

DE GRIMBERGSE JOGGER - Juli 2011

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JULI 2011	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
PRETTIGE VAKANTIE!.....	4
	4
JOGGINGCURSUS 2011	5
TAAKVERDELING BINNEN ONS BESTUUR.....	8
LUSTRUMFEEST 23 SEPTEMBER 2011	9
JOGGINGKLEDIJ	10
UITSTAPPEN : VERLEDEN EN TOEKOMST.....	11
DESCENTE DE LA LESSE 28 AUGUSTUS 2011	11
STRATENLOOP GRIMBERGEN 3 SEPT.2011	12
HERFSTUITSTAP : LA HULPE OP 20 NOV.2011	13
EEN MILJOEN VLAMINGEN LOOPT WEL EENS.....	14
SPORTEN BIJ WARM WEER? ZO DOE JE HET	16
HOE MOET JE EEN ZONNEBRANDPRODUCT GEBRUIKEN?.....	18

NIET VERGETEN...

JOG-IT

Zondag 28 augustus
Afdaling v/d Lesse

Zaterdag 3 september
Stratenloop Grimbergen

Vrijdag 23 september
Lustrumfeest 15 jaar JCG

Zondag 20 november
Uitstap La Hulpe

PRETTIGE VAKANTIE!



Exotische stranden met hagelwit zand en azuurblauwe zee, prachtige bergpaden te midden van bloemende alpenweiden, ontspannende tochten per fiets, of gewoon gezellig bij je thuis in de tuin ? Iedereen vult het maar voor zichzelf in. We hebben het waarschijnlijk allemaal wel verdiend. Gedaan met haasten, stress en andere werkzorgen! Tijd voor onszelf! "Quality time" met je gezin en vrienden. Het is van harte gegund.



Even ook het joggen in Prinsenbos achterlaten ? Moet ook kunnen. We zien je later deze zomer terug. Hasta la vista...

Voor de thuisblijvers :
de Grimbergse Joggingclub houdt helemaal GEEN vakantie.
Je bent dus elke woensdag- en vrijdagavond en elke
zondagmorgen ook tijdens de zomer welkom in het Prinsenbos.



JOGGINGCURSUS 2011

Begin maart hadden we - net als de voorbije jaren - opnieuw ruim 50 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.

Exact 55 cursisten mochten we op zondag 19 juni verwelkomen op de diplomaloop. In tegenstelling tot vorig jaar bleef het dit keer droog maar het was kantje-boordje want er was wel degelijk regen voorspeld. Overigens was het voor de eerst aanwezige bestuursleden wel even schrikken want ons Guldendal-terrein was al gedeeltelijk ingenomen door een groot podium. Was hier sprake van een concurrerende activiteit en dubbele boeking ? Gelukkig niet. De concurrenten zouden pas na 14 uur starten. Vanaf volgend jaar nemen we ons voor om voor de zekerheid toch maar eens vooraf te overleggen met het gemeentebestuur.

Onze opbouw mocht overigens dit jaar gerust zijn voet zetten naast het al aanwezige professionele podium: onze Lieven had immers gezorgd voor een weliswaar was kleiner maar even professionele podiummeke maar vooral : ons nieuwe clubvlaggen waren voor de eerste keer van de partij. De wind zat nog wat verkeerd voor het correct aflezen van ons logo. Daar doen we de volgende keer ook iets aan...



We begonnen samen aan een opwarmingsrondje en daarna gaf onze coach het startsein voor de diplomaloop. In 2 groepen, elk onder leiding van één van onze coaches, maalden onze cursisten-diplomisten de rondjes af.



Aan supporters ontbrak het ook dit jaar niet. Ze kunnen trouwens nooit jong genoeg zijn. Vroeg begonnen is half gewonnen.

En ja, het is dus - ook in 2011 - weer eens gelukt. Een half uur lopen zonder onderbreking is een fantastische prestatie. We wensen jou hiervoor van harte proficiat en hopen dat je nog heel veel plezier mag beleven aan het joggen.

Zo'n diplomaloop kan natuurlijk niet zonder... een diploma ! Die werden vlot uitgereikt door een bestuursteam rond de voorzitter. Ondertussen nuttigde iedereen een eerste glas welverdiende bubbels, ook dit jaar weer onze mooie en intussen alom gekende CAVA...

Om het helemaal goed te maken werden de bestuursleden door de coach ook nog eens rijkelijk in de bloemetjes gezet. Een prima thuiskomer voor sommige bestuursleden overigens. De bestuurs-echtgenotes zijn voor één keer in de wolken over de joggingclub.

