

# DE GRIMBERGSE JOGGER - Oktober 2007

## INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - OKTOBER 2007 .....	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
AFDALING VAN DE LESSE.....	4
LIDGELD BETALEN = T-SHIRT .....	6
STRATENLOOP GRIMBERGEN.....	7
FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE .....	7
VERLICHTING PRINSENBOS .....	8
UITSTAPPEN.....	8
KERSTMARKT .....	9
VIVA SD WORX.....	9
RUNNER'S WORLD .....	10
DOOFHEID. ....	17

NIET VERGETEN...

## Jog-it

Zondag 30 september  
Uitstap Buggenhout Bos

Zondag 18 november  
Uitstap Zonienwoud

Zondag 6 januari 2008  
Nieuwjaarsreceptie

Vrijdag 14 maart 2008  
Algemene Vergadering

# AFDALING VAN DE LESSE

Het laatste weekend van augustus - zondag de 26ste om precies te zijn - organiseerde de club opnieuw een jog- en mosseluitstap naar Dinant. Einde augustus komt voor velen akelig vroeg na een Bourgondische vakantie en dus was de conditionele voorbereiding niet altijd optimaal. Met een wat bang hartje stapten 38 joggers (iets minder dan vorig jaar) stipt om 7.30 uur op de bus.



Zoals gewoonlijk brachten een reeks bussen ons naar de vertrekplaatsen: Houyet voor de "echte" 21,9km, het station van Gendron voor de 13,1km "course populaire". De klassieke TEC-stadsbussen waren aangevuld door een aantal heuse autocars om de zowat 1200 deelnemers te bergen. Een kleine 300 voor de 13km, meer dan 800 voor de 21km.

Na wat opwarmingsoefeningen en de obligate groepsfoto weerklonk het startschot en huppelden we (nu nog wel) de Lesse brug over en er nadien terug onder door volgens het vertrouwde parcours langs de Lesse. Precies 4,5km verder hadden we prijs: vanaf de voor één keer geopende omheining van het kasteeldomein startte "le + de cette édition" volgens het programma: een klim van een dikke kilometer naar de ruim 100 meter hoger gelegen Ruïne de Caverène. Een mooie bosweg, dat wel. Maar nauwelijks te joggen, zo steil. Dat was dus puffen en... stappen in plaats van joggen. Boven was er gelukkig één van de 3 voorziene bevoorradingsposten en daarna een zalige afdaling tot aan het kasteel van Walzin zelf. De resterende helft van het parcours bestond uit de vertrouwde Lesse-wegen, een paar Lesse-bridgen en nog een welkome bevoorrading alvorens aan de moeilijke Maas-finale te beginnen. Die laatste 2 km langs de Maas vallen toch weer elke keer flink tegen. Het doet altijd ongelooflijk veel deugd om de rode aankomstboog onderdoor te lopen, zeker met de "persoonlijke" verwelkoming van elke deelnemer (met dank aan de computer en de piepende chip aan onze schoen).



De mooie organisatie vanwege de plaatselijke club ARCH kenden we al van vroeger. De attentie van vorig jaar (6 flessen Leffe) voor de club met de meeste deelnemers is ons dit jaar nog niet beloofd. Er stonden dit keer dan ook verschillende autocars op de parking met wellicht meer deelnemers dan onze 38. Volgend jaar beter?

Conclusie: De Lesse blijft een must in ons programma. Ook mosselboer "Chez Bouboule" deed nog eens extra zijn best en verdient dus zijn eretitel "Le Roi des Moules" van Dinant en omstreken.

Bedankt ook aan de vele supporters.

PS. De uitslagen van de jogging kan je consulteren op de website van de organiserende club: [www.archathle.be](http://www.archathle.be)

De foto's staan op onze eigen website, onder andere deze hieronder:



## LIDGELD BETALEN = (T-)SHIRT ?

In tegenstelling tot vorige jaren beginnen we in oktober nu eens NIET aan een nieuw seizoen. We hebben vorig jaar immers (ter gelegenheid van ons 10-jarig lustrum) ons boekjaar gelijkgeschakeld met het kalenderjaar. We vragen dus nu de betaling van 50 euro lidgeld in de loop van november/december 2007. Dat lidgeld dekt dan het volledige kalenderjaar 2008.

Voor al wie **uiterlijk op 15 december 2007** zijn lidgeld (50 euro zoals vorig jaar) stort op rekening nummer **001-2981181-59** van onze club heeft onze materiaalmeester Wim een mooi cadeau ter beschikking. Dit jaar bieden we je de keuze:

- Je kan gaan voor ons traditionele stijlvolle navy-blue t-shirt. Zonder extra kosten. Je betaalt gewoon 50 euro lidgeld en je krijgt je t-shirt bijgeleverd.
- Het je al t-shirts genoeg ? Dan leg je 5 euro bij je lidgeld bij en krijg je in plaats van dit t-shirt een ravenzwart Kalenji high-tech shirt in ademende stof en met lange mouwen.. Echt iets voor de winter dus. En uiteraard met ons clublogo erop. Als je deze keuze maakt, stort je dus geen 50 maar 55 euro lidgeld.

# STRATENLOOP GRIMBERGEN

Zaterdag 1 september om 18 uur ging in Grimbergen - ter gelegenheid van de kermis - de jaarlijkse stratenloop door. De voorbije 2 edities waren we met een hele bende gele t-shirts de meest opvallende club. Dit jaar hielden we het bij 35 stijlvolle donkerblauwe t-shirts. Althans voor de meesten van ons. Enkele onverlaten hadden de timing van de wasmachine verkeerd, vonden hun blauwe t-shirt niet meer of hadden eenvoudigweg geen enkele van de talrijke oproepen van coach Marc met voldoende aandacht gevolgd en verschenen dus in het geel in Grimbergen.

Zoals elk jaar betaalde de club het inschrijvingsgeld.



## FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE

De gediplomeerden hebben we al. Bij de eerstvolgende wat zonniger zondagochtenden plannen we een of meer extra fotosessies. Bedoeling is dat we van alle leden een pasfoto nemen en deze inlassen in onze **ledenadministratie**. 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. Heb je echt bezwaar tegen het opnemen van je foto, laat dat dan gerust weten. Niemand mag zich verplicht voelen.

# VERLICHTING PRINSENBOS

Laatste evolutie in onze gemeentelijke soap. Onze voorzitter meldt ons dat de werkzaamheden voor aanleg van de verlichting langs het ganse parcours in Prinsbos begin oktober beginnen en normaliter klaar zou moeten zijn nog voor de overschakeling naar het winteruur, tegen eind oktober dus.

Ons Bourgondische clubbestuur heeft al het idee opgevat om de **inhuldiging** van deze verlichting op te luisteren met een **feest annex grootse receptie!** We denken bijvoorbeeld aan een fakkelloop door het nog donkere bos waarna feestelijk de nieuwe verlichting zou aangestoken worden.

Elke vereniging die mee de aanvraag tot installatie van verlichting in het Prinsbos heeft ondertekend (voetbalclub KSC Grimbergen, basketclub B.C. Grimbergen, atletiekclub, de volleybalclub Grivok en de Triathlonclub) vragen we om aan de feestelijkheden deel te nemen. Theoretisch hebben die allemaal samen meer dan 1500 leden die allemaal zullen kunnen genieten van de winterse bosverlichting. Bedoeling is dat we samen een fakkelloop afleggen over enkele kleine rondjes rond het voetbalveld van Prinsbos. Nadien wordt een symbolisch startschot gegeven en lopen we allemaal samen de (uiteraard hel verlichte) grote ronde in het bos.

Na deze nachtelijke maar heldere jogging wordt door het gemeentebestuur een receptie aangeboden, vermoedelijk in de cafetaria van de voetbalclub in de tribune van Prinsbos. Met onze hartelijke dank uiteraard.

## UITSTAPPEN

Noteer verder ook al maar in je agenda:

- Zondag 18 november uitstap naar het Zoniënwoud, vermoedelijk lopen we opnieuw een stuk van de "Koninklijke wandeling". We lopen dit keer echter niet zomaar een rondje. We vertrekken aan het cultureel centrum van Jezus-Eik en lopen tot aan het Afrikaans Museum in Tervuren. Dat ziet er onder leiding van onze coach weer veelbelovend uit. En voor wie twijfelt aan het scoutsgehalte van onze Marc: wees gerust, we geven hem wel een GPS-je mee... Nu nog alleen hopen op wat mooi herfstweer...

# KERSTMARKT

Het weekend van 8 en 9 december is er opnieuw de Grimbergse kerstmarkt. Het is dit jaar de 20<sup>ste</sup> editie, een soort lustrum dus, en daar zijn we bij onze club goed in... Het centrale thema van de kerstmarkt is dit jaar Oostenrijk. Naast de traditionele sfeerartikelen zoals handschoenen, sokken en kersenspitkussens moet onze kas het natuurlijk vooral hebben van de jeneververkoop. Voor de gelegenheid herdopen we dat in schnapps...

Ideeën en suggesties voor andere artikelen zijn van harte welkom. Naar goede gewoonte zal Veerle de coördinatie van de verkoopploegen op zich nemen. Tijdens de komende trainingen zal ze hieromtrent inschrijvingslijsten laten circuleren.

# VIVA SD WORX

Enkele maanden geleden ontvingen we met blijdschap onderstaand mailbericht:

*"Elke medewerker van SD WORX krijgt een cheque van 250€ om een vereniging te steunen. Ik ga mijn cheque dit jaar aan de joggingclub schenken. SD WORX vraagt wel dat de organisatie een korte samenvatting geeft van wat ze met de som wil doen.*

*Is dit OK voor jullie?*

*Vriendelijke groeten,  
Chantal Van Quaethem"*

Prima idee natuurlijk vanwege Chantal. We hebben intussen de ronde som van 250 euro op onze clubrekening gestort gekregen en stuurden natuurlijk een bedankingsbriefje naar SD Worx.

*"Geachte,*

*Langs deze weg wens ik de firma SD Worx in naam van alle leden van de Grimbergse Joggingclub van harte te danken voor de cheque ter waarde van 250€ die we via uw medewerkster en tevens heel trouw en actief lid van onze joggingclub, Chantal Van Quaethem, mochten ontvangen.*

*Dit bedrag werd integraal gebruikt om onze jaarlijkse Beginnerscursus Joggen nog beter uit te bouwen. Deze cursus heeft als doel mensen die reeds jarenlang 'vergeten zijn' geregeld te bewegen aan te zetten tot 3 maal per week een 40-tal minuutjes (4 tot 6 km) te joggen.*

*Met sportieve groet,*

*Guy Bulens*

*Voorzitter"*



# RUNNER'S WORLD

Uit de september-editie van dit blad haalden we volgend belangwekkend artikel. Een nieuwe trend in de joggingwereld?



## DERDE LOOPGOLF: RUNNING KIDS!

Tekst: Rob Veer, Foto's: Chris Crisman

De derde loopgolf dient zich aan. Na de eerste joggingrage in de jaren tachtig en de tweede groeispurt een paar jaar geleden (vooral meer lopende vrouwen en grotere populariteit van wedstrijden), is nu de jeugd in opmars.

Steeds vaker worden er kids runs aan het programma van bestaande evenementen toegevoegd. Meer en meer kinderen nemen eraan deel. Vroeger zag je wel eens zo'n ukkie meelopen. Tussen de papa's en de mama's. Het kind nogal eens met een van pijn vertrokken gezicht, soms zelfs in tranen. Nu gaat het gelukkig anders: tijdens de kids run is de straat voor de kinderen. Paps en mams blijven achter de hekken en maken ruimte voor trots en enthousiasme.



Het is een goede zaak dat de belangstelling van kinderen, vaak op initiatief van hun school, om mee te doen aan hardlooptacties toeneemt. Wetenschappers klagen steen en been als het gaat om de bewegingsarmoede onder kinderen en jongeren. Maar zijn die onvolgroeide kinderlichamen, zwaarlijvige gameboys en slungelige tienermeiden wel bestand tegen de zware en eenzijdige belasting die hardlopen met zich meebrengt? De Zwitserse pedagoog en psycholoog Edouard Claparède stelde begin vorige eeuw: een kind is geen miniatuurvolwassene. In die tijd was dat een enorme eye-opener. Een kind is niet slechts kleiner, stelde hij, een kind is ook anders (zie kader

'Belastbaarheid'). Je kunt kinderen dan ook niet zomaar een gereduceerde volwassenentraining laten doen. In tegenstelling tot de volwassene bevindt de jeugdige zich in de groei. Dat gaat gepaard met lichamelijke, psychische en psychosociale veranderingen.

### ***Belastbaarheid***

*De botten van kinderen zijn buigzamer dan de volgroeide botten van volwassenen, maar minder bestand tegen druk- en trekkrachten. Ook de pezen en banden hebben nog niet de uiteindelijke structuur van volgroeiden. Aan de uiteinden van de botten bevinden zich de zogenaamde groeischijven. Deze zijn erg kwetsbaar, vooral bij eenzijdige, maximale of onvoorbereide belastingen. Kinderen zijn extra gevoelig voor oververhitting. Ze produceren verhoudingsgewijs meer warmte en kunnen nog niet zo goed transpireren. In warme omstandigheden moeten ze zo veel mogelijk uit de zon blijven en voldoende drinken. De hormoonhuishouding is anders dan die van volwassenen. Hierdoor zijn kinderen tot aan de puberteit nauwelijks in staat melkzuur te produceren. Intensieve training (anaerobe belasting) wordt afgeraden. Enerzijds omdat het nauwelijks effect heeft, anderzijds omdat het gezien wordt als een belangrijke oorzaak van de hoge uitval van jeugdigen in de loopnummers van de atletiek. De lage testosteronspiegel bij kinderen maakt dat de spieren nagenoeg ongevoelig zijn voor krachttraining als het gaat om de toename van spiermassa.*

Wie daaraan voorbijgaat, zal op een of meerdere van deze gebieden op problemen stuiten. Er kunnen blessures ontstaan, er kan zelfs sprake zijn van een verstoring van de gezonde groeiprocessen. Ook op het gebied van de motivatie om te sporten of van het sociaal functioneren, kunnen ongewenste situaties ontstaan door ondoordachte sportbeoefening. Soms komen die 'bijwerkingen' pas jaren later aan het licht.

## Groeispurt

De groei van kinderen verloopt niet lineair maar met horten en stoten. De groeisnelheid neemt vanaf de geboorte geleidelijk af tot enkele centimeters per jaar. Maar rond het twaalfde jaar kan de lengte tijdens de zogenaamde groeispurt met wel tien centimeter per jaar toenemen. Deze explosieve lengtegroei begint met de handen en voeten. Vervolgens nemen de onderarmen en onderbenen in lengte toe en dan pas zijn de bovenbenen en bovenarmen aan de beurt. Vanwege deze constant veranderende verhoudingen van de ledematen zijn de bewegingen van pubers vaak onzeker en slungelig. De gevoeligheid van lichaamsweefsel is evenredig met de groeisnelheid. Dit betekent dat de kans op overbelasting en blessures vooral tijdens de groeispurt groot is.

Training van het uithoudingsvermogen heeft ook bij kinderen zeer positieve effecten. De zuurstofopname verbetert, het herstelvermogen neemt toe, er is een hogere weerstand tegen vermoeidheid, en onder meer als gevolg van een versterkt immuunsysteem is de algemene gezondheid beter. Maar voordat u op de scooter springt en uw kleine hartendief sommeert om achter u aan te rennen tijdens een rondje door het dorp: er is wel degelijk een aantal risico's.

Ouders dragen de grote verantwoordelijkheid om hun kinderen enerzijds voldoende en verantwoorde beweging en bewegingservaring op te laten doen, en anderzijds ze niet over de kling te jagen met een



trainingsprogramma dat geen rekening houdt met de leeftijdsspecifieke kenmerken van sportende kids.

## **ZUIGELING/PEUTER (0 TOT 3 JAAR)**

Deze fase is uitermate belangrijk voor de motorische ontwikkeling. Het is belangrijk om het kind een uitnodigende en uitdagende omgeving te bieden, waarin het in het eigen tempo de opeenvolgende stappen in de ontwikkeling kan zetten. Er zijn geen doelgerichte oefenprogramma's of trainingsschema's nodig. Het heeft ook geen zin om aan gras te trekken om het te laten groeien. Het gaat als het ware allemaal vanzelf. Uit onderzoek blijkt wel dat het uithoudingsvermogen ook in deze jongste leeftijdsgroep al te verbeteren is door training. Die 'training' moet dan wel aangepast zijn aan het kind en zonder dwang geschieden. De vraag is of dat de vorm van een luierrace moet krijgen

## **KLEUTER (3 TOT 6/7 JAAR)**

Kinderen van deze leeftijd hebben een sterke bewegingsdrang. Zij vertonen een meer dan gewone nieuwsgierigheid en hun leerbereidheid is groot. Daartegenover staat een gering concentratievermogen. Het is voor de fysieke ontwikkeling in deze fase belangrijk dat er veel variatie en voortdurende activiteitenwisseling plaatsvindt. Het kind moet daarin de eigen gang kunnen gaan. Een beperking opleggen bij het opdoen van al die bewegingservaringen, heeft een ongunstige invloed op zowel het fysieke als het geestelijke prestatievermogen. Het kind heeft er plezier in om veel te bewegen en dat kan mooi benut worden om een stevige set basisvaardigheden aan te leren, door veel elementaire oefeningen in een uitdagende omgeving aan te bieden. Wat betreft het lopen zijn langere, rustige inspanningen en zeer kortdurende, maximale inspanningen met veel variatie en een speels karakter effectief. Al te eenzijdige duurtraining op deze leeftijd heeft als risico dat de hormonale stimulans voor groei en ontwikkeling wordt geremd. De ruimte voor gerichte looptraining is bovendien beperkt, doordat het kind voor het vijfde jaar nog geen goede hardlooppas heeft ontwikkeld. Bovendien is de coördinatie nog gebrekkig, waardoor het regelmatig struikelt.

Oefen geen druk uit om bepaalde inspanningen te verrichten of vol te houden. Ervaart het kind pijn of vermoeidheid, dan moet het de ruimte krijgen om te stoppen. De gezichten spreken daarbij boekdelen! Gezonde kinderen van zes of zeven jaar kunnen uiteindelijk twee à drie keer in de week een afstand tot drie kilometer afleggen, uiteraard in een rustig tempo.

## BASISSCHOOLLEEF TIJD (6/7 TOT 11 JAAR)

Op deze leeftijd hebben kinderen nog altijd een onstuimige bewegingsdrang en gaan ze een sterke interesse in sport vertonen. Ze vormen een dankbare doelgroep voor allerlei bewegingsprojecten (zie 'Stimuleringsprojecten'). Ze leren gemakkelijk nieuwe bewegingsvormen, maar omdat die patronen ook snel vervagen, is er veel herhaling nodig om ze goed in te slijpen.

Deze periode is bij uitstek geschikt om allerlei basistechnieken aan te leren. Het is aan te bevelen om meerdere sporten te beoefenen, om een uitgebreid bewegingsrepertoire op te bouwen. Wat betreft hardlopen is de duurmethode geschikt. Omdat kinderen vaak maar één versnelling hebben, zo hard mogelijk rennen of stilstaan, is het van belang ze te leren de loopsnelheid te doseren. Kinderen van deze leeftijd kunnen nauwelijks melkzuur produceren. Daarom wordt aangeraden om maximale en submaximale inspanningen zo veel mogelijk te vermijden. Ook voor deze leeftijdscategorie geldt: als je ze te veel pusht, haken ze vroeg of laat hoogstwaarschijnlijk af. Het is dan immers niet hun eigen wil die ze drijft, maar de wil van de ouders of de trainer. Gezonde kinderen van tien of elf jaar kunnen uiteindelijk drie tot vijf keer in de week een afstand tot vijf kilometer afleggen.

### *JONGENS EN MEISJES*

*Vanaf het vierde jaar is een (klein) verschil in loopuithoudingsvermogen tussen jongens en meisjes waar te nemen. Wetenschappers hebben daar nog geen verklaring voor gevonden. Tot het begin van de puberteit blijven de prestaties van meisjes en jongens in de atletiek aan elkaar gewaagd. Kort voor de puberteit neemt het testosteron bij jongens met een tienvoud toe, bij meisjes beduidend minder. Dit heeft onder meer tot gevolg dat de spiermassa bij jongens toeneemt van 27 tot 40 procent van het totale lichaamsgewicht. De groeispuurt zet zich bij meisjes (elf à dertien jaar) eerder in dan bij jongens (dertien à vijftien jaar). Dit zijn gemiddelde waarden, er zijn zeer grote individuele verschillen. De sportieve strijd tussen kinderen van gelijke leeftijd is dus in feite een oneerlijke. Kleine fladderende hummeltjes moeten het opnemen tegen volgroeide meiden, vroegrijpe kerels – met de baard al in de keel – staan aan de start naast twee koppen kleinere spillepoten. Een geruststelling voor de laatbloeiers: uiteindelijk is hun prestatieniveau vaak hoger dan dat van de eerder volgroeiden.*

## **PUBERTEIT (11 tot 14/15 JAAR)**

Deze periode kenmerkt zich door een snelle verandering van allerlei fysieke kenmerken. Vanwege de grote hormonale veranderingen en de sterke lengte- en gewichtstoename gaat deze tijd vaak gepaard met psychische labiliteit en onzekerheid.

Samen met het loskomen van de ouders wordt nogal eens de sport de rug toegekeerd, zeker door kinderen die veel gepusht zijn. De invloed van leeftijdsgenoten op het gedrag en de keuzes neemt sterk toe. Ook de redenen om te sporten veranderen. Er is minder behoefte aan competitie en wedstrijdsport. De behoefte aan sociaal contact met leeftijdsgenoten neemt toe. Vanaf deze leeftijd is het uithoudingsvermogen zeer goed te oefenen. Andere zaken, zoals coördinatie, kracht en snelheid, zijn vanwege alle fysieke veranderingen minder goed trainbaar. De conditionele basis die in deze periode wordt gelegd, is medebepalend voor het uiteindelijke niveau op latere leeftijd. Kinderen van veertien of vijftien jaar kunnen, mits goed opgebouwd, uiteindelijk vier tot zes keer in de week een afstand tot tien kilometer afleggen.

## **ADOLESCENTIE (14/15 tot 17/19 JAAR)**

Het is de stilte na de storm. Het kind komt in rustiger vaarwater terecht. De lengtegroei neemt snel af, de toename in breedte en gewicht gaat vaak nog even door. De trainbaarheid van kracht en coördinatie is groot. Ook op conditioneel gebied zijn er grote verbeteringen mogelijk. De trainingmethoden voor volwassenen zijn inzetbaar. De training kan zich langzaam ontwikkelen van algemeen naar specifiek. Het aandeel anaerobe training kan geleidelijk uitgebreid worden, omdat het vermogen om melkzuur te vormen snel toeneemt.

## **Rol van de ouders**

Ouders spelen ook bij de sportbeoefening van hun kinderen een belangrijke rol. De geschiedenis leert dat ze veel goed, maar ook veel verkeerd kunnen doen. Deskundigen hebben daarom richtlijnen opgesteld voor ouders van hardlopende kinderen. Enkele van hun tips en aanbevelingen:

1. Laat merken dat u van uw kind houdt, ongeacht winst of verlies. Waardeer het dat uw kind zijn of haar best doet en wees niet teleurgesteld over de prestaties.
2. Wees realistisch over de mogelijkheden van uw kind en help uw kind met het stellen van uitdagende, maar haalbare doelen.

3. Wees gericht op de ontwikkeling van het prestatieniveau en niet op het winnen. Wijs uw kind op de verbeterde vaardigheden en wees niet zuinig met complimenten.
4. Projecteer uw eigen ervaringen met de sport niet op uw kind.
5. Geef het goede voorbeeld: beleef zelf plezier aan sporten, volg een gezonde levensstijl.

### *STIMULERINGSPROJECTEN*

*De Vlaamse Atletiekliga (VAL) organiseert tal van initiatieven om de jeugd op een goede en verantwoorde manier kennis te laten maken met de atletiek en het hardlopen. Bekend zijn onder meer de Vlaamse Veldloopweek voor Scholieren en het Go Active-project. Het laatste richt zich op het in beweging krijgen van klassen van basisscholen. Deelnemende scholen maken kans op een sporthappening voor de hele school, onder leiding van Europees sprintkampioene Kim Gevaert. Zie [www.val.be](http://www.val.be).*

Voldoende bewegen is voor ieder kind belangrijk. Hardlopen kan daartoe een goed middel zijn. Omdat het een vrij eenzijdige bewegingsvorm is, is het vooral voor jongere kinderen van belang om de fysieke activiteiten niet te beperken tot het hardlopen. Daarbij moet rekening gehouden worden met de specifieke kenmerken van de leeftijdsgroep van het kind. Belangrijk is dat het plezier in het sporten behouden blijft. Altijd moeten de gezondheid en het welzijn van het kind vooropstaan. De wedstrijdorganisaties slaan alvast extra veiligheidsspelden in. Voor de startnummers natuurlijk. En voor de luiers. De derde loopgolf komt eraan!

### *MARATHON*

*Kunnen kinderen een marathon lopen? Het antwoord: ja. De meeste marathons houden als ondergrens een leeftijd van achttien jaar aan. In de Verenigde Staten hebben sommige wedstrijden geen moeite met de aanwezigheid van jongere lopers. Deze moeten dan wel bij de inschrijving een document overleggen, waarin de ouders aangeven geen bezwaar te hebben tegen de deelname.*

*Een voorbeeld hiervan is de marathon van Los Angeles. Daar finishen jaarlijks ongeveer 2500 lopers die jonger zijn dan achttien. De allerjongsten in de uitslagenlijst van 2007:*

*-Jongste meisje: Valentine Lore (9), 10.09.20 uur.*

*-Jongste jongen: Norito Hagiike (6), 9.26.08 uur.*

*De organisatie meldt dat zich bij de jeugdige lopers op de wedstrijddag geen medische problemen voordeden. Er bestaan nog geen gegevens over langetermijneffecten van het lopen van een marathon door zulke jonge lopers.*

Bron: SEPTEMBER 2007 | RUNNER'S WORLD

## DOOFHEID.

Twee zestigers praten met elkaar over ouder worden.

Zegt Jan: "Het probleem bij vrouwen is dat ze weigeren te aanvaarden dat ze ouder worden. Ze gebruiken allerlei trucjes om het te verbergen."

"Gij hebt het bij het rechte eind" zegt Piet. "Ik ken een middel om hen te ontmaskeren. Als gij wilt weten of uw vrouw hardhorig wordt ga dan op tien meter van haar vandaan zitten en stel een vraag. Als ze niet antwoordt ga je op vijf meter afstand zitten en stel de vraag opnieuw, dan op twee meter en tenslotte op één meter."

Jan vindt het een schitterend idee en thuis gekomen neemt hij meteen de proef op de som. Terwijl vrouw lief in de tuin de was ophangt gaat hij op een tiental meter van haar vandaan zitten en vraagt: "Schat, wat eten we deze middag?" Er komt geen antwoord. Hij verkleint de afstand met ongeveer de helft en stelt de vraag opnieuw: "Schat, wat eten we deze middag?" Er komt geen antwoord. Hij komt nog dichterbij zitten en vraagt: "Schat, wat eten we deze middag?" Opnieuw geen antwoord.

Hij begrijpt er helemaal niets van, gaat naast haar staan en vraagt luid en klaar: "Schat, wat eten we deze middag?" De vrouw draait zich om, kijkt hem geërgerd aan en antwoordt: "Voor de vierde keer, kip metfrietten!"