

# DE GRIMBERGSE JOGGER

Het krantje van de Grimbergse Joggingclub vzw  
Verantwoordelijk uitgever: Theo Lambrechts, secretaris, Meerstraat, 61 te 1852 Beigem  
Jaargang 9 - nummer 2 - april 2005  
[www.grimbergsejoggingclub.org](http://www.grimbergsejoggingclub.org)

## NIEUWJAARS- RECEPTIE

Zondag 9 januari 2005. Na een dit keer minder natte jogging langs het Grimbergse vliegveld was het om ter eerst terug aan de Charleroihoeve voor onze traditionele en weer langverbeide nieuwjaars-receptie.

Ons catering team had weer zijn uiterste best gedaan om er iets moois en lekker van te maken. Ook de organisatorische aspecten werden niet uit het oog verloren: de opstelling van een centrale tafelrij maakte opdienen overbodig, alle lekkers lag binnen handbereik...



Waarvoor ons aller hartelijke dank uiteraard.

Vice-voorzitter George begon zijn speech op een hoogst eigenaardige manier: zowaar



met een wetenschappelijk discours over de halsbandparkiet. Al gauw werd het duidelijk dat hij over de voorbije jaren een toch wel speciale band ontwikkeld heeft met het Prinsenbos-gevolgelte.

Wij willen u dan ook zijn integrale speech niet onthouden. Oordeel zelf!

## DE HALSBANDPARKIET

De meeste onder jullie zullen al wel opgemerkt hebben dat in het Prinsenbos ook een hele kolonie parkieten huizen.

Wel, dat zijn zogenaamde Halsbandparkieten. In het Engels dragen ze de stijlvolle naam Eastgarden Ringnecks. Zoals de engelse naam suggereert zijn de halsbandparkieten exotische vogels afkomstig van tropische streken in Afrika, India, Birma ... enfin hun normale levensomstandigheden zijn heel wat warmer dan hier.

Deze kleurrijke vogels werden in het verleden naar Europa geïmporteerd door dierentuinen, pretparken en privé vogel-liefhebbers.

Natuurlijk zijn er een paar ontsnapt en soms als er ergens teveel waren of bij de vogel-liefhebbers bekoelde de liefde, werden ze ook gewoon in de natuur vrijgelaten onder het motto "trek uw plan".

En dat hebben die beestjes ook gedaan. Ondanks het feit dat ze niet echt tegen de koude kunnen, want ze zijn namelijk zeer gevoelig voor koude aan hun pootjes, hebben ze mede door een aantal zachtere winters, het overleefd en hebben ze zichzelf aangepast.

Zo ook heeft hier een kolonie van een honderdtal halsband-



parkieten van het Prinsenbos zijn natuurlijke habitat gemaakt.

De halsbandparkieten zijn zeer intelligente beestjes want zij behoren tot de familie van de papegaaiachtigen. Ze zijn zelfs in staat om Nederlands te leren. Ge zult het niet geloven maar ze hebben ons zelfs een brief geschreven.



**Beste joggers van het Prinsbos,**

Vele jaren geleden zijn we in het Prinsbos neergestreken. We hebben ons aan het koudere en nattere klimaat aangepast en leven er sindsdien gelukkig en vreedzaam.

Ik moet dan ook zeggen dat we met argwaan en fronsende ogen toekeken toen een aantal jaren geleden de GJC hier begon te joggen en onze rust kwam verstoren.

Ondertussen zijn we jullie al een beetje gewoon en al bij al valt het nog best mee.

Jullie zijn net zoals wij een allegaartje t.t.z. een divers en bont en kleurrijk gezelschap.

En of het nu goed weer is of heel slecht, jullie praten altijd even luid en bovenal, jullie zijn altijd goedgezind.

We beginnen het zelfs prettig te vinden om jullie gade te slagen want het moet gezegd worden: jullie zijn toch wel een beetje speciaal.

Stipt komen jullie driemaal per week samen in het Prinsbos. Eerst gaan jullie zoals het hoort de leider begroeten, maar in

plaats van een hand geeft die dan een knipje met een tang in een papiertje dat na enige tijd serieus op een Hollandse kaas begint te gelijken..

Net zoals bij ons is de leider in jullie gemeenschap zeer belangrijk.

Maar in onze gemeenschap is de leider de sterkste vogel, met de grootste bek en de mooiste pluimen op zijn hoofd. Bij jullie is het eerder een vreemde vogel met wel ook een grote bek, maar schijnbaar geen pluimen op zijn hoofd.

