

DE GRIMBERGSE JOGGER - April 2012

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - APRIL 2012	2
INHOUD	2
JOG-IT	3
JOGGINGCURSUS 2012 : WELKOM!	4
DOKTER JAN	5
KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN	6
KLEEDKAMERS EN DOUCHES	7
UITSTAPPEN EN EVENEMENTEN	8
MAILADRES	8
CLUBLEDEN VERGADERING	9
ONZE NIEUWE CLUBUITRUSTING	12
EHBO-KIT	14
DYNAMOPROJECT.BE.....	15

NIET VERGETEN...

Jog-it

22 april 2012

Uitstap Hallerbos

3 juni 2012

Diplomaloop cursisten

24 juni 2012

Uitstap Hazewinkel

26 augustus 2012

Uitstap Descente de la Lesse

JOGGINGCURSUS 2012 : WELKOM!

Een kleine 50 cursisten boden zich aan op zondag 4 maart.

Onze ex-webmaster maar nog steeds onvervangbaar affiche-ontwerper Chris Curias had ook dit jaar weer gezorgd voor een mooie affiche, op zich al een bijdrage voor het succes van onze cursus.



We wensen alle cursisten het allerbeste en vooral veel moed voor het trotseren van onze spijkerharde coaches (;>).

Op het programma staan eerst een kleine 3 maanden zwoegen. Daarna volgt op **3 juni** de welverdiende **diplomaloop** annex **receptie**.

In september organiseren we dan opnieuw een refresh-cursus om diegenen die het joggen tijdens de vakantie wat verleerd hebben het najaar opnieuw al joggend te laten inzetten. Want ja, ook tijdens de zomermaanden joggen we lustig verder!

Als het goed is hebben alle deelnemers bij aanvang van de cursus een inschrijvingsformulier ingevuld. Moest dat voor jou nog niet gebeurd zijn, zorg er

a.u.b. voor dat je inschrijvingsformulier zo snel mogelijk ingevuld bij onze secretaris Theo geraakt (geef maar af aan de trainers).

Inschrijven is al een eerste stap. Ben je zinnens om door te zetten dan is betalen van je lidgeld de eerstvolgende stap. Na betaling van je lidgeld ben je immers volledig in orde, o.a. met de **ongevallenverzekering**. Alle coördinaten vind je op onze website www.joggingclubgrimbergen.be. Om praktische redenen herhalen we hier nog eens het rekeningnummer van de club : 001-2981181-59. Het lidgeld bedraagt 50 euro en loopt tot 31 december 2012. De cursus zelf is inclusief. Wanneer je lidgeld betaald is, krijg je bij de diplomaloop in juni van de trainers een **knipkaart** met 40 knipjes erin en kan je deelnemen aan ons **regelmaticheidscriterium**. Hieronder leggen we nog eens uit hoe dat werkt. Direct na je betaling kan je ook profiteren van onze clubaanbieding om tegen gunstvoorwaarden bij TC Sport (tegenover de parking van Prinsenbos) onze schitterende Erima clubkledij te bekommen. Iets meer hierover verderop in dit krantje en op onze website.

En dit is de groepsfoto van de allereerste training van onze cursus 2012



DOKTER JAN

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

KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN

Voor onze nieuwe cursisten leggen we hier ons regelmatigheidscriterium even uit, de juiste werking dus van ons aankoopbonsysteem.

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

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

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

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

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



Running Mate nv | Haachtsesteenweg 132 | 1910 Kampenhout
tel: 016 550 585 | e-mail: info@runningmate.be | url: www.runningmate.be



Terloops, er zijn in onze club leden die al hun 13^{de} (jaja, dertiende) kaart vol hebben geknipt... Dat staat dus voor meer dan 1300 trainingen en 150 euro aan aankoopcheques... Aangezien we slechts in januari 2000, dus zowat 11 jaar geleden gestart zijn met onze knipkaarten leert een kleine rekensom dat zo iemand inderdaad meestal 3 keer per week moet komen (= 3 x 52) om per jaar aan 156 trainingen te komen en dus maximaal aan 1500 op 10 jaar. Dat is een dikke proficiat waard.

Weet jij wat 100, 200, 300,... trainingen zoal betekenen ?

