

# DE GRIMBERGSE JOGGER - Oktober 2010

## INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - OKTOBER 2010 .....	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
JOG-IT .....	3
G2 STAR - KOM OP TEGEN KANKER .....	4
10X10X10 VOOR DE GRIMBERGSE JOGGINGCLUB.....	5
ENKELE REACTIES.....	7
AFDALING VAN DE LESSE.....	8
LIDGELD BETALEN AUB .....	10
NIEUWJAARSRECEPTIE .....	11
STRATENLOOP GRIMBERGEN.....	11
NIEUWE WEBSITE + WEBMASTER.....	12
AD VALVAS .....	14
UITSTAPPEN.....	14
VOETBALTRIBUNE PRINSENBOS .....	15
KERSTMARKT .....	17
BLAUWE SWEATER .....	17
SPORTPREMIE BIJ UW ZIEKENFONDS? .....	17

NIET VERGETEN...

## Jog-it

Uitstap Zoniënwood  
Zondag 14 november

Kerstmarkt  
11 en 12 december

Nieuwjaarsreceptie  
Zondag 16 januari 2011

Algemene vergadering  
Vrijdag 25 februari 2011

# G2 STAR - KOM OP TEGEN KANKER



Zondag 10 oktober (datum 10/10/10) organiseerde het Ge-star projectteam een jogging ten bate van Kom op tegen kanker.

Op [www.ge-star-project.be](http://www.ge-star-project.be) lezen we dat:

Gé-star een actie is ten voordele van Kom op tegen Kanker als eerbetoon aan Geraldine (Gé) Van den Steen die begin juni 2010 haar strijd tegen kanker verloor. Ze was 38 jaar.

Waarom Gé-star?

Had Gé haar kanker, alias "het beest" zoals ze het zelf noemde, overwonnen, dan was ze nu ongetwijfeld de fantastische meter van Emiel geweest. Nu is ze zijn super 'sterrenmeter'.

Gé gaf gedurende drie jaar nooit op! Door deel te nemen aan de Brusselse Marathon willen we haar strijd verder zetten en geld inzamelen voor Kom op tegen Kanker.



Een marathon was natuurlijk niet echt iets voor onze recreatieve club. Anderzijds wilden we toch ook ons steentje bijdragen aan het eerbetoon van Gé Van den Steen, die in het seizoen 2003-2004 één jaar lid is geweest van onze club. Dit was ons plan voor 10 oktober :

- We lopen met zijn allen zoveel mogelijk kilometers binnen het uur in het Prinsenbos; elke deelnemer krijgt een knipkaart waarop de afgelegde rondjes nauwgezet geknipt zullen worden.
- De club stort 500 euro in de kas van Kom op tegen kanker en de club zorgt voor enkele sponsors die ook hun duit in het zakje doen: ERA-makelaar Immo Toye uit Grimbergen heeft zich al geëngageerd om eveneens 500 euro te sponsoren en tegelijk ook te zorgen voor een gepast event t-shirt.



- Na het evenement tracteert de club alle deelnemers (met knipkaart) op een drankje in de Eugeenhoeve.
- We zorgen natuurlijk ook voor wat persbelangstelling.

We rekenen natuurlijk op jullie talrijke opkomst.

En wat is het uiteindelijk geworden ?

## 10x10x10 voor de GRIMBERGSE JOGGINGCLUB

Het is intussen een publiek geheim maar onze club heeft dus echt wel iets met de weergoden of -godinnen. Zondagochtend 10/10/10 startte onder een stralende herfstzon maar in combinatie met heel veel frisse lucht. Beter weer om te joggen is nauwelijks denkbaar.

We zouden om 10.10 uur starten met onze uurloop. Het bestuur was al een uurtje vooraf in de weer met de logistieke voorbereiding: spandoeken ophangen van "Kom op tegen kanker" en onze gelegenheidssponsor Immo Toye, stroom aansluiten en onze geluidsinstallatie opstellen, er was zelfs gezorgd voor een heus computernetwerk voor het exact timen van onze uurloop en het tellen van het aantal afgelegde ronden.

