

# DE GRIMBERGSE JOGGER - Juli 2014

## INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JULI 2014 .....	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
PRETTIGE VAKANTIE!.....	4
JOGGINGCURSUS 2014.....	5
DIPLOMALOOP 22 JUNI 2014.....	5
EHBO CURSUS.....	7
NIEUWE KNIPKAARTEN.....	7
UITSTAPPEN : VERLEDEN EN TOEKOMST.....	8
LENTE-UITSTAP HALLERBOS 27 APRIL .....	8
15 JUNI 2014 - GROENE WANDELING HEYZEL.....	10
DESCENTE DE LA LESSE 31 AUGUSTUS 2014.....	11
STRATENLOOP GRIMBERGEN 6 SEPTEMBER.....	12
ZONIENWOUD 9 NOVEMBER 2014 .....	12
RONDJE GRIMBERGEN - 28 SEPTEMBER 2014.....	13

NIET VERGETEN...

# JOG-IT

Zondag 31 augustus  
Afdaling v/d Lesse

Zaterdag 6 september  
Stratenloop Grimbergen

Zondag 28 september  
Rondje Grimbergen

Vrijdag 17, 24 oktober  
Vrijdag 7 november  
3 avonden EHBO-cursus

Zondag 9 november  
Uitstap Zoniënwood

# 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 2014

## DIPLOMALOOP 22 juni 2014

Een stralend zonnige ochtend vandaag. Fantastisch weer gewoon voor een geslaagde diplomaloop annex receptie in het mooie Guldendal. De opbouw verliep naar goede gewoonte vlekkeloos : een podium, dit keer zelfs met rode loper, onze geluidsinstallatie annex iPhone-muziek, de vlaggen en spandoeken, professioneel zoals altijd. Er stonden vanwege het MOT zelfs een paar tentjes opgesteld voor een veronderstelde regenbui. Vandaag dienden ze eerder als zonnenscherm. Vanaf 10 uur begonnen onze cursisten binnen te druppelen. 57 inschrijvingen hadden we genoteerd sinds de start in maart. 43 cursisten hebben nadien effectief lidgeld betaald. Hoeveel diploma's zouden we uitreiken ? We wisten van enkele mensen dat ze vandaag verhinderd waren. Die hielden hun diploma sowieso te goed.

Eerst een opwarmingsrondje zoals gewoonlijk. Daarna een paar groepsfoto's : één met alle aanwezigen, een tweede met de cursisten. 28 deelnemers telden we op dat moment.



Georges regisseerde aan de microfoon. Nog een paar stretchings en was het aftellen. Marc en Valerie namen de leiding van een groep, dr. Jan sloot de rangen als medisch sluitstuk. Een half uur later was het wonder weer geschied : we hadden er 30 nieuwe jong-joggers bij.



De diploma-ceremonie verliep zoals gewoonlijk : uitnodiging van we voorzitter op het podium, uitreiking van het diploma door diezelfde voorzitter, in veel gevallen vergezeld van een kus (ook van de voorzitter) en daarna een foto van de gediplomeerde en de bijhorende peter of meter. Zo hadden we er overigens 10. Bedanken voor hun aanbreng doen we hen met 10 extra knipjes en eeuwige roem.

Dorstig weer en dus was het hoog tijd voor de receptie. Mistinguette genoot zoals gewoonlijk veel bijval. Rond een uur of één was het tijd om te beginnen opruimen. Sommige joggers waren al helemaal klaar voor de match van de Rode Duivels straks om 18 uur. Dat zou nog spannender blijken te zijn maar - net als onze diplomaloop - toch met de verwachte goede afloop.

