



De Wandelaar

2e kwartaal 2020

Wandelsport
VLaananderen  VZW

Bestuur:**Voorzitter:**

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

**Penningmeester/
ledenadministratie:**

Karel Buijze
Hondiusstraat 47
4532 CA Terneuzen
☎06-20962185
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

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/Vicevoorzitter

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,

Nadat we het eerste kwartaal van ons jubileumjaar met onze tocht in Axel en nieuwjaarsreceptie een mooie start hadden genomen, zijn we helaas nu in de realiteit van het Corona-virus beland.

Tot onze spijt moeten wij, mede door regels van de overheid, al onze geplande evenementen tot 1 Juni annuleren. Dit houdt het volgende in:

Jubileum busreis en buffet wordt uitgesteld.

Algemene Jaarvergadering wordt ook uitgesteld.

Onze Tocht in Hulst komt dit jaar te vervallen.

Bustocht landgoederentocht in Chaam komt te vervallen.

Nieuwe planning van onze evenementen wordt mede door de situatie en overheidsregels bekeken.

Een ieder die in familie, of kennissenkring te maken heeft met dit virus wensen we veel sterkte toe.

Namens het bestuur wens ik u allen het allerbeste en blijf gezond.

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 29 januari 2020.

- aantal leden 31 december 2019: 263.

Aantal aanmeldingen 2019 54.

Afmeldingen 16.

Overleden 2.

Uitgeboekt 1.

Aantal leden 31 december 298.

Nieuwe leden 2020 27.

Overleden 1.

Nu 324.

- penningmeester verwacht positief resultaat over 2019.

- evaluatie nieuwjaarsbijeenkomst. Gezellig en geslaagd. Werking met bonnen zal nader bekeken worden..

- evaluatie tocht Axel: rustpost in Zaamslag was nieuw. Wat pijlen verdwenen. Voor goede werking is het aan te bevelen in de toekomst afspraken schriftelijk vast te leggen.

- komende tocht Hulst. Routes zijn bekend. Nog wachten op toestemming van Staatsbosbeheer en Waterzuivering. Voor de schoolvakantie in april Reynaertcollege bezoeken voor nalopen allerlei zaken.

- wandelmarathon Zeeuws-Vlaanderen: nu 1627 inschrijvingen, waarvan nu 56 eigen leden. Rustposten zijn bemand. Eigen post op de Sasdijk.

- het nieuwe inschrijvingssysteem wordt voor de tweede keer toegepast en werkt naar behoren. Waar nodig wordt nog af en toe geholpen..

- voor dit jubileumjaar worden nieuwe stempels gemaakt.

Fons Schuurbiers, secretaris.

Onze tochten in 2020

Voor het jaar 2020 staat er nu nog maar 1 tocht op de planning.
Laten we duimen dat deze wel doorgang kan vinden.

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:

- | | |
|-----------------------|---|
| 4 april 2020: | Viering van ons 40 jarig jubileumviering |
| 19 april 2020: | Wandelmarathon Hulst-Terneuzen. |
| 24 april 2020: | Jaarvergadering |
| 27 juni 2020: | Busreis naar Chaam |

Trainingstochten t.b.v. Wandelmarathon:

28 maart: Maastricht

Helaas door het uitbreken van het corona virus is alles tot 1 juni a.s. afgelast.

Voor de viering van ons jubileum wachten we af of er na 1 juni nog verdere maatregelen worden hiervoor weer een plannen. Dit houdt u ons te goed.

genomen, zodat we datum kunnen natuurlijk nog van



Nieuwjaarsbijeenkomst 11 januari 2020

Zoals onze voorzitter in zijn toespraak memoreerde was dit alweer de 5^{de} editie.

Met 120 deelnemers gingen we om 13.30 uur van start voor een korte wandeling in de buurt van camping De Vogel. Er werd onderweg heel wat bij gepraat en nieuwtjes uitgewisseld. Alles verliep in een rustig tempo, zodat iedereen heerlijk



ontspannen weer aankwam bij het recreatiecentrum De Vogel, waar inmiddels ook de niet wandelaars zich hadden verzameld.



We werden we ontvangen met koffie/thee met koek en een heerlijke bonbon en een glaasje slagroom met likeur.

Na de koffie en een welkomst woord van onze voorzitter werd er getoost, met een glaasje cider, op het nieuwe jaar en de start van ons wandeljaar.

