

# DE GRIMBERGSE JOGGER - Januari 2007

## INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - Januari 2007 .....	2
INHOUD .....	2
NIET VERGETEN.....	3
ALGEMENE VERGADERING LUSTRUMFEEST .....	4
SPEECH VAN ONZE VOORZITTER .....	8
DE NAWEEEN VAN EEN LUSTRUMFEEST ? .....	11
VERLICHTING PRINSENBOS .....	12
KLEEDKAMERS EN DOUCHES .....	13
BLAUWE T-SHIRTS .....	13
WINTERTRAININGEN.....	13
GEMEENTELIJKE SPORTRAAD .....	14
ATTESTEN .....	14
KERSTMARKT 2006.....	14
UITSTAPPEN .....	15
ZOEKEN NAAR STEUN.....	15
JOGGINGSCHOENEN IN TWEEVOUD.....	16
KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN.....	17

NIET VERGETEN...

# Jog-it

14 januari 2007

*Nieuwjaarsreceptie in de Charleroihoeve*

28 januari 2007

*Uitstap naar Hazewinkel*

29 april

*Uitstap naar Hallerbos*

ONZE BESTE WENSEN  
VOOR EEN SCHITTEREND 2007

# ALGEMENE VERGADERING LUSTRUMFEEST

24 November 2006



Het was in de vorige editie van onze Grimbergse Jogger aangekondigd als "HET EVENEMENT VAN HET JAAR !!! NIET TE MISSEN !!!"

Op zich al een sterke uitspraak, zelfs voor een club als de onze.

En wat blijkt achteraf ?

Dit was nog een understatement...

De week na ons lustrumfeest hoorde je in Prinsenbos niks anders dan "ongelooflijk", "fantastisch", "enig". Tientallen e-mails met nog veel meer moois vlogen door het

Grimbergse zwerk. Kortom, ons lustrumfeest was AF, ronduit PERFECT. Het begon al met de ontvangst in de mooie zaal van **Salons de Romree**.

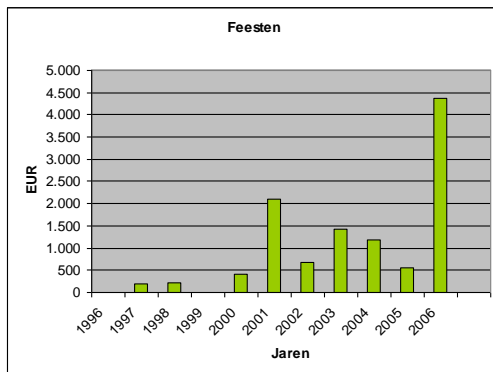
Stijlvol gedekte tafels en op maat gemaakte menukaarten. Onze verzamel-CD prijkte als een persoonlijke trofee op ieders tafel. Hoe uitnodigend de borden en glazen er ook bijstonden, het was nog even (zowat anderhalf uur) wachten op al het moois dat erin moest.



We startten de festiviteiten onder leiding van onze "gastheer" Georges met een **welkomstwoordje** en een programma-overzicht van wat blijkbaar een proppensvol gevulde avond zou worden.

Daarna het jaarlijkse **financiële verslag** van secretaris Theo. We onthouden eruit

- dat onze dames nog steeds veruit in de meerderheid zijn en dat er nauwelijks sprake is van een mannelijke inhaalbeweging;
- dat ons ledenaantal nog steeds in stijgende lijn gaat; hier moet ooit eens een einde aan komen (maar dat zeggen we al jaren);
- dat we dringend nood hebben aan 31-35 jarigen; daarvan is er een duidelijk tekort in onze Gauss-kurve;
- dat Petra zich voortaan T2 mag noemen en samen met onze T1 een "perfect match" vormt;
- dat ons clubbestuur zijn inventiviteit nog maar eens bewees door een bijkomende receptie-gelegenheid uit de mouw te schudden via een dubbele diplomaloop (schachtenloop en diplomaloop);
- dat er tot nu toe meer dan 200 aankoopcheques uitgereikt zijn;
- dat onze joggingroutes terug hun goeie ouwe benamingen hebben aangenomen;
- dat onze website gemiddeld 10 keer per dag bezocht wordt;
- dat onze kas in prima gezondheid verkeert maar dat er op 24 november een serieuze aanslag op gepleegd werd; niet iets om af en toe eens te herhalen, zo'n lustrumfeest... Maar het was elke euro dubbel en dik waard !