100 x 8km = 800km	>Grimbergen- Bordeaux, France
200 x 8km = 1600km	>Grimbergen- Porto, Portugal
300 x 8km = 2400km	>Grimbergen- Moskou, Rusland
400 x 8km = 3200km	>Grimbergen- Ankara, Turkije
500 x 8km = 4000km	>Grimbergen- Teheran, Iran
600 x 8km = 4800km	>Grimbergen- Tasjkent, Uzbekistan
700 x 8km = 5600km	>Grimbergen- Kinshassa, Congo
800 x 8km = 6400km	>Grimbergen- New Delhi, India
900 x 8km = 7200km	>Grimbergen- Kathmandu, Nepal
1000x8km = 8000km	>Grimbergen- Peking (Olympische Spelen...)

Dit schema rekent met trainingen van 8km. Dat is uiteraard maar als voorbeeld bedoeld. Zijn jouw trainingen gemiddeld 5 of 6km lang, ga dan maar eens Googelen om de bijhorende afstanden op te zoeken.

KLEEDKAMERS EN DOUCHES

Ten behoeve van onze nieuwe leden...

Geïnteresseerden kunnen gratis gebruik maken van de overigens prima kleedkamers met douches voor en na onze trainingen. De volgende regeling is daarvoor uitgewerkt met het gemeentebestuur en de voetbalclub:

- op woensdag en vrijdag kunnen wij de kleedkamers en douches onderin de voetbaltribune gebruiken (ingang achteraan).
- op zondag die van de sporthal in het Prinsenbos.

Onze club staat in voor het reinigen van de kleedkamers en douches van de voetbaltribune op vrijdagavond. Dit is georganiseerd via een beurtrol onder onze leden.

UITSTAPPEN en EVENEMENTEN

De eerstvolgende clubuitstappen zijn ook al gepland :

Op **zondag 3 juni 2012** houden onze nieuwe cursisten **diplomaloop** annex grootse receptie. We gaan voltallig supporteren uiteraard.

Op **zondag 22 april 2012** gaan we nog eens op uitstap naar het **Hallerbos**. We hopen op een mooie lentedag en de boshyacinten in volle bloei.

Wie dat wil kan op **zondag 29 april** in de namiddag deelnemen aan de **Nekkerjogging** bij onze burens uit Meise. Afstanden van 6, 11 of 16km doorheen het mooie kasteeldomein van Baron van Gysel de Meise, slechts één keer per jaar open voor het publiek !

Op **zondag 26 augustus** gaan we naar Dinant voor de Afdaling van de Lesse (voor de nieuwelingen, NIET per kano, wel al joggend).

MAILADRES

Stuur vandaag nog je e-mailadres naar onze secretaris Theo. Dat kan je eenvoudig doen via onze website. Ga naar de bestuurspagina of Clubnieuws. Via dit mailadres zullen we in de toekomst meer en meer online communiceren. Kost niks aan papier en postzegels en is bovendien **duurzaam**, volledig in overeenstemming met het statutaire doel van onze club.

CLUBLEDEN VERGADERING

Op vrijdagavond 2 maart 2012 organiseerden we onze 15^{de} jaarlijkse algemene vergadering. We keken dus even terug op het voorbije werkingsjaar en uiteraard ook vooruit op het komende jaar 2012.

We vernamen eerst alles over de statutenwijziging die onze club heeft doorgevoerd einde 2011. De belangrijkste zaken hierin :

- De zetel is nu gevestigd bij onze secretaris, Meerstraat 61 te 1852 Beigem
- Ons maatschappelijk doel benadrukt het recreatieve en duurzame karakter van onze joggingclub
- De algemene vergadering bestaat uit zgn. "effectieve leden": vandaag zijn dat onze 5 huidige bestuurders (Georges Roobaert, Theo Lambrechts, Frieda Van Assche, Paul Van Lindt en Lieven Vervaet), onze beide coaches (Marc Goossens en Petra Roelants) en een paar monumenten oud-bestuursleden (Guy Bulens en Chris Curias). Deze mensen bepalen samen de strategie van de club en benoemen ook de bestuurders.
- De Algemene Vergadering moet minstens 1x per jaar vergaderen, o.a. om de jaarrekeningen goed te keuren.
- Onze clubleden zijn de "klanten" van onze club, zij betalen lidgeld en maken gebruik van de diensten van de club. Het bestuur houdt er aan om ook hen jaarlijks te blijven informeren over de gang van zaken en te betrekken bij belangrijke beslissingen.

Ons ledenaantal gaat blijkbaar terug in stijgende lijn. Op 10/2/2012 telden we 187 leden en dan moesten de cursisten er nog bijkomen. We zullen dus bijna zeker de 250 opnieuw halen.

