



De Wandelaar

3e kwartaal 2020

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,

Voor zover ons bekend heeft het coronavirus ook enkele van onze leden getroffen. Gelukkig zijn ze nu weer aan de betere hand, al hebben sommige nog een lange weg van revalidatie te gaan. Wij wensen hen heel veel sterkte en van harte beterschap.

Over het eerste halfjaar valt weinig te melden. Alleen onze tocht in Axel heeft nog plaats gevonden. Voor de rest is alles dit jaar, tochten busreizen en onze jubileum viering, afgelast.

Gelukkig worden de coronamaatregelen steeds meer versoepeld en kunnen en mogen we weer wat meer. Toch zal het nog lastig zijn om als vanouds onze wandeltochten te gaan organiseren. Denk daarbij aan inschrijven en rustposten. Daar zal het best ingewikkeld worden om de 1,5 meter norm te handhaven.

Zowel de Belgische, als de Nederlandse wandelbonden zijn plannen aan het uitwerken om op een verantwoorde manier weer wandeltochten te organiseren. Hierbij dienen er maatregelen getroffen worden, waarmee voldaan wordt aan de overheidsrichtlijnen en plaatselijke verordeningen.

Er komen ook steeds meer initiatieven om wandeltochten te kunnen maken. Een daarvan is die van de Gemeente Terneuzen, welke in samenwerking met onze vereniging, 14 wandelroutes heeft uitgestippeld. Hierbij worden alle kernen van de gemeente aangedaan. Deze worden vanaf 17 juni wekelijks in het Advertentie blad opgenomen. Ook zijn deze op onze site te bekijken. Met een woord van dank aan Leo, die hiervoor het nodige werk heeft verricht.

We hopen dat volgend jaar alles weer bij het oude is en dat we ons jubileum kunnen vieren en dit samen met onze wandeltochten kunnen uitvoeren.

Blijf gezond en tot ziens in betere tijden.

Met een wandelgroet,

Bestuur WSV Zelden Rust

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 via skype 20 mei 2020.

- kascontrole over 2019 heeft plaats gevonden. Voor jubileum viering konden aantal zaken geannuleerd worden en kaarten kerk Delft blijven geldig tot 6 maart 2021.
- aantal leden 1 januari 2020 299. Aanmeldingen 35. Overleden 1. Nu 333 leden.
- Jubileum viering 40 jaar bestaan uitgesteld naar volgend jaar. Mogelijk eind dit jaar meer bekend met toestand corona-virus maatregelen.
- tocht Hulst was al afgelast en de tocht in Terneuzen wordt ook afgelast.
- de jaarvergadering op 24 april kon ook niet doorgaan en zal nu digitaal gehouden worden via rondmailen brief met beslispunten en mogelijkheid er digitaal of per brief op te reageren voor 20 juni 2020
- drie aftredende bestuursleden geven aan herkiesbaar te zijn.
- aan drie jubilarissen die dit jaar 35 of 40 jaar lid zijn van Zelden Rust zal een attentie overhandigd worden
- busreis naar Chaam wordt afgelast en voor september/oktober wordt geen busreis gepland.
- voorstel: aan de leden die op 1 april 2020 lid waren wordt een reductie gegeven en wel zo dat de contributie 2021 uitkomt op 7,50 per persoon Voor nieuwe leden blijft de contributie ongewijzigd voor 2021.
- op de website zijn onder de knop wandelroutes een aantal ommetjes gezet.

Fons Schuurbijs, secretaris.

Onze tochten en evenementen in 2020.

Al onze tochten en evenementen zijn door de coronamaatregelen dit jaar afgelast.

De viering van ons 40 jarig jubileum wordt een jaar opgeschoven. Uiteraard krijgt hierover tijdig bericht.

Onze gelande tochten in 2021:

Zaterdag 16 januari 2021: Zelden Rust Wintertocht.

Startplaats CC De Halle, Rooseveltlaan 1A, Axel.

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

Zaterdag 15 mei 2021: Omloop Vestingstad Hulst.

Startplaats: Reynaertcollege, Gildenstraat 1, Hulst.

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

Zaterdag 4 september 2021: Vliegende Hollandertocht.

Beschermde tocht.

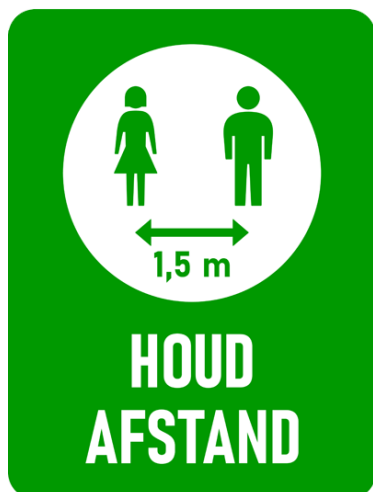
Startplaats: Lodewijkcollege, Oude Vaart 1, Terneuzen.

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

Ook vragen wij uw aandacht voor de wandeltochten die in samenwerking met de Gemeente Terneuzen zijn opgesteld.

Vanaf 17 juni verschijnen deze gedurende 14 weken in het Zeeuws Vlaams Advertentieblad. Wij kunnen u deze wandelingen van harte aanbevelen. Ook zijn deze op onze site www.wsvzeldenrust.nl te raadplegen.

Houdt u aan de geldende coronamaatregelen!





