

DE GRIMBERGSE JOGGER - April 2008

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - APRIL 2008	2
INHOUD	2
JOGGINGCURSUS 2008 : WELKOM!	4
DOKTER JAN	5
KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN	6
FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE	7
KLEEDKAMERS EN DOUCHES	8
KLEDIJ IN SOLDEN	8
UITSTAPPEN	8
ALGEMENE VERGADERING	9
MOTIVEREN MOET JE LEREN	12
MAPMYRUN	15

NIET VERGETEN...

Jog-it

20 april

Uitstap naar Hallerbos

15 juni

Diplomaloop

22 juni

Uitstap naar Zoniënwood

24 augustus

Uitstap naar de Lesse

JOGGINGCURSUS 2008 : WELKOM!

Opnieuw meer dan 50 cursisten boden zich aan op zondag 16 maart. En dit ondanks het slechte weer. Gelukkig was dat weer toch iets beter dan vorig jaar. Toen kregen onze starters bij hun eerste joggingpassen een ijskoude stortbui geserveerd. Weten jullie dat nog ?

De weer schitterende affiche van ons webmaster Chris Curias heeft zeker weer bijgedragen tot het succes van de cursus.

We wensen alle cursisten het allerbeste en vooral veel moed voor het trotseren van onze spijkerharde coaches (:>).

Op het programma staan eerst een kleine 3 maanden zwoegen. Daarna volgt op **15 juni** de welverdiende **diplomaloop annex receptie**.

In september organiseren we opnieuw een refresh-cursus om diegenen die tijdens de vakantie niet zijn kunnen komen het najaar opnieuw al joggend in te zetten. Want ja, ook tijdens de zomermaanden joggen we lustig verder!

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 geraakt (geef maar af aan de trainers).

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 de **ongevallenverzekering**. Alle coördinaten vind je op onze website

Info: www.grimbergsejoggingclub.org



Joggingcursus

Joggingcursus voor beginners
Aanvang: zondag 16 maart om 10.30 uur
Tribune Prinsenbos
Grimbergen

www.grimbergsejoggingclub.org. Om praktische redenen herhalen we hier nog eens het rekeningnummer van de club : 001-2981181-59. Het lidgeld bedraagt 50 euro en loopt tot 31 december 2008. De cursus zelf is inclusief. Zodra je lidgeld betaald is, krijg je van de trainers een **knipkaart** en kan je deelnemen aan ons regelmatigheids criterium. Hieronder leggen we nog eens uit hoe dat werkt. Direct na je betaling krijg je ook het eerste onderdeel van je club-uniform: **ons t-shirt**. Wie na de zomer de refresh-cursus meemaakt krijgt bovendien ook nog eens onze **clubswaeter** gratis. Die is gereserveerd voor onze nieuwe leden, al wie dus een eerste keer lidgeld betaald heeft.

En dit is de groepsfoto van de allereerste training van onze cursus 2008. Als ik goed tel: 60 diploma's tegen juni.



DOKTER JAN

Net als de vorige jaren voorzien we onze nieuwe cursisten niet alleen van de allerbeste trainers maar zorgen we ook voor een **goede medische begeleiding**. Dokter Jan Verstuyft zal gedurende de cursus enkele zondagen aanwezig zijn. Heb je vragen of ondervind je een probleem met een of ander, spreek hem gerust aan.

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 de winkeliers. Waarvoor natuurlijk onze hartelijke dank.

Die **winkeliers**, dat zijn er momenteel twee. Je hebt de keuze tussen **Running Mate** op de Haachtsesteenweg in Kampenhout (sportkledij en schoenenadvies) en **Matchpoint Sportshop** (algemene sportwinkel) gelegen aan het Gemeenteplein, 6 te Strombeek-Bever. 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.



Running Mate nv | Haachtsesteenweg 132 | 1910 Kampenhout
tel: 016 550 585 | e-mail: info@runningmate.be | url: www.runningmate.be



Terloops, er zijn in onze club leden die al hun 10^{de} (jaja, tiende) kaart vol hebben geknipt... Dat staat dus voor meer dan 1000 trainingen en 125 euro aan aankoopcheques... Aangezien we slechts in januari 2000, dus juist 8 jaar geleden gestart zijn met onze knipkaarten leert een kleine rekensom dat zo iemand effectief 3 keer per week moet komen (= 3 x 52) om per jaar aan 156 trainingen te komen en dus aan 1000 op 8 jaar. Dat is een dikke proficiat waard.

Tijdens onze algemene vergadering van maart 2008 hebben we eens een wat concreter beeld geschetst van wat 100, 200, 300,... trainingen zoal betekenen.

100 x 8km = 800km	>Grimbergen- Bordeaux, France
200 x 8km = 1600km	>Grimbergen- Porto, Portugal
300 x 8km = 2400km	>Grimbergen- Moskou, Rusland
400 x 8km = 3200km	>Grimbergen- Ankara, Turkije
500 x 8km = 4000km	>Grimbergen- Teheran, Iran
600 x 8km = 4800km	>Grimbergen- Tasjkent, Uzbekistan
700 x 8km = 5600km	>Grimbergen- Kinshassa, Congo
800 x 8km = 6400km	>Grimbergen- New Delhi, India
900 x 8km = 7200km	>Grimbergen- Kathmandu, Nepal
1000x8km = 8000km	>Grimbergen- Peking (Olympische Spelen...)

Dit schema rekent met trainingen van 8km. Dat is uiteraard maar als voorbeeld bedoeld. Zijn jouw trainingen gemiddeld 5 of 6km lang, ga dan maar eens Googelen om de bijhorende afstanden op te zoeken.

FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE

Aan het begin van onze jaarlijkse joggingcursus werd er druk gefotografeerd. Eerst natuurlijk onze nieuwe cursisten, zodat we ze leren kennen. Bij de eerstvolgende wat zonniger zondagochtenden plannen we nog een of meer bijkomende fotosessies. Bedoeling is dat we van alle leden die dat wensen een pasfoto nemen om deze in te lassen in ons ledenbestand. Zo hopen we onze ondertussen uitgebreide ledenlijst ook een "gezicht" te geven. Een foto is daarbij een goed visueel hulpmiddel. We gaan de komende maanden initiatieven uitwerken om met deze foto's op een zinvolle manier de clubwerking te verbeteren dit uiteraard met respect voor je privacy. We denken bijvoorbeeld aan een afgesloten stuk van onze website dat alleen toegankelijk zou zijn voor de leden maar niet voor de buitenwereld. Heb je echt bezwaar tegen het opnemen van je foto, laat dat dan gerust weten. Niemand mag zich verplicht voelen.

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 van de voetbaltribune gebruiken,
- op zondag die van de sporthal in het Prinsbos.

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. Patrick Hoedemaeckers zorgt voor de coördinatie hiervan.

KLEDIJ IN SOLDEN

Onze materiaalmeester Wim Bulthé heeft nog volgende kledij in voorraad.

- donkerblauwe high-tech t-shirts kan je bekomen aan de soldenprijs van 12 euro. Licht en luchtig en comfortabel om dragen; haal zo'n t-shirt in huis tegen de komende lente en zomer...
- onze nieuwe zwartglanzende Kalenji t-shirts kan je nog bekomen aan de vriendenprijs van 10 euro.

Bestellen kan je rechtstreeks bij Wim Bulthé. Of door storting van 10 of 12 euro op de clubrekening met vermelding "t-shirt".

UITSTAPPEN

De eerstvolgende clubuitstappen zijn ook al gepland :

Op **zondag 20 april** hopen we op wat meer **hyacinten in het Hallerbos** dan er in 2007 waren. De voorbije zachte winter laat verhoppen dat de bloemen dit jaar heel wat vroeger zullen zijn. Nu maar hopen dat we dit keer niet te laat zijn... Opgelet: deze loop is zwaar, supportereren in combinatie met een wandeling is een makkelijker en leuk alternatief!

Op **zondag 15 juni** houden onze nieuwe cursisten **diplomaloop** annex grootse receptie. We gaan voltallig supporteren uiteraard.

Op **zondag 22 juni** gaan we nog eens naar het **Zonienwoud**. Tot nu toe bezochten we dat statige bos altijd in de herfst. Ga nog maar eens op onze website kijken naar de prachtige foto's van november 2007.

Op **zondag 24 augustus** doen we mee aan de traditionele **Afdaling van de Lesse**, weliswaar nog altijd niet per kano. Volgens inside informatie zou hetzelfde parcours gelopen worden als vorig jaar, m.a.w. doorheen (en OVER) het privédoein van Walzin.

Op **zaterdag 6 september** staat de **Grimbergse stratenloop** op het programma, ons belangrijkste promotie-event van het jaar.

ALGEMENE VERGADERING

Op vrijdagavond 14 maart 2008 organiseerden we voor het eerst onze jaarlijkse algemene vergadering in maart. Voor de eerste keer dus niet op een winterse november-avond maar op een lente-achtige maartavond (?). De reden daarvoor is dat sinds onze laatste statutenwijziging ons werkingsjaar samenloopt met het kalenderjaar. In maart 2008 keken we dus even terug op het voorbije 11^{de} werkingsjaar en uiteraard ook vooruit op het komende jaar 2008.

We hadden zowat 50 plaatsen voorzien in de grote zaal HS1 van de Grimbergse Charleroihoeve. Er bleven enkele stoelen leeg. De afwezigen hadden zoals gewoonlijk ongelijk.

Onze secretaris meldde dat we toen al 186 betalende leden telden. Het ziet er dus naar uit dat we de score van de voorbije jaren opnieuw zullen halen. Mede dankzij onze nieuwe cursisten. Vandaag zijn we inderdaad al aan 220.

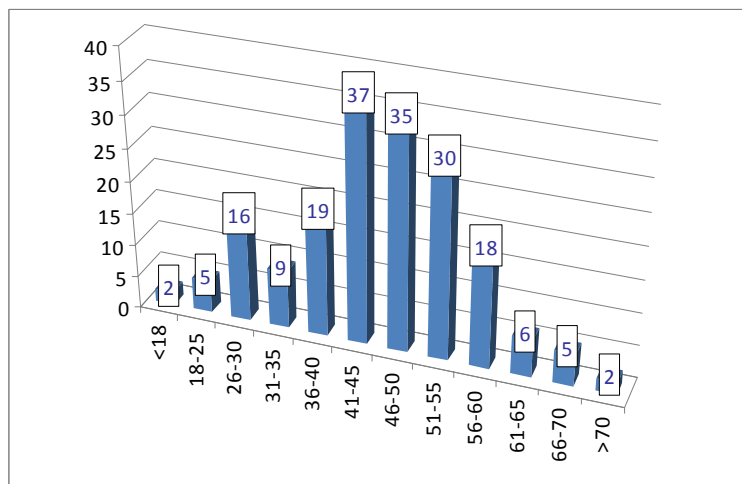
Andere belangwekkende meldingen van Theo:

- Het bestuur raakt echt wel geroutineerd want heeft voldoende aan 4 à 5 bestuursvergaderingen per jaar; het bestuursteam draait inderdaad perfect geolied; iedereen kent zijn taak.
- Marleen Scheers heeft om familiale redenen haar ontslag als bestuurder aangeboden. Ze beloofde wel te blijven joggen en we mochten haar na een langdurige onderbreking opnieuw bij de nieuwe cursisten verwelkomen.
- De nieuwjaarsreceptie van 2007 startte erg vroom met een religieuze maar zoals gewoonlijk erg gesmaakte nieuwjaarsboodschap van ondervoorzitter Georges.

- De joggingcursus van 2007 telde 70 deelnemers; die hopen we ook dit jaar te halen; op de startdag waren er immers al 56 mensen ingeschreven.
- Voor de nieuwe joggingcursus mochten we trouwens heel wat publiciteit voeren:
 - o Onze traditionele gemeentelijke infoborden
 - o De weerom prachtige affiches van onze webmaster Chris
 - o Enkele websites
 - www.grimbergen-leeft.be
 - www.nietsteden.be
 - www.sporta.be
 - www.nieuwsblad.be
 - o Verder een artikeltje in het Nieuwsblad en de Streekkrant
- Onze Kerstmarkt leverde ondanks het slechts weer toch weer een flinke stuiver op voor de clubkas. Voor volgende keer (december 2008) moeten we wel opnieuw een paar duizend potjes aankopen...
- Er zijn tot nu toe 269 aankoopcheques van 12,50 euro uitgereikt voor volle knipkaarten; dat staat gelijk met een uitgekeerd bedrag van 3362 euro en dat komt overeen met zowat 300 paar joggingschoenen...
- Volgende leden mogen bij secretaris Theo een extra aankoopcheque afhalen voor het behalen van 500 trainingen:
 - o Chris Curias
 - o Els D'Heer
 - o Paul Draps
 - o Veerle Spolspoel
 - o Rita Stinis
 - o Wim Bulthé
- Dat onze coach intussen 50 is hebben we allemaal meegemaakt tijdens een receptie met... water !
- 2007 was ook het jaar dat uiteindelijk onze omloop in het Prinsenbos integraal verlicht is geraakt. Met onze hartelijke dank aan het gemeentebestuur en meer bepaald aan Chris Selleslaghs die zich hiervoor tenvolle heeft ingezet. Alleen wat jammer dat de kwaliteit van het wegdek er stevig op achteruit gegaan is sinds diezelfde gemeentediensten de modderlaag van de wegen geschraapt hebben maar alsnog geen nieuwe laag steentjes voorzien hebben... We zijn nu letterlijk van de modder in de regenplassen gelopen. Dit was niet echt de bedoeling.
- Over de gemeente gesproken: onze club is nu met 2 leden mooi vertegenwoordigd in de Grimbergse Sportraad : onze voorzitter Guy Bulens en bestuurslid Veerle Spolspoel maken er deel van uit. Veerle is zelfs penningmeester benoemd van de Sportraad en onze voorzitter is 2^{de} ondervoorzitter benoemd. Is dat geen cumul ???
- Onze coach is nu (mede dankzij zijn 50 wijze jaren) lid van de "reflectiegroep subsidiereglement sportraad", een orgaan dat zich bezig zal houden met vragen zoals:



- Wat is het doel van gemeentelijke sportsubsidie?
 - Waarom heeft een sportclub subsidies nodig?
 - Zijn subsidies een recht of moeten ze verdiend worden?
 - Wat kunnen criteria zijn voor ontvankelijkheid voor subsidies aan een club? Voor toekenning van subsidies?
- Onze kwartaaluitstappen met de bus blijven een aangenaam intermezzo voor minstens 40 van onze leden, al hadden we liever gezien dat dat er opnieuw 50 (een volle bus) zouden worden.
 - Een snelle analyse van onze website leerde dat zowel het aantal unieke bezoekers (+ 14% tot 3622) als het aantal individuele bezoeken (+ 7,5% tot 5264) getegen zijn in 2007 t.o.v. 2006. Hier moeten we dus absoluut aan blijven werken. Met dank aan onze webmaster Chris.
 - Diezelfde Chris zorgde trouwens ook voor de layout van onze nieuwe clubfolder. Ga maar eens kijken op onze website, je kan hem downloaden.
 - Het totale aantal clubleden was in 2007 op één jogger na exact even hoog als in 2006, namelijk 262. Geen verdere groei dus, vooral door de afname van het aantal nieuwe leden (71) in vergelijking met het recordjaar 2006 (94). Voor 2008 waren er half maart al 186 betalingen geregistreerd, dus we mikken naar een minstens even hoge score in 2008.
 - Het percentage dames in onze club blijft rond de 70% schommelen, met een lichte toename de laatste jaren. Proficiat dames!
 - Onze leden zijn voor 75% afkomstig uit de gemeente Grimbergen, per deelgemeente de volgende scores: Grimbergen 44%, Strombeek 16%, Beigem 10%, Humbeek 5%. De overige vertegenwoordigde gemeenten zijn vooral Meise (10%), Vilvoorde (5%) en diverse andere (10%).
 - De leeftijdsverdeling binnen onze club toont een bijna normale Gauss-curve met overwegend 40 tot 55 jarigen. Waar blijven de 31 tot 35 jarigen?. Wat kunnen we doen om ook deze leeftijdsgroep aan het joggen te krijgen?
 - Onze kas is gezond en bevat ongeveer een werkingsbudget van 1,5 jaar. We hebben dus een appeltje of twee klaarliggen voor als het wat minder moest gaan.
 - De begroting voor 2008 vertoont ook dit jaar een klein overschot. Dat we trouwens willen besteden aan enkele 'goede' doelen. Er werd eerder al een tipje van de sluier gelicht rond het thema "20 jaar joggen in Grimbergen".



Inderdaad, in september 1988 is Marc in het kader van de Grimbergse atletiekclub met de eerste joggingcursus gestart. Dat zal worden gevierd met...

- Neen, dat verklappen we nog niet ☺...

Na het officiële (nou ja!) gedeelte introduceerde Marc onze spreker voor de avond: Rudy Heylen, sportpsycholoog en mental coach met ervaring in heel wat sportsectoren waaronder (nog) niet het joggen... Wat zou die man ons dan wel komen vertellen? Het centrale thema was "Motiveren moet je leren". Meer hierover volgt in een afzonderlijk artikeltje hierna. In de wandelgangen van het Prinsenbos hoorden we in elk geval positieve kritieken en zagen we meerdere clubleden links-rechts huppelen waarbij ondertussen links-rechts schouderklopjes werden uitgedeeld. Rare kwieten?

Een en ander droeg uiteraard wel bij tot het welslagen van onze receptie achteraf. Er werd menige fles Grimbergen (Donker of Blond) en Palm gekraakt. Alleen met de flessen Kriek van Boon had onze catering-afdeling het wat moeilijker: er waren geen kurketrekkers voorzien... Voorwaar een nuttige uitgavenpost voor het budget 2008!

MOTIVEREN MOET JE LEREN

Gast spreker Rudy Heylen bezorgde de redactie bijgaande tekst zodat we toch nog iets kunnen overhouden van zijn af en toe hoog wetenschappelijke betoog.

Motiveren moet je leren. Een onderhoudende lezing op de dag van de algemene vergadering,



gegeven door Rudy Heylen van **HeayvMental**, Centrum voor mentale begeleiding en coaching.

"Motivatie is de richting en intensiteit van iemands inspanningen om een door hem/haar vooropgesteld doel te bereiken". Door deze definitie als uitgangspunt te hanteren, werd stilgestaan bij zijn verschillende onderdelen.

Motivatie is richting en intensiteit...

... van iemands inspanningen...

...om een door hem/haar vooropgesteld doel te bereiken.

Motivatie is richting en intensiteit...

De gebruikelijke aanduiding van motivatie verwijst naar een intensiteit van de motivatie. 'Hoe gemotiveerd ben je' krijgt al gauw een standaardantwoord in de zin van 'heel gemotiveerd' tot 'niet zo gemotiveerd'. Wanneer daarentegen naar de richting van de motivatie wordt gevraagd, is het gamma van antwoorden eerder divers. 'Om te winnen', 'om gewicht te verliezen', 'om fit te zijn', tot 'om niet te falen', 'om niet bij te komen' en 'om niet toe te slibben'. Het betrachten van een doel of het vermijden van het tegengesteld geven de richting aan van iemands motivatie. De combinatie van neurologie en gedragswetenschappen leert al snel dat er een significant onderscheid dient gemaakt te worden tussen beide richtingen.

Vermijdingsdoelen lopen het risico onder vergrote druk herleid te worden tot de essentie van de boodschap, zijnde het falen, bijkomen of toeslibben in geval van de bovenvermelde voorbeelden. Om dit risico te vermijden wordt het des te belangrijker de doelen te formuleren in termen van wat men wil bekomen. Formuleer dan ook uw motieven op een positieve manier.



... van iemands inspanningen...

Sporten helpt om spanning en stress te reduceren. Maar wat als het moment om te gaan sporten zo door spanning en stress gedictieerd wordt dat de zin om te gaan sporten niet wordt gevonden?

Een zeer basisgerichte toepassing vanuit de neuropsychotherapie verwijst op het in evenwicht herstellen van de twee hersenhelften. Dit herstelde evenwicht kan helpen om de stap tot sporten te vergemakkelijken. Toepassingsgericht gaat het hier over een bipolaire stimulatie waarbij door het afwisselen prikkelen van beide kanten van het lichaam (bv. Stap met de linkervoet - stap met de rechtervoet) een evenwichtsherstellend effect heeft op de hemisferen (respectievelijk rechter en linker hemisfeer).

In praktijk: mocht je er niet toe komen de loopschoenen uit het rek te halen om een zuurverdiende jogging aan te vatten, stap ter plaatse 50x en de kans is reëel dat je makkelijker tot bewegen komt.

...om een door hem/haar vooropgesteld doel te bereiken.

Waarom ga ik joggen? Wat is het nut voor mezelf? Wat is het nut voor anderen? Een aantal basisvragen die ons laten stilstaan bij de gunstige factoren van regelmatig joggen. Ieder maakt voor zichzelf uit wat deze doelen kunnen zijn. Wat alleszins duidelijk mag zijn is dat motivatie het resultaat is van een combinatie tussen de situatie en de persoon. Neem hierbij zeker mee dat de situatie veel makkelijker te manipuleren is dan de persoon. Je eigen kind tot joggen aanzetten zal alleszins

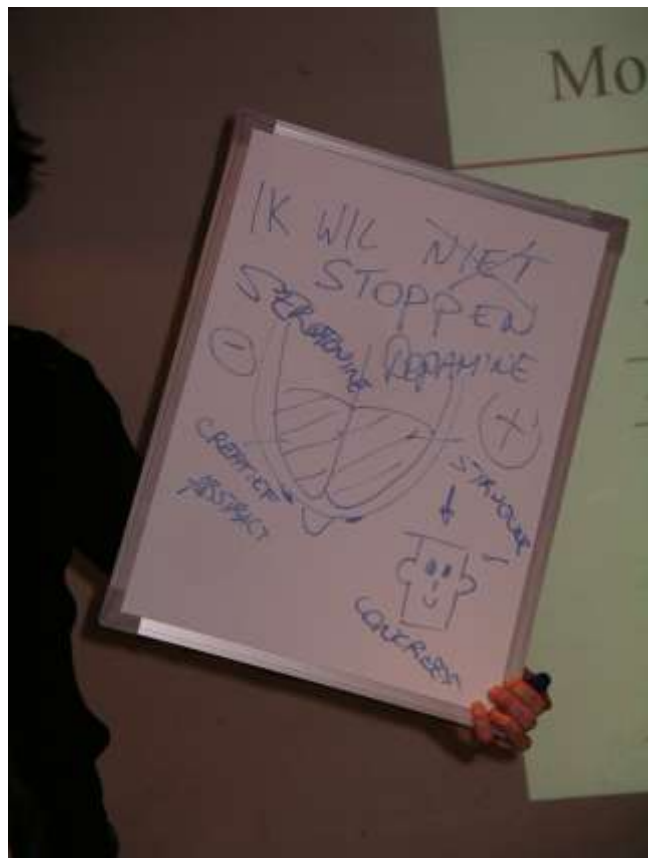
makkelijker zijn wanneer je hem/haar voorstelt om tot aan de speeltuin te joggen, dan louter het blokje rond te lopen.

Wanneer we ons bezighouden met doelen formuleren is het eveneens aangeraden zowel voor jezelf als voor anderen te vertrekken vanuit het type sportbeoefenaar dat je zelf bent (dat de ander is). Drie types van sportbeoefenaars worden op een rijtje gezet. De uitvoeringsgerichte atleet, de succesgerichte atleet en de faalgerichte atleet. De eerste zal het meeste motivatie halen uit doelen die persoonlijk geformuleerd worden en tamelijk moeilijk zijn. Zowel lange als korte termijndoelen mogen voor deze persoon. Op die manier kan deze persoon zijn eigen kwaliteiten (tamelijk moeilijk) helemaal naar voor laten komen om te evalueren of er progressie gemaakt wordt.

Het tweede type, de succesgerichte atleet, werkt liefst met moeilijke maar haalbare doelen, met name korte termijn. Zowel groeps- als persoonlijke doelen kunnen deze atleet motiveren. Op die manier is de kans op 'echte' succesbeleving (te makkelijke doelen maken de echtheid gering) tamelijk groot.

Type drie tot slot, de faalgerichte atleet, heeft voornamelijk interesse in het vermijden van faalervaringen. Zo zijn langetermijndoelen en groepsdoelen het minst bedreigend. Dat deze doelen tamelijk makkelijk en zeer haalbaar dienen voorgesteld te worden, spreekt dan ook voor zich.

Tot slot werd met nadruk verwezen naar het aspect enthousiasme en overtuiging. Een boodschap overtuigend brengen, werkt overtuigend; een boodschap enthousiast brengen, werkt enthousiasmerend. Twee kwaliteiten die door het aanwezige publiek gedemonstreerd werden voor, tijdens en na de lezing, waaruit met rede geconcludeerd mag worden dat de Grimbergse Jogging Club nog een mooie gemotiveerde toekomst tegemoet gaat.



Wil je er meer over weten, hierna volgen de coördinaten van Rudy Heylen.

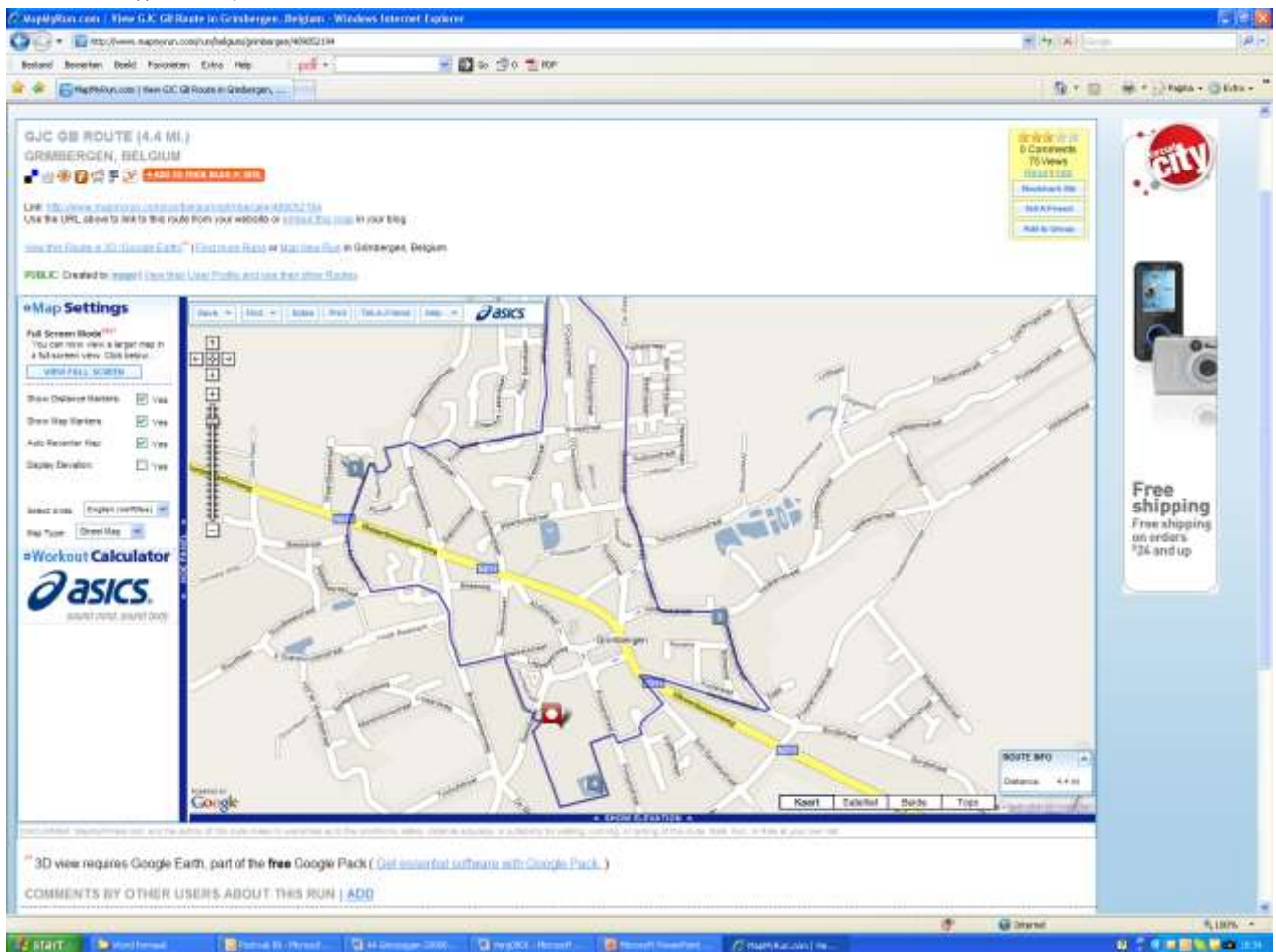
rudy@heavymental.be

www.heavymental.be

MAPMYRUN

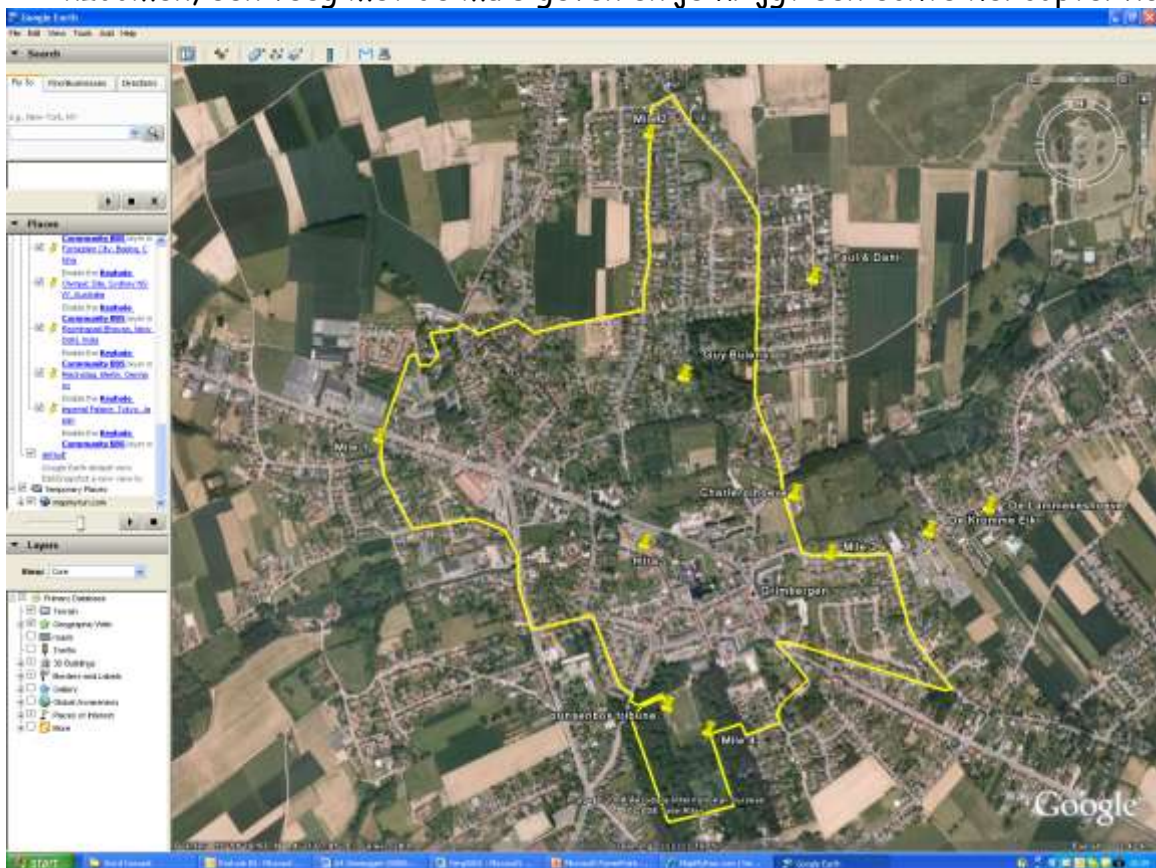
Tijdens onze algemene vergadering werd ook vermeld dat alle gemeentelijke joggingparcours die wij lopen voortaan gedocumenteerd staan op de website www.mapmyrun.com. Een link hiernaar vind je trouwens ook op onze eigen website. Even een korte handleiding:

- op de startpagina voer je "grimbergen" in het vakje "Find a Run"
- het programma toont een lijst van alle gekende parcours in onze gemeente; onze eigen rondes vind je met de namen "GJC ..."
- je selecteert dan de gewenste route en die wordt afgebeeld
- het is Google-technologie dus je kan kiezen tussen afbeelding van een kaart, satellietfoto of beide. Je kan zelfs de topografie afbeelden om te zien waar het bergop gaat...
- De afstanden worden initieel afgebeeld in miles; die kan je omrekenen in kilometers.



- Als je Google Earth op je computer hebt kan je de route zelfs in 3D volgen. Echt ongelooflijk, joggen in helicopterzicht... Rechtsboven op de satellietafbeelding hieronder kan je zowel in de hoogte in- en uitzoomen; je kan jezelf zien liggen in je tuin; al ene geluk dat het niet putje zomer was toen deze foto's genomen werden... Met dezelfde knop kan je de afbeelding ook kantelen zodat

je net als op een GPS een helicopterzicht krijgt van de omloop. Nog wat inzoomen, een veeg met de muis geven en je krijgt een echte helicoptervlucht.



Bijkomend voordeel : je wordt hier echt niet moe van !
Hieronder vlieg je trouwens over het huis van onze voorzitter...