De aangekondigde regen had tot nu gewacht om van start te gaan. De bestuursleden hadden amper alles rond Guldendal opgeruimd of het was zover... Hoe was het spreekwoord ook al weer ? Beter laat dan...

Dit waren de starters in maart 2011...



En dit waren de gediplomeerden van juni 2011. Zoek de verschillen !



TAAKVERDELING BINNEN ONS BESTUUR

In onderling overleg hebben Frieda en Paul onlangs beslist om hun taken binnen het clubbestuur te herschikken. Frieda deed tot nog toe onze website maar draagt dit nu over aan Paul die blijkbaar meer computervirussen in zijn bloed heeft. We danken Frieda natuurlijk van ganser harte voor de succesvolle switch naar onze nieuwe website die zij de voorbije maanden gerealiseerd heeft. We wensen Paul alle succes toe bij de verdere uitbouw van ons digitale clubplatform. Frieda zal zich voortaan toeleggen op onze club-events en neemt daarmee een groot deel van de taken over die Veerle tot nu toe behartigde. Verder zal zij ook de eindredactie waarnemen van alle teksten die door onze club gepubliceerd worden, zoals bijvoorbeeld persberichten, onze folders, etc.

LUSTRUMFEEST 23 september 2011

Er is al veel publiciteit rond gemaakt door onze coaches maar we doen het hier nog maar eens. MIS DIT NIET. Vraag maar eens na aan de leden die onze vorige lustrumfeesten meemaakten...

We gunnen je al een blik op het programma:

19.00: We starten met een mooie receptie, hopelijk mits wat mooi weer in de tuin.

20.00: Welkomstwoord van onze voorzitter en korte presentatie van wat hoogtepunten uit de clubgeschiedenis van de laatste 5 jaar.

20.30: Voorgerecht

21.00: 1ste optreden van BLUF. Bij die gelegenheid hernemen we nog eens onze intussen bekende Snijdersbank.

22.00: Hoofdgerecht

22.30: We diplomeren enkele clubleden met 15 jaar dienst

22.45: Dessert

23.00: 2de optreden van Bluf

24.00: DJ & dans



BEN JE NOG NIET INGESCHREVEN VOOR ONS LUSTRUMFEEST ???

Maak daar dan direct werk van want het aantal plaatsen is beperkt! Het zou doodjammer zijn als je dit evenement moest missen. Dit doen we maar eens om de 5 jaar...

Je stort dus vandaag nog 30 euro op onze clubrekening nummer 001-2981181-59 en dat uiterlijk einde augustus.

JOGGINGKLEDIJ

Nu steeds meer leden van onze club getooid lopen met onze nieuwe zwarte Erima-shirts en daardoor de uniformiteit toeneemt (wat uiteraard wel de bedoeling was) wordt het risico op verlies en verwisseling toch groter. Denk er dus aan om je kostbare kledij duidelijk te merken met een naam-etiket.

Verder voorzien we tegen de winter de uitbreiding van ons clubgamma met Erima wintervesten of windstoppers. Meer informatie hierover in ons herfstblad begin oktober.

We hebben nog wat oude joggingkledij in voorraad. Tijdens de zondagtraining van 11 september a.s. organiseren we een verloting van onze reststock. Bij aankomst op de training trekt iedereen die wil meedoen een lotnummer. Na de training kan iedereen dan in volgorde van dit lotnummer één kledingstuk naar keuze uitkiezen uit de nog beschikbare voorraad.

UITSTAPPEN : verleden en toekomst

DESCENTE DE LA LESSE 28 augustus 2011



Naar jaarlijkse gewoonte nemen we in Dinant deel aan de Afdaling van de Lesse, een loopwedstrijd over 13 of 21 km. Beide parcours zijn vrij zwaar en normaliter enkel voor geoefende joggers! Onze joggingclub is echter niet helemaal normaal en dus hebben we ook dit jaar een uniek aanbod, onder meer voor onze pas gediplomeerde joggers maar ook voor 'anciens' die gaan voor een kilometertje minder: zij kunnen vanaf de start in Gendron meelopen met de grote bende (altijd een belevenis !) en dan na de halve afstand (ca. 7km) aan het kasteel van Walzin in de bus stappen tot in Dinant. Dit is bovendien zonder meer het mooiste stuk van deze jogging, langs de boorden van de Lesse doorheen bossen en weiden.