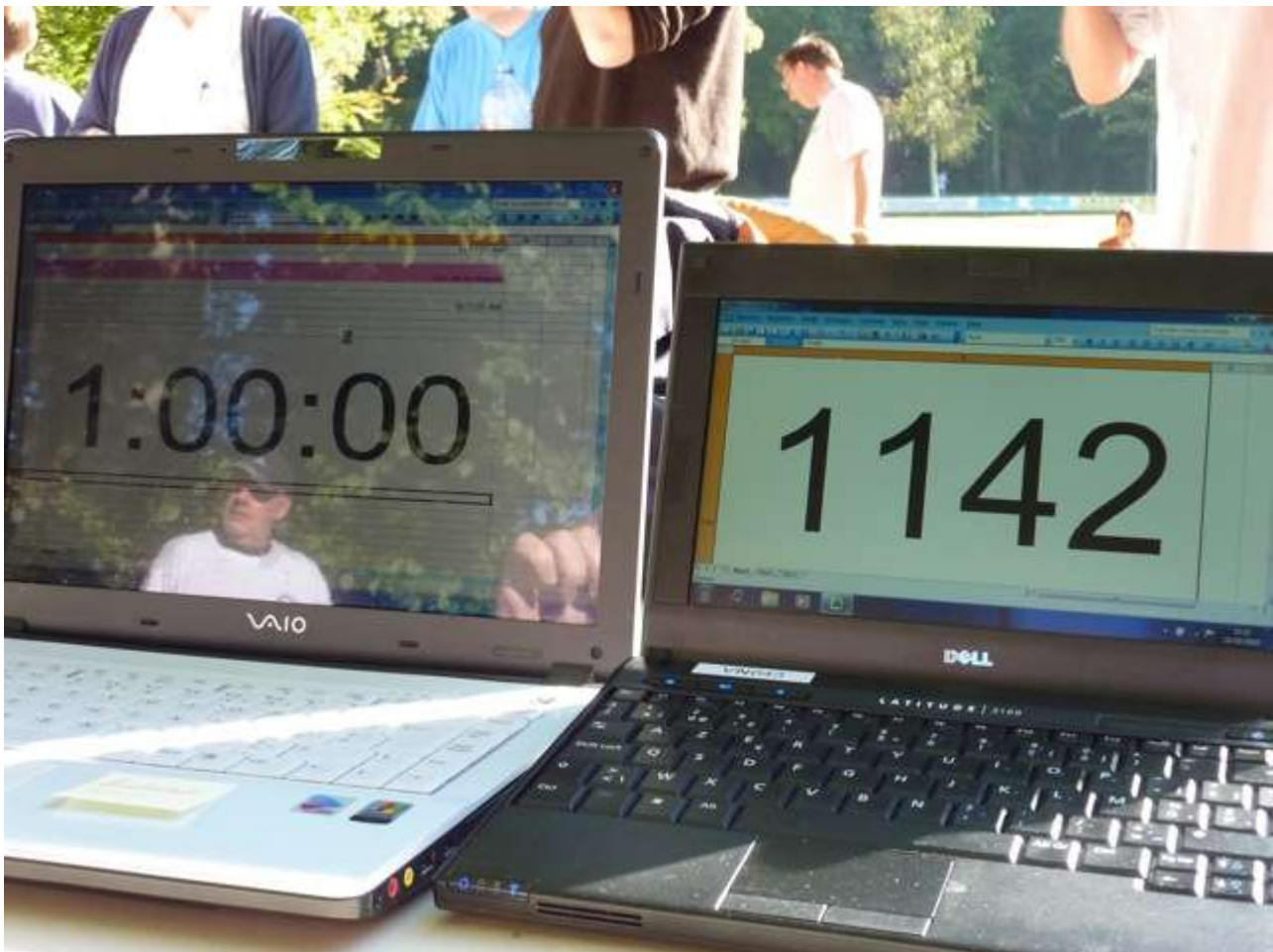


Met wat spanning keken we uit naar de langzaam binnendruppelende joggers. Voor onze 500 km hadden we berekend toch minstens 72 deelnemers nodig te hebben die gemiddeld 7km zouden afleggen. Heel optimistisch hadden we onze sponsor gevraagd om te zorgen voor 100 t-shirts. En wat bleek : er daagden maar liefst 137 deelnemers op. We kwamen t-shirts te kort...



10.10 uur haalden we net niet. Met enkele minuten vertraging - hoofdzakelijk te wijten aan het passen van de t-shirts en het opstellen van de obligate groepsfoto - kon onze voorzitter het startsein geven. Vooral tijdens de eerste ronde viel op wat een indrukwekkende groep 137 joggers wel zijn. Wat zou dat geven bij de eerste knipbeurt? Er was gezorgd voor 5 knippers en wat extra stiften en de rondekaartjes gingen al bij al nog redelijk vlot de eerste keer over de streep.

