

DE GRIMBERGSE JOGGER - Juli 2007

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JULI 2007	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
JOGGINGCURSUS 2007	4
DOKTER JAN	6
FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE	7
VERLICHTING PRINSENBOS	7
UITSTAPPEN.....	8
GELUIDSINSTALLATIE.....	9
GRIMBERGSE SPORTRAAD.....	10
BEPERK INSPANNING TIJDENS SMOGPERIODE	11
DE BASIS : TRAPPEN LOPEN..	13

NIET VERGETEN...

Jog-it

Zondag 26 augustus

Afdaling v/d Lesse

Zaterdag 1 september

Stratenloop Grimbergen

Zondag 30 september

Uitstap Buggenhout Bos

Zondag 18 november

Uitstap Zonienwoud

JOGGINGCURSUS 2007

71 cursisten hebben zich de voorbije maanden ingeschreven in onze nieuwste editie "Grimbergse Joggingcursus", "Start to Run" ® zoals hippe en media-genieke verenigingen gelijkaardige initiatief de laatste paar jaar noemen, meestal getrokken en begeleid door een of andere aantrekkelijke mediafiguur. Onze club beschikt al meer dan 10 jaar over 2 van dergelijke figuren: onze coaches. De aantrekkelijkheid van de ene is even algemeen aanvaard als de mediageniekheid van de ander (rara, wie is wie ?) maar de formule heeft in elk geval zijn bestaansrecht al ruim bewezen.

Weeral 71 beginners dus die hopelijk voor de rest van hun leven verknocht blijven aan de zaligmakende effecten van een goede conditie. Verder in dit nummer komen we hier nog eens uitgebreid op terug. Duidelijk een jongere groep ook dan de voorbije jaren.



Op zondag 17 juni vierden we met **52** van hen de **diplomaloop**, eerst uiteraard met het lopen zelf, nadien met een welverdiende receptie annex diploma. Het relaas van dit feest ?

Dezelfde ingrediënten als de voorgaande jaargangen:

- Een aangenaam zonnetje, zelfs wat aan de zwoele en zweterige kant om te lopen, maar daardoor spaarden we alleen maar meer dorst voor later...
- Voor het lopen toch al maar een groepsfoto, kwestie van er nog wat toonbaar uit te zien en onverwachte verliezen te vermijden.
- De diplomaloop duurde net als vorige jaren ruim een half uur en werd voor het nageslacht bewaard door liefst 2 rondhollende bestuurders-reporters. Marc en Petra namen elk een cursusgroep op sleeptouw en maakten het halfuur probleemloos vol.
- Er werden ook nu weer diverse fanclubs gesignaleerd rond het parcours.



- Na het lopen eerst een beker water, kwestie van wat "fond" te leggen.
- Daarna de obligate tweede groepsfoto (joggers met en zonder diploma)
- Een speech en een bloemenhulde vanwege de coach aan het adres van collega Petra (de dikste ruiker), voorzitter Guy en collega Sportraadslid annex penningmeester Veerle, event manager Marleen en dokter Jan (weer met een fles).
- De diploma's zelf waren dit jaar van goede kwaliteit (wat dikker papier).
- De individuele foto's van de gediplomeerden zullen dit jaar niet alleen dienen voor de klassieke puzzel maar vormen ook de eerste 52 fotografische aanwezigheden in onze ledendatabase. De andere leden zullen - indien ze dat zelf wensen - geleidelijk volgen.
- Cadeautjes vanwege de cursisten voor hun geliefde coaches; onze Marc was wat blij met zijn mooie telraam; de opwarmingsoefeningen zullen nooit meer hetzelfde zijn. Al weet je met onze coach natuurlijk nooit...
- Onze coaches kregen ook elk een doos waarvan de inhoud leek op flessen maar die kregen we niet te zien...
- Ongeveer 50 flessen schuimwijn moesten er het komende uur aan geloven; bijna een fles per cursist dus... De ancients hebben gelukkig ook meegedronken.
- De receptie werd opgeluisterd door een paar gouden schoenen. Iedereen gezien ?
- Omstreeks 13 uur werd Guldendal opgeruimd en konden we allemaal naar huis voor... het aperitief.



