, Frankrijk, Engeland (Paralympics 2012), Madeira en dus ook Nieuw-Zeeland en Australië. Dan ben je er echt helemaal uit.'

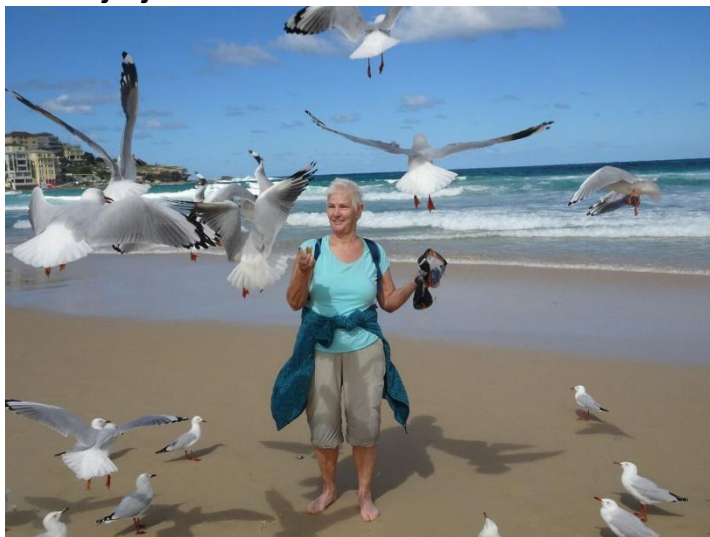
Wandelt omdat: 'Om alles van me af te laten glijden en om weer helemaal op te laden.'

- De wind door je haren
- Zilt op je lippen
- Slik onder je voeten
- Zand in je sokken
- Water tegen je huid
- Zon in je snoet..... GENIETEN!!

Wandelt met: 'Tegenwoordig wandel ik meestal alleen. Hierdoor kan ik mijn eigen tempo bepalen. En mocht het helemaal niet meer lukken, dan kan ik afhaken zonder dat een ander hier de dupe van is of dat ik lang op de startlocatie moet wachten totdat de anderen terug zijn. Als we met de club WSV Zelden Rust met de bus op stap gaan, zijn er altijd mensen die dezelfde conditie hebben als ik. Dat is echt een feest.'

Heb je wel eens op een rijtje gezet **wat jou Top-5 is??**

Wat zijn jouw favoriete wandelevenementen?



Carien van Nieuwenhuijzen

LEGIONELLA

Voorkom narigheid!!!

Spoel bij thuiskomst van een fijne vakantie

eerst de leidingen goed door:

Stilstaand water kan tijdens uw afwezigheid

een bron van besmettingsgevaar zijn!!

Wie kent de krantenberichtjes niet: Of af en toe bereiken deze berichtjes ons via radio/tv-nieuws. De spectaculairste berichten zijn de opnames in ziekenhuizen, soms zelfs met fatale afloop!! Bij thuiskomst denkt niemand er aan om eerst de kranen even met loeiheet door te spoelen!! Legionella bacteriën groeien optimaal tussen 30-45 °C, dus door 5-10 minuten de kranen/leidingen flink door te spoelen is het grootste gevaar geweken!!

Ook ik betrap me er op dat ik dat NIET DOE!!!

Maar..... NU NIET MEER!

7 jaar geleden kreeg ik midden in de zomer erge bronchitis.

“Uitzieken en we gaan weer verder” denk je dan! Dus dat deed ik ook!

Echter tijdens **de Heuveland4daagse** merkte ik dat mijn conditie dus echt minimaal was en mijn reactie was **“ik heb nog nooit zo’n slechte 4daagse gelopen!!”**

Maar we zijn niet van suikergoed: doen wat je kunt! Dus werken, huishouden, leuke dingen.....Ik kreeg een heupblessure, maar had geen tijd om stil te zitten.....

In die tussentijd verhuisde ik naar Veere,flinke rugklachten erbij..... doorgaan.....!! Intussen was het tobben... een heel jaar lang.....

Lekker op vakantie, even bijkomen!!!

Oktober een jaar later kreeg ik weer zware bronchitis. Zo heftig dat ik haast niet kon ademen door het hoesten i. v. m. geforceerde aanhechtingen van de ribben!

Intussen liep mijn zus met nagenoeg dezelfde bronchitis/conditie-klachten, (constant griepig gevoel, knallende koppijn, af en toe diarree, te lamelijk dat je IETS kon.....)

Totdat daar op het werk tijdens de periodieke legionella-testen de leidingen positief bleken te zijn. De technische dienst moet dan extra spoelingen doen. En soms zijn er dan nog rigoureuzere acties nodig om alles goed te krijgen..