De zondag na de diplomaloop werden Marc en Valerie door de nieuwe joggers in de bloemetjes gezet. De jong-joggers zorgden voor onderstaande gesmaakte toespraak :



"Marc en Valerie,

Jullie beloofden ons dat iedereen na een training van drie maanden een half uurtje zou kunnen joggen. Dat is voor velen gelukt dankzij een mooi opgebouwd loopschema en een perfecte professionele begeleiding. We werden bovendien nog uitgebreid geïnformeerd over de positieve effecten van het joggen, zowel voor lichaam als voor geest. De aerobe en anaerobe stofwisseling, cholesterol, immuniteit, bloeddruk,... enfin onze 100 biljoen cellen werden er allemaal beter van. We moesten dus wel gek zijn om het op te geven. Nu, drie maanden later, voelen wij en onze 100 biljoen cellen zicht inderdaad echt wel beter. We weten dat iedereen kan joggen, dat alle weer joggingweer is en dat traag lopen de boodschap is. Liever lang en traag ! Marc en Valerie, dat trage hebben we een beetje te letterlijk opgevat. Maar toch... met een weekje vertraging willen we jullie oprecht danken voor jullie geweldige inzet en coaching. Nen dikke merci !

Starters jogging 2014."

Volgde de overhandiging van 2 dinerbonnen voor een (gezamenlijk ?) etentje. We hebben Marc noch Valerie hierover horen klagen.

De cursisten van 2014 zijn vanaf nu jong-joggers. We wensen hen een behouden joggingleven en levenslang joggingplezier.

## **EHBO CURSUS**

Op initiatief van onze coach Valerie - zelf kinesiste - richten we in onze club een EHBO-cursus in. Die wordt gegeven voor specialisten van het Rode kruis en gaat door in de Charleroihoeve op vrijdagavonden 17 en 24 oktober en vrijdagavond 7 november, telkens vanaf 19 uur. De plaatsen zijn beperkt : de cursus staat open voor max. 25 deelnemers. De club neemt het grootste deel de onkosten voor haar rekening. Van onze clubleden vragen we een symbolische bijdrage van 10€ voor het totaalpakket. Inschrijven kan vanaf nu en tot uiterlijk 10 oktober door storting van 10€ op onze clubrekening (BE84 0012 9811 8159). Eén bijkomende voorwaarde nog: als je inschrijft verwachten we ook dat je effectief deelneemt aan de 3 lessen. De club voorziet een drankje tijdens de pauze.

Eén goede raad dus : stuur voor één keer uw kat naar de jogging en kom naar de EHBO-cursus voor joggers. Want echt waar : de cursus wordt speciaal bijgestuurd in de richting van ongevallen en kwetsuren die kunnen voorkomen tijdens onze trainingen.

Weet je overigens dat onze club een EHBO-tas in gebruik heeft ? Die bevindt zich in onze kleedkamer-kast onder de voetbaltribune. Onze verpleegster Valerie heeft daar dus uiteraard ook een sleutel van. Tijdens de cursus wordt ook de werking van een defibrillator getoond. Zo hangt er één ter beschikking aan de voorgevel van het gemeentehuis in Grimbergen.

## **NIEUWE KNIPKAARTEN**

De komende weken nemen we nieuwe knipkaarten in gebruik. De opeenvolgende kleurtjes blijven bewaard maar de kaarten zijn nu geplastifiëerd. De knippers zullen iets harder moeten drukken maar de kaarten zullen wel langer meegaan. Of ze herhaalde wasbeurten overleven zal nog moeten blijken maar wat occasioneel zweet- of regenvocht mag geen probleem meer zijn.

Van zodra jouw huidige kaart vol is, krijg je dus automatisch een blinkend nieuw exemplaar.

# UITSTAPPEN : verleden en toekomst

## LENTE-UITSTAP HALLERBOS 27 april

Normaal zou het vandaag na de middag regenen en met wat geluk 's ochtends droog blijven. Regen hebben we helemaal niet gezien. Stipt 9 uur 's morgens stapten 32 deelnemers op een stralend zonnige lentemorgen op de bus.

We waren wel wat benieuwd naar de stand van zaken in de Halse hiacynten-familie. Had het voorbijge warmte voorjaar de bloemen al niet te zeer uitgeput ? Zouden we nog wel blauw zien in het bos ? Zouden de bloempjes er al wat verwelkt bij staan ?

We hadden nog getwijfeld om onze uitstap te vervroegen maar dat was geen optie : de week voordien viel de (dit jaar late) Pasen en de bijhorende Paasvakantie.