Hierna was er nog een gezellig samenzijn met een drankje en een hapje. Al met al weer een heel geslaagde en gezellige middag.

Het bestuur dankt jullie voor de massale opkomst.

Wintertocht Axel 18 januari 2020.

De zaal was nog maar nauwelijks open of de eerste wandelaars kwamen al binnen.

uur	Aantal
07-08	155
08-09	273
09-10	354
10-11	266
11-12	159
12-13	98
13-14	73
14-15	19
Totaal	1397

Onderweg naar Axel kwamen we al verschillende wandelaars, voorzien van een zaklantaarn, tegen. Sportief als ze zijn, kwamen ze zich later op de dag nog inschrijven.

De start was gepland om 08.00 uur. Toen al waren er reeds 155 inschrijvingen. Voor de inschrijftafel ontstonden lange rijen en dit ging door tot 12.00 uur. Daarna werd het rustiger en hadden we om 15.00 uur ons record aantal deelnemers ooit bereikt: **1397**.

Door onze parcoursmeesters was een geheel nieuwe route uitgestippeld.. De tocht ging via Schapenbout en het “Landje van Meijer” richting Zaamslag, waar in het “Stropie vat” een rustpost was ingericht.



De weergoden waren ons die dag goed gezind. We zagen dan ook heel veel wandelaars met blijde gezichten terugkeren in de starzaal. En allemaal verrast door het prachtige parcours. Hulde aan de uitzetters en uitpijlers!!

Ook op de start- en rustpost moesten alle zeilen worden bijgezet. De soep was niet aan te slepen. toen erwtensoep was uitverkocht, werd de tomatensoep maar aangesproken. Ook alle andere artikelen gingen vlot van de hand.

Al met al een zeer geslaagde tocht met dank aan al de vrijwilligers voor hun tomeloze inzet. CHAPEAU!!!

Helaas.....

Door de februari storm Dennis, werd de schuur van Frannie en Gerard, waar onze clubmaterialen zijn opgeslagen, behoorlijk onder handen genomen.

Wonder boven wonder kwamen onze bezittingen ongeschonden uit de ravage.

De schuur zal geheel opnieuw worden opgebouwd.

Door kordaat optreden van Emmy en Wim Koole werd er al dezelfde dag een nieuw onderkomen gevonden.

Met behulp van Greet en Tonnie Dierkx en eigenaar Gerard werd alles in twee dagen tijd overgebracht naar de tijdelijke opslag.

Wij hopen voor Frannie en Gerard, dat alles weer vlot opgebouwd kan worden.

Namens het bestuur hartelijk dank voor jullie inzet!!



De kracht van wandelen

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.
Kom in beweging!

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.





Alles ligt op
loopafstand als je
genoeg tijd hebt!

Laat je inspireren...

Marlé 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

Het onderhoud van je wandelschoenen

Hoe moet je je schoenen onderhouden na een (natte) wandeling?

Zeker in het najaar en in de winter hebben je wandelschoenen het soms zwaar te verduren. Regen, modder en zelfs strooizout. Hoe moet je je schoenen onderhouden na een wandeling? Wandel.nl geeft je een paar tips voor onderhoud, en daarmee voor het behoud, van je schoenen.



Veters en inlegzolen

Verwijder voordat je begint aan de schoonmaakbeurt altijd eerst de veters en losse binnenzolen van je schoenen. Veters en inlegzolen kun je met een beetje zeep schoonmaken. Spoel vooral de inlegzolen goed na met water. Laat veters en inlegzolen goed drogen voordat je ze weer in je schoenen stopt.

Schoonmaken

Buitenkant

Maak eerst de buitenkant van de schoenen schoon met een borstel en lauw (geen heet) water. Hiermee verwijder je vuil, zoals zand en zout, van je zolen en van de zij- en bovenkant van de schoen.



Binnenkant

Zijn je schoenen erg vies, dan is het handig om ook de binnenkant schoon te maken. Hiermee voorkom je dat er een dierenruin aan micro-organismen in je schoen ontstaat en dat je schoenen onaangenaam gaan ruiken. Maak de binnenkant schoon met lauw water en een beetje zeep. Stop je wandelschoenen nooit in de wasmachine, want hierdoor kunnen ze beschadigen.

