

Koninklijke Schuttersvereniging

Sint-Pieters-Roos vzw

Juli 2018

1952



2018

GRIFFIOEN

Bistro – Restaurant

050/41 34 05

Open : 12 - 14u30, 18u – 21u
Dinsdag, woensdag en
donderdag gesloten

Kerkstraat 163. 8370 Blankenberge



*Een lekker ontbijt,
belegde broodjes, panini's,
broodmanden voor alle feestjes
www.tattiesbrugge.com*



Raad van beheer



Gilbert Hoef
Voorzitter
Penningmeester
0499 99 89 55



Jan Gheleyns
Ondervoorzitter
0476 83 89 03



Glenn Dierickx
PR en website
0477 22 61 86



Monika De duysche
Secretaris
0478 02 18 36



Jan Huysman
Commissaris
0478 45 15 46



Valérie Willems
Commissaris
0498 21 35 22



Emiel Van Hauwaert
Jeugverantwoordelijke



Frituur - Snack

'T Peerdeke

*Vers gebakken
frietjes*

Bij Rudi, Els & Lynn
Gaston Roelandtsplein 4
8310 Brugge - Assebroek

Open van 11.30 tot 13.30u - 17.15 tot 23.00 u. • Zaterdag tot 22.00 u. • Gesloten op maandag en zondag.

Hardware en Software



HiroSoft

Kapellestraat 30
8377 HOUTAVE

+32 50 81 38 89
info@hirosoft.be
www.hirosoft.be

Indien gewenst service bij u thuis.

Hollandse Vismijn

Het gezelligste praatcafe in Brugge

Vismarkt 4,

8000 Brugge

050/33 33 01



Paasschieting

Zondag 1 april - Pasen

Dat betekent paasschieting bij Sint Pieters Roos.
Een funshoot waarbij een onschuldige hand de duo's koos.

De opkomst was groter dan aanvankelijk verwacht,
Maar wij zijn SPR, dus wat had je gedacht?!

De sprange werd nog eens bovengehaald.
De prijzen werden door willekeurige knickers bepaald.

Telkens wanneer iemand een gaai kon schieten,
kon zijn vriend mee van de prijzen genieten.

Na 12 schoten elk,
was ik persoonlijk wat van mijn melk.
Er waren immers prijzen bij de vleet.
Meteen drong het tot me door: daar gaat mijn dieet.

Kippen, (chocolade) eieren, chocomelk,
pannenkoeken en zelfs wijn.

Het moet gezegd: van groot tot klein, iedereen vond het wel fijn.

Het was weer een zeer gezellige avond.

Die 's nachts met een verdiend glaasje aan de bar werd afgerond.



ARGENTA

uw appeltje voor de dorst

UITMUNTENDE VOORWAARDEN VOOR UW SPAARGELD

Mark Decoodt

Lippenslaan 1
8300 Knokke
tel 050 62 61 10
fax 050 62 61 11

a2773.decoodt@argenta.be

OPENINGSUREN

Maandag 09.30 -17.30
Dinsdag 09.30 -17.30
Woensdag 09.30 -12.30
Donderdag 09.30 -17.30
Vrijdag 09.30 -17.30
Zaterdag 10.00 -12.00

FSMA26714cA-cB

O.N. 0453667911

Uitslag wip- schieting

Karabijn Heren

| | | |
|----------------------|----|----|
| Gerard Vandecasteele | 26 | 60 |
| Pascal Geerolf | 26 | 60 |
| Jan Gheleyns | 24 | 40 |
| Brent Vandenbroele | 14 | 20 |
| Bran De Witte | 13 | 20 |
| Daan Vandenbroele | 11 | 20 |
| Ricardo Van Pamel | 8 | 20 |
| Ilias Helsmoortel | 7 | 40 |

Karabijn Dames

| | | |
|-----------------|----|----|
| Ine Verschragen | 36 | 40 |
| Rhune Dean | 31 | 40 |

Karabijn Opgelegd +21

| | | |
|--------------------|---|----|
| Lorenzo Deceuninck | 7 | 20 |
|--------------------|---|----|

Koninklijke Schuttersvereniging Sint Pieters Roos

Violierstraat 7, 8000 Brugge

Tel : 050 34 50 74

www.sintpietersroos.com

Aan het Parochiaal Centrum H. Magdalena

IBAN BE71 4751 1013 9169

BIC KREDBE BBXXX

Aangesloten bij het VSK onder het nummer 08/087

Disc. 9 (10m luchtkarabijn)

En

Disc. 11 (10m luchtpistool)