Opluchting alom toen de bus de eerste bosdreef inreed en we meteen het bekende blauw vaststelden. Oef. Eenmaal uit de bus volgde een opwarming van een kleine kilometer vanaf het "Acht Dreven" kruispunt. Al bij die opwarming liepen we al verloren ... We namen de Lorkendreef ipv de Zwarte Notelaarsdreef. En de ene boom is de andere niet. Op de verkeerde plaats in het open veld deden we dan maar onze stretching onder leiding van Valerie. Na wat cartografische studie en discussie was de juiste weg gauw gevonden en konden we de Reebokwandeling volgen.



Langs de smalle boswegels langs de bosrand liepen we richting parking 9 en dan langhs een mooie afdaling naar het Tranendal. Aan de Kapittelvijver boden we de keuze : ofwel linksaf rechtstreeks terug naar de Acht Dreven ofwel nog een extra omweg langs 's het Kriekske, inclusief een paar pittige hellingen.

De afgelegde afstand bedroeg resp. 7 en 9 km. Te vermenigvuldigen met een bergcoëfficiënt... Al bij al weer een mooie uitstap en bovenal : de hiacynten stonden nog prima ! Met zon en al.







# 15 juni 2014 - GROENE WANDELING HEYZEL

Vandaag zouden we lopen van Sint-Agatha-Berchem (waar we vorige keer aan het mooie kerkje stopten) naar de Heyzel. Een hele speciale - en echt "Groene" wandeling vandaag. We doen het echt duurzaam vandaag : een uitstap met het openbaar vervoer. Afspraak aan de parking van Prinsenbos om 10 voor 9 en dan met carpooling naar de parking van het Amerikaans theater. Een korte wandeling naar het tramstation. Een attractie op zichzelf.



Dan volgde een halfuurtje tram 19. Voor de meeste van ons ook al een unieke belevenis. Vooral de drukte op de (echt wel mooie) trams was opvallend. Ons openbaar vervoer wordt duidelijk wel veel gebruikt, ook op zondagmorgen. Een halfuurtje later bereikte we station Hunderenveld. Een kilometertje opwarmen langs niet echt

spannende straten en dan een stretching-oefening in een parkje. Een asseweg leidde ons langs een wei met koeien, naast het Basilix winkelcentrum...



We passeerden JOGGANS, de plaatselijke tweetalige joggingclub, met eigen clublokaal. Voor de liefhebbers : elke dinsdag en donderdag om 18.30 uur en zondag om 9.30 uur. Duidelijk vroege vogels die ganzen.

Doorheen het Moeraske en de intieme Koloniale Tuin bereikten we terug het Atomium (met rode duivelsbol) en de Heyzel. Moe maar voldaan. En de frisse pint in de Eugeenhoeve maakte het helemaal af.

Op naar de volgende etappe in november.

# DESCENTE DE LA LESSE 31 augustus 2014

**DINANT** Belgique  
**DESCENTE DE LA LESSE**  
34<sup>e</sup> édition  
DI 31/08 2014

**LESSE 13 + RANDO LESSE**  
GENDRON 10H30

**LESSE 21 + RANDO LESSE**  
HOUYET 11H00

**TOP LESSE**

ATTENTION! LIMITE DES INSCRIPTIONS: 24/08/2014

www.archathle.eu  
archathle@skynet.be  
(0)477/33 50 19

La TOP LESSE est la 11<sup>e</sup> épreuve du Challenge Delhalle 2014

Naar jaarlijkse gewoonte nemen we in Dinant deel aan de Afdeling 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. Daarmee heb je zonder meer het mooiste stuk van deze jogging gehad, langs de boorden van de Lesse doorheen bossen en weiden.

De club zorgt voor de administratieve inschrijvingen. Wie wil meelopen betaalt 12 euro voor deelname aan de jogging (13 of 21km). Voor de bus betaal je 13 euro. Samengevat :

- Je betaalt 12 + 13 = 25 euro als je 7, 13 of 21km meeloopt en ook meereist met de bus.
- Je betaalt 13 euro voor de bus als je niet meeloopt.

