

# DE GRIMBERGSE JOGGER - April 2007

## INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - APRIL 2007 .....	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN... ..	3
JOGGINGCURSUS 2007 .....	4
JOGGINGCURSUS 2007 - LIEVE BUGGENHOUDT .....	5
JOGGINGCURSUS 2007 - KATUSKA MALBRANCKE.....	6
DOKTER JAN.....	6
IK KOM OP TEGEN KANKER, JIJ TOCH OOK?.....	7
KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN.....	7
FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE.....	8
VERLICHTING PRINSENBOS .....	10
KLEEDKAMERS EN DOUCHES .....	10
BLAUWE T-SHIRTS.....	10
UITSTAPPEN.....	11
NIEUWJAARSRECEPTIE .....	11
GELUIDSINSTALLATIE .....	13
HOE HOU JE EEN VROUW TEVREDEN? .....	13

NIET VERGETEN...

## Jog-it

22 april

Ontbijt

Kom op tegen kanker

29 april

Uitstap naar Hallerbos

17 juni

Diplomaloop

# JOGGINGCURSUS 2007

55 cursisten boden zich aan op zondag 18 maart, 3 dagen voor het begin van de lente, maar dat was er allesbehalve aan te merken. De opgedaagde moedigen kregen al voor het einde van de eerste ronde door Prinsenbos een ijskoude stortbui over lijf en leden. Er stonden bovendien nog geen bladeren aan de bomen, dus schuilen zat er ook niet in.

In elk geval onze hartelijke felicitaties aan deze 'hardliners'.

De weer schitterende **affiche** van ons webmaster Chris Curias heeft zeker weer bijgedragen tot het succes van de cursus.



Grimbergse Joggingclub vzw

## Joggingcursus

Start: zondag 18 maart  
Tribune Prinsenbos  
Grimbergen  
om 10.30 uur

info: [www.grimbergse.joggingclub.org](http://www.grimbergse.joggingclub.org)

We wensen alle cursisten het allerbeste en vooral veel moed voor het trotseren van onze spijkerharde coaches (:>). Op het programma staan eerste een kleine 3 maanden zwoegen. Daarna volgt op **17 juni** de welverdiende **diplomaloop annex receptie**. In **september** organiseren we opnieuw een **refresh-cursus** om na de vakantie het najaar opnieuw al joggend in te zetten.

Nog een berichtje aan alle deelnemers: zorg er aub voor dat je **inschrijvingsformulier** zo snel mogelijk ingevuld bij onze secretaris geraakt (geef maar af aan de trainers). Na betaling van je lidgeld ben je dan immers volledig in orde, o.a. met de **ongevallenverzekering**. Dank bij voorbaat. Zodra uw lidgeld betaald is, krijg je van de trainers een **knipkaart** en kan je deelnemen aan ons regelmatigheids criterium. Hieronder leggen we nog eens uit hoe dat werkt. Direct na je betaling krijg je ook het eerste onderdeel van je club-uniform: **ons t-shirt**. Wie na de zomer de refresh-cursus meemaakt krijgt bovendien ook nog eens onze **clubswaeter** gratis.

Hierna volgen de persoonlijke impressies van enkele van onze nieuwe cursisten. Van harte dank voor hun gewaardeerde bijdrage.

## JOGGINGCURSUS 2007 - Lieve Buggenhoudt

Zondagmorgen 18/3. Ik kijk naar buiten. Pfffffffffffffffffff, rotweer. Miezer, regen, stortregen, hagel, ...

Kort samengevat: nat. Ik doe mijn vers gekocht joggingpakske aan en beseft dat ik me gebaseerd heb op het zonnige weer van de week ervoor. "Heeft er iemand een jasje of KW voor mij?". Ok Mark, KW is niet goed voor het vochtverlies maar dat wist ik toen nog niet. Dus zondagmorgen ik met mijn geleend KW-ke naar 'den bos'.

Mijn vriendin kwam ook net toe. We lachten. "Aan motivatie ontbreekt het ons niet dat we hier met zo'n weer staan" was de conclusie.

Na wat uitleg en stretchen begonnen we met de eerste ronde. De nattigheid viel nog mee, de bomen zorgden ervoor dat de regen niet rechtsreeks op ons koppeke terecht kwam.

