

## Van de voorzitter

Namens mijn blauwe crew heet ik u allen van harte welkom op de achtste editie van de Strandvijfdaagse. We starten met 381 deelnemers, waarvan 200 mensen ook in voorgaande jaren hebben meegelopen. Er zijn nog 38 pioniers (dit zijn wandelaars die de allereerste keer hebben meegelopen) over van de oorspronkelijke 187. Van die 38 zijn er 19 pioniers die alle afleveringen hebben meegelopen.

Van de vaste crew kan Jet er helaas dit jaar niet bij zijn i.v.m. met de verzorging van haar man die herstellende is. Waarschijnlijk komt zij, net als Helma (door de vroege zomervakantie), later in de week langs.

Nieuw dit jaar is de ideeënbus. Hier kunt u uw tips, op- of aanmerkingen kwijt. Mocht u onverhoopt genoodzaakt zijn om te stoppen dan graag even afmelden bij Olga. Bij haar kunt ook eventuele kopij voor *Het lopend vuurtje* inleveren. Tevens wordt de stand van de achtergebleven haringen bijgehouden. Het doel is uiteraard deze zo laag mogelijk te houden. Tot slot wensen wij u een gezellige relaxte week toe. Voor al uw vragen kunt u bij de crew terecht.

Peer Claessens, voorzitter Stichting Strandvijfdaagse.

## Massage na het wandelen

Al sinds het begin is Jos van Suchtelen deelnemer aan de Strandvijfdaagse. Naast het wandelen verzorgt hij ook deelnemers die gemasseerd willen worden.

Enkele tips van Jos: veel blijven drinken tijdens het wandelen, ook bij koel weer. Bij warm weer, niet (gelijk) koud drinken. Het lichaam blijft veel vocht verbruiken. Aanraders zijn vruchtensappen en water. Daarnaast wordt aangeraden niet te zware tassen mee te nemen tijdens het wandelen.

Voor een massage graag een afspraak maken bij Jos. Tevens zelf handdoeken meenemen. Afhankelijk van de behandeling wordt er een kleine vergoeding gevraagd.



## Even voorstellen: Starreporter Olga

De aankomst van vorig jaar in Rockanje staat mij nog bij als de dag van gisteren, maar wat gaat de tijd toch snel, want nu staan wij weer in Vlissingen voor de start van de Strandvijfdaagse 2008. Voor de wandelaars die dit jaar voor het eerst meelopen zal ik mij even voorstellen. Ik ben Olga, de Starreporter van *Het lopend vuurtje*. Mij ziet u hier rechts op de foto en elke ochtend bij de ontbijt-/lunchpakketten. Elke dag staat er in *Het lopend vuurtje* een stukje van mij met daarin ervaringen, gevonden voorwerpen en de haringstand. Heeft u nieuwtjes, belangrijke mededelingen of leuke stukjes, dan kunt u mij benaderen voor uw kopij. Ook kunt u bij mij terecht als u, om welke reden dan ook, niet verder deel kunt nemen aan de tocht. Ik wens u een plezierige en blarenvrije wandelvijfdaagse.

## Haringen

Wilt u zo vriendelijk zijn om dagelijks al uw haringen uit de grond te halen. Achtergebleven haringen zijn slecht te verteren door de grasmaaier.

## Gedicht

Volg je hart en  
Volg je dromen  
Luister niet  
naar je verstand  
Volg de vrijheid  
Volg de liefde  
Volg de vloedlijn  
Langs het strand

## Tentenkamp

De verenigingen en camping waar wij te gast zijn organiseren een gezellig avond voor de deelnemers. Als u op tijd wilt gaan slapen is het aan te raden om uw tent niet te dicht bij de kantine op te zetten.

## Het weer

*De verwachting is dat het de gehele dag droog is met een temperatuur tussen de 18 en 22 graden. Windkracht 3 - 4, westenwind draaiend naar het oosten. Een heerlijke wandeldag!*

