

10 | 11 | 12 | 13
SEPTEMBER



Achterberg

Avond 4 daagse



UITREIKING 13 SEP
OP DE MARKT

DIT BOEKJE DIGITAAL:

www.albertheijnachterberg.nl/avond4daagse

Reglement

Avond4daagse Steenbergen

- 】 De Avond4daagse vindt plaats van 10 tot en met 13 september 2019.
- 】 Bij inschrijving ontvangen deelnemers een rugzak, een bidon en een armband. Bij het omdoen van de armband ontvang je elke avond iets lekkers en op de laatste avond een medaille.
- 】 De Avond4daagse start iedere avond om 18.30 uur. De startlocatie is het Sportpak Seringenlaan in Steenbergen.
- 】 Voor het vertrek opstellen op de laan van het Sportpark (tussen de hoofdvelden van VV Steenbergen).
- 】 Deelnemen aan de Avond4daagse geschiedt op eigen risico. De organisatie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enige schade opgelopen tijdens de Avond4daagse.
- 】 Alle aanwijzingen van de verkeersregelaars en de medewerkers dienen te worden opgevolgd. Dit i.v.m. de veiligheid van de wandelaars en het overig verkeer.
- 】 Neemt u uw hond mee? Graag aangelijnd houden tijdens de wandeling.
- 】 Het noodnummer van de organisatie van de Avond4daagse is 06 18 05 31 01.
- 】 In gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist de organisatie.
- 】 De medaille wordt op vrijdag 13 september uitgereikt op vertoon van de Avond4Daagse armband.

De organisatie wil graag alle sponsors bedanken en een speciale dank gaat uit naar: Albert Heijn Achterberg, Vermeulen Steenbergen, SNS bank, Ontspanning Voor Welberg, alle vrijwilligers, Gummaruskerk, Bakhuys, Dawn Foods, Verbeek Fruit & Tuinplanten, gemeente Steenbergen, EHBO Steenbergen, SLOS, VV Steenbergen, Buurtvereniging 't DrieVierde en alle muziekbandjes.

Colofon

Uitgave: Vermeulen Steenbergen bv
Realisatie: Vermeulen Steenbergen bv

Fotografie: Steenbergse Courant © 2019

Geografische kaarten: OpenStreetMap.org contributors under CC BY-SA 2.0 license.

Recepten: Allerhande, Albert Heijn

© 2019. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Martin Achterberg, Albert Heijn Achterberg

Als klein jongetje liep ik zelf al mee met de Avond4daagse. Samen met mijn vriendjes zongen we liedjes en aten we uit ieders rugzak iets lekkers. Het samen ophalen van je medaille na vier dagen had iedere keer weer iets magisch!

Vorig jaar organiseerde Wandelsportvereniging de Blaar de Avond4daagse voor het laatst. Toen wij bij Albert Heijn Achterberg hoorden dat dit evenement niet meer plaats zou vinden konden we dit niet laten gebeuren. Trots ben ik dat we met hulp van vrijwilligers toch een 54e editie neer kunnen zetten. Op een laagdrempelige manier kan iedereen vier avonden lang een mooie sportieve prestatie leveren.

Houd voor nieuws onze Facebookpagina en KijkopSteenbergen.nl in de gaten. Bedankt voor je deelname aan de 54e Avond4Daagse van Steenbergen. Op naar de 55e editie!

Met vriendelijke groet,
Martin Achterberg





Route 1e avond

Dinsdag 10 september

- › L.A. Seringenlaan R.A. Dahliastraat L.A. Azaleastraat
- › R.A. Esdoornstraat Oversteken L.A. Beukstraat
- › R.A. Acacialaan L.A. Lijsterbesstraat
- › R.A. Kastanjelaan Oversteken naar Grimbergen
- › R.A. Montenaken Oversteken L.A. Bourgondië
- › R.A. Westberg Oversteken naar Olmendreef
- › R.A. Doornedijkje R.A. Julianastraat
- › Voorzichtig oversteken R.D. Stadshillen R.A. Van Gaverenlaan
- › Oversteken bij rotonde R.D Oudlandsestraat Oversteken
- › L.A. Orchideestraat L.A. Anjerstraat
- › L.A. Irisstraat R.A. Zonnebloemstraat pas op met oversteken Goudenregenstraat
- › R.A. Seringenlaan. Finish



