

DE GRIMBERGSE JOGGER - April 2010

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - APRIL 2010	2
INHOUD	2
JOG-IT	3
JOGGINGCURSUS 2010 : WELKOM!	4
DOKTER JAN	5
KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN	6
FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE	7
KLEEDKAMERS EN DOUCHES	8
UITSTAPPEN	8
MAILADRES	9
ALGEMENE VERGADERING	9
GASTSPREKER	11
DR. JAN VERSTUYFT	11
HOE VAAK MOET IK MIJN LOOPSCHOENEN VERNIEUWEN?	14

NIET VERGETEN...

Jog-it

25 april 2010

Uitstap Hallerbos

13 juni 2010

Diplomaloop cursisten

20 juni 2010

Uitstap Hofstade

29 augustus 2010

Uitstap Descente de la Lesse

JOGGINGCURSUS 2010 : WELKOM!

Exact 50 cursisten boden zich aan op zondag 14 maart.

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



Grimbergse Joggingclub
Joggingcursus
info: www.grimbergsejoggingclub.org

Start: zondag 14 maart 2010
Samenkomst: om 10.30 uur tribune
voetbalveld Prinsenbos



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 **13 juni** de welverdiende **diplomaloop** annex **receptie**.

In september organiseren we wellicht opnieuw een refresh-cursus om diegenen die het joggen tijdens de vakantie wat verleerd hebben het najaar opnieuw al joggend te laten inzetten. 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 www.grimbergse.joggingclub.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 2010. De cursus zelf is inclusief. Wanneer je lidgeld betaald is, krijg je bij de diplomaloop in juni van de trainers een **knipkaart** met 40 knipjes erin 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 nog regelmatig loopt of 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 2010.



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

Voor onze nieuwe cursisten leggen we hier ons regelmatigheids criterium even uit, de juiste werking dus van ons aankoopbonnensysteem.

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 deelnemende winkels kan bekomen.

Hoe ga je best te werk bij aankoop in de winkels ? 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 soldenartikelen 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: 016 650 586 | e-mail: info@runningmate.be | url: www.runningmate.be



www.matchpointsportshop.be

Terloops, er zijn in onze club leden die al hun 12^{de} (jaja, twaalfde) kaart vol hebben geknipt... Dat staat dus voor meer dan 1200 trainingen en 150 euro aan aankoopcheques... Aangezien we slechts in januari 2000, dus zowat 10 jaar geleden gestart zijn met onze knipkaarten leert een kleine rekensom dat zo iemand inderdaad meestal 3 keer per week moet komen (= 3 x 52) om per jaar aan 156 trainingen te komen en dus maximaal aan 1500 op 10 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 Googlen 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 (recente) leden van onze club maar niet voor de buitenwereld. Tijdens onze Algemene Vergadering van maart 2009 werd dit principe

unaniem goedgekeurd. Heb jij echter 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 onderin de voetbaltribune gebruiken (ingang achteraan).
- op zondag die van de sporthal in het Prinsenbos.

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.

UITSTAPPEN en EVENEMENTEN

De eerstvolgende clubuitstappen zijn ook al gepland :

Op **zondag 25 april** hopen we op een massa **hyacinten in het Hallerbos**. De voorbije strenge en lange winter laat vermoeden dat de bloemen dit jaar wat later zullen zijn. Zoals altijd voorzien we een omloop naar ieders capaciteiten en ambities. Een zware bosloop voor wie dat wil of kleinere rondjes voor wie het wat rustiger aan wil doen. Iedereen kan dus mee ! De cursisten blijven onder begeleiding van de trainer in het Prinsenbos.

Op **zondag 13 juni** houden onze nieuwe cursisten **diplomaloop** annex grootse receptie. We gaan voltallig supporteren uiteraard.

Op **zondag 20 juni** gaan we nog eens op uitstap naar BLOSO domein te **Hofstade**, dit keer tijdens de zomer dus. We hopen op een mooie zomerdag om rond de prachtige vijvers te lopen. Hier kan iedereen mee, ook de pas afgestudeerde cursisten.

Op **zondag 29 augustus** gaan we naar Dinant voor de Afdaling van de Lesse (voor de nieuwelingen, NIET per boot, wel al joggend).

MAILADRES

Stuur vandaag nog je e-mailadres naar onze secretarissen Theo. Dat kan je eenvoudig doen via onze website. Ga naar de bestuurspagina of Clubnieuws.

ALGEMENE VERGADERING

Op vrijdagavond 26 februari 2010 organiseerden we onze 13^{de} jaarlijkse algemene vergadering. We keken dus even terug op het voorbije werkingsjaar en uiteraard ook vooruit op het komende jaar 2010.



