

# DE GRIMBERGSE JOGGER - April 2015

## INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - APRIL 2015 .....	2
INHOUD .....	2
CLUBLEDEN VERGADERING .....	4
EHBO-KIT .....	11
JOGGINGCURSUS 2015 : WELKOM! .....	12
KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN .....	14
KLEEDKAMERS EN DOUCHES .....	16
VOETBAL IN GRIMBERGEN .....	16
UITSTAPPEN EN EVENEMENTEN .....	16
MAIL-ADRES .....	19
ONZE CLUB-KLEDIJ .....	19

NIET VERGETEN...

# Jog-it

26 april 2015  
Uitstap Hallerbos

7 juni 2015  
Slot Groene Wandeling

21 juni 2015  
Diplomaloop cursisten

27 september 2015  
Rondje Grimbergen

# CLUBLEDEN VERGADERING

Het is weer lente naar het schijnt, ook al hebben we er nog niet veel van gezien dit voorjaar. In elk geval hoog tijd voor de start van een nieuw jogging hoogseizoen. Dat begon met onze jaarlijkse clubledenvergadering.



Op vrijdagavond 20 maart 2015 waren we toe aan de 18<sup>de</sup> jaarlijkse algemene vergadering van clubleden. We keken dus traditioneel even terug op het voorbije werkingsjaar en uiteraard ook vooruit op het komende jaar 2015. Een 35-tal clubleden was komen opdagen.

We startten de presentatie met een positieve noot : het verminderde ledenaantal van de laatste 2 jaar was in 2014 gestopt en ook 2015 ziet er op dat vlak goed uit. Vooral de instroom van nieuwe leden is terug verbeterd. In 2014 mochten we 45 nieuwe leden verwelkomen, een groei van 50% in vergelijking met de 30 van vorig jaar. De daling lijkt dus wellicht gestopt. Ten bewijze ook de opnieuw meer dan 40 cursisten die op 22 maart 2015 present waren en die ons ledenaantal ook in 2015 boven de 200 zouden moeten brengen.

Volgde dan een overzicht van onze belangrijkste activiteiten van 2014 :

- Het belangrijkste nieuws van de clubledenvergadering 2015 was het nieuws dat coach Marc noodgedwongen moet stoppen met zijn trainerschap. Een artrosevoet speelt hem te veel parten en beterschap is op korte termijn niet echt in zicht. We hebben Marc voor de jarenlange dienst bedankt met een cadeaubon in zijn favoriete winkel. Bij de spreekbeurt van prof. Marc Cloes later op de avond zou nog maar eens blijken wat voor evangelist Marc al die jaren is geweest, zelfs tegen de heersende stroming in. Joggen moet recreatief blijven. Traag is beter ! We wensen Marc uiteraard het allerbeste toe en hopen hem regelmatig terug te zien in Prinsenbos. Hij heeft beloofd om onze nieuwe T1-coach Valerie zo goed



als mogelijk te begeleiden. Intussen kijkt het bestuur uit naar een vervanger voor Marc. Alle ideeën en suggesties zijn welkom.