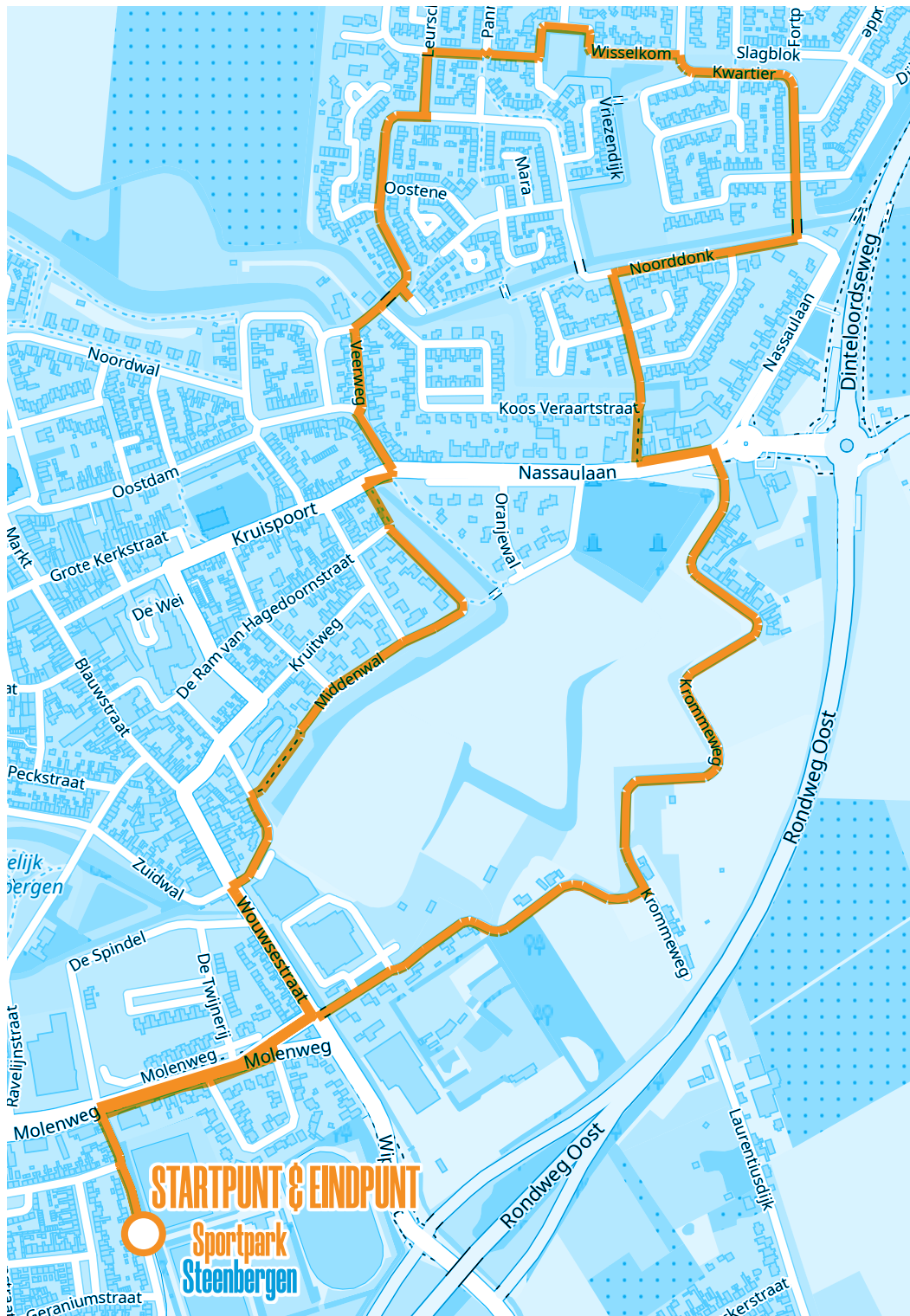


Route 2e avond

Woensdag 11 september

- › R.A. Seringenlaan R.A. Molenweg R.A. Wipstraat
- › R.D. Kap Kockstraat Oversteken L.A. Pastoor Kerckerstraat
- › R.A. Kap Kockstraat. Voor de Vaert en Pius X langs, langs het water.
- › Naar de kerk. Door de kerk en door een tuin. Uitgang bij Corneliusstraat
- › R.A. Corneliusstraat Oversteken L.A. Kap. Kockstraat
- › R.A. Hoogstraat R.A. bij rotonde voorzichtig oversteken naar Franseweg
- › R.A. J.L.Broijmansdreef L.A. Seringenlaan. Finish





Route 3e avond

Donderdag 12 september

- › R.A. Seringenlaan Oversteken R.A. Molenweg
- › R.D. Krommeweg Oversteken L.A. Nassaulaan
- › R.A. fietspad op voor restaurant 'De Watertoren' R.D. A v Lieropstraat
- › Helemaal rechtdoor lopen R.A. Noorddonk
- › L.A. Kwartier L.A. Wisselkom R.D. Panneman L.A. Leurschans
- › R.A. Noorddonk L.A. Veerweg R.D. David v Orliënsstraat
- › Oversteken R.D. Frederiksbolwerk (langs het water) gaat over in
- › Middenwal L.A. Oranjewal L.A. Wouwsestraat R.A. Molenweg
- › L.A. Seringenlaan. Finish