Open elke woensdag en vrijdag vanaf 19u

Feest- & Banketzaal & Boldershof

LAAT MENSEN FEESTELIJK GENIETEN

OOSTKAMP - BRUGGE

Schooldreef 44
8020 Oostkamp
T +32 50 82 24 79
info@boldershof.be

Ervaring sinds 1923
Uw feest op maat
Familie-onderneming
Zeer uitgebreid aanbod





Vissersstraat 52 - 8370 Blankenberge
tel. 0476 34 39 38

Open : maandag, woensdag
donderdag, vrijdag, zaterdag
en zondag van 10u tot 20u

gsm nr: 0476 34 39 38

facebook: Tattoo Toretto's place

Natuurkwaliteitsslagerij

MAERTENS
Vlees van eigen kweek

Marc & Els Maertens - Wallays
Nieuwe Gentweg 93 - 8000 Brugge
Tel. 050 33 11 09
Woensdagnamiddag en donderdag gesloten

Alle charcuteriewaren en bereidingen door het huis zelf vervaardigd

De mooiste Roos

Deze avond start altijd zoals een gewone wedstrijd. Naarmate de avond verder gaat is iedereen naar elkaar aan het kijken want het is enkel de mooiste 10 die telt deze avond.

Zowel de gevorderde schutters als de beginnende schutters kunnen hieraan deelnemen en hebben gelijke kansen.

Het is vaak een complete verrassing wie deze wedstrijd wint en dit jaar was dat niet anders.

Cleo is nog niet lang begonnen met opgelegd te schieten om zo de knepen van het schieten goed in de vingers te krijgen. En ja hoor ze had één van de mooiste tien samen met Glenn die in de vroege avond een hele mooie tien schoot en Stephen die met pistool de mooiste tien had.

Een dikke proficiat aan de winnaars.



Resultaten Vlaams kampioenschap

Luchtkarabijn:

Ine Verschragen 610,4 Daan Vandenbroele 563,3 3de

Rhune Dean 594,2 Bertil Vanhauwaert 553,6

Hubert Neirinck 548 Axelle Koning 258,9 1^{ste}

Luchtpistool: Maxim Verstraete 253 2de

Frédéric Vukojevic 555 3^{de} Valérie Willems 548 2de

25m Standaard Pistool: Daniel Michiels 488

25m zwaar kaliber: Daniel Michiels 534 1ste

Du Phare eat@duphare.be

Sasplein 2 050/34 35 90

8000 Brugge

Elke dag open van 11 :30 tot ...



Keuken is doorlopend open Tea-room van 15u tot 18u



ALBO verhuurcenter

verhuur van allerhande bouw- en tuinmachines

Hanzestraat 24 (Ambachstszone Uitkerke)
8370 Blankenberge
Tel 050 68 02 12 of 0475 43 92 25
alboverhuur@pandora.be

Dagelijks open:
Ma-Vr: 7u00 - 18u30
Za: 8u00 - 12u00

Wij verhuren materiaal voor particulier en aannemer

minigraver • compactlader • breekhamer • hoogtewerker
schaarlift • daklift • aanhangwagens • hakselaar • laser
motorcultuur • houtkliefmachine • trilplaat • tegelsnijder
trilnaald • stroomgroep • betonmolen • schoren
schragen • grondboor • verticaleermachine • enz...

Intarso cup in Genk

Tijdens het pinksterweekend werd de tweede Intarso cup ingericht in de sporthal van Genk. Liefst 4 van onze schutters werden door het VSK uitgenodigd hier aan deel te nemen. Wat een luxe, geen enkele club kan betere cijfers voorleggen. Dus Valérie, Rune, Ine en Frédéric mochten hun koffers pakken om de Belgische kleuren te verdedigen.

Op vrijdag werd met de auto al richting Genk getrokken. Alleen Rune had nog schoolverplichtingen en kwam op zaterdag achter. De andere drie konden al efkes acclimatiseren en in de late namiddag al een schotje lossen.

De volgende drie dagen was er dagelijks een wedstrijd. De eerste startte iedere keer om 7u 45 en dus mocht iedereen wel een ochtend vroeg uit de veren. De een verteert dat ook al wat beter dan de ander maar Valérie vond het zo leuk dat ze de eerstvolgende week telkens vroeger wakker was dan haar wekker. Een complete verandering van haar levensstijl.

