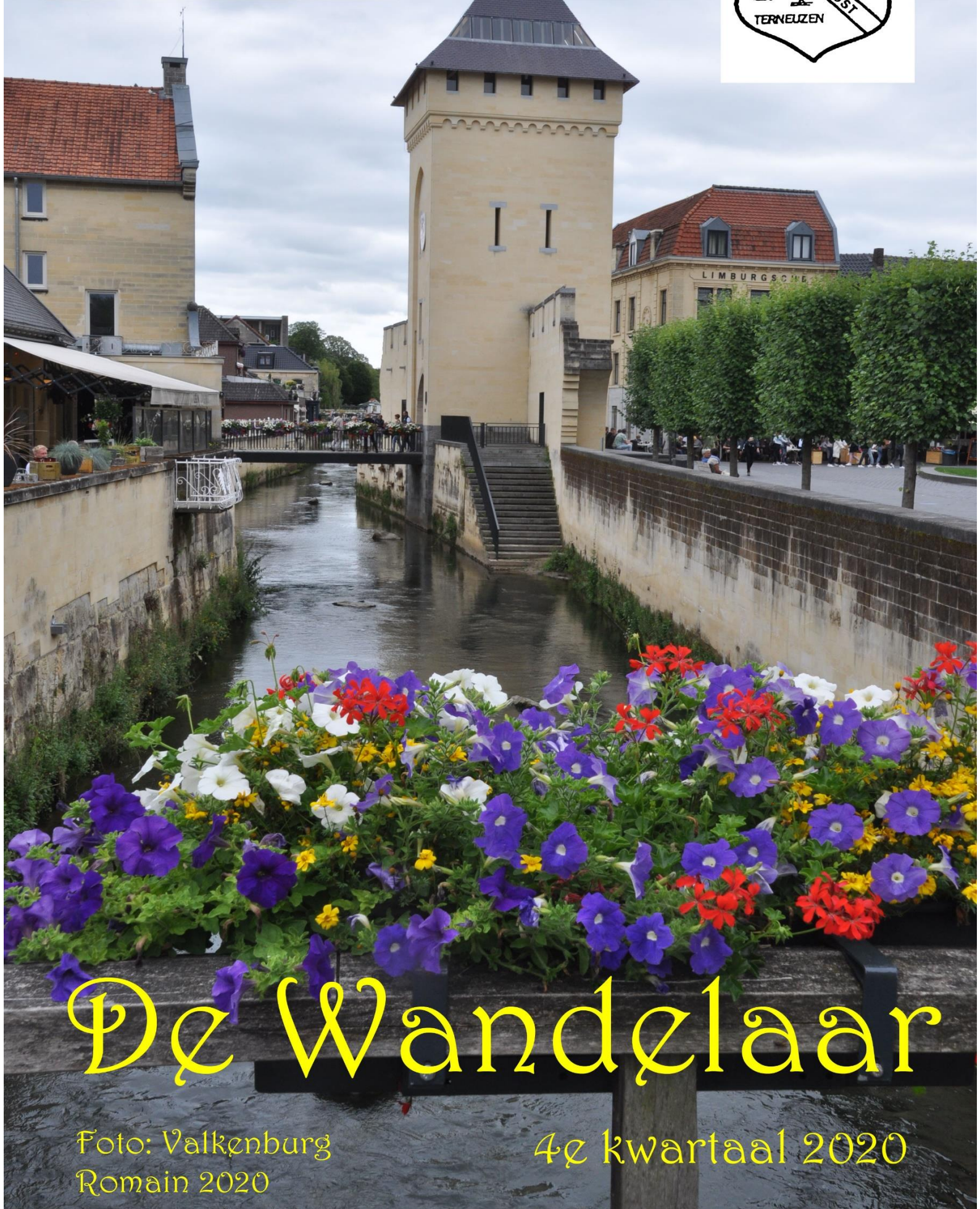




# De Wandelaar

Foto: Valkenburg  
Romain 2020

4e kwartaal 2020

**Bestuur:****Voorzitter:**

Cees Dees  
Schuttershof 65  
4537 BS Terneuzen  
☎0115-697183  
e: [li3tc10@kpnmail.nl](mailto:li3tc10@kpnmail.nl)