Toch één wenk voor onze cursisten: zondag 24 juni mag je niet in je luie zetel blijven zitten. We verwachten dat je blijft komen joggen en willen je daarmee ook helpen. Gedurende de eerstvolgende maanden zullen onze trainers de cursus met jullie groep verder zetten. Enerzijds met de bedoeling om jullie groep nog een tijdje bij mekaar te houden en geleidelijk te integreren in onze club en anderzijds om de training

verder op te bouwen zodat je tegen eind september comfortabel met een van de groepjes "anciens" kan meelopen.

De diplomaloop van **24 juni was geen doel op zichzelf** maar eerder een hulpmiddel, een mijlpaal in je verdere joggingleven. Het doel is nu niet meer om nu een halfuur te kunnen lopen, het doel is om dit **over 6 maanden nog steeds** te kunnen doen... Wetenschappelijke studies tonen aan dat al na één maand niet meer lopen al de moeizaam bekomen effecten van je inspanningen gewoon verdwenen zijn! Zonde toch? Er zit dus niks anders op. Blijven lopen!

Zoals de meeste van de anciens die je op onderstaande groepsfoto tegenkomt...



DOKTER JAN

Hij was ook dit jaar van de partij als steun en medische toeverlaat van onze cursisten. Hij eindigde ook in schoonheid. Hij adviseerde ons voorwaar aan het einde van de joggingcursus zijn **geheime drankje**.

Inlichtingen te bekomen bij de redactie.



FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE

De gediplomeerden hebben we al. Bij de eerstvolgende wat zonniger zondagochtenden plannen we een of meer extra fotosessies. Bedoeling is dat we van alle leden een pasfoto nemen en deze inlassen in onze **leden-administratie**. We gaan er alles aan doen om ervoor te zorgen dat iedereen beter weet wie wie is in onze club. Een foto is daarbij een goed visueel hulpmiddel. We gaan dus de komende maanden initiatieven uitwerken om met deze foto's op een zinvolle manier de clubwerking te verbeteren maar tegelijk ook met respect voor de privacy van iedereen. Heb je echt bezwaar tegen het opnemen van je foto, laat dat dan gerust weten. Niemand mag zich verplicht voelen.

VERLICHTING PRINSENBOS

Laatste evolutie in onze gemeentelijke soap. Onze voorzitter meldt met gepaste trots dat de Grimbergse gemeenteraad het aanleggen van de gevraagde verlichting langs de volledige grote ronde van het Prinsenbos heeft **GOEDGEKEURD**. Halleluja !!!

In totaal zouden er **32 verlichtingspalen** geplaatst worden op onderlinge afstand van zowat **30 meter**. Elk voorzien van **parabolische armaturen**. De bediening zal vermoedelijk gebeuren met een apart sleutelsysteem, net zoals vandaag aan de voetbaltribune. De uitvoering zelf zou voorzien zijn voor na de zomer. De werken zouden voor de aanvang van het winteruur moeten klaar zijn. Met een beetje geluk hebben we dus onze laatste donkere joggingwinter achter de rug.

Ons Bourgondische clubbestuur heeft al het idee opgevat om de **inhuldiging** van deze verlichting op te luisteren met een **feest annex grootse receptie!** We denken bijvoorbeeld aan een fakkelloop door het nog donkere bos waarna feestelijk de nieuwe verlichting zou aangestoken worden.

Heb je in dit verband een origineel idee ? Laat het ons weten.
Meer nieuws volgt in onze oktober-editie.

De Grimbergse Joggingclub met vakantie ?
Onze coaches op rust ?
Nooit van z'n leven.
De joggingtrainingen blijven dus gewoon doorgaan.
Elke woensdag, elke vrijdag, elke zondag !

