

ZEEBRA



opgericht

- 2008 -

Zeeuws - Brabantse Sportvereniging voor Doven

Augustus—
december 2018

Z.B.S.D.

Zeeuws Brabantse sportvereniging voor doven (en slechthorenden)

Wij willen de sponsoren die ons afgelopen jaren en vooral in 2018 gesteund hebben heel graag bedanken.

In september 2018 hebben wij ons tienjarig bestaan gevierd met een groot internationaal sporttoernooi.

Een bowlingtoernooi in "de Zeeland" met een 60 tal dove deelnemers uit diverse landen.

Een voetbal toernooi

Een hardloop wedstrijd rond de Binnenschelde.

Een zwemloop op "de Melanen" in Halsteren.

Dankzij uw steun hebben wij dit waar kunnen maken. Daar danken wij u voor.

Zwemwedstrijden. Door de problemen met het zwembad "de Schelp" moesten we het zwemtoernooi laten vervallen.

Onze vereniging ZBSD groeit nog steeds en het ziet ernaar uit dat dit in de nabije toekomst zo blijft. Omdat onze leden door geheel Zuid Nederland wonen, moeten zij, als ze samen willen trainen of spelen, daarvoor heel veel reizen. Dit vraagt grote financiële offers van elk lid van onze vereniging.

Een eigen sportclub is voor ons zo nodig omdat wij in een horend club veel moeilijker onze contacten kunnen maken. Doven onder elkaar is hetzelfde als horende onder elkaar, Horende kletsen, wij gebaren.

Wij hebben op dit moment 5 takken van sport, te weten bowling, zaalvoetbal, veldvoetbal, hardlopen en zwemmen die we in clubverband beoefenen..

Daarom onze hartelijk dank aan al degene die ons steunde in de voorbije tijd en zeker aan hen die ons nu ook weer willen steunen.

De bowling speelt haar eigen club wedstrijden in het Bowling & Resto Lounge in de Zeeland in Bergen op Zoom. 2 teams spelen mee in de nationale doven bowling competitie.

De vier zaalvoetbalteams spelen mee in een nationale competitie voor doven zaalvoetballers, 3 heren teams en 1 dames team.

Het hardloopteam heeft maandelijks in Bergen op Zoom een trainingsochtend en daarnaast lopen zij mee met diverse hardloopwedstrijden/evenementen.

Bij zwemmen wordt paar keer per jaar deelgenomen aan internationale zwemwedstrijden, o.a. Engeland en Duitsland. Ook worden trainingen gepland onderling elders te midden van Nederland.

Ook is ZBSD op zoek naar shirtsponsoring voor onze 5 sporttakken.

U kunt natuurlijk voor één sporttak apart kiezen.

Onze teams spelen hun wedstrijden door geheel Nederland zodat uw reclame overal gezien gaat worden.

Daarom, onze vraag aan u, wilt uw ons steunen doe dan een e-mail naar Wendy de Wachter e-mail voorzitter@zbsd.nl

Ook kunt u ons steunen d.m.v. een advertentie te plaatsen in ons clubblad ZEEBRA en op onze site www.zbsd.nl

De prijzen zijn gelijk als voorgaande jaren.

1 hele pagina a5 formaat 125,00 euro voor het hele jaar 2019.

½ pagina a5 formaat 75,00 euro voor het hele jaar 2019.

Graag ontvangen wij uw positief bericht per email :

secretaris@zbsd.nl .

Namens het bestuur van ZBSD

Met vriendelijke groet,

Wendy de Wachter

Voorzitster



MEEUS
TRANSPORT

The logo features a stylized blue shield-like shape on the left, composed of three horizontal bands. The top band is a solid blue shape that tapers to a point at the bottom. The middle and bottom bands are white with blue outlines, creating a sense of depth and movement. To the right of this graphic, the words "MEEUS" and "TRANSPORT" are stacked vertically in a bold, white, sans-serif font with a blue outline.