Er waren een 30-tal aanwezigen in de zaal HS2 van de Grimbergse Charleroihoeve en daarmee was de opkomst wat magerder dan de voorgaande jaren. De afwezigen hadden zoals gewoonlijk ongelijk.

Onze secretaris meldde dat we toen 156 betalende leden telden, een 20-tal minder dan vorig jaar maar we zullen de score van de voorbije jaren wel opnieuw halen. De statistieken toonden later op de avond wel aan dat ons ledenaantal de voorbije 3 jaar blijkbaar stagneert rond de 250 à 260 leden. Toch vinden we dat niet echt een

probleem. Het Prinsenbos (pardon **Prinsenvark**, zie verder) moet geen Brusselse Ring worden...

Nadien kregen we zoals gewoonlijk enkele belangwekkende meldingen van Theo:

- Het bestuur hield ook in 2009 weer 5 bestuursvergaderingen.
- De nieuwjaarsreceptie van 2009 startte in sprookjesachtige sferen met een maar zoals gewoonlijk erg gesmaakte nieuwjaarsboodschap van (toen nog onder)voorzitter Georges. De conclusie was dat ons club een sprookje op zichzelf vormt.
- De joggingcursus van 2009 telde aanvankelijk meer dan 70 starters waarvan er op 14 juni een 50-tal gediplomeerd werden en waarvan meer dan 25 op dit moment al ingeschreven zijn voor het nieuwe jaar.
- Onze Kerstmarkt leverde dankzij het betere winterweer een flinke stuiver op voor de clubkas. We stopten ook met de verkoop van sportartikelen en wilden in de plaats een of andere snack aanbieden bij onze jenevers. De Ikea-matjes werden echter een flop van jewelste; we hebben nu nog altijd elke week matjes bij het aperitief... Ook de kadoosjes werden niet echt een succes. Dus toch maar weer zoeken naar een lucratief alternatief.
- Er zijn tot nu toe 370 aankoopcheques van 12,50 euro uitgereikt voor volle knipkaarten; dat staat gelijk met een uitgekeerd bedrag van meer dan 4600 euro.
- Onze kwartaaluitstappen met de bus blijven een aangenaam intermezzo voor telkens 40 à 50 van onze leden. Begin 2009 kwam Hofstade als nieuwe bestemming het rijtje vervoegen, en met succes. In oktober 2009 ontdekten we met ongeloof het Laerbeekbos binnen de Brusselse Ring...
- Het aantal bezoekers en bezoeken van onze website bleef ook in 2009 op hoog niveau met ruim 4300 bezoekers en 6100 individuele bezoeken.
- Het totale aantal clubleden was in 2009 iets lager als in 2008, namelijk 253. Een afname met 16 leden dus. Te wijten aan een vermindering van het aantal nieuwe leden (60 tegenover 78 het jaar voordien).
- Het percentage dames in onze club is lichtjes gedaald van 67 tot 64%. Met de nieuwe lichte cursisten zal dit echter ongetwijfeld terug richting 70% evolueren.
- De leeftijdsverdeling binnen onze club toont een wat scheefgetrokken Gauss-curve met overwegend 40 tot 55 jarigen. We hebben een nog duidelijker gebrek aan 25 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. Geen clubfeest echter in 2010 ! Crisis ook bij ons ? Toch niet, maar we kunnen zoiets niet elk jaar doen zonder in een zekere sleur te vervallen. Voor 2011 hebben we nog al een gepaste gelegenheid... Ons 15-jarig lustrum zal gevierd worden in september 2011. Vrijhouden dus!

- De begroting voor 2009 vertoont ook dit jaar een klein overschot. Dat we trouwens willen besteden aan enkele 'goede' doelen.
- De projecten voor 2010 zijn;
 - o Een actieve interactieve website met afgesloten intranetgedeelte
 - o Een mededelingenbord op de tribune van het Prinsenbos; we wachten nog op toestemming van het gemeentebestuur
 - o Start van een totale vernieuwing van onze clubkledij; we plannen voor einde 2010 een gratis distributie van een hightech shirt voor de leden die voor Nieuwjaar hun lidgeld betalen voor 2011. De distributie van de kledij wordt vermoedelijk georganiseerd in samenwerking met sportwinkel "TC Sport" gelegen recht tegenover het Prinsenbos.