Intussen moest ze bij de manager komen i.v.m. te frequente ziekmeldingen.

Om verdere rottigheid op haar werk te voorkomen ging ze eerst met het hele verhaal bij de huisarts langs. Die eerst uitgebreid bloed liet prikken op o.a. Legionella.

Na 2 dagen telefoon: **“je bent Legionella positief”!!!!**

De GGD pakt alles op en de 1^e vraag is: “zijn er in je omgeving mensen met dezelfde klachten”?

Dus kreeg ik ook een telefoontje om te gaan prikken. En 2 dagen later: **“je bent Legionella positief”!!!!** Dus aan de antibiotica!!!!

Maar wie had kunnen bedenken dat dat zo anders uitpakte!! Intussen was mijn conditie dusdanig dat mijn lijf die stoot medicatie niet verdroeg: Weken/maanden van herstel en revalidatie volgden!! Nu zijn we enkele jaren verder en constateer ik dat er nog steeds vooruitgang is te behalen, maar forceren een heel averechts effect heeft. Dus alles een paar stapjes langzamer!!!! En.....Als ik nu terugkom van een paar dagen afwezigheid, of op vakantie ergens aankom (ook bij een weekendje weg, waar je niet gegarandeerd weet dat de kranen de laatste tijd frequent gebruikt zijn)

Zet ik ALLE KRANEN even volle bak op zijn heets om door te spoelen!!!!

Ik zal er nooit achter komen waar ik de besmetting opgelopen heb, maar ik kijk niet meer op een paar litertjes water.

Denk aan je gezondheid: **een gewaarschuwd mens.....!!!!** Want je hoeft dus niet een longontsteking te hebben om Legionella te hebben, met zware bronchitis of zware griep met longproblemen altijd alert blijven. En desnoods je huisarts raadplegen!!!

Dit n.a.v. mijn verhaal van “Mijn Top-5”, waarin ik vertelde over mijn conditievermindering, misschien een waarschuwing van het waarom, met tevens een waarschuwing / alert maken???

Carien



Arsenaalstraat 4a
4531 CZ Terneuzen



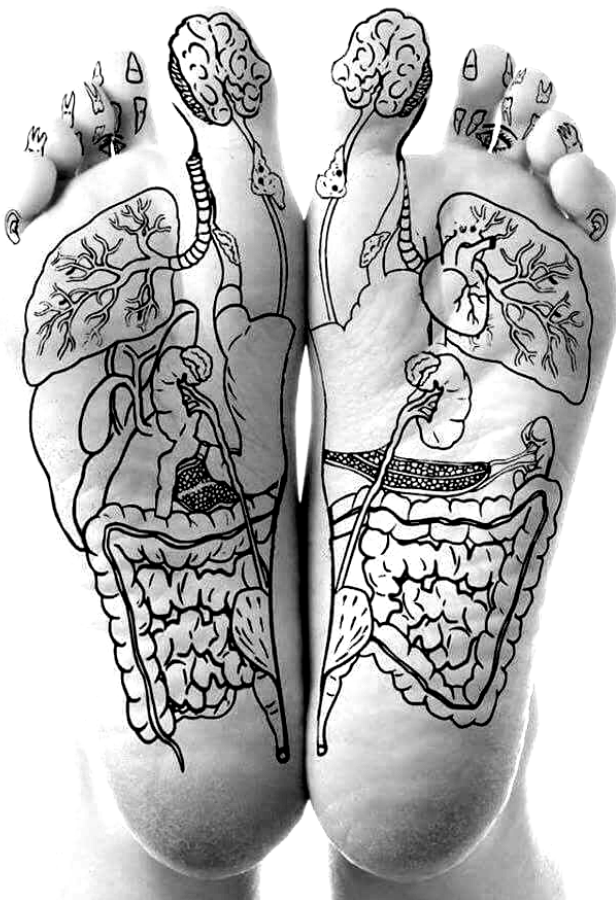
Alvarezlaan 32
4536 BD Terneuzen

**“Wandelen is de haast uit je
hoofd halen en kijken wat er
overblijft...”
Laat je
inspireren
...**

Winkelcentrum Zuidpolder
Alvarezlaan 6-8 Terneuzen
bel ons: 0115 – 69 59 15
website: marlemode.nl

ontspannende en therapeutische voetmassages

**vergoed door de aanvullende zorgverzekeringen
zonder een verwijfsbrief, zonder eigen bijdrage**



**Carine Binnenmarsch
Natuurgeneeskundig**

therapeut

Baandijk 23 4537SW

Terneuzen

06-41554906 -

info@voetreflex-totaal.nl

Zondag 25 Februari 2018, vertrokken we om 07.00 uur met bestemming Zoersel.