Verslag EK zwemmen 2018



Datum: 2-7 juli 2018
Locatie: Lublin, Polen
Zwembad: Aqua Lublin

Zwemdelegatie:



Bart de Bruijn
Zwemmer



Ad de Bruijn
Begeleider

Bart de Bruijn, 18 jaar, woont in Etten-Leur, traint 5 uur per week bij zijn zwemclub ZC Aquadream te Roosendaal. Hij traint ook in zijn vrije tijd 3 uur per week extra in het zwembad in Etten-Leur. Bart doet regelmatig mee aan de reguliere zwemwedstrijden. Zelfs is hij regelmatig uitgenodigd voor deelname aan regio-kampioenschappen (Zeeland-Noord Brabant-Limburg) omdat hij de limieten van de afstanden heeft behaald.

Bart de Bruijn was de enige zwemmer die de Nederlandse vlag had vertegenwoordigd met het EK zwemmen in Polen. Deze tiener is nog jong maar erg talentvol. KNDSB gaf hem hierbij de gelegenheid om aan het hoogste niveau in Europa te ruiken. Bart deed mee op de volgende onderdelen: 50 meter en 100 meter vrije slag, 50 meter en 100 meter schoolslag en 50 meter vlinderslag.

Ad de Bruijn is altijd betrokken bij de trainingen en zijn zoon begeleiden bij de wedstrijden. Ze begrijpen elkaar, ook zonder woorden. Fijn om hem als begeleider erbij te hebben, zeker bij zijn eerste internationale zwemwedstrijd.

Vertrek:

Op zondag 1 juli 2018 vertrok de zwemdelegatie vanaf Eindhoven met het vliegtuig naar Lublin in Polen. De reis werd verzorgd door luchtvaartmaatschappij Wizz Air. En in Lublin werden ze opgehaald door iemand van Poolse organisatie. De rit van de luchthaven naar het hotel duurt maar 15 minuten.

Hotel:

De zwemdelegatie logeerde zeven dagen in hotel Victoria, drie sterren hotel. Dit is het enige hotel welke de Poolse organisatie had aangeboden. Alle deelnemers verbleven in hetzelfde hotel. En ze konden gebruik maken van volpension. Een groot pluspunt is dat het hotel op de 15-minuten loopafstand ligt van het zwembad Aqua waar ze de wedstrijden moesten zwemmen.



Zwembad:

Het 50-meter wedstrijdabad is gelegen in het schitterend Aqua Lublin zwemstadion en beschikt over maar liefst tien banen. Het bad is geschikt voor internationale wedstrijden en is voorzien van wedstrijdstartblokken. De startlampen stonden ook klaar naast de startblokken. Het 50-meterbad is beschikt over een tribune met plaats voor 2100 toeschouwers.



Zwemwedstrijd:

Er deden 20 landen mee aan het EK: 72 zwemmers en 57 zwemsters.

Dag 1:

Bart maakte zijn debuut op het EK met de 100 meter schoolslag. Hij was wel erg zenuwachtig en voor hem was het zijn allereerste internationale wedstrijd maar hij heeft juist een flinke deuk van zijn PR af gezwommen, 1.16,68. 14^e plaats van 18 deelnemers. Daarna werd de openingsceremonie gehouden om het Europees Kampioenschap in te luiden. Bart droeg de Nederlandse vlag bij de openingsceremonie in het zwembad Aqua Lublin.



Dag 2:

Geen afstanden voor Bart, maar hij heeft twee keer getraind: van 07.30 uur tot 08.30 uur en van 14.30 uur tot 15.30 uur.

Dag 3:

Fris en fruitig was hij weer opgestaan voor dag 3 van het EK. Bart mocht sprinten op de 50 meter vrije slag en verbeterde zijn PR naar 0.27,02: 27^e plaats van 35 deelnemers. Verschil in tijd van de deelnemer, die vijf plaatsen hoger eindigde, was 0,07 seconden.



Dag 4:

Ook op dag 4 had hij er weer zin in! 50 meter vlinderslag stond op het programma, de vlinderslag is niet zijn favoriete slag. En hij had daarvoor niet veel getraind en of gezwommen. Ondanks dat was hij ook goed op dreef en verbeterde zijn PR nogmaals: 0.30,49. 27^e plaats van 32 deelnemers.

Dag 5:

De vijfde dag werd begonnen met de 100 meter vrije slag voor hem en dook voor de eerste keer onder één minuut, 0.59,97, 21^e plaats van 33 deelnemers. Daarna mocht Bart weer in het water in springen voor de 50 meter schoolslag. Het leverde hem weer een dikke PR op! 13^e plaats van 19 deelnemers. Ook nog één seconde verwijderd van een finaleplaats.