Alle deelnemers konden op een PC-scherm de gelopen tijd en het aantal afgelegde ronden aflezen. Vooral naar het einde toe leverde dit extra spanning en motivatie op. Je had al heel snel in de gaten dat 500km geen enkel probleem kon opleveren. Al na goed een half uur waren we daar al voorbij. De pronostieken gingen geleidelijk in de richting van 800 à 900km. Maar ook die gingen voor de bijl. De 1000 ronden werden bereikt na zowat 52 minuten. Na klokslag (enfin pc-slag) 1 uur lopen tikten we af aan 1142 ronden. Dat zijn niet minder dan 1210,5km (1142 ronden van 1060m).  
**EEN GIGANTISCH SUCCES !!!**



Met onze hartelijke dank aan alle lopers, knippers, sponsors en supporters. De club heeft beslist om in totaal geen 1000 maar 1142 euro te storten op de rekening van Gé-Star. Dankbaar trakteerde de club zoals beloofd alle deelnemers op een drankje in de Grimbergse Eugeenhoeve. Ook daar wisten ze even niet waar ze het

hadden met 137 extra cafe-bezoekers... Gelukkig zongde de herfstzon voor wat extra plaatsen op de terrassen.

De knipkaarten werden als bewijsmateriaal ingezameld zodat bovenstaand cijfer hierbij officieel bevestigd kan worden. Zij het pas op maandagochtend toen het bestuur nog bijgaand mailbericht ontving :

"Beste,

Toen ik mijn trainingsvest daarnet uit de wasmachine haalde vond ik de restjes van de blauwe kaart waarop onze toerkes die we vandaag liepen voor "kom op tegen kanker" geprikt waren...

Ik vergat die kaart dus af te geven aan één van jullie...

Willen jullie mij alsnog bij de joggers opnemen die samen voor de zeker meer dan 500 km zorgden? Ik liep samen met J. D. 12 rondjes...

De netjes gewassen restjes van mijn kaart kan ik, indien nodig, woensdag meebrengen sportieve, verstrooide en solidaire groet,  
E."

Het was dus wel degelijk 1142.

## ENKELE REACTIES

Dag Marc,

Hierbij wil ik jou en de hele joggingclub heel hard bedanken voor wat jullie op 10/10/10 gerealiseerd hebben !! Gé was een hele goede vriendin van mij, en ik apprecieer het enorm hoe jullie daar een eigen evenement rond opgebouwd hebben. Bedankt!

Ik kon er zelf niet bij zijn zondag in het Prinsenbos omdat ik in Brussel voor het Gé-star-project heb meegelopen, maar om 10u10'10" heb ik aan jullie gedacht ;-)

Nogmaals bedankt, en ik ben wel fier dat ik lid ben van zo'n club..

Groetjes,

Lieve Passchyn



Dag Marc,

Het was met heel veel plezier gedaan. Dit was natuurlijk niet mogelijk geweest zonder een sterke organisatie.

Uiteindelijk hebben we 'maar' gelopen. Hartelijk dank dan ook aan het bestuur en aan alle vrijwilligers.

Met vriendelijke groeten,

Katrinka



## AFDALING VAN DE LESSE

Een telefoongesprek midden augustus tussen Bouboule "Le roi des Moules" uit Dinant en Veerle Spolspoel, ondervoorzitter van de Grimbergse Joggingclub ging als volgt: "Cinquante cinq ??, vous en êtes sûr?" Vroeg Bouboule ietwat onzeker.

"Oui oui, oui oui" antwoordde Veerle ietwat opgewonden.

"Vous ne venez quand même pas avant deux heures ?" vroeg Bouboule ietwat ongerust. "Non non, non non" zei Veerle ietwat geruststellend.

En inderdaad op zondagmiddag 28 augustus zaten 55 joggers en supporters aan tafel te genieten van een portie mosselen, zicht op de Maas en met een gezellige babbel in het restaurant van Bouboule, Rue Adolphe Sax 34.

"Hoe kom je er in godsnaam toe om in Dinant langs de Maas een mosselrestaurant te openen ?" hebben we aan mevrouw Bouboule gevraagd. Meer uitleg als "C'est une tradition" kon ze ons niet geven. Maar 't heeft gesmaakt en bij het buitengaan hebben we welgemeend "à l'année prochaine" gezegd.