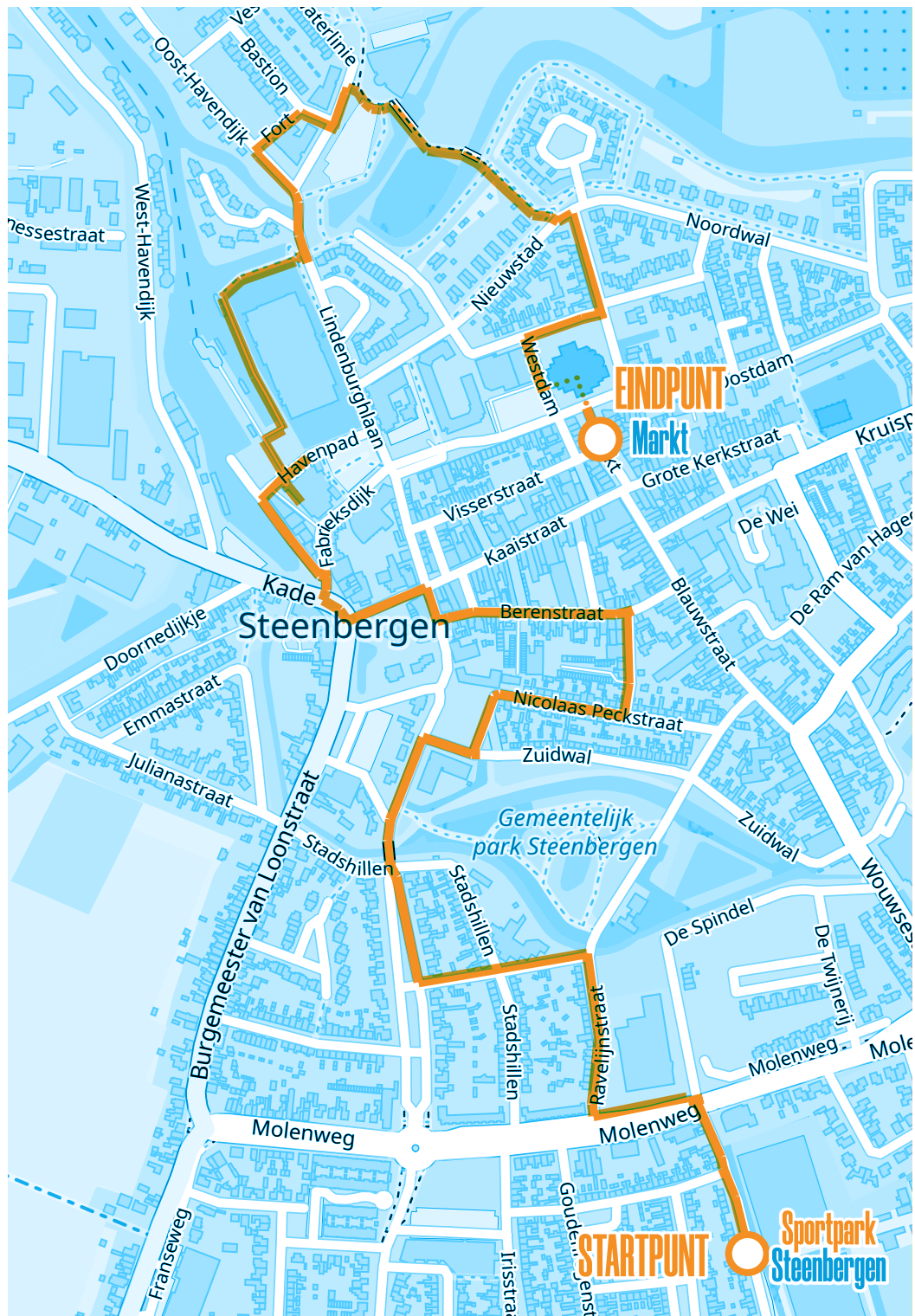


DE ROZEBOOM

(06) 14966349 www.derozeboomcooking.nl

Sweet Tabels ★ Taart ★ Hapjes
(Kinder)kooklessen
Creatieve Kinderfeestjes
Ik denk graag mee!





Route 4e avond

Vrijdag 13 september

- › R.A. Seringenlaan Oversteken L.A. Molenweg R.A. Ravelijnstraat
- › L.A. V Wesemaelstraat R.A. Van Gaverenlaan R.A. Zuidwal
- › L.A. Tienenbolwerk R.A. Nic. Peckstraat L.A. Simonshaven
- › L.A. Berenstraat R.A. Geert Vinckestraat Oversteken
- › L.A. Kaaistraat R.A. Kade. Oversteken bij zebrapad naar beneden langs de haven.
Na Z'Onder Zeil rechts naar boven. Bij Laden & Lossen de Albert Heijn in.
- › Langs de vooringang naar buiten. Meteen L.A. voor de Gall & Gall langs. Het wandelpad achter het Hof van Nassau in langs het water.
- › L.A. Lindenburghlaan
- › R.D. Oost Havendijk
- › R.A. Fort
- › R.A. Bastion
- › L.A. Waterlinie
- › Voor het Gemeentehuis langs. Over de bruggen oversteken.
- › R.D. Doktersdreefje
- › R.A. Nieuwstad
- › L.A. bij de Aldi.
- › Zijkant kerk in, Voorkant kerk uit.
- › Door de boog dan medaille in ontvangst nemen
- › Einde Markt



deskundig,
onafhankelijk,
cliëntgericht

Onderzoek, advies en behandeling bij
Psychische problemen | Leer- en opvoedingsproblemen
ook
Remedial teaching en huiswerkbegeleiding

Voor nadere informatie, of een afspraak:
Tel.: (0167) 56 25 99 | **Fax:** (0167) 56 25 96
E-mail: info@praktijkdesleutel.nl | **Website:** www.praktijkdesleutel.nl
Hoofdvestiging: Kruitweg 2, 4651EE Steenberg
Nevenvestiging: Nobellaan 23B, 4622AH Bergen op Zoom



Veel wandelplezier!