Nochtans het moet gezegd: hij heeft charisma en autoriteit. Op zijn bevel (kom,kom,kom ...) lopen jullie eerst samen in groep een klein rondje en dan gaan jullie op de tribune samen een aantal bizarre oefeningen doen.

Wat jullie doen is ons niet duidelijk maar het lijkt ons wel een soort paringsdans te zijn. Eerst slaan jullie wild rond met vleugels en de pootjes; dan steken jullie de handen hoog in de lucht om je groter te maken en om zo potentiële partners te imponeren; vervolgens gaan jullie uitnodigend voorover bukken met losse of gestrekte armen. Zelfs de mannetjes doen dat laatste mee.

We geraken er niet echt aan uit maar feit is wel dat er in April heel wat nieuwe joggerkes bijkomen. Bij ons is dat in de maand mei. Maar wij hebben maar 8 weken nodig om onze jonge parkieten volwaardig te leren vliegen. Jullie hebben duidelijk meer tijd nodig om de rekruten een half uur aan één stuk te laten lopen.

Wat ons opvalt is dat er bij jullie meer vrouwtjes zijn dan mannetjes. Tenminste als het goed weer is. Want hoe slechter het weer, hoe groter het percentage aan mannetjes. Ook bij ons laten de mannetjes zich minder afschrikken door het slechte weer. Tevens valt het

ons op dat het tijdens het joggen het meestal goed weer is. Jullie moeten wel goede relaties hebben met de weergoden.

We hadden al gedacht om jullie te vragen om alle dagen te komen joggen zodat het misschien alle dagen goed weer zou zijn in het Prinsbos.

Om af te sluiten wou ik zeggen dat we jullie een leuke bende vinden en dat we hopen dat jullie nog vele jaren in het Prinsbos zullen joggen.

Met vriendelijke vogelgroeten  
De Parkieten van het Prinsbos.

**We hebben zelfs een eigen webstek...**

[www.halsbandparkiet.nl](http://www.halsbandparkiet.nl) -  
[Eastgarden Ringnecks](http://EastgardenRingnecks)

## HAZEWINKEL

JOGGING

IN HAZEWINKEL

OP 30 JANUARI 2005

Een ooggetuigeverslag van  
Georges.

Stipt 09.00 uur rijdt de bus de parking van het Prinsbos af.

Aan boord 44 welgezinde taterende joggers. Buiten een grijze lucht en enkele druppels regen. Onze trainer Marc (voor de e-mail vrienden MaGo) is er niet bij en het vermoeden wordt versterkt dat het inderdaad hij is die de goede relaties met de weergoden heeft.

Of misschien toch niet... want aangekomen in Hazewinkel stopt het meteen met regenen.

Na de opwarming wordt kort gestretcht.

In groep beginnen we aan een ronde van 5.3 km in het Broek.

Het Broek ligt er winters maar prachtig bij. In dit natuurgebied huizen zeer veel vogels. Onderweg staart van op korte afstand onverstoord een franke reiger onze kleurrijke groep aan. Wat zou hij gedacht hebben?

(nvdr. Dat zou jij toch moeten weten, Georges ? Lijkt dat niet op parkietentaal ?)

Halverwege lopen we voorbij café "Het Fonteyntje" dat bij de Grimbergse joggingclub gekend is omdat de vorige keer hier de verloren gelopen zusjes Dubois zijn teruggevonden.

Op 1 km van de watersportbaan versnelt de kopgroep en gaat voluit met de bedoeling om nog een tweede ronde te lopen.

Andere joggers beslissen om de watersportbaan nog eens op en af te lopen en ervaren hiermee hoe eindeloos een rechte baan kan zijn.

Na het stretchen verzamelen we zoals afgesproken om 10.45 uur aan de bus.

De bus vertrekt en onmiddellijk daarna begint het te druppelen.

Het is opvallend hoe dikwijls we al geluk hebben gehad met het weder. Misschien moeten we samen eens op de Lotto spelen.

Naar goede gewoonte sluiten we de uitstap af bij Marijke met een gezellige babbel achter pot (koffie, thee,...) en pint .

Voor herhaling vatbaar!  
Weeral...

## HALLERBOS

April is lentemaand bij uitstek en dus ook de maand van de hyacinten. Traditiegetrouw kiezen we dan ook met onze club het **Hallerbos** als onze **driemaandelijke uitstap**. We lopen er midden tussen de blauwe hyacinten.



Afspraak op zondag **24 april om 9 uur** aan de parking van het Prinsenbos. **De bus wacht niet !** Op tijd wezen is dus de boodschap... We joggen ginder in een paar groepen zodat iedereen zijn ideale tempo vindt. Terugkomst is ook dit keer gepland rond 12.00 uur.

## NOG GEEN LIDGELD BETAALD VOOR 2005?

Dringend doen dan. Anders ben je voor het nieuwe jaar NIET verzekerd. Je kent ons rekeningnummer zeker nog wel: 001-2981181-59 op naam van de Grimbergse Joggingclub vzw. Het bedrag ken je ook nog: 40 Euro (€) voor een gans jaar.

12,5 € kan je bovendien terugverdienen door regelmatig te komen joggen en zo veel knipjes te verdienen in je getrouwheidskaart.

Ook voor de nieuwe leden(cursisten): snel je inschrijving aan Theo bezorgen en je lidgeld overschrijven. Zo ben je ook verzekerd tegen ongevallen en kan je bij onze materiaalmeester Wim het clubuniform aanvragen: witte t-shirt en blauwe sweatshirt. En dan hoor je er compleet bij.

**Nu storten dus!**

## NIEUWE CURSUS



De prachtige affiche van onze webmaster Chris zal er voor veel tussen gezeten hebben. Het weeral schitterende lente-

weertje zeker ook. Coach Marc was speciaal naar de kapper geweest om er op zijn (bijna) Paasbest uit te zien. Zelfs de gemeente had het nodig gevonden om voor de tribune een laag nieuwe kiezel te strooien. Kortom, alles en iedereen was er klaar voor. Onze nieuwe joggingcursus...

En wat dacht je ? De cursisten zelf natuurlijk ook. Ze waren talrijk komen opdagen, met ruim 50 waren ze. De ancients konden hier niet bij achterblijven en waren met liefst 80 aanwezig. De parkieten in Prinsenbos zullen weer vrolijk roddelen. Wandelaars die wat rust zochten waren er wel aan voor de moeite.



En ons trainersduo ? Die waren in hun nopjes.



Er waren natuurlijk weer heel wat mama's bij de nieuwe joggers. En terwijl mama jogt...



## NIEUWE TRAINER



Ken je onze nieuwe trainer al ? Trainster in dit geval. Petra is samen met de beginnerscursus gestart kwestie van Marc zijn knepen (streken ?) wat te leren kennen. Van trainen weet ze als kinesiste immers heel wat af.

Petra stelt zichzelf als volgt voor:

*Ik ben al 13 jaar werkzaam als zelfstandige kinesitherapeute te Grimbergen. Naast mijn praktijk geef ik al jaren BBB-training, stretching en aanleren lichaamsbesef aan verschillende groepen (jong en oud).*

*Ook binnen ons gezin wordt veel aan sport gedaan. Sinds maart 2005 ben ik gestart als hulptrainer van de Grimbergse joggingclub.*

*Tot binnenkort!*

Petra  
[petra.roelants@pandora.be](mailto:petra.roelants@pandora.be)

In de komende weken neemt ze de anciens bij de hand. U weze gewaarschuwd ! Het losbandige

trainersloze leventje is voorbij. Werken geblazen !

## BERICHT VAN CM

Reeds eerder berichtten we over tussenkomsten die diverse mutualiteiten aan hun sportende leden aanbieden. De Christelijke Mutualiteiten vonden blijkbaar dat ze hier niet konden achterblijven en richten een **speciaal aanbod aan onze nieuwe cursisten**. In 2005 lanceert de CM het project CM-fit bij de Vlaamse bevolking aan de hand van tal van bewegingsinitiatieven.



2 kwartier beweegplezier

Met de slogan '**twee kwartier beweegplezier**' speelt CM in op actuele onderzoeksrapporten: slechts dertig minuten bewegen per dag bevordert reeds de algemene gezondheid!

Met het project CM-fit willen ook zij een bijdrage leveren tot gezondheidsbevordering door zelfverantwoordelijkheid voor de gezondheid en een actieve levenswijze te stimuleren. Het accent ligt op het inbouwen van lichaamsbeweging in het dagdagelijkse leven.

### Loop-je-fit

Joggen is uitstekend om de fitheid en de conditie te verbeteren. Een initiatieprogramma joggen voor

beginnelingen is de ideale manier om het joggen onder de knie te krijgen.