UITSTAPPEN

Op **29 april 2007** keken we met belangstelling uit naar de stand van de hyacinten in het Hallerbos. We hoopten in stilte op wat meer **hyacinten** dan er in 2006 waren. De voorbije zachte winter liet verhopend dat de bloemen dit jaar heel wat vroeger zouden zijn. Onze coach was op 15 april al eens op verkenning gegaan en bracht volgende veelbelovende foto mee.

Zouden we nu niet te laat zijn?
Antwoord: bijna te laat. Heel wat blauwe vlakken waren al wat rossig geworden maar gelukkig bleven er nog voldoende blauwe getuigen achter. Onze jogging startte wat moeizaam: door onvoorziene wegenwerken kon onze bus de normale vertrekplaats niet bereiken en werd onze jogging dus noodgedwongen verlengd met een wandeling van zowat één kilometer. Verder hadden de afwezigen weer eens ongelijk: de zon was van de partij, de stemming opperbest. Vraag het maar aan de 40 deelnemers.



De eerstvolgende clubuitstappen zijn ook al gepland :

Op zondag **26 augustus** doen we mee aan de traditionele **Afdaling van de Lesse**, weliswaar nog altijd niet per kano. De club legt naar goede gewoonte een bus in. We vragen een bijdrage van 10 euro voor deze verplaatsing. Daarnaast kan je via onze organisatoren Marleen of Veerle je bestelling plaatsen voor het traditionele mosseldiner maar daarvoor betaal te achteraf ter plaatse. Marleen en Veerle zorgen eerstdaags voor een extra info-blad. Vooraf inschrijven is verplicht en kan alleen door storting van 10 euro (bus) + 8 euro (inschrijving) per persoon op onze clubrekening 001-2981181-59 met vermelding "Lesse + het aantal kilometers dat je wil lopen: 11 of 20)". Uiterste datum: 15 augustus. Supporters (niet-joggers) zijn ook welkom. Zij betalen uiteraard alleen het busvervoer, niet de inschrijving voor de jogging zelf. Vertrek op zondag 26 augustus dus om 7.30 uur op de parking van Prinsbos.

Op **zaterdag 1 september** staat de Grimbergse stratenloop op het programma, ons belangrijkste promotie-event van het jaar. De voorbije 2 edities waren we met een hele bende gele t-shirts de meest opvallende club. Dit jaar willen we opnieuw liefst 50 clubleden aan de start. Grimbergen zal weten dat onze club groeit en bloeit.

Zoals elk jaar betaalt de club het inschrijvingsgeld. We komen samen om 18 uur aan de tribune van het Prinsbos. Eén verschil met vorig jaar : de gele t-shirts heeft Grimbergen nu al wel gezien. We dragen nu allemaal ons **nieuwe marineblauwe, stijlvolle t-shirt**. Wie voor het lopende jaar zijn lidgeld betaalde zou er normaal zo eentje moeten hebben. En zoals gewoonlijk tracteert de Grimbergse Joggingclub alle deelnemende leden op een drankje na de jogging. Alle deelnemers krijgen daarvoor een blauw bonnetje met ons clublogo en kunnen hiermee "betalen" aan de toog van de organiserende Atletiekclub Grimbergen.

Noteer verder ook al maar in je agenda:

- Zondag 30 september uitstap naar Buggenhout Bos
- Zondag 18 november uitstap naar het Zonienwoud, vermoedelijk lopen we opnieuw een stuk van de "Koninklijke wandeling".

Voor al deze uitstappen coördineert onze event manager Marleen Scheers zoals gewoonlijk de voor-inschrijvingen. Dit om het vlotte verloop van het evenement te waarborgen.

GELUIDSINSTALLATIE

Wie aanwezig was op onze nieuwjaarsreceptie (zondag 14 januari) en tijdens de diplomaloop heeft ze al kunnen bewonderen. Onze club is voortaan de trotse eigenaar van een echte geluidsinstallatie. Kwestie van tijdens onze recepties en andere feestelijkheden ook in het grootste rumoer nog verstaanbaar te blijven. Recepties met muziekbegeleiding werden ook al uitgetest. Nu gaan we nog zorgen voor wat bijkomende kabels zodat we onze multimedia laptops ook kunnen versterken.