Beste leden WSV Zelden Rust

Nu de jaarvergadering niet in april door kon gaan i.v.m. corona-virus maatregelen hebben wij deze online gedaan. Afsproken was dat men kon reageren voor 20 juni.2021. Inmiddels is deze datum gepasseerd en wij hebben geen reacties ontvangen. Hieronder volgen dan de genomen en goedgekeurde besluiten.

Agenda jaarvergadering 2020.

1. . **Opening.**

2. . **Ingekomen stukken/ mededelingen. -**

3. . **Notulen van 12 april 2019 (zie in bijlage Jaarverslag over 2019)** Op- of aanmerkingen graag doorsturen naar het secretariaat. Indien geen reactie vóór **20 juni** worden de notulen vastgesteld. Indien wel reactie dan word(en) die terug gecommuniceerd.

Geen reacties ontvangen. Notulen van 12 april 2019 goedgekeurd.

4. . a. Jaarverslag secretariaat (zie in bijlage jaarverslag 2019)
 . b Verslag ledenadministratie (zie in bijlage jaarverslag 2019)
 • c. Penningmeester: het financieel overzicht 2019 (zie in het Jaarverslag over 2019) is gecontroleerd door de kascommissie en bevat daarin het verslag van de kascommissie.

Kascontrolecommissie: deze heeft de financiën 2019 gecontroleerd en in orde gevonden.(zie in het jaarverslag 2019)

Indien geen reactie **vóór 20 juni** wordt decharge aan het bestuur verleend. Indien wel reactie wordt(en) deze terug gecommuniceerd.

Geen reacties ontvangen. Aan bestuur is decharge verleend.

5. • **Bestuursverkiezing.** Statutair treden af Karel Buijze, Peter Bosselaar en Ed D`Haene. Allen zijn herkiesbaar. Er zijn geen andere kandidaten doorgegeven.. Indien geen reactie dan worden ze alle drie herbenoemd. Indien wel reactie dan wordt(en) die terug gecommuniceerd.

Geen tegenkandidaten aangemeld. Karel Buijze, Peter Bosselaar en Ed D`Haene her kozen.

6. • **Kascontrolecommissie over 2019.** Er hoeven geen nieuwe leden te worden benoemd voor 2021.

7. • **Clubactiviteiten 2019-2020.** Afgelasting busreis naar Chaam in juni en de busreis in september/oktober wordt niet gepland. Jubileumviering 40 jaar bestaan WSV Zelden Rust uitgesteld naar volgend jaar.

8. • **Wandeltochten** WSV Zelden Rust. Afgelasting van de tocht in Hulst in mei en de tocht in Terneuzen van 5 september wordt afgelast.

9. • a. **Contributie 2021 huidige leden.** Omdat dit jaar al onze evenementen door de corona-crisis vanaf februari geen doorgang konden vinden, willen wij onze leden tegemoet komen met het volgende voorstel: **contributie eenmalig voor 2021 vast te stellen op 7,50 euro per persoon voor alle leden die op 1 april 2020 lid waren van WSV Zelden Rust.** Indien geen reactie **vóór 20 juni** dan wordt deze aldus vastgesteld. Indien wel reactie dan wordt(en) die terug gecommuniceerd. **Geen reacties ontvangen. Contributie voor leden die op 1 april 2020 lid waren wordt eenmalig voor 2021 vastgesteld op 7,50 euro per persoon.**

• b. **Contributie 2021 nieuwe leden.** Contributie blijft onveranderd 15 euro eerste gezinslid en elk volgend gezinslid 12 euro. Jeugdeden tot 16 jaar uit een gezin 7,50 euro tot maximaal 10 euro. Indien geen reactie **vóór 20 juni** dan wordt deze aldus vastgesteld. Indien wel reactie dan wordt(en) die terug gecommuniceerd **Geen reacties ontvangen. Regeling contributie nieuwe leden 2021 aanvaard.**

10. • **Rondvraag.** Aan de 3 leden die 35 of 40 jaar lid waren van WSV Zelden Rust op 1 april 2020 zal een attentie overhandigd worden.

11. • **Sluiting.**

Last van de eikenprocessierups: tips



Eikenprocessierupsen, foto: Wikimedia – Kleuske

De eikenprocessierups kan je wandelplezier flink bederven. Hoe kun je klachten van de rups zoveel mogelijk voorkomen?

Vooraf in eikenbomen kun je ze vanaf half mei aantreffen: grijsig behaarde rupsen. Ze zien er misschien zachtvaardig uit met hun grijze haren, maar eikenprocessierupsen kunnen voor vervelende klachten zorgen. Hun microscopisch kleine brandharen veroorzaken irritatie van huid en slijmvliezen. Onder een boom lopen waarin de eikenprocessierupsen zitten, kan al genoeg zijn om flinke klachten te krijgen. De kleine haartjes landen via de wind makkelijk op je kleding of op je huid. Wat moet je doen bij klachten en hoe kun je contact met de brandharen zoveel mogelijk voorkomen? Een paar tips.



Huiduitslag na contact met de brandharen van de rups, foto: Wikimedia

De klachten

Kom je in contact met de brandharen van de eikenprocessierups, dan kun je binnen een paar uur last krijgen van vervelende irritaties. De ernst van de klachten kan per persoon verschillen.