GASTSPREKER: Dr. Jan Verstuyft

Na het nuttigen van een frisse pint annex broodje om de emoties wat door te spoelen, begon het tweede deel van onze vergadering en introduceerde Marc onze spreker voor de avond: onze welbekende eigenste clubdokter.



The Road to Beijing

dr. Jan Verstuyft
BOIC



Jan kon ons als BOIC-insider de voornaamste medische en logistieke aspecten toelichten van een deelname aan Olympische spelen in Beijing. We realiseerden het ons niet altijd, maar medische problemen waren legio:

- Een vluchtduur van meer dan 10 uur, met de bijhorende jetlag als je reist in Oostelijke richting; bovendien nog wennen aan een tijdsverschil van 6 uur.
- Ter plaatse een tropische temperatuur van ruim 30°C met 80% relatieve vochtigheid.
- De sterke pollutie in de Chinese hoofdstad was ons in de pers al opgevallen en veroorzaakt nog meer problemen naarmate atleten zware inspanningen vragen van hun longen: stoffen zoals koolstofmonoxide, ozon, stikstofdioxide, zwaveldioxide klinken allemaal even onheilspellend.
- Mede door de serieuze inspanningen van de Chinese overheid tegen smog en pollutie werden de atleten blootgesteld aan UV-index 8 en hoger; in mensentaal betekent dit risico op verbranding al binnen 20 minuten.



Al deze medische uitdagingen werden professioneel gecounterd via een aantal maatregelen :

- Deelname van trainers en begeleiders aan een reeks medisch-wetenschappelijke congressen
- Informatieverspreiding naar de atleten rond deze thema's
- Waar mogelijk individuele screening en begeleiding van de atleten, o.a. via een reeks stages en seminaries in Lanzarote in 2007
- Professionele voorbereiding van de spelen zelf : optimalisatie van de vluchten (tijdstip), vaccinaties, grondige acclimatisatie van de atleten ter plaatse, antidopingwetgeving, medische dossiers van atleten en begeleiders,...



Zo'n deelname aan Olympische Spelen heeft echter ook heel wat logistieke en organisatorische aspecten, leerden we van dokter Jan:

- Aanduiding van de medische teams,
- Contacten met artsen en begeleiders van de sportfederaties
- Medisch materiaal
- Organiseren van voorbereidende stages met al wat erbij hoort
- Medische begeleiding tijdens de voorbereidende stage in Yantai en later in het Olympisch dorp zelf
- Opzetten van strategieën ingeval van eventuele positieve dopingstesten, rampen of medische incidenten (vb. zwaar ongeval),
- Contacten met de pers



We konden al bij al besluiten dat een Olympische deelname geen enkele ruimte laat voor improvisatie of amateurisme. Op het resultaat van dit alles hebben we moeten wachten tot de allerlaatste dagen van de Spelen maar het mocht er dan ook zijn...



Meer informatie vind je op volgende websites :

www.olympic.be

www.iaaf.org

www.wada-ama.org

www.gezondsporten.be

www.dopinglijn.be

www.bloso.be/dagvandetrainer

De avond werd afgesloten met nog wat extra pinten en bijpraten. Nog net op tijd werd de zaal opgeruimd en afgeleverd in handen van conciërge Jean. Tot volgend jaar.

Hoe vaak moet ik mijn loopschoenen vernieuwen?

Veel mensen vragen zich af wanneer ze hun oude loopschoenen moeten vervangen. Uitwendig zichtbare slijtage is natuurlijk een belangrijk element. Wanneer de buitenzolen zijn afgesleten, wanneer de middenzool rimpels vertoont of aan één kant is samengedrukt, als je met je tenen bijna door de schoen zit, als de hielkap duidelijk vervormd is, of wanneer de schoenen niet goed meer blijven aansluiten, dan is het tijd om ze te vervangen.

Maar ook schoenen die er nog perfect uitzien, kunnen aan vervanging toe zijn omdat ze onvoldoende stabiliteit of schokdemping bieden. Dat wordt vooral bepaald door het

aantal gelopen kilometers. Bij normaal gebruik geldt als vuistregel dat een loopschoen na 1500 tot 2000 km moet vervangen worden. Loop je 30 km per week, dan betekent dat dus dat je na één tot anderhalf jaar je schoenen moet vervangen. Loop je minder, dan moet je toch om de drie jaar een nieuw paar schoenen kopen.

Veel is echter afhankelijk van je lichaamsbouw (zwaardere lopers zullen hun schoenen meestal sneller verslijten dan lichtgewicht), je loopstijl, hoeveel je proneert of supineert, hoe je voeten landen, waar je loopt (op een zachte ondergrond zullen ze minder snel verslijten dan op asfalt of beton), de loopomstandigheden (wanneer je bv. veel in de regen loopt zal de levensduur verkorten), het onderhoud, enz.