Alhoewel de concurrentie niet zo sterk was als in Den Haag, het blijft een internationale wedstrijd. En dus komen daar de onvermijdelijke zenuwen. Wat er tevens voor zorgde dat de eerste dag niet de beste punten te noteren vielen. Maar ja, velen zouden er willen staan. Onze schutters staan er wel degelijk. Maar wie wat ontgoocheld

was kon iedere keer rekenen op een lid van de rood-witte familie om toch weer in zichzelf te geloven. That's what SPR stands for. Op dag twee kwam dan ook ons geheim wapen. Gonzo, The Special One, reed gewoon eens een dagje op en neer naar Genk om onze schutters een hart onder de riem te steken. Wat enorm door de schutters geapprecieerd werd. De derde en laatste dag hadden de pistoolschutters er uit gepikt om te schitteren. Valérie schoot 542 en Frédéric haalde een nieuw PR met 562. Dat was ook de verantwoordelijken van het VSK niet ontgaan en binnen de week kregen ze beiden een uitnodiging in de bus om deel te nemen aan het 4 landen toernooi in Luxemburg. Proficiat, we zullen jullie prestaties op de voet volgen.

Ine schoot met 2 maal 603 en 606 ook degelijke wedstrijden al was het misschien ietsje minder dan verwacht. Maar je kan ook niet iedere keer je record verpulveren. Keep up the good work, het komt wel.

Rune had pech in de week voor de Intarso cup, waardoor nog in allerijl veranderd werd van wapen. Alhoewel de eerste trainingen hoopvol waren, werden de wetten van de sport gerespecteerd. Iedere verandering vraagt tijd, geduld en veel training maar dan komen de resultaten gegarandeerd. Soms zijn we dan eens wat ongeduldig maar niet panikereren. In het verleden toonde je al je kwaliteiten, we geloven in je dat je in de toekomst nog mooie dingen kan laten zien.

We kunnen niet anders dan trots zijn op wat onze schutters al meermaals getoond hebben. En ik ben er dan ook van overtuigd dat we nog mooie tijden zullen meemaken met die gasten. En geloof me, er zijn er nog op komst.

KEUR team



- 
- **ELEKTRISCHE KEURINGEN**
 - **EPC** (energieprestatiecertificaat)
 - **KEURING RIOLERING / WATER**

COMBINEER UW KEURINGEN:

alles wordt gelijktijdig uitgevoerd - lagere prijs door combinatie

www.keurteam.be - info@KEURteam.be - 050 68 55 55

**ALLE KEURINGEN BIJ
VERKOOP/VERHUUR/NIEUWBOUW**

**Schattingen
en
Aankoop
van Antiek**

VRIELYNCK ERIK

0476 52 05 58

RIK ANTIEK

Dag met het Loodje

Op 16 mei jongstleden kwam het Loodje weer op bezoek in Brugge.

Om 9u stipt waren de talrijke schutters paraat voor een toffe en spannende funshooting.

Golfballen rolden naar beneden, vosjes vielen en rond de middag bleek uit de puntentelling dat Valérie gewonnen had.

Op de middag toverden André en Josef een megalekkere kaas - en vleeschotel met lekkere broodjes en groentjes op tafel.

Met een goedgevulde maag trokken we in de namiddag goedgehumeurd richting de brouwerij Bourgogne des Flandres in centrum Brugge.

Velen luisterden aandachtig naar de uitleg tijdens de rondleiding, anderen konden niet wachten om de theorie in praktijk te brengen en zelf hun Bourgogne des Flandres te blenden.

En wat nog belangrijker is te proeven natuurlijk!

De dag werd afgesloten met een maaltijd en een gezellige babbel onder vrienden.

COOPMAN MOTORS & SCOOTERS

*OPEN elke dag van 8.30 – 12u en
13.30 – 18u30.*

*Gesloten de zaterdag om 16u tot
maandag 13u30.*

Off. dealer



PIAGGIO



**Binnenkort
alle nieuwe
motorscooters
met EURO 4
Normen!!**



**Verkrijgbaar in
25/45 km/u**



Alfa scooters 50cc v.a. €1.290 • Piaggio Zip 50cc v.a. €1.499

Torhoutse Steenweg 189A – 8200 Brugge

050/39.04.63

www.coopmanbikes.be

coopmanbikes@telenet.be



Maandag tot zaterdag van 11u tot 23u

Zondag van 17u tot 23u 0494 52 72 52

Koning Albert I laan 108, 8200 Sint Michiels





Breng gerust familie en vrienden mee voor een gezellige namiddag



Volwassenen: €17

Kinderen tot 12j: €11

Vanaf 11u aperitief en eten om 13u



Inschrijven
voor

20 augustus



Monnikenwerve 117 - 8000 BRUGGE
Industriezone "De Blauwe Toren"
tel. 050/45 10 00 - fax 050/32 06 29

www.wijnenmaenhout.be

Clos du Midi



Tom en Sabine Vandewiele – De Bondt
Gistelse Steenweg 348, 8200 St. Andries Brugge

Tel: +32(0)50 38 64 62

E-mail: info@closdumidi.be

Website: www.closdumidi.be



Maandag en dinsdag open tot 14 uur

Woensdag GESLOTEN

Donderdag, vrijdag, zaterdag en zondag
open van 11u tot ...