Daarna volgde als inleiding op de feestelijkheden natuurlijk een **welkomstwoordje van onze voorzitter**. Hij bracht vooral hulde aan enkele (intussen gepensioneerde) bestuursleden van het eerste uur: Firmin de Proft, Patrick Hoedemaekers, Liliane Doezie, ... Zie de tekst van de speech hierna.

Daarna was het tijd voor een gesmaakte **dialogo- en diashow van Guy, Georges en Theo**. Zij brachten op originele manier hun visie op de voorbije 10 jaar Joggingclub en zelfs op de 10 jaar daarvoor bij de Atletiekclub van Grimbergen. Alle belangrijke thema's kwamen daarbij natuurlijk aan bod.

Na het geplande halfuurtje (we zaten perfect op schema overigens) volgde nog een **"serieus" woordje van onze coach**. Hij zette alle huidige en vroegere bestuursleden in de bloemetjes, enfin, in de kaders, met dank aan de gulle sponsor Harry Goossens. Blijkbaar onder de indruk van het dreigement van de voorzitter "We zijn hier niet in het Prinsenbos" hield hij zich trouw aan de vooropgestelde 5 minuten.

Rond halfnegen mocht **Marc** 'en vedette' de echte aanzet tot de feestelijkheden geven. Geheel tegen zijn gewoonte in hield hij het bij een simpel **"PROOST"** en dronken we samen een lekker, langverwacht glas Champagne op de toekomst van ons aller club.

En dan kon het grote feest eindelijk van start gaan. De **apero-hapjes** kwamen eraan. Daarna het **voorgerecht**, een tonijntartaar met balsamico azijn en gefrituurde prei. Als decor konden we op het scherm genieten van de diamontage die ook op onze **Lustrum dubbel-CD** te vinden is. Met heel veel dank overigens aan de bestuursleden die avonden lang bezig zijn geweest met inscannen van oude foto's, uitzoeken en sorteren van ons intussen indrukwekkende digitale foto-archief, samenstellen van de grabbeltonnen per jaar, kopiëren van zowat 150 CD's, ontwerpen, drukken en plakken van de CD-hoesjes... Er komt inderdaad nogal wat bij kijken.

Het voorgerecht was amper verleden tijd of de heren van **Zakdoek** verschenen tussen de tafels. Een clowneske kwinkslag links en rechts, een paar leuke meezingers en een verzorgd muziekje, veel meer hebben die mannen niet nodig om een zaal plat te krijgen, enfin, eerder overeind in dit geval. Een halfuur later waren 100 joggers enthousiast met hun gele servet aan het molenwieken op de tonen van Zakdoek. Servet, zakdoek, wat treffend... Nog een kwartier later waren al heel wat stemmen reddeloos versleten en toen waren we nog maar halfweg het feest...



Tijdens de Zakdoek-pauze was het tijd om Marleens' onschuldige hand aan het werk te zetten en 6 joggers gelukkig te maken met een grote **fles Leffe**, afkomstig van de organisatoren van de "Descente de la Lesse". De 6 waren overigens allemaal joggerinnen. Hoe kan dat nu toch ?

Het tweede optreden van Zakdoek was nog wat actiever dan het eerste, nog meer meestampers, nog harder meebrullen... Het intussen geserveerde **hoofdgerecht** had wat moeite om te volgen. Kalfsmedaillon met tomatenpuree, gestoofd witloof en gebakken aardappeltjes. De aanwezige kenners konden ook de wijnkeuze appreciëren.

Het optreden van Zakdoek werd zoals gepland beëindigd met een speciale joggingclub-uitvoering van een **Snijdersbank** voor een 120-koppig koor en 4 muzikanten. Met stip het absolute hoogtepunt van ons lustrumfeest. We hebben er even over gedacht om een bis-uitvoering aan te vragen



maar dan was de rest van de avond/nacht vermoedelijk in absolute stilte geëindigd bij gebrek aan resterende stemmen. Niet dus. Door het Prinsenbos zal nog regelmatig "Viva de Joggingclub" weergalmen.