Alles was perfect verlopen, daar had Veerle voortreffelijk voor gezorgd.

Ontelbare mails had ze gewisseld met de voorzitter van l'Arche, de plaatselijke en organiserende atletiekclub.

Eerst had ze verkregen dat ook een parcours van 7 km "hors catégorie" kon worden gelopen door de losdenkers (zo noemt Marc onze beginners).

Dan had ze de prijs naar beneden genegotieerd tot 2 €. "C'est mieux que rien du tout" moet de arme voorzitter gedacht hebben in de hoop om de e-mailstroom te stoppen.

Om de pil te verzachten en ook nog wat goodwill voor de volgende jaren te creëren heeft Veerle een selectie Grimbergse bieren laten bezorgen met de tekst: "Voici une vraie bière".

Enfin, het moet gezegd: inmiddels kennen ze in Dinant de Grimbergse Joggingclub en is in onze club de afdaling van de Lesse een klassieker geworden.

"Afdaling" is toch wat misleidend want in het parcours van de 13 km (dat de meeste joggers lopen) zit een venijnige beklimming tussen km 7 en km 8 voor de aankomst. Voor de rest is het redelijk plat met zeer mooie stukken door het bos en langs de Lesse.

Ook het laatste stuk viel wat tegen. Niet ver van de grote viaduct stond een boog uit witte en blauwe ballonnen met daarachter een groep cheergirls die enthousiast zwaaiden met hun pompons. Mijn medejogger Philip dacht dat dit zoals in de Tours de France de laatste kilometer aangaf en kreeg van al dat moois zowaar hoop en een tweede adem. Al snel kwamen we tot het besef dat er dan nog zeker twee kilometer gelopen moest worden...

Eénmaal over de meet was al de inspanning snel vergeten.

De douches waren georganiseerd in een lange tent op de betonweg langs de Maas: vier sproeikoppen voor de mannen en (uiteraard gescheiden) twee voor de vrouwen. Is dat omdat er minder vrouwen aan de "afdaling" deelnemen of heeft dit een andere reden? In alle geval iets om over na te denken.

Na de douche hebben we genoten van een frisse pint op het terras van het Casino. Een blonde Leffe of een Blauwe Chimay, of zelfs een Cola Light (voor de hardliners), het heeft allemaal gesmaakt.

Het was voor de dienstster wel een helse job om alle dranken afzonderlijk af te rekenen.





Ze werd er horendul van en was zeer gelukkig toen onze gulle voorzitter het laatste ontbrekende bedrag overbrugde. "Vous m'avez sauvé" zei ze dankbaar met een ondeugende maar hartverwarmende glimlach. Daarvoor doet zo'n voorzitter het natuurlijk (nvdr).

Ook bleek eens te meer dat de joggingclub goede relaties heeft met de weergoden. Ondanks de onheilspellende voorspellingen bleef het droog tijdens het lopen.

Ook toen we op het terras zaten scheen de zon nog. Het regende pijpenstelen op het moment dat we gezellig binnen mosselen aan het eten waren, en zie, net gedaan met regenen toen we naar de bus moesten.

En, voor het grootste stuk in de regen, zijn we voldaan naar huis gereden.

Geef toe....voor herhaling vatbaar.

Georges

## LIDGELD BETALEN AUB

Dit jaar is er een extra goeie reden om uiterlijk op 15 december 2010 je lidgeld (50 euro zoals vorig jaar) te storten op rekening nummer **001-2981181-59** van onze club. Ter voorbereiding van ons 15-jarig bestaan in 2011 (het eerstvolgende joggingjaar dus) heeft het bestuur unaniem beslist om onze club-uitrusting de komende jaren grondig te moderniseren. Dezer dagen wordt de laatste hand gelegd aan de definitieve modelkeuze maar we willen hier toch al een tipje van de sluier lichten:

- het wordt een high-tech, kwalitatieve shirt, uit de modellenreeks van een gereputeerde producent
- in aangepaste dames- en herenmodellen
- uitrusting met antibacteriële werking
- optimaal draagcomfort
- reflecterende piping aan schouder en mouwboord
- zijdelingse inzetstukken in "mesh"
- stijlvol zodat ze ook nog binnen 5 jaar modieus oogt
- met discrete opdruk van ons logo
- zonder mouwen of met korte mouwen; later zelfs met lange mouwen
- continuïteit gewaarborgd voor de volgende jaren
- zodat je altijd bijpassende accessoires en andere kledingstukken kan bijkopen.