Ons bestuur vergadert voortaan om de 2 maanden, telkens op de 2^{de} maandag van elke oneven maand. Ze gaan hiervoor overigens op café, nl. in het Grimbergse Sportlokaal.

Het voorbije werkingsjaar was speciaal in één opzicht : het was ons 15^{de} levensjaar en dat werd uitbundig gevierd op 23 september in Salons De Romree. Het recordaantal van 153 aanwezigen maakte er een gezellige en zeer actieve, bij wijlen uitbundige avond van. Ten bewijze enkele zeer gesmaakte video's zoals getoond op de clubledenvergadering. Deze zijn nu online te bewonderen op onze website.



15 JAAR JONG & DYNAMISCH

LUSTRUM 23 september 2011

De volgende feestafspraken is normaliter gepland in september 2016, ter gelegenheid van ons 20-jarig bestaan. Tenzij het bestuur een valabel excuus vindt voor een interimfeest ergens in 2013 of 2014. En de kastoestand er niet te veel onder lijdt uiteraard...

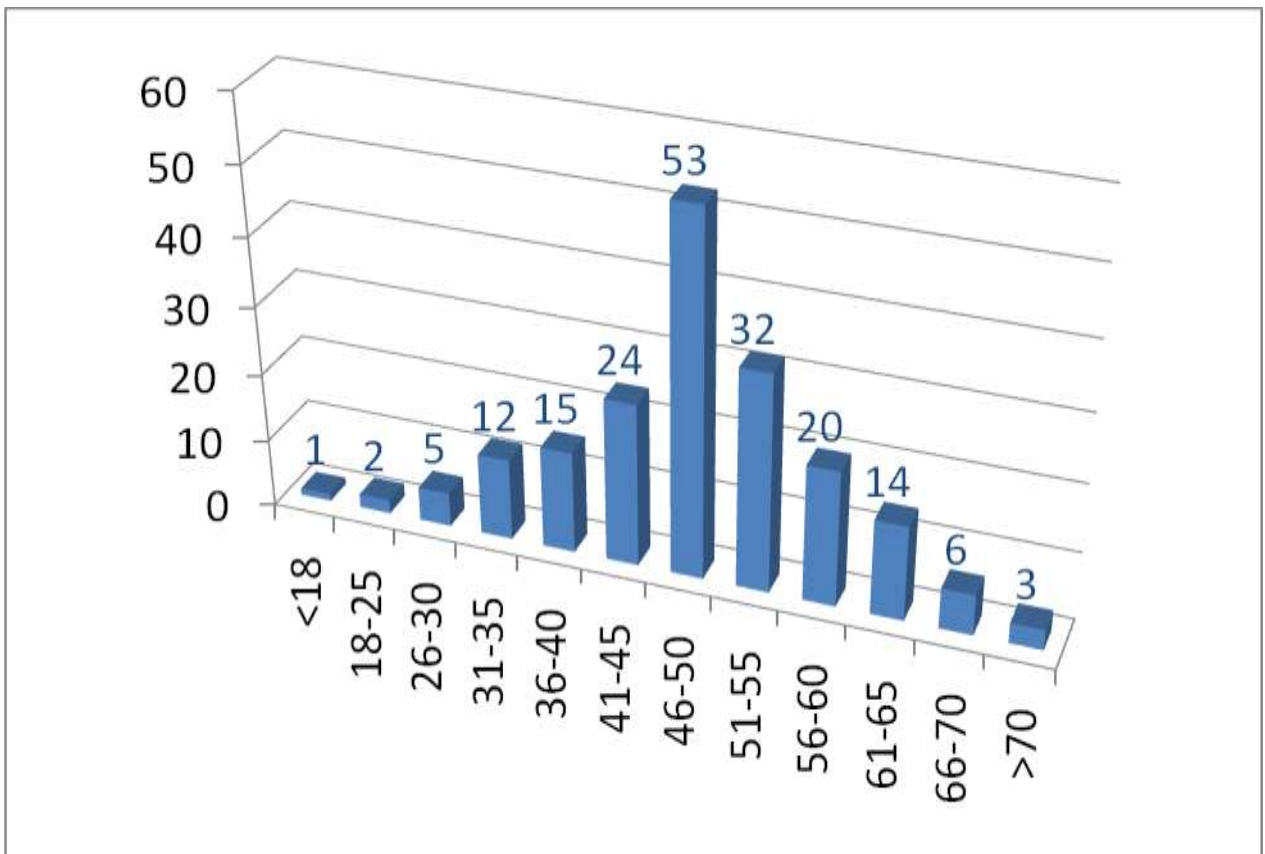
Verder was het een vrij normaal jaar :