Kalender juli, aug., sept. 2018

Juli

| | | |
|----------|-------|--|
| zondag | 1/07 | Prijnsuitreiking Mof wedstrijd om 18u |
| woensdag | 4/07 | naar de Efteling gevolgd door een gezellige avond |
| vrijdag | 6/07 | wedstrijd |
| woensdag | 11/07 | training |
| vrijdag | 13/07 | wedstrijd |
| woensdag | 18/07 | training |
| vrijdag | 20/07 | wedstrijd |
| woensdag | 25/07 | training |
| vrijdag | 27/07 | gesloten |

Augustus

| | | |
|----------|-------|------------------|
| woensdag | 01/08 | training |
| vrijdag | 03/08 | sprangeschieting |
| woensdag | 08/08 | training |
| vrijdag | 10/08 | wedstrijd |
| woensdag | 15/08 | training |
| vrijdag | 17/08 | wedstrijd |
| woensdag | 22/08 | training |
| vrijdag | 24/08 | wedstrijd |
| zondag | 26/08 | jaarlijkse BBQ |
| woensdag | 29/08 | training |
| vrijdag | 31/08 | gesloten |

September

| | | |
|----------|-------|------------------------------|
| woensdag | 05/09 | training |
| vrijdag | 07/09 | wedstrijd |
| zondag | 09/09 | Dag van de Brugse Sportclubs |
| woensdag | 12/09 | training |
| vrijdag | 14/09 | wedstrijd |
| woensdag | 19/09 | training |
| vrijdag | 21/09 | wedstrijd |
| woensdag | 26/09 | training |
| vrijdag | 28/09 | Gesloten |

| | | |
|------------------------|---------------|----------------|
| 4 landen toernooi | 6/jul | Luxemburg |
| MOF Polderschutters | 28, 29/07 | Vrasene |
| MOF Keep Korrel | 25, 26/08 | Geraardsbergen |
| MOF Arizona | 4, 7, 8, 9/09 | Tienen |
| Selectie BVV | 8/sep | Zwevegem |
| Gewest: KSPR | 13 & 15/09 | 400p |
| MOF Reflex | 14, 15, 16/09 | Genk |
| MOF Mikpunt | 28, 29, 30/09 | Maasmechelen |
| Gewest: Derbyschutters | 4 & 6/10 | 200p |

Resultaat karabijn

| | Gem. | reeksen |
|-------------------------|-------|---------|
| Cat I | | |
| Ine Verschragen | 202,4 | 09/20 |
| Cyril Jonniaux | 199,0 | 02/20 |
| Rhune Dean | 195,0 | 08/20 |
| Emiel | | |
| Vanhouwaert | 185,7 | 01/20 |
| Cat II | | |
| Daan | | |
| Vandenbroele | 192,0 | 10/20 |
| Glenn Dierickx | 188,8 | 10/20 |
| Bertil | | |
| Vanhouwaert | 184,8 | 01/20 |
| Maxim Devolder | 184,0 | 02/20 |
| Bran De Witte | 183,5 | 04/20 |
| Jan Huysman | 177,9 | 02/20 |
| Cat III | | |
| Hubert Neirinck | 181,1 | 08/20 |
| Pascal Geerolf | 170,1 | 10/20 |
| Gerard | | |
| Vandecasteele | 159,8 | 12/20 |
| Ilias Helsmoortel | 146,7 | 13/20 |
| Ricardo Van Pamel | 111,1 | 01/20 |
| Lorenzo | | |
| Deceuninck | 79,6 | 01/20 |
| Opgelegd Zittend | | |
| Peter Koning | 205,3 | 04/20 |
| Jan Gheleyns | 204,9 | 03/20 |
| Sabine Dendooven | 197,5 | 03/20 |
| Jan Huysman | 195,3 | 01/20 |
| Linda Van Pamel | 194,7 | 03/20 |

Resultaten karabijn en pistool

Opgelegd Staand

| | | |
|------------------|-------|-------|
| Peter Koning | 203,3 | 07/20 |
| Dominiek Gydé | 179,3 | 04/20 |
| Cleo Dehouck | 173,9 | 04/20 |
| Lorenzo | | |
| Deceuninck | 169,0 | 06/20 |
| Axelle Koning | 148,0 | 02/20 |
| Rémi Vanhauwaert | 126,2 | 01/20 |

Pistool

Cat I

| | | |
|--------------------|-------|-------|
| Frédéric Vukojevic | 184,8 | 09/20 |
| Davy Debel | 179,7 | 03/20 |
| Valerie Willems | 177,0 | 03/20 |
| Stephen Evans | 176,8 | 04/20 |

Cat II

| | | |
|--------------|-------|-------|
| Jan Gheleyns | 171,0 | 09/20 |
|--------------|-------|-------|

Cat III

| | | |
|------------------|-------|-------|
| Sabine Dendooven | 164,0 | 03/20 |
| Hubert Neirinck | 154,7 | 03/20 |
| Glenn Dierickx | 139,0 | 01/20 |



Agent Peugeot

garage DE GROOTE n.v.