Keizer
Goudsmederij

VOOR AL UW SIERADEN & REPARATIES

Kaaistraat 45, 4651 BM Steenberg | info@goudsmederijkeizer.nl
dinsdag t/m vrijdag 09.30-17.30 uur | zaterdag 09.30 - 17.00 uur

Avond4daagse Recept

Medaillekoekjes

- › 150 g Ongezouten roomboter (op kamertemperatuur)
- › 250 g Tarwebloem
- › ½ tl Bakpoeder
- › 100 g M&M's (chocolade, zak 250 g)
- › 4 Kleurstofstiften (doosje)

Nodig:

Deegroller

Uitsteekvorm rond ribbel (Ø 8 cm)

Bakpapier

Lint

1. Doe de suiker, boter, bloem en het bakpoeder in een kom en kneed kort tot een samenhangend deeg. Wikkel het deeg in vershoudfolie en laat 1 uur rusten in de koelkast.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C. Rol het deeg met de deegroller uit tot een lap van 1/2 cm dik. Steek met de uitsteekvorm 12 koekjes uit het deeg. Maak met de M&M's een 1 op de koekjes. Houd 1.5 cm van de rand vrij. Maak 1 cm onder de bovenkant van elk koekje een gaatje.
3. Leg de koekjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak in de oven in ca. 12 min. goudbruin en gaar. Laat afkoelen op een rooster. Versier de koekjes met de decoratiestiften en rijg het lint door het gaatje.



Ga voor een nieuwe look!

Plan zelf online een afspraak op www.haervandenadel.nl



Openingstijden:

Dinsdag t/m vrijdag: 08.30 - 17.30 uur

Donderdag: 16.00 - 20.00 uur vrije inloop heren

Zaterdag: 08.00 - 15.00 uur

Kaaistraat 20 - 4651 BN Steenberg - 0167 563169 - Volg ons op Facebook!

Visio Vireo Tuinen

wenst alle wandelaars veel plezier!



Visio Vireo Tuinen
Hoveniersbedrijf en Ontwerpbureau

Franseweg 62a • 4651 GG Steenberg

T 0167 560 619 • E info@visiovireo.nl

DE NIEUWE
**NAJAARS-
COLLECTIE**
HANGT AL VOLOP IN DE WINKEL

Oerlemans
Mode

Kaaistraat 4 | Steenberg
www.oerlemansmode.nl

Openingstijden

Ma 13.00 - 17.30

Di/do 09.00 - 17.30

Vr 09.00 - 17.30

Za 09.00 - 17.00

Koopzondagen 12.00 - 17.00

Iedere eerste vrijdag van de
maand koopavond tot 20.00 uur

Avond4daagse Recept

Agua fresca van watermeloen

- › 1 miniwatermeloen
- › 1 liter kokoswater
- › 1 limoen
- › 12 ijsblokjes
- › 7½ g verse munt

Nodig: Blender

1. Snijd de miniwatermeloen in parten.
2. Snijd het vruchtvlees uit de schil en vervolgens in blokjes.
3. Doe in een blender en schenk er het kokoswater bij.
4. Pers de limoen uit en voeg het sap toe. Mix 30 sec.
5. Schenk de agua fresca in een glazen kan en serveer met ijsblokjes en blaadjes munt.



Autoschade van Gils
wenst alle deelnemers succes!



www.autoschadeteam.nl | 0167-563178 | info@vangilsautoschade.nl | Koperslagerij 2 Steenbergen



OPENINGSTIJDEN

Maandag: Gesloten

Dinsdag t/m Zondag 12:00 tot 22:00

Tel: 0167 564 017 | www.eethuismei.nl

Opvang op basisschool De Nieuwe Veste door Mamaloe!



Alle kinderen van 0 t/m 12 jaar kunnen dagelijks én in de vakanties van 7:30 uur tot 18:15 uur op school opgevangen worden!

Er is nog plaats, dus schrijf je snel in!
Of meer informatie nodig? www.mamaloeKinderopvang.nl



DE NIEUWE VESTE
Creatief en wereldwijd

maloe
kinderopvang

De belangrijkste momenten van je leven goed geregeld!