Kortom, iets wat onze leden met fierheid kunnen dragen, de basis van ons nieuwe generatie "uniform".

TC Sport tegenover het Grimbergse Prinsenbos zal vermoedelijk instaan voor de distributie.

De procedure is voortaan als volgt :

- Je betaalt je lidgeld, op tijd, uiterlijk 25 december 2010, voor Kerstmis dus.

- Je krijgt van onze secretaris een aankoopbon van 10 euro als bijdrage van de club voor je nieuwe uitrusting.
- Je gaat naar TC Sport je nieuwe shirt passen en betaalt hen de totaalprijs van +/- 25 euro; de aankoopbon kan je direct verrekenen zodat jouw investering zowat 15 euro bedraagt voor een kledingstuk met winkelwaarde van 37 euro volgens de catalogus. We hebben immers ook nog een flinke clubkorting onderhandeld.
- TC Sport zorgt dan voor bedrukking van de shirts (dat moet in reeksen van minimaal 50 stuks gebeuren).
- Enkele weken later kan je je shirt bij TC Sport gaan afhalen. We zorgen voor dergelijke reeksen ongeveer 1x per maand. De eerste reeks voorzien we kort na Nieuwjaar, althans voor wie zijn lidgeld voor Kerstmis betaalde.

Benieuwd hoe ons nieuwe shirt er uit ziet ? Kom in groten getale naar onze nieuwjaarsreceptie. Daar zal het worden voorgesteld door een aantal mannelijke en vrouwelijke modellen uit onze club. Sollicitaties als model kunnen overgemaakt worden aan onze voorzitter...

## NIEUWJAARSRECEPTIE

Voortaan reserveren we de derde zondag van het nieuwe jaar voor onze clubreceptie. In 2011 wordt dat dus **zondag 16 januari**. De feestelijkheden van oudejaar zijn dan al wat uit je lijf verdwenen zodat je terug met plezier kan uitkijken naar een glaasje bubbels. Eerst verzamelen we wel om 10,30 uur aan de Charleroyhoeve en lopen dan een rondje in de buurt van het vliegveld. De receptie gaat net als de vorige jaren door in de mooie zaal van deze Charleroyhoeve. Ons cateringteam maakt er ongetwijfeld weer wat moois van, de schuimwijn is al besteld en voorzitter Georges ligt al in zijn bed te woelen van de stress: de muzen hebben hem nog niet komen helpen bij zijn speech... Maar wees gerust; we weten al dat dit allemaal wel goed komt.

## STRATENLOOP GRIMBERGEN

Met net geen 50 clubleden waren we vertegenwoordigd op de jaarlijkse Stratenloop doorheen de Grimbergse septemberkermis. Een prima succes, waarvoor van harte dank.

In totaal kon de atletiekclub rekenen op zowat 300 deelnemers aan de stratenloop. Met ruim 16% aandeel daarin viel onze groep dus zeker op. Het was droog en behoorlijk warm om te lopen. Voeg daarbij - alle anciens weten dat intussen al - het loodzware parcours en de massa toeschouwers en je weet dat dit een hels karwei is. Proficiat dus aan alle deelnemers. En van harte dank voor de gratis promotie voor onze club. En die club uitte traditioneel zijn grote dankbaarheid met een traktatie in

de tent van de atletiekclub. Dank ook aan de talrijke supporteurs en fotografen van dienst.



Tot volgend jaar.

## NIEUWE WEBSITE + WEBMASTER

Op de laatste bestuursvergadering is eveneens beslist om onze website te vernieuwen. Niet toevallig valt dit samen met het afscheid van onze trouwe webmaster Chris Curias. Om gezondheidsredenen kan Chris niet meer komen joggen en daarom heeft hij ook beslist om zijn bestuursmandaat ter beschikking te stellen.

We houden er aan om hem van harte te danken voor de jarenlange inzet. Die dank zullen we bij een volgende gelegenheid ook wat plechtiger uitdrukken. Chris is door onze voorzitter als "met aandrang" uitgenodigd op onze algemene vergadering van februari 2011.