Deelnemers leren onder begeleiding in 10 weken tijd 5 km te joggen. Na 10 weken krijgen de deelnemers die er effectief in slagen 5 km te joggen (bij ons een halfuur) een brevet (bij ons een echt diploma).

### Doelgroep

Joggen staat open voor iedereen. Het is een efficiënte manier om hart, bloedvaten en longen in een optimale conditie te brengen en zich te wapenen tegen gezondheidsrisico's zoals een te hoge bloeddruk en overgewicht.

In geval van overgewicht, hartproblemen, ademnood, diabetes, chronische vermoeidheid, ... is een preventief onderzoek door de huisarts aangewezen.

### CM-tegemoetkoming

De Christelijke Mutualiteit voorziet binnen het CM-diensten- en voordelenpakket een tegemoetkoming van € 10 voor leden die deelnemen aan een door CM erkend initiatieprogramma voor 5 km joggen.

De tegemoetkoming wordt uitbetaald na voorlegging van een brevet/attest van de inrichtende organisatie waaruit blijkt dat de deelnemer geslaagd is in het opzet.

Het document, voorzien van een geel CM-kleefbriefje, kan bezorgd worden in een plaatselijk CM-kantoor of gedeponereerd worden in een CM-brievenbus.

## Meer weten ?

Kantoor Christelijke Mutualiteit  
Sint-Michielsbond,

Kerkplein 2 - 1850 Grimbergen  
02 269 50 34

[www.cm.be](http://www.cm.be) -

st.michielsbond@cm.be

## KOM OP TEGEN KANKER

Ik kom op tegen Kanker, maar  
jij doet toch ook mee?



Kom op tegen Kanker is de tweejaarlijkse fondsenwervingscampagne van de Vlaamse Liga tegen Kanker. De campagne wil het publiek sensibiliseren voor de situatie van de patiënt en zijn omgeving. En ze wil geld bij elkaar brengen om concrete projecten te realiseren, bijvoorbeeld rond kinderen en kanker, palliatieve zorg en psychosociale begeleiding van kankerpatiënten.

Doe mee met mij en dit kan op twee manieren:

1. Koop een prachtig gezond ontbijt door 7€ per ontbijt te storten op het rekeningnummer van de club: 001-2981181-59 en dit voor 18 april met de vermelding van het adres waar dit ontbijt moet worden heen gebracht.

2. Door je op te geven als vrijwilliger om deze ontbijten op zondagochtend 24/04 thuis te bezorgen. Ik hoop voldoende vrijwilligers te kunnen bijbrengen zodat er niet meer dan 5 adressen per persoon moet worden aangedaan. Het is tenslotte de bedoeling dat het een ontbijt blijft. Geef je op als vrijwilliger door mij een mailtje te sturen: [m.goossens@olympic.be](mailto:m.goossens@olympic.be). Ik hou je dan op de hoogte van het verder verloop op zondag 24/04!

Om jullie een voorsmaakje te geven van zo'n ontbijt voeg ik er alvast een fotootje bij!



Smakelijk, en alvast bedankt voor jullie medewerking.

**Omdat gezondheid belangrijk is!**

Groetjes,  
Marc

**PS. Op de keerzijde van deze pagina vind je een deelnameformulier. Bezorg dit ingevuld aan trainer Marc of een bestuurslid als je wil meedoen. Ten laatste op 14 april aub. Storting op rekeningnummer 001-2981181-59 van de club kan dan ten laatste op 20 april.**

Bij voorbaat dank.

## WOORDEN...

Het is (nooit) grappig als...:

Een cardioloog zegt: "hier klopt iets niet".

Iemand na een allergietest vragen of ie al uitslag heeft.

Tijdens de seks niets in te brengen hebben.

Een spuitjunk die om een bijdrage voor de "armen" vraagt.

Een heroïnehoer die het voor een prikkie doet.

Een voetballer zonder doel in zijn leven.

Michael Jackson zwart maken.

Een anorexiapatiënt met meeters.

Een timmerman met plankenkoorts.

Een astmapatiënt een adembenemend verhaal vertellen.

Door de mand vallen tijdens een ballonvaart.

In een Duitse schoenenwinkel zeggen dat je maat 40-45 nodig hebt.

Een bloedmooie vrouw met hersens een "miss-verstand" noemen.

Een exporteur die niks uitvoert.

Honing met een bij smaak.

Een vogel die in de nesten zit.

Een cavia die hamstert.

Een elektricien die niet meer tegen de spanning kan.