- We gingen elk kwartaal op busuitstap en daar waren enkele leuke nieuwheden bij : de Nekkerloop in Meise en het schitterende Solvay-domein in La Hulpe. Laerbeekbos was ook deze 2de keer mooi na de "wauw" van 2009. Het Zoniënwoud en de Lesse zijn intussen klassiekers.
- We startten een joggingcursus op 20 maart met 50 deelnemers en diplomeerden op 19 juni 54 cursisten. Je moet het doen !



- 2011 was ook het jaar van onze nieuwe clubkledij. Zie hierover verderop in dit krantje. 105 joggers lopen intussen te blinken in de zwarte Alpha-line van Erima en ook de witte winteruitrusting (Razor Line van Erima) is al behoorlijk gestart.
- De kerstmarkt droeg weer zijn steentje bij in onze clubkas en verliep bovendien rustig en gedisciplineerd zonder echt alcoholvrij te worden...
- 2011 was ook het jaar van onze website-vernieuwing onder impuls van webmaster Paul Van Lindt. Hier wordt het komende jaar nog hard aan gewerkt. Het aantal bezoekers groeit zichtbaar en ze komen zelfs uit de Verenigde Staten.

- Visibiliteit online dus maar ook "in natura"; Lieven zorgde voor een opvallend set vlaggen die intussen een vaste plaats verworven hebben op zowat elk evenement van de club. Grimbergen heeft ze zeker al opgemerkt. Net als de nieuwe en professionele aankondigingborden voor onze cursus.
- De leeftijdspiramide van onze club toont dan weer een opvallend overwicht van gevorderde vijftigers. Liefst 69% van onze leden is tussen 40 en 60 jaar jong.



- Onze kastoestand is nog steeds gezond en de penningmeester houdt beheerst met veel routine het jaarbudget. De ontvangen centen worden bijna integraal besteed aan onze clubwerking.

ONZE NIEUWE CLUBUITRUSTING

Ten behoeve van onze talrijke nieuwe cursisten hier nog even ons nieuwe kleding-initiatief. Ter voorbereiding van ons 15-jarig bestaan in 2011 had het bestuur unaniem beslist om onze clubuitrusting grondig te moderniseren. Dit is het intussen geworden:



Hier volgen de details:

- het is een high-tech, kwalitatieve shirt, uit de modellenreeks "Alpha Line" van de Duitse fabrikant Erima
- in aangepaste dames- en herenmodellen
- uitrusting met antibacteriële werking
- geventileerde "stay fresh" stof in stretch
- optimaal draagcomfort
- reflecterende piping aan schouder en mouwboord
- zijdelingse inzetstukken in "mesh"
- mp3 zakje aan de rug en lus voor koptelefoon aan de kraag
- herenmaten van S tot XXL
- damesmaten 34 tot 48
- in stijlvol zwart zodat het makkelijk combineert met andere kledij en ook binnen 5 jaar nog modieus oogt; voor de zomer kan je ook witte kledij bestellen met zwarte opdruk (zoals onze nieuwe wintertruien).
- met discrete opdruk van ons logo.

We startten dus ons uniform vorig jaar met de klassieke t-shirt met korte mouwen. Winkelwaarde (adviesprijs van de fabrikant) van deze t-shirt : 37 euro. We hebben als club sterk onderhandeld met TC Sport en 35% korting verkregen op de catalogusprijzen. Dat geeft dus 24 euro netto.

Voor 2012 subsidiëren we als club dus dit **t-shirt model met korte mouwen met een cashback-bon van 5 euro voor iedereen die zijn lidgeld voor 2012 betaald heeft**. De continuïteit is gewaarborgd voor de volgende jaren zodat je altijd bijpassende accessoires en andere kledingstukken kan bijkopen. Zo omvat de Alpha Line ook **mouwloze singlets** (marcellekes) en **korte, halflange of lange "tight" joggingbroeken**, beide uiteraard in aangepaste dames- of herenmodellen. Mogelijk weerhouden we een van deze onderdelen voor 2012 als basisonderdeel van ons nieuwe "uniform" maar je kan ook nu al extra stukken bijkopen uit deze reeks. Op alle onderdelen van de Alpha Line (ons "uniform" dus in zwart of wit) kan je genieten van onze **35% clubkorting** bij TC Sport. Onze club heeft de meest courante maten van Alpha "marcellekes" en joggingbroeken aangekocht zodat je alles in de winkel kan passen en bijbestellen. Het spreekt vanzelf dat je alleen bij je lidgeld voor 2012 één keer onze cashback-bon van 5 euro krijgt.