Dank aan Chris niet alleen voor het punctueel up-to-date houden van onze website, ook voor de grafische uitwerking ervan. Onze site mag zeker gezien worden. Chris toonde zijn grafisch talent overigens ook in de mooie en telkens originele jaarlijkse affiches voor onze joggingcursus. We hopen hiervoor op hem nog beroep te kunnen doen. Hij heeft beloofd om toch nog af en toe langs te komen in Prinsenbos.



Van een nieuwe webmaster mag verwacht worden dat hij/zij het dagelijks reilen en zeilen van de club volgt. We zijn dan ook blij dat we zo iemand gevonden hebben in de persoon van Frieda Van Assche, lid van ons clubbestuur. Zij zal zich voortaan ontfermen over onze website.

En die website wordt zelf ook vernieuwd. We wilden overschakelen naar een gebruiksvriendelijk CMS (Content Management System), een platform waarmee een mooie website kan gebouwd en onderhouden worden zonder al te veel technische kennis. De voorbije maanden hebben diverse bestuursleden een aantal dergelijke aanbiedingen

grondig geëvalueerd en - voor de geïnteresseerden onder ons - de uiteindelijk keuze viel op de firma Novosite.nl (inderdaad Nederlanders maar dat mag niet echt een bezwaar zijn). Ze bieden ons voor weinig geld een hele reeks mogelijkheden waar we al een tijd van dromen:

- Een intranet als afgesloten (met paswoord afgeschermd) website-gedeelte voorbehouden voor onze leden
- Een gastenboek
- De mogelijkheid - vooral voor het bestuur - om op een afgesloten deel ook centraal clubbestanden te delen
- Uiteraard een fotobibliotheek (dat is al jaar en dag de grote hit van onze website)
- Een mailinglist (o.a. voor ons clubblad)
- Een contactpagina
- Misschien zelfs een webshop voor het automatisch opvolgen van inschrijvingen voor activiteiten of het plaatsen van bestellingen.

Meer weten: ga maar eens kijken naar [www.novosite.nl](http://www.novosite.nl).

We maken van de gelegenheid gebruik om een aantal vernieuwingen aan te brengen in de structuur van de site. Alles ten bate van een nog groter gebruiksgemak. Frieda werkt er dezer dagen hard aan om de site tegen Nieuwjaar operationeel te hebben. We kijken er allemaal naar uit.

Nogmaals van harte dank aan onze web-pionier Chris. Hij heeft hiervan de funderingen gelegd.

## AD VALVAS

Moderne dingen als een website hebben ongetwijfeld hun waarde en zijn tegenwoordig zelfs onmisbaar. Dat moeten intussen ook de oudste 'anciens' in onze club toegeven. Niks mis echter met het goeie ouwe uithangbord. Op de univ leerden we dat destijds "ad valvas" noemen. En weet je wat ? Onze club heeft nu ook zijn "ad valvas", naast de cafetariadeur van de voetbaltribune. Met dank aan bestuurslid Lieven Vervaet die zo'n uitstalkast gratis op de kop kon tikken. En je mag er naar verluidt zelfs serieus op tikken want het ding heet redelijk inbraakbestendig te zijn... Enfin, buiten het Prinsenbos toch. Afwachten maar.

Waarvoor dient zo'n valva ? Uiteraard om onze club en alle Prinsenbosbezoekers kond te doen van allerhande "papieren" nieuwtjes aangaande de Grimbergse Joggingclub. Nu



natuurlijk nog zorgen dat er - net als op onze website - ook regelmatig up-to-date nieuws in komt te hangen. We rekenen op ieders medewerking. Wij zullen alleszins al zorgen voor duidelijke plaatsing van ons logo. Verder zullen we hier ook onze komende evenementen en uitstappen op vermelden.

Er zijn ook magneetjes aangekocht voor makkelijke bevestiging van publicaties. De sleutel van de etalage hangt overigens in onze kleedkamerkast van de voetbaltribune.

## UITSTAPPEN

- Op **zondag 14 november** gaan we op traditionele herfstjogging naar het **Zonienwoud** maar we kiezen dit keer voor de kant **Oudergem** aan het Adeps-domein. Hier lopen verschillende gemarkeerde routes zodat we ieder wat wils kan aanbieden. Vooraf gaan Veerle, Petra en Marc op verkenning.
- De kalender voor 2011 wordt in januari meegedeeld.

