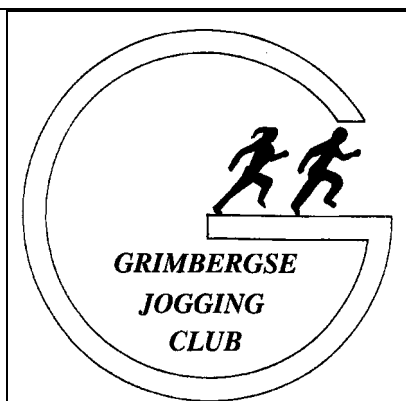


# DE GRIMBERGSE JOGGER

Het krantje van de Grimbergse Joggingclub vzw  
Verantwoordelijk uitgever: Theo Lambrechts, secretaris, Meerstraat, 61 te 1852 Beigem  
Jaargang 9 - nummer 4 - oktober 2005  
[www.grimbergsejoggingclub.org](http://www.grimbergsejoggingclub.org)



## LIDGELD = LICHT

Einde september is het 9de werkjaar van onze club voorbij en is het tijd voor inschrijving voor ons 10<sup>de</sup> seizoen 2005-2006. Dat wil je voor geen geld missen en dus :

**STORT DUS (VANDAAG NOG) 50 EURO OP REKENING NUMMER 001-2981181-59**

Ik zie u al denken: 50 euro ? Inderdaad. Zoals vorig jaar tijdens onze algemene vergadering al in het vooruitzicht gesteld: koken kost geld. Ook dit jaar zijn we met onze budget niet helemaal rondgekomen. We bieden tegenwoordig dan ook heel veel waar voor je lidgeld. Tel even mee :

- 2 volwaardige trainers, onmisbaar voor onze flink groter geworden groep,
- 4 of 5 prachtige bus-uitstappen waar iedereen intussen erg aan gehecht is,
- 5 euro lidgeld en tegelijk verzekering per persoon bij Sporta,
- heel wat uitrusting die de

club hetzij gratis, hetzij aan kostprijs verstrekt  
- af en toe de broodnodige feestelijkheden

Alles bij mekaar geteld bedraagt het jaarlijkse budget van onze club een kleine 10.000 euro.

Anderzijds hebben we de voorbije 10 jaar ons lidgeld nog nooit verhoogd. Vermoedelijk is de volgende verhoging dus ook maar voor binnen 10 jaar.

Bovendien blijft joggen vermoedelijk veruit het goedkoopste tijdverdrijf in Grimbergen: voor 50 euro staat onze club per jaar 156 uur ter beschikking, hetzij 32 eurocent per uur, hetzij zowat 12 oude franken... Waar vind je dit nog ?

Traditioneel belonen wij iedereen die tijdig zijn lidgeld betaalt met een gratis stukje uitrusting. Vorig jaar schonken we een fluo-vestje bij inschrijving. Dit keer doen we nog beter, geen fluo maar echt LICHT !!! Nog beter: knipperend licht zelfs. Om coach Marc jaloers van de maken.

**Lidgeld betalen uiterlijk op 15 november** geeft recht op een **gratis jogging-bandje met licht**.

Uiteraard komt dit vooral onze **VEILIGHEID** ten goede. Zeker ook dragen dus.

## Lopen in herfst en winter

Tijdens de herfst en winter zijn we op woensdag en vrijdag genoodzaakt om buiten het prachtige Prinsenbos te joggen. De straten van de 'Parel van Brabant' hebben ook heel wat te bieden. Teneinde één en ander aangenaam en veilig te houden, ziehier een paar tips.

De **10 geboden** van de Grimbergse Jogger, opgesteld door coach Marc. We weten intussen allemaal dat hij niet kan tellen... Het zijn er dus **15** geworden.

-1-

Train samen met anderen, indien nodig kan je elkaar helpen.

-2-

Kies binnen de Grimbergse joggingclub de groep die het best bij je mogelijkheden past; dit getuigt van respect. Hoewel geen enkele groep echt homogeen kan zijn is het aan de joggers met de meeste loopmogelijkheden om bij diegenen die het moeilijker hebben te blijven, omgekeerd is niet mogelijk. Kijk geregeld achter je om je ervan te vergewissen dat niemand alleen achter dreigt te raken. Alleen achterop geraken kan iedereen overkomen en dat is niet aangenaam noch veilig!

-3-

Indien je alleen dreigt te raken, laat de groep dat ook duidelijk weten, zodat er minstens één persoon toch bij je kan blijven. Je hebt daar recht op.