Lieverstedestraat 20 - 8020 OOSTKAMP

tel. 050 38 57 11 - fax 050 38 57 74

e-mail: degroote.brugge@peugeot.be

autopark - wisselstukken

Lieverstedestraat 18 - 8020 OOSTKAMP

tel. 050 82 77 82 - fax 050 84 04 16

e-mail: afbraak.peugeot@skynet.be



 **De Vreese**
brood & banket



specialiteit appelflappen

Geralaan 13 - 8310 Sint-Kruis - 050 35 40 21

brugse boekhandel

dyver 2, 8000 BRUGGE
tel 050 33 29 52 • fax 050 34 68 70
email info@brugseboekhandel.be
www.brugseboekhandel.be



**Bank &
Verzekering**

KBC Brugge-Assebroek
Bossuytlaan 1
8310 Assebroek
tel. 050 46 18 50
fax. 050 46 18 51
brugge.assebroek@kbc.be

Dit jaar nam een kleine delegatie van onze club deel aan deze wedstrijd bij onze schuttersburen.

Ze waren met niet veel maar namen toch veel prijzen mee naar huis:

Beste ploeg: Valérie, Stephen, Glenn en Ine

Brugse kampioenen:

Valérie Willems met pistool,

Ine Verschragen met karabijn,

Glenn Dierickx met karabijn.

Jan Gheleyens en Stephen waren 2 de in hun reeks.

Peter Koning werd 3 de in zijn reeks.

Proficiat aan de schutters en bedankt om onze club te vertegenwoordigen.



25 TAPS
100 BIEREN

Elke dag open van 9 :00 tot 19 :00

Kerkstraat 102

8730 Blankenberge

050/66.26.90

Bierhuis.herman@telenet.be

KANTOOR DE CLERCK RODERIK



VERZEKERINGEN

Brugse Steenweg 96

8000 Brugge

050/33 55 55

info@rdc-brugge.be

O.NR. 0459344191

FSMA14183A

Het grote mysterie!

Van welke ons bekende schutter is deze broek?



Bij deze roepen wij hem op om zijn tenue eens te komen showen in zijn spr lokaal!!!

COMPERNOLLE ERIK

Slotenmakerij

Plaatsingsdienst

Baron Ruzettelaan 81

8310 Assebroek

sloten • sleutels • veiligheidssloten

brandkasten • muurkoffers

onderhoud bankinstallaties

inbraakwerende deuren op maat

tel 050 35 16 88

privé 050 35 18 77

fax 050 37 21 69

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| sterren- beeld | het wezen- lijke voordaat | deel van de hals | snelheid treksluiting | te koop | leren lap | in die mate | mot- regeren |
| | 8 | uitroep afgunst | | | betekenis gepast | | pers. vnvw. |
| bouwland | | ten laatste biersoort | | half (muziek) | | | |
| palm | medemens zout v. zwa- velgzuur | 5 | | | bijwoord | | |
| schrijfwijze | | | sierheester | landelijk boksterm | | 6 | |
| ooievaar grote, dure auto | | | wel- doorvoed | | vreemde munt uit de weg | | vogel- eigenschap |
| | | kostbare stof | | | | 4 | |
| muurholte | ambts- gewaad ski- discipline | | onvoltooid | paraplu (pop.) | | namelijk bezittelijk vnw. | kennis- onderzoek |

Zoek de oplossing stop het in het bakje in de schieting en maak kans op 5 drankbonnen.

Winnaar vorig kruiswoordraadsel: Ricardo Van Pamel.



Brugse Vlam

Sanitair en Verwarming

Bij ons kan u terecht voor de plaatsing, vervanging en het onderhoud van uw centrale verwarming. Daarnaast bieden wij ook een totaaloplossing aan voor volgende werken:

- alternatieve energie: plaatsen van zonneboilers & warmtepompinstallaties
- sanitairwerken: plaatsen van sanitaire installaties, opsporen en dichten van lekken, ...
- platte daken: herstellen & aanleg van platte daken.
- vloerverwarming: installatie van vloerverwarming

www.brugsevlam.be

info@brugsevlam.be

Camiel Van de Busschestraat 24, 8310 Assebroek

0479/372 996 0495/218 318



Algemene Bouw- onderneming

**Lothar Boerjan BVBA
Velodroomstraat 108
8200 Sint Andries**

050/37 32 22

0474 77 64 28



De schietsport bestaat uit 4 belangrijke fasen:

1. Aanleggen

2. Mikken

3. Afvuren

4. Namikken

Ieder van deze fasen is even belangrijk.