Met 26 deelnemers werd deelgenomen aan de Trappistentocht.

Voor velen een voorbereiding op de Wandelmarathon

Zeeuws-Vlaanderen op 22 april a.s.

Het was heerlijk wandelweer. Een echte winterdag met veel zon en een stevige oostenwind.

Het was een prachtparcours door de bossen van Malle, Zoersel en Sint-Antonius. Doordat het een aantal dagen vriesweer was geweest, waren de bospaden goed begaanbaar. Er kon stevig worden doorgestapt. Iedereen was tijdig terug in de startzaal, zodat er nog gezellig nagepraat kon worden voordat we weer huiswaarts keerden.





Zeilmakerij

www.Van der Sneppen.nl

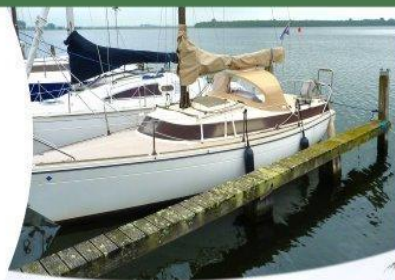
Voor particulier & bedrijf

Exclusief ontwerp en productie van o.a.:

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



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



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

Decado

Decoratie, Cadeau en hobbyartikelen

- Decoratie:** *kransen, potten, raamhangers, wanddecoratie, beelden, etc.*
- Cadeau:** *glaswerk, spreuktegels, steengoed, geurartikelen/zeep, kaarsen, etc.*
- Hobby:** *quiltstoffen en benodigdheden, wolvilt, stofknopen, hotfix, styropor, borduurpakketten, etc. (ook workshops quilten)*

Decado

Schoollaan 5, Terneuzen

Telefoon nummer 0115-612792

e-mail: decado@zeelandnet.nl

Web shop: www.decado.nl

(zijstraat Axelsestraat, tegenover de achterkant van het belastingkantoor)

Suggestie voor wandeltochten 2^e kwartaal 2018

april		
1	Dwars door de frontstreek	Ieper
2	W.A.K tocht	Evergem
	Muziekbos tocht	Markedal
	Paastocht	Bornem
7	Friekietocht	Asper
	Bursitiatocht	Burst
8	Kunsttocht	Machelen
	Reynaerttocht	Zelee
14	Zevenbundertocht	Nukerke
	Tongenslijperstocht	Denderbelle
15	Komiezentocht	De Klinge
	Kwarteltocht	Zelzate
21	Koppenbergtocht	Melden
	Bloesemtocht	Boekhoute
22	Wandelmarathon	Terneuzen
	Mattentaarten tocht	Geraardsbergen
28	Husdinetocht	Heusden
	Lentewandeling	Kruihoutem
29	Vlaanderen Wandelt	Brakel
	Vlaanderen Wandelt	Brasschaat
mei		
5/6	2 daagse	Blankenberge
5	Rondje Sluis	Sluis
6	Steinbokmars	Sint-Niklaas
	Lentewandeling	Herzele
12	Omloop Vestingstad	Hulst
13	Omloop Kluisbergen	Berchem
	Vondelmolen tocht	Lebbeke
19	Heidemeerstocht	Berlare
	In en rond Ename	Ename
20	Smokkeltocht	Stekene
	Op stap door Meetjesland	Eeklo
26	Gaverswandeling	Geraardsbergen
	Augustijntocht	Ertvelde
27	Herdenkingstocht	wetteren
	Levenslijntocht	Moerkerke
juni		

2	Molentocht	Mater
	Rond de Lembeekse bossen	Lembeke
	Brugse Ommeland	Sint-Kruis
3	Vriendschapstocht	Deinze
	Vlaamse Koutertocht	Zaffelare
9	Sloebertocht	Zwalm
10	Wase Poldertocht	Sint-Gilles-Waes
16	Ledeganck-Madoutocht	Eeklo
17	Klingse bostocht	De Klinge
23	Eleneboswandeling	Zulzeke
	Zeehavenwandeling	Zeebrugge
24	Schooierswandeling	Schellebelle
	Zomertocht	Puurs
30	Groenendaltocht	Schelderode

Onze jarigen: Van harte gefeliciteerd.