- Ons bestuur het een erg actief jaar in 2014. Er werden 2 extra bestuursvergaderingen gehouden voor de organisatie van ons eerste "publieke" Rondje Grimbergen. Dat "publieke" is uiteindelijk wel wat tegengevallen : we hadden 25 "interne" ploegen, dus ruim 100 deelnemers aan ons Rondje. Dankzij met het mooie parcours en het nog mooiere weer was de organisatie toch een succes. De club gaat hier dus zeker nog enkele jaren mee door. Op naar de 50 ploegen dus !
- Zoals elk jaar hielden we ook in januari 2014 een nieuwjaarsreceptie, niet met sneeuw zoals in 2013. De speech van Georges zal wellicht behoren tot de beste edities ooit. Hij was in opdracht van Joggingclub Grimbergen op bedrijfsuitstap geweest naar het IFNCR-congres in Parijs, de International Federation of Non Competitive Running, de wereldwijde koepel van joggingclubs, zeg maar. Hij maakte er kennis met joggingverantwoordelijkheden van clubs uit alle windstreken :
  - o eskimo's (ijsberen en sneeuwvitjes),
  - o Zuidafrikanen, "ons seek gaan draf"
  - o Hollanders, "Nauw, wij zijn echte hardlopers"
  - o Fransen met "charmante dames met een mooie Citroën-lijn"
  - o Italianen met "modieuze dames uit Milaan en een lijn als een Ferrari"Georges kennende heeft hij daar met grote overtuigingskracht onze Vlaamse joggingdames verdedigd. Met zijn gekende redenaarstalent werkte hij hen allemaal onder tafel zodat onze club - helemaal terecht overigens - internationaal schitterend beoordeeld werd :
  - o Die JCG ist eine richtige kriegsmachine
  - o La devise du JCG est : égalité, fraternité, sportivité et gastronomie
  - o Il JCG è una bella storia di amicizia et di amore
  - o The JCG is hot & spicy (en dat in het chinees...).
- We startten toen de joggingcursus op 21 maart 2014, ook hier zonder sneeuw zoals in 2013. Het aantal nieuwe joggers was navenant : er waren ruim 50 aanwezig bij de start. 43 van hen zouden effectief lid worden. Valerie mocht een eerste "examen" afleggen en de start van de cursus alleen doen want Marc zat enkele weken in China.
- Op 22 juni behaalden 28 cursisten hun diploma, 9 meer dan het jaar daarvoor. Met genoeg stellen we vast dat 75% van de gediplomeerden ook in 2015 hun lidgeld vernieuwden.
- Hieronder de groepsfoto van de starters in maart 2014...



- ... en hieronder de gediplomeerden van 2014.



- Het jaar 2014 eindigde incidentrijk voor ons regelmatigheids criterium, het knipkaartensysteem. Onze beide partners vielen op enkele weken weg : Matchpoint vond geen overnemer en sloot dus de deuren, Running Mate sloot zelfs helemaal onverwacht. Ons bestuur bleef niet bij de pakken zitten en kon al begin 2015 2 vervangpartners voorstellen :



WATERMOLEN Sport  
= Runningshop =

In onze rubriek "uitrusting" van dit krantje komen we hier verder op terug.

- Het knipkaartensysteem blijft overigens erg populair. Er werden in de clubgeschiedenis al 612 waardebonnen uitgereikt voor een totaalbedrag van 7650€. Er zijn al leden die meer dan 1500 trainingen hebben "geknipt"
- De 18<sup>de</sup> kerstmarkt in 2014 was een absolute voltreffer, tot meerdere eer en glorie van onze clubkas. Mede dankzij het ideale (droge en koude) winterweer en de herintrede van onze stenen potjes. Die waren vorig jaar in China blijven hangen... Met dank ook aan de intrede van Cava, een drank die vooral de dames meer aanspreekt dan jenever. Onze hotdogs waren een redelijk succes maar daar gaan we om technische redenen toch mee stoppen. Er wordt al gewerkt aan een vervang-product. Onze huisdecorateur Lieven had weer zijn beste beentje voorgezet : onze kerststal won de 3<sup>de</sup> prijs van de gemeente Grimbergen.
- Onze kas verkeert dus - mede dankzij de kerstmarkt en de afwezigheid van een lustrumfeest in 2014 - in uitstekende gezondheid en eindigde met een flink overschot. Ruimte dus voor een spetterend lustrumfeest in september 2016, wanneer we de 20<sup>ste</sup> verjaardag van onze club vieren. De vzw werd inderdaad opgericht in september 1996.
- Er waren 4 uitstappen in 2014 :
  - o het traditionele Hallerbos in april,
  - o een stuk Groene Wandeling (van Sint-Agatha-Berchem naar de Heyzel), dit keer met de tram
  - o de eveneens traditionele Descente de la Lesse in augustus
  - o een eveneens traditioneel Zoniënwoud in november.
- Na de eerste proefeditie van 2013 was 2014 de eerste publieke versie van ons eigen "Rondje Grimbergen". Geen wedstrijd maar een recreatieve rondrit/loop van ploegen bestaande uit 5 joggers die samen vertrekken en aankomen voor een rondje langs de gemeentegrenzen van Grimbergen, zowat 20km lang. Van de 5 mogen er op één moment max. 3 "uitrusten" op de fiets. Ze bepalen zelf de onderlinge aflossingen binnen hun team. Wij wilden dit organiseren op zondag 11 mei 2014. Het gemeentebestuur stelde aanvankelijk een samenwerking voor tijdens het kermisweekend van 18 mei maar bleek uiteindelijk minder