The show must go on.

Afspraak op de eerste algemene vergadering of nieuwjaarsreceptie !

GRIMBERGSE SPORTRAAD

De Grimbergse Sportraad heeft tot doel de sport, de lichamelijke opvoeding en de openluchtrecreatie in de ruimste zin te bevorderen in het belang van het algemene welzijn van alle inwoners van de gemeente Grimbergen. Hij doet dit o.a. door

- de gemeente bij te staan in het bestuur van de gemeentelijke sport-, recreatie- en openluchtinfrastuctuur;
- het geven van advies aan de gemeentelijke overheid voor alle aangelegenheden die men belangrijk acht in het kader van het sportbeleid;
- het tot stand brengen van overleg en samenwerking tussen alle nederlandstalige sportinitiatieven o.a. sportverenigingen, sportprojecten, instellingen, scholen en organisaties die sportieve activiteiten ontplooiën op het grondgebied van de gemeente;
- het activeren, steunen en organiseren van initiatieven gericht op een ruimere deelname van de diverse bevolkingsgroepen aan de lichamelijke opvoeding, de sport en het openluchtlevens, of de kwaliteitsverbetering hiervan;
- het voorstellen van op de behoeften afgestemde initiatieven op gebied van sportbeoefening en kaderleiding;
- het verrichten van onderzoek, verzamelen van documenten en informatie;
- het geven van standpunten betreffende de gemeentelijke begroting;
- de deelname aan het geregeld gezamenlijk overleg met andere bestaande raden voor jeugd, senioren, culturele aangelegenheden en de onderlinge uitwisseling van informatie.

De sportraad is samengesteld uit de algemene vergadering, een raad van bestuur en een dagelijks bestuur.

De algemene vergadering is enerzijds samengesteld uit stemgerechtigde afgevaardigden van sportverenigingen, sportprojecten, instellingen, scholen en sportieve organisaties, anderzijds uit deskundigen die wegens hun bijzondere sportieve bevoegdheid en/of bekwaamheid kunnen bijdragen aan de werking van de sportraad. Daarnaast treden als waarnemers op: uitgenodigde mensen, de schepen van sport (Jaak Cauwenberghs), politieke mandatarissen en een door het gemeentebestuur aangewezen ambtenaar (Herman Van Couwenberghe) voor de praktische ondersteuning.

Uit deze afgevaardigden van de algemene vergadering wordt een Raad van Bestuur gekozen van max. 19 leden en deze kiest op zijn beurt een dagelijks bestuur.

De sportraad moet zich uiterlijk 6 maanden na installatie van de nieuwe gemeenteraad laten erkennen. Volgens het nieuw gemeentedecreet (verschenen in het B.S. van 09/02/07) dient de raad samengesteld te zijn uit maximaal 2/3de van hetzelfde geslacht. Is dit niet het geval dan kan de sportraad niet meer op rechtsmatige wijze advies uitbrengen. De raad moet dus minstens 7 vrouwelijke leden tellen naast 12



mannelijke bestuurders. Doordat dit quotum niet behaald werd bij de eerste stemming is op donderdag 24 mei j.l. een nieuwe verkiezingsronde gehouden en daar is **Veerle Spolspoel** als tweede vertegenwoordiger van onze club benoemd, naast onze voorzitter **Guy Bulens**. Beide voor de komende 6 jaar. Er zijn niet veel clubs met 2 afgevaardigden in de Sportraad...

Onze hartelijke gelukwensen aan onze beide Sportraadbestuurders. We hebben nog een tip voor hen : enkel vergaderingen plannen met de sportraad op maandag, dinsdag, donderdag en zaterdag, dus nooit op woensdag, vrijdag of zondag want dan is het JOGGING!

Nog meer goed nieuws bereikte ons onlangs: Veerle werd tijdens de eerstvolgende vergadering van de Sportraad ook nog verkozen tot lid van het dagelijks bestuur en wel in de functie van **penningmeester**. Nogmaals van harte proficiat!

BEPERK INSPANNING TIJDENS SMOGPERIODE

Klimaatopwarming, we zullen er blijkbaar moeten mee leren leven. Volgend artikeltje uit www.gezondheid.be kan dus leerrijk zijn.

Zomersmog bestaat uit een mengsel van gassen. De belangrijkste zijn: stikstofdioxide (NO₂), vluchtige organische stoffen en ozon (O₃). Van deze stoffen is ozon het meest schadelijk voor onze gezondheid. De stoffen die de zomersmog veroorzaken komen vrij bij de verbranding van brandstoffen door de industrie, elektriciteitscentrales en het verkeer. Als op de uitgestoten stikstofdioxide en de vluchtige organische stoffen overdag fel zonlicht schijnt, wordt uit die stoffen door een chemische reactie ozon gevormd. Dit proces neemt enige uren in beslag. Daardoor is de concentratie ozon het hoogst tussen ongeveer 12 uur 's middags en 8 uur 's avonds. Zomersmog komt alleen voor bij een bepaald weertype: hoge temperaturen en flinke zonneshijn. Een verandering van weer (andere windrichting, meer wind, regen) maakt over het algemeen een eind aan een periode van zomersmog. Matige zomersmog kan klachten veroorzaken bij mensen die extra gevoelig zijn voor zomersmog. Is er sprake van ernstige zomersmog, dan treden mogelijk effecten op bij zowel extra gevoelige mensen, als personen met aandoeningen aan de luchtwegen en bij mensen die zich langdurig zwaar inspinnen in de buitenlucht. Je kunt de effecten van zomersmog verminderen door geen langdurige zware lichamelijke inspanningen buitenshuis te verrichten tussen ongeveer 12 uur 's middags en 8 uur 's avonds. Gedurende die uren is de concentratie ozon het hoogst.

Onze club neemt zich dan ook voor op de gepaste momenten tijdig advies te geven aan onze leden. Wanneer de trainers van oordeel zijn dat de omstandigheden dermate zijn dat er niet zonder enig gezondheidsrisico kan gelopen worden, zullen zij bij aanvang van de training dit ook duidelijk melden en dus de clubtraining officieel afgelasten. Wie toch verder traint doet dit op persoonlijk initiatief en volledig op eigen risico. De kans bestaat dat onze verzekeraars zich bij eventueel ongeval of lichamelijk letsel distantiëren van schadeloosstelling. Een verwittigde jogger is er dus twee waard...

DE BASIS : TRAPPEN LOPEN...

Uit Bodytalk van juni 2007 haalden we de volgende evangelische wervingstekst:

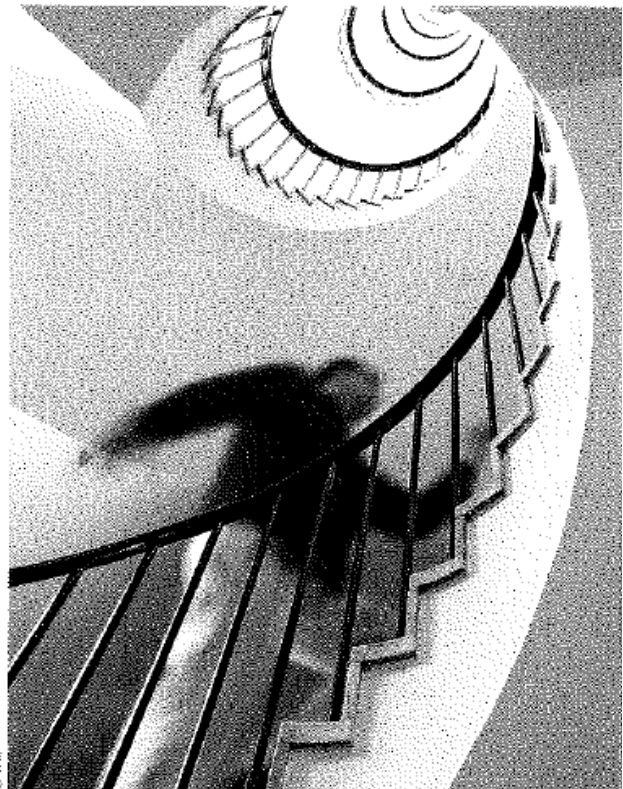
ELKE INSPANNING RENDEERT

De overtreffende trap

Mensen die weinig bewegen, halen het grootste voordeel uit kleine inspanningen. Zoals trappen lopen. JAN ETIENNE

Met de auto naar kantoor, met de lift naar de juiste verdieping, de hele dag voor het computerscherm en 's avonds zappen voor de tv. Machines hebben bijna alle beweging uit ons leven gehaald en daar dragen we de gevolgen van: overgewicht, suikerziekte, hart- en vaatziekten, kwetsbare gewrichten. En het advies dat je elke dag minimaal dertig minuten fysiek actief moet zijn, werkt ontmoedigend voor veel mensen. Als je een druk beroepsleven hebt en ook nog een huishouden moet runnen, is de tijd voor sport en ontspanning erg krap.

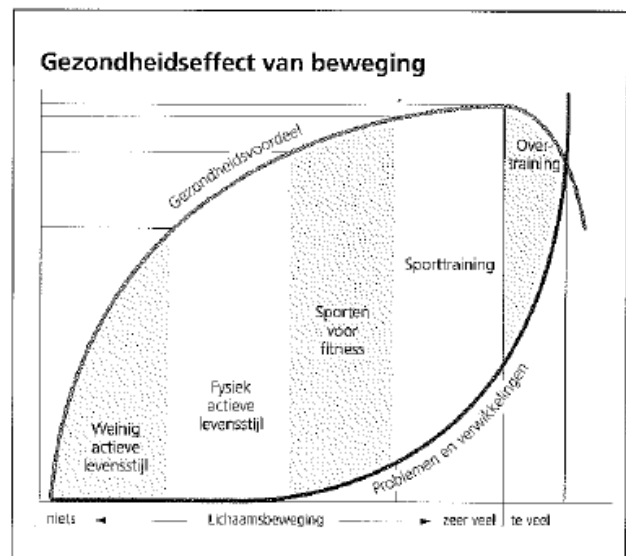
Maar je kunt ook veel kleine inspanningen in het dagelijkse leven inbouwen en die maken al een groot verschil. Wil je meer bewegen, kijk dan naar de mogelijkheden om je heen. Tienmaal per dag de trap nemen in plaats van de lift bevordert de conditie. En parkeer de auto in een uithoek van de parking, zodat je daarna nog 100 meter of meer kan stappen. Toch ervaren veel mensen die kleine momenten van beweging als zinloos en, tijdverlies. De volgende tip kan misschien helpen: verzet je gedachten wanneer je over de parking wandelt. Geniet even van de zon, het licht en de wind. Houd een uitstap in de bergen voor ogen als je trappen loopt en beschouw de dossiers die je torst als een voorbereiding op het dragen van een rugzak.



Het verschil met topsporters

De eerste richtlijnen voor beweging kwamen uit de trainingsleer voor sporters. Sportlui hebben een minimum aan oefening nodig om hun prestaties te verbeteren. Maar ze vertrekken van een betere fysieke conditie en moeten ook harder trainen om nog een klein bijkomend effect te bereiken. Wie nooit beweegt, ziet zijn conditie er veel sneller op vooruitgaan. Topsporters trainen bovendien niet voor hun gezondheid, maar om te winnen. Ze streven naar de grenzen van hun kunnen en overschrijden die soms, ook al proberen ze dat zoveel mogelijk te vermijden, want het herstel van overbelastingsletsels en vermoeidheid kan lang aanslepen. Om je gezondheid te verbeteren, moet je dus zeker niet het trainingsschema van topsporters volgen. ✖

Met dank aan Johan Roeykens, afdeling Topsport Bloso.



..... FOUT! BLADWIJZER NIET GEDEFINIEERD.