Mijn protocolanalyse gaat over de staande houding.

Bij de staande schiethouding komt het vooral aan op de samenwerking tussen de actieve onder helft en de passieve boven helft van het lichaam, met de breedte as als denkbeeldige scheidslijn.

De 'bovenhelft' vormt met het karabijn een eenheid, en zorgt voor absoluut stil houden van het wapen. De bovenhelft controleert geen positiebewegingen, maar verhindert mogelijke oorzaken van beweging, blijft dus grotendeels passief.

De 'onderhelft' neemt de beheersing van positiebewegingen voor zijn rekening. Daarbij werken de benen wapenbeweging tegen ofwel

beperken deze. In die zin spelen de benen een actieve rol.

Van beslissende betekenis is de stand van de voeten. Staan ze te dicht bij of te ver van elkaar, dan beïnvloedt dat de stabiliteit van de houding ongunstig. Als regel geldt:

de afstand van de voeten moet zo groot zijn als de schouderbreedte bedraagt (anatomische rusthouding).

Van evenveel belang is de stand van de voorvoeten: zij mogen niet te ver buitenwaarts noch naar binnen worden gedraaid, opdat zij hun hefboomwerking kunnen behouden. Als de tenen bijvoorbeeld te ver naar buiten wijzen, kan een schommeling of zwaaiing van het lichaam moeilijk ondervangen worden. Een andere voorwaarde voor letterlijke standvastigheid is, dat het gewicht van het lichaam gelijkmatig over beide benen verdeeld moet zijn.

De spieren worden slechts zoveel ingeschakeld als voor het handhaven van de houding nodig is. Door het bovenlichaam in de richting van de schijf te draaien tordeert de wervelkolom in een S-vormige kromme. Het meest efficiënte is dat het S-vormig gebogen bovenlichaam niet zozeer door de rugspieren als veeleer door de banden, in die stand gehouden wordt.

Een ontspannen houding van het hoofd in de richting van de schijf moet gewaarborgd zijn. Nooit het hoofd naar het karabijn draaien, omdat anders het evenwichtscentrum in werking treedt, d.w.z. het lichaam in een egalisatiebeweging, derhalve schommeling, wordt gebracht.

De draaiing van het lichaam in de schietrichting en het achteroverbuigen van het bovenlichaam bevordert gelijkmatige verdeling van het gewicht van het lichaam en het

karabijn. Daarbij ligt het zwaartepunt tussen de voeten. Via heupen en benen wordt het gewicht op beide voeten gebracht. De spieren houden het lichaam in de staande houding en verhinderen dat het uit zijn evenwicht geraakt.

a.Aanleggen

Niet zelden betreden schutters hun schietpunt, pakken karabijn en bijbehoren uit, leggen aan en beginnen te schieten – zonder erover na te denken of hun fundamentele houding ten opzichte van de schietrichting op de schijf wel correct is. Het gevaar is namelijk niet denkbeeldig dat – zij het gering en zonder dat de schutter het opmerkt - met spierkracht zuiver naar het doel wordt gedrukt, wat niet mag. Het karabijn moet zeer zorgvuldig altijd op dezelfde plaats op de binnenkant van de romp tegen de grote borstspieren en net onder de clavicula geplaatst worden.

b.Mikken

Elke verandering in de uitlijning (oog, vizier,doel) van het ene schot t.o.v. het andere, hoe gering ook, heeft een zekere, grote of kleine, spreiding ten gevolge.

De doelstelling is dat men tijdens het mikken het wapen zeer stil houdt. Het stilhouden wordt gekoppeld met een toestand en niet met een handeling. Als stilhouden een handeling is zal je het bewust willen uitvoeren en zal het wapen bewegen. Als stilhouden een toestand is waarin het wapen zich bevindt en alleen maar beweegt als gevolg van de natuurlijke bewegingen van het lichaam, en zonder actieve deelname van de schutter, zullen de bewegingen veel kleiner zijn.

De plaats van het vizier is afhankelijk van de normale houding van het hoofd op de kolf. Het vizier wordt afgesteld in functie van de houding en niet omgekeerd.

Men ziet iets het best als het voorwerp zich recht voor de lens bevindt.