# VOETBALTRIBUNE PRINSENBOS

We hebben het de laatste maanden allemaal kunnen vaststellen : "onze" voetbaltribune oogt dikwijls meer als een vuilnisstort dan als de gezellige tribune die ze behoort te zijn. Klaarblijkelijk te danken aan een reeks hangjongeren die de tribune beschouwen als een verlengstuk van frituur annex café en daarbij niet de moeite doen om de vuilnisbak 2 meter verder te gebruiken voor wat hij daar staat.

Onze voorzitter schoot onlangs uit zijn krammen en bezorgde onze burgemeester op 20 september j.l. een vriendelijke maar dringende brief, vergezeld van wat fotomateriaal. We wilden u die brief niet onthouden.



## **Gemeente Grimbergen**

Prinsenstraat 3,  
1850 Grimbergen

t.a.v. Mevr. Mertens Marleen, burgemeester

Geachte Mevrouw,

Ik schrijf U als voorzitter van de Grimbergse Joggingclub om uw hulp in te roepen i.v.m. de vervuiling van de tribunes in het Prinsenbos.

De Grimbergse Joggingclub telt momenteel 230 leden en is U wellicht bekend.

([www.grimbergsejoggingclub.org](http://www.grimbergsejoggingclub.org)). Wij trainen in het Prinsenbos op woensdag en vrijdag van 19.00 tot 20.00 uur en zondag van 10.30 tot 11.30 uur.

Na een gemeenschappelijke opwarming stretchen we op de tribune.

Deze ligt er echter dikwijls smerig bij zoals U op bijgevoegde foto's kunt zien.

Het vermoeden is groot dat de vervuilers bij de schoolgaande jeugd te zoeken zijn, die daar om begrijpelijke redenen na de schooluren komt zitten.

Ik weet dat in principe de voetbalclub de tribune onderhoudt, maar dit doen ze uiteraard enkel als er een wedstrijd is.

Hun voorstel voor oplossen van het probleem is een grote omheining rond de tribune wat wij persoonlijk nogal drastisch vinden en in strijd met het publieke karakter van het Prinsenbos.

Een mogelijk alternatief is dat er enerzijds ook door de gemeentelijke diensten gekuist wordt (nadat de schoolgaande jeugd naar huis is) en dat de vervuiling

vermindert door een bewustmakingsactie in de plaatselijke scholen en regelmatige politiecontrole.

Mogen wij U vragen om de problematiek te bekijken.

Wij zijn graag bereid om mee naar een oplossing te zoeken.

met vriendelijke groeten

Georges Roobaert, voorzitter

Op 6 oktober ontvingen we volgend antwoord van de gemeentediensten:

Geachte heer Roobaert

In antwoord op uw e-mail van 20.09.2010 delen wij u mee dat onze diensten bekend zijn met deze problematiek.

De lokale politie werd gevraagd om extra nazicht te doen en eventueel preventief de school te bezoeken.

De bevoegde dienst werd eveneens opdracht gegeven om regelmatig de gepaste opkuis te doen van de tribune in het Prinsenbos.

Met vriendelijke groet

Eliane Macharis

werken in eigen beheer

Waarna onze voorzitter - beleefd en welopgevoed als hij is - het volgende antwoord verstrekke :

Geachte mevrouw Macharis,

Dank U voor het antwoord en de initiatieven die U neemt .

Een gesprek met de school lijkt me zeer nuttig en ik hoop dat de school iets onderneemt om aan hun leerlingen bij te brengen dat het niet past om al het vuil gewoon op de tribune te smijten. Het zou niet slecht zijn als de leerkrachten af en toe eens langsliepen in het Prinsenbos om de leerlingen hierop te wijzen.

In alle geval vragen wij aan onze joggers om de tribune niet vuil te maken.

Een regelmatige opkuis is ook nuttig omdat een vuile plaats ook aanzet tot meer vuil. Ook zou er moeten gezorgd worden dat de vuilbakken leeg gemaakt worden.

Ik hoop dat de maatregelen effect hebben.

Wij zullen het een paar weken aanzien en nemen dan terug contact.

met vriendelijke groeten

Roobaert Georges

voorzitter.

## KERSTMARKT

Het weekend van 11 en 12 december is er opnieuw de Grimbergse kerstmarkt. Het is dit jaar de 23<sup>ste</sup> editie. We bouwen dit jaar verder op onze vernieuwde decoratie van vorig jaar en mikken commercieel op onze enige onverwoestbare hit : de traditionele Filliers jenever in stenen potjes. De verkoop van allerhande nevenproducten laten we gezien het geringe succes van de voorbije jaren maar achterwege.