Dag 6:

Geen afstanden voor hem, wel heeft hij één keer licht getraind van 07.30 tot 08.30 uur. Daarna werd de sluitingsceremonie gehouden in het zwembad en Bart mocht weer de Nederlandse vlag dragen.



Uitslag overzicht:

	Tijd	Oude PR.	Progressie	PR.
50 meter vrije slag	0.27,02	0.27,71	105%	PR.
100 meter vrije slag	0.59,97	1.01,73	106%	PR.
50 meter schoolslag	0.33,95	0.35,51	109%	PR.
100 meter schoolslag	1.16,68	1.19,79	108%	PR.
50 meter vlin- derslag	0.30,49	0.31,82	109%	PR.

PR. = Persoonlijk record

Progressie = boven 100% betekent vooruitgang

Ervaring:

Bart mag terugkijken op een geslaagd EK met de dikke PR's van alle afstanden die hij gezwommen had. Ook een hele mooie ervaring rijker. Bart is nu zeer gemotiveerd om zich nog verder te ontwikkelen. Een minpunt is dat hij alleen was en dat vond hij minder leuk. Hij hoopt van harte dat er meer zwemmers komen zodat Nederland met een groot delegatie afreist naar het EK of WK of Deaflympics.

Naar huis:

Op zondag 8 juli 2018 werd de zwemdelegatie naar het vliegveld gebracht door iemand van de organisatie. Ze vertrokken vanaf Lublin Airport met het vliegtuig naar Eindhoven.

*"I will never forget it"
"Thank you!"*



Bowling

RESTO-LOUNGE

BERGEN OP ZOOM

- Bowling-uitjes **12 QubicaAMF bowlingbanen**
- Kinderfeestjes **"White Lanes" met Showeffecten**
- Arrangementen **Cafe' & Lounge**
- Bedrijfsfeesten **Restaurant**
- Borrels & Recepties **Poolbiljart & darts**
- Buffet & BBQ
- Teamuitjes
- Vergaderen
- Lunchen
- Familiedagen
- Feesten & Partijen
- Disco bowlen
- Competitie Bowlen



Bowling

RESTO-LOUNGE

BERGEN OP ZOOM

www.bowlingbergenopzoom.nl

ZBSD: 1ste Internationaal toernooi 27-29 september

Bowling

Voor 3 daagse toernooi deden diverse verenigingen mee, 7 clubs uit Nederland en 6 landen uit Dubai, Pakistan, Denemarken, Frankrijk, België en Italië. Aantal buitenlandse deelnemers kwamen al paar dagen voor het toernooi overvliegen naar Bergen op Zoom. Op de 1^{ste} dag van het toernooi kwam de journalist langs en maakte een krantenartikel over 3 daagse toernooi in het algemeen voor de Brabantse krant de BN de Stem. Iedere dag van het toernooi was het vroeg verzamelen. Na uitleg over het speelschema was er gelegenheid voor een korte warming-up. Nadat bekend was hoe de indeling is van games en wie op welke baan de wedstrijd moest spelen, begon en duurde de wedstrijd de hele dag. Onder toezicht oog van de vrijwilligers, herkennen aan het oranje shirts dragend, werden sportief gespeeld en de bowlingballen knetterden in het rond dat continu kabaal gaf. Toernooi werd verdeeld in diverse categorie voor dames en heren. Afhankelijk van de gespeelde punten. Hoe meer gegooide kegels hoe hoger de score en des te groter de kans om dichterbij de finale te komen. Iedere toernooi speeldag was het weer spannend en afwachtend hoe goed of minder goed gegooid werd. Speelschema's werden strak aangehouden en verliep bijna probleemloos. De scores werden via digitale weg opgeteld, opgeslagen en berekend naar de plaatstellingen. Op de 3^{de} toernooi speeldag was het spannendste. De beslissing voor de finale.



Tevens werd aan het einde van de dag, tegelijkertijd met de finale, een clinic gehouden door erkende bowling-trainster. Leuke groep van nog net geen 10 deelnemers kregen les over het leren van hoe te spelen is bij: start positie en spare systeem.