-4-

Indien je buiten clubverband gaat joggen geef dan aan het 'thuisfront' door welk traject je gaat lopen en rond welk uur je ongeveer terug zal zijn. Men kan je dan eventueel komen zoeken als je te lang wegblijft.

-5-

Hou er rekening mee dat in deze seizoenen de ondergrond nat, besneeuwd of bevroren kan zijn, en dus de kans op gladheid toeneemt.

-6-

Gevallen bladeren en plassen kunnen oneffenheden verdoezelen, dit kan de kans op enkelverzwikkingen en valpartijen verhogen. Het is altijd verstandig om na een enkelverzwikking direct te stoppen met lopen. Leg als de enkel pijnlijk is het been hoog en leg zo snel mogelijk een compressiebandage aan met behulp van een elastisch zwachtel. Koel de enkel zo snel mogelijk. Als je bijvoorbeeld in het bos door je enkel bent gegaan en geen ijs bij de hand hebt, hou dan de enkel in koud water. Als je wel de beschikking hebt over een flexibele coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijs(klontjes), zwachtel deze dan mee op de pijnlijke plek. Laat zo snel mogelijk een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is. Onder een deskundige wordt verstaan een (huis-, club- of sport)arts of fysiotherapeut.

-7-

De straten van Grimbergen zijn harder dan de paden in het Prinsbos; daarom is het dragen van goed loopschoeisel ten stelligste aan te raden. Matig in het begin van dit seizoen je straatkilometers en loopsnelheid, zodat je lichaam zich aan die nieuwe situatie kan aanpassen. Werk je langste training bij voorkeur volledig of gedeeltelijk af in het Prinsbos op zondagochtend.

-8-

Als je in het donker traint zorg dan voor reflecterend materiaal aan je kleding/schoeisel en/of voor een lampje dat je om kan doen. Hier heeft de club dus al voor gezorgd, als je tenminste je lidgeld tijdig betaalt.

-9-

Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer in. Dat betekent dat je op de weg aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer dan aankomen en je kunt tijdig reageren.

-10-

Loop altijd een route die je goed kent. Je weet dan waar je dient op te letten voor boorden en andere oneffenheden.

-11-

Respecteer steeds het verkeersreglement!!!!

-12-

Bescherm je goed tegen afkoeling en regen voor en na het joggen.

-13-

Tijdens het lopen is het vooral opletten voor oververhitting. Mocht je tijdens het joggen om één of andere reden gedwongen worden om te stoppen, pas dan op voor onderkoeling.

-14-

Heb je om één of andere reden hulp nodig, durf ergens te gaan aanbellen.

-15-

Laat nooit iemand alleen achter, zelfs niet indien die er zelf op aandringt.

Mago

## TRAINERS

Niet zo lang geleden kondigden we de komst van onze nieuwe train(st)er Petra aan. Intussen is ze goed en wel ingeburgerd in onze club. Ze heeft al een kniptang en geeft met (bijna) evenveel autoriteit als Marc de nodige opwarmingsoefeningen.

De variatie in onze trainingen is er trouwens groter van geworden. Marc schudt nu ineens enkele verrassings-trainingen uit zijn mouw.

Vrijdag 19 augustus was zo'n vernieuwende dag. We hielden zowaar onze eerste wedstrijd: 8 kleine ronden aan een zo gelijkmatig mogelijk tempo lopen. Voorwaar geen sinecure. Ook ervaren joggers beten er hun tanden op stuk.

We hopen allemaal dat we Petra voor vele jaren in ons midden hebben.

## Jogging-uitstap

Noteer zeker ook onze volgende club-uitstap : op zondag 20 november gaan we net als vorig jaar naar het herfstige Zoniënwood rond Tervuren. Dit keer vertrekken we aan de prachtige omgeving van het Afrikaans museum. Hopelijk opnieuw met mooi herfstweer. Afspraak om 9 uur stipt aan de parking van Prinsbos. Zoals gewoonlijk zijn we om uiterlijk 12 uur terug in Grimbergen en drinken we nog een pint (of gelijkwaardig) bij Marijke in de Eugeenhoeve.

## ALGEMENE VERGADERING

Vrijdag 25 november 2005 om 19 uur houden we onze 9de jaarlijkse algemene vergadering. Heb je bemerkings, suggesties of tips, neem er nu al nota van en leg ze voor aan het bestuur. Een gedeelte van het bestuur is statutair verkiesbaar. Kandidaturen worden ingewacht bij Guy of Theo.

## KERSTMARKT

Noteer ook alvast in je agenda het weekend van **10 en 11 december**. Onze club is zoals elk jaar weer van de partij op de Grimbergse Kerstmarkt.