enthousiast om mee te werken: te druk, te veel werk, te weinig parking in het al overbevolkte kermis-Grimbergen. Omdat 18 mei bovendien nog samenviel met de 20km van Brussel besloten we dan maar om ons Rondje zelf te organiseren en kozen we voor 28 september, mede bepaald door de voetbalkalender van KSC Grimbergen en de beschikbaarheid van de cafetaria. Externe deelnemers hadden we nog niet echt maar wel 20 teams van de eigen club, aangevuld met vrienden en sympathisanten. Het bestuur had nochtans een intense promotie-campagne opgezet met affiches, infoborden en flyers en we hadden verschillende pers-artikelen. Inschrijven kon via onze website. Allemaal investeringen die voor de volgende edities kunnen dienen.

De 100 deelnemers waren achteraf zeker enthousiast : het nieuwe parcours werd goed onthaald, het weer was schitterend en het zomer-terras in Prinsenbos navenant gezellig. We hadden zoveel fotografen om alles te vereeuwigen dat de "cloud" dreigde in te storten. Het Vlaamse Kruis was aanwezig maar gelukkig werkloos. De prijzen waren voor het "Hop On Hop Off" team met de mooiste naam en "Run for Fun" voor de origineelste outfit.

Zoals al gezegd : op naam 50 teams in de editie 2015 !



- De EHBO-cursus in november 2014 was geen daverend succes. Er waren slechts 13 deelnemers maar die hebben er wel wat van geleerd. Voorlopig breien we hier geen vervolg aan.
- We klokten in 2014 af op 207 leden. 75% daarvan wonen in Grimbergen of zijn deelgemeenten. Een eigenaardige evolutie in 2014 : de groep van de 56-60 jarigen steeg merkkelijk ten koste van de groepen 36-40, 41-45 en 46-50. We verouderen in 2014 dus sterker dan andere jaren... Sindsdien ondersteunen we onze jaarlijkse joggingcursus met de slogan "Joggers leven langer" !

- Na een gezellige drink werd Clubledenvergadering afgerond met een meertalige presentatie van prof. Marc Cloes van het "Departement of Sport and Rehabilitation Sciences" van de Université de Liège. Overeenkomstig deze titel hield Marc zijn betoog afwisselend in het Frans en het Engels. En het werd zeer geapprecieerd. Enkele highlights :



- o Minder dan 25% van de Belgen is voldoende actief : daarvoor zou je 5x per week een halfuur matig moeten bewegen of 3x per week wat intenser (zoals joggen). België scoort daarmee slecht in Europa.
- o We zitten te veel en moeten duidelijk naar een actievere levensstijl.
- o Marc onderzocht met zijn team verschillende "Start to Run" initiatieven in Wallonië. Men onderzocht de toestand van 229 starters bij aanvang van de cursus : BMI, inkomensklasse, alcoholconsumptie en veiligheidsgevoel. In week 10 waren er nog 128 deelnemers over. 40% van de starters viel weg omwille van kwetsuren. Goeie begeleiding is dus absoluut primordiaal. Bij de overblijvers na 22 weken waren dames duidelijk in de meerderheid. Die overblijvers bleken meer aandacht voor gezonde voeding te hebben ontwikkeld en zeker geen interesse in competitie en prestaties.
- o Fysische activiteit is niet alleen te vinden in sport. Beweging op het werk of op school is even nuttig. Tuinieren of andere vrijetijdsbezigheden ook. Bewegen heeft een positief effect op hart, ademhaling en spierstelsel. De algemene fysische en mentale gezondheid gaat er op vooruit. Zelfs onze hersenenactiviteit en ons sociale gedrag verbetert. Door vermindering van absentieïsme en ziektekosten verbetert zelfs onze economische toestand.
- o Daarna volgde een boeiende Quiz met erg verrassende resultaten. Enkele voorbeelden :
  - Wat is de minimale duur van een matige fysische activiteit om al positief effect op de gezondheid te genereren ? **10 minuten.**
  - Hoeveel dagen per week zou een 7-18 jarige minstens 60 minuten matig intens moeten bewegen ? **7 dagen (dus één uur elke dag).**



- Hoe lang moet een tiener snelwandelen om de calorieën van één colablikje te verbranden ? **45 minuten**.
  - Hoe lang mag een tiener per dag maximaal voor TV of computer zitten? **Max. 2 uur**.
  - Hoeveel stappen moet een volwassene dagelijks zetten ? **12.000 en voor jongeren zelfs 15.000**.
  - Vanaf hoeveel uren per week wordt intensief sporten gevaarlijk? **Vanaf 20 uren**.
  - Hoe lang mag een jongere onafgebroken zitten ? **2 uur**. Tussendoor minstens 10 minuten bewegen op school of werk helpt al.
- o Op deze ogenschijnlijk simpele vragen wordt meestal erg zwak gescoord. Slechts ene minderheid haalt meer dan 50%... Dat bleek ook bij ons. Conclusie : we moeten dringend af van enkele misvattingen :
- Fysische activiteit kan alleen met sport
  - Om effectief te zijn moet het intens zijn
  - Het vergt veel tijd
  - Bewegen doe je in het weekend
  - Bewegen is duur.

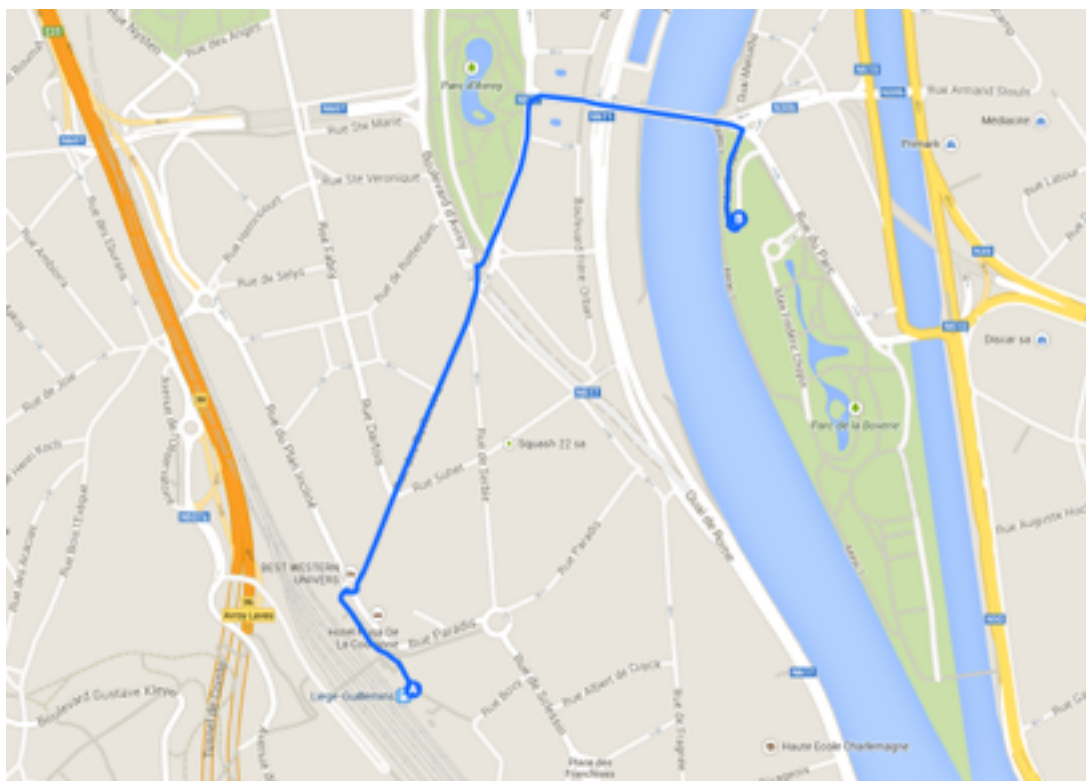


**It's up to you now!**

Marc.Cloes@ulg.ac.be

- De vergadering werd omstreeks 23 uur gezellig afgesloten met een extra pint, zoals Marc Cloes het zei "daarvoor ben ik naar Grimbergen gekomen"....
- Nog eens advertentie : op zondag 3 mei 2015 organiseert Marc Cloes mee de "15km de Liège Metropole". Een jogging van 7 of 15km doorheen de stad Luik. Vertrek om 10.45 uur voor de 7km en om 11 uur voor de 15km. Vertrek aan het Parc de la Boverie (op een eiland in de Maas). Er worden pendelbussen ingelegd naar de vertrekplaats aan het Congrespaleis (B) vanaf de parking Belle-Ile aan het moderne station Liège-Guillemins (A). En uiteraard ook vanaf de aankomstplaats terug naar parking Belle-Ile.





Vervoer gebeurt met eigen auto, liefst met carpooling uiteraard. Het zou mooi zijn als we hier een delegatie van onze club konden afvaardigen. Prof. Marc heeft dit alvast verdiend met zijn presentatie. Dank ook aan mede-organisator en JCG-lid Evert Zinzen, de evenknie van Marc Cloes aan de VUB universiteit.

## **EHBO-KIT**

Wist je dat onze club 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 oplopen. De kit (een rode sportzak) zit in de kast in onze kleedkamer onder de voetbaltribune.

# JOGGINGCURSUS 2015 : WELKOM!

Met de hulp van een originele affiche, aangevuld met onze gemeentelijke infoborden, een speciale pagina op onze nieuwe website en de broodnodige mond-aan-mond reclame hadden we weer alle wapens in gezet in de hoop op veel nieuwe cursisten. Dit sloot uiteraard helemaal aan bij het betoog van prof. Marc Cloes maar ook bij de gezondheidsrage die het joggen de laatste jaren oproept, vooral dan als recreatieve sport. Helemaal het credo van onze club overigens.

**Joggen is gezond!** dS De Standaard Recreatief JOGGEN

Joggers leven langer, zo wordt bevestigd door recent onderzoek. Aanbevolen route is de gulde middenweg: loop niet te weinig, maar zeker ook niet te veel. 04 mei 2012 Niels Gooss.

Hardlopen houdt je jong

Hoe vaak 'moet' je trainen? Tin Maris - 03 maart 2015 11:20 voor beginners, meer voor de

DeMorgen. Cult. Zine. City.

**"Joggers leven zes jaar langer dan anderen"** WETENSCHAP 12-03-14

Mensen die regelmatig joggen leven gemiddeld 6 jaar langer dan wie dat niet doet. Het risico dat ze vroegtijdig overlijden ligt liefst 44 procent lager. Dat blijkt uit een langlopende studie aan de Bispebjerg Hospital in Denemarken waarbij in totaal 19.329 inwoners van Kopenhagen in de

Trage lopers boeken de grootste winst. Hun risico op een vroegtijdig overlijden is gemiddeld 63 procent lager dan dat van niet lopers. Bron: De Standaard

**27 JOGGINGCURSUS** zondag 22 maart  
www.joggingclubgrimbergen.be  
aanvang om 10 uur aan Hilde Prinsbos

**-LOPEN helpt tegen stress-**  
Door te lopen ben je beter bestand tegen stress en angstgevoelens.  
02/07/13 Een nieuw hulpmiddel nodig tegen stress? Ga een tochtje lopen. Onderzoekers van de Princeton University ontdekten dat lopen je hersenen beter beschermt tegen stress en angstgevoelens (WK)

BEWEGEN: krachtig medicijn zonder bijwerking  
De Robert Coakley, de Amerikaanse grondlegger van 'Zenith in Motion'

'Ik denk, dus ik ren'  
Pieternel Janssen, Breda ITI Sport, Coaching & Consultancy - 27

Verantwoordelijke uitgever: Theo Lambrechts, nummer 66, 3031 Begijn

Grimbergen en omgeving zou er ook dit keer echt niet naast kunnen kijken. Ondanks het al maar groeiende aanbod aan "Start to Runs" allerhande mikten we dit jaar terug op een reële groei aan nieuwe cursisten.

Niet echt een stralend zonnetje vanmorgen op 22 maart. Eerder wat grijs en winderig. Maar op zijn minst toch droog. Goed joggingweer dus.

Even fris maar toch wat gespannen was het bestuur vanaf 9 uur paraat voor een goede ontvangst van onze cursisten. We hadden echt niks aan het toeval overgelaten. Het is toch altijd weer afwachten hoeveel beginners we dit jaar hebben kunnen verleiden.

Om tien voor tien was onze eerste cursiste ingeschreven. De kop was er af. Om half elf telden we om en bij de 40 cursisten. Oef!!!

Volgde een korte toespraak van de voorzitter en dan kon Valerie haar gespannen zenuwen eindelijk loslaten en de horde op sleeptouw nemen.█

In alle drukte hebben we de obligate groepsfoto zelfs vergeten. Dat zal iets voor een volgende zondag zijn.



Dit zijn onze cursisten van de eerste trainingsdag in 2015.



Zonder coach Marc waren onze beginners in de zachtere (?) handen van Valerie. De volgende weken zal ook dokter Jan van de partij zijn. De eerste training verliep vlekkeloos, ook onder toezicht van voorzitter Georges en fotograaf Theo.

We wensen de beginners allemaal het allerbeste voor de komende 3 maanden. Samen met nog nakomers die we de komende dagen nog hopen te begroeten. De inschrijvingstafels blijven open tijdens de eerstvolgende trainingen. Van harte welkom!

Na 3 maanden werk volgt dan op zondag **21 juni** de welverdiende **diplomaloop** annex **receptie**.

In september organiseren we 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!

## Ben jij al ingeschreven ?

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 coach).

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 een **ongevallenverzekering bij onze Sporta-federatie**.

Alle coördinaten vind je op onze website [www.joggingclubgrimbergen.be](http://www.joggingclubgrimbergen.be).

Om praktische redenen herhalen we hier nog eens het rekeningnummer van de club : BE84 0012 9811 8159. Het lidgeld bedraagt 60 euro en loopt tot 31 december 2015. De cursus zelf is inclusief.  
Van harte welkom !

## KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN

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 **regelmatigheidscriterium**.

Hieronder leggen we voor onze nieuwe leden nog eens uit hoe dat werkt. Alle leden kunnen profiteren van onze clubaanbieding om tegen gunstvoorwaarden bij T.C. Sport (tegenover de parking van Prinsenbos) onze schitterende clubkledij te bekomen. Iets meer hierover verderop in dit krantje en op onze website.

Na de diplomaloop krijg je een nieuwe knipkaart met 40 knipjes erin. Je hebt immers al 40 trainingen gehad tijdens de cursus. Elke kaart bevat 100 knipvakjes, 100 trainingen dus. Ze hebben opeenvolgende kleurtjes om het aantal meegemaakte trainingen goed weer te geven. 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 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

- T.C. Sport aan de Lage Steenweg in Grimbergen, vooral geschikt voor onze clubkledij uit het Erima gamma.
- Watermolen in Overijse, een echte specialist in loopschoenen-advies.

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.



<p>T.C. Sport  <a href="http://www.tc-sport.be">www.tc-sport.be</a>            Lage Steenweg, 11            1850 Grimbergen            02/269.27.08  <a href="mailto:info@tc-sport.be">info@tc-sport.be</a>            Maandag gesloten            Dinsdag 14-18.30u            Wo-vrijdag 10-12.30u en 13.30-18.30u            Zat 10-18u            Zon 10-13u</p>	<p>Watermolen Sport  <a href="http://www.watermolensport.be">www.watermolensport.be</a>            Loopschoen-advies            Dynamische en statische analyse            Technische loopkledij            Accessoires            STATIONSPLEIN 7            3090 OVERIJSE            Op afspraak (di-wo-vr-za)</p>
--	--

Terloops, er zijn in onze club leden die al hun 15<sup>de</sup> (jaja, vijftiende) kaart vol hebben geknipt... Dat staat dus voor meer dan 1500 trainingen en bijna 200 euro aan aankoopcheques... Aangezien we slechts in januari 2000, dus zowat 13 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 zo al betekenen ?

100 x 8km = 800km  
 500 x 8km = 4000km  
 1000x8km = 8000km

>Grimbergen- Bordeaux, France  
 >Grimbergen- Teheran, Iran  
 >Grimbergen- Peking (Olympische Spelen...)



## 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 (als er voetbalmatch is) 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.

## VOETBAL IN GRIMBERGEN

De komende weken kan het voorkomen dat op woensdagavond voetbalmatchen gespeeld worden. Als je merkt dat onze tribune niet vrij is, kom dat maar naar het **Guldendal**. Dat is het gebouw met de bogen, helemaal bovenaan in Prinsenbos. Daar zal je de andere joggers wel vinden.

## UITSTAPPEN en EVENEMENTEN

De eerstvolgende clubuitstappen zijn ook al gepland :

Op zondag **26 april** 2015 gaan we terug naar het **Hallerbos**. We hopen dat hyacinten in volle bloei zullen staan en dat er nog voldoende blauw te zien zal zijn.

Op zondag **7 juni** lopen we het laatste deel van de **Groene Wandeling** rond Brussel. Deze keer vertrekken we in Evere en lopen we terug naar de Molen van Woluwe aan het universitair ziekenhuis St.Luc. We zitten hier relatief dicht bij Grimbergen maar de bus- en tramverbindingen op dit traject zijn niet ideaal. We leggen dus een bus in.

Op zondag **3 mei** gaat in Luik de 7 of 15km Jogging van **Liège Métropole** door. Het is een "urban tour" mede georganiseerd door onze prof. Marc Cloes. Voor meer info zie [www.15kmliegemetropole.com](http://www.15kmliegemetropole.com). Er wordt een t-shirt aangeboden en de club betaalt het inschrijvingsgeld van 8€. .

Op zondag **17 mei** gaat in Meise de **Plantentuin jogging** door. Die is zeker geschikt voor alle leden (behalve de beginners). Het is een organisatie van onze buurclub "Meelopers Meise" en als dusdanig zeker een aanrader : wij willen hen ook op ons Rondje Grimbergen hebben... Voor wat hoort wat ! Afstanden zijn 7 of 13km. Ook een vrije wandeling is mogelijk, weliswaar zonder dieren. De omgeving is enig mooi natuurlijk. Voor meer



info zie <http://www.run4fun.be/activiteit/plantentuinjogging-meise>.



Zondag 17 mei 2015



# 2de Plantentuinjogging

unieke jogging doorheen de Plantentuin Meise !



- Voorinschrijvingen t.e.m. 1 mei 2015 (incl. gratis loop T-shirt)
- Daginschrijvingen vanaf 10u00 (indien t/m het inschrijven niet behandeld is)
- Prijs : Lopers : Voorinschrijving : 10 € (incl. loop T-shirt)  
Daginschrijving : 10 € (zonder loop T-shirt)  
Wandelaars : 3,5 € (voorinschrijving) - 4 € (daginschrijving)
- Start : Wandelaars : doorlopend vanaf 10u00  
Lopers : 13u00 : 7,2 km 14u30 : 13,6 km
- Aanwezigheidsbolsla-herinneringsmedaille-kleedkamers-douches...
- Adres : Basisschool De Leertuin  
(via parking zwembad Nieuwelaan 98-100, 1860 Meise)
- Parking : Carpoolparking, Nieuwelaan, Brusselsesteenweg, zwembad parking...
- Aantal : max. 300 deelnemers per reeks

[www.meelopersmeise.be](http://www.meelopersmeise.be)

Ten voordele van het Nationale Park van Virunga (Congo) waar de gorilla's in het wild nog beschermd worden.