Het was een leerzame training geweest wat 1,5 uur duurde. De reacties waren positief maar vooral het bewust worden dat bowling als sport zowel training als tijd nodig heeft om hogerop te komen, topbowler te worden. Bowling toernooi is een geslaagde 3 daagse toernooi geweest. Mooie opkomst van 51 deelnemers. Het is goed verlopen met de wedstrijden. Sfeer was heel goed en de organisatie verliep probleemloos. Locatie was prima, ruim en met vriendelijke personeel van aldaar. Voor herhaling vatbaar.....

Hardlopen

De dag begon met het hardlooptoernooi waar het plaats vond bij het locatie van het zwembad "De Schelp" in Bergen op Zoom. Opgetogen met ballonnenpilaren en digitale tijds klok verzamelden groepen vrijwilligers en hardlopers, ze werden door het aanwezige bestuur ontvangen die herkenbaar waren door het dragen van oranje shirt. De kleur van de sportvereniging. Na welkom heten, startnummers uitdelen, taken verdelen onder de vrijwilligers en de uitleg aan allen, kon het beginnen met het toernooi. Voor hardlopen was het verdeeld in 2 groepen van 5 en 10 km. De groep van 10 km startte het eerst en de prachtige route begon door de wijk waarna doorliep rondom het meer tot naar het zwembad terug. Na een kwartier precies startte de tweede groep, de lopers voor 5 km. Zij liepen dezelfde route door de wijk die tot het punt richting meer terugwaarts keerde naar het startpunt wat ook het finish was. Een voor een finishten de lopers waar ze de medailles omgerekte kregen, tevens aangevuld met drinken en fruit. Met het weer troffen we het goed, het was zonnig en het was zelfs warm voor deze tijd. Positieve reacties dat de omgeving qua route zo mooi is



Na een korte pauze waar de vrijwilligers hun lunchpakketten kregen, was alles inpakken en rijden naar de volgende locatie dat in Halsteren is voor het volgende toernooi.

Zwemloop



In de volgende zwembad “de Melanen”, buitenzwembad met opblaashal, vond de zwemloop plaats. Een primeur is deze toernooi. ZBSD is niet de enige die dit ging organiseren, het is zelfs de 1^{ste} dove sportvereniging van Nederland die dit ging organiseren. Extra spannend was het daarom van hoe het zou gaan en of het een succes wordt. Ook hier werden de vrijwilligers en de sporters ontvangen. Startnummers hadden de meeste sporters al van de ochtend, hardlooptoernooi.

Zij hebben aan dubbele toernooien deelgenomen. Enkele bijgekomen sporters

kregen hun startnummers. Na uitleg over banen zwemmen, wisselzone, de hardlooperoute dat ook rond de vijver liep. En voor de lopers van 10 km dat de route bijna 2x 5 km is. Hier was bij de sporters merkbaar dat er spanning was want na banen zwemmen nog eens gaan hardlopen, hoe zou dat gaan. Desondanks was een goede harmonieuze sfeer en allen waren verrukt over hoe het zwembad opgezet was. Na de start eerst de groep van 1 km/10 km volgde een half uur later de 2^{de} groep van 500m/5km. Elkaar aanmoedigen bij banen zwemmen want niet iedereen was het gewend om op hoog tempo te gaan zwemmen. Niet te vergeten om nat te gaan omkleden wat betekent dat snel zonder weinig afdrogen de kledingstukken aangetrokken werden. De voeten werden wel goed gedroogd voordat sokken en schoenen aangetrokken werden. Veelal trokken als laatste de shirts aan en tijdens dat aantrekken, begonnen ze al aan de loop om zo min mogelijke tijd te verliezen. Wanneer dat de benen anders willen tijdens het lopen als ze net gezwommen hebben en dan de zware maar o zo prachtige route dat door het bosrijk gebied liep. En een voor een finishen, tussen de ballonnenpilaren en in het aanzicht de digitale tijds klok, ze binnen met vol triomf. Omgereikt met medailles en aangevuld met drinken en fruit. Allen waren zo verwonderd hoe fantastisch de zwemloop is en reageerden ook dat voor herhaling vatbaar is. Zelfs is de vraag al voor volgend jaar.....

Buffet / Feestavond

Te beginnen met buffet, daar was de opkomst groot van ongeveer 100 mensen. Mix van sporters, vrijwilligers, publiek, gasten, belangstellenden en het bestuur genoten van het heerlijke lopende buffet en dessert.