**Penningmeester/  
ledenadministratie:**

Karel Buijze  
Hondiusstraat 47  
4532 CA Terneuzen  
☎06-20962185  
e: [pmzeldenrust@gmail.com](mailto:pmzeldenrust@gmail.com)

**Bestuursleden:****Logistiek/Inkoop**

Peter Bosselaar  
Westsingel 70  
4571 VG Axel  
☎0115-562129  
e: [phboss@zeelandnet.nl](mailto:phboss@zeelandnet.nl)

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

**Administratie:**

Els Visser

**Secretaris, webmaster, busreizen:**

Fons Schuurbijs  
Stationsweg 54  
4561 GB Hulst  
☎0114-852230  
e: [apschuur@zeelandnet.nl](mailto:apschuur@zeelandnet.nl)

**Parcoursmeester, busreizen:**

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

**PR/Vicevoorzitter**

Jan Willem Visser  
Stuyvezande 614  
4532 MN Terneuzen  
☎0115-620815  
e: [jwels@zeelandnet.nl](mailto:jwels@zeelandnet.nl)

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

Helaas, net nu we dachten dat het coronavirus op zijn retour was, heeft de overheid weer diverse maatregelen afgekondigd.

Wij waren bezig met het plannen van een wandeling voor onze leden, namelijk een “Ommetje” Zaamslag. Ook ons jaarlijks etentje, 40-jarig jubileumviering, Nieuwjaarsreceptie en onze 1<sup>e</sup> tocht volgend jaar in Axel werden onder de loep genomen.

Helaas moeten we door deze nieuw aangekondigde maatregelen van de regering voorlopig weer alles tot nader order uitstellen.

Zodra hier over nieuwe ontwikkelingen te melden zijn, zullen we dit zo spoedig mogelijk doorgeven.

Gelukkig kunnen we nog wel op eigen gelegenheid, met in acht neming van de huidige coronamaatregelen, een wandeling maken.

Hiervoor zijn de 14 “Ommetjes”, die de gemeente Terneuzen in samenwerking met WSV Zelden Rust heeft gepubliceerd, zeer geschikt. Meer dan 10.000 keer werden deze “Ommetje” op de website van Route You bezocht. Wat dus een behoorlijk succes mag worden genoemd.

We kunnen jullie deze van harte aanbevelen.

Zie onze website: [www.wsvzeldenrust.nl](http://www.wsvzeldenrust.nl)

Rest ons u allen het beste te wensen, volg de coronaverordeningen en hou het gezond.

Met een wandelgroet,

Bestuur WSV Zeldenrust

## **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 7 oktober 2020. Punten die aan de orde kwamen:

- vrijwel alle wandeltochten zijn en worden afgelast en er wordt meer ingezet op ommetjes in de omgeving.
- wandelsport Vlaanderen denkt om een groot wandel manifest in april 2021 te organiseren.
- wandelaars die de mijlpaal van 20.000 km of 1000 tochten en veelvoud hiervan halen, zullen voortaan door Wandelsport Vlaanderen niet meer fysiek gehuldigd worden maar per post.
- aantal leden 1 januari 2020 298. Nieuwe leden 36. Overleden 1. Nu 333 leden.
- omdat nu nog veel onduidelijk is wordt besloten tot half november te wachten met beslissingen over de tocht in Axel op 16 januari 2021.
- er worden enkele opties genoemd qua gebouwen en routes om zo mogelijk toch een wandeling te houden, desnoods alleen voor eigen leden.
- het jaarlijks etentje 2020 wordt afgelast.
- nieuwjaarsbijeenkomst: beslissing doorgaan uitgesteld tot half november
- contributie 2021 huidige leden vastgesteld op € 7,50 per lid wegens eenmalige korting. Voor nieuwe leden blijft de oude regeling van kracht.
- 40 jarig jubileum 4-4-2020. Momenteel nog geen beslissing over te nemen wanneer dit kan volgend jaar.
- de ommetjes in de gemeente Terneuzen zijn via websites zeer druk bezocht en gedownload. Deze ommetjes zullen worden verzameld in een boekje.  
Momenteel worden ommetjes in de gemeente Hulst gemaakt.
- over de marathon Zeeuws-Vlaanderen in 2021 is nog geen nieuws te melden.