De club zorgt voor de administratieve inschrijvingen en zorgt ook GRATIS voor een bus, althans indien er voldoende belangstelling is: we hebben toch minstens een 30-tal deelnemers nodig om het wat draaglijk te houden voor onze kas. Wie wil meelopen betaalt 10 euro voor deelname aan de jogging (13 of 21km). Voor de ingekorte versie van 6km betaal je 5 euro. Supporters die niet meelopen betalen 5 euro voor het busvervoer.

Wil je mee? Schrijf dan **dringend** 10 euro over (indien je wenst deel te nemen aan de 13 of de 21 km) of 5 euro (als je de 6 km wenst te lopen of indien je mee wil komen supporteren) op het rekeningnummer van de club 001-2981181-59 vóór 20 augustus. Vergeet niet te vermelden welke afstand je wil lopen (6, 13 of 21km)!

Niet te missen : het is al de 31^{ste} editie van deze jogging en bovendien heet het gebeuren tegenwoordig "TopLesse"...

Niet-leden mogen ook mee als deelnemer (10 euro) of supporter (5 euro). Voor de inschrijving van niet-leden voor de wedstrijd is het noodzakelijk om alle gegevens mee te delen aan Frieda (naam, voornaam, adres, geslacht, geboortedatum, telefoon, email, gelopen afstand).

Na de inspanning volgt de ontspanning en gaan we zoals de laatste jaren mosselen eten 'Chez Bouboule, Le Roi des Moules'. Voor iedereen worden mosselen voorzien tenzij je vooraf iets anders bestelt bij Frieda. Afrekening van de mosselen en drank gebeurt ter plaatse. !!!!!!!!!!!!!!!Alternatieven voor mosselen zijn beschikbaar!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

De bus vertrekt om 7u30 stipt. Indien je je ingeschreven hebt en uiteindelijk toch niet mee kunt, vragen we je vriendelijk om Frieda te verwittigen op haar GSM : 0485 98 08 26.

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

STRATENLOOP GRIMBERGEN 3 sept.2011

Op **zaterdag 3 september** staat de Grimbergse stratenloop op het programma, ons belangrijkste promotie-evenement van het jaar. De voorbije edities waren we telkens 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. Voor de eerste keer kunnen we nu uitpakken in onze nieuwe zwarte Erima-uitrusting en met onze nieuwe logo. We zullen ook zorgen voor zichtbare en kleurige aanwezigheid in Prinsbos met onze nieuwe vlaggen.

En zoals gewoonlijk tracteert de Joggingclub Grimbergen 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.

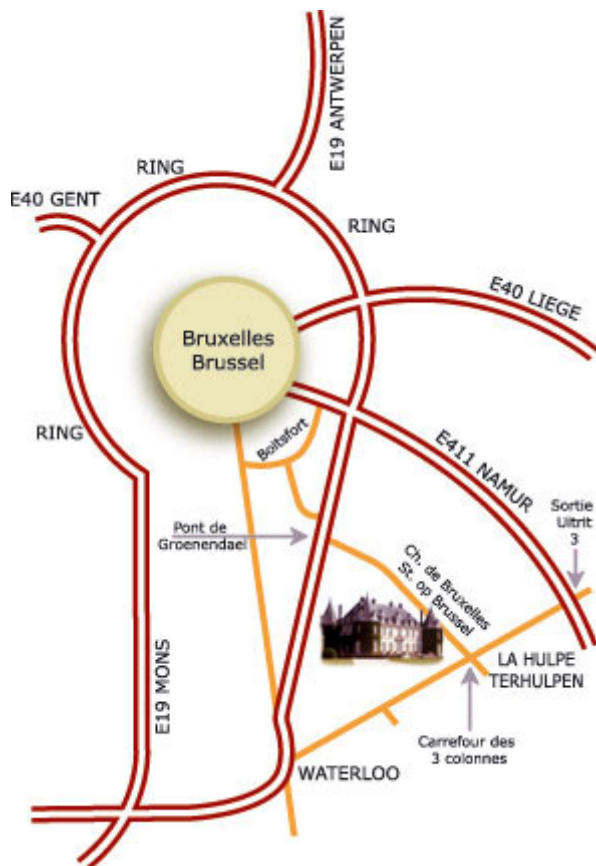
HERFSTUITSTAP : LA HULPE op 20 nov.2011

Op **zondag 20 november** gaan we op jogginguitstap naar Chateau de La Hulpe, ook gekend als "Le Domaine Solvay". Inderdaad, we begeven ons naar het "buitenland" en nog wel bij de hoge adel. We lopen er een parcours door het prachtige park dat overigens grenst aan het Zoniënwoud. Liefst 227 hectare park, bos en vijvers.