- Klachten na contact met je huid: jeuk, bultjes, rode vlekken.
- Klachten na contact met je ogen: rode, pijnlijke, gezwollen ogen.
- Klachten na inademing van de brandharen: slikklachten en ontstoken slijmvliezen van neus, keel en luchtwegen, hoesten.

In zeldzame gevallen kunnen er ernstige klachten optreden als koorts, duizeligheid en braken. Neem in dat geval contact op met een arts.

Wat moet je doen bij klachten?

- Ben je in contact gekomen met de rupsen of de haren, was of spoel je huid en ogen dan grondig met water. Ga niet wrijven of krabben, want dan krijg je alleen maar meer jeuk.
- Met plakband kun je de brandharen van je huid trekken.
- Was je kleding (op 60 graden). De haren van de rupsen blijven makkelijk aan kleding kleven. Trek je de kleding opnieuw aan, dan kom je weer in contact met de haren. Alleen door je kleren goed te wassen, verdwijnen de brandharen.
- Een crème met menthol kan de jeuk wat verlichten.
- In de meeste gevallen zijn de klachten na twee weken verdwenen. Neem bij ernstige klachten (benauwdheid, ernstige oogklachten) contact op met de huisarts(enpost).



foto: Wikimedia

Hoe blijf je uit de buurt van de brandharen? Tips

Tip 1: Vermijd contact met de rupsen. Blijf ook uit de buurt van lege nesten, want hierin zitten nog veel brandharen. Vooral in eikenlanen kunnen de rupsen in grote aantallen aanwezig zijn en voor overlast zorgen. Eikenbomen waar processierupsen in leven, herken je aan de dichte spinsels (een soort spinnenwebben van draden, brandharen en uitwerpselen van de rupsen). De nesten vind je op de stam of in de oksels van de takken van de boom.

Tip 2: Als je gaat wandelen in een gebied waar eikenprocessierupsen leven, zorg dan dat je je armen, benen en hals goed bedekt. Op die manier kunnen de brandharen niet op je huid komen. Ga in deze gebieden niet op de grond zitten.

Tip 3: De rupsen geven ook klachten bij honden. Pas dus ook op als je met je viervoeter aan de wandel gaat.



Een nest met eikenprocessierupsen, foto: Wikimedia – FWHS

Weetjes over de eikenprocessierups

- Eikenprocessierupsen danken hun naam aan hun voedsel en leefwijze. In de nacht gaan de dieren groepsgewijs (in processie) op zoek naar eikenbladeren.
- De eikenprocessierups groeit uiteindelijk uit tot een nachtvlinder.
- Een rups kan wel bijna een miljoen brandharen hebben.
- De overheid zorgt voor de bestrijding van de eikenprocessierups. Dit gebeurt door de rupsen op te zuigen, weg te branden of te besproeien met biologische middelen.
- De eikenprocessierups heeft een paar natuurlijke vijanden: de sluipwesp en de sluipvlieg.
- De rups heeft zich vanaf de jaren tachtig steeds meer over Nederland verspreid. Vroeger kwamen de eikenprocessierupsen alleen voor in Zuidoost Brabant en Limburg, maar tegenwoordig komen ze in het hele land voor en bovendien in steeds grotere aantallen.



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

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

Vermeersch Sport

Terneuzen

ALTIJD ZEKER VAN JE ZAAK

WASSEN



REPARATIE



INBOUW



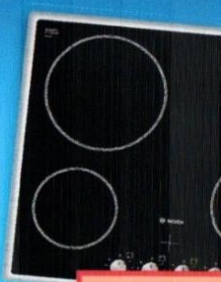
DROGEN



KOELEN



KOKEN



AL UW WITGOED BEHOEFTE

Wij heten u van harte welkom!

ONDER 1 DAK!!!

5x
zeker
van je zaak

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

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



MAAK EEN OMMETJE: KOEWACHT

STRIJDTONEEL IN DE DELTA



BEKIJK DIT OMMETJE OP MOBIEL



Blijven bewegen is belangrijk voor onze gezondheid. Nu velen van ons thuis werken vanwege het coronavirus, is wandelen in de eigen omgeving leuk en ontspannend. De gemeente Terneuzen wil wandelen stimuleren. Zeker in coronatijd. Daarom trekken we er de komende 14 weken op uit voor een ommetje in elke kern. Aan elk ommetje koppelen we een stukje van de geschiedenis of erfgoed.

Vandaag Koewacht. We volgen de sporen van het verleden: Strijdtoneel in de Delta. Oorlogen hebben Koewacht eeuwenlang veel ellende bezorgd maar ook mooie plekjes opgeleverd. Waar je nu gelukkig volop van kan genieten.



Het ommetje in Koewacht is eigenlijk een gouwe ouwe. Het kwam er enkele jaren terug, dankzij de inwoners van Koewacht. Het startpunt bij de katholieke kerk op het Kerkplein is ideaal om de auto neer te zetten, stevige wandelschoenen aan te trekken en het informatiebord bij knooppunt 31 te bestuderen. Draai je je om, dan sta je oog in oog met het beeld van de **zingelaar**, een eerbetoon aan de vlasbewerker van begin vorige eeuw.

Voor deze gelegenheid is het ommetje een paar honderd meter uitgebreid richting knooppunt 47 en Belgisch Koewacht. Op de grens lag in de Eerste Wereldoorlog de dodendraad.