Voor de **heren** hebben we dus een t-shirt met korte mouwen of een singlet (marcelleke) zonder mouwen plus lange of korte tight-broeken.

Voor de **dames** een vergelijkbaar maar wat vrouwelijker aanbod.

Voor de wintermaanden (die nu stilaan voorbij zijn) hebben we het gamma uitgebreid met de **witte Razor Line van Erima**. Een warme elegante trui met lange mouwen en zeer hoge specificaties. Ook die is nog te koop met de 35% clubkorting.

Wat met de **distributie** van deze kledij ?

TC Sport tegenover het Grimbergse Prinsenbos zal instaan voor de distributie. Je verneemt alles over hen op www.tc-sport.be.

Hier nog eens de juiste en **totaal nieuwe procedure**, ons 10-stappen plan :

1. Je betaalt je lidgeld voor 2012, zo snel mogelijk als dat nog niet gebeurd is. Ons aanbod is immers voorbehouden voor clubleden die hun lidgeld betaald hebben voor 2012.
2. Onze secretaris bezorgt TC Sport frequent een lijst van clubleden die hun lidgeld betaald hebben en dus in aanmerking komen voor aankoop met korting.
3. Je gaat bij TC Sport langs om je nieuwe shirt te passen. Zo zijn we zeker van de juiste maat. De winkel beschikt over alle heren- en damesmaten van onze clubkledij. Je moet er overigens ook niet ver voor lopen: TC Sport ligt recht

tegenover de parking van Prinsenbos en is zelfs op zondagvoormiddag vanaf 10 uur open.

4. Tegelijk kan je desgewenst extra kledij-onderdelen uit de zwarte Alpha Line of de witte Razor Line bijbestellen met 35% clubkorting. Je vindt de catalogus van beschikbare kledij met maten, catalogusprijzen en netto-prijzen op onze website vanaf 17 januari 2011.
5. Je betaalt alleen de netto prijzen voor de kledij zelf. De club betaalt alle bedrukkingkosten.
6. Je vult bij TC Sport een cashback-bon in met je naam, maat en bankrekeningnummer. TC Sport stempelt die bon ook af. Je geeft die ingevulde bon af aan onze secretaris Theo. Hij stort de clubbijdrage van 5 euro op jouw bankrekening.
7. TC Sport verzamelt alle bestellingen en stuurt deze in (meestal maandelijkse) reeksen door naar de fabrikant. Daar wordt ook gezorgd voor bedrukking van alle kledij met ons logo en dat moet - omwille van de kostprijs - liefst in grotere in reeksen gebeuren. Ook eventueel andere bijbestelde stukken worden dus bedrukt. De club betaalt alle opdrukkosten.
8. 2 à 3 weken later kan je de kledij bij TC Sport gaan afhalen.
9. We organiseren dergelijke bestelreeksen nog enkele keren later dit jaar.
10. Je kan de daaropvolgende maanden met gepaste trots lopen te blinken in Grimbergen en omgeving.

We organiseren dit jaar slechts 2 bestelronden !

Je kan deze clubkledij bij T.C. Sport gaan bestellen **tot einde april**. Op die datum geven we alle bestellingen gegroepeerd door en worden die geleverd omstreeks half mei. De enige kans dus om nog je zomerkledij aan te vullen.

De eerstvolgende bestelronde is **tot einde september** voor levering in oktober. Dit is vooral nuttig voor de winterkledij.

EHBO-KIT

Wist je dat onze club voortaan beschikt over een volwassen EHBO-kit ? Spreek dus gerust een van de trainers of een bestuurslid aan als je tijdens de training een kwetsuur moest oplossen.

DYNAMOPROJECT.be

Ten behoeve van alle sportclubbestuurders organiseert de VSF in samenwerking met de Vlaamse Overheid een reeks opleidingscursussen op diverse terreinen.

Meer info vind je op www.dynamoproject.be

Enkele leerrijke lesvakken worden hieronder geïllustreerd.