LigneNotarissen

Deskundig | Betrouwbaar | Onafhankelijk

www.lignenotarissen.nl

Doktersdreefje 2
4651 AX Steenberghe
tel. (0167) 56 46 50

Kol. den Oudenstraat 24
4751 HJ Oud Gastel
tel. (0165) 51 21 54

Avond4daagse Liedjes

Zo gaat ie goed, zo gaat ie beter

1-2-3-4-5-6-7

Zo gaat ie goed, zo gaat ie beter, al weer een kilometer
En daarvoor, daar lopen ze niet door
En daarachter, daar lopen ze wat zachter
En daar tussen daar lopen ze te kussen
En op zij daar lopen ze uit de rij



Één, twee, drie, vier, vijf, zes, zeven,
Zo gaat ie goed, zo gaat ie beter, alweer een kilometer
Één, twee, drie, vier, vijf, zes, zeven
Zo gaat ie goed, zo gaat ie beter
Alweer een kilometer van mijn schoenen afgesleten

Één, twee, drie, vier, vijf, zes, zeven
Zo gaat ie goed, zo gaat ie beter
Alweer een kilometer van mijn schoenen afgesleten,
Maar mijn moeder mag het niet weten, want dan krijg ik niet te eten
Één, twee, drie, vier, vijf, zes, zeven
Zo gaat ie goed, zo gaat ie beter
Alweer een kilometer van mijn schoenen afgesleten
Maar mijn moeder mag het niet weten want dan krijg ik niet te eten
En mijn vader mag het niet horen, want dan krijg ik om mijn oren.

Hoofd, schouders, knie en teen

Hoofd, schouders, knie en teen
Hoofd, schouders, knie en teen
Oren, ogen, puntje van je neus
Hoofd, schouders, knie en teen

marskramer.



**'WE ZIJN ER BIJNA, WE ZIJN ER
BIJNA...
MAAR NOG NIET HELEMAAL'**

**WIJ HEBBEN ALLES IN HUIS OM
DE LOPERS TE BELONEN!**

SUCCES MET ALLE KILOMETERS.

Kaaistraat 50 - 4651 BP - Steenberg

info@marskramersteenbergen.nl

👍 Like ons op facebook

Altijd goed voorbereid op pad met Outdoor Roosendaal



In GoStores Roosendaal, bij de ASB, afslag 23 (Roosendaal-Oost)

- 20 jaar ervaring
- 2000 m2 topmerken
- Duurzame buitensport
- Gratis parkeren voor de deur



Outdoor Roosendaal

Rucphensebaan 24a
4706 PJ Roosendaal
(0165) 528 305
service@outdoor.org

De ervaren specialisten van Outdoor Roosendaal adviseren u kundig en bieden een zeer uitgebreid en uitstekend assortiment kleding, schoenen, tools en attributen met 2000 m2 topmerken.

Altijd goed voorbereid op pad

Meer info: www.outdoor.org

Avond4daagse Liedjes

We zijn er bijna, we zijn er bijna

We zijn er bijna, we zijn er bijna,
maar nog niet helemaal. (kontje kaal!)
We zijn er bijna, we zijn er bijna,
maar nog niet helemaal.



Potje met vet

Dit is het eerste couplet
Ik heb een potje met vet
Al op de tafel gezet
Ik heb een potje, potje, potje, potje vet
Al op de tafel gezet

Dit is het tweede couplet
Ik heb een potje met vet
Al op de tafel gezet
Ik heb een potje, potje, potje, potje vet
Al op de tafel gezet

Dit is het derde couplet...