Tijdens het mikken moet het hoofd in een zo natuurlijk mogelijke houding staan, zodat men recht vooruit kan kijken.

c.Afvuren

Het trefpunt van slechte schoten ligt meestal in de linker of rechter zone van de schijf. Dit is bijna altijd het resultaat van een beweging van de pols, of zijdelingse druk uitgeoefend door de trekvinger (wijsvinger) op het moment dat het schot afgaat. Deze zijdelingse beweging veroorzaakt een laterale beweging van de kogel. De grootte van de afwijking van de kogel hangt af van de snelheid van deze beweging.

De meeste frequente en beruchte fout is het rukken. Dit gebeurt onvermijdelijk wanneer men “in de vlucht” tracht te schieten. Vooral de beginnelingen hebben de tendens om het ogenblik dat de miklijn in de goede richting gaat aan te grijpen om af te vuren. Zij trekken aan de trekker met een bruske ongecontroleerde ruk, in een krampachtige samentrekking met hele serie spieren van de hand, de arm en de schouder, met als onvermijdelijk resultaat een afwijking van het wapen, dus een slecht resultaat.

De neiging om te rukken ontstaat ook, wanneer men te lang mikt. De vermoeidheid doet zich voelen, de coördinatie is te niet gedaan, de psychische spanning neemt toe omdat het schot niet wil vertrekken, ongewenste spiersamentrekkingen

VAN NIEUWENHUYSE
PASCAL



0475 91 20 97

PASCAL.VAN.NIEUWENHUYSE1@telenet.be

www.pascalvannieuwenhuyse.be

www.bouwwerkenvannieuwenhuyse.be

ALGEMENE BOUWWERKEN

JÜRGEN FIERS

**ALGEMENE
BOUWWERKEN**

OPRITTEN – TERRASSEN – VLOEREN

WANDTEGELS

METSELWERKEN – KRAANWERK

Kruiseboomweg 18 8810 Lichtervelde

Tel: 0493/77.33.56

www.terrassen-opritten-fiers.be

info@terrassen-opritten-fiers.be

doen zich voor. Het gebeurt ook dat de schutter tezelfdertijd vreest een slecht schot te lossen en toch wil afvuren. Dit veroorzaakt een reflexmatig en actief impuls die het rukken kan meebrengen. Dat is te wijten aan de reflex van de schutter, ontwijkende reflex, ten gevolge van vrees. Sommigen sluiten zelfs de ogen. Deze reflex heeft tot gevolg een onvrijwillige beweging van het lichaam met een spanning in de rugspieren, de nekspieren en de schoudergordel.

Een andere fout die gewoonlijk door beginners wordt gedaan is het schot te anticiperen (flinching).

De rechter dominante hand heeft als voornaamste taak de wijsvinger in een gunstige positie te brengen om af te drukken. De hand moet de greep van het kolf niet omklemmen en levert alleen de strikt noodzakelijke inspanning om zich ter plaatse te houden. De spieren van deze hand moeten ontspannen zijn om de beweging van het karabijn niet te beïnvloeden. Hetzelfde geldt voor de spieren van de rechter arm en de rechter schouder. Onnodige spierspanningen zijn de oorzaak van snellere vermoeidheid en geven aanleiding tot trillingen.

De hand plaatst zich lateraal tegen het kolf zodat er ruimte vrij blijft tussen de kolf en de wijsvinger. De hand moet zo recht mogelijk blijven in de verlenging van de voorarm, zonder extensie of flexie.

Proeven in de USA hebben het volgende uitgemaakt. Een kabel voor het op afstand maken van foto's werd aan een karabijn gemonteerd zodat de trekker op afstand bediend kon worden. De schutter richtte het karabijn en de trainer vuurde het schot af zonder naar het richtbeeld te kijken. Dit leverde een verrassende uitkomst op, namelijk dat het

probleem niet lag bij het richten maar bij het bewegen van de pols.

d.Namikken (follow-trough)

Het “einde van het schot” is de bewuste inspanning om de controle op alle factoren te behouden, gedurende het gehele afvuren van het schot. Het namikken na het vertrek van het schot geeft zekerheid, maakt het afvuren onafhankelijk van het mikken en elimineert de tendens van de schutter om het ogenblik van het vertrek van het schot te forceren.

Het schot is slechts precies wanneer dat ogenblik niet door de schutter gekozen is , in de loop van de operatie van het mikken en van progressieve en voortdurende druk van de vinger op de trekker. Het wapen op het mikpunt houden VOOR, GEDURENDE en NA het vertrek van het schot. Dit is ook een onontbeerlijke voorwaarde opdat de schutter het schot CORRECT zou kunnen aankondigen.

De schutter zal proberen alle fouten te vermijden dankzij zijn concentratie en zijn ijver om “het einde van het schot” te verzorgen door “follow-trough.



