

# DE GRIMBERGSE JOGGER - Januari 2009

## INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JANUARI 2009 .....	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
JOG-IT .....	3
NIEUWJAARSBOODSCHAP.....	4
NIEUWJAARSRECEPTIE .....	4
NIEUWJAARSTOESPRAAK 2009 .....	5
LIDGELD BETALEN AUB .....	9
UITSTAPPEN.....	9
KERSTMARKT .....	10
TRAININGEN.....	12
NIEUWE JOGGINGCURSUS.....	12
BLAUWE SWEATER .....	13
ALGEMENE VERGADERING .....	13
GROENE VERBINDING PRINSENBOSS MET DOMEIN DRIEFONTEINEN.....	13
SOLDEN BIJ RUNNING MATE.....	14
WATER OF WIJN ? .....	15
ENKELE ILLUSIES .....	16

NIET VERGETEN...

## Jog-it

Zondag 25 januari 2009

Uitstap Hofstade

Vrijdag 27 februari 2009

Algemene Vergadering

26 april 2009

Uitstap naar Hallerbos

ONZE BESTE WENSEN  
VOOR EEN SCHITTEREND 2009

# NIEUWJAARSBOODSCHAP

We wensen al onze leden en hun familie voor voortreffelijk nieuw jaar 2009. Onlangs las ik dat 2009 met absolute zekerheid beter wordt dan 2008, want

- Slechter kan niet (toch zeker voor Fortisiaanse beleggers),
- Omdat het nu hét moment is om zaakjes te doen op de beurs
- Omdat de olieprijs daalt
- Omdat de opwarming van de aarde er voor zorgt dat u minder verwarmingskosten moet betalen
- Omdat elk begin een goed begin is
- Omdat de rente onlangs drastisch verlaagd werd
- Omdat de inflatie eindelijk stagneert
- Omdat elke recessie gevolgd wordt door een periode van hoogconjunctuur
- Omdat er na regen soms sneeuw maar altijd zonneschijn komt.

Toch blijft de boodschap voor iedereen: een mooi jaar maak je zelf ! Met doodgewone dingen. Laat vooral de crisis je leven niet overnemen. Gezondheid, liefde, vriendschap, dat zijn de zaken die "tellen".

Wij van onze kant - het bestuur van uw persoonlijke Grimbergse Joggingclub - zullen 2009 als een start zien voor een hele boel dynamische vernieuwingen. Je hoort er meer van tijdens onze Algemene Vergadering op 27 februari 2009.



# NIEUWJAARSRECEPTIE

Op zondag 4 januari 2009 hielden wij onze traditionele nieuwjaarsreceptie in de Grimbergse Charleroihoeve. Het Grimbergse Prinsbos was immers naar jaarlijkse gewoonte voorbehouden voor de snellere lopers uit onze contreien en jullie weten allemaal dat onze coach een broertje dood heeft aan competitie en zweert bij traag lopen, bij joggen, en... bij receptioneren achteraf. Of hoe zeg je dat ook al weer ?

Bij deze gelegenheid hield onze vice-voorzitter Georges zijn weer eens gesmaakte nieuwjaarstoespraak. We willen u die ook dit jaar zeker nog eens laten nalezen.

# NIEUWJAARSTOESPRAAK 2009

## HET SPROOKJE VAN DE GRIMBERGSE JOGGINGCLUB

(door Georges)

Beste vrienden,

Sommigen onder U weten nog dat vroeger ( 12 tot 20 jaar geleden) de joggers deel uitmaakten van de Grimbergse Atletiekclub. We kwamen samen in het Prinsenbos, niet aan de tribune zoals nu, maar aan de hoek van het voetbalveld. Er werden toen ook beginner cursussen georganiseerd en onze trainer was Mark (weliswaar in jongere versie).

Maar zo'n 12 jaar geleden ging het mis. Niet met de joggers maar tussen de het bestuur van de Atletiekclub en onze trainer.

Gevolg: we zaten zonder trainer en het aantal joggers nam zienderogen af.

Toen er - ik denk dat het augustus 1996 was toen - nog een tiental joggers overbleven beslisten zij om de trainer Mark terug te halen en zelf een onafhankelijke joggingclub op te richten: De Grimbergse Joggingclub was geboren.

Als je bedenkt dat vandaag de GJC reeds 12 jaar bestaat, dat we een krantje en een website hebben, dat we de laatste jaren gemiddeld meer dan 250 leden hebben, dat we uitstappen en grote feesten organiseren... dan kan je niet anders dan zeggen dat het verhaal van de GJC een mooi verhaal is. Een verhaal dat je best kan vergelijken met een sprookje.

Ja, je kan het verhaal van de GJC vergelijken met een sprookje.

De vraag is natuurlijk: met welk sprookje?

Misschien met het sprookje van **sneeuwwitje?**

Je kent dat sprookje wel: die koningin die zoals vele vrouwen elke morgen voor de spiegel staat en haar ijdelheid streelt met de vraag: Spiegeltje spiegeltje aan de wand wie is de mooiste van het land?

Normaal geeft de spiegel, zoals vele mannen dat zouden doen, een diplomatisch antwoord. Maar op

zekere morgen wordt het hem te veel en antwoordt hij: "Sneeuwwitje!". En dan begint de miserie.



De jaloerse koningin barst uit in een Franse kolere, roept de jager en geeft het bevel om Sneeuwitje te doden. Maar de jager voert het bevel niet uit en Sneeuwitje vlucht naar het bos van de zeven dwergen. Wanneer de koningin te weten komt dat Sneeuwitje nog leeft stuurt zij de boze heks en die laat Sneeuwitje in een vergiftigde appel bijten. Sneeuwitje valt in coma en de dwergen leggen haar in een glazen kist. Dan wordt ze ontdekt door een verloren gereden prins die bij het zien van zoveel schoonheid compleet van zijn melk geraakt. De prins wil dat de kist met sneeuwitje naar zijn kasteel gebracht wordt maar de onhandige dwergen laten dan de kist vallen waardoor, geluk bij een ongeluk, het giftige stukje appel uit Sneeuwitje haar keel schiet en ze terug springlevend wordt. De prins trouwt met haar en laat ook nog de jaloerse koningin ombrengen. Uiteindelijk komt Sneeuwitje als grote overwinnaar uit het verhaal.

Gelijkt het verhaal van de GJC op het sprookje van Sneeuwitje?

Wel, het verhaal van Sneeuwitje is er eentje van naijver en van competitie.

In onze joggingclub wordt niet aan competitie gedaan, want onze trainer zegt altijd: wie aan competitie wil doen moet bij de atletiekclub gaan.

Naijver daarentegen is er bij de GJC wel! Jazeker, want na elke uitstap met de club gaan we ijverig pinten pakken in de Eugeenhoeve.

Nee, we kunnen dus niet zeggen dat het verhaal van de GJC gelijk is op het sprookje van Sneeuwitje.

Misschien lijkt ons verhaal wel op het sprookje van **Assepoester**.

Dat sprookje gaat over een prins die een kasteel, het Prinsenkasteel, heeft in het midden van zijn domein: het Prinsbos. Op zekere dag beslist hij om alle mooie vrouwen van het land uit te nodigen op een groot bal op zijn Prinsenkasteel met de bedoeling om er de mooiste uit te kiezen en er mee te trouwen.

Assepoester, een arm dienstmeisje, kan eerst niet gaan omdat ze van haar stiefmoeder geen mooie kleren krijgt. Maar de goede fee tovert met een toverspreuk een prachtige jurk en glazen schoentjes (muiltjes) voor haar zodat ze toch kan gaan.

Op het bal slaagt de mooie Assepoester erin om de prins te charmeren. Maar om klokslag middernacht vervalt de toverspreuk en Assepoester moet halsoverkop het bal ontvluchten. Daarbij verliest ze een glazen schoentje. De prins is smoorverliefd en laat alle vrouwen van het land het schoentje passen. Alle vrouwen proberen zoals verwacht hun voet in het schoentje te wringen, maar uiteindelijk past het glazen



schoentje alleen Assepoester. En zoals het een sprookje betaamt trouwden ze en leefden Assepoester en haar prins nog lang en gelukkig.

Op het eerste zicht zou ons verhaal kunnen lijken op het sprookje van Assepoester: een Prinsenkasteel in het Prinsbos en met een beetje verbeelding en wat goede wil kan je zelfs zeggen dat in het Prinsbos de mooiste vrouwen van het land lopen. Ja toch?!? Maar die glazen schoentjes passen niet bij ons. Wij joggers weten hoe belangrijk goed schoeisel is en iemand met glazen schoenen zou bij ons niet door de beginnerscursus geraken, laat staan een diploma krijgen.

Neen, ons verhaal is niet te associëren met het sprookje van Assepoester.

Misschien lijkt ons verhaal wel op het sprookje van **Roodkapje**.

Je weet wel dat blonde meisje dat bloemen en een mand vol eten brengt naar haar zieke grootmoeder die in een klein huisje diep in het bos woont. In datzelfde bos doolt er ook een grijze wolf rond. Roodkapje is een vrolijk, lief en levenslustig meisje met een goede inborst en een appetijtelijke uitborst. Als zij huppelend door het bos gaat wordt ze opgemerkt door de wolf. Normaal is de wolf eerder bedeesd, vriendelijk en doet hij niemand kwaad, maar door de wulpse verschijning stijgt zijn adrenaline en zijn



testosteron en slagen zijn stoppen door. Hij haast zich naar het huis van de arme grootmoeder, eet haar op met huid en haar, trekt haar kleren aan en legt zich verkleed in bed. Even later komt het nietsvermoedende roodkapje toe, stapt tot aan het bed van de grootmoeder en stelt dan de drie fatale vragen: maar grootmoeder waarom hebt gij zo 'n grote ogen, waarom hebt gij zo'n grote oren en als laatste en belangrijkste vraag: grootmoeder waarom hebt gij zo'n grote mond?

Iedereen kent het culinaire vervolg van dit verhaal dat uiteindelijk toch nog goed afloopt.

Petra is blond, vrolijk, lief en levenslustig. Ze is goed van in-, en van uitborst. Petra is een perfect roodkapje!

Maar is Mark de perfecte wolf?

Normaal is hij eerder bedeesd, vriendelijk en doet hij niemand kwaad.

En we moeten ook positief antwoorden op de drie fatale vragen; in het bijzonder op de laatste. Tot daar toe is er een perfecte gelijkenis.

Maar,..... Mark is geen grote eter.

Hij zou er nooit in slagen om grootmoeder in éénmaal op te eten.

Dus ook het sprookje van roodkapje is niet vergelijkbaar met het verhaal van de GJC.



Vrienden, ik heb ons verhaal vergeleken met alle sprookjes:

De gelaarsde kat, de drie biggetjes, kleinduimpje,... noem ze maar allemaal op: geen enkel sprookje past echt bij ons.

Na lang nadenken ben ik tot de vaststelling gekomen dat dit eigenlijk ook niet nodig is want ons verhaal is een sprookje. Om de eenvoudige reden dat alles wat begint met "er was eens " en eindigt met "nog lang en gelukkig" een sprookje is.

Als je het goed vindt dan lees ik nu het sprookje van de Grimbergse Joggingclub voor:

**Er was eens....**

in het prinsenbos een groot probleem want de joggers, die toen nog lid waren van de Grimbergse Atletiekclub, stonden daar gans alleen. Hun trainer was na een hevige ruzie met de atletiekclub weggelopen en de arme joggers bleven verweesd achter. Het moet gezegd: de joggers waren heel verdrietig want ze misten hun trainer heel erg. Sommigen waren zo verdrietig dat ze de moed niet meer konden opbrengen om te komen lopen. En zo werd het groepje joggers al maar kleiner en was het joggen in het Prinsbos op sterven na dood. Maar de laatste joggers wilden het joggen niet opgeven. Ze staken de koppen bij elkaar, dachten diep na en besloten zelf een nieuwe club op te richten. Ook zouden ze de trainer terug vragen. Dat was niet gemakkelijk want zoals geweten is de trainer een beetje koppig. Na lang aandringen konden ze hem toch overtuigen. En zo gebeurde het: een bestuur werd opgericht en er werden T-shirts en sweaters gekocht met een zelf ontworpen logo op. Er kwam een krantje en een website. De joggers hadden nu terug veel moed en veel vreugde in 't joggen. Er werden uitstappen en grote feesten georganiseerd. En er werden ook beginnerscursussen georganiseerd. De trainer leerde de beginnelingen lopen: eerst voorzichtig twintig passen stappen en twintig passen lopen. Daarvan waren de beginners al helemaal buiten adem. Maar geleidelijk werden er meer passen gelopen en uiteindelijk na 3 maanden liepen ze, zonder enige uitzondering, en tot hun eigen verbazing, een half uur zonder pompaft te zijn. De trainer had ze ook veel geleerd: na het lopen heel veel drinken en ook stretchen om kwetsuren te vermijden. En hij maakte ook veel grapjes en daar werd dan hartelijk om gelachen. De nieuwelingen konden het joggen niet meer missen en bleven komen. De joggers maakten veel plezier en als je goed kijkt dan zie je zelfs bij slecht weer ze veel praten en lachen. Dat werkte zo aanstekelijk dat meer en meer mensen bij de joggingclub wilden komen. De groep joggers groeide zo sterk en er waren zoveel joggers dat het Prinsbos bijna te klein werd.

Ja lieve vrienden, de Grimbergse joggers waren er weer helemaal bovenop en ze jogden

.....nog lang en gelukkig.

## LIDGELD BETALEN AUB

Voor al wie uiterlijk op 15 december 2008 - we zijn soepel in die dingen en maakten er 31 december van - zijn lidgeld (50 euro zoals vorig jaar) betaalde op rekening nummer **001-2981181-59** van onze club heeft onze materiaalmeester Wim een mooi cadeau ter beschikking. Wat het wordt? Je hebt de keuze :

- Ofwel kies je voor een **high tech** - hoogste kwaliteit - **lente/zomer t-shirt** in onze eigenste marineblauwe clubkleur. Topkwaliteit, zo heeft onze secretaris in hoogsteigen persoon kunnen vaststellen : zelfs bij een uurtje zwoegen als gepatenteerde volbloedzwever bleef het t-shirt perfect droog. We bedongen een gunstprijs bij TC Sport aan het Grimbergse Prinsenbos : 13 €. Mits **opleg van 8 euro** bovenop je - intussen natuurlijk al lang betaalde lidgeld voor 2009 - word je eigenaar van dit kleinood. Bestellingen noteren we **tot einde januari**. Levering volgt dan begin maart. Je stort het **extrabedrag van 8 euro** op onze **clubrekening**.
- Ofwel kies je voor ons traditionele **katoenen t-shirt**, eveneens marineblauw. Dat krijg je **gratis** als je lidgeld betaald was op 31 december 2008.

In dezelfde stof als het hiervoor vermelde hightech t-shirt overwegen we voor de zomer een aanbod van "marcellekes", een mouwloos zomershirt dus, erg nuttig bij hete zomerse dagen die we ons momenteel niet kunnen voorstellen maar die er zeker aan komen. De prijs - ook van TC Sport - wordt vermoedelijk ca. 15 euro. Meer nieuws hierover in ons aprilnummer.

## UITSTAPPEN

De voorbije maanden mochten we weer enkele geslaagde jogginguitstappen noteren.

Op **16 november** vereerden we het **Zoniënwoud** met een vervolfbezoek na het eerdere pechbezoek van vorige zomer. De bus van Buggenhoudt was dit keer - net als de meeste andere keren overigens - stipt op tijd en dus kon het voorziene programma dit keer wel doorgaan. Een eerste groep werd afgezet aan het Cultureel Centrum De Bosuil in Jezus-Eik (Overijse) en liep vandaar helemaal tot aan het Afrikamuseum in Tervuren. De tweede groep was daar per bus afgezet en liep plaatselijke ronden rond de schitterende vijvers. Die laatsten bleken minder mooi van vorige winter: dit keer vroom het niet en bovendien waren volop modderige onderhoudswerken aan de gang. Een wat ongelukkige timing dus maar niet echt voorzienbaar. Wat moeizamer verliep de samenkomst van beide groepen aan de bus. De joggers van Overijse hadden uiteraard niet gezien waar de bus in Tervuren



geparkeerd stond... Wat verwarring en een halfuurtje vertraging waren daarvan het gevolg. De les die we eruit leren : beide groepen moeten voortaan zeker een GSM mee hebben zodat ze mekaar kunnen contacteren ingeval van wolfijzers en schietgeweren. Al bij al nochtans een zeer geslaagde uitstap in een voor 95% volzette bus. We waren met 50. Mooi zo.

- Op **zondag 25 januari 2009** starten we het nieuwe jaar met een primeur-uitstap. We gaan joggen in het **Bloso-domein van Hofstade** bij Mechelen. Start zoals gewoonlijk om 9 uur stipt aan de parking van het Prinsenbos. We zijn ten laatste rond het middaguur terug in Grimbergen en bieden de deelnemers dan een drankje aan in de Eugeenhoeve.



'- Op **zondag 19 of 26 april** staat onze jaarlijkse uitstap naar het **Hallerbos** gepland, traditioneel onze aftrap van de nieuwe lente. Een zwaar parcours voor wie het wil, een lichter en voor iedereen haalbaar parcours voor de anderen. Kortom: je hebt geen enkel excuus om er niet bij te zijn. Het is zoals een uitstap naar Mekka: éénmaal in je leven moet je het Hallerbos in al zijn glorie aanschouwen en je laten overweldigen door de massa... blauwe hyacinten.

Onthou ook onze stelregel : **IEDEREEN KAN MEE MET ONZE JOGGING-UITSTAPPEN!** We lopen altijd in een aantal groepen waarin ook jouw tempo zeker past. Bovendien zijn meestal ook meerdere van onze trainers mee op deze uitstappen zodat minstens 2 hoofdgroepen begeleid kunnen worden door een trainer.

Een en ander betekent ook dat in Prinsenbos zelf op die zondagen geen begeleide trainingen plaats vinden. Onze club speelt dan immers op verplaatsing!

## **KERSTMARKT**

Het weekend van 13 en 14 december was er opnieuw de Grimbergse kerstmarkt. Het was dit jaar de 21<sup>ste</sup> editie. Het gastland was dit jaar Groot-Brittannië. In plaats van onze traditionele jenever hadden we dus beter Whisky of Gin moeten verkopen? We hielden het toch maar wijselijk bij onze goeie ouwe Filliers en dronken overigens een glaasje extra als aandenken aan de onlangs verongelukte Jan Filliers.

De weerman en onze voorzitter met zijn relaties bij Sinte Clara hadden gezorgd voor stralend winterweer en dat is altijd goed voor een record jenever-consumptie. We ledigden liefst 198 flessen. Jan **Filliers** zaliger zal er niet onverdeeld gelukkig mee geweest zijn maar we zagen ons zelfs genoodzaakt om verschillende plaatselijke winkels op zondagmiddag te gaan leegkopen. Zo ontdekten we overigens ook de producten van **Peterman** : Agrum, granaatappel en nog meer van dat lekkers. 198 flessen komen overeen - met al wat morsen erbij - met een dikke 2500 of een kleine 3000 consumpties... Toch wel vermoeiend, al dat schenken!



Verder verkochten we dit jaar enkele kleine sportbenodigdheden in samenwerking met onze sponsor Matchpoint uit Strombeek-Bever: sokken, handschoenen, en dergelijke. Eenvoudige spullen die makkelijk zouden verkopen. Toch was de verkoop van deze artikelen niet echt een voltreffer.



Naar goede gewoonte verzorgde Veerle de coördinatie van de verkoopploegen en was de bezetting van ons kerstkraam dus ruim verzekerd. De meeste ploegen zijn intussen heuse salesteams geworden met stralende verkoopcijfers. En niet te vergeten natuurlijk : 2 uur amusement voor een goed doel.

En dat goede doel werd dit jaar - na de miskleun van 2007 - weer behoorlijk op zijn wenken bediend. Ook al waren onze nieuwe jeneverpotjes een beetje te groot (er kon dus iets te veel dure jenever in) toch hoorden we onze penningmeester niet klagen en kan het bestuur zich de komende weken met gerust gemoed beraden over een genereus werkingsjaar 2009. Bovendien is onze reputatie in Grimbergen nog maar eens versterkt: bij de Grimbergse joggers krijg je waar voor je geld!

Zowel in opbrengst als in jeneverliters uitgedrukt was deze kerstmarkt dus een record. Er werden 200 flessen soldaat gemaakt. We hopen voor 2009 even goed of beter te doen.

Met dank aan iedereen die hier zijn glaasje toe heeft bijgedragen.

# TRAININGEN

Iedereen weet dat we binnen onze club een succesvolle joggingcursus hebben. Elk jaar mogen we tot nu zo'n 70 nieuwe **cursisten** verwelkomen. In 2008 was dat niet anders. En voor 2009 verhoppen we minstens hetzelfde.

Dat betekent echter niet dat we onze '**anciens**' aan hun lot kunnen overlaten. De voorbije maanden ontving het bestuur enkele suggesties om eens wat meer afwisseling te brengen in de trainingen. Aangezien we toch meerdere trainers hebben willen we hier graag op in gaan. De beide trainers zullen afwisselend en op vaste tijdstippen (bijvoorbeeld de eerste zondag van elke maand) een 'speciale' training organiseren voor de liefhebbers. Deze trainingen zullen iets meer op afwisseling en conditie-opbouw gericht zijn, zonder uiteraard het strikt recreatieve karakter van onze club te verloochenen. Doel is de leden die dat wensen beter te ondersteunen en te begeleiden in hun trainingsopbouw.

Nogmaals: wij zijn zeker geen atletiekclub en willen dat ook nooit worden. Diversiteit en verscheidenheid moet echter ook binnen onze club mogelijk zijn. Wat meer afwisseling dus en een (beperkte) uitdaging voor de leden die dat wensen.

Nog een trainingnieuwtje : vanaf Nieuwjaar 2009 verwelkomen we een potentiële **derde coach** in onze club. Wie zei daar iets over dynamisme? **Dieter Hautekeur** is de naam. Hij begint vanaf begin januari met 20 stage-trainingen in het kader van zijn opleiding. Onder de gedegen leiding van onze T1 Marc zal hij het klappen van de zweep gauw kennen. Evaluatie volgt over enkele maanden.

# NIEUWE JOGGINGCURSUS

Vanaf zondag 15 maart 2009 starten we weer met een nieuwe joggingcursus. Hopelijk slagen we er ook dit jaar weer in om in al het "start-to-run" geweld van de jongste jaren opnieuw een mooie lichtung beginnende joggers aan te trekken. Onze unieke coaches zullen in elk geval weer hun beste beentje voorzetten. Er doordat we een derde coach in dienst hebben zullen ook de anciens prima verzorgd worden. Op zondag 14 juni hopen we dan ook weer minstens 90% van onze cursisten een diploma te mogen uitreiken voor een heel half uur joggen! Het equivalent van zowat 5km dus.

Men zegge het voort. Nog beter: met roepe het voort. Zoals onze coach altijd zegt: **mond-aan-mond** reclame werkt het best. In deze oversekste tijden lijkt mij bij nader inzien **mond-aan-oor** reclame eerbaarder te zijn en zeker zo efficiënt. En vermist zo'n boodschap nooit te luid kan overkomen : roepen maar!

## BLAUWE SWEATER

De wintermaanden komen er weer aan en daarmee de wat frissere/koudere wintertrainingen. Heb jij al een blauwe clubsweater ? Wanneer je de **eerste keer lid** wordt van onze club kan je hiervoor (slechts één keer dus) terecht bij onze materiaalmeester Wim. Helemaal **gratis** voor niks bovendien.

## ALGEMENE VERGADERING

Op **vrijdagavond 27 februari 2009** organiseren we de jaarlijkse algemene vergadering van onze club. Ik kan u allen nu al verzekeren dat het geen doordeweekse Algemene Vergadering wordt. We spraken eerder al - zie onze nieuwjaarsboodschap - over **dynamisme**... Net als Obama in de Verenigde Staten zal 2009 een jaar van **CHANGE** worden. 27 februari wordt het startschot voor een nieuwe episode in ons tot nu toe succesrijke 12-jarige clubbestaan! Meer zeggen we er vandaag nog niet over. Mogelijk hoor je de geruchten in de wandelgangen van Prinsenbos de komende weken wel gonzen.

Afspraak dus in elk geval in zaal HS1 van de Grimbergse Charleroihoeve op 27 februari 2009 **stipt om 19 uur**. Dat wil je niet missen! Of zoals Obama zou zeggen **"Yes we can!"**

Eén ding willen we wel al verklappen. Onze materiaalmeester Wim brengt wat **reststocks** mee en die verloten we **gratis** onder de aanwezigen. En het gaat niet om enkele winkeldochters maar om tientallen artikelen waarvan we de voorraad willen opruimen. Wim heeft wat ademruimte nodig in zijn kelder. Die kans mag je niet missen!

Naar goede clubgewoonte zal het er bovendien gegarandeerd gezellig aan toe gaan. De clubkas tracteert een hapje en een drankje.

## GROENE VERBINDING PRINSENBOS MET DOMEIN DRIEFONTEINEN

Vanwege het "Agentschap voor Natuur en Bos - Vlaams Brabant" ontvingen we een kaart met een ontwerp voor Groene verbinding Domein Drie Fontein - Tangebeekbos - Prinsenbos. Ter gelegenheid van onze algemene vergadering van 27

februari 2009 kan u deze kaart zelf eens bekijken. De kaart toont een ontwerp van jogging- en wandelvriendelijk tracé vanaf het Prinsenbos langs de Prinsenstraat en de Spaanse Lindelaan over de Kraaienberg langs de Holle weg naar het Tangebeekbos. Vandaar doorheen een andere Holle weg naar de achterkant het VTM-gebouw en via de rode beukendreef naar de Franse tuin van het Domein Drie Fonteinen.

Naar schatting zowat 6 kilometer vanaf de tribune van het Prinsenbos tot aan de Franse Tuin van Drie Fonteinen. Heen en terug dus zowat 12km. Een flinke jogging maar zeker doenbaar voor onze geofende leden.

De geplande overdracht van het Grimbergse Prinsenbos door de gemeente aan Het Agentschap voor Natuur en Bos lijkt overigens de goede kant op te gaan en wordt de komende maanden administratief afgerond door de gemeenteraad. Dit belooft mooie perspectieven voor het wandel- en joggingcomfort van het Prinsenbos. We houden de evolutie voor jullie in de gaten.

## SOLDEN BIJ RUNNING MATE

Een originele soldenactie bij onze criteriumsponsor Running Mate in Kampenhout! Uiterlijk tot 31 januari 2009 krijg je op een aankoop van minstens 75,00 € een extra korting (bovenop de solden) van **2009 eurocent**. Voor joggers zonder wiskundige knobbel: dat komt dus neer op een bijkomende korting van **20,09€**. Je neemt dan wel best bijgaande aankoopbon mee naar de winkel.

Running Mate nv  
Haachtsesteenweg 132  
1910 Kampenhout (Berg)

**RUNNING  
MATE**

info@runningmate.be - www.runningmate.be  
Open van ma tot za van 10u00 tot 18u00 doorlopend

Open op zondag 4 januari '09 van 13u tot 17u

GELUKKIG NIEUWJAAR

**2009** eurocent

**KORTING\***  
op ALLES bovenop de solden!

(20,09 euro) geldig bij aankoop van min. 75 euro

Geldig tot 31-01-2009

\* Niet van toepassing op schoenen, podologie en voeding

## WATER OF WIJN ?

Van onze coach horen we steeds : na elke jogging 3 glazen water drinken. Onlangs vond ik (uit puur wetenschappelijke en daardoor volkomen onverdachte ;<) bron) onderstaand artikeltje. Omwille van de authenticiteit geven we het artikel weer in de oorspronkelijke voertaal.

**"To my friends who enjoy a glass of wine.. And those who don't.**

As Ben Franklin said: In wine there is wisdom, in beer there is freedom, in water there are bacteria.

In a number of carefully controlled trials, scientists have demonstrated that if we drink 1 litre of water each day, at the end of the year we would have absorbed more than 1 kilo of Escherichia coli, (E. Coli) - bacteria found in faeces. In other words, we are consuming 1 kilo of poop.

However, we do NOT run that risk when drinking wine & beer (or tequila, rum, whiskey or other liquor) because alcohol has to go through a purification process of boiling, filtering and/or fermenting.

Remember: Water = Poop Wine = Health

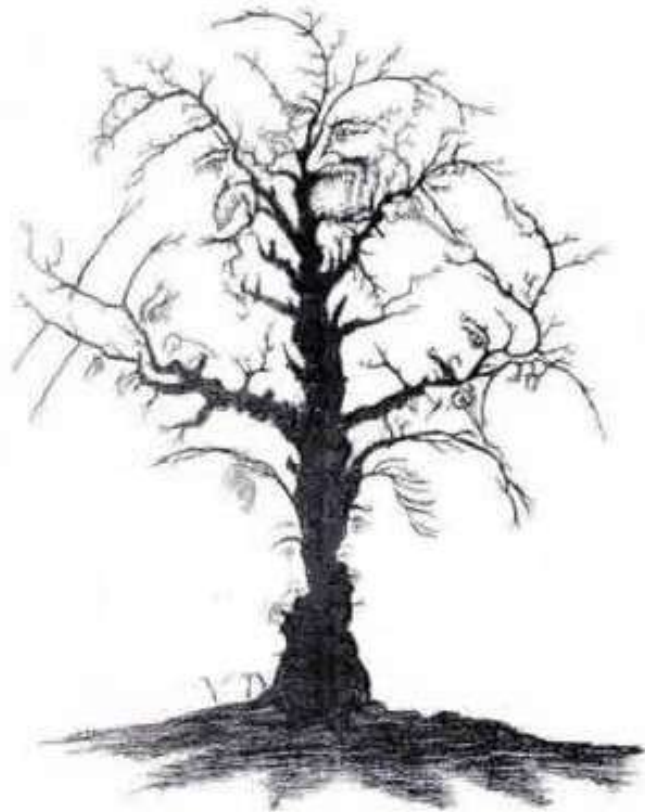
Therefore, it's better to drink wine and talk stupid, than to drink water and be full of shit."

Niet verder vertellen aan onze coach aub. Laat hem in zijn wijsheid...



# ENKELE ILLUSIES

**Zie je de 10  
gezichten in de  
boom?**



**Zie je de baby?**