Verder onderzoeken we ook of we naast de jenever geen hapjes kunnen serveren. Je hoort er nog van...

Naar goede gewoonte zal Veerle de coördinatie van de verkoopploegen op zich nemen. Tijdens de komende trainingen zal ze hieromtrent inschrijvingslijsten laten circuleren.

## BLAUWE SWEATER

De wintermaanden komen er weer aan en daarmee de wat frissere/koudere wintertrainingen. Heb jij al een blauwe clubsweater ? Wanneer je de **eerste keer** lid wordt van onze club kan je hiervoor (slechts één keer dus) terecht bij onze materiaalmeester Wim. Helemaal **gratis** voor niks bovendien. Dit is een boodschap die vooral gericht is aan onze "losdenkers".

## SPORTPREMIE BIJ UW ZIEKENFONDS?

In september worden traditioneel heel wat goede voornemens gemaakt. Misschien hebt u zich wel voorgenomen om meer te gaan sporten. Vraag zeker uw sportpremie aan bij uw ziekenfonds!

De ziekenfondsen willen gezondheid promoten. Zij geven u dan ook een financieel duwtje in de rug via de aanvullende verzekering. Zo biedt uw ziekenfonds een tegemoetkoming voor wie zich inschrijft in een sportclub of een cursus Start To Run volgt. Zelfs watergewenning voor baby's komt in aanmerking voor een vergoeding.

Elk ziekenfonds stippelt daarbij zijn eigen beleid uit. De aard en het bedrag van de tussenkomst varieert dus van ziekenfonds tot ziekenfonds. Vaak speelt uw leeftijd daarbij een rol. Maar binnen eenzelfde ziekenfonds kunnen ook grote verschillen bestaan tussen de verschillende gewesten. Dat blijkt duidelijk uit onderstaande voorbeelden.

Zodra u ingeschreven bent bij de club van uw keuze, vraagt u het juiste formulier aan bij uw ziekenfonds. U kunt het ook downloaden op de site. U laat het invullen door uw



sportclub en stuurt het terug. Wilt u weten op welke tussenkomst u recht hebt? Wij geven u alvast enkele voorbeelden.

#### Neutrale ziekenfondsen

Inschrijving in een sport- of fitnessclub: 30 euro/per jaar voor iedereen. Nieuw is dat u de sport ook in een van onze buurlanden (Frankrijk, Luxemburg, Duitsland en Nederland) mag beoefenen. Maar dan wel beperkt tot 25 kilometer over de landsgrenzen.

#### Christelijke Mutualiteit

Saint-Michel: 35 euro per jaar voor min 30-jarigen die kunnen aantonen dat ze regelmatig sport beoefenen in een club, een vereniging of een sportinfrastructuur of die deelnemen aan een sportstage van minimaal 3 dagen.

#### Onafhankelijke Ziekenfondsen Partena

Voor jongeren tot 18 jaar, tussenkomst tot 40 €/jaar voor wie zich voor een jaar of een volledig seizoen inschrijft. Voor 18-plussers geldt er een tussenkomst tot 25 €/jaar. Rugby: tot 50 €/jaar voor wie zich voor een jaar of een seizoen inschrijft bij een rugbyclub aangesloten bij LBFR.

#### Euromut

tot 15 euro per jaar en tot 30 euro per jaar voor volwassenen met een BMI vanaf 25 of kinderen met een percentiel vanaf 85.

#### Socialistische Mutualiteit

In Brabant: 25 euro per jaar voor iedereen tot 25 jaar.

In Oost-Vlaanderen: 20 euro voor jongeren, 15 euro voor leden van 25 tot en met 64 jaar en 10 euro voor leden vanaf 65 jaar.

© Muriel Michel - 07:10 - 18/09/2010 Copyright © netto.be

De boodschap : informeer in elk geval eens bij je ziekenfonds wat er mogelijk is in jouw geval. Nooit gedacht dat joggen ook nog geld kan opbrengen ? Nu weet je wel beter. Je kan een attest voor de mutualiteit altijd aanvragen bij onze secretaris Theo. Ofwel per mail naar [thema.nv@telenet.be](mailto:thema.nv@telenet.be), je krijgt dan een attest op papier van de club. Ofwel bezorg je hem het formulier van de mutualiteit dat hij dan zal invullen en ondertekenen.