En dat de avond nog lang niet voorbij was zou later blijken. Toen het uiteindelijk rond 4.30 uur ook voor de nog dienstdoende kelners tijd werd om naar bed te gaan en zij demonstratief tafels en stoelen begonnen in te pakken, was de boodschap duidelijk. Het was welletjes geweest. Getuige overigens de enkele dagen later volgende rekening van extra consumpties (tussen 23 en 4.30 uur dus): 69 pilsjes, 13 Steendonk, 6 Duvels, 5 Grimbergens, 6 Palm, 8 Kriek, 54 glazen wijn, 2 limonades (?), 3 Tonic (?), 101 Spa's (voor de grote dorst tussendoor); 4 jus d'orange, 8 koffies en... een Poire Williams ! Getuige ook de +/- griep epidemie die een groot deel van het bestuur de daaropvolgende week verraste.



Was dit een feest of was dit een feest ? Tot over 5 jaar ?

## **SPEECH VAN ONZE VOORZITTER**

We willen u de lustrumspeech van onze voorzitter niet onthouden.

Beste oud-bestuursleden,  
Beste bestuursleden,  
Beste clubleden,

---

Ook ik wil jullie allen welkom heten op deze lustrumviering van onze Grimbergse joggingclub. Het is voor mij als voorzitter een voorrecht om dit tienjarig bestaan met jullie te kunnen vieren.

Bij deze feestviering is het ook vanzelfsprekend dat we een beetje hulde brengen aan diegenen die gedurende 10 jaar voor een groot deel het gezicht van de club bepaald hebben. Wanneer we doelbewust onze eigen koers gingen varen en de atletiekclub bedankten voor de afgelopen jaren, hadden we mensen nodig die zich het wel en wee van onze nieuwe club gingen aantrekken. De meeste ervan zitten nog steeds in het huidig bestuur, maar er zijn er een paar die om persoonlijke redenen hun bestuursfunctie aan anderen overgedragen hebben. Vanavond wil ik toch graag nog een woord van dank brengen aan **Liliane, Magda, Firmin en Patrick**, die ieder op hun domein voortreffelijk werk hebben geleverd ten bate van onze club.

Wanneer we het nu over het huidig bestuur gaan hebben, wil ik nog even kwijt dat het een grote luxe is met zo'n bestuur te kunnen samenwerken waar iedereen begaan is met het wel en wee van onze club. Wanneer ik iedereen begin op te noemen is het normaal dat we met de vrouwen beginnen. **Marleen** en **Veerle** vormen een beetje een eigen team in het bestuur. Zij staan samen in voor een groot deel van de activiteiten en organiseren dit op een perfecte manier. Zij zorgen onder andere voor: alle catering bij de diverse recepties, alle uitstappen, het kerkmarktgebeuren en het beheer van de databank. Sinds vorig jaar hebben we er voor gezorgd dat Marc er een assistent-coach heeft bijgekregen. **Petra** heeft zich heel snel ingewerkt in onze eigen clubstijl en zorgt voor een perfecte begeleiding van onze clubleden. Marc ik denk dat je geen betere assistente had kunnen dromen.



Er rest mij nog enkel de mannen in de bloemen te zetten.

---



---

Te beginnen bij **Wim**; de man die onze cluboutfit onder controle houdt, bestellingen plaatst en stocks bijhoudt. Wij moeten hem echt bewonderen voor zijn geduld bij het uitdelen van clubkledij. Daar iedereen niet altijd zijn maat kent moet er nog al wat gewisseld worden, dit alles altijd met de glimlach. Wanneer jullie op jullie pc klikken op <http://www.grimbergsejoggingclub.org/> komen jullie op het domein van **Chris**. Hij is onze webmaster die onze website gemaakt heeft tot wat hij nu is. Zijn artistieke en technische kennis hebben er een juweeltje van gemaakt dat mag bekeken worden. Wanneer jullie onze site gaan vergelijken met andere sportclubs steekt de onze er met kop en schouders boven uit.

De volgende in de rij is onze vice-voorzitter **Georges**. Voor mij een beetje de diplomaat van de ploeg; weet ons altijd met de gepaste bewoordingen uit te leggen wat goed en slecht is voor de club. Voelt perfect aan wat de vrouwelijke bestuursleden wensen en zorgt er voor dat ze hun gedacht krijgen. Hij is onderhand bij iedereen zeer geliefd om zijn jaarlijkse nieuwjaarsspeeches, die met het jaar nog beter worden.

Als laatste in de rij komt onze secretaris-penningmeester **Theo**. Hij is voor mij de steunpilaar van het hele clubgebeuren. Doet op zijn eentje bijna de volledige administratie, houdt onze financiën in het evenwicht, en is daarenboven de hoofdredacteur van ons clubblad.