De route gaat terug over de Nieuwstraat via knooppunt 31 naar knooppunt 23. Omstreeks 700 na Christus woonden er al mensen op de hoge **dekzandrug** uit de laatste ijstijd. De rust nu maakt het lastig voor te stellen dat sindsdien vele oorlogen rond Koewacht werden gevoerd.

Koewacht was in 1914 de plek waar 55.000 (!) Belgische vluchtelingen voet zetten op

Nederlandse grond. Zelfs ná de Tweede Wereldoorlog bleef Koewacht niet gespaard. In februari 1945, vijf maanden na de bevrijding door de Polen, ontplofte er een Duitse **V2-raket**, die vier burgers doodde en het dorp deels verwoestte. De beeldentuin van kunstenaar Jean Kamps op nummer 102 springt in het oog. Boven het raam hangt nog een aandenken aan deze raketinslag.

In de bocht van de Henry Dunantstraat – tussen knooppunten 23 en 33 – sta je opeens voor een bijzonder bouwwerk uit de Koude Oorlog: de **luchtwachttore**n uit 1952. Ondanks zijn hoogte (21 meter) staat de toren, bedoeld om laagvliegende vijandelijke vliegtuigen te spotten, verstopt achter de bomen. Veel Koewachtenaren hopen dat deze na restauratie weer te beklimmen is. De weg gaat over in een onverhard pad. Bij knooppunt 33 gaan we verder richting 32.

De **Boschkreek**, wat verscholen tussen het riet, werkt als een magneet op de wandelaar. De kreek heeft extreem helder water en er zijn meerkoetjes, waterlelies en het trekvlotje.

De Boschkreek is waarschijnlijk een overblijfsel van inundaties (het onder water zetten van een gebied om de vijand te weren) in de Tachtigjarige oorlog. Het kon niet uitblijven: ook aan dit pareltje in het landschap kleefte een oorlogsverhaal.

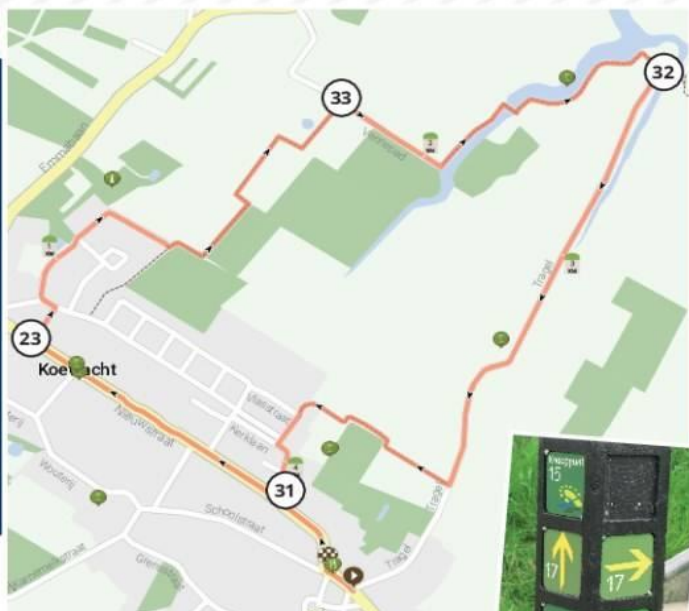
Grenspaal 288 uit 1843 komt, kort na de overtocht, in zicht. We lopen naar knooppunt 31. Hier ligt, precies op de grens, de Zoute Vaart. In de middeleeuwen een vaarweg naar Gent, nu niet meer dan een brede sloot. Schoolkinderen plantten hier in 2018 duizenden krokussen ter herinnering aan de **Dodendraad**. Net voor de bebouwde kom buigt de route af bij een dikke wilg, richting het kerkhof met het graf van de V2-slachtoffers. Terug bij de kerk zit het ommetje erop.

Alle reeds verschenen ommetjes zijn te vinden op: www.terneuzen.nl/ommetjes
www.stadterneuzen.nl

HORECA IN DE BUURT



RESTAURANT BIJ VAN DIJK
EIKENLAAN 2, 4576 BL KOEWACHT



WANDELNETWERK: Langs Linies en Kreeken
KNOOPPUNTEN: Start 31, 47 (tot de grens), 31, 23, 33, 32, 31
OMSCHRIJVING OMMETJE: Bevat veel onverharde paden
AFSTAND: 4,22 kilometer
ROUTE ONLINE: www.routeyou.com
NAAM ROUTE: Ommetje Koewacht
HONDEN TOEGESTAAN?: Ja, maar dan wel aan de lijn

MEER ONTDEKKEN? Op routeyou.com vind je de hele routeomschrijving. Zoek op: ommetje Koewacht. Hier vind je ook langere ommetjes. Wandelnetwerkkarten zijn te koop bij de VVV. Strijdtoneel in de delta: <https://www.zeeuwseankers.nl/verhaal/de-zeeuwse-erfgoedlijnen>

MET MEDEWERKING VAN:

WILLY VERSCHRAEGEN
WANDELVERENIGING ZELDEN RUST
NATUUR&ZO





MAAK EEN OMMETJE: TERNEUZEN/OTHENE

STRIJD TEGEN HET WATER



BEKIJK DIT OMMETJE OP MOBIEL



Blijven bewegen is belangrijk voor onze gezondheid. Nu velen van ons thuis werken vanwege het coronavirus, is wandelen in de eigen omgeving leuk en ontspannend. De gemeente Terneuzen wil wandelen stimuleren. Zeker in coronatijd. Daarom trekken we er 14 weken op uit voor een ommetje in elke kern. Aan elk ommetje koppelen we een stukje van de geschiedenis of erfgoed.