Drogen

Laat je schoenen nooit drogen via een hittebron, zoals een kachel of föhn en zet ze ook niet in de zon. Door de hoge temperatuur kan het leer beschadigen en kan lijm loslaten. Maak je schoenen voor het drogen helemaal open. Haal de tong van de schoen naar buiten. Stop je schoenen vol met kranten en zet ze op een warme, maar goed geventileerde plaats.

Het vocht uit je schoenen trekt in het krantenpapier. Heb je schoenen met een binnenzijde van Gore-Tex, dan kun je beter keukenpapier gebruiken in plaats van kranten. Door de inkt kan namelijk de Gore-Tex-laag verstopt raken en dan kunnen je schoenen niet meer ademen. Door het met vocht verzadigde (kranten)papier regelmatig te vervangen door droog papier, kun je het droogproces versnellen. Vergeet het natte papier niet op tijd weer uit je schoenen te halen, want anders gaan je schoenen snel stinken.

Verzorgen

Impregneren

Als je schoenen opgedroogd zijn, kun je de buitenkant van je (leren) wandelschoenen verzorgen met een verzorgingsproduct (impregneren). Bij schoenenwinkels zijn diverse producten te koop. Door het leer van je schoenen te impregneren, dringt vocht en vuil minder binnen.

Waxen

Als je vaak in een natte omgeving wandelt, is het raadzaam om je schoenen af en toe te behandelen met een waxcrème. Gebruik nooit olie of vet, want dit sluit de poriën van het leer van je schoen af. De schoen kan dan niet meer ademen. Breng de wax op schone schoenen aan.

Bewaarplaats

Bewaar je schoenen op een droge en goed geventileerde plaats. Op die manier houd je de kans dat schimmels in je schoenen gaan wonen zo klein mogelijk. En belangrijk: denk er aan om de inlegzolen weer terug te stoppen in je schoen voordat je op pad gaat.

Bron: Wandel.nl

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

Vermeersch Sport

Terneuzen



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, 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



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

*Sinds
1861*

Wandelen in tijden van corona: adviezen en tips

Voldoende bewegen is ook in tijden van corona heel belangrijk. Hoe kun je de komende tijd op een verstandige en prettige manier blijven wandelen? Wandel.nl geeft je een aantal tips en adviezen.



Wetenschappers drukken ons in deze tijden van het coronavirus op het hart: blijf in beweging. Sociale contacten moeten we de komende tijd zoveel mogelijk beperken om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Wandelevenementen zijn om die reden de komende tijd afgelast. Zolang er geen sprake is van een volledige lockdown kunnen we gelukkig naar buiten om te wandelen. Hier vertellen we je hoe je de komende tijd op een verstandige en prettige manier kunt blijven wandelen.

Blijf binnen als jij of een huisgenoot ziek is

Ga niet naar buiten als jijzelf of een huisgenoot van je de klachten heeft als neusverkoudheid, keelpijn, hoesten en/of koorts)

Wandel niet in een groep

Hoewel wandelen in een groep natuurlijk heel gezellig is, moeten we sociale contacten op dit moment zoveel mogelijk beperken. Ga daarom bij voorkeur alleen op pad en maximaal met één iemand anders.

Zoek rustige gebieden

Vermijd drukke gebieden, zoals winkelstraten en drukke parken. Zoek een rustig gebied uit om in te wandelen. Kom je andere wandelaars tegen, houd dan voldoende afstand (1,5 meter).

Varieer in je wandelroutes

Zeker als je gewend bent om met anderen te wandelen, kan in je eentje wandelen op den duur misschien wat gaan vervelen. Zoek daarom verschillende routes uit. Of ga eens op de fiets naar een gebied dat je nog niet kent. Op die manier kun je variatie aanbrengen in je wandelingen.

Geniet (extra) van de omgeving

Het voordeel van in je eentje wandelen: je hebt volop de gelegenheid om je omgeving goed in je op te nemen. Let daarom extra goed op wat je ziet, hoort, voelt en ruikt. Zeker in de lente kun je volop

genieten van de natuur. Geef jezelf voor iedere wandeling bijvoorbeeld een opdracht: probeer zoveel mogelijk verschillende soorten vogels te ontdekken of fotografeer zoveel mogelijk bloeiende planten met je smartphone. Dit is meteen een mooie vorm van afleiding in onzekere tijden.