Mijn Tante uit Marokko

Ik heb een tante in Marokko en die komt,
HIEP HOI
Ik heb een tante in Marokko en die komt,
HIEP HOI
Ik heb een tante in Marokko,
een tante in Marokko
Een tante in Marokko en die komt, HIEP HOI

Refrein:

Zing ik A-Ja-Jippie-Jippie-Jee, HIEP HOI
Zing ik A-Ja-Jippie-Jippie-Jee, HIEP HOI
Zing ik A-Ja-Jippie
A-Ja-Jippie-Jippie-Jee, HIEP HOI

- En ze komt op twee kamelen als ze komt, HOBDEL HOBDEL
- En ze schiet met twee pistolen als ze komt PIEF PAF
- En dan braden we een varken aan het spit, KNOR KNOR



DE NIEUWSTE SMARTPHONES

i.c.m. alle netwerken

Phone House



Etten-Leur Torenpad 18A, (076) 203 00 22
Bergen op Zoom Fruiteniersdreef 8, (0164) 26 16 91
Steenbergen Geert Vinckestraat 2A, (0167) 56 64 44
Roosendaal Roselaarplein 19, (0165) 57 03 85

PHONE HOUSE THUIS IN TELECOM

SNS Jeugd Betalen Leer je kind omgaan met geld

Zakgeld, een extraatje voor het rapport, verjaardagsgeld? Open gratis SNS Jeugd Betalen voor je kind en stort het geld op die rekening. Met deze rekening leert je kind hoe betalen werkt en dat sparen loont:

- Je kind krijgt rente over het saldo tot € 500. Deze rente is op jaarbasis en wordt per kwartaal uitgekeerd.
- Jij bepaalt hoeveel je kind maximaal kan pinnen of betalen. Via Mijn SNS of de SNS Mobiel Bankieren app volg je wat je kind met de rekening doet.
- Je kind ontwerpt zijn of haar eigen betaalpas.

SNS Jeugd Betalen open je heel gemakkelijk. Kom naar onze winkel en we regelen het voor je in 5 minuten.



Steenbergen, Blauwstraat 83
Bergen op Zoom, Gouvernementsplein 28

HEEL NORMAAL



SNS

Avond4daagse Bingo!

Speel samen met je vrienden de Avond4daagse Bingo.
Wie heeft als eerst zijn kaart vol?



Haaientanden



Rode auto



Vogelnest



Tractor



Vliegtuig



Motor



Zon



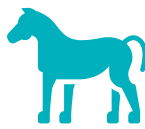
Schommel



Hond



Prullenbak



Paard



Vogel



Boom



Kerk



Witte brievenbus



www.tantelouise.nl



**tante
Louise**

de beste zorg
waar thuis ook is



TanteLouise wenst alle deelnemers veel succes!



En eh... wandel ook eens bij ons binnen!

Kopje koffie? ☕



Hof van Nassau | Lindenburghlaan 7, Steenbergen | www.tantelouise.nl

Vorbereiden Avond4daagse voor ouders

Het wordt vast een uitdaging: de kinderen ophalen, koken, eten en op tijd bij de start zijn. Hier een paar tips vanuit de organisatie!

- › Bespaar tijd door in het weekend alvast het eten te koken en dit te bewaren in de vriezer. Dan hoef je het alleen nog maar op te warmen.
- › Geef de kinderen wat vers fruit of snackgroenten mee voor onderweg. Dan hebben ze die vitaminen alvast binnen!
- › Vorm een groepje met andere ouders waarbij iedere ouder minimaal één dag als begeleider meeloopt. Zo hoef je als ouder niet per se vier dagen mee te wandelen.
- › Zorg dat de bidon en rugzak 's avonds weer klaar staat voor de volgende dag.
- › Geniet! Geniet van het plezier, de natuur, de omgeving en de medaille van je kind.