Vandaag deel 2: Terneuzen/Othene. In Terneuzen is het water altijd dichtbij. Het uitwateringskanaal, de Otheense kreek, de geulen in natuurgebied Margarethapolder en de Westerschelde; je komt er allemaal langs óf overheen. Het gebied voerde eeuwenlang een strijd tegen het water.



De 6,1 kilometer lange route start bij knooppunt 25, westelijk van de Otheense kreek. Hier begon zestig jaar geleden volgens een oud-Terneuzenaar een andere wereld. **Noten**, de buurtschap aan de andere kant van de kreek, lag in de belevingswereld van het jongetje dat hij toen was, mijlenver van Terneuzen. Tegenwoordig is het geen wereldreis meer, want via de voetgangersbrug sta je zo aan de overkant.

Noten – de volksnaam van Othene – kent een veel langere geschiedenis dan Terneuzen. Een prehistorische bijl bewijst dat er al mensen verbleven ver voordat Vlaamse abdijen in de vroege middeleeuwen de schorren en slikken inpolderden en er een kapel stichtten. Othene lag toen samen met de dorpen Aendijcke en Zaamslag op een **eiland**. Begin dertiende eeuw verdween het in de golven.

In 1586 – het dorpje was weer opgebouwd – offerden de Staatsen Othene op aan het water. Zij staken de dijken door, zodat de Schelde onbereikbaar werd voor Spaanse troepen.

Via het gat in de zeedijk ontstond de huidige **Otheense kreek**.

Langs deze kreek ligt tegenwoordig een fraai wandelpad, dat naar knooppunt 28 voert, op de grens van oud en nieuw Othene. Het contrast tussen de nieuwbouw aan de ene kant en boerderij Veld- en Kreeksicht aan de andere kant is groot. Dwars door de wijk, via de Laan van Othene, Ooievaar en Margarethaplein, kom je even later bij de ijzeren toegangspoort van natuurgebied **Margarethapolder**. Een polder die genoemd is naar een van de ambachtswomen van Zaamslag en tot begin negentiende eeuw nog overstroomde.

Zodra je onder de poort door bent, is de bewoonde wereld ineens ver weg. Zelfs autoverkeer op de Reuzenhoeksedijk valt niet op. Hoe verder je loopt, hoe smaller het pad. Voor een korter rondje ga je bij knooppunt 29 naar 21. Het ommetje gaat door via 24, 23 en 22. Even voor knooppunt 24 steek je een watertje over. Een verrekijker komt hier goed van pas, want op de **slikken** lepelen twee lepelaars visjes op. Langs

de Knapzakweg kun je kiezen: of verder over het smalle graspaadje of langs de rustige asfaltweg.

Bij knooppunt 21 sta je aan de voet van de Scheldedijk. De zeekering is inmiddels stevig genoeg om een **superstorm** aan te kunnen. Dat was in 1953 anders. Toen brak de dijk bij Othene. Met man en macht werd voorkomen dat Terneuzen en Oost-Zeeuws-Vlaanderen zouden onderlopen.

Over de Basaltpromenade gaat het laatste deel van de route, richting het gemaal. Bij knooppunt 20 buigt de route terug naar het afwateringskanaal. Hier steek je over en pak je het **wilgenpaadje** tussen de spuisluis en de kerk. Op de paaltjes in het water drogen regelmatig de aalscholvers hun verenkleed. Maar ook zonder hen is het een waardige afsluiter.

Alle reeds verschenen ommetjes zijn te vinden op: www.terneuzen.nl/ommetjes www.stadterneuzen.nl



HORECA IN DE BUURT



EETERIJ OTHENE
KOKKELDREEF 2, 4533 DD TERNEUZEN

WANDELNETWERK: Langs Linies en Kreen
KNOOPPUNTEN: Start 25, 28, 29, 24, 23, 22, 21, 20, 25
OMSCHRIJVING OMMETJE: Bevat veel onverharde paden
AFSTAND: 6,16 kilometer
ROUTE ONLINE: www.routeyou.com
NAAM ROUTE: Ommetje Othene
HONDEN TOEGESTAAN?: Ja, maar dan wel aan de lijn

MEER ONTDEKKEN? Op routeyou.com vind je de hele routeomschrijving. Hier vind je ook langere ommetjes. Wandelnetwerkkarten zijn te koop bij de VV. Strijd tegen het water: <https://www.zeeuwseankers.nl/verhaal/de-zeeuwse-erfgoedlijnen>

MET MEDEWERKING VAN:

STICHTING GISENTEAM
ZEEUWSCH-VLAANDEREN,
WANDELSPORTVERENIGING ZELDEN
RUST EN NATUUR&ZO.





Schrijf je vandaag nog in en doe mee aan De Alternatieve Vierdaagse op 21-24 juli 2020. Na je inschrijving ontvang je meer informatie over jouw deelname en over de nieuwe Wandel.nl-app.