Wanneer jullie dachten dat ik er nog eentje vergeten was, hebben jullie het verkeerd voor. Maar zoals jullie weten is hij wel een beetje speciaal. Daarom hield ik hem tot de laatste.

Hij is het uithangbord van onze club.

Hij heeft ons groot gemaakt.

Hij weet iedereen te boeien met zijn sportkennis.

Hij wacht altijd op de laatste en laat nooit niemand achter.

Hij heeft voor iedereen een bemoedigend woord.

Hij weet het bestuur altijd op te juttten.

Ik heb het hier over de enige, echte coach **Marc**.

Buiten al diegenen die ik opgenoemd heb en die er steeds voor zorgen dat de club is en blijft wat ze nu is zijn er er nog de stille werkers op wie we steeds beroep mogen doen om een helpende hand uit te steken.

Ik ga het mij niet gewagen namen te noemen want dan ga ik er sommigen vergeten. Maar ik ben er zeker van dat jullie ze allemaal kennen: zij die

steeds klaar staan om bij te springen in het cateringteam van Marleen en Veerle, de man die met professionele raad en daad ons helpt bij het kerstgebeuren en zij die deel uitmaken van het verkopersteam. Onze dank voor deze stille werkers, wij hebben ze nodig en blijven ze koesteren.

Ziezo, ik ben rond met de lofbetuigingen voor vanavond.

Mijn enige wens is dat zij zich blijven inzetten voor onze club om ze mettertijd nog beter te maken. Ik dank jullie voor jullie aandacht, wens jullie een leuke avond en smakelijk eten.

---

## **DE NAWEEEN VAN EEN LUSTRUMFEEST ?**

### **The week after – of waarom Marleen tijdje niet joggen kon Een bijdrage van Petra (onze T2)**

Hebben jullie genoten van het lustrumfeest? Wij, de dames van het bestuur (Petra, Marleen en Veerle) ook, en geen klein beetje. En we dachten de week erna (1 december) hieraan een vervolgje te breien met een iets bescheidener feestje ter gelegenheid van de verjaardag van één van bovenstaanden.

Alle begin is moeilijk, dat was het inderdaad ook voor deze avond. Wat moest beginnen met een deftige jogging, is begonnen met een valpartij. Na Marleens wijze woorden in de Beiaardlaan "hier moet je oppassen want ik ben hier al eens gevallen", voegde ze de daad bij het woord, ze



sloeg haar voet om, probeerde recht te blijven maar er was niks om steun bij te zoeken. Dadelijk bleek dat taaie Marleen zich toch wel serieus pijn had gedaan. De immer goedlachse Marleen kon (gelukkig maar eventjes) toch ietskes minder lachen.

Het joggen voor die avond zat er natuurlijk op. Terugstrompelen tot aan de parking ging nog net.

Ons avondje uit afblazen? Dan kennen jullie Marleen nog niet goed. Dus toch maar lekker gaan eten. Tijdens het aperitief ging het nog wel met de voet van Marleen, maar tegen het dessert merkten Petra en Veerle toch wel dat een dringende interventie nodig was.

Wij met z'n allen naar de 'Spoed'. Met de voet omhoog op het been van Veerle zaten we dus te wachten op het deskundig oordeel (zie foto). Ondertussen verder pratend en lachend (soms een beetje groen, enkel Marleen hoor) hebben we de decibels in het AZ een beetje omhoog gejaagd. Tja, van de stagiair-dokter durfden we geen foto vragen, hij had ons al vies bekeken, 'ja dames, zo laat nog gaan joggen, en in die kleren?'. Marleen haar voet deed wel steeds meer pijn, maar veel spoed zetten ze er op 'Spoed' niet achter. Had er die dag een opname geweest van 'Het leven zoals het is: Spoedgevallen', het had waarschijnlijk nog wel heel



grappige televisie opgeleverd.

Geen breuk, enkel zware verstuiking en daar doen ze nogal licht over hoor. Uiteindelijk kon Marleen echt wel niet meer uit de voeten en moesten we haar in rolstoel afvoeren.

