



# Het Lopend Vuurtje

Jaargang 6 – Nummer 2

Dinsdag 6 juli 2010

## Jet en Olga: Terugblik eerste wandeldag 2002

's Morgens eerst ontbijt scoren, dan tentje en spullen pakken en vervolgens in een bus naar het Arsenal in Vlissingen gaan. Destijds de startplaats van de Strandvijfdaagse. Na een gezellig ritje daar aangekomen eerst maar een koppie doen voor wij in de benen gaan. Het weer was nu niet zo aantrekkelijk en het was fris en af en toe een spatje. Wij wandelden met 13 vrouwen en 1 man die dan ook al snel de naam Theo 13 had. Voor wij vertokken moest eerst nog één persoon van onze club van het toilet bevrijd worden en als u de deuren van het Arsenal kent weet u ook dat dit geen makkelijke klus was.

Uiteindelijk konden wij vertrekken. Langs de boulevard richting het strand. Bij het strand aangekomen zagen wij al die palen en werd het een sport de juiste doorgangspolek te zoeken. Wij werden er verdraaid handig in. Deze dag viel er menig regenbui. Maar ja, wij moesten toch naar Domburg toe.

In Domburg aangekomen wees Peer ons een luwte plekje aan waar wij dankbaar gebruik van maakten. Hup tentje opzetten, eten, douchen en de avond kon beginnen. Hier konden wij meedoen aan een wedstrijdje handboog schieten onder professionele begeleiding. Het was behoorlijk fris deze avond. We besloten vanuit de kantine toe te kijken onder het genot van een borreltje Schrobblèr. De zoon van Rinus (de kantineman) moest deze avond heel wat keer naar de plaatselijke slijterij voor een nieuwe voorraad want het werd het drankje van de avond onder de kantine bezoekers. De mannen achter de bar dachten dat zij deze mensen niet eerder dan 's ochtends 10 uur uit hun tent zouden zien komen, maar wij wisten beter.

## Lichaamsverzorging bij warm weer

Drink regelmatig en op tijd. Minimaal 0,5 liter per uur. Bij extreem warm weer 0,75 liter. Ga je minder en donkerder plassen dan normaal, dan drink je te weinig. Neem bij extreem warm weer regelmatig een zoute snack. Bijvoorbeeld zoute sticks of brood met vleeswaren. Krijg je een 'appelflauwte' tijdens je rustpauze dan komt dat door te weinig eten of drinken.

Bescherm je tegen de zon. Voorkom hitte-uitslag (nare rode vlekken meestal op de benen). Lange broek, petje. Wees ook voorbereid op regen en een fris briesje tijdens een rust. Heb je het te warm, neem een duik in de zee. Dat is het voordeel van een Strandvijfdaagse. Wissel regelmatig van sokken als u last van zweetvoeten heeft, dat voorkomt een hoop narigheid. Draag ademende kleding en geen katoen. Katoenen kleding



*Op dit moment zijn de Big 5 tijdens het WK een groot onderwerp. Maar, de wilde beesten die we hier achter de tralies moesten houden zijn maandagochtend in alle vroegte van start gegaan voor de 10e Strandvijfdaagse. Omroep Zeeland was ter plekke om live verslag te doen en heeft daarvoor een aantal deelnemers geïnterviewd.*

neemt bij transpiratie vocht op en wordt kletsnat. Daardoor koel je te snel af.

Loop je eigen tempo. Loop niet in een ander tempo dan tijdens de training. Dit geeft overbelastingsletsels. Start rustig en geniet van deze bijzondere wandeling. U loopt over een prachtig parcours. Mocht u in de problemen komen, aarzel dan niet om ons te bellen: [06-13764703](tel:06-13764703).

## Haringstand

Na een grondige inspectie gisterochtend zijn er welgeteld 3 haringen gevonden op het atletiekveld. Wees allen deze ochtend weer alert op het verwijderen van haringen bij het afbreken van de tent.

## Recordpoging

Vanmiddag om 17:00 uur wordt iedereen in badkleding verwacht bij het zwembad voor de jaarlijkse recordpoging.

## Het weer

Vanaf de middag zon 18°C bij windkracht 3, woensdag zon 20°C bij een zwakke tot matige wind.

## Kopij

Heeft u nog memorabele momenten van de afgelopen 10 Strandvijfdaagse? Laat het de redactie weten.