

DE GRIMBERGSE JOGGER - Juli 2008

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JULI 2008	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
20 JAAR JOGGEN IN PRINSENBOS	4
JOGGINGCURSUS 2008	5
HET IS WEER EENS GELUKT... ..	5
EEN IMPRESSIE VAN MARLEEN THIELEMANS.....	6
NOG EEN REACTIE VAN EEN CURSISTE.....	14
GRATIS SWEATER VOOR ONZE CURSISTEN	14
WETENSCHAPPELIJKE ANALYSE VAN MARC	14
DIPLOMALOOP.....	16
EN ONZE "ANCIENS" ?.....	17
VAKANTIE.....	18
FLEECEES VOOR DE WINTER.....	18
BEDELING VAN KLEDIJ.....	19
UITSTAPPEN.....	19
MENU TIJDENS OLYMPISCHE SPELEN.....	22

NIET VERGETEN...

Jog-it

Zondag 24 augustus
Afdaling v/d lesse

Zaterdag 6 september
Stratenloop Grimbergen

Vrijdag 12 september
20 jaar lopen in Prinsenbos

Zondag 28 september
Dwars door Mechelen

Zondag 16 november
Uitstap Zonienwoud

20 JAAR JOGGEN IN PRINSENBOS

In 1996 werd onze club als zelfstandige vzw opgericht maar de echte "super-anciens" weten nog dat we voordien jogden binnen het kader van de Grimbergse Atletiek Club. Het is in opdracht van die club dat onze (enige echte) Marc destijds de eerste joggingcursus inrichtte. En destijds, dat was in september 1988. Exact 20 jaar geleden dus. Wat denk je ? Reden om te vieren ? Ja toch ?

Dus: Noteer alvast dat we op vrijdagavond 12 september 2008 opnieuw een jubileumfeest vieren. We starten om 19 uur. Je bent dus voor die avond verontschuldigd voor onze clubtraining.

De locatie ? Onze enige echte Salons De Romree waar we zo'n schitterende herinneringen aan overhielden van ons 10-jarig bestaan in 2006.

Het programma ? We kozen voor een gezellige maar stijlvolle **barbecue**. De menu is - zoals je dat van De Romree mag verwachten - prachtig. Het wordt een culinair verantwoorde barbecue met het "Oklahoma Joe's" systeem van indirecte "gezonde" barbecue.

Ontvangst met Cava, alcoholvrije cocktail, fruitsap en hapjes

Voorgerecht aan tafel opgediend

Tonijntartaar met balsamico azijn en gefrituurde prei

Aan de barbecue

Vis

Warm gerookte zalm met dille-saus, Geroosterde gamba 's, Spies met zeeduivel

Vlees

Zoetzure varkens spareribs, Kalkoenfilet met citroen en gember

Rundstussenribstuk met dragon, Gemarineerde eendenborst, Pikante kippenboutjes

Groentjes

Assortiment warme en koude groentjes, groentespiesjes, sausjes, aardappelen, warm stokbrood, kaas

Nagerechtenbuffet

Profiteroles, verse fruitsla, tiramisu, Strüdelgebak, ijsgekoelde sabayon, chocolademousse

Mokka

Witte en rode huiswijnen, Bieren, Frisdranken en Waters naar believen

Net als bij ons lustrum in 2006 draagt onze clubkas een flink steentje bij. We vragen per persoon 30 euro inschrijving voor dit evenement dat uiteraard is voorbehouden aan clubleden. Er is slechts plaats voor 120 personen want we zitten in dezelfde gezellige zaal als in 2006. Bij mooi weer wordt de barbecue buiten op het terras geserveerd. We verwachten je inschrijving uiterlijk einde augustus door storting op onze clubrekening 001-2981181-59 van 30 euro per persoon.

Oh ja, buiten de barbecue zelf voorzien we natuurlijk ook een gepaste attractie. Het zal niet evident zijn om de groep "Zakdoek" van 2006 te evenaren maar we zijn er vrij gerust in dat er opnieuw ambiance zal zijn...

Iedereen present dus ! Maar alleen leden van de Grimbergse Joggingclub...

JOGGINGCURSUS 2008

Het is weer eens gelukt...

Begin maart hadden we - net als de voorbije jaren - opnieuw een 70-tal nieuwe cursisten. Het blijft dus lukken om elk jaar tientallen mensen uit hun zetel te lokken om de geneugten van lichaamsbeweging - zelfs flinke inspanningen in dit geval - te leren appreciëren.



Hieronder volgt een dagboek van één van onze cursisten.

Een impressie van Marleen Thielemans

Enkele weken vooraf had ik al het krantenartikel uitgeknipt en op de keukenkalender geplakt : Grimbergen starts to run. Dit jaar zou ik doorbijten en eindelijk leren lopen !

Luc had met vragende blik en opgetrokken wenkbrauw gevraagd wat dat krantenknipsel te betekenen had. Niks van aantrekken, goede voornemen aanhouden !



Zondagmorgen 16 maart: ik sta in joggingpak in het Prinsenbos. Luc heeft toch beslist me te steunen in deze zware beproeving en vergezelt me. Waarschijnlijk alleen maar omdat hij net vandaag geen afspraak had met zijn wielervrienden.

Waar ben ik aan begonnen ? Nooit serieus gesport, als kind altijd last van hooikoorts en astma. Terwijl klasgenootjes rondjes liepen of baantjes zwommen zat ik ergens in een hoekje te puffen en te piepen. Toegegeven, de allergische reacties zijn nu minder - één van de weinige voordelen van ouder worden- maar ademen blijft in vele gevallen een zware opdracht. Benieuwd wat ik vandaag ga ervaren.

We worden verwelkomd en ...uitgenodigd om te lopen. Hoe lopen ? Nu al ? En hoeveel ? Hoelang ?



Gelukkig beginnen we met een klein eindje en mogen we dan een stukje rustig stappen. En dan krijgen we een deskundig woordje uitleg van Marc : over aangepaste kledij en ontspannen houding. Niks over ademhalen, spijtig. Na een volgende rondje lopen en stappen nog een woordje uitleg en enkele leuke stretchoefeningen. Na een laatste rondje lopen en stappen zit het eerste uurtje "start to run" er al op.

Oef, dat viel mee. Niet naar adem moeten snakken, zelfs onderweg wat kunnen babbelen met Luc.

Woensdagavond : leuke avond met weer 3 rondjes rustig lopen en stappen in het Prinsenbos. En veel uitleg van Marc, maar weer niets over ademhalen. Behalve dan het feit dat we niet aan onze ademhaling mogen denken. Gemakkelijk gezegd als je niet weet hoe het is om na een lichte inspanning met pijn in je borst puffend naar adem te

moeten snakken. Maar vandaag gaat het ook weer goed, na elke loopsessie heb ik steeds nog net een beetje adem over.

Vrijdagavond : wat een hondenweer : sneeuw en wind en barkoud. Ik pas, laat die zotten buiten maar hun ding doen.

Zondagmorgen, Pasen 22/3: vol goede moed weer jogging aangetrokken en met de fiets naar Grimbergen centrum. De moedigen die er vrijdagavond wel waren, worden gefeliciteerd. Ik voel me al schuldig. Marc moedigt ons aan door te zeggen dat we vandaag één maal 1'40" aan één stuk gaan lopen. Oeioei, ik beklaag me al dat ik weer gekomen ben.

Na twee rondjes opwarming - ik adem nog steeds-, enkele stretchoefeningen en veel uitleg van Marc, starten we voor onze 1 minuut 40 seconden. Ik concentreer me op de huppelende hoofden voor me en vraag me af wat al die vrouwen mekaar zo druk te vertellen hebben. Luc loopt ook ergens achteraan, druk pratend met een andere wielerfanaat die zijn vrouw steunt in het goede voornemen wat aan sport te doen. Ik loop alleen en concentreer me op zoveel mogelijk plassen te vermijden, kwestie van de voeten een beetje droog te houden. Ik voel nu goed mijn hart kloppen in mijn borst...er wordt gestopt en verder gestapt. Heb ik echt 1'40" volgehouden ? Yes, I did it ! Fier hoofd rechtop !



Woensdagavond 26/3: vandaag moeten we tijdens elke ronde 1'53" volhouden. Amaai, dat is wel een grote sprong t.o.v. zondag, niet ? Verwacht Marc niet te veel van ons in één keer ? De eerste ronde heb ik voor het eerst pijn in de benen : de spieren in mijn onderbenen lijken te verkrampen. Net als ik het beseft, mag ik weer overgaan op flink stappen. De rondjes volgen mekaar op, afgewisseld met

deugddoende stretching en uitleg van Marc. Nog steeds geen woord over ademhaling. Maar ik loop elke sessie uit. Ik voel voor het eerst dat ik lichtjes zweet.

Zondag, 30/3. Ondanks een zware zaterdagavond en een korte nacht (zomeruur), toch weer paraat. Nochtans regen en zelfs onweer. We lopen nu tijdens elk van de 3 rondjes iets meer dan 2 minuten, nog steeds afwisselend met kortere eindjes lopen en stappen. Ik praat wat met mijn buurvrouw in de hoop mijn ademhaling te kunnen vergeten, en het lijkt te werken. Net wanneer ik moeite heb om het gesprek voort te zetten, kunnen we weer overgaan tot stappen. Ik kijk al uit naar woensdag !

Woensdag 2/4. Ik heb er weer zin in...tot Marc drie maal 2'39" aankondigt. Bij het eerste rondje voel ik weer pijn in de onderbenen. Is niet de eerste keer. Ik heb de indruk dat de stretching wel deugd doet voor de spieren achteraan, maar de pijn situeert zich eerder vooraan, alsof mijn scheenbeen pijn doet.

Vrijdag 4/4. Mijn vrijdagavond is me heilig : man naar frietkot sturen en dan pyjama aan en lekker ongezond genieten van friet en frikadel voor TV. Maar vandaag lijkt wel de eerste lentedag en de warme avond nodigt me uit toch maar naar het Prinsenbos te gaan. Na een eerste rondje lopen vallen echter al weer de eerste druppels regen. Maar we zijn er nu eenmaal aan begonnen, dus we doen door. Vandaag kan ik weer gezellig kletsen met mijn buurvrouw. Beeld ik het me in, of voer ik echt de conversatie terwijl zij slechts af en toe een instemmend "ah ja" mompelt?

Zondag, 6/4. De loopsessies duren nu bijna een halve ronde in het Prinsenbos, de andere helft amper nog flink stappen en ook veel lopen. Blijkbaar gaan we vandaag over de 3 minuten, AND I DID IT AGAIN ! Ben wel telkens blij wanneer we even kunnen stappen, en ik heb nog steeds pijn in de onderbenen, maar ik hou vol. Nu er stilaan bloesems tevoorschijn komen, kan ik ook minder ademen door mijn neus, en dat stoort me. Maar voorlopig hou ik vol !

Woensdag, 9/4. Vandaag geen last gehad van zere onderbenen, en de opgelegde tijd kunnen uitlopen. Ik zie het nog zitten.



Zondag, 13/4. Met bang hartje naar het Prinsenbos. Vrijdag door omstandigheden niet kunnen gaan trainen en nu moeten we vandaag twee maal meer dan 4 minuten volhouden. Ik probeer niet aan mijn ademhaling te denken wanneer we starten voor onze "lange afstand". We lopen meer dan een lengte van het bos, net als ik mijn hart flink voel te keer gaan, kunnen we weer even stappen. Maar al snel gaan we weer over tot een klein eindje lopen. Maar dat gaat wel vlot. Toch voel ik weer de onderbenen. Gelukkig heb ik daar 's anderdaags nooit last van.

Woensdag, 16/4. Had er zin in. Ging goed.

Vrijdag, 18/04. Twee maal meer dan 5 minuten staan er op het programma. Na een korte opwarming (weer met pijn in de onderbenen vooraan) en enkele stretchoefeningen beginnen we eraan. Marc is er niet, en Petra legt er de pees op, het tempo ligt iets hoger dan vorige keren. Ik heb moeite om vol te houden, dit is echt de eerste keer dat ik denk te moeten stoppen. Het lukt net ! De laatste ronde

gaat iets vlotter, maar ik heb dan ook de indruk dat het tempo nu weer iets lager ligt. Goed om te weten als ik op mijn eentje zou gaan lopen : vooral niet te snel ! Zondag moeten we dikke 6 minuten volhouden...

Zondag, 20/4 Wat een pech ! We moeten op aperitief bij de familie. Ik vrees dat als ik een training oversla, ik de opgelegde tijd niet ga kunnen aanhouden. Dus zit er niets anders op dan vóór het aperitief even gaan te lopen in het Lintbos. Luc moet mee als coach en om de tijd in het oog te houden. We doen het zoals ik het gewoon ben : klein stukje lopen om op te warmen, beetje strechen en dan starten voor de 6 minuten. Valt dik tegen : eerst en vooral is het prachtig weer waardoor de pollen lustig rondzweven en mijn sinussen ervoor zorgen dat mijn neus potdicht gaat zitten : zuurstof dus enkel te verkrijgen door met open mond flink te gaan hijgen... Daarenboven denk ik dat we iets te snel begonnen zijn, maar dat heb ik al snel door en pas het tempo aan. Met veel zweten en puffen hou ik toch vol. De tweede sessie gaat zoals gewoonlijk weer beter. Na de stretch slaag ik er zelfs in nog een stukje te lopen naar huis. Aperitief dubbel en dik verdiend, sorry Marc, geen drie glazen water deze keer !

Woensdag, 23/4. Blijkbaar zondag de uitleg over de werking van het hart van Dokter Jan gemist. Spijtig, ik vind de uitleg die we krijgen over de werking van het menselijk lichaam best interessant. Zo leren we luisteren naar de signalen van ons lichaam en weten we ook waar we voor onszelf de grens moeten leggen. Ik maak me toch ongerust over de pijn in mijn onderbenen; die blijft nu ook de dagen na het lopen voelbaar. Het lijkt alsof ze om een stevige massage vragen, het is een vermoeide pijn. Ook vandaag weer tijdens het lopen voel ik het al. Maar ik denk nog niet aan opgeven !

Vrijdag, 25/4. Dochter Debbie gaat mee om een frisse neus te halen na het vele blokken. Zou ze meer moeten doen, niet alleen voor haar eigen gezondheid, maar vooral omdat ik me zo moet concentreren op haar constant geklets, dat ik meer dan 7 minuten gelopen heb voor ik het besef. We lopen nu meer dan $\frac{3}{4}$ toer in het Prinsbos in één keer. Proficiat voor mezelf !

Zondag, 27/4 Toch maar dokter Jan aangesproken over de pijn in mijn benen. Er zijn twee mogelijkheden : of mijn spieren en pezen worden overbelast door het jarenlang nietsdoen en nu plots het vele lopen, òf ik zet mijn voet verkeerd neer waardoor mijn spieren verkeerd belast worden. Twee is een optie, aangezien er nog "scheve" voeten in de familie rondlopen. Als het de eerste diagnose is, krijg ik de raad ijs te leggen en eventueel te rusten. Met pijn in de benen loop ik toch ook vandaag weer de gevraagde rondjes.

Woensdag 30/4 Ijs leggen helpt ! Dus de wijze raad van dokter Jan verder opgevolgd en een rustdag ingelast.

Vrijdag 2/5. Al tijdens de eerste minuten voel ik dat de pijn veel minder is. Nog niet volledig weg, maar het ijs leggen heeft zeker zijn effect !

Zondag 4/5 We doen nu onze opwarmingsronde samen met de gevorderden. Weer een mooie stap vooruit. Geeft ons echt het gevoel dat we d'er bij horen. Daarna gaan we 10 minuten lopen. De eerste sessie is altijd het moeilijkst. De tweede sessie, na een stretching, gaat altijd vlotter. We liggen iets voor op schema. Eén keer 10 minuten zou voldoende zijn, maar we zijn straffe madammen, wij doen het twee keer. De straffe mijnheren lopen nu meestal de rondjes in tegenovergestelde richting, zo kunnen ze het tempo iets hoger leggen. Enkele héél straffe madammen sluiten bij de heren aan, maar we sluiten altijd samen af. Ik vind het joggen nog altijd leuk.

Woensdag 7/5. Door mijn opmerking over de pijnlijke benen mogen we nu geen twee volledige sessies meer lopen. De laatste ronden wisselen we af met flinke perioden stappen. Ik blijf ijs leggen. Heb nog regelmatig pijn, vooral de eerste minuten, maar tijdens het lopen lijkt de pijn te verminderen... of word ik het gewoon ?

Vrijdag 9/5 Dankzij het mooie weer heb ik weer de moed na een zware werkweek toch nog tot centrum Grimbergen te rijden. Of is het de gedachte aan het lekkere pak friet dat me tot daar brengt ? Vandaag gaat het iets moeilijker om vol te houden. Misschien een combinatie van de geestelijke vermoeidheid, het zuurstofgebrek door de gezwollen sinussen en de pijn in de benen ?

Zondag 11/5 Het mooie weer houdt aan, waardoor de pollen lustig rondvliegen. Zolang ik niet aan mijn ademhaling denk, valt het mee. Maar als het wat moeilijk wordt om te ademen en ik probeer een ritme te vinden, lijkt het wel alsof ik begin te hyperventileren. Beter aandachtig naar de kletspraat rondom mij luisteren.

Zondag 18/5 We zijn enkele dagen op verlof geweest en hebben dus twee trainingen gemist. Maar we zijn wel één keer gaan lopen op vrijdagmorgen. Hadden gedacht dat ze in het Prinsenbos intussen wel al aan het kwartier lopen zouden zitten, dus hebben we braafjes 15 minuten gejogd. Vandaag vernemen we nu dat we wat overmoedig geweest zijn; de collega-joggers verwijten ons voor zwartlopers, maar we trekken het ons niet aan. We zijn extra gemotiveerd om vandaag weer gedisciplineerd in het gelid te lopen. Zoals gewoonlijk is de opwarmingsronde vandaag ook weer de lastigste. De dikke 14 minuten van de tweede ronde ging goed, ik moest immers uitgebreid verslag geven van ons verlof, dus veel gebabbeld en toch volgehouden. De intervaltraining op het voetbalveld is meer iets voor mij : korte afstand flink doorlopen en daarna stappend recupereren, om dan weer te lopen... Ik heb het gevoel dat ik dit veel sneller kan, maar wil niet overmoedig worden...

Woensdag 21/5 Weer een flink eind gelopen en toch weer volgehouden. De pijn in mijn onderbenen houdt aan, ik blijf ijs leggen, maar ik vrees dat dit een blijvende pijn is.

Soms kan ik de pijn vergeten door de concentratie op het lopen. Wie weet went het wel.

Vrijdag 23/5 We lopen nu ongeveer 17 minuten. Begint toch lang te duren, zo één loopsessie. Eigenlijk moet je al een goede gesprekspartner hebben om die tijd vol te kletsen.

Zondag 25/5 Het is vandaag zwoel en vochtig. Al na de opwarmingsronde flink in het zweet. Na de stretching en de ons opgelegde minuten lopen, verzamelen we aan het Guldendal om nog even te luisteren naar wat Marc vandaag weer te vertellen heeft. Dikke pech, het gras op het binnenplein is net gemaaid en de pollen vliegen lustig in het rond. Ik krijg een niesbui, neus potdicht en gezwollen ogen. Gelukkig heb ik mijn tijd al gelopen. Ik vrees voor de diplomaloop : die vertrekt ook op het Guldendal. Als ik die dag de pech heb dat weer net het gras gemaaid wordt, kan ik mijn diploma op mijn buik schrijven.

Woensdag 28/5. Ik heb beslist een rustdag in te lassen ;-)

Vrijdag 30/5. We zijn weer allemaal paraat, behalve Marc dan. Petra leidt de boel in goede banen. Na de opwarmingsronde en de stretching starten we voor 19'50" Ongelooflijk dat we enkele weken geleden al zuchtten voor enkele minuutjes en nu al bijna aan 20 minuten zitten ! We lopen in 8-ten door het Prinsenbos waardoor ik de tel van het aantal toeren al snel kwijt ben. Het duurt toch wel lang, die twintig minuten. Af en toe wel een praatje met de andere dames, maar aanhoudend praten is toch niet aan mij besteed. Toch weer blij als het eindsein geroepen wordt !



Na een tweede stretching krijgen we de opdracht in eigen tempo nog een klein toertje te lopen. Bij het starten voel ik een plotse vermoeide pijn in de bovenbenen, dat is de eerste keer. Maar ik loop het rondje uiteraard uit.

Zondag 1/6. Amaai, die pijn in de bovenbenen heb ik twee dagen gevoeld ! Vooral bij het trappenlopen ! Maar ergens ben ik er fier op. Ik denk dat het wil zeggen dat we nu echt wel een eindje lopen. Vandaag bijna 22 minuten. Mijn favoriete loopcollega's zijn er niet. Ik vertrek toch in gezelschap maar we geven allebei toe dat we liever

luisteren dan zelf te praten. Na enkele minuten komt Marc enthousiast (als altijd) ons nog maar eens vertellen hoe leuk lopen wel is. Ik geef eerlijk toe dat ik het soms wel saai vind en enkel loop omdat ik het mezelf opleg. Marc kan enkel bevestigen wat ik zelf al gedacht had : ofwel krijg ik nog een "déclick" en blijf ik joggen, ofwel geef ik het op en zoek een andere hobby. Ik hoop echt dat de click er komt, want voor mijn gezondheid is het echt wel nodig af en toe wat beweging te nemen. Momenteel ben ik na elke sessie zo fier op mezelf dat ik de opgelegde tijd weer volgehouden heb, dat ik me telkens weer voorneem volgende training zeker weer op post te zijn. En (laat het de anderen niet weten) ik ben dubbel zo fier wanneer ik zie dat anderen het moeten opgeven en ik wel kan volhouden, al is het puur op karakter.

Woensdag 4/6 Dikke 23,5 minuten lopen we nu. Vandaag gaat het goed, geen idee waarom. Ik leg nog af en toe ijs, maar heb de indruk dat het niet echt meer nodig is.

Vrijdag 6/6 Het was een drukke week en ik zie het vandaag niet zitten. Gelukkig giet het al enkele uren water, goed excuus om niet te moeten gaan...

Zondag, 8/6 We zijn vandaag weer talrijk aanwezig en de sfeer zit er in : volgende week is het diplomaloop. We zijn nu al een beetje zenuwachtig. Het is vochtig weer, dus minder last van de pollen. De pijn in de benen wordt vergeten en ik ga voor de volle 25,5 minuten ! Als ik dit kan, moet het volgende week ook lukken voor 30 minuten. We geven onszelf weer het zoveelste applaus op het einde, flink in het zweet en buiten adem, maar we geven aan elkaar toe : eigenlijk hadden we nog wel een beetje reserve.

Woensdag, 11/6. Marc kondigt met een brede grijns een dikke 27 minuten aan. Zoals altijd start ik met mijn loopvriendinnen ergens achteraan in de groep. Al snel lopen we weer als laatste, maar we houden de groep bij, dus dat zit snor. Ongeveer halweg lijkt er iemand te willen opgeven, ik blijf bij haar omdat ik weet hoe erg het is als je de groep voor je ziet lopen en niet meer kan volgen. Ik probeer te motiveren, al heb ik weinig inspiratie. Verdorie Marc, die 27 minuten duren vandaag toch wel extra lang. Mijn partner houdt toch vol tot het eindsignaal en ik loop op eigen tempo nog even door tot ik weer kan aansluiten bij de groep. Pas achteraf kom ik te weten dat we meer dan 30 minuten gelopen hebben !

Vrijdag, 13/6 De laatste training voor de diplomaloop. Uiteraard niet te missen. Ik veronderstel dat we nogmaals onze dertig minuten gaan oefenen. Maar dat was buiten Marc gerekend. Vermits een topatleet op de vooravond van een belangrijke prestatie ook kalm aan doet lopen we kleine toertjes, afgewisseld met wat stretching. Pfff, gaat toch niet zo vlot. Is het het ritme ? Of had ik woensdag gewoon een superdag ? 't is dan maar te hopen dat ik zondag ook weer zo'n dag heb...

Zondag, 15/6. Today's the day ! 30 Minuten diplomaloop. Ik sta op tijd op zodat mijn ontbijt al wat verteerd is tegen dat we starten. We verzamelen in het Guldendal onder een stralend zonnetje. Zus komt wat moed geven aan de start en na de opwarmingsronde beginnen we aan onze opdracht. Al van de eerste minuten voel ik dat het goed zit vandaag. Door het vochtige weer heb ik niet te veel last van de allergie en de pijn in de benen is slechts licht aanwezig en wordt zelfs vergeten in de euforie van de wedstrijd. De sfeer zit er goed in, de supporters leiden ons af en voor we het beseffen beëindigen we onder groot applaus onze opdracht.



Dikke proficiat aan iedereen, en vooral aan onszelf. Nog wat foto's voor de site van de club, ontvangst van ons diploma en een proficiat van de voorzitter en dan het werverdiende glas schuimwijn!

Nog een dikke dank u aan Marc en Petra, met de belofte dat we d'er woensdag weer zullen zijn !

Marleen Thielemans
marleentjeke@telenet.be

kan joggen ... BEDANKT !!!

En nu idhouden, hé! ...

"RANDING" was wel interessant!

De weken van "training" zijn
aangenaam voorbijgevoelen en

ik sta er tot op vandaag nog altijd
versteld van dat ik ± 30 min.

kan joggen ... BEDANKT !!!

En nu idhouden, hé! ...

GRATIS SWEATER VOOR ONZE CURSISTEN

Voor al onze gediplomeerden die eerder nog geen lid waren van de club - de lichte 2008 zoals we die voortaan noemen - hebben we in september een gratis donkerblauwe clubsweater. Die krijg je zomaar cadeau. Op voorwaarde natuurlijk dat je na de zomer met ons blijft verder joggen. Zo hoor je er dan helemaal bij. En bovendien komt dit vanaf het wat frissere najaar zeker van pas.

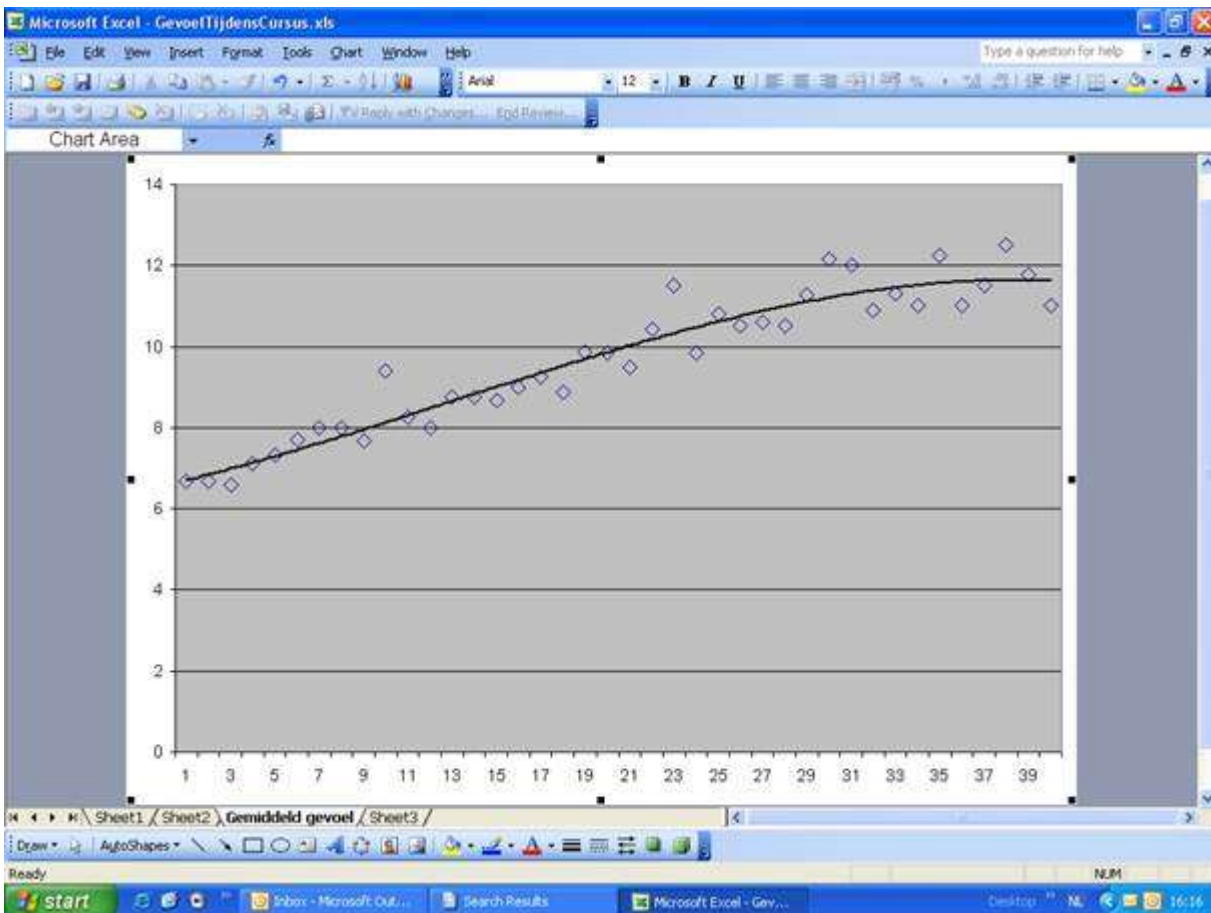
WETENSCHAPPELIJKE ANALYSE VAN MARC

Dat onze geëerde coach een wereldvermaard wetenschapper is weten ze intussen tot in China (zie verder in dit nummer). Marc had dan ook voor dit jaar een wetenschappelijk experiment opgezet. Het was de bedoeling te achterhalen hoe onze cursisten week na week de moeilijkheidsgraag van de trainingen aanvoelen. Individuele perceptie dus, maar niettemin ongetwijfeld belangwekkend. Bovendien, waar zou een beambte van het BOIC anders zijn dagen mee vullen...

Omcirkel het cijfer dat overeenstemt met je gevoel tijdens training

	gemakkelijk				moeilijk
zondag 18 maart 2007	1	2	3	4	5
woensdag 21 maart 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 23 maart 2007	1	2	3	4	5
zondag 25 maart 2007	1	2	3	4	5
woensdag 28 maart 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 30 maart 2007	1	2	3	4	5
zondag 1 april 2007	1	2	3	4	5
woensdag 4 april 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 6 april 2007	1	2	3	4	5
zondag 8 april 2007	1	2	3	4	5
woensdag 11 april 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 13 april 2007	1	2	3	4	5
zondag 15 april 2007	1	2	3	4	5
woensdag 18 april 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 20 april 2007	1	2	3	4	5
zondag 22 april 2007	1	2	3	4	5
woensdag 25 april 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 27 april 2007	1	2	3	4	5
zondag 29 april 2007	1	2	3	4	5
woensdag 2 mei 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 4 mei 2007	1	2	3	4	5
zondag 6 mei 2007	1	2	3	4	5
woensdag 9 mei 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 11 mei 2007	1	2	3	4	5
zondag 13 mei 2007	1	2	3	4	5
woensdag 16 mei 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 18 mei 2007	1	2	3	4	5
zondag 20 mei 2007	1	2	3	4	5
woensdag 23 mei 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 25 mei 2007	1	2	3	4	5
zondag 27 mei 2007	1	2	3	4	5
woensdag 30 mei 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 1 juni 2007	1	2	3	4	5
zondag 3 juni 2007	1	2	3	4	5
woensdag 6 juni 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 8 juni 2007	1	2	3	4	5
zondag 10 juni 2007	1	2	3	4	5
woensdag 13 juni 2007	1	2	3	4	5
vrijdag 15 juni 2007	1	2	3	4	5
zondag 17 juni 2007	1	2	3	4	5

Aan het eind van de 40 trainingen kan dan een gemiddelde van de antwoorden grafisch voorgesteld worden. En wat voor iedereen met wat gezond boerenverstand duidelijk is: tijdens de opbouw van de training voelt men de moeilijkheidsgraad toch flink stijgen. Wat anderzijds wel opvalt is de afgeplatte kromme tijdens de laatste maand. Blijkbaar geraken we toch gewend aan de trainingsopbouw en ervaren we die dus geleidelijk als minder zwaar. Heel veel wetenschap dus om tot de conclusie te komen : oefening baart kunst en je moet dus blijven oefenen !!!



DIPLOMALOOP

Een stralende zon om 9.30 uur 's morgens van de zondag 15 juni. De bestuurlui zijn al druk in de weer met de voorbereidingen voor de diplomaloop en het klaarzetten van de receptie-tafels. Groot alarm: onze geluidsinstallatie blijkt niet opgeladen, de batterijen zijn zo plat als wat en we hebben nergens electriciteit op het buitenplein van Guldendal. En dan bewijst een goed ingeburgerde voorzitter zijn nut : hij kent natuurlijk de uitbaters van het Guldendal, zoekt nog even het juiste telefoonnummer en een halfuur later is het probleem opgelost.

Dreigende regenwolken om 10,30 uur wanneer de cursisten van start gaan voor hun halfuur diplomaloop. Ze lopen in twee groepen, één groep super-ambitieuzen onder leiding van Petra. De andere groep - met een wat bang hartje - onder leiding van

Marc. Onze clubfotografen lopen als herdershonden rond beide groepen en zorgen voor gepaste getuigenissen op onze website. Zoals kon verwacht worden - we hebben nu eenmaal de allerbeste trainers van het land - haalt iedereen met glans het halfuur. We hebben het tot nu toe nooit anders geweten maar het applaus bij aankomst was daarom niet minder welgemeend.



De regenwolken beginnen nu wel echt te dreigen en er vallen zowaar zelfs enkele druppels. En we moeten dan nog beginnen aan de feestelijkheden... Eerst de traditionele groepsfoto's. Daarna de uitreiking van de diploma's door de voorzitter en de secretaris. Nog een gesmaakt speechke van ons aller Marc die dan ook nog door de cursisten in de bloemetjes - pardon de bubbeltjes - werd gezet. Samen met Petra overigens.

De bubbeltjes van onze receptie waren dan wel van een iets mindere kwaliteit maar smaakten zeker even lekker. Dik verdiend overigens. En dat heeft de clubkas geweten: ALLE flessen waren leeg tegen 13 uur en dat was eerder nooit gebeurd.

We spreken voortaan dus niet meer over "cursisten" maar over "lichting 2008" en we onthouden dat die niet alleen kunnen lopen maar ook drinken...

EN ONZE "ANCIENS" ?

Zoals je kan merken gingen de eerste bladzijden van onze Grimjogger over onze nieuwe cursisten. Zij zijn belangrijk natuurlijk want ze vormen het jaarlijkse verse bloed voor onze club.

Daarbij willen we natuurlijk onze trouwe "anciens" zeker niet vergeten. Het is een eretitel geworden die ze de afgelopen jaren - sommige al bijna 20 jaar zeker verdiend hebben.

Coach Marc heeft dan ook beloofd zich de komende maanden wat meer bezig te houden met de anciens. Elke eerste zondag van de maand richt hij een afwisselings-training in voor diegenen die hun joggingniveau wat willen optillen. Daarbij blijft Marc's credo echter absoluut centraal staan : wij worden nooit een atletiekclub met competitie-aspiraties. We blijven in de eerste plaats een recreatieve joggingclub. Iets meer afwisseling en wat extra trainingsoefeningen kunnen echter wel. Afspraak dus vanaf zondag 6 juli.

Petra ontfermt zich waar nodig verder over de "lichting 2008". Bedoeling is natuurlijk deze mensen zo snel mogelijk hun plaatsje in een groep "anciens" van hun niveau te leren ontdekken.

VAKANTIE

Het bestuur wenst iedereen een deugddoende vakantie. Maar...

De Grimbergse Joggingclub met vakantie ?
Onze coaches op rust ?
Nooit van z'n leven.
De joggingtrainingen blijven dus gewoon doorgaan.
Elke woensdag, elke vrijdag, elke zondag !

FLEECES VOOR DE WINTER

De zomer is maar pas begonnen maar als vooruitziende club denken we al aan de komende winter... Net als enkele jaren geleden bieden we onze clubleden de kans om een stijlvol blauw/grijs clubfleece te bestellen.

Wil je zo'n prachtig vest in jouw kleerkast ? Stort dan uiterlijk op einde augustus de ronde som van **30 euro** op onze clubrekening 001-2981181-59 met vermelding "sweater maat S, M, L, XL, XXL..." . Levering volgt dan in september.

BEDELING VAN KLEDIJ

Mogen we nog eens de aandacht vestigen op de zware taak die onze materiaalmeester Wim Bulthé heeft aan het uitdelen van de club-kledij ? Om hem het leven wat makkelijker te maken willen we nog even enkele regeltjes in herinnering brengen:

- Wim heeft de uitdrukkelijke instructie van het bestuur om alleen clubkledij te bezorgen aan wie effectief op zijn betalingslijsten vermeld staat.
- Bedeling van clubkledij gebeurt bij voorkeur de eerste zondag en woensdag van elke maand. Op die manier moet Wim niet bij elke training met enkele kledij-leveringen leuren.

We hopen op ieders begrip.

UITSTAPPEN

Zondag 22 juni - Uitstap naar het Zoniënwoud

Weer mooi weer op zondagmorgen 22 juni. Onze "lichting 2008" was net vorige week afgestudeerd en goed en wel gediplomeerd. Marc had ze dus ruim aangemoedigd om zeker mee te gaan joggen in het Zoniënwoud. "Een makkelijke omloop, altijd bergaf,...". We waren dus benieuwd hoeveel clubleden zouden komen opdagen maar hadden voor alle zekerheid toch maar een dubbeldekbus besteld bij Buggenhoudt. Capaciteit 76 plaatsen, dat moest wel volstaan...

Om 9 uur stipt waren 55 joggers aanwezig op de parking van Prinsenbos. Een flink stuk meer dan de vorige keren dus. Goed. Slechts één detail ontbrak nog: een bus... Om kwart over negen nog steeds in geen velden of wegen te bekennen. Dat was in de



voorbij 5 jaar nog nooit gebeurd. Tegen halftien toch maar eens bellen naar het speciale standby GSM-nummer en dan bleek de standby-chauffeur uit een diepe slaap wakker te schrikken... Goed en wel kwart over tien waren we dan toch onderweg naar Jezus-Eik om daar omstreeks kwart voor elf aan te komen. Veel te laat dus om nog de geplande terugtocht naar Tervuren te starten.

Er werd dan maar gekozen voor een paar omlopen in de buurt van de Koninklijke Wandeling en het Arboretum. Heel mooi parcours natuurlijk, maar dat "altijd bergaf" bleek wel niet helemaal te kloppen. Je ziet: geloof nooit alles wat onze coach allemaal vertelt! Na zo ongeveer 55 x een halve liter extra zweet (het was bovendien zeker 25° warm) ging het om halftwaalf terug richting Grimbergen waar we toch nog de doelstelling "uiterlijk 12 uur terug" haalden. De frisse pint (of gelijkwaardig) werden met des te meer smaak genuttigd op het zonnige terras. Al bij al toch weer een geslaagde uitstap.

Afdaling van de Lesse - zondag 24 augustus

Naar jaarlijkse gewoonte nemen we in Dinant deel aan de Afdaling van de Lesse, een loopwedstrijd over 13.1 of 21.9 km. Beide parcours zijn vrij zwaar en enkel voor geoefende joggers! Een leuk alternatief voor de iets minder geoefende/ambitieuze joggers is meegaan als supporter en de joggers (eventueel) een stuk tegemoet te wandelen.

2 jaar geleden waren we de best vertegenwoordigde club. Kunnen we ons 'dipje' van vorig jaar opnieuw rechtzetten?

De club verzorgt de inschrijvingen en zorgt voor een bus. Kostprijs: 10 euro voor de bus en 8 euro voor deelname aan de jogging. Wil je mee? Schrijf dan 18 euro (als deelnemer aan wedstrijd) of 10 euro (als supporter) over op het rekeningnummer van de club 001-2981181-59 **vóór 8 augustus**. Vergeet niet te vermelden welke afstand je wil lopen!

Niet-leden mogen ook mee als deelnemer of supporter (indien er nog plaatsen beschikbaar zijn op de bus, normaal is dit wel het geval). Voor de inschrijving van niet-leden voor de wedstrijd is het noodzakelijk om alle gegevens mee te delen aan Veerle (naam, voornaam, adres, geslacht, geboortedatum, telefoon, email, gelopen afstand).

Na de inspanning volgt de ontspanning en gaan we zoals de laatste jaren mosselen eten bij 'Chez Bouboule, Le Roi des Moules'. Met zo'n naam kan het niet foutlopen zeker... Voor iedereen worden mosselen voorzien tenzij je dit mededeelt aan Veerle. Afrekening van de mosselen en drank gebeurt ter plaatse.

De bus vertrekt om 7u30 stipt. Indien je je ingeschreven hebt en uiteindelijk toch niet mee kunt, vragen we je vriendelijk om te verwittigen (GSM Veerle 0486 76 19 80). Waarschijnlijk zijn we terug omstreeks 17u30-18u, afhankelijk van hoe snel we lopen en hoe lang we van de mosselen genieten ... ;-).

Meer info op www.archathle.be

GVA Dwars door Mechelen - zondag 28 september

De ene jogger is tevreden met rondjes in het bos, de andere jogger wil wel eens op verplaatsing joggen. Om tegemoet te komen aan deze laatste groep stellen we een georganiseerde jogging op verplaatsing voor. Gezien de mogelijkheid om in Mechelen te kiezen voor 5 km is dit haalbaar voor elke regelmatig aanwezige jogger.

Op zondag 28 september is er namelijk in Mechelen een loopevenement waarbij je kan kiezen tussen 5 of 10 km. Vertrek om 14u voor de 5km en een uurtje later voor de 10 km in Sportpark de Nekker en einde op de Grote Markt. De 10km volgt hetzelfde parcours als de 5 km maar er is een extra lus langs de Dijle.

Indien je wenst deel te nemen, kies dan je afstand verstandig! Als je nog nooit meer dan 7 of 8 rondes in het bos hebt gelopen, is de 5 km een wijze keuze! Het gaat immers toch vooral om de sfeer... Tijden zijn hierbij totaal onbelangrijk.

Een belangrijke tip indien dit je eerste georganiseerde jogging is: loop je eigen tempo, dan kan dit op een comfortabele manier.

Geïnteresseerd? Inschrijven gebeurt individueel via de website van de organisatie, CM-leden krijgen 2,5 euro korting. Er wordt geen bus voorzien. Maar we spreken af om 12u op de parking van het Prinsbos voor de 5 km en om 13u voor de 10 km en carpoolen naar Mechelen. Meer info op www.runningtour.be.

Stratenloop Grimbergen - zaterdag 6 september

Op **zaterdag 6 september** staat de Grimbergse stratenloop op het programma, ons belangrijkste promotie-event van het jaar. De voorbije edities waren we met een hele bende gele, witte of blauwe t-shirts de meest opvallende club. Dit jaar willen we opnieuw liefst 50 clubleden aan de start. Grimbergen zal weten dat onze club groeit en bloeit. Zoals elk jaar betaalt de club het inschrijvingsgeld. We komen samen om 18 uur aan de tribune van het Prinsbos. Net als vorig jaar dragen we ook nu allemaal ons **nieuwe marineblauwe, stijlvolle t-shirt**. Iedereen zou er normaal zo eentje moeten hebben. En zoals gewoonlijk tracteert de Grimbergse Joggingclub alle deelnemende leden op een drankje na de jogging. Alle deelnemers krijgen daarvoor een blauw bonnetje met ons clublogo en kunnen hiermee "betalen" aan de toog van de organiserende Atletiekclub Grimbergen.

Zondag 16 november - Uitstap Zoniënwoud

Wie zich nog deze uitstap van vorig jaar herinnert wil er ongetwijfeld opnieuw bij zijn. Stralend zonnig winterweer, dichtgevroren vijvers in Tervuren, prachtige belichting van het zo al prachtige bos... Uniek gewoon. En wij mogen daar zomaar door lopen...

Al deze uitstappen worden gecoördineerd door onze event manager Veerle Spolspoel zoals gewoonlijk. Met al je vragen kan je bij haar terecht. De klaterende lach krijg je er zomaar bij.

MENU TIJDENS OLYMPISCHE SPELEN

Je hebt ongetwijfeld al wel gehoord dat onze coach de voorbije maanden voor zijn doen ongelooflijk hard heeft moeten werken. De reden is dat de Olympische Spelen er binnenkort aankomen. Hij is dan ook al naar China op verkenning geweest. Als goedgeaard Bourgondiër - dit is zonder meer een **must** binnen onze club - ging zijn verkenningsaandacht natuurlijk in de eerste plaats naar de culinaire specialiteiten ter plaatse. Kwestie van tijdig een goed alternatief te vinden voor friet met biefstuk en een donkere Grimbergen...

Uit welingelichte bron vernamen wij dat enkele plaatselijke specialiteiten speciaal zijn aandacht trokken.



Baby haaien, zeesterren en zeeëgels



Zeeslangen en zijderupsen



Hondenlevers met groenten



Schorpioenen en kakkerlakken



Geitenlongen met rode pepers



Zeepaardjes

ENJOY THE OLYMPIC GAMES...