Volgens de site www.chateaudelahulpe.be :

A voir absolument : la hêtraie cathédrale, le belvédère, les massifs de rhododendrons et d'azalées, les vallons forestiers, les étangs, le Jardin français, les arbres remarquables (séquoia géant, arbre aux 40 écus, pterocayer du Caucase, tulipier de Virginie, tsuga de Californie, douglas de l'Oregon, cryptomeria du Japon,...), la faune (grèbe huppé, fuligule milouin, foulque macroule, oies bernache,...)...

Werk genoeg dus voor een jogging van een uurtje!



EEN MILJOEN VLAMINGEN LOOPT WEL EENS

(Gelezen in Running.be)

Onderzoek van de KU Leuven wijst uit dat liefst één miljoen Vlamingen - dat is één op zes - wel eens de loopschoenen aanbindt. Daarmee is het aantal joggers in enkele jaren tijd verdubbeld.



27% van de Vlaamse lopers doet dat minstens één keer per week. (foto belga)

Deze cijfers werden onlangs bekendgemaakt in een extra sportbijlage van het weekblad Knack en komen uit een tienjaarlijkse studie over sportbeoefening in Vlaanderen die

in het najaar verschijnt. Het onderzoek bouwt voort op een eerdere publicatie uit 2007 over het succes van de loopsport in Vlaanderen. Toen bleken ongeveer 550.000 Vlamingen wel eens te lopen.

"In 2009 waren er dat al één miljoen", zegt professor Sportbeleid Jeroen Scheerder van de KU Leuven in Het Nieuwsblad. "Daarmee doen we ongeveer even goed als de meeste andere Europese landen. Alleen Nederland en de Scandinavische landen steken daar nog bovenuit."

De cijfers van de KU Leuven hebben wel betrekking op lopers in de ruime zin van het woord. Wie ooit een keer heeft gelopen voor bijvoorbeeld een weddenschap en daarna nooit meer is dus ook opgenomen. Toch zou goed 27% van de Vlaamse lopers dat minstens één keer per week doen.

MET DANK AAN EVY GRUYAERT

Het succes van de loopsport heeft verschillende verklaringen. "Je hebt amper materiaal nodig en je hoeft je niet per se aan te sluiten bij een club om te kunnen lopen", zegt Scheerder. "Iedere gemeentelijke sportdienst biedt tegenwoordig wel loopinitiaties aan, overal worden Finse pistes aangelegd en ieder weekend vind je in de buurt wel ergens een wedstrijd."

De marketingsector probeert heel bewust nieuwe doelgroepen aan te spreken met bijvoorbeeld Ladies en Kids Runs. Ook het Start to Run-programma van grondlegster

Mieke Boeckx en uitdraagster Evy Gruyaert speelt een belangrijke rol. Het boek gaat nog steeds vlot over de toonbank en de podcast werd al honderdduizenden keren gedownload.

OPGEPAST VOOR BLESSURES

Toch wil Scheerder ook een kanttekening plaatsen bij het succes van het lopen. "Heel wat mensen haken af omdat ze knieproblemen krijgen. Ik raad dan ook iedereen aan om verantwoord te trainen onder begeleiding van een coach bij een sportclub."

Dat laatste is iets dat wij bij de Joggingclub Grimbergen natuurlijk al lang weten.

SPORTEN BIJ WARM WEER? ZO DOE JE HET

1. KIES JE MOMENT

Is het echt warm, dan doe je best geen grote inspanningen op het heetst van de dag. Kies voor de koele ochtenduren of de avond. Het is heerlijk om voor dag en dauw op pad te gaan. Je zal zien, nadien loop je de hele dag op wolken. 's Avonds sporten is ook heel fijn, na de inspanning ben je lekker relaxed, zeker na een welverdiende douche.

2. BESCHERM JE TEGEN DE ZON

Bescherm je tijdens het sporten tegen de zon met een zonnebril en petje en smeer je in met (waterproof) zonnecrème, ook als het bewolkt is. Je kiest best voor een schaduwrijk parcours of terrein.