Fons Schuurbiers, secretaris.

## **Onze geplande 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.

**Dit alles onder voorbehoud, afhankelijk van de coronamaatregelen.**

## **Contributie 2021 huidige leden.**

Ons voorstel de contributie eenmalig voor 2021 vast te stellen op € 7,50 per persoon voor alle leden die op 1 april 2020 lid waren van WSV Zelden Rust is door de algemene vergadering aangenomen.

Vanaf 1 november a.s. is het mogelijk uw contributie te voldoen en wordt uw lidkaart voor 2021 opnieuw geactiveerd. U ontvangt geen nieuwe lidkaart uw huidige kaart blijft ook voor 2021 geldig.

Betaling contributie 2021 vóór 1 januari 2021 door overschrijven op ING rekening:

IBAN: NL52 INGB 0005 1508 51 BIC: INGBNL2A

t.n.v. Wandelsportvereniging Zelden Rust met vermelding  
"Contributie 2021"

## **Tijdelijke lidkaart op papier voor nieuwe leden**

**Nieuwe leden zijn natuurlijk van harte welkom. Als zij nu lid worden krijgt zijn de resterende maanden van dit jaar gratis.**

**Nieuwe leden ontvangen een op papier gedrukte lidkaart, welke gelijk is te gebruiken. Na 1 à 2 maanden stuurt Wandelsport Vlaanderen de nieuwe PVC-lidkaart per post naar hun adres. Vanaf dan kan de PVC-lidkaart worden gebruikt.**

## **Wat te doen bij verlies van je PVC-lidkaart ?**

**Bij verlies van je PVC-lidkaart je dit zo snel mogelijk te melden aan de ledenbeheerder van de club (pmzeldenrust@gmail.com). Er zal dan een tijdelijke papieren lidkaart aangemaakt worden en door de ledenbeheerder een aanvraag gedaan worden bij Wandelsport Vlaanderen om je een nieuwe PVC-lidkaart per post toe te sturen.**

## **Wijziging van je persoonlijke gegevens**

**Deze wijzigingen dient je te melden aan de ledenbeheerder van de club (pmzeldenrust@gmail.com).**

# Wandelen en de nieuwe corona maatregelen

Maandag 28 september heeft het kabinet opnieuw verscherpte maatregelen getroffen om het coronavirus terug te dringen. Wandel.nl vertelt je hoe jij op een verstandige en prettige manier kunt blijven wandelen.

**Voldoende beweging is ook in deze tijd heel belangrijk, het geeft een boost aan je immuunsysteem en is ook nog eens goed voor je geestelijke gezondheid. Wandel.nl geeft je tips en adviezen om op een prettige en verstandige manier te blijven wandelen.**

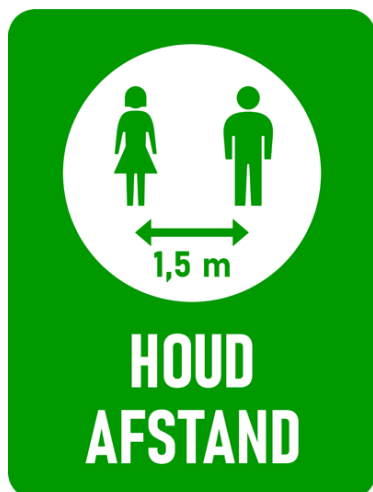
## Wandel in je eigen omgeving en vermijd drukte

Het advies van de overheid is om het aantal reisbewegingen zoveel mogelijk te beperken en om drukke plekken te vermijden. Wandel zo veel mogelijk in je eigen omgeving. Vermijd drukke gebieden, zoals winkelstraten en drukke parken.



Zoek een rustig gebied uit om te wandelen. Kom je andere wandelaars tegen, houd dan voldoende afstand (1,5 meter).

## Houd afstand



Per 1 juli 2020 mag er weer in groepsverband buiten worden gesport. Houd je als je in een groep wandelt aan de 1,5 meter-regel, ook ten opzichte van andere weggebruikers. Moet een groepsgenoot in de berm stappen om een tegenligger te laten passeren, houd dan ook als achteropkomende wandelaar voldoende afstand en wacht even. Het kabinet adviseert om gezelschappen tot maximaal 4 personen te

beperken zowel binnen als buiten. Wandel jij niet onder leiding van een wandeltrainer/coach probeer je wandelgezelschap dan te beperken tot maximaal 4 personen.