Ronde twee; de modder spatte tot aan ons knieën en ik zag mijn nieuwe flashy sportschoenen al snel vervallen tot nat bruin schoeisel en ik kwam tot de constatactie dat ze zelfs geluid produceren: 'zop' 'plets' en soms 'schwief' (gelukkig niet gevolgd door pets boem patat).

Tijdens de derde rond werden we niet gespaard. Stortregen en net geen hagel. Mark leidde ons af met zijn grapjes en Petra riep van achteraan 'rechts houden, links doorgang laten'.



Maar weet je wat. Ik vond het eigenlijk niet zo erg, die regen. Het is zelig lopen in 'den bos'. OK, ik heb een voorkeur voor zon en een open lucht maar toch, zelfs als het regent is het er mooi. Zo is het bijvoorbeeld mooi om te zien hoe de anemonen open komen. Of die zeldzame vogel waarvan je de naam even niet meer weet. En kinderen die de overschot van hun zondagse pistolekes aan de eenden geven. Prachtig om daar te lopen en zo even vergeten hoeveel seconden we al bezig zijn.

## JOGGINGCURSUS 2007 - Katuska Malbrancke

"En 't is plezant en het zijn toffe trainers", Mireille's (mijn vriendin en ook clublid) woorden waren blijven hangen. Ooit een paar jaar geleden was ik het "start to run" programma op m'n eentje begonnen. In groep leek met dit alvast veel leuker.

Zo gezegd zo gedaan. Die bewuste zondag waren de weergoden ons niet goed gezind: het regende dat het goot. Volgens trainer Marc hoogst uitzonderlijk...

De motivatie was er anders wel, een zeer grote groep mensen stond om 10.30 u paraat. We vlogen er meteen in. Wat stappen, wat lopen, .... En ja ,in groep ging dit zoveel makkelijker en was het zoveel leuker. Marc en Petra hielden er de spirit goed in en gaven ons de nodige



aanmoedigingen. Sindsdien worden onze looptijden stilaan opgevoerd ( al 100 seconden!!....). Iedereen loopt en stretcht vlijtig mee .

Persoonlijk vind ik het nog steeds zeer plezant, de groep is leuk en de trainers werken zeer motvierend !

## DOKTER JAN

Net als de vorige jaren voorzien we onze nieuwe cursisten niet alleen van de allerbeste trainers maar zorgen we ook voor een **goede medische begeleiding**. Dokter Jan Verstuyft zal gedurende de cursus enkele zondagen aanwezig zijn. Heb je vragen of ondervind je een probleem met een of ander, spreek hem gerust aan.

# IK KOM OP TEGEN KANKER, JIJ TOCH OOK?

## **Wat?**

Een lekker ontbijtpakket, waarin o.a. twee verse broodjes en een koek, beleg, een smakelijke appel en nog veel meer andere kwaliteitsproducten.

## **Wanneer?**

Op zondagochtend 22 april 2007.

## **Waar?**

Ofwel kom ik dat bij u thuis afleveren, ofwel haalt u uw pakket af op de parking van de sporthall te Grimbergen centrum en dit om 08.30u stipt !

## **Hoeveel kost zo'n ontbijt?**

7 € per pakket. De winst gaat volledig naar Kom op tegen Kanker.

## **Hoe bestellen?**

Stort 7€ per ontbijtpakket op rekeningnummer 001-2981181-59 van de Grimbergse Joggingclub met één van deze twee medelingen:

"Ik laat ontbijt thuis bezorgen!"

"Ik haal ontbijt om 0830u af op de parking van de Sporthall!"

Gelieve wel te bestellen **uiterlijk 15 april 2007**. Dan weten we tijdig hoeveel pakketten we moeten bestellen.

Groetjes en alvast veel dank.

Coach Marc

## KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN

Tijdens de trainingen horen we meermaals vragen rond de juiste werking van ons aankoopbonnen-systeem. Daarom nog even een samenvatting.

**Nieuwe knipkaarten** kan je bekomen bij onze **trainers**. Elke kaart bevat 100 knipvakjes, 100 trainingen dus. Ze hebben opeenvolgende kleurtjes om het aantal meegemaakte trainingen goed weer te geven: je start met een gele kaart, daarna groen, roze, blauw, enz. Het knippen gebeurt door de trainers of door leden van het bestuur.

Als je kaart vol is, geef je die af aan onze secretaris Theo. Je krijgt van hem dan een cadeaubon van 12,50€. Dit is dus **geen kortingbon maar een betaalmiddel**, even veel waard dus als echt geld. En dus ook **cumuleerbaar** met alle mogelijke kortingen die je in de winkel kan bekomen.

**Hoe ga je best te werk bij aankoop in de winkel ?** Je kiest het gewenste materiaal (kledij, schoenen, etc.) en gaat naar de kassa. Je hebt uiteraard recht op alle mogelijke promoties, solden en kortingen die ook voor andere kopers op dat moment gelden. Een tip: leden van een sportclub krijgen meestal 10% korting, tenzij misschien op solden-artikelen of andere promo's. Je moet dus altijd EERST de netto-prijs vragen na aftrek van alle kortingen en promoties die voor iedereen gelden. DAARNA betaal je de gevraagde prijs, deels met je cadeaubon. **Je cadeaubon staat dus gelijk aan geld.**

Onze club heeft de helft van de cadeauwaarde van elke cheque vooraf betaald aan de winkel. De andere helft krijgen we als sponsoring van de winkeliers. Waarvoor natuurlijk onze hartelijke dank.

Die **winkeliers**, dat zijn er voortaan zelfs twee. Je hebt de keuze tussen **Running Mate** op de Haachtsesteenweg in Kampenhout (sportkledij en schoenenadvies) en **Matchpoint Sportshop** (algemene sportwinkel) gelegen aan het Gemeenteplein, 6 te Strombeek-Bever. Bij het indienen van je volle knipkaart vraag je dus bij Theo naar één van beide cheques. Op de volgende pagina vind je de coördinaten van beide handelaars.

## FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE

Bij eerstvolgende wat zonniger zondagochtenden plannen we een of meer fotosessies. Bedoeling is dat we van alle leden een pasfoto nemen en deze inlassen in onze **leden-administratie**. We gaan er alles aan doen om ervoor te zorgen dat iedereen beter weet wie wie is in onze club. Een foto is daarbij een goed visueel hulpmiddel. We gaan dus de komende maanden initiatieven uitwerken om met deze foto's op een zinvolle manier de clubwerking te verbeteren maar tegelijk ook met respect voor de privacy van iedereen. We denken bijvoorbeeld aan een afgesloten stuk van onze website dat alleen toegankelijk zou zijn voor de leden maar niet voor de buitenwereld. Heb je echt bezwaar tegen het opnemen van je foto, laat dat dan gerust weten. Niemand mag zich verplicht voelen.





Running Mate nv | Hoachisesteenweg 132 | 1910 Kampenhout  
tel: 016 650 586 | e-mail: info@runningmate.be | url: www.runningmate.be



Gemeenteplein 6  
1853 Strombeek-Bever  
**02 / 267 39 03**

openingsuren:  
van dinsdag tot vrijdag: 10.00 - 18.30 uur  
zaterdag: 10.00 - 18.00 uur

[www.matchpointssportshop.be](http://www.matchpointssportshop.be)



## VERLICHTING PRINSENBOS

Laatste evolutie in onze gemeentelijke soap. Onze voorzitter meldt met gepaste trots dat de Grimbergse gemeenteraad het aanleggen van de gevraagde verlichting langs de volledige grote ronde van het Prinsbos heeft **GOEDGEKEURD**. Halleluja !!!

In totaal zouden er **32 verlichtingspalen** geplaatst worden op onderlinge afstand van zowat **30 meter**. Elk voorzien van **parabolische armaturen**. De bediening zal vermoedelijk gebeuren met een apart sleutelsysteem, net zoals vandaag aan de voetbaltribune.

En nu maar hopen dat de feitelijke uitvoering geen jaren meer op zich laat wachten. Met een beetje geluk hebben we onze laatste donkere joggingwinter achter de rug.

Ons Bourgondische clubbestuur heeft al het idee opgevat om de **inhuldiging** van deze verlichting op te luisteren met een **grootse receptie!**

## KLEEDKAMERS EN DOUCHES

In onze vorige editie beloofden we de nodige afspraken te zullen maken met het bestuur van de voetbalclub zodat wij als club niet alleen zouden moeten opdraaien voor de schoonmaak van een ganse week. Afspraak met de gemeente was dat wij elke vrijdagavond de kleedkamers en douches van de voetbaltribune zouden schoonmaken. We mochten dan wel verwachten dat de voetbalclub ook hun deel van het werk zou blijven doen en er dus voor te zorgen dat wij op woensdag en vrijdag nette ruimten zouden vinden. De nodige afspraken zijn intussen gemaakt en de ervaringen van de laatste paar maanden wijzen uit dat **alles goed verloopt**.

Houden zo!

## BLAUWE T-SHIRTS

Onze materiaalmeester heeft nog een voorraad van zowat **60** donkerblauwe high-tech t-shirts beschikbaar. Licht en luchtig en comfortabel om dragen; haal zo'n t-shirt in huis tegen de komende lente en zomer...

**18 euro** is echt een vriendenprijsje.

Bestellen kan bij Wim Bulthé. Of door storting van 18 euro op de clubrekening met vermelding "t-shirt".

# UITSTAPPEN

De eerstvolgende clubuitstappen zijn ook al gepland :

Op **29 april 2007** hopen we op wat meer **hyacinten in het Hallerbos** dan er in 2006 waren. De voorbije zachte winter laat verhopen dat de bloemen dit jaar heel wat vroeger zullen zijn. Nu maar hopen dat we dit keer niet te laat zijn...

Op zondag **26 augustus** doen we mee aan de traditionele **Afdeling van de Lesse**, weliswaar nog altijd niet per kano.

Op zaterdag **1 september** staat de **Grimbergse stratenloop** op het programma, ons belangrijkste promotie-event van het jaar.

# NIEUWJAARSRECEPTIE

Zondag 14 januari ... Onze intussen vertrouwde zaal in de Charleroihoeve. Nieuwjaarsreceptie 2007. Al weken was onze coach Georges aan het prikkelen: hoever sta je met je speech ? Het is algemeen bekend dat een beetje stress een mens kan aanzetten tot betere prestaties. Dat gold duidelijk ook voor Georges. Hij leverde een **knalprestatie** !

Weten jullie nog ? Hierna volgen een paar fragmenten uit de **wekelijkse joggingmis** in Prinsbos.

## Ik hoorde de pastoor zeggen...

Joggers, wees welgekomen in het prinsbos.

Open uw longen en vul ze met de zuurstof uit het prinsbos..

Open uw geest en vul hem met de goede raad van de trainers

Open uw hart en vul het met de vriendschap van de joggers.

Laat uw hart kloppen en laat de adrenaline stromen.

Loop uzelf in 't zweet zodat al het kattedwaad uw lichaam kan verlaten

En gij straks als herboren van onder de douche komt.

Laat ons joggen.

## Ons opwarmingslied:

Joggers loop nog niet te snel ( 2x)

De gewrichten zijn stijf en de spieren nog koud

Joggers loop nog niet te snel

Joggers loop nog niet te snel ( 2x)



Loopt ge traag of snel, ge komt er toch wel  
Joggers loop nog niet te snel

Het **evangelie volgens Markus** werd wijselijk overgeslagen...

Het **weesgegroet aan Petra** daarentegen...

Wees gegroet Petra,  
Vol van vreugde en energie,  
De joggers zijn met U  
Gezegend zijt gij met een luide stem  
En gezegend zijn de joggers die door u gestretchd  
worden  
Lieve Petra, warm ons op, arme joggers  
Nu en alle dagen dat het jogging is  
Laat ons joggen



**De voorbeden waren ook nogal gericht:**

Voor een gezonde geest in een gezond lichaam

Laat ons joggen ( allen )

Voor een gezonde clubkas zodat we nog veel mogen feesten

Laat ons joggen ( allen )

Voor licht in het prinsenbos

Laat ons joggen ( allen )

Voor goed weer tijdens de uitstappen

Laat ons joggen ( allen )

Opdat we veel mogen zweten zodat we veel moeten drinken

Laat ons joggen ( allen )

Voor sterke buikspieren en slappe lachspieren

Laat ons joggen ( allen )

Voor een volle knipkaart en een nieuw paar schoenen

Laat ons joggen ( allen )

Opdat de trainer de naam van de looprondes niet meer zou

wijzigen zodat wij

niet meer in verwarring geraken

Laat ons joggen ( allen )

**Coach Mark kreeg dan wel zijn persoonlijke evangelie:**

Onze Mark, die onze trainer zijt,

Alle joggers kennen u bij naam,

Heel rijk zult gij als trainer niet worden

Maar uw autoriteit is onbetwistbaar hier op de tribune

en in het hele prinsenbos

Geef ons steeds opnieuw uw goede raad

en vergeef ons dat hem soms vergeten

Laat ons niet enkel lachen met uw grapjes



Maar blijf ons steeds begeisteren voor het lopen  
Laat ons joggen

Tijdens de **communie** werden geen hosties uitgedeeld maar kregen de aanwezige joggers een knip in hun kaart.

Na de slotzegen "Loop nu allen heen in vrede" en nog een praktische mededeling "Vergeet niet te drinken, drie glazen op zijn minst" stuurde pastoor George ons (nog niet) naar huis want we zongen eerst nog samen 3 strofen uit ons **jogginglied**. Der tekst daarvan was al genoegzaam bekend van tijdens onze lustrumviering van november.



## GELUIDSINSTALLATIE

Wie aanwezig was op onze nieuwjaarsreceptie (zondag 14 januari) heeft ze al kunnen bewonderen. Onze club is voortaan de trotse eigenaar van een geluidsinstallatie. Kwestie van tijdens onze recepties en andere feestelijkheden ook in het grootste rumoer nog verstaanbaar te blijven. We gaan nu nog zorgen voor wat bijkomende kabels zodat we onze multimedia laptops ook kunnen versterken.

## HOE HOU JE EEN VROUW TEVREDEN?

De redactie geeft er zich ten volle rekenschap van dat dit artikeltje een zeker risico inhoudt, zeker in onze joggingclub met zijn 70% damespopulatie. In het clubbestuur kennen we minstens één man die met het tevreden houden van de dames geen probleem heeft. In een poging om alle ander clubmannen op hetzelfde hoge niveau te krijgen...

### HOE HOU JE DUS EEN VROUW TEVREDEN ?

Is dat moeilijk?

Nee hoor, je hoeft alleen maar te zijn:

1. Een vriend
2. Een kameraad
3. Een minnaar
4. Een grote broer

5. Een vader
6. Een meester
7. Een chef
8. Een elektricien
9. Een timmerman
10. Een loodgieter
11. Een technicus
12. Een binnenhuisarchitect
13. Een ontwerper
14. Een insectenverdelger
15. Een psycholoog
16. Een psychiater
17. Een genezer
18. Een goede luisteraar
19. Een organisator
20. Een goede echtgenoot
21. Erg schoon
22. Sympathiek
23. Atletisch
24. Warm
25. Attent
26. Galant
27. Intelligent
28. Grappig
29. Creatief
30. Teder
31. Sterk
32. Vol begrip
33. Tolerant
34. Geduldig
35. Ambitieus
36. Capabel
37. Moedig
38. Vastbesloten
39. Trouw
40. Afhankelijk
41. Gepassioneerd

**EN OOK NIET VERGETEN OM:**

44. Haar vaak complimentjes te geven
45. Van winkelen te houden
46. Eerlijk te zijn
47. Schatrijk te zijn

- 48. Haar niet zenuwachtig te maken
- 49. Niet naar andere vrouwen te kijken

**EN DAN OOK NOG:**

- 50. Haar veel aandacht geven, maar zelf niet veel verwachten
- 51. Haar veel tijd geven, speciaal voor haarzelf
- 52. Haar veel ruimte geven, je nooit afvragen waar ze heen gaat

**BOVENDIEN IS HET ERG BELANGIJK DAT JE:**

- 53. Nooit haar verjaardag vergeet
- 54. Nooit je trouwdag vergeet
- 55. Nooit een afspraak vergeet die zij heeft gemaakt

**HOE HOU JE EEN MAN TEVREDEN?**

- 1. Laat hem met rust
- 2. Geef hem eten
- 3. Laat hem de afstandsbediening vasthouden

4.?



**TJONGE, WAT ZIJN MANNEN TOCH VEELEISEND!!!**