Inschrijven **ten laatste op 15 augustus 2014** aub door storting van het juiste bedrag op onze clubrekening : **BE84 0012 9811 8159**. Met vermelding van de afstand die je loopt. Ook niet vergeten het formuliertje in te vullen dat tijdens de trainingen op de tribune ter beschikking ligt.

Nog een slotnota : we kunnen deze mooie daguitstap alleen blijven ondersteunen als er voldoende deelnemers zijn. Anders wordt de bus te kostelijk. Snel inschrijven dus !

Na de inspanning volgt de ontspanning en gaan we net als de voorgaande jaren mosselen eten 'Chez Bouboule, Le Roi des Moules'. Voor iedereen worden mosselen voorzien tenzij je vooraf iets anders bestelt via het inschrijvingsformulier. Afrekening van de mosselen en drank gebeurt ter plaatse.

Alternatieven voor mosselen zijn beschikbaar!

De bus vertrekt om 7u30 stipt. Indien je j ingeschreven bent 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](http://www.archathle.be)

## STRATENLOOP GRIMBERGEN 6 september

Op zaterdag 6 september 2014 staat de Grimbergse stratenloop op het programma, ons tot op heden belangrijkste promotie-evenement van het jaar. De voorbije edities waren we telkens met een hele bende - allemaal in ons club-uniform - de meest opvallende club. Dit jaar willen we opnieuw liefst 50 clubleden aan de start. Grimbergen moet weten dat onze club groeit en bloeit. Vanaf 2014 komt ook ons eigen Rondje Grimbergen aan de beurt. Het is dus belangrijk om ook onze burens te steunen in hun initiatieven.



Zoals elk jaar betaalt de club het inschrijvingsgeld. We komen samen om 18 uur aan de tribune van het Prinsenbos. En zoals gewoonlijk trakteert de Joggingclub Grimbergen alle deelnemende leden op een drankje na de jogging. Alle deelnemers krijgen daarvoor een bonnetje met ons clublogo en kunnen hiermee "betalen" aan de toog van de organiserende Atletiekclub Grimbergen.

## ZONIENWOUD 9 november 2014

Die zondag plannen we een uitstap doorheen de kathedralen van het Zoniënwoud. Een absolute aanrader voor iedereen. We zoeken nog een hoekje waar we nog niet eerder waren. Meer nieuws volgt na de zomer.



# RONDJE GRIMBERGEN - 28 september 2014



Met het oog op het stimuleren van het recreatief sociaal joggen wil de Joggingclub Grimbergen dit jaar op **28 september** een Rondje Grimbergen organiseren. Een 20 km lange recreatieve "bike+run" groepsestafette voor teams van 5 joggers, langs voornamelijk rustige wegen in Grimbergen.

Een gevarieerd parcours van 20 km is niet onmiddellijk een afstand voor een recreatief jogger. Maar met de hulp van vrienden en eventueel enkele fietsen, kan elke jogger dit aan!

## Concept

Je vormt een ploeg van vijf personen en je mag tot 3 fietsen meenemen om de afstand te overbruggen. Met drie fietsen zou betekenen dat 2 joggers starten en de drie overige groepsleden de joggers met de fiets begeleiden. Onderweg lossen fietsers en joggers mekaar naar willekeur af. De hele groep komt natuurlijk samen toe. Met een afstand van ca. 20 km betekent dit dat elke jogger van de groep gemiddeld 2/5 van de totale afstand aflegt, of ca. 8 km, al dan niet in verschillende stukken. Het is natuurlijk wel mogelijk dat iemand maar 6 km loopt en 14 km fietst, maar dan compenseren de andere groepsleden dit door wat langer te joggen en minder te fietsen.

Indien je groep liever langer jogg, dan neem je minder fietsen mee. Verderop in dit document vind je de verschillende mogelijke scenario's en de daarbij horende gemiddelde jogafstand.

Elke ploeg bestaat steeds uit vijf personen.

Elke ploeg kiest een passende naam en schrijft zich samen in. De ploeg met de leukste naam en de mooist verkleedde ploeg worden beloond met een extra prijs.