## **Mondkapje**

Er geldt een dringend advies op het dragen van niet-medische mondkapjes in alle publieke binnenruimte zoals: winkels, musea, stations, parkeergarages, restaurants en cafe's. Neem dus een mondkapje mee tijdens het wandelen. Zodat wanneer jij onderweg even een kopje koffie wilt drinken, je altijd een mondkapje bij de hand hebt.

## **Blijf binnen wanneer jij of je huisgenoot klachten heeft**

Ga niet naar buiten als jijzelf (ook milde) klachten hebt als neusverkoudheid, keelpijn, hoesten en/of koorts. Blijf ook binnen als



een huisgenoot koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Of als je in aanraking bent gekomen met iemand die positief is getest op corona.

### **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 elleboog. 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. Neem een flesje desinfecterende handgel mee en was zowel bij vertrek als bij thuiskomst goed je handen.

## **Zorg goed voor jezelf**

Zorg ervoor dat je zo gezond mogelijk blijft. Eet gezond (onder andere voldoende groente en fruit) en zorg voor voldoende nachtrust. Ga dus liever niet met een lege maag op pad en vul je energie na een lange wandeling weer aan. Ga in deze periode niet streng lijnen, want hierdoor ben je vatbaarder voor ziektes.

## Varieer je wandelroutes en geniet van de omgeving

Wandelen in je eigen omgeving kan op een gegeven moment 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 van je omgeving door extra goed op te letten wat je ziet, hoort, voelt en ruikt. In de herfst verandert de natuur, paddenstoelen schieten uit de grond en de bossen kleuren



rood en geel. Geef jezelf bijvoorbeeld een opdracht: probeer zoveel mogelijk verschillende paddenstoelen te ontdekken, of ga eropuit om de kleurrijkste herfstfoto te maken.



Alles ligt op  
loopafstand als je  
genoeg tijd hebt!

*Laat je inspireren...*

# 6 tips om je wandeltempo te verhogen

Wil je graag sneller kunnen wandelen? Bijvoorbeeld omdat je een prestatietocht wilt lopen? Wandel.nl geeft je praktische tips om je



wandeltempo op een verantwoorde manier te kunnen vergroten.

**De meeste wandelaars lopen puur recreatief en geven niet om het tempo. Maar als je tot doel hebt om aan een lange afstandswandeling deel te nemen**

**(waarbij je vaak een minimaal tempo moet lopen om deel te kunnen nemen) of je wilt je wandeltempo verhogen, dan zul je hier toch voor gericht moeten trainen. Met deze tips verhoog je op verantwoorde wijze je wandeltempo.**

## **Bouw rustig op**

Als je sneller wilt gaan wandelen, moet je dat (net als met het uitbouwen van je afstand) langzaam opbouwen. Ben je een beginnend wandelaar, dan is het logisch dat jouw opbouw er anders uit ziet dan die van een lange afstandswandelaar. Laat je daarom ook niet leiden door wat anderen zeggen, maar luister naar je eigen lichaam. Verspreid je trainingen ook over de week, zodat je voldoende rust tussen de trainingen hebt en wissel verschillende soorten trainingen met elkaar af.

## Wandel op een schema

Online zijn wandelschema's te vinden. Houd bij het kiezen van een schema jouw doel voor ogen en gebruik een schema dat bij jouw niveau past. Op [wandel.nl](http://wandel.nl) vind je bijvoorbeeld een schema voor de beginner. Heb je tot doel om een langeafstandswandeling op een bepaalde snelheid te lopen? Train dan niet alleen de snelheid, maar ook de afstand. Voor iedere wandelaar die wil opbouwen geldt om in de trainingen te variëren met duurtrainingen en intervaltrainingen. Meer informatie verschillende wandeltrainingen en lopen op hartslag vind je hier.