Aansluitend het feestavond waarin de voorzitter voorging met korte speech. Prijsuitreikingen waren er van bowling, hardlopen en zwemloop. Ook trad John Smith, Engels dove komediant op. Rest van de avond was gezellig samenzijn, kletsen in vorm van gebaren met elkaar. Positieve reacties over het gehele toernooi en geproost met de woorden: op naar het volgende toernooi!



BOWLING

Dovencompetitie:

Op zaterdagen 15 september, 6 oktober en 3 november 2018 speelden we de KNDSB dovencompetitie bowling. In de 1^e klasse was er een strijd tussen 7 verschillende teams: DSV Almere 2, DBC Purmerend 1 + 2, BC Het Zuiden 4, DBC Utrecht 2 en ZBSD 1 + 2.

Na de 1^e ronde stond ZBSD 2 op de 2^e plaats en ZBSD 1 op 4^e plaats met een klein puntenverschil van de 7 teams.

Na de 2^e ronde haalde ZBSD 1 ZBSD 2 in en stonden ze resp. op de 2^{de} en 4^{de} plaats met weinig punten verschil.

Na de 3^e ronde stond ZBSD 2 stond weer beter voor ZBSD 1 en behaalde de 3^{de} plaats en team 2 eindigde op de 4^e plaats. Met ook weer kleine verschil in punten.

De punten verschillen bleven steeds klein in de 7 teams in de 3 rondes. Resp. 1^e tot de 3^e plaats dezelfde 20 punten, tussen de 3^e en de 4^e plaats 18 punten en tussen de 4^e en de 5^e t/m de 7^e plaats dezelfde 16 punten. Hieruit constateerden wij dat het verschil tussen de teams in de 1^e klasse heel klein is, alle teams zijn ongeveer even sterk. Daarom zijn het ook altijd spannende wedstrijden.

In 2019 spelen we nog 3 wedstrijden.

Dit seizoen zijn 3 nieuwe spelers erbij gekomen voor dovencompetitie.

Voor beide teams zijn er nu 6 spelers aanwezig.

Doordat in elke wedstrijd wel een bowler ontbrak, is hierom niet mogelijk een complete teamfoto te maken. De namen in het volgende teams zijn:

ZBSD 1: Karin de Heus, Bianca den Besten, Andre Hofstede, Davy Paardekam, Jan Verstraate en Frans Schoenaker.

ZBSD 2: Jurgen Blommerde, Arlien Blommerde, Anita Paardekam, Timo Kostense, Marina Kostense en Wendy de Wachter.

Voor uitslag van deze competitie vind je terug op www.zbsd.nl bij sporttak bowling.



Louwman Bergen op Zoom

uw adres voor Toyota en Mitsubishi

✓ GRATIS haal- en brengservice ✓ GRATIS klantentaxi ✓ Altijd ruim 50 occasions op voorraad



Louwman

Bergen op Zoom, Edisonlaan 9, 0164-241250,

louwman.nl

LOUWMAN

Veldvoetbalwedstrijden:

ZBSD - ADSV: wedstrijdverslag 11 november 2018

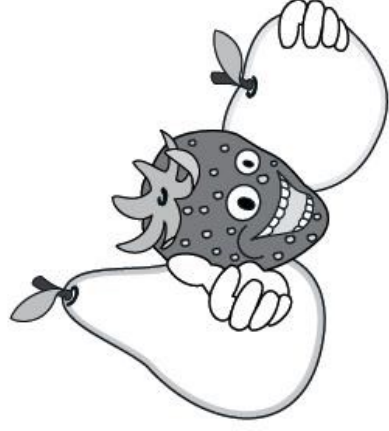
ZBSD wist dat de mouwen opgestroopt moesten worden om succesvol te kunnen zijn tegen een goed voetballend ADSV uit Amsterdam. Na ongeveer 15 minuten kwam ZBSD op voorsprong door een doelpunt van Perry van Brakel, 1-0. De ZBSD-ers kwamen niet echt in de problemen totdat ADSV onverwacht twee doelpunten scoorde in de korte tijd, 1-2. Niet veel later scoorde Lars Janssen met schitterende knal van grote afstand, 2-2. Het venijn in deze wedstrijd zat in het laatste kwartier. Voordat dit laatste kwartier aanbrak waren er aan beide zijden wat kleine kansen. Toch werd nog net voor de rust de stand op 2-3 gebracht door ADSV-speler, die de bal van dichtbij in de netten wist te schieten. De eerste helft werd afgesloten met een 2-3 achterstand.