## VERLICHTING PRINSENBOS

Laatste evolutie in onze gemeentelijke soap. Bij navraag door onze voorzitter blijkt Eandis nog altijd maar 2 offertes van aannemers ontvangen te hebben. Er zijn er altijd 3 nodig. We volgen dit uiteraard verder op. Van zodra alle schepen-ambten verdeeld zijn na de voorbije verkiezingen contacteren we de schepen van openbare werken.

## KLEEDKAMERS EN DOUCHES

Begin november hebben we de door het gemeentebestuur beloofde sleutel van de kleedkamers van de voetbaltribune ontvangen. Patrick Hoedemaeckers verklaarde zich bereid om voor de coordinatie en taakverdeling van de gevraagde schoonmaak op vrijdag in te staan. Het bleek echter al gauw dat de kleedkamers er op woensdagavond nog steeds als een modderpoel bijlagen sinds de voetbalmatch van de zondag ervoor. In die omstandigheden is het voor ons niet doenbaar om op vrijdagavond onze eigen schoonmaak te houden. We gaan dus eerst de nodige afspraken terzake maken met de voetbalclub. Wordt dus vervolgd.

## BLAUWE T-SHIRTS

Onze materiaalmeester heeft nog een voorraad van zowat 60 donkerblauwe **high-tech t-shirts** beschikbaar. Licht en luchtig en comfortabel om dragen; haal zo'n t-shirt in huis tegen de komende lente... En **18 euro** is echt een vriendenprijsje.

## WINTERTRAININGEN

Bij het begin van het winterseizoen houden onze trainers eraan jullie toch een paar tips in herinnering te brengen.

### VEILIGHEID OP STRAAT

**Draag steeds fluovestje en eventueel extra verlichting**

MP3-speler op straat is gevaarlijk

Loop steeds in groep, nooit alleen

Laat niemand alleen achter

Verkeersreglement en signalisatie respecteren

### KLEDIJ bij KOUDE :

Kleed je tijdens het joggen alsof het 10° warmer is

Kleed je warm **VOOR** en **NA** de training

1° laag : Baselayer 100% polyester Dri fit interlock

2° laag : T-shirt met korte of lange mouw Tech Top polyester



3° laag : Fleece 95% polyester en 5% spandex Thermae fit

Muts en handschoenen bij extreme koude

**Bij REGEN :**

Een **AFPARELENDE FLEECE**, m.a.w. regendruppels worden niet opgenomen maar rollen er af.

Een pet voor brildragers. **GEEN** regenjasje.

**GRIEPERIG OF VERKOUDEN ?**

Klachten zoals keelpijn, loopneus - pas uw looppniveau aan

Klachten zoals spierpijn, hoesten en **KOORTS - NIET TRAINEN**

**OOK NA EEN WINTERTRAINING VOLDOENDE DRINKEN!!**

## **GEMEENTELIJKE SPORTRAAD**

Onze voorzitter heeft zich als lid aangemeld bij de gemeentelijke Sportraad en is tijdens de laatste Algemene vergadering op 19 december effectief verkozen met 36 van de 57 stemgerechtigde aanwezigen. Kwestie van ons - als intussen toch grote gemeentelijke sportclub - te zijner tijd beter te kunnen profileren en minstens geïnformeerd te zijn over het reilen en zeilen van de andere sportclubs.

## **ATTESTEN**

Heb je een attest nodig om wat centen te recupereren van je werkgever, van je mutualiteit, van nog iemand anders? Laat het ons weten. Stuur een e-mailtje naar onze secretaris (je vind de coördinaten van het ganse bestuur op de website) en bij de eerstvolgende training is je attest klaar. Hetzij voor het volgen van een eenmalige joggingcursus, hetzij voor je jaarlijkse lidgeld.

## **KERSTMARKT 2006**

Wat voor ongelooflijke gelukzakken zijn wij ? Een stormachtige regendag op vrijdag, mooi rustig winterweer op de zaterdag en zondag van de kerstmarkt en vanaf maandag opnieuw rotweer... Samen met de inzet van

een heleboel clubleden - van harte dank daarvoor - waren daarmee alle ingredienten aanwezig om van deze kerstmarkt een succes te maken. We tapten nog meer jenever dan vorig jaar. De opbrengst was dus navenant. Laat het er ons in dit openbare medium maar op houden dat een groot deel van ons lustrumfeest gerecupereerd is...

## **UITSTAPPEN**

De eerstvolgende clubuitstappen zijn ook al gepland :

Op 28 januari 2007 naar het winterse Hazewinkel.