Baron Ruzettelaan 78
050/50 00 25

8310 Assebroek
info@inte-tinte.be

Café Belleman Pub

Café Belleman Pub in Brugge is een gezellige rustieke Brugse pub. Vriendelijke bediening. Op 100m van Burgplein, parkeergelegenheid tegenover café.

Eigenbereide verzorgde snacks:
croques, spaghetti, lasagne.

We zijn open vanaf 11u
Gesloten op zondag en maandag
Jozef Suveestraat 22

8000 Brugge

050 34 19 89

belleman.pub@skynet.be



Interieur - Alle kasten op maat van klein tot groot

Vanden Broucke Geert

Vital Troghstraat 4 8377 Zuienkerke

Gsm : 0472/29 11 56

geertvandenbroucke@skynet.be

Www.kastenopmaatgeertvb.be

BE0550 432 636



Duvivier-Motronic, uw partner in aandrijftechnologie.

Het herstellen en verdelen van een breed gamma aan elektromotoren, motorreductoren, pompen, frequentiesturingen en de bijbehorende toepassingen, vormt de corebusiness van het bedrijf.

Wij zijn open van maandag tot vrijdag van 8u tot 18u.

Daverlo

Dries 2, 8310 Assebroek

T. 050 69 13 32
M. 0475 34 08 46 (Manuel)
M. 0476 33 62 12 (Liesbeth)
info@daverlo.be

Wij zijn 7/7 open vanaf 10u.

VOORDEUR GESLOTEN, KOM GERUST LANGS ACHTER! Deze deur is altijd geopend



Café

Bistro & Tapas

Tearoom

feestjes & op maat

Verhuur frietkraam

Sport & cultuur

Sport-, lees- & eetcafé

THE BIG SLEEP

Elk jaar opnieuw droom ik ervan: een winterslaap. In een balletje rollen en vegeteren. Af en toe wakker worden voor een koek of een boek, geeuwen en weer voortslapen. Ergens moet er een berenfamilie zijn die mij wil adopteren. Maar goed, hebben die dan dvd's in hun grot?

Er zijn historische voorbeelden te vinden van volkeren die tijdens de winter hun activiteiten op een lager pitje zetten. In de Alpen beschreven boeren hun leven als “zeven maanden winter en vijf maanden hel” en wanneer het harde werk op de velden voorbij was, trokken ze zich terug en oefenden ze in de kunst van het niets doen. In 1900 berichtte “*The British Medical Journal*” over iets wat de Russen *lotska* noemen. Er is dan zo weinig eten in de regio Pskov (tegen de Estse grens) dat de bewoners bij de eerste sneeuwvlok rond de kachel kruipen en proberen doorheen zes maanden honger te slapen. Elke dag heeft iedereen recht op een stuk bood. Verder wordt er gesnurkt en op de kachel gelet. En na zes maanden schudt de familie zich wakker en gaan ze buiten zien “of er al gras groeit”.

Zo erg is het met de meesten van ons niet gesteld. We hebben eten in blik, thermisch

ondergoed en rolkraagtruien. Wij hoeven niet te slapen om te overleven. En we zijn er ook niet voor uitgerust. Er zijn verhalen over yogi's die er door pure wilskracht en medicatie in slagen hun hartslag te verlagen en hun lichaam op screensaver te zetten, maar de meesten van ons lukt het alleen in extreme omstandigheden. In 2006 verdween Mitsutaka Uchokoshi op de Japanse berg Rokko en hij werd pas 24 dagen later gevonden. Hij was de hele tijd bewusteloos geweest. Een hartslag was haast niet meer te voelen, zich lichaamstemperatuur was 22° en zijn organen waren gewoonweg gestopt met functioneren. Maar hij herstelde snel en miraculeus. Volgens de dokters door de winterslaapachtige toestand waarin zijn lichaam was beland. Soms zet ons lichaam om te overleven alle systemen op een waakvlam. Survival-hibernatie.

Zo radicaal moet het bij mij niet zijn. Maar als er buiten zo'n bruine smurrie ligt die men hier dan sneeuw noemt, en als het op de bus, trein of café naar natte huisdieren ruikt, dan zou ik graag even een uitknop hebben en een maandje slapen. Het is waarschijnlijk geen goede oplossing voor de crisis, het land staat stil, maar misschien zouden er minder burn-outs zijn, en allicht minder griep. Lang leve de *lotska*.



verhuring ceremoniekleding

milady

gulden-vlieslaan 55
8000 brugge
tel 050 33 93 64

WILVORST



Frituur de Biezen
Kon. Elisabethlaan 32
8000 Brugge
Tel. 050/ 34 37 24