

Zes dagen fietsen door Kenia:

Peter Zwinkels rijdt Kenya Classic

Regio - Over anderhalve week gaat er een groot avontuur voor Peter Zwinkels van start. In zes dagen tijd zal hij langs alle projecten van AMREF Flying Doctors, de grootste Afrikaanse gezondheidsorganisatie, in Kenia fietsen om op die manier geld op te halen voor dit goede doel.

Marloes Nuijten

Op 11 oktober vertrekt Peter naar Kenia om deel te nemen aan de Kenya Classic. Dit is een gesponsorde mountainbiketocht door het zuiden van Kenia. "Mijn doelstelling is om € 5000 sponsorgeld op te halen voor AMREF Flying Doctors. Ik ben inmiddels de € 3500 gepasseerd en moet dus nog minimaal € 1500 ophalen." Sponsors kan via www.kenyaclassic.com/peter-zwinkels.

AMREF richt zich op behoud van de gezondheid middels voorlichting, opleiding en onderzoek. Ze werkt samen met de lokale bevolking aan een goed functionerend gezondheidsstelsel en een gezonde toekomst. De organisatie staat op de 28e plaats in de top 100 van 's werelds beste non-gouvernementele organisaties.

De reden dat Peter meedoet aan de mountainbiketocht voor het goede doel is het enthousiasme van een vriendin die vorig jaar meedeed. "Ik heb vorig jaar een vriendin van mij gevolgd die mee heeft gedaan aan de 2013 editie en ben enthousiast geraakt over het werk dat AMREF doet in Kenia en hoe de Kenya Classic hiervoor aandacht creëert. Het was bijzonder om via de dagelijkse updates te zien hoe de tocht vorderde en de betrokkenheid van de deelnemers groeide door het contact met de plaatselijke bevolking. Ik wil hier graag mijn steentje aan bijdragen door dit jaar zelf mee te doen."

Afgelopen zaterdag was de laatste bijeenkomst van AMREF. "Het begint nu echt te leven. Ik ben nog druk bezig met alle voorbereidingen (vaccinaties, fietsspullen, voeding, visum etc.) en met het maken van de noodzakelijke trainingskilometers." Wil je meer weten over het team van Peter? Ga naar www.kenyaclassic.com/team-voorschoten.

Succes voor Berkelse synchroonzwemster Sandra



Lansingerland - WVZ Synchroonzwemmen heeft goud, zilver en brons gepakt tijdens de Regio Techniek wedstrijd die zaterdag 4 oktober plaatsvond in zwembad De Veer in Zoetermeer. Het was een zeer goede wedstrijd voor de Zoetermeerse vereniging met naast de medailles, veel limieten en diploma's. Marijke Toorop behaalde het goud in de categorie Senioren, gevolgd door Nadine Struijk die het zilver veroverde. In de categorie Junioren behaalde Sandra van Halbe Haem (foto) uit Berkel en Rodenrijs het brons. Zij en Joyce van Leeuwen behaalden tevens het limiet voor de Nederlandse Kampioenschappen tot 18 jaar.



Desiré Verlaan (2e van rechts) won met haar team de gouden medaille.

Desiré Verlaan pakt goud op NK estafette zwemmen

Bergschenhoek - Op zondag 28 september vond de 60e editie van de NK estafette zwemmen plaats in het Piet van den Hoogenband zwembad in Eindhoven. Uit Lansingerland verschenen negen deelnemers aan de start. Desiré Verlaan uit Bergschenhoek pakte er goud.

Tijdens de NK zwemt de Nederlandse jeugdtop per leeftijdscategorie vier afstanden, waarna het snelste team zich een jaar lang Nederlands Kampioen Estafette zwemmen mag noemen.

Uit Lansingerland verschenen vijf meisjes aan de start. Desiré Verlaan die zwemt bij WVZ uit Zoetermeer, kwam uit in de leeftijdscategorie meisjes van 13 jaar en jonger. Tijdens vier zinderende estafettes, waarbij PSV, de nummer 2 op de ranglijst flink

knokte om WVZ voor te blijven, lukte het de meiden om ruim 43 seconden sneller te zwemmen dan de concurrenten. Hierdoor behaalde het team goud en prolongeerde voor het derde achtereenlopende jaar haar titel van Nederlands kampioen.

Uit Lansingerland namen ook vier jongens deel. Als eerste zwom het team van Thomas Jansen uit Berkel en Rodenrijs en Arie Herremans uit Bergschenhoek in de leeftijdscategorie 13 jaar en jonger. Dit team behoort ook tot de top van het Nederlandse zwemmen en behaalde een mooie zevende plaats.

In de leeftijdscategorie 14 jaar en jonger zwommen Daniel Apperlo uit Berkel en Rodenrijs en Joost de Roy van Zuydewijn uit Bergschenhoek mee voor WVZ. Dit team wist uiteindelijk hun positie vier plaatsen te verbeteren en behaalde de elfde plek in het klassement.

EEN STRAKKE BUIK IN 4 WEKEN?

100 TESTPERSONEN GEZOCHT VOOR ONDERZOEK!*



slimbelly
by AIRPRESSURE BODYFORMING

Met plezier afslanken! dat is het motto van dit afslank onderzoek. u traint met behulp van gebruiksvriendelijke cardioapparatuur. De nieuwe Slim Belly buik band stimuleert de

doorbloeding rond de buik door lichte massage op basis van luchtdruk en verbetert daardoor de afbraak van vet.

Ook geschikt voor ongetrainde personen zonder ervaring met fitness.

Duur: 4 weken met 3 trainingen à 30 - 60 minuten per week.

Deelnemersbijdrage 19,90 euro per week.

Meld u nu aan vóór 16 oktober: 010 511 05 93

Uiterlijke aanmelddatum: 16 - 10 - 2014

* De buikomvang en het gewicht worden bij de start en na 4 weken gemeten.

Het onderzoek wordt uitgevoerd door:

Health Center Plus
Lansingerland

HEALTH CENTER LANSINGERLAND PLUS
Berkelse Poort 21, 2651 JX Berkel en Rodenrijs
www.healthcenterlansingerlandplus.nl

010 - 511 05 93