Op 29 april 2007 hopen we op wat meer hyacinten in het Hallerbos dan er in 2006 waren.

## **ZOEKEN NAAR STEUN**

Naast het kiezen van de juiste loopschoenen is ook de sportbeha een verhaal apart. Een perfect passende en goed steunende sportbeha voorkomt pijn, ongemak en uitgezakte borsten.

De sportbeha test :

28 loopsters hebben bijna 100 beha's getest gedurende min. 30'

De beha's zijn op de volgende 5 punten beoordeeld :

steunfunctie -> allerbelangrijkste

comfort -> zit de beha lekker ?

schuren -> is de huid niet rood ?

vochtafvoer -> geeft de beha het vocht goed door aan het loop T-shirt ?

mooi -> de beha moet mooi ogen

Per onderwerp konden 30 punten behaald worden.

Hierbij de testresultaten :

## De testresultaten

Merk	Model	Prijs	Steun	Comfort	Schuren	Vocht	Mooi	Totaal
Adidas	Shimmel Top	38,00	21	21	30	23	27	24
Berlei	Shock Absorber B104 <sup>1</sup>	36,95	29	23	29	26	27	27
Brooks	Pro-Form/Fit/Support	49,95	28	19	25	21	19	23
Champion	Sport Strap, Double Dry	43,67 <sup>2</sup>	28	26	28	23	28	27
Craft	Pro Cool Basic Bra	45,00	22	17	21	22	22	21
Falke	Bra Part Support	45,00	18	25	29	27	23	24
Fila	Sportiva <sup>2</sup>	36,95	27	25	22	23	24	24
Hunkemöller	Sportive	19,95	22	17	19	22	18	20
Odlo	Sports Bra Cross-Power	54,95	19	21	26	26	24	23
Röhnisch	Sportbra Super X	49,95	23	20	24	22	25	23
Rono	Sport BH	29,95	23	29	27	24	27	26
Schiesser	Sport BH (medium/high)	42,45 <sup>1</sup>	27	29	29	27	27	28
Triumph	Tri Action Workout	25,95 <sup>2</sup>	28	26	26	24	23	26

<sup>1</sup> Impact level 2 (bedrijgbaar tot ex meet 4, ook bekend onder merknaam Gessard)

<sup>2</sup> Bij grote maten vooruitlig

<sup>3</sup> Gemiddelde prijs

Bron: Runner's World, Maandblad Nr 10, Oktober 2006

## JOGGINGSCHOENEN IN TWEEVOUD

Waarom minsten twee paar loopschoenen voorzien, terwijl elke normale jogger maar twee voeten heeft?

Elke type schoen heeft zo zijn voor- en nadelen. Indien je altijd om je zelfde paar loopschoenen jogt, dan loop je in het begin altijd op spiksplinternieuwe schoenen en na 1500 km (of na 250 joggingtrainingen) altijd op versleten schoenen. Dit wil ook zeggen dat je altijd loopt op schoenen met dezelfde nadelen, en dat is NIET goed. Koop daarom na ongeveer 750 km (of na 6 maanden voor de echte jogger) een tweede paar; indien je je eerste paar aanschaft in januari (= koopjesperiode) dan kan je profiteren van de tweede koopjesperiode voor de aanschaf van je tweede paar! Loop nu afwisselend op je oudere en nieuwere loopschoenen. Wanneer je schoenen meer dan 1500 km hebben gelopen, dan kan je deze nog steeds als 'vrijetijdsschoen' verder verslijten.

Een tip van onze enige echte jogginggoeroe MAGO.

## KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN

Tijdens de trainingen horen we meermaals vragen rond de juiste werking van ons aankoopbonnen-systeem. Daarom nog even een samenvatting.

- Nieuwe knipkaarten kan je bekomen bij onze trainers. 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 winkel kan bekomen.
- Hoe ga je best te werk bij aankoop in de winkel ? Je kiest het gewenste materiaal (kledij, schoenen, etc.) en gaat naar de kassa. Je hebt uiteraard recht op alle mogelijke 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 solden-artikelen of andere promo's. Je moet dus altijd EERST de netto-prijs 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 Running Mate. Waarvoor natuurlijk onze hartelijke dank.



Running Mate nv | Hechtessesteenweg 132 | 1910 Kampenhout  
tel. 016 650 595 | e-mail: info@runningmate.be | url: www.runningmate.be