Vanaf de aftrap na de rust was het ZBSD dat het initiatief nam en centrale verdediger Freek van Zandwijk stuurde met een prachtige dieptepass, Perry van Brakel de diepte in, waarop hij beheerst binnen schoot, 3-3. ADSV ging meer druk zetten en lukte ook al gauw op voorsprong te zetten, 3-4. Daarna kwam ZBSD, met name Perry van Brakel (paal) en Sybren van der Werf (net naast) een paar keer dicht bij het ADSV doel maar dit leverde nog geen doelpunten op. Tot de halverwege tweede helft kwam de spanning weer terug: Perry scoorde zijn derde doelpunt, 4-4. De nieuwkomers, Wesley Angell, met zijn leeftijd van 22 jaar de oudste speler (!!!), Dennis de Graaf en Sybren van der Werf voelden al thuis in ZBSD-team, want het lijkt wel dat ze al jaren samen hebben gespeeld. ADSV ging echter goed door en doelman Jordy Hetteema, een vervanger van een enige echte keeper, bracht ook paar keer prachtig redding en de Amsterdammers wisten toch de overwinning te pakken, in de laatste kwartier waren de Amsterdammers die het vonnis wist te voltrekken: drie doelpunten in de laatste 10 minuten, 4-7. Jammer van het resultaat, ZBSD, een erg jong team, was toch er dik tevreden mee en wist voor het eerst lang gelijkwaardig met zijn directe tegenstander.

ZBSD-spelers: Jordy Hetteema (keeper), Freek van Zandwijk (aanvoerder), Roy Peters, Thomas Zwenne, Boris van den Aker, Wesley Angell, Sybren van der Werf, Patrick Koper, Dennis de Graaf, Youssef el Yazidi, Lars Janssen, Perry van Brakel.

Voor meer plezier
huurt u hier.

- springkussens
- zeskampspelen
- oud Hollandse spelen
- draaimolens
- etc.



Zie onze website voor het volledige assortiment.

withagen-attractieverhuur.nl

Oude Moerstraatsebaan 2 - 4614 RP Bergen op Zoom
Tel.: 0164 - 23 51 43 - Info@withagen-attractieverhuur.nl

Verslag zaalvoetbalcompetitie 2018-2019 1^o ronde in Goes (Zondag 14 oktober 2018)

Seizoen 2018-2019 van zaalvoetbal is weer gestart, de 1^{ste} ronde te beginnen in Goes. Helaas in elk team ontbraken wel aantal spelers waardoor weinig wissels waren. Dat maakte gelijk ook pittig spelen. Uitgegroeid naar 4 teams, ZBSD3 is het 3^{de} herenteam. Daarin spelen jonge nog onervaren maar leergierige voetballers. Regels van zaal is anders dan veld wat even wennen is. Toch hebben ze leuk gespeeld in de 3 wedstrijden wat 2x verloren en 1x gewonnen is. De 4^{de} wedstrijd, beker, ook verloren.

ZBSD1 is gepromoveerd daar ze vorig jaar kampioen werden en spelen nu in de 1^{ste} klasse. Pittige uitdaging voor de jongeren. Want het niveau is een stuk hoger dan ze gewend zijn. Gekleed in nieuwe tenues. Ze hadden 3 wedstrijden voor de boeg, bij alle 3 lagen ze voor met doelsaldo wat uiteindelijk toch ingehaald werden en zodoende verloren. De laatste en de 4^{de} wedstrijd, beker, wonnen ze wel.

ZBSD2 is een nieuw samengestelde team, deels van oude team 1 en 2 gemengd. Dat was wennen aan elkaar met een nieuwe coach. Oud-speler van vorig jaar, ZBSD2. Ook zij moesten 4 wedstrijden spelen, de laatste was ook voor de beker. Helaas alle 4 verloren.