Let op hygiëne, ook onderweg

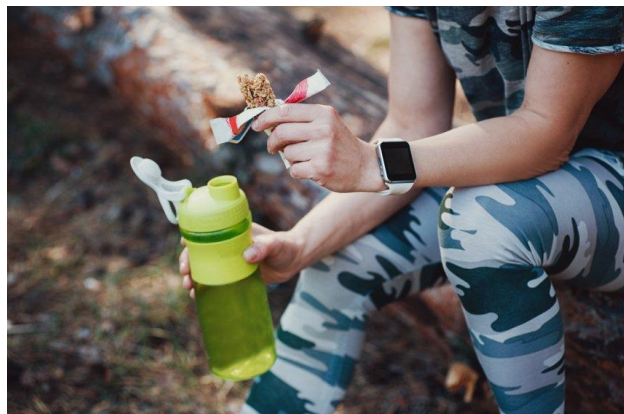
Het coronavirus verspreidt zich via vochtdruppels, zoals snot en speeksel. Spuug dus niet op de grond. Krijg je onderweg last van een loopneus, snuit je neus dan in een papieren zakdoek en gooi deze in een afvalbak. Hoest en nies in je elle boog. Raak onderweg zo min mogelijk voorwerpen aan. Soms ontkom je hier niet aan, bijvoorbeeld bij stoplichtknoppen. Raak je iets aan, ga dan daarna niet met je hand in je gezicht. Was bij thuiskomst goed je handen.

Overdrijf niet

Voldoende beweging is heel belangrijk, maar overdrijf niet in je wandeltempo en afstand. Begin je net met wandelen, bouw de afstand dan langzaam uit om blessures te voorkomen. Van een langere wandeling moet je lichaam bovendien herstellen. Het laatste wat je in deze periode wilt, is oververmoeid raken en daardoor vatbaarder zijn voor virussen. Zorg behalve voor voldoende beweging ook voor voldoende rust.

Neem voldoende eten en drinken mee

Misschien ben je bij langere wandelingen gewend om halverwege je wandeling ergens iets te gaan eten en drinken. Dit is op dit moment helaas niet mogelijk, want horecagelegenheden zijn gesloten. Zorg er daarom voor, zeker als je een flinke wandeling gaat maken, dat je voldoende eten en drinken meeneemt.



Bron: wandel.nl

In het spoor van Reynaert de Vos op de Wandelroute van het Jaar

Streek-GR Waas- en Reynaertland is onlangs gekroond tot Wandelroute van het Jaar 2020. Reynaert de Vos, bekend van een middeleeuws verhaal, neemt je mee van het Vlaamse Lokeren naar het Zeeuwse Hulst. Wat kun je op de bekroonde route verwachten? Wandel.nl ging op onderzoek uit.



Vaart van Stekene, foto: Martine Goossens

Het Waasland en het Land van Hulst, waar de route van 175 kilometer doorheen gaat, hebben charmante landschappen en veel cultureel erfgoed voor je in petto. De omgeving waar je doorheen wandelt, kreeg ruim 700 jaar geleden een belangrijke plaats in het middeleeuwse dierenepos 'Van den vos Reynaerde'. De streek heeft de vos in de loop der tijd in haar armen gesloten en wordt niet voor niets ook wel Reynaertland genoemd. Tijdens je wandeling kom je langs de route diverse verwijzingen naar dit wereldberoemde verhaal tegen, zoals beelden van Reynaert en banken met daarop de afbeelding van de sluwe vos. De jury van de Wandelroute van het Jaar-verkiezing roemde onder meer de manier waarop het verhaal in de route is verwerkt, net als de heldere beschrijvingen en bewegwijzering van de route.



Het marktplein in Sint Niklaas, foto: Wikimedia - LimoWreck

Grootste marktplein van België

Vanuit Lokeren wandel je langs rivieroeveren en over landbouwgronden van het Waasland. Tussendoor loop je door sfeervolle dorpjes. De kasseienpaden en elektriciteitskabels die hier boven de grond lopen, verraden dat je niet in Nederland bent. Ten zuidwesten van Antwerpen loop je langs de Schelde. In de vroege ochtend wandel je in een spookjesachtige sfeer met nevel boven het water en de omliggende weilanden. Halverwege de route ligt Sint Niklaas: de hoofdstad van het Waasland. Je loopt hier langs het grootste marktplein van België en langs monumentale panden. En heb je honger gekregen? Dan kun je hier in diverse bakkerijen Reynaertgebak krijgen. Dit wordt zelfs volgens een goed bewaard recept bereid door de Koninklijke Orde van Meesterbakkers. Na Sint Niklaas loop je verder door een landschap van akkers, bossen en populieren. Deze bomen kom je regelmatig tegen op de route. Vaak



staan ze in rijen langs een kaarsrechte vaart of kanaal. De wind hoor je in deze rustige omgeving goed door de bladeren ruisen.