3. DRAAG GESCHIKTE KLEDIJ

Trek makkelijke sportkledij aan: niet te strak, in een ademende stof waardoor je zweet kan verdampen en je lichaam toch droog blijft. In lichte kleuren heb je het minder snel warm: ze reflecteren de zonnestralen.

4. WATER, WATER, WATER

Wie beweegt, verliest heel wat vocht, zeker als het warm is. Het komt erop aan het vocht in je lichaam op peil te houden, want als je teveel vocht verliest, functioneer je en voel je je minder goed. Bovendien zal, bij een tekort aan vocht, de zuurstof in je bloed minder vlot naar de spieren geraken met spierkrampen tot gevolg. Het hart heeft meer moeite om het dikkere bloed rond te pompen met als resultaat: een verhoogde hartslag en mogelijk hoofdpijn. Drinken (x3) is hier de boodschap: een kwartier vooraf, enkele keren tijdens de inspanning en ook erna, met kleine slokjes. Als je dorst of hoofdpijn krijgt, is je lichaam al voor 2% uitgedroogd en dat geeft een prestatievermindering van maar liefst 10%. Daarom is het heel belangrijk te drinken vooraleer je dorst krijgt. Bij hoge temperaturen mag een volwassene tot 2,5 liter water per dag drinken. Je kan een grote fles water bij de hand houden en die regelmatig in kleine beetjes leegdrinken. Bij inspanningen vanaf een uur of langer heeft je lichaam baat bij een isotone sportdrank. Deze vult naast het vocht, ook de verbruikte koolhydraten en mineralen weer aan en wordt makkelijk door ons lichaam opgenomen.

5. LUISTER NAAR JE LICHAAM

Krijg je last van versnelde ademhaling, krampen, misselijkheid, hoofdpijn of overmatig zweten? Stop dan, want dit zijn alarmsignalen voor o.a. flauwvallen, uitdroging of

zanneslag. Zoek de schaduw op en zeg tegen iemand in je buurt dat je je niet lekker voelt. Liggen met de benen omhoog en kleine slokjes drinken, helpen.

Vraag bewegadvies aan de professionele bewegingscoaches van OZ. Wist je trouwens dat de eerste 2 conditietests in de OZ-fit trailer gratis zijn door een tussenkomst voor OZ501-klanten?

Deze tips werden overgenomen uit een artikel verschenen in PROFIEL MAGAZINE juni 2011, HET KLANTENTIJDSCRIFT VAN OZ.

In Profiel lees je alle nieuwtjes over OZ en je vindt er informatie over alles wat van dichtbij of veraf met gezondheid te maken heeft.

HOE MOET JE EEN ZONNEBRANDPRODUCT GEBRUIKEN?

- Schud vloeibare middelen goed voor gebruik.

- Smeer het product 15 à 30 minuten vóór u naar buiten gaat op elke zone die aan de zon kan worden blootgesteld. Vergeet vooral niet de kwetsbare zones die vaak over het hoofd worden gezien: de oren, de neus, de lippen, de rugkant van voeten en handen, de halsuitsnijding (ook bij de heren), de schedel van kaalhoofdigen, de okselholten en genitaliën als u aan naturisme doet.



- Voor een afdoende bescherming moet 2 mg van het product per cm² worden aangebracht; dat wil zeggen dat ongeveer 35 g (zes volle koffielepels) zonnebrandcrème nodig is om het lichaam van een volwassene te beschermen. Gebruikt u minder, dan vermindert de bescherming navenant. Voor alle zekerheid kan u daarom beter een product met een hogere beschermingsfactor kiezen dan u op basis van uw huidstype zou nodig hebben (bv. 30 in plaats van 15).

- Breng minstens om de twee uur opnieuw zonnebrandproduct aan, en zeker na het zwemmen, baden, heftig zweten of afdrogen.

- Bij het gelijktijdig gebruik van zonnebrandcrèmes en Deet bevattende muggenrepellants blijkt dat Deet de werkzaamheid van de zonnebrandcrème sterk vermindert. Omgekeerd heeft de zonnebrandcrème geen negatieve invloed op de werkzaamheid van Deet. Daarom wordt aangeraden om de repellant (Deet of een andere repellant) samen met de zonnebrandmelk aan te brengen en bovendien bijkomende beschermingsmaatregelen tegen UV te voorzien (bijvoorbeeld een zonnebrandcrème met hogere beschermingsfactor).

- Houd de vervaldatum in de gaten. Zonneproducten blijven na opening gemiddeld een jaar goed. Laat ze niet in de volle zon staan.

Meer info: www.veiligindezon.be