## Start

Elke ploeg start samen in het Prinsbos en komt daar ook samen toe. Aangezien het recreatief en sociaal aspect primeert is er geen tijdsopname. 20 km is al een behoorlijke afstand en kost toch wat tijd. Daarom starten we vanaf 9.00 uur. Elke ploeg start afzonderlijk met een interval van 1 minuut zodat je je vlot als groep kunt organiseren.



## **Verkeersregels**

Het is evident dat een jogger (of fietser) zich aan de verkeersregels houdt. Een aantal gevaarlijke kruispunten zijn onvermijdelijk. Er zijn geen seingeverers of politie. Wees dus voorzichtig (zoals bij elke training) en hou je aan het verkeersreglement, of je nu fietst of jogt. Het parcours zal duidelijk bewegwijzerd zijn.

## **Grimbergen blond , dubbel, tripel of zomer**

Onderweg is een drankstandje voorzien, weliswaar niet-alcoholisch. Na aankomst krijgt elke deelnemer voor de fantastische prestatie een "goody-bag" met o.a. consumptiebon voor een abdijsbier van Grimbergen! In de cafetaria van Prinsenbos kun je met alle deelnemers gezellig nog wat uitrusten en nagenieten met een Grimbergen of een ander drankje..

## **Bevoorrading**

Halverwege het parcours wordt voor water en andere verfrissingen gezorgd

## **Inschrijvingsgeld**

Koken kost geld en dit initiatief dus ook. Daarom vragen we een bijdrage van 6 euro voor elke deelnemer, dus **30€ per team**. Je bent daarvoor ook verzekerd en ontvangt na de estafette een attentie. De winst van het evenement zal integraal aan een goed doel worden besteed.

## **Maximaal aantal ploegen**

In overleg met de politie van Grimbergen werd voor de editie 2014 een maximaal aantal ploegen ingesteld, dit om de impact op de verkeersveiligheid te kunnen evalueren.

**50 ploegen** zullen kunnen starten, dus snel inschrijven is de boodschap! De eersten zullen de besten zijn. **OP is OP**. Na 50 inschrijvingen moeten we stoppen.

Inschrijven kan vanaf nu tot 15 september door storting van 30,00€ per team op de rekening van Joggingclub Grimbergen met nummer BE84 0012 9811 8159, met vermelding van de gekozen teamnaam. De datum van betaling bepaalt de inschrijvingsvolgorde.

Tevoren dien je jouw team aan te melden en in te schrijven op onze website. Ga naar [www.joggingclubgrimbergen.be](http://www.joggingclubgrimbergen.be) en vermeld naast jullie (liefst leuke) teamnaam ook de naam, voornaam en e-mailadres van elke deelnemer en minstens één GSM-nummer waarop we jullie onderweg kunnen bereiken. Inschrijvingen ter plaatse op de dag zelf zijn niet meer mogelijk.

## **Kleedkamers en douches**

Mogelijkheid tot omkleden en douchen is voorzien. Gelieve geen waardevolle voorwerpen in de kleedkamer achter te laten.



## Ideeën

Het is de eerste maal dat Joggingclub Grimbergen een publiek Rondje Grimbergen uitprobeert. Dit initiatief moet bijgevolg nog groeien en permanent bijgestuurd worden. Alle nuttige suggesties zijn welkom.

## Scenario's

3 fietsen: gemiddeld per groepslid 8,32 km joggen en 12,48 km fietsen (2/5 parcours)  
2 fietsen: gemiddeld per groepslid 12,48 km joggen en 8,32 km fietsen (3/5 parcours)  
1 fiets: gemiddeld per groepslid 16,64 km joggen en 4,16 km fietsen (4/5 parcours)  
zonder fiets: de hele ploeg jogt 20,8 km!

## Parcours

Het parcours van 2013 vind je op MapMyRun:

<http://www.mapmyrun.com/be/grimbergen-vlg/jcg-een-rondje-grimbergen-2013-route-138872263>.

Voor 2014 zal het parcours worden aangepast aan de grotere groep en de eventuele infrastructuurwerken.