Op **zondag 21 juni** houden onze nieuwe cursisten **diplomaloop** annex grootse receptie. We gaan voltallig supporteren uiteraard. Het programma is intussen vertrouwd: eerst samen joggen en de cursisten aanmoedigen. Daarna een (hopelijk openlucht) receptie met cava en hapjes. En natuurlijk de traditionele diploma-uitreiking.

Op **zondag 27 september** houden we de tweede publieke editie van ons **Rondje Grimbergen**. Vorig jaar hadden we 20 deelnemende teams van 5 joggers/fietsers, alles bijeen dus 100 deelnemers. Dit keer hopen wat op wat grootschaliger. De lokale

politie beperkt ons om veiligheidsredenen wel tot max. 50 teams, al bij al toch 250 deelnemers. Dat moet dus ons doel zijn ! Het Rondje 2015 verloopt ongeveer zoals vorig jaar : vanaf 9 uur vertrekt in het Prinsenbos elke minuut een team van 5 sporters met max. 3 fietsen zodat er op elk moment 2 mensen aan het joggen zijn. Aflossingen zijn volledig vrij maar het team moet samen terug aankomen in Prinsenbos. Het Rondje is ongeveer 20km lang en loopt langs mooie en rustige wegen doorheen Grimbergen. Bij aankomst krijgen de deelnemers een attentie. Extra prijzen zijn er voor de leukste teams. Nakaarten is mogelijk in de cafetaria van de voetbaltribune of bij zonnig weer op ons zomerterras buiten. Als deze datum samenvalt met een voetbalmatch van KSC Grimbergen is Prinsenbos voor ons verboden



en wijken we uit naar de Charleroi-hoeve. De definitieve startplaats zal ergens half juli bekend zijn na publicatie van de KBVB voetbalkalender.

## MAIL-ADRES

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.

Onze club vind je ook op **Facebook**. Er zijn al tientallen joggers regelmatig actief op de openbare site. Het bestuur experimenteert al een tijdje met een afgeschermd groep en we starten nu ook een afgeschermd groep voor alle Grimbergse joggers.

## ONZE CLUB-KLEDIJ

Ten behoeve van onze nieuwe cursisten hier nog even onze nieuwe clubkleding sinds 2011. Voel je natuurlijk tot niets verplicht.



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 of wit zodat het makkelijk combineert met andere kledij en ook binnen 5 jaar nog modieus oogt
- in zomer- of winterversie, korte of lange mouwen
- 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.

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.



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.

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 hopelijk 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.

Hoe verloopt de **distributie** van deze kledij ?

TC Sport heeft zijn winkel op de Lagesteenweg in Grimbergen en staat in voor de distributie. Je verneemt alles over hen op [www.tc-sport.be](http://www.tc-sport.be).

Hier nog eens de juiste en **totaal nieuwe procedure**, ons stappenplan :

1. Je betaalt je lidgeld voor 2015, zo snel mogelijk als dat nog niet gebeurd is.
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 ben je zeker van de juiste pasmaat. De winkel beschikt over alle heren- en damesmaten van onze clubkledij. Je moet er overigens ook niet ver voor lopen: TC Sport ligt vlakbij ons Prinsenbos en is zelfs op zondagvoormiddag vanaf 10 uur open.
4. Tegelijk kan je desgewenst extra kledij-onderdelen uit de Alpha Line of de Razor Line bijbestellen met 35% clubkorting. Je vindt de catalogus van beschikbare kledij met maten, catalogusprijzen en netto-prijzen op onze website.
5. Je betaalt bij bestelling de netto prijs voor de kledij zelf.
6. TC Sport groepeert periodiek alle bestellingen en zorgt zelf voor bedrukking met ons logo. De club betaalt alle opdrukkosten.
7. We organiseren enkele bestelreeksen per jaar : de eerste keer begin april, daarna half juni (voor onze beginners), later nog eens in september en oktober voor de winter. Enkele weken na bestelling kan je de kledij bij TC Sport gaan afhalen.