


DE GRIMBERGSE JOGGER - Juli 2010

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JULI 2010	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
PRETTIGE VAKANTIE!.....	4
	4
JOGGINGCURSUS 2010	5
ONZE JOGGINGCURSUS IN DE PERS.....	8
AFSTANDEN METEN ?.....	8
GRATIS SWEATER VOOR ONZE CURSISTEN	9
BEDELING VAN KLEDIJ.....	9
UITSTAPPEN : VERLEDEN EN TOEKOMST	10
UITSTAP HOFSTADE 20 JUNI 2010	10
DESCENTE DE LA LESSE 29 AUGUSTUS 2010.....	11
STRATENLOOP GRIMBERGEN 4 SEPT. 2010	12
HERFSTUITSTAP : ZONIENWOUD 14 NOV. 2010.....	12
NIEUWS VAN SPORTA:WEEK VAN DE SPORTCLUB	13
OOK MATIG BEWEGEN LOONT!.....	14
UW E-MAIL ADRES	15
UW E-MAIL ADRES	15
ONZE CLUB IS EEN DAMESCLUB... ..	15

NIET VERGETEN...

JOG-IT

Zondag 29 augustus
Afdaling v/d Lesse

Zaterdag 4 september
Stratenloop Grimbergen

Zondag 14 november
Uitstap Zonienwoud

PRETTIGE VAKANTIE!



Exotische stranden met hagelwit zand en azuurblauwe zee, prachtige bergpaden te midden van bloemende alpenweiden, ontspannende tochten per fiets, of gewoon gezellig bij je thuis in de tuin ? Iedereen vult het maar voor zichzelf in. We hebben het waarschijnlijk allemaal wel verdiend. Gedaan met haasten, stress en andere werkzorgen! Tijd voor onszelf! "Quality time" met je gezin en vrienden. Het is van harte gegund.



Even ook het joggen in Prinsenbos achterlaten ? Moet ook kunnen. We zien je later deze zomer terug. Hasta la vista...

Voor de thuisblijvers :
de Grimbergse Joggingclub houdt helemaal GEEN vakantie.
Je bent dus elke woensdag- en vrijdagavond en elke
zondagmorgen ook tijdens de zomer welkom in het Prinsenbos.



JOGGINGCURSUS 2010

Begin maart hadden we - net als de voorbije jaren - opnieuw ruim 50 nieuwe cursisten. Het blijft dus lukken om elk jaar tientallen mensen uit hun zetel te lokken om de geneugten van lichaamsbeweging - zelfs flinke inspanningen in dit geval - te leren appreciëren.

Exact 42 cursisten mochten we op zondag 13 juni verwelkomen op de diplomaloop. In tegenstelling tot vorig jaar bleef het dit keer droog, zelfs met een schuchter zonnetje tussendoor. We begonnen samen aan een opwarmingsrondje en daarna gaf onze coach het startsein voor de diplomaloop. In 2 groepen, elk onder leiding van één van onze coaches, maalden onze cursisten-diplomisten de rondjes af.



En ja, het is dus - ook in 2010 - weer eens gelukt. Een half uur lopen zonder onderbreking is een fantastische prestatie. We wensen jou hiervoor van harte proficiat en hopen dat je nog heel veel plezier mag beleven aan het joggen.

Zo'n diplomaloop kan natuurlijk niet zonder... een diploma ! Die werden vlot uitgereikt door de voorzitter en ondervoorzitster.

Ondertussen nuttigde iedereen een eerste glas welverdiende bubbels, ook dit jaar weer een mooie CAVA...

Om het helemaal goed te maken werden de bestuursleden door de coach ook nog eens rijkelijk in de bloemetjes gezet. Een prima thuiskomer voor sommige bestuursleden overigens want mede dankzij het mooie weer liep de receptie wat langer uit dan gewoonlijk. De bestuurs-echtgenotes zijn voor één keer in de wolken over de joggingclub.

Dit waren de starters in maart 2010...



En dit waren de gediplomeerden van juni 2010. Zoek de verschillen !



Ten behoeve van onze kersvers gediplomeerde joggers - **de losdenkers** zoals we die tegenwoordig noemen - drukken we hieronder nog eens het enige echte evangelie volgens coach Marc af. Hier bestaat ook een gezongen versie van. Marc heeft beloofd dit in het openbaar en met micro te debiteren op de eerste zondag van september, op voorwaarde dat minstens 15 van de in 2010 gediplomeerden op die training aanwezig zijn...