Dames team, deze is hetzelfde gebleven op 3 na. Maar aangevuld met 1 sterke speelster zodat vrouwenkracht omgegaan is. En 2 nieuwe speelster erbij waardoor het aantal gelijk is gebleven. Helaas geen vaste keepster. Deze ronde was 3 wedstrijden spelen, resp. gelijk, verloren en gewonnen voor de beker. Helaas in de 1^{ste} ronde bliesseerde een dame al haar voet en kon rest van de wedstrijden niet mee spelen.



PAKKET VERSTUREN? **DOE HET MAKKELIJK EN SNEL MET DHL**

DHL is er voor iedereen die een pakket wil versturen. Óók voor jou. Je verstuurt het makkelijk online of bij een DHL Parcelshop bij jou in de buurt. Onze DHL Parcelshops zijn altijd dichtbij. Je verstuurt al voor een aantrekkelijke prijs vanaf € 5,-.

dhlparcel.nl



Hardlopen

Kees-Jan Dankers, ZBSD-lid, deed afgelopen zondag 21 oktober mee met de halve marathon in het mooie Brugge, België. Het was een goede loopweer. Hij verbeterde zelfs zijn persoonlijke record met 9 minuten en liep de tijd van 1.28,13. Schitterende tijd. Ambitie is in 2019 de marathon lopen in Rotterdam,



Marathon Brabant

Zondag 28 oktober, Marathon van Oers, het jaarlijkse hardloopevenement van Etten-Leur met diverse categorie qua afstanden. Dit keer liepen 2 ZBSD leden Ad en Perry mee aan de 10 km. Vannacht klok uur achteruit gegaan, het weer drastisch omlaag gegaan naar koudefront van 6 graden. Ook nog eens de wind erbij en met slaperige zonnetje. Zo begonnen de heren om 10 uur aan de start. Prachtige route wat koude stukken in de schaduw had, deels weer opwarmend in de zon. Onder warme (en zonnige) aanmoedigingen met mooie tijden de finish binnengelopen!



Drukwerk verzorgd
door mensen met een verstandelijke beperking

Kopieer&Meer-Winkel Copy Copy

Lindebaan 21, Bergen op Zoom, 0164-211740

copycopy@sdwzorg.nl



Het adres voor:

- *Geboortekaartjes
- *Trouwkaarten
- *Visitekaartjes
- *Traktaties
- *Drukwerk

Kom eens langs en laat je verbazen

Wandeling

Zondag 23 december, kerstwandeling:

Vanmorgen in het druilerige regen, gelukkig geen stortregen, met 4tjes: Sjaak, Mirjam, Ad (fotograaf), Marga, een kleine 10 km route gewandeld door het Brabantse Wal. Landschap was prachtig en was afwisselend door het bos en open graslanden. Te beginnen bij de grote uitkijktoren dat waar de Oosterschelde te zien was. Bomen met uitgesneden dieren maar ook bomen met hun prachtige gevormde takken. In de velden lagen meertjes en liepen veelal IJslandse paarden. Echt herfst was het. Modderig door de regen nu, paddenstoelen en kastanjes waren te zien. Ook koolmeesjes vlogen in een stukje bosgebied. Aantal hoeves tegengekomen die nu gesloten waren wegens wintertijd, in de zomertijd terras-sen hebben waar onder genot van hapje/drankje van de natuur kan genieten. Echt de moeite waard om daar in het voorjaar opnieuw te gaan wandelen.

Eind januari houden we wederom een wandeltocht.

ZBSD
Secretariaat
Strandgaper 140
4616 AB Bergen op Zoom
telefoon: 0164-672203
email: secretaris@zbsd.nl
Website: www.zbsd.nl
KvK Breda: 20145272
Rabobank: NL32 RABO 01461.70.040

Bestuur ZBSD

Voorzitter: Wendy de Wachter,
voorzitter@zbsd.nl

Secretaris: Ad de Bruijn
secretaris@zbsd.nl

Penningmeester: Wendy de Wachter,
penningmeester@zbsd.nl

Bestuurslid
Activiteiten: Jurgen Blommerde / Wendy
activiteiten@zbsd.nl

Afdeling zaalvoetbal: Vincent Derksen
zaalvoetbal@zbsd.nl

Afdeling bowling: Davy Paardekam
bowling@zbsd.nl

Afdeling hardlopen: Marga de Boer
hardlopen@zbsd.nl

Afdeling zwemmen: Mirjam de Bruijn
zwemmen@zbsd.nl