

## Voor de achtste keer Aekinga Zwefielo

Appelscha. Op zaterdag 15 juni a.s. organiseert B.J. Centrum Aekinga voor de achtste keer een Zwefielo, een rekreatieve vorm van een kwart triathlon.

De Zwefielo valt onder de rekreatiesport. Men kan daarom aan deze Zwefielo meedoen als wedstrijdporter, als voorbereiding op de echte wedstrijden, maar ook als rekreatie op gewone gimpies en een gewone fiets, die op een gezellige manier wat aan zijn konditie wil doen. Het is uiteindelijk de geleverde prestatie voor iedereen persoonlijk, die telt.

Ook dit jaar kan er gekozen worden tussen een licht en een zwaar pakket.

Het lichte A-pakket bestaat uit 500 meter zwemmen, 24 km fietsen en 5 km hardlopen. Het B-pakket is zwaarder en bestaat uit 1 km zwemmen, 48 km fietsen en 10 km hardlopen.

Tussen de onderdelen is er steeds een kleine pauze en wordt er vervolgens bij het volgende onderdeel weer gezamenlijk gestart.

De gemaakte tijden worden bij elkaar opgeteld en op het diploma vermeld, welke iedere deelnemer direct na afloop ontvangt.

Het zwemmen start om acht uur in het bosbad van Appelscha. Het fietsen gaat om tien uur van start, en het hardlopen rond half één. Deze beide onderdelen starten vanuit het internaat.

Tot vrijdag 15 juni kunnen deelnemers zich opgeven bij het internaat. De deelname is gratis en de minimum leeftijd is rond elf, twaalf jaar.

Appelscha MM, mei 1991

## Voor achtste keer Aekinga-Zwefielo

APPELSCHA. Op zaterdag 15 juni a.s. organiseert B.J. Centrum Aekinga voor de achtste keer een Zwefielo, een rekreatieve vorm van een kwart triathlon.

De Zwefielo valt onder de rekreatiesport. Men kan daarom aan deze Zwefielo meedoen als wedstrijdporter, als voorbereiding op de echte wedstrijden, maar ook als rekreatie op gewone gimpies en een gewone fiets, die op een gezellige manier wat aan zijn konditie wil doen. Het is uiteindelijk de geleverde prestatie voor iedereen persoonlijk die telt.

Ook dit jaar kan er gekozen worden tussen een licht en een zwaar pakket. Het lichte A-pakket bestaat uit 500 meter zwemmen, 24 km fietsen en 5 km hardlopen. Het B-pakket is zwaarder en bestaat uit één km zwemmen, 48 km fietsen en 10 km hardlopen.

Tussen de onderdelen is er steeds een kleine pauze en wordt er vervolgens bij het volgende onderdeel weer gezamenlijk gestart. De gemaakte tijden worden bij elkaar opgeteld en op het diploma vermeld, welke iedere deelnemer direct na afloop ontvangt.

Het zwemmen start om acht uur in het bosbad van Appelscha. Het fietsen gaat om tien uur van start en het hardlopen rond half één. Deze beide onderdelen starten vanuit het internaat.

Tot vrijdag 15 juni kunnen deelnemers zich opgeven bij het internaat. De deelname is gratis en de minimum leeftijd is rond elf, twaalf jaar.

Nieuwe Ooststellingwerver, 15 mei 1991



## Natte editie Zwefielo

APPELSCHA. Het bj-centrum Aekinga organiseerde zaterdag al weer voor de achtste keer de jaarlijkse Zwefielo. Dat sportieve evenement werd indertijd in eerste instantie opgezet voor de eigen pupillen, maar inmiddels mag de Aekinga-zwefielo zich ook in de belangstelling van diverse deelnemers van elders verheugen. Niet in de laatste plaats door het ontspannende karakter van het sportieve spektakelstuk.

Hoewel het weer abominabel was, kwamen er toch weer zo'n tachtig deelnemers opdaven. Zo'n 45 Aekinga-sportievelingen en 35 van elders. Zelfs een bescheiden internationaal tintje ontbrak niet, want ook het aangrenzende asielzoekerscentrum leverde

Nieuwe Ooststellingwerver, 19 juni 1991

● *Nat, nat en nog eens nat was het bij de achtste editie van Aekinga-zwefielo.*

een deelnemer. De sfeer bleek beduidend beter dan het weer, want er was in feite sprake van drie „natte” onderdelen. Nou is dat bij het zwemmen niet ongebruikelijk, maar ook het later op de ochtend gehouden fietsonderdeel voltrok zich deels in de regen, terwijl het 's middags tijdens het afsluitende looponderdeel al niet anders was.

*Dat alles mocht de pret niet drukken. Hoewel iedereen z'n beste beentje voorzet staan de prestaties bij de Aekinga-zwefielo niet in eerste instantie centraal. Ook de gezelligheid scoort hoog en op dat onderdeel haalde iedereen weer een ruime voldoende.*



vakinternaat  
**AEKINGA**

centrum voor jeugdhulpverlening  
aekingaweg 4  
postbus 10  
8426 ZM appelscha  
telefoon 05162-8222

Aekinga zoekt voor haar Jongeren Projekt Groep (JPG) een

### VRIJWILLIGER M/V

De JPG hanteert de ervaringsleren-methodiek.

De vrijwilliger zal o.m. een maand doorbrengen in Frankrijk (Corrèze) samen met een team van 9 jongens.

In Frankrijk wordt een intensief programma afgewerkt, o.a. een looptocht, kanotocht, werkprojecten en hulpverleningsgesprekken.

Van de vrijwilliger verwachten we:

- sportiviteit
- affiniteit met de doelgroep
- beschikbaarheid vanaf 5 augustus tot eind januari 1992
- doorzettingsvermogen
- tegen een stootje kunnen

Aekinga kan bieden:

- reiskostenvergoeding
- verzekering
- intentie bij geschiktheid actief te bekijken of er binnen Aekinga of elders een vacature te vervullen is

Inlichtingen bij de heer J. Mos, adjunct-directeur of Tom van Putten, teamleider.

Leeuwarder Courant, 29 juni 1991