April

1	Sannie	Duinkerke
2	Corrie	Vermast-Boers
3	Olga	Metz-Kroon
4	Luud	Persijn



5	Marie Jose	Persijn-van Regenmortel
6	Tilly	Heese van-v.d. Bergen
6	Roelinde	Stoffels-de Soet
7	Truus	Joossen-Rademakers
9	Janny	Damme van-Bouwense
10	Trees	Feijter de-v.d. Calseijde
10	Wim	Koevoets
10	Gerard	Coenen
12	Vera	Ridder de
14	Henk-Jan	Kirkenir
15	Chris	Vereecken-van Haelst
17	Aad	Ronkes
18	Annie	Milliano de
21	Stan	Vereecken
23	Ludo	Verschuren
24	Paul	Damme van
27	Jolanda	Vink-Hofman
27	Annie	Bakker de-van Puijvelde
Mei		
1	Riet	Suy-de Nijs
2	Herman	Renselaar van
2	Chris	Zeeuw de
3	Johan	Buijze
3	Annie	Buijze-Herrebout
4	Janny	Moere van der
4	Marleen	Mosselvelde van-Dobbelaer
4	Nel	Steeg van der - de Visser
5	Christian	Meertens
6	Sabine	Zinger
6	Esther	Zinger
7	Mientje	Fouw de
9	Emmy	Koole-Achterberg
9	Ella	Romeijn
9	Arnold	Scheele
10	Cees	Dees
10	Carien	Nieuwenhuijzen van
11	Kees	Ruijsscher de
13	Dick	Boon
13	Peter	Bosselaar
15	Johan	Duerink

15	Sonja	Kroon
17	Annique	Waes-Haers van
18	Oscar-Germain	Heye
19	Michiel	James
21	Addie	Vermeersch-Schrijver
22	Rita	Berg van den
24	Freddie	Vermeersch
25	Jolanda	Geernaert
26	Frans	Neste van den
27	Ankie	Boon-Agema
30	Paul	Bambost van
31	Jean-Pierre	Jaspers
Juni		
1	Betsie	Renselaar van-Huver
1	Carine	Wijnacker-van Laere
6	Leen	Boon
6	Julia	Morgenstern
8	Wil	Rommers-Maas
9	Peter	Remijn
10	Jos	Gijs van-Brakman
11	Daan	Dieleman
12	Ronald	Bois du
15	Adrie	Plasse van de
17	Mies	Jonkman-Dietrich
22	Henk	Morgenstern
26	Mieke	Hamer den
26	Patricia	Remijn-Lippens
27	Vera	Damme van-van Essen
29	Tilly	Coone-van Himste
30	Cecile	Wijne



CAPPENDIJK

AUTO'S

TERNEUZEN





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 toebereiding 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 varkensvlees) | 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 |

GRILGERECHTEN

- | | | | |
|---|--|--|--|
| 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 PEPERSAUS |
| 22

KIPFILET MET
KING DU SAUS (zoet-zuur) | 23

KIPFILET MET
KNOFLOOK 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 ketjapaus) |

TERIYAKI GERECHTEN

- | | | |
|--|---|--|
| 29

ZALM TERIYAKI | 30

SCAMPI TERIYAKI | 31

SLIBTONG |
| 32

WITVIS | 33

SCHOLFILET | 34

KIKKERBILLETJES |
| 35

BIEFBLOKJES MET
TERIYAKI-SAUS | 36

LAMSKOTELET
MET TERIYAKI-SAUS | 37

SPEK TERIYAKI |

VEGETARISCHE GERECHTEN

- | | | | |
|--|---|--|--|
| 38

CHAMPIGNON
TERIYAKI | 39

COURGETTE
TERIYAKI | 40

EDAMME
(ongepelde bonen) | 41

TJAP TJOI |
| 42

GEBAKKEN TOFU
MET SAUS | 43

GEBAKKEN
AARDAPPELKOEKJES | | |

HEEFT U EEN ALLERGIE? MELD HET ONS!

MAANDAG - DONDERDAG €22,50 PER PERSOON VRIJDAG - ZONDAG EN FEESTDAGEN * €25,50 PER PERSOON 3 T/M 10 JAAR €10,50 PER KIND

WIJ VERZORGEN OOK CATERING VANAF 20 PERSONEN (€16,50 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 inschrijf nummer 3261 en sinds 1 oktober 2009 bij de NWWN onder het inschrijf nummer 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 2018

Eerste gezinslid € 14,50 per kalenderjaar.

Tweede en elk volgend gezinslid € 11,50 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 2018 vóór 15 januari 2018 door overschrijven op ING rekening: IBAN: NL52 INGB 0005 1508 51 BIC: INGBNL2A t.n.v. Wandelsportvereniging Zelden Rust met vermelding “Contributie 2018”

Secretariaat: Stationsweg 54, 4561 GB Hulst.

Tel. 0114-852230



*De Redactie wenst u allen
een mooi voorjaar en
veel wandelplezier*