Zelfde formule als vorig jaar. We hebben weer een paar duizend nieuwe stenen potjes besteld; er zal dus flink verkocht moeten worden. Jij was er vorig jaar toch ook bij? Aanmelden kan in de komende weken bij onze event-manager Veerle Spolspoel, net als vorig jaar.

Bedankt alvast voor je medewerking.

## NIEUWJAARS-RECEPTIE

Noteer in één moeite ook al - in je agenda van volgend jaar - de datum voor onze traditionele nieuwjaarsreceptie. Het wordt **zondag 15 januari**, net als vorig jaar in de gezellige zaal van de Charleroi-hoeve.

## REFRESH GRIJZE MUIZEN ?

Begin september mochten we tot onze tevredenheid opnieuw heel wat ex-cursisten verwelkomen op onze intussen vertrouwde refresh-cursus.

Van harte welkom iedereen, en... volhouden tot zeker na de winter!

## GRIMBERGSE STRATENLOOP

Met 39 deelnemers was onze club prima vertegenwoordigd op de jaarlijkse stratenloop. Ruim de helft van het deelnemersveld was dus helgeel gekleurd. Dank aan alle deelnemers en

supporters. En dank ook vanwege de Grimbergse Atletiek-club van wie alle deelnemers een mooi t-shirt cadeau kregen.

## DESCENTE DE LA LESSE

**Afdaling van de Lesse op 28 augustus, een bijdrage van Veerle Spolspoel.**

Om 8u was het verzamelen geblazen voor de joggers en hun supporters (voor de gelegenheid hadden een aantal joggers zich tot supporters omgetoverd). Met de bus vertrokken we richting Dinant. Eén moedige maar eenzame ziel (onze trainer Marc) had grote ambities en vertrok voor de 21 km, de rest deed het meer volgens ons joggers-motto en warmde zich op voor de 12 km.

De groep supporters vertrok richting Dinant-centrum om onze joggers aan te moedigen. Een aantal lieten zich ook hier van hun sportiefste kant zien en wandelden tot aan het punt van de laatste 5 km om hier onze "lonely runner" aan te moedigen. Onderweg werden onze joggers aangemoedigd, een overzicht vinden jullie op de website. Eerlijkheidshalve moet er bij worden verteld dat sommigen niet konden gefotografeerd worden om de simpele reden dat ze te snel liepen. Ook aan de aankomst werd er luid geapplaudisseerd.

De joggers hebben zich van hun beste kant laten zien en behaalden stuk voor stuk prachtige resultaten! Na de verkwikkende douche, waarbij sommige mannen als extraatje gras in hun onderbroek kregen (en ga dat thuis maar eens uitleggen...), vertrok de bus richting centrum. Maar dit was niet zo simpel, vorig jaar was de politie zo vriendelijk om ons te escorteren, dit jaar bleef de

bus echter steken op zo'n 2 km van het restaurant.

De restaurant-uitbater was de vriendelijkheid zelve (ahum) en vond het zelfs nodig om een deel van de groep urenlang te laten wachten. De mosselen waren heerlijk, maar de service kan toch wel beter! Vaarwel Kopenhagen (nvdr dit is de naam van het bezochte restaurant)!

Onder een zalig zonnetje vertrokken we weer richting Grimbergen, moe maar voldaan (zowel op sportief vlak als onze maag). Speciale dank aan Marleen voor de prachtige organisatie van deze dag!

## Hightech t-shirt

Heb jij al je blauwe high-tech t-shirt besteld? Zo zomer loopt wel stilaan op zijn einde maar ook in de frissere wintermaanden (weliswaar onder een sweater dan) is het comfortabel lopen in zo'n 'cool' t-shirt.

Voor de prijs moet je het niet laten: **18 euro** is geen geld. Misschien gewoon even bijbetalen samen met je lidgeld? Dan ben je er in één moeite vanaf.

Afhalen (en eventueel vooraf eens passen) kan bij onze materiaalmeester Wim Bulthé.

## Gezond eten Slim bekeken (deel 2)

Tekst: Sylvie Morren, diëtiste voedingsdeskundige

Recepten: Pascal Motu, diëtist voedingsdeskundige

V.U.: Jean-Pierre Willaert

Belgische Cardiologische Liga

Elyzeese-Veldenstraat 43

1050 Brussel

## HET VERHAAL DER VETTEN

Meer dan 95% van de vetten of

lipiden die via de voeding worden opgenomen, zijn triglyceriden: glycerolmoleculen waarop zich telkens 3 vetzuren hebben gebonden. Vetten vormen een aanzienlijke bron van energie aangezien 1 g goed is voor 9 kcal. Ze spelen daarnaast een belangrijke rol in de werking van onze cellen. Ze bevatten vetzuren die men 'essentieel' noemt omdat het lichaam ze niet zelf kan aanmaken, en ze staan ook in voor het transport van in vet oplosbare vitamines.