JACHTHAVEN
DE / 
SCHAPENPUT

Bezoek- en correspondentieadres

Heensedijk 57A
4655 AL De Heen
Tel: 06-51517217

E-mail: info@schapenput.nl

www.schapenput.nl



Primera

www.eyezen.nl



**SNELLER NAAR HET
VOLGENDE LEVEL**

**EYES
WILL
NOT
TIRE.***



Never quit! Altijd connected. Next level zicht voor jouw ogen.
Essilor Eyezen brillenglazen zijn speciaal ontworpen voor jouw dynamische levensstijl
en bieden ontspanning en bescherming voor je ogen, de hele dag.

de
Moor
Optiek

Brillen.Lenzen

Eyezen™

BRILLENGLAZEN VOOR EEN DIGITALE LEVENSTIJL



Grote Kerkstraat 18
4651BB
Steenbergen

0167-500005

demoeroptiek.nl

* Essilor International - mei 2009 - Eyezen en Eyezen zijn handelsmerken van Essilor International. *Met Eyezen 0.4 brillenglazen worden ogen niet moe, door de accommodatie bijtrefte op de korte afstand gedurende 20 minuten te compenseren.

Vorbereiden Avond4daagse voor de kinderen

- › Eet een goede maaltijd voor voldoende energie.
- › Met een volle buik wandelen is niet prettig. Zorg dat er ongeveer een uur tussen de maaltijd en de start zit.
- › Neem een gevulde bidon mee en wat lekkers voor onderweg. Het liefst iets wat je kunt delen met je vriendjes.
- › Kies voor kleding waar je je goed in kan bewegen. Mocht het koud worden, trek dan laagjes aan. Zo kun je iets uittrekken als je het toch warm krijgt. Smeer je goed in bij zonnig weer en draag bijvoorbeeld een pet of zonnebril. Draag ingelopen schoenen om blaren te voorkomen. Zowel te strakke als te losse schoenen kunnen voor blaren zorgen.
- › Maak plezier, zing, speel de Avond4daagse Bingo, eet wat lekkers. Zo vliegen de 5 kilometer voorbij!



VAN TILBURG

FAMILIEBEDRIJF SINDS 1940

BESTEL ONLINE



www.vantilburggroep.nl

Hyundai Bartelen Roosendaal



private lease al vanaf €198,- per maand

Ettenseweg 54 Roosendaal | 0165-59 59 59
www.bartelen.nl | bartelen.hyundai.nl



Klimbos
BRABANTSE WAL

BERGEN OP ZOOM

**reserveer
eenvoudig
online**

**GA OP
AVONTUUR!**

**en beleef 3,5 uur
aan klimplezier.**

Klimbos Brabantse Wal
Boslustweg 1
4624 RB Bergen op Zoom

brabantsewal@klimbos.nl
(088) 554 66 36
KLIMBOS.NL

Wat te doen bij blaren?

- › Probeer, om infecties te voorkomen, de blaar heel te laten. Maak de voeten goed schoon met desinfecterend middel. Leg een grote pleister klaar die de hele blaar kan bedekken. Droog de voeten goed af en plak de pleister op.
- › Als je niet goed kunt lopen door de blaar prik hem dan door. Je gebruikt hiervoor een steriele naald. Prik de blaar op twee punten door. Je kunt de blaar leegdrukken met een wattenstaafje. Plak de blaar af met bijvoorbeeld een blaarpleister.
- › Mocht de blaar zelf open zijn gegaan, reinig de blaar dan met jodium en een steriel gaasje. Plak hierna de blaar af met een pleister.
- › Trek overdag schoenen aan die niet veel pijn veroorzaken.



**Meer informatie
of rondleiding?**

Maak online een
afspraak of bel

0167 726 970

dagopvang - BSO - peuteropvang

Persoonlijke kinderopvang

- 🔗 Opvang voor kinderen van 0 t/m 12 jaar
- 🔗 Ieder kind een eigen mentor
- 🔗 Vaste en flexibele contracten
- 🔗 Gediplomeerde pedagogisch medewerkers
- 🔗 Vaste gezichten op de groep
- 🔗 Veel buitenspelen en leuke uitjes

West-Brabant en Tholen

🌐 www.zokinderopvang.nl

**Wij wensen alle lopers heel veel succes
en plezier met de Avond4daagse!**



Achterberg

**Trotse sponsor van
Avond4daagse
Steenbergen**

**Wij wensen
iedereen veel
sportiviteit en
plezier toe!**