Enkele tips om de levensduur van je schoenen te verlengen:

- Laat je schoenen na een training minstens twee dagen rusten en haal eventueel de binnenzooltjes eruit. Zo kan het vocht uit je schoenen trekken en kan de dempzool zich herstellen.

- Wanneer je meer dan 3 keer in de week loopt, is het aan te raden om minimaal twee paar loopschoenen aan te schaffen en deze afwisselend te dragen. Dit spaart niet alleen de schoenen maar ook uw lichaam: omdat de schoenen wellicht iets van elkaar verschillen, zal de belasting op het lichaam eveneens iets variëren. Hierdoor kan overbelasting van een bepaalde lichaamsstructuur worden voorkomen. Combineer een nieuwer met een ouder paar: zo merk je vanzelf het verschil en zal je voelen wanneer het oudere paar aan vervanging toe is.

- Zet natte schoenen nooit bij de kachel of de verwarming, maar laat ze bij kamertemperatuur rustig opdrogen.

- Maak de schoenen na een training in slecht weer of op modderig terrein schoon met koud water en een afwasborstel. Haal wel de inlegzooltjes er uit en zet alles te drogen op kamertemperatuur.

- Stop een loopschoen nooit in de wasmachine, hierdoor zullen technische vezels die in de schoenen zijn verwerkt beschadigd of vernietigd worden.

- Bent u tevreden over uw huidige schoenen, koop dan opnieuw dezelfde en laat u niet verleiden door een nieuw of zogezegd beter model.



Kom uit je luie zetel

Voldoende beweging inbouwen in je dagelijkse leven is een must. Een halfuurtje per dag matig intensief bewegen levert al een aanzienlijke gezondheidswinst op. Toch is het niet altijd makkelijk om uit die luie zetel te komen. Maar als je weet dat er een groep op je staat te wachten, is de druk wat groter om toch in actie te schieten. Je kunt bijvoorbeeld in groep beginnen lopen met Start To Run of meedoen aan Dwars door Dendermonde. Of laat je vergezellen door de Start To Run-podcast van Evy Gruyaert.

Start To Run is een trainingstraject van 10 weken om op het einde 5 km te kunnen joggen. De professionele begeleiding en de ondersteuning van de groep maken het eenvoudiger om vol te houden. CM-consulente Daisy Van Duyse ging de uitdaging aan en hield een dagboek bij.

week 1

Goede voornemens... Deze keer voeg ik de daad bij het woord en zet ik de eerste stappen naar een betere conditie. Vandaag ben ik namelijk begonnen aan het Start To Run-traject. Ik was best zenuwachtig voor de eerste samenkomst, maar voelde me gerustgesteld bij het zien van de grote groep. Vandaag begonnen we rustig: 1 minuutje lopen, 1 minuutje stappen. Na 18 minuten zat de eerste sessie erop. Dat lukte aardig. Oef! We kregen nog een schema mee voor een korte training tijdens de week en daarmee was de eerste sessie een feit.

week 5

Het enthousiasme van de groep blijft en dat motiveert. We begonnen onze training zoals gewoonlijk met eventjes inlopen en de gebruikelijke opwarming. Het lopen zelf ging prima, en voor ik het wist waren we alweer aan het stretchen. Halfweg ondertussen!

week 10

Het ultieme doel: een halfuur joggen onder grote belangstelling. Iedereen



verscheen fris aan de start voor deze test en met resultaat. De hele groep is erin geslaagd om 5 km te lopen. We hebben een diploma gekregen en ik ben best trots op mezelf na deze overwinning. En nu volhouden!

Wil je ook graag een joginitiatie volgen?

Als CM-lid krijg je tot 10 euro van het inschrijvingsgeld eenmalig terugbetaald als je deelneemt aan een joginitiatie van de Vlaamse Atletiekliga, de Gezinsportfederatie, KVLV, KAV, KWB-Falos, Sporta of een regionale CM-fit-partner. Voorwaarde is wel

dat je de cursus met succes hebt afgerond.

Om de terugbetaling te verkrijgen, vraag je na afloop van de initiatie een attest aan de organisator. Bevestig er een gele klever op en bezorg het aan je CM-ziekenfonds. De tegemoetkoming wordt overgeschreven op je rekening.



De plaatsen en data van de joginitiaties verschijnen regelmatig op de regionale pagina's en vind je ook op www.cm-fit.be.