### **Verzadigde vetten: binnen de perken houden!**

Een verzadigd vetzuur bestaat uit een keten van koolstofatomen die nergens een dubbele binding vertoont.

Vetten die verzadigde vetzuren bevatten zijn hoofdzakelijk van dierlijke oorsprong en bij normale temperatuur vast: boter, reuzel, harde margarine, vet van vlees... Verbruikt men er grote hoeveelheden van, dan is dat schadelijk voor het hart- en vaatstelsel.

### **Onverzadigde vetten: bij voorkeur op het menu!**

Een vetzuur is mono-onverzadigd wanneer het slechts één dubbele binding vertoont. Een befaamd mono-onverzadigd vetzuur is oleïnezuur, dat in aanzienlijke hoeveelheden aanwezig is in olijfolie:

Poly-onverzadigde vetzuren bezit-ten twee of meer dubbele bindingen. De essentiële vetzuren linolzuur en alfa-linolzuur maken deel uit van deze groep. Ze spelen een voorname rol bij de vermenigvuldiging en de differentiatie van cellen, bij het samen klitten van bloedplaatjes en bij ontstekingsreacties... Onverzadigde vetten zijn

vloeibaar en bevinden zich hoofdzakelijk in plantaardige oliën (behalve palm- en kokosolie), smeerbare margarines en visoliën.

### **Vetten bij de vleet**

Als 'dragers' van aroma's en doordat ze voedsel smeugig maken, dragen vetten bij tot de smaakqualiteit: dat is ongetwijfeld de reden waarom we de schadelijke neiging vertonen er te veel van te verbruiken, In de westerse voeding is immers 37 tot 42% van de dagelijkse energieaanvoer (hoeveelheid calorieën die men in de loop van een dag opneemt) afkomstig uit vetten, terwijl dat maar ongeveer 30% zou mogen zijn.

### **Opgelet voor verborgen vet!**

We zijn ons niet altijd bewust van de hoeveelheid vet die schuil kan gaan in vette vleessoorten, in bepaalde 'fijne' vleeswaren, in chocola, gebak, halfzachte en harde kazen, sausen en bepaalde snacks. Meestal hebben die eetwaren een lekkere smaak en een aangename consistentie, waardoor ze zo aantrekkelijk worden. Dit verschijnsel valt niet te verwaarlozen aangezien 2/3 van de vetten die we opnemen verborgen vetten zijn.

### **Minder vet maar niet minder smaak**

Dat kan, als men de vetste voedingswaren op een redelijke manier leert doseren. Ook moet men magere of halfvette voedingswaren bevorderen door gebruik te maken van een aangepaste en juist gekozen bereidingswijze. Trek voldoende tijd uit om te kokkerellen en aarzel niet om in recepten bepaalde ingrediënten te veranderen om ze minder calorierijk te maken. Laat uw

verbeelding in de keuken binnen...

### **Vetten: aan de basis van levercrisissen**

Het gaat in feite om een banaal verteringsprobleem. Nadat men een bijzonder vetrijke maaltijd heeft genuttigd, kan het gebeuren dat de hoeveelheid gal die de lever aanmaakt en die noodzakelijk is voor het verteren van de vetten, niet volstaat voor een optimale vertering. De voornaamste symptomen zijn kolieken door ophoping van onverteerde vetten in de darmen.

### **Mogen we wel cholesterol eten?**

Vanzelfsprekend! Cholesterol is onontbeerlijk voor ons lichaam, alleen overdaad is schadelijk voor de gezondheid. Cholesterol bevindt zich uitsluitend in voedingswaren van dierlijke oorsprong en wijzigt het cholesterolgehalte van ons bloed in bescheiden mate. Toch kan men maar best niet overdrijven met cholesterolrijke voedingswaren (eieren, organvlees, boter, kazen, schaaldieren...) aangezien die, als bijkomend nadeel, rijk zijn aan verzadigde vetzuren... die op hun beurt het cholesterolgehalte in het bloed opdrijven.

### **Hoeveel cholesterol en vet mag in het bloed zitten?**

Bij personen die een hartaanval hebben gehad en bij personen met verhoogd risico streeft men naar:

- een totaal cholesterol van minder dan 190 mg/dl
- een LDL-cholesterol van minder dan 115 mg/dl
- een HDL-cholesterol van meer dan 40 mg/dl
- minder dan 180 mg triglyceriden per dl bloed.