De markering van de Streek-GR Waas- en Reynaertland

Vestingstad in volle glorie

Langzaam komt de grens met Nederland in zicht. In de Koningskielrechtspolder kun je kijken zover de horizon reikt. Bij het dorp Nieuw Namen zet je voet op Nederlandse bodem. Hier stap je het Land van Hulst binnen. Door een buitengebied met weilanden en af en toe een boerderij bereik je uiteindelijk de vestingstad Hulst. Stadswallen en poorten, nog in volle glorie te zien, moesten de stad eeuwen geleden beschermen tegen vijanden. Aan de Gentsepoort kom je Reynaert weer tegen. Ook op andere plaatsen en monumenten, daarvan zijn er veel in Hulst, duikt de vos regelmatig op.

Streek-GR Waas- en Reynaertland lopen?

De route is volledig geel-rood bewegwijzerd en is in twee richtingen te wandelen. De helft van het traject is onverhard, en maar liefst 65% loopt over verkeersvrije paden.



Reynaertbeeld in het centrum van Stekene

Reynaert de Vos in een notendop

Wie was de vos die je tijdens je wandeling over de route Streek-GR Waas- en Reynaertland zo vaak tegenkomt? Reynaert de Vos speelde de hoofdrol in een dierenverhaal dat in de middeleeuwen werd geschreven: 'Van den vos Reynaerde'. Het satirische verhaal verwijst naar de middeleeuwse samenleving. De dieren in het verhaal spreken en handelen alsof ze mensen zijn. Vooral de adel en geestelijkheid kregen er van de schrijver flink van langs. Het verhaal speelt zich waarschijnlijk af in het Waasland en het Land van Hulst, want in het verhaal wordt verwezen naar deze streken. 'In `t oostende van Vlaenderen staet een bosch ende dat heet Hulsterloo', luidt bijvoorbeeld een regel van het verhaal. Hulsterloo staat voor 'bos bij Hulst'.

'Van den vos Reynaerde', tegenwoordig meestal 'Reynaert de Vos' genoemd, geldt als het hoogtepunt van de Nederlandse literatuur in de middeleeuwen. Hadden vossen in die tijd nog een slecht imago, in de vorige eeuw groeide Reynaert uit tot een populair symbool van de omgeving van Hulst en het Waasland. Er werd een Reynaertgenootschap opgericht dat onderzoek doet naar literatuur en ook het toerisme omarmde de vos. Er ontstonden standbeelden en banken met de afbeeldingen van Reynaert. En routes, waaronder een wandelroute die dit jaar dus, mede dankzij de vos, de titel Wandelroute van het Jaar 2020 kreeg.

Bron: Wandel.nl

Suggesties voor tochten 2e kwartaal 2020.

In verband met de vele afgelastingen van de overheden in zowel Nederland als België zijn hier geen wandeltochten opgenomen.

Houd hiervoor de mededelingen van de overheden in de gaten en kijk ook op de website:

www.wandelsportvlaanderen.be

www.wandel.nl



CAPPENDIJK

AUTO'S

TERNEUZEN



Voor onze jarigen



Aan alle leden welke gedurende de maanden april, mei en juni jarig zijn:

Een fijne en gelukkige verjaardag

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.



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.

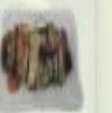
'Lange Muur' nodigt u uit voor een onvergetelijke culinaire reis, om de grote verscheidenheid van de Aziatische kookkunst te ontdekken. Voor een vaste prijs kunt u genieten van verschillende Aziatische gerechten die door onze ervaren chefs worden bereid. 'Wat u maar wilt' maar ook 'wanneer u maar wilt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

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  NOTEN SESAM  SOFIA

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 veel wandelplezier

Foto: Els Zweistra
Schuttersvest Meehelen