## Krachttraining

Krachttraining wordt vaak onderschat, maar heeft een belangrijke toegevoegde waarde. Ook voor wandelaars. Met krachttraining zorg je ervoor dat je spieren sterker worden: je belastbaarheid neemt toe. Daardoor is de kans op overbelasting en blessures minder groot. Erg belangrijk als je langer en sneller wilt gaan lopen. Nog een voordeel: sterkere beenspieren zorgen voor een krachtigere afzet in je wandelpas, wat kan helpen sneller te worden.

## Wandelen met anderen

Heb je moeite om je trainingen alleen te doen? Sluit je dan aan bij een wandelgroep of -vereniging. Niet alleen heb je dan 'een stok achter de deur', maar je wandelt tussen mensen die ook een doel hebben, misschien net wat sneller zijn dan jij of misschien doe je wel ideeën op voor een mooie wandeltocht waar je voor wilt gaan trainen. Daarnaast is er aandacht voor looptechniek, wat je kan helpen je snelheid te verhogen.

## Let op je voeding

Een gezonde leefstijl is voor iedereen belangrijk, maar als je een prestatie wilt leveren is het zaak om goed te letten op je voeding. Eet gezonde, ongeraffineerde producten om zo de beste voedingswaarden binnen te krijgen en vermijd zoveel mogelijk suikers. Hiermee heb je voldoende energie in je lichaam voor je wandeling, maar een juiste balans helpt je ook sneller herstellen. In dit artikel kon je al lezen hoeveel energie wandelen kost. Ga je

meer wandelen en/of verhoog je je snelheid, dan zal je lichaam meer calorieën gaan verbranden. Je lichaam heeft doorgaans voldoende energie voor 1,5 uur intensieve inspanning. Je kunt zelf berekenen of je ook echt extra calorieën binnen dient te krijgen. Kies dan voor gezonde snacks zoals dadels, fruit en ongezouten noten.



Bron wandel.nl



**Winkelcentrum Zuidpolder**  
**Alvarezlaan 32**  
**4536 BD Terneuzen.**  
**Tel. 0115-614037 Fax 0115-694120**

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

**Vermeersch Sport**  
**Terneuzen**

# Aan welke kant van de weg kun je het beste lopen?



Als je ergens wandelt waar geen stoep is, moet je als wandelaar op het fietspad of op de weg lopen. Maar aan welke kant kun je dit het beste doen? Tegen het verkeer in of juist met het verkeer mee? Wandel.nl vroeg deskundigen om advies.

Door sluiting van sportfaciliteiten en het advies om zoveel mogelijk in de eigen omgeving te blijven en te recreëren (vanwege corona), zijn we massaal naar buiten gegaan om toch die zo nodige frisse neus te halen en voldoende te bewegen. Veel mensen hebben dan ook het wandelen (her)ontdekt. Met de toename van buitenrecreatie en het behouden van 1,5 meter afstand tot elkaar, leidt dit onderweg wel tot de nodige vraagstukken: aan welke kant van de weg moet ik nu eigenlijk lopen en hoe kan ik voldoende afstand bewaren?

## De regels

Dit legden we voor aan Rob Stomphorst, woordvoerder van Veilig Verkeer Nederland. “Er geldt een aantal basisregels in het verkeer. Zo moeten voetgangers gebruikmaken van een trottoir of voetpad. Als dit niet beschikbaar is, mag er op het (brom-)fietspad gelopen worden. Ontbreekt ook een fietspad, dan mag de voetganger gebruikmaken van de berm of de uiterste zijde van de rijbaan. Dit is vastgelegd in artikel 4 van het Reglement Verkeersregels en Verkeerstekens, de RVV.”



## Eigen inzicht

Tot 1993 was je als voetganger verplicht om links van de weg te lopen, maar die bepaling is komen te vervallen. “Het is dan aan de voetganger om naar eigen inzicht te kiezen voor de veiligste situatie”, vervolgt Rob. “Dat kan links van de weg zijn, maar afhankelijk van de wegindeling en de situatie dus ook aan de rechterkant van de weg.”

Omdat iedere verkeerssituatie anders is, is er geen eenduidig antwoord te geven op de vraag aan welke kant van de weg je het beste kunt lopen in welke situatie. “Wij adviseren om in de meeste gevallen links van de weg te lopen. Zo zie je tegemoet komend verkeer aan komen en kun je makkelijker anticiperen op wat er gebeurt. Een tegemoetkomende fietser die vergeet om 1,5 meter afstand te behouden? Je kunt makkelijker contact met elkaar maken en waarschuwen of je stapt even de berm in. Maar er zijn genoeg situaties te bedenken om te kiezen voor de rechterkant van de weg. Denk hierbij aan een onoverzichtelijke binnenbocht, of een dichtgegroeide berm waar je geen ruimte hebt om uit te wijken. Als je wilt oversteken doe dat dan op een veilig moment en op een overzichtelijk punt.”

Als voetganger beslis je dus zelf waar jij het veiligst vindt om te lopen. Hiermee kun je anticiperen op de verkeerssituatie van dat moment. Dat betekent in de praktijk dat de ene wandelaar er voor kan kiezen om links van de weg te lopen, waar een ander er voor kiest om in eenzelfde situatie rechts te lopen, omdat vanuit de eigen optiek bepaald wordt wat de veiligste optie is.

Als tip geeft Rob nog mee: “Wandel als het donker is aan de kant van de straatverlichting. Je bent dan beter zichtbaar voor andere weggebruikers. Vergeet uiteraard niet om zelf een reflecterend vestje en lampjes te dragen.”



Bron: wandel.nl

# ALTIJD ZEKER VAN JE ZAAK

WASSEN



REPARATIE



INBOUW



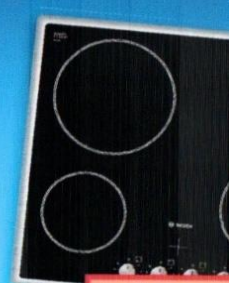
DROGEN



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:  
Dinsdag t/m donderdag:  
Zaterdag:

13:00 - 17:30  
09:00 - 17:30  
09:00 - 17:00



**CAPPENDIJK**

**AUTO'S**

**TERNEUZEN**





### Voor onze jarigen

Aan alle leden welke gedurende de maanden  
Oktober, november en december 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](http://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 <br>CHINESE LOEMPIA                               | 2 <br>KRABSCHAAR                               | 3 <br>AARDAPPEL<br>GARNALEN                                           | 4 <br>GEBAKKEN PANGSIT |
| 5 <br>SHOU MAI<br><i>(gestoomd varkensvlees)</i> | 6 <br>HAO KAU<br><i>(gestoomde garnalen)</i> | 7 <br>SATÉ SPECIAAL<br><i>(drie soorten: varken, kip, garnalen)</i> |                                                                                                         |

### GEFRITURDE GERECHTEN

- |                                                                                                                    |                                                                                                                      |                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 <br>GEFRITURDE<br>VARKENSHAAS | 9 <br>GEFRITURDE<br>KIPVEUGELTJES | 10 <br>EEND VAN DE CHEF |
| 11 <br>EBI TEMPURA              | 12 <br>INKTVIS                    | 13 <br>KIPSPIES         |

### GRILGERECHTEN

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

### WOKGERECHTEN

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

### TERIYAKI GERECHTEN

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

### VEGETARISCHE GERECHTEN

- |                                                                                                                  |                                                                                                                       |                                                                                                                                   |                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39 <br>CHAMPIGNON<br>TERIYAKI | 40 <br>COURGETTE<br>TERIYAKI     | 41 <br>EDAMME<br><i>(ongepelde boontjes)</i> | 42 <br>TJAP TJOI |
|                                                                                                                  | 43 <br>GEBAKKEN TOFU<br>MET SAUS | 44 <br>GEBAKKEN<br>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<sup>e</sup> EN 2<sup>e</sup> 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:

Of aanmelden via onze website: [www.wsvzeldenrust.nl](http://www.wsvzeldenrust.nl)

onder de knop “**lid worden**”

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 2021

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 2021 vóór 1 januari 2021 door overschrijven op ING rekening: IBAN: NL52 INGB 0005 1508 51 BIC: INGBNL2A**

**t.n.v. Wandelsportvereniging Zelden Rust met vermelding “Contributie 2021”**

**Secretariaat: Stationsweg 54, 4561 GB Hulst.**

**Tel. 0114-852230**

De redactie wensst Ű  
vêel wandelplezier  
en een goede gezondheid

Foto: Brèskens  
Els Zwëistra 2020