We zullen doorgaan, met de stootkracht van de milde kracht
We zullen doorgaan, in de sprakeloze nacht
We zullen doorgaan, we zullen doorgaan
We zullen doorgaan, tot we samen zijn

We zullen doorgaan, met de weifelende zekerheid
Om door te gaan, in een sprakeloze tijd
We zullen doorgaan, we zullen doorgaan
We zullen doorgaan tot we samen zijn
We zullen doorgaan, met het zweet op ons gezicht
Om alleen door te gaan, in een loopgraaf zonder licht
We zullen doorgaan, we zullen doorgaan
we zullen doorgaan, tot we samen zijn

We zullen doorgaan, telkens als we stil-staan
Om weer door te gaan, naakt in een orkaan
We zullen doorgaan, we zullen doorgaan
We zullen doorgaan, tot we samen zijn

We zullen doorgaan, als niemand meer verwacht
Dat we weer doorgaan, in een sprakeloze nacht
We zullen doorgaan, we zullen doorgaan
We zullen doorgaan, tot we samen zijn

ONZE JOGGINGCURSUS IN DE PERS



Poepchic - hebben jullie hem al met das gezien ? - stond onze voorzitter in maart de journalist van de Streekkrant te woord.

Ook het Nieuwsblad vermeldde in de regio-katern onze joggingcursus.

AFSTANDEN METEN ?

In vorige edities van dit blad hadden we had over www.mapmyrun.com. Een vrij goeie tool om afstanden van gelopen parcours digitaal te meten op een kaart. Ga ook eens kijken naar www.afstandmeten.nl. Minstens even gebruiksvriendelijk en veel minder reclame. Een tip van onze coach.

GRATIS SWEATER VOOR ONZE CURSISTEN

Voor al onze gediplomeerden die eerder nog geen lid waren van de club - de "losdenkertjes" dus - hebben we in september een gratis donkerblauwe clubsweater. Die krijg je zomaar cadeau. Op voorwaarde natuurlijk dat je na de zomer met ons blijft verder joggen. Zo hoor je er dan helemaal bij. En bovendien komt dit vanaf het wat frissere najaar zeker van pas.

Al onze cursisten zijn ook een 40-knipjeskaart rijker sinds de diplomaloop van einde juni. Een beloning voor het gedurende 40 trainingen opgebouwde halfuur joggen.

Nu nog ook na de zomer volhouden en daarna op naar de 100 knipjes. En dat is goed voor een aankoopcheque van 12,5 euro bij een van onze sponsors



BEDELING VAN KLEDIJ

Mogen we nog eens de aandacht vestigen op de zware taak die onze materiaalmeester Wim Bulthé heeft aan het uitdelen van de club-kledij ? Om hem het leven wat makkelijker te maken willen we nog even enkele regeltjes in herinnering brengen:

- Wim heeft de uitdrukkelijke instructie van het bestuur om alleen clubkledij te bezorgen aan wie effectief op zijn betalingslijsten vermeld staat.
- Bedeling van clubkledij gebeurt bij voorkeur de eerste zondag en eerste woensdag van elke maand. Op die manier moet Wim niet bij elke training met enkele kledij-leveringen leuren.

We hopen op ieders begrip.

UITSTAPPEN : verleden en toekomst

UITSTAP HOFSTADE 20 JUNI 2010

Onze coach had er heel wat reclame rond gemaakt en het dient gezegd, niet zonder succes! Onder de ruim 40 deelnemers waren er heel wat vers gediplomeerden aanwezig om eens kennis te maken met de jogginguitstappen van onze club. Het weer zat niet echt mee en bij aankomst in Hofstade bleven we zelfs wijselijk (het idee kwam van onze coach himself) 10 minuten in de bus zitten wachten op het einde van een fikse bui. Maar zoals meestal : na regen blijft het droog bij onze club... Ook dit keer weer een waarheid als een koe. Die laatste hebben we overigens niet gezien, wel heel wat water en de bijhorende populatie.



De anciens kenden het parcours nog van een vorige uitstap en Bloso had zijn best gedaan om de prachtige wegels tot prima Finse pistes om te bouwen. Zo moet die van ons in Prinsbos binnenkort ook aanvoelen.

Na enkele ronden omheen de 2 plassen arriveerden alle groepjes rond kwart voor elf aan de bus zoals gevraagd. Daardoor was er nog ruimer dan anders de tijd voor een lekker glas (of 2) in de Eugeenhoeve.

DESCENTE DE LA LESSE 29 augustus 2010



Naar jaarlijkse gewoonte nemen we in Dinant deel aan de Afdeling van de Lesse, een loopwedstrijd over 13.1 of 21.9 km. Beide parcours zijn vrij zwaar en normaliter enkel voor geoefende joggers! Onze joggingclub is echter niet helemaal normaal en dus hebben we dit jaar een uniek aanbod, onder meer voor onze pas gediplomeerde joggers maar ook voor 'anciens' die gaan voor een kilometertje minder: zij kunnen vanaf de start in Gendron meelopen met de grote bende (altijd een belevenis!) en dan na de halve afstand (ca. 7km) aan het kasteel van Walzin in de bus stappen tot in Dinant. Dit is bovendien zonder meer het mooiste stuk van deze jogging, langs de boorden van de Lesse doorheen bossen en weiden.

De club zorgt voor de administratieve inschrijvingen en zorgt ook voor een bus, althans indien er voldoende belangstelling is: we hebben toch minstens een 30-tal deelnemers nodig om het wat draaglijk te houden voor onze kas. Kostprijs: 10 euro voor de bus en 9 euro voor deelname aan de jogging. Wil je mee? Schrijf dan 19 euro (als deelnemer aan wedstrijd) of 10 euro (als supporter) over op het rekeningnummer van de club 001-2981181-59 **vóór 1 augustus**. Vergeet niet te vermelden welke afstand je wil lopen (7, 13 of 21km)!

In 2010 zijn er 2 extra redenen om dit niet te missen: het is de 30^{ste} editie en dus ene jubileum-versie en bovendien heet het gebeuren tegenwoordig "TopLesse"...

Niet-leden mogen ook mee als deelnemer of supporter. Voor de inschrijving van niet-leden voor de wedstrijd is het noodzakelijk om alle gegevens mee te delen aan Veerle (naam, voornaam, adres, geslacht, geboortedatum, telefoon, email, gelopen afstand).

Na de inspanning volgt de ontspanning en gaan we zoals de laatste jaren mosselen eten 'Chez Bouboule, Le Roi des Moules'. Voor iedereen worden mosselen voorzien tenzij je vooraf iets anders bestelt bij Veerle. Afrekening van de mosselen en drank gebeurt ter plaatse.

De bus vertrekt om 7u30 stipt. Indien je je ingeschreven hebt en uiteindelijk toch niet mee kunt, vragen we je vriendelijk om te verwittigen (GSM Veerle 0486 76 19 80). Waarschijnlijk zijn we terug omstreeks 17u30-18u, afhankelijk van hoe snel we lopen en hoe lang we van de mosselen genieten ... ;-).

Meer info op www.archathle.be

STRATENLOOP GRIMBERGEN 4 sept.2010

Op zaterdag 4 september staat de Grimbergse stratenloop op het programma, ons belangrijkste promotie-evenement van het jaar. De voorbije edities waren we telkens met een hele bende gele, witte of blauwe t-shirts de meest opvallende club. Dit jaar willen we opnieuw liefst 50 clubleden aan de start. Grimbergen zal weten dat onze club groeit en bloeit. Zoals elk jaar betaalt de club het inschrijvingsgeld. We komen samen om 18 uur aan de tribune van het Prinsenbos. Net als vorig jaar dragen we ook nu allemaal ons **marineblauwe, stijlvolle t-shirt**. Iedereen zou er normaal zo eentje moeten hebben. En zoals gewoonlijk tracteert de Grimbergse Joggingclub alle deelnemende leden op een drankje na de jogging. Alle deelnemers krijgen daarvoor een blauw bonnetje met ons clublogo en kunnen hiermee "betalen" aan de toog van de organiserende Atletiekclub Grimbergen.

HERFSTUITSTAP :

ZONIENWOUDE

14 nov.2010

Op zondag 14 november gaan we op jogginguitstap naar het Zonienwoud. Dit keer kiezen we voor de kant "Adeps" in Ouderghem en dat is de allereerste keer. Voor wie nog eens wil kennismaken met de prachtige woudkathedralen in herfstkleuren : dit is uw kans. 't Is alweer enkele jaren geleden dat we hier nog waren. Vertrek zoals gewoonlijk stipt om 9,00uur op de parking van het Prinsenbos.



NIEUWS VAN SPORTA: Week van de sportclub

Gelezen in het maandblad van Sporta (je weet wel, onze overkoepelende vereniging met de mooie lidkaarten). Dat het in onze club goed is, weten jullie natuurlijk allemaal. Maar zo hoor je het ook eens van iemand anders. En er blijft vermoedelijk nog veel bekeringswerk te doen in de grote buitenwereld.



Van 11 tot en met 19 september 2010 organiseert Bloso in samenwerking met de Vlaamse Sportfederatie (VSF) voor de tweede keer de 'Week van de Sportclub'. Met 152 gemeenten, 42 sportfederaties en 1.745 deelnemende sportclubs kunnen we spreken van een geslaagde editie 2009. Natuurlijk is er de ambitie om beter te doen in 2010, en daar zorgen we samen voor!

Onder het motto "Wij willen jou erbij" zet de actie de Vlaamse sportclubs een week lang in de kijker. De promotiecampagne die gevoerd wordt, wil een aantal boodschappen meegeven aan het brede publiek:

- De sportclub is een plek waar iedereen welkom is, ongeacht afkomst, geslacht of leeftijd.
- De sportclub heeft meer te bieden dan enkel het sporten zelf. De sportclub is ook een plaats waar je vrienden maakt en ziet, waar je ambiance maakt, lacht, praat kortom: het is een plek waar we samen een gezellige tijd doorbrengen.
- Daarenboven moet de actie gezien worden los van gelijk welke sporttak dan ook.

Het is niet de sport op zich die centraal staat, maar wel de sportCLUB.

A.d.h.v. de Week van de Sportclub moet de weg naar de sportclub gemakkelijker gevonden worden. Sportclubs kunnen via deze actie de bewoners van hun stad of gemeente kennis laten maken met hun werking. Extra leden aantrekken is daarvan een logisch gevolg. Bloso zorgt samen met de gemeenten en de sportfederaties voor de nodige promotie om de Week van de Sportclub bekend te maken bij het grote publiek. Een tv-spot, radiospot en affichecampagne moeten ervoor zorgen dat deze week niet onopgemerkt voorbijgaat en dat geïnteresseerden naar de sportclubs trekken.

Het spreekt voor zich dat de sportclubs de centrale rol spelen in dit verhaal! De sportclub staat, samen met de gemeentelijke sportdienst, in voor de concrete invulling van deze Week van de Sportclub. De sportclub organiseert samen met de gemeente activiteiten tijdens de Week van de Sportclub om het publiek warm te maken lid te worden van hun sportclub.

OOK MATIG BEWEGEN LOONT!

Onderstaand artikeltje vonden we op www.gezondheid.be. Onze coach zou zeggen: ik heb het altijd al gezegd...

Vier keer per week een half uurtje lopen of fietsen is al voldoende om belangrijke gevaren van overgewicht bij jongeren weg te nemen. Ook al vallen ze niet af van de training, de kans op diabetes lijkt toch al aanzienlijk te verminderen. De relatief lichte trainingen zijn voor jongeren met overgewicht prima vol te houden. Dat blijkt uit onderzoek aan de Rijksuniversiteit Groningen.



Vijftien jongeren met overgewicht en veertien jongeren met normaal gewicht (allen tussen de 13 en 18 jaar) gingen twaalf weken lang vier keer per week een half uur fietsen en/of hardlopen. Ze hoefden hun eetpatroon niet te veranderen. Met name de jongeren met overgewicht knapten op van de trainingen. Ze vielen niet af van de training. Maar de hoeveelheid vet in de lever en rond de darmen nam af, en ook de insulineresistentie verminderde. Ook bij de jongeren met een normaal gewicht nam de insulineresistentie af. Bij hen nam bovendien de spiermassa licht toe; de hoeveelheid vet in de lever en rond de darmen bleef gelijk.

Ook bestudeerde men de effecten van krachttraining op de gezondheid van jongeren met overgewicht. Twaalf jongeren tussen de 13 en 18 jaar met overgewicht namen deel aan een programma van twaalf weken. Daarin volgden ze twee keer per week een uur krachttraining, waarin ze onder meer gingen gewichtheffen. Door dit trainingsprogramma namen hun spierkracht en spiermassa toe, maar de insulineresistentie nam minder af dan bij de conditietraining. Ook de totale hoeveelheid vet verminderde niet door de krachttraining.

Conditietraining met een matige intensiteit blijkt voor jongeren met overgewicht dus al aanzienlijke gezondheidswinst op te leveren, en deze training is voor deze groep gemakkelijk vol te houden. Met 85 procent was het deelnamepercentage in de groepen voor conditietraining opmerkelijk hoog. Toch waarschuwt het onderzoek voor overdreven optimisme. De insulineresistentie neemt bij jongeren met overgewicht weliswaar af, maar hun waarden blijven op dit punt slechter dan die van jongeren met normaal gewicht. Het is de vraag of alleen conditietraining voldoende zou zijn om de stofwisseling te normaliseren. Maar het is wel een eenvoudige methode om snel aanzienlijke gezondheidswinst te behalen.

UW E-MAIL ADRES

Is jouw e-mailadres de laatste 6 maanden veranderd of had je dit nog niet eerder doorgegeven? Dan snel even doorsturen naar onze secretaris voor bijwerking van onze clubdatabank. Je kan dit het makkelijkst doen via de pagina "bestuur" van onze website.

Volg deze directe link : <http://www.grimbergsejoggingclub.org/Bestuur.htm>

Wil je mee onze groene planeet ondersteunen en je ecologische voetafdruk verkleinen? