

# DE GRIMBERGSE JOGGER - Januari 2010

## INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JANUARI 2010.....	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
JOG-IT .....	3
NIEUWJAARSBOODSCHAP.....	4
NIEUWJAARSRECEPTIE .....	4
NIEUWJAARSTOESPRAAK 2010.....	5
LIDGELD BETALEN AUB .....	12
UITSTAPPEN.....	13
KERSTMARKT .....	17
NIEUWE JOGGINGCURSUS.....	20
BLAUWE SWEATER .....	20
ALGEMENE VERGADERING .....	20
KINDEREN IN ONZE CLUB ?.....	20

NIET VERGETEN...

## Jog-it

Zondag 24 januari 2010: Uitstap Dijle Mechelen

Vrijdag 26 februari 2010: Algemene Vergadering

14 maart 2010: Start joggingscursus

25 april 2010: Uitstap Hallerbos

20 juni 2010: uitstap Hofstade

29 augustus 2010 : Uitstap Descente de la Lesse

14 november 2010: uitstap Zoniënwood

ONZE BESTE WENSEN  
VOOR EEN SCHITTEREND 2010

# NIEUWJAARSBOODSCHAP

We wensen al onze leden en hun familie voor voortreffelijk nieuw jaar 2010.  
Sinds we een Europees president hebben in ons landje doen we dit best op poëtische wijze, weliswaar niet met een haiku. Misschien als volgt:

Een vrolijk einde, een goed begin  
Een jaar volkomen naar je zin  
En waren alle dagen van 't oude niet steeds naar wens  
Waardeer de beste  
't Is zo voor ieder mens  
We wensen jullie  
Een Zalig Kerstfeest  
En een spetterend en sportief jaar 2010



# NIEUWJAARSRECEPTIE

Op zondag 3 januari 2010 hielden wij onze traditionele nieuwjaarsreceptie in de Grimbergse Charleroihoeve. Het Grimbergse Prinsenbos 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 ?



De jogging voor de receptie - we moeten het jaar toch goed inzetten, toch ? - ging zoals gewoonlijk door het Grimbergse Lintbos. En het moet nog maar eens gezegd: onze club heeft iets met de weermannen en -vrouwen. Een laagje verse sneeuw onder een stralende zon en dito blauwe hemel. Wat kun je als jogger in hart en nieren beter wensen als nieuwjaarsstart dan dit. Het was prachtig lopen en - waar

mogelijk - gretig rondkijken. Veel te veel mooie foto's voor dit kleine krantje. Ga maar eens op onze website kijken. Daar vind je alles.

Bij deze gelegenheid hield onze nieuwe voorzitter Georges uiteraard zijn nieuwjaarstoespraak. En hij bleek zeer geïnspireerd te zijn geweest de voorbije weken. Het publiek was unaniem akkoord: dit was één van de beste edities van de afgelopen jaren. Georges ging dit jaar de hightech toer op met een heuse powerpoint-presentatie die je uiteraard ook op de website terugvindt. We willen u die ook dit jaar zeker nog eens laten nalezen.

## NIEUWJAARSTOESPRAAK 2010

(door Georges)

Een viertal weken geleden was ik aan het lopen in het Prinsenbos en plots riep een jogger mij toe: "Als je mee wilt zijn met je tijd, dan moet je Haiku's schrijven "

Deze uitspraak kaderde duidelijk in de verwachting rond mijn nieuwjaarstoespraak.

Of de jogger mij hiermee wou helpen of in tegendeel mijn stress terzake nog wat wou verhogen laat ik in het midden. Enfin, misschien heeft de jogger gelijk en ik wil absoluut mee zijn met mijn tijd. Dus, even uw aandacht voor wat een " haiku" zou moeten zijn.

Hun lichaam vol zuurstof

Drie joggers lopen door het Prinsenbos

Een glimlach op het gelaat.

En zoals Herman Van Rompuy zegt: een Haiku leest men 2 maal:

Hun lichaam vol zuurstof

Drie joggers lopen door het Prinsenbos

Een glimlach op het gelaat.



Vrienden,

Ik ben geen Haiku kenner .

Op 't internet heb ik gelezen dat een Haiku een momentopname is, een ogenblik van contemplatie en dat ge hem zeker niet mag trachten te analyseren. Contemplatie: ja want als ik de Haiku lees kan ik me inleven in een voor mij bekend sfeerbeeld.

Echter, ik kan niet nalaten om hem even te analyseren.

Hun lichaam vol zuurstof.

Dit verwijst duidelijk naar al het goede wat het joggen voor ons lichaam doet en welke energie ze bij ons achter laat.

Een glimlach op het gelaat.

Dit verwijst duidelijk naar de positieve invloed van het joggen op onze geest en vooral de bijdrage van het joggen aan de kwaliteit van het leven.

En dan: Drie joggers lopen door het Prinsbos

Dit verwijst naar het driespan dat de stuwende kracht achter de joggingclub is.

Ge gaat het direct herkennen want ik vertel altijd hetzelfde.

Het driespan is :

de gemotiveerde joggers

de professionele trainers

het actieve bestuur

De gemotiveerde joggers dat zijn jullie.

Jullie,

Dat zijn zij die weten dat joggen meer is dan lopen.

Dat zijn zij die weten dat feesten en het joggen -op de calorieën na uiteraard- hetzelfde effect hebben.

Dat zijn zij die weten dat je ook van slecht weer kan genieten.

Dat zijn zij die weten dat het uittrekken van een bezweet marcelleke een ogenblik van genot kan zijn.

Vrienden, graag een applaus voor u zelf.

De professionele trainers dat zijn Petra en Marc.

Wat kan ik nog zeggen van Petra en Marc dat ge nog niet weet ?

Ik moet ze niet meer voorstellen of beschrijven. Ik heb het al zo dikwijls gedaan.

De woorden die spontaan door mijn hoofd flitsen zijn dank en begeestering.

Dank u voor de inzet.

Marc roept ons op om tijdig te vertrekken ondanks zijn achterlopende horloge. Voor het stretchen brengt hij ons op de hoogte met zijn praatje waarin humor en informatie elkaar in evenwicht houden.

Petra laat ons gedwee stretchen zodat we soepel worden.

Het zijn twee persoonlijkheden zonder wiens begeestering de joggingclub de joggingclub niet zou zijn. Zij maken ons blij gezind en vastberaden om onze inspanning te leveren.

Petra en Marc zijn onze hulp en raad voor elk ongemak.

Petra en Marc zijn er voor ons zoals ouders voor hun kinderen : ze zijn er altijd, vanzelfsprekend. Ze staan altijd klaar om ons te helpen als er iets fysisch mis gaat. Petra en Marc zijn onze toeverlaat en onze begeestering; met humor en met geestdrift. We ze zouden ze niet willen missen.  
Graag uw applaus voor Petra en Marc.

Het bestuur dat zijn diegenen die zich geroepen voelen om vrijwillig en belangeloos bijkomende taken opnemen om de joggingclub te laten functioneren.  
Chris zorgt voor een prachtige website,  
Wim zorgt voor onze uitrusting,  
Theo is duivel doe al : secretaris, penningmeester en uitgever van de Grimjogger,  
Veerle is ondervoorzitter en event manager,  
Frieda en Lieven zijn sinds het begin van het jaar bij het bestuur en hebben ondanks het feit dat zij nog geen specifieke taak hebben al bewezen dat ze zeer actief zijn en ze hebben een cruciale rol gespeeld bij het concept en de opbouw van de kerststal.  
We zijn echt blij om ze als nieuwe bestuursleden te verwelkomen.  
Ikzelf heb als voorzitter weinig of geen problemen omdat alles goed gaat .  
Vrienden, graag een applaus voor het bestuur.

Vrienden;

Zoals je gehoord hebt en zoals ge wellicht weet ben ik een fervent jogger.  
Omdat ik geloof dat het joggen goed is voor het lichaam en de geest en omdat ik denk dat joggen de kwaliteit van het leven verbetert.  
Maar elke medaille heeft een keerzijde en de eerlijkheid gebied me om u vandaag ook te informeren over een paar ongemakken die het joggen kan meebrengen.

Om de effecten of gevolgen van het joggen te beschrijven toon ik hier een doorsnede van het menselijk lichaam.

Het zal de vrouwen in de zaal niet ontgaan zijn dat het hier gaat om een mannelijk lichaam.

In 't rood staat aangeduid alles wat door het joggen tot problemen kan leiden:

- Problemen met de knieën
- Problemen met de achillespezen
- Problemen met scheuren van de ligamenten.

In 't groen staat aangeduid wat een positieve invloed van het joggen ondervindt:

- De longen
- Het hart
- De spijsvertering



Samengevat kan men stellen dat joggen slecht is voor alles tussen de tenen en wat ik voor de gelegenheid zou noemen de "sexlijn" en goed is voor alles gelegen tussen de "sexlijn" en de oren..

Een vraag die zich stelt is wat het effect van het joggen is ter hoogte van de sexlijn. Twijfelachtig en naar eigen ervaring niet direct positief. Uiteraard spreek ik hier voor mezelf maar ik heb toch het sterke vermoeden dat dit voor alle mannen geldig is. En ik heb er ook een uitleg voor: bij het joggen trachten we om de spieren soepel en slap te houden en trainen we op uithouding met lage hartslag. Dus niet op kortstondige prestaties met hoge hartslag.

Daarentegen heb ik het vermoeden dat bij de vrouwen het effect van het joggen eerder omgekeerd is. Het is uiteraard een vermoeden en een echte uitleg heb ik niet. Maar dit zou wel eens de ultieme verklaring kunnen zijn waarom er meer vrouwen dan mannen in onze joggingclub lopen.

Enfin, de seksualiteit is nooit ver weg en het leven is niet altijd voor iedereen even eerlijk.

En wat met het gedeelte boven de oren? Wat met de geestelijke gesteldheid van de jogger? Is het joggen wel degelijk goed voor de geest zoals we zo graag willen geloven? Wel ook hier zijn er vraagtekens en ik stel voor dat ik dat samen met u analyseer.

Ten eerste moeten we zeggen dat (met de beste bedoelingen) elke beginnende jogger goed opgevangen wordt door onze trainer en vanaf dag één ingeleid wordt in de "does and don'ts" van het joggen.

Onze trainer heeft een ongelofelijke ervaring en loopt over van wijze raad.

Daar is naar mijn weten ook geen discussie over. De trainer is onze coach die alle beginnelingen met zijn wijze raad op het goede pad brengt. Daarom is het belangrijk dat alle joggers nederig en volgzaam naar hem luisteren.



En het moet gezegd: op een enkele uitzondering na, zijn alle joggers dat. Er worden ook oefeningen gedaan om dit aan te moedigen.

Hier zien we zo een oefening hoe we leren om ons hoofd te laten hangen

Hierbij loopt er een gedeelte van het verstand leeg zodat er voldoende plaats komt voor de wijze raad van de trainer.



En dan leert de trainer ons de basis principes van het joggen aan.

Eén van de basis principes die ons aangeleerd worden is : zorg dat je nooit uitdroogt.

De trainer lepelt dat goed in bij alle beginners: minstens 3 glazen na elke inspanning

De trainer leert ons drinken zoals de pastoor ons leert om te bidden: na elke belangrijke inspanning. Daardoor is drinken voor de joggers geworden als een gebed is voor een goede katholiek. Joggers drinken zoals goede katholieken bidden

volgens de catechismus.

- 's morgens bij het opstaan en 's avonds bij het slapen gaan
- Vóór en na het eten
- En uiteraard na het beëindigen van een belangrijk werk.

Gevolg:menig jogger heeft ondertussen een drankprobleem. Dit is één van de minder gekende effecten van het joggen.

Daarenboven nemen joggers hun roeping ter harte en dragen ze hun overtuiging uit.

Hier zien hoe onze trainer op de kerstmarkt in ons kerststallekje met de gepaste naam "het kindeken klein" verkleed als kerstman een glaasje chocomelk uitschenkt.

De dorstigen laven is tenslotte een werk van barmhartigheid waarmee ge in de hemel geraakt.



Buiten het drankprobleem kampen de joggers met nog andere problemen. En dit tengevolge van de stretch- of opwarmingsoefeningen. Deze zijn niet zozeer fysisch maar vooral geestelijk moeilijk. Tegenwoordig hoor ik het hem niet zoveel meer zeggen maar vroeger zei onze trainer al eens: joggen is iets voor intellectuelen.

Neem nu deze oefening:

- Rechterbeen boven linkerbeen
- Vooroverbuigen en linkertenen ( die inmiddels rechts staan) naar boven richten.

Menig jogger heeft het moeilijk met deze oefening ! En je ziet ook veelvuldig hoe de joggers bij deze oefening naar elkaar moeten kijken. Ze zijn helemaal in de war en ze weten niet meer wat links en rechts is. In geneeskundige vaktermen noemt men dit "**ruimtelijke desoriëntatie**". In de volksmond spreekt men van aanvangende dementie. Het is dus niet verwonderlijk dat op een uitstap zoals deze, de ene helft van de groep naar links loopt en de andere helft naar rechts.





Tengevolge van de stretch oefeningen lopen alle joggers gemakkelijk verloren. Dus niet alleen vrouwen zoals de legendarische en sympathieke zusjes Dubois die we na een uitstap in Hazewinkel terugvonden aan café "Trapke Op" maar ook de doorwinterde mannen zoals "Luk en Geert" die in Laerbeekbos eventjes een klein toertje gingen bijlopen en de bus een half uur lieten wachten.

Deze laatsten, het moet gezegd, hebben hun misstap goedgeemaakt door in de Eugeenhoeve een rondje te betalen. Het verloren lopen van joggers heeft niets te maken met het feit dat vrouwen geen kaart kunnen lezen en dat mannen geen twee dingen tegelijk kunnen, zoals rechtdoor en bergop lopen, maar zijn zuiver en alleen het gevolg van de stretchoefeningen waardoor de joggers gedesoriënteerd worden.

Het stretchen heeft trouwens nog andere soorten van desoriëntatie tot gevolg zoals de "**gastronomische desoriëntatie**": Sommige joggers denken dat om mosselen te eten je naar de Ardennen moet gaan: namelijk bij "Bouboule, le Roi des Moules". En dat voor Bourgondiërs ! Naar mijn weten bestaan er voor deze vorm van desoriëntatie nog geen pillekes. Nog een voorbeeld van gastronomische desoriëntatie vinden we in onze kerststal. Daar serveren we matjes (dat zijn haringen in een sapje van azijn) met vanille-jenever. Als uw maag daar tegen kan, kan ze tegen alles.

Nog een voorbeeld van desoriëntatie is de "**klimatologische desoriëntatie**".

De klimatologische desoriëntatie is deze waarbij je de seizoenen door elkaar haalt en geen gevoel meer hebt voor warm en koud. Ook deze vorm van desoriëntatie komt bij de besten voor. We zien hier ook dat onze trainer nog niet aangepast is voor zulke situaties want hij heeft nog geen spierhaar op zijn borst.



Nog een vorm van desoriëntatie is de "**kerstiklaas desoriëntatie**". Ze is door weinig mensen gekend. Ik had er ook nog nooit van gehoord. Deze vorm van desoriëntatie heb je als je de verhalen uit uw jeugd door elkaar begint te halen. Toen we klein waren heeft men ons verteld dat Sinterklaas met zijn paard over de daken van de huizen rijdt om het speelgoed via de schoorsteen bij de kinderen te brengen. Er werd ons ook verteld dat de Kerstman uit het hoge noorden komt met zijn een slee getrokken door rendieren om het speelgoed onder de kerstboom te leggen. De door



het stretchen verwarde joggers halen om een of andere reden de verhalen door elkaar en denken dat de rendieren met kerstmis over het dak lopen. Enfin ja, de jogging Kerstman brengt tenslotte ook geen speelgoed maar jenever mee.

De joggers worden door het stretchen ook aangemoedigd om hun limieten te verleggen. En dit is minder onschuldig als dat we denken. Kijken we eens naar deze oefening: terwijl zij op de rand van het zitje staan en de tenen krollen steken de

joggers de armen en handen hoog in de lucht aangemoedigd door de trainer: "de handen hoog in de lucht"; "raak het plafond"; "komaan hoger".

Laten we eens van op afstand en objectief kijken tot wat de joggers in de training aangemoedigd worden. De trainer zegt eerst: sta met uw voeten op de rand van uw zitje; ga op de rand staan; t.t.z. neem risico's. Uw zitje zegt hij terwijl dat zitje eigenlijk de eigendom van iemand anders is. Vervolgens zegt hij: reik uw handen tot aan het plafond ...van de tribune die 5 m hoog is en dus onbereikbaar. Samengevat en vrij vertaald zegt de trainer: neem risico's met de eigendom van iemand anders en doe alsof de sky de limit is. Dat is wat de bankiers in 2008 met ons geld gedaan hebben en wat de oorzaak van de huidige financiële crisis is. Ongemerkt worden de joggers dus getraind in het veroorzaken van crisissen.

Vrienden,

Het joggen heeft duidelijk een aantal ongekende en minder positieve effecten.

Ik ben uiteraard met deze vaststelling eerst naar de trainer gegaan om zijn mening hierover te horen. Dat lange gesprek heb ik voor u in een liedje samengevat.

Marc Vanhie gaat ons met zijn gitaar begeleiden en jullie moeten het refrein meezingen.

Ik krijg van het joggen een droge keel

Ik vroeg aan de trainer: wat kan dat zijn ?

Word ik een dronkaard of zweet ik teveel ?

Hoor wat de trainer zei:

Refrein:

Que sera sera

Wat zijn moet dat zal zo zijn

Het joggen dat is toch fijn

Que sera sera

Wat moet zijn zal zijn.

Ik voel soms na 't joggen een mankement  
Vroeg aan de trainer : wat kan dat zijn ?  
Word ik dement of zelfs impotent ?  
Hoor wat de trainer zei:

Ik geraak door het joggen gedesoriënteerd  
Ik vroeg aan de trainer: hoe komt dat nu ?  
Is't kerstiklaas en loop ik verkeerd ?  
Hoor wat de trainer zei:

Ik stretch financieel tot overmoed  
Ik vroeg aan de trainer wat moet ik doen ?  
Moet ik beleggen en komt dat wel goed ?  
Hoor wat de trainer zei:

Een man krijgt van 't joggen een slappe spier ?  
'k zei aan de trainer: da's niet serieus !  
Waarom krijgen vrouwen door 't joggen plezier?  
Hoor wat de trainer zei:

## LIDGELD BETALEN AUB

Uit het bovenstaande mag blijken dat wij samen een uitzonderlijke sportclub uitmaken. Daar wil je natuurlijk bij blijven horen. Onze werking kost wat centen en dus hoort er lidgeld bij om dit te financieren.

Voor al wie uiterlijk op 31 december 2009 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 dit keer een zeer ruime keuze.

- Ofwel kies je voor een high tech - hoogste kwaliteit - JOMA lente/zomer t-shirt in onze eigenste marineblauwe clubkleur.
- Ofwel kies je het zwarte Kalenji shirt met lange mouwen
- Ofwel kies je het donkerblauwe hightech t-shirt
- Ofwel kies je voor ons traditionele katoenen t-shirt, wit of marineblauw.

Op zondagen 10, 17 en 31 januari zorgen we voor een mooie stand aan de voetbaltribune van Prinsenbos zodat iedereen uitvoerig kan keuren en passen. Frieda en Lieven zijn de winkeldochters van dienst.

Opgepast, dit geldt dus alleen voor wie voor Nieuwjaar zijn lidgeld voor 2010 betaald had. Voor de anderen: snel in orde maken aub. want dan ben je ook verzekerd.

# FUSIE SPORTA & SPORCREA

Vanaf 1 januari 2010 is onze overkoepelende vereniging SPORTA gefusioneerd met zijn collega SPORCREA. Deze was vooral actief in competities en toernooien voor tennis, volleybal, tafeltennis, atletiek, zwemmen, judo en basketbal. Meer informatie kan je lezen op [www.sporcrea.be](http://www.sporcrea.be) die voorlopig online blijft.

De nieuwe naam van de fusie wordt "Sporta-federatie vzw". Samen hebben ze 27 medewerkers. Met meer dan 62.000 aangesloten leden vormt de combinatie nu de recreatiesportfederatie van Vlaanderen. In de praktijk zal dit voor ons weinig veranderingen teweegbrengen op korte termijn. Men bewandelt naar eigen zeggen het pad der geleidelijkheid... Tegen mei 2010 wordt een nieuw beleidsplan uitgeschreven voor de overheid. Meer hierover later.

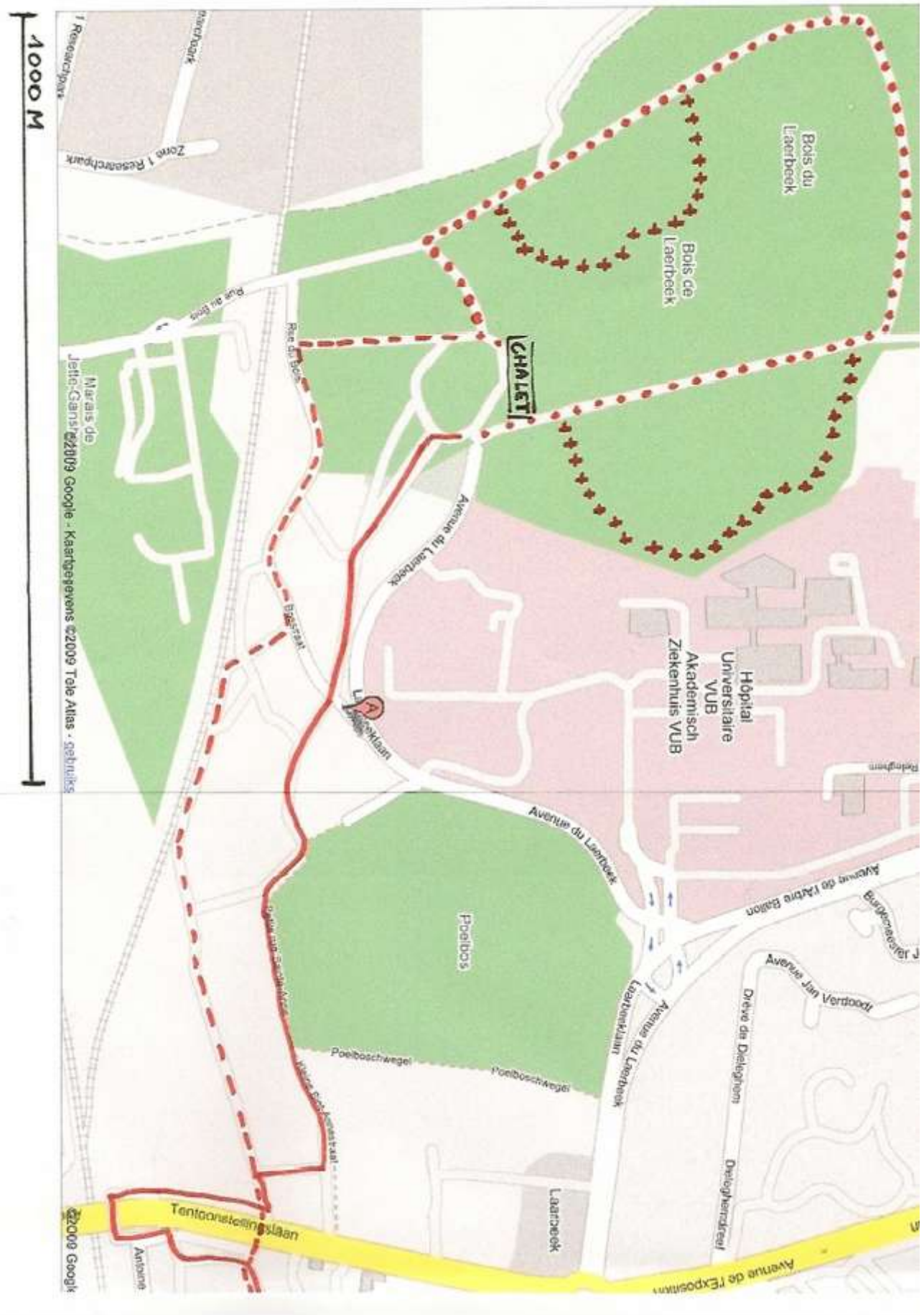
By the way, voor 2010 stijgt onze lidmaatschapsbijdrage van 5 naar 6 euro per lid. En dat heeft niks te maken met deze fusie maar vooral met gestegen kosten voor verzekering (van KBC) en federatiewerking.

## UITSTAPPEN

De voorbije maanden mochten we weer enkele geslaagde jogginguitstappen noteren.

Op zondag 25 oktober 2009 had Lieven Vervaeke gezorgd voor een primeur-uitstap: het **Laerbeekbos**. Eigenlijk ruimer dan dat, want het parcours deed ook het Poelbos aan en startte in het Koning Boudewijnpark van Jette. Voor wie het parcours nog eens met man- of vrouwlief wil overdoen voegen we hier nog even de plannetjes bij. En of het de moeite was... Eerst een mooi park en nadien een heus woud dat aanspraak kan maken op een plaats in onze Ardennen. Ten slotte lieflijke weiden met koeien en knotwilgen, en dat alles binnen de stadsgrenzen van Brussel, naast de RO, de drukste ringweg van ons land.







- Start tot Chalet: ± 3 km.
- Chalet – tour Bos: ± 2 km.
- Retour via Bosstraat en direct via lichten en centrale laan: ± 2.5 km.
- Uitbreidingen.

Het relaas van deze uitstap ?

Is het omdat het zo vlakbij is of omdat we het startsein een halfuur later gepland hebben? We waren hoe dan ook met ruim 50 en de bus zat dus goed vol. Mooi herfstweer is van de partij en dat is gelukkig een hele verbetering in vergelijking met het druilerige regenweer van gisteren zaterdag. Waar blijven we toch al die chance vandaan halen?

Op een naar verluid 'romantische' locatie in het park stoppen we even voor een uitgebreide stretchingsessie, dit keer met redelijk wat publiek want er wordt duchtig gejoed en gewandeld in dit park.



Na de opwarming begint al een eerste klimlus en lopen we via verharde wegen richting Tentoonstellingslaan. Een nijdige klim over de brug en dan richting Poelbos. Dat laten we rechts liggen en we klimmen verder richting Chalet. Hier zitten we midden in het prachtige Laerbeekbos. De eerste omweg die Lieven hier gepland had deed iedereen direct weer denken aan de klim naar het kasteel aan de Lesse... Werken en hijgen geblazen! Hier zitten we in de buurt van het UZ en daarmee op het hoogste punt van ons parcours.



De afdaling terug richting Chalet wordt onderbroken door een nieuwe lus en hier wanen we ons in hartje Ardennen: steile klimtrappen en gladde afdalingen, lopen is hier nog nauwelijks aan de orde maar we vinden het zonder meer prachtig. En dit op grondgebied Brussel? Ongelooflijk maar waar. Langs de spoorweg lopen we dan terug richting Boudewijnpark doorheen mooie weidelandschappen met authentieke knotwilgen.

Een paar onverlaten vinden dit het moment om nog eens een omweg doorheen het Poelbos te plannen, lopen daar verloren en komen met een halfuur vertraging bij de bus aan. Het kost hen een "boete" van 50 euro die prompt besteed wordt aan een goed doel in de Eugeenhoeve... Hierbij dus nog even een oproep: samen uit, samen thuis! Respecteer het afgesproken einduur, extra joggingtrainingen bewaar je beter voor Prinsbos of ander vertrouwd terrein. De hele groep zal je dankbaar zijn.

Al bij al een mooie uitstap, overigens in een overvolle bus. We waren met liefst 53 en liepen zowat 8 mooie kilometers. Proficiat ook aan Lieven en coach Marc voor de professionele voorbereiding. En we hadden hier ook een eregast: koning Boudewijn in hoogsteigen persoon zag dat het goed was.



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 Prinsbos zelf op die zondagen geen begeleide trainingen plaats vinden. Onze club speelt dan immers op verplaatsing!

## KERSTMARKT

Op 12 en 13 december stond de Grimbergse Kerstmarkt dit jaar in het teken van "Een Spaanse Kerst". Het weer werkte hier alleszins niet aan mee. Geen Kopenhaagse opwarmingstoestanden, wel een gezonde krakende vrieslucht. Ideaal jeneverweer dus. Na de jenevertkortten van vorig jaar had onze secretaris gezorgd voor een nog ruimere voorraad, liefst 220 flessen. De nieuwigheid dit jaar was speculoosjenever.



Onder leiding van ons kersvers bestuurslid Lieven Vervaet - standenbouwer van beroep - werd de afgeleefde decoratie van onze winkel onder handen genomen. Over smaken kan gedebatteerd worden maar het viel alleszins op en het oogde modern met zwart/wit/rode nieuwe wandkastjes. Diverse bestuursleden hadden een avond over voor het schilderen van de enkele



tientallen oude joggingschoenen waar onze coach al weken om bedelde tijdens de trainingen. Wit, goud, rood en zwart accentueerden ze redelijk fel de aard van onze

club, dit keer dus ook aan de buitenkant van onze chalet. Dat bleek niet zo'n goed idee want na een zatte zaterdagnacht was de helft van de sloefen van de muur gerukt. Volgend jaar fixeren we ze dus nog wat steviger met een flinke "rondelle".



2009 was een jaar van vernieuwing (remember "Yes we can") en dus hadden we ook ons productengamma wat opgefrist. Geen onverdeeld succes overigens:

- Van de 150 aangekochte dozen zweedse "matjes" werden er slechts enkele verkocht. Het zal dus een nieuwjaarsreceptie vol matjes worden op 3 januari 2010...
- Van de mooi ingepakte geschenkdoosjes "Ik leer joggen" werd er zelfs geen enkel verkocht,

ondanks een flashy presentatie op een flatscreen. Kortom, na het debacle van onze sportartikelen vorig jaar belandden we van de regen in de drop. Er is dus nog wat marketingwerk te doen!

Gelukkig liep de verkoop van de jenever weer als een trein. Alleen hadden de Chinese leveranciers onze potjes weer wat te groot uitgemeten. Hier heeft onze marketing-aanpak wel gewerkt: we maakten er prompt de reclame-slogen "Jenever XL" van en trokken onze prijs op van 1,75 naar 2 euro. Veel makkelijker tellen bovendien.

Samengevat: ondanks de extra investeringen in decoratie en de mislukte nevenproducten bleef de kerstmarkt toch nog altijd flink winstgevend. Onze herten keken trots de Grimbergse lucht in.

Meer inside-informatie hierover in onze Algemene Vergadering van 26 februari 2010.



# NIEUWE JOGGINGCURSUS

Vanaf zondag 14 maart 2010 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 lichter beginnende joggers aan te trekken. Onze unieke coaches zullen in elk geval weer hun beste beentje voorzetten. Op zondag 13 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 roep het voort. Zoals onze coach altijd zegt: **mond-aan-mond** reclame werkt het best.

# BLAUWE SWEATER

De winter is al weer volop in het land en daarmee ook 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 26 februari 2010** organiseren we de jaarlijkse algemene vergadering van onze club. Afspraak in de Grimbergse Charleroihoeve **stipt om 19 uur**.

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

# KINDEREN IN ONZE CLUB ?

Bij aanvang van onze cursus vorige lente merkten we tot ons aller verrassing een opvallende aanwezigheid van kinderen in de groep cursisten.. Dat kinderen mee sporten met hun ouders kunnen we uiteraard alleen maar toejuichen.

Toch heeft het bestuur van onze club zich tijdens de laatste bestuursvergadering over deze evolutie beraden.

Eenzijds wil de club een Bourgondische en recreatieve joggingclub zijn die zich in al zijn activiteiten (sportieve en niet sportieve) vooral richt tot de doelgroep van de volwassen joggers.

Anderzijds zijn we niet georganiseerd om aan de kinderen een passend programma aan te bieden met professionele begeleiding en dat voldoet aan dezelfde kwaliteitsstandaarden die we hebben voor het programma voor onze volwassen leden. Het bestuur stond voor een moeilijke keuze en na lang en rijp beraad hebben we unaniem beslist om de deelname van jongeren (onder de 16 jaar) voorlopig niet aan te moedigen. Voor dergelijke jongeren aanvaarden we voortaan dan ook geen lidgeld meer. Ze kunnen uiteraard wel occasioneel mee komen joggen onder verantwoordelijkheid van de ouders maar we organiseren voorlopig zeker geen specifiek joggingprogramma voor kinderen.

Voor kinderen wordt een aangepast programma bijvoorbeeld wel aangeboden door de Grimbergse atletiekclub.

Het klinkt misschien wat hard en hopelijk niet al te kind-onvriendelijk maar we moeten ons focussen op ons publiek en onze doelstellingen kiezen.