Blijf in beweging en loop mee

Loop gratis van 21-24 juli De Alternatieve Vierdaagse;

- Verdien een bijzonder aandenken, ontwikkeld voor deze speciale editie! (en vele leuke extra's);

- Gratis Wandel.nl-app, die ook te gebruiken is om vrij te wandelen;
- Loop een zelfgekozen route en sla jouw favorieten op;
- Veel relevante, interessante en leuke wandelcontent;
- The Walk Of The World #thewalkoftheworld

Wat is De Alternatieve Vierdaagse?

Op 21-24 juli vindt De Alternatieve Vierdaagse plaats. De Alternatieve Vierdaagse is hét digitale alternatief van dé Vierdaagse. Om drukte te vermijden, wordt er niet gelopen over het officiële parcours, maar wandel je een zelfgekozen route. Dat hoeft niet per se in Nijmegen te zijn, maar kan in het hele land.

De Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) lanceert voor deelname op 21-24 juli een nieuwe Wandel.nl-app, met een speciale routefunctie die in heel Nederland gebruikt kan worden. Op die manier kunnen niet alleen 45.000 Vierdaagse-deelnemers meedoen, maar kan iedereen dit jaar de uitdaging aangaan en een unieke beloning verdienen.

Je kunt per dag de officiële Vierdaagse-afstand van 30, 40 of 50 km lopen, óf de speciaal voor De Alternatieve Vierdaagse toegevoegde afstanden van 10 of 20 km. Houd er rekening mee dat we vanwege de coronamaatregelen helaas geen rustpunten en medische faciliteiten kunnen organiseren. Via de Wandel.nl-app wordt er een wandelroute naar keuze uitgestippeld in jouw eigen omgeving. Tijdens het wandelen wordt er genavigeerd en wordt de route bijgehouden en opgeslagen. Het alom bekende en veelgebruikte 'Wandelkilometerboekje' wordt daarmee digitaal. De afgelegde kilometers op 21 t/m 24 juli 2020 worden geregistreerd én beloond met een unieke medaille, ontwikkeld voor deze speciale editie.

Op pad met de Wandel.nl app

De nieuwe Wandel.nl-app is er straks voor iedereen die van wandelen houdt. De app is straks gratis te downloaden en te gebruiken (iOS en Android). De app biedt gebruikers de mogelijkheid overal in Nederland een attractieve wandelroute naar eigen keuze uit te stippelen. De app is ná De Alternatieve Vierdaagse ook te gebruiken voor eigen trainingen, vrij wandelen of om je te registreren voor andere wandelevenementen. (als deze weer georganiseerd mogen worden). Gewandelde kilometers worden, indien gewenst, opgeslagen, waarmee het KWBN Wandelkiloboekje een digitale vorm krijgt. De app is gratis voor alle gebruikers. De Wandel.nl-app biedt daarnaast ook leuke extra's, zoals te beluisteren podcasts, playlists, kortingsvouchers etc.

Veiligheid

Een wandelaar kiest ervoor om de officiële Vierdaagse-afstand van 30,40 of 50 km per dag te lopen, óf de speciaal voor De Alternatieve Vierdaagse toegevoegde opties 10 of 20 kilometer. We vragen deelnemers bij de keuze van hun afstand rekening te houden met het feit dat er bij De Alternatieve Vierdaagse geen verzorgingsposten onderweg worden gefaciliteerd.

RIVM regels

De organisatie hoopt dat iedereen in beweging blijft en veel wandelaars mee zullen doen aan het initiatief, maar roept op om de RIVM-richtlijnen in acht te nemen tijdens het wandelen. Zo blijven we samen fit en gezond.

[Veelgestelde vragen over De Alternatieve Vierdaagse](#)

[Training en voorbereiding](#)

De Alternatieve Vierdaagse

THE WALK OF THE WORLD

21-24 juli 2020



[KLIK HIER EN SCHRIJF JE IN!](#)

© Bernd Kitchel



Waarom wandelen goed is voor je lichaam

Wandelen is gezond, lees en hoor je vaak. Maar waarom eigenlijk? Een overzicht van de positieve effecten van wandelen op je lichaam.

Wandelen verbetert je conditie

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen moeten we dagelijks een half uur matig intensief bewegen. Van heel rustig wandelen gaat je conditie niet heel erg vooruit, omdat je je hart en longen dan te weinig gebuikt. Wandel je echter in een stevig tempo waarbij je hartslag stijgt en je sneller gaat ademhalen, dan train je je conditie. Uiteindelijk wordt je hart hierdoor sterker en dit heeft een positief effect op je bloeddruk en je bloedvaten. Hierdoor neemt de kans op hart- en vaatziekten af. Tijdens het wandelen train je ook je longcapaciteit om zuurstof goed op te nemen en te transporteren via je hart en bloedvaten.

Wandelen is goed voor je botten...

Als je wandelt, gebruik je je spieren, botten en kraakbeen. Je botten bestaan uit cellen die voortdurend worden afgebroken en aangemaakt. Als je te weinig nieuwe botcellen aanmaakt, wordt het bot zwakker en ontstaat er botontkalking (osteoporose). Het vervelende is dat je dit pas merkt als je iets breekt na een val. Door voldoende te bewegen, kun je het proces van botontkalking remmen.

...en voor je kraakbeen

Tussen je botten en gewrichten zit elastisch weefsel: kraakbeen. Dit kraakbeen bestaat uit met water gevulde cellen. Kraakbeen dat weinig wordt belast, verliest water en wordt daardoor dunner. Hierdoor kun je last krijgen van pijnlijke en stijve gewrichten. Van bewegen, bijvoorbeeld wandelen, blijft je kraakbeen stevig.

Wandelen versterkt je spieren

Tijdens het wandelen gebruik je spieren, met name je beenspieren. Als je je spieren weinig gebruikt, worden deze na verloop van tijd zwakker. Door te wandelen houd je je spieren sterk. Dit geldt ook voor je hart, want dit is ook een spier. Je kunt je beenspieren tijdens het wandelen extra trainen door bijvoorbeeld heuvelop te lopen.

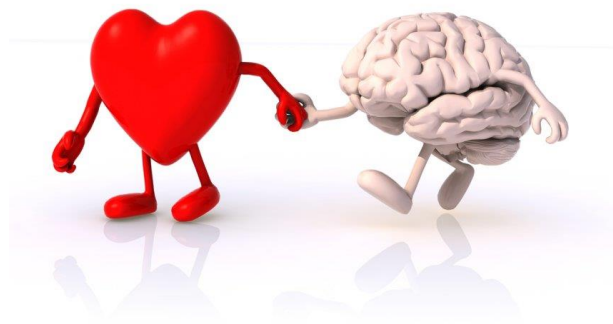
Wandelen kan overgewicht voorkomen

Wandelen is een goede manier om op gewicht te blijven of om gewicht kwijt te raken. Wandelen kun je relatief (bijvoorbeeld vergeleken met hardlopen) lang volhouden en op die manier kun je veel energie verbruiken.

Bovendien verbrand je tijdens wandelen relatief veel vet. Uiteraard moet je om van wandelen af te vallen ook rekening houden met je energie-inname. Wandelen heeft als voordeel dat het een weinig blessuregevoelige sport is. Intensief sporten is niet voor iedereen met overgewicht haalbaar en verstandig.

Wandelen is goed voor je geest

Behalve voor je lichaam is wandelen ook goed voor je geest. Het zorgt voor ontspanning en dat heeft ook weer positieve gevolgen voor je lichaam. Door ontspanning en bijvoorbeeld een betere nachtrust, voel je je ook lichamelijk beter.





CAPPENDIJK

AUTO'S

TERNEUZEN



Voor onze jarigen



Aan alle leden welke gedurende de maanden
Juli, augustus en september 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



*** NIEUW * NIEUW * NIEUW ***

SOEPEN

1.	Kippensoep	€ 3,80
2.	Tomatensoep	€ 3,80
3.	Haaienvinnensoep	€ 3,80
4.	Lange Muur Soep	€ 4,20

VOORGERECHT

5.	Chinese Loempia (2 stuks)	€ 3,20
6.	Krabschaar (3 stuks)	€ 4,20
7.	Aardappelgarnalen (3 stuks)	€ 4,20
8.	Shou Mai (3 stuks) gestoomd varkensvlees	€ 4,90
9.	Hao Kau (3 stuks) gestoomd garnalen	€ 5,10

MENU

10.	VERRASSINGSMENU (minimaal voor 2 personen) INCLUSIEF VOORGERECHT, BIJGERECHT, HOOFDGERECHT en NAGERECHT	€ 64,95
11.	CHINESE RIJSTTAFEL (minimaal voor 2 personen) Tomatensoep, mini loempia krabschaar, kipfilet met gon bao saus, tjap tjoy, foe yong hai, babi pangang, gebakken garnalen, saté en koffie, thee of fruit	€ 46,95
12.	VEGETARISCH MENU voor één persoon (foe yong hai, tjap tjoy, tofu, edamme boontjes, gebakken aardappelkoekjes)	€ 19,50
13.	KINDERMENU frikadel en kipnuggets met frites en appelmoes	€ 8,50
14.	KINDERMENU gefrituurde varkenshaas met frites en appelmoes	€ 8,95

HEEFT U EEN ALLERGIE? MELD HET ONS!

GLUTEN LACTOSE NOTEN/SESAM SOJA

Adres: De Blokken 20 4531 GN Terneuzen

Telefoonnummer: 0115-614615

<https://www.langemuurterneuzen.nl/> <https://www.facebook.com/chong.wu.906>

TI PAN GERECHTEN

15.	TI PAN DA HAA (ongepelde garnalen met boterknoflook saus)	€ 22,50
16.	TI PAN NIU YUK (gesneden ossenhaas met zoetzure saus)	€ 21,50
17.	TI PAN PEKING EEND	€ 21,50
18.	TI PAN SATE (kipsaté, ossenhaas, garnalen en varkenshaas)0	€ 20,5
19.	TI PAN SAN YUK (drie soorten vlees met pikante ketjapsaus)0	€ 20,5
20.	TI PAN ZALM (gevulde zalmfilet met chilisaus)	€ 22,50
21.	TI PAN KY (kipfilet met zwarte bonensaus)	€ 19,50

SPECIALE GERECHTEN

22.	GON BAO HAA (garnalen met gon bao saus)	€ 20,50
23.	GON BAO AU yuk (ossenhaas met gon bao saus)	€ 20,50
24.	OSSENHAAS MET TOM YAMSAUS (pikant)	€ 20,50
25.	KIPFILET MET TOM YAMSAUS (pikant)	€ 19,50
26.	GEFRITUURDE KIP MET ZOETZURE SAUS	€ 19,50
27.	GESTOOMDE GARNALEN MET OESTERKNOFLOOKSAUS	€ 22,50
28.	GESTOOMDE SINT JACOBSCHELP MET OESTERSAUS EN KNOFLOOK	€ 24,95

*Alle bovenstaande hoofdgerechten
zijn inclusief nasi, japanse bami of witte rijst.*

SUSHI

29.	NIGIRI - RAUWE ZALM 2 stuks	€ 2,95
30.	NIGIRI - KRABSTCK 2 stuks	€ 2,95
31.	NIGIRI - GEKOOKTE GARNALEN 2 stuks	€ 2,95
32.	MAKI - PITTIGE TONIJNROL 4 stuks	€ 5,95
33.	MAKI - GEFRITUURDE GARNALENROL 4 stuks	€ 5,95
34.	MAKI - BIEFROL MET CHEDDAR KAAS 4 stuks	€ 5,95
35.	MAKI - CALIFORNIAROL 4 stuks	€ 5,95
36.	MAKI - GEFRITUURDE SUSHI 4 stuks	€ 5,95

HEEFT U EEN ALLERGIE? MELD HET ONS!

GLUTEN LACTOSE NOTEN/SESAM SOJA

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

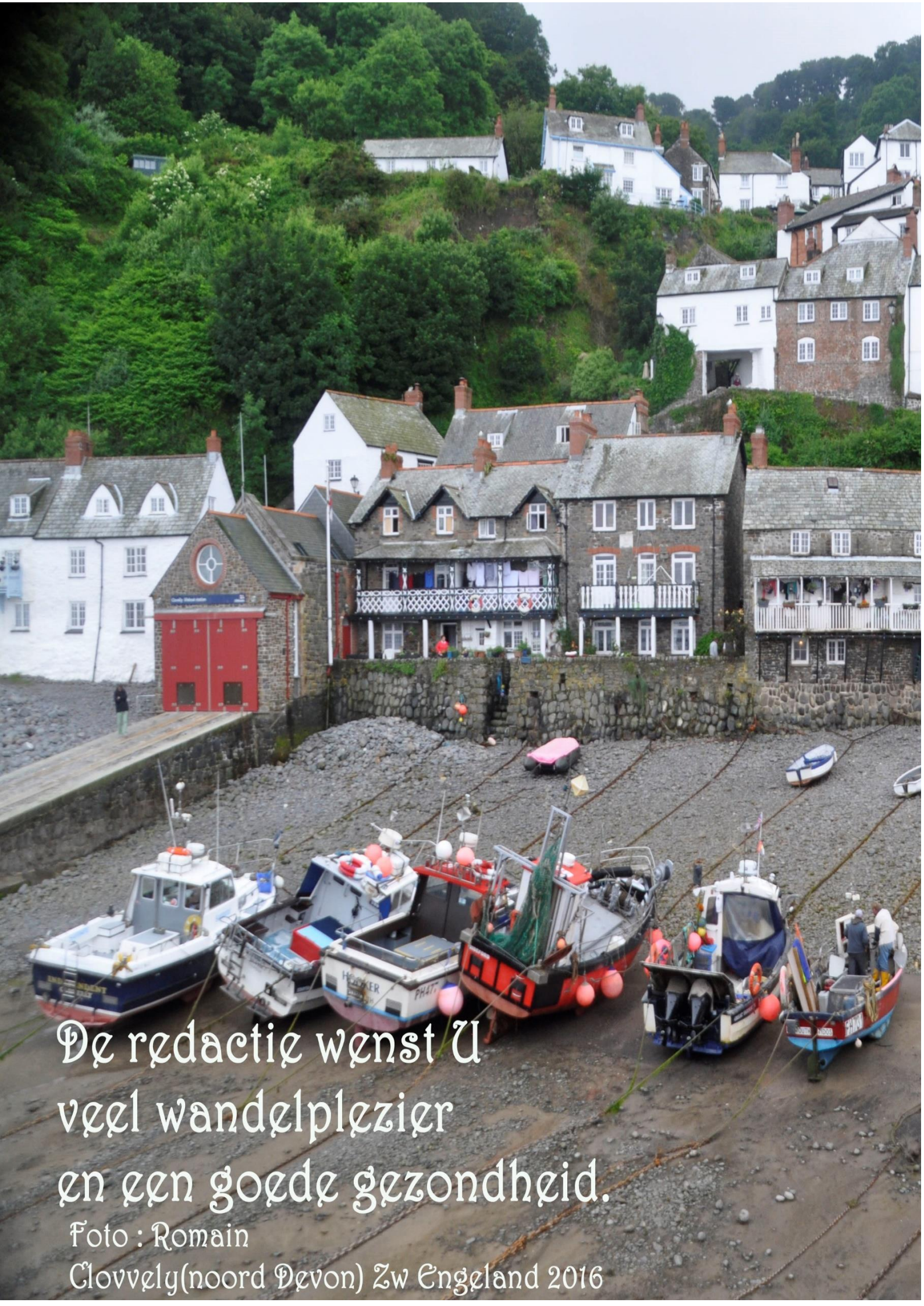
Jeugdleden tot 16 jaar uit één gezin € 7,50 tot maximaal € 10,00

(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
en een goede gezondheid.

Foto : Romain

Clovvij(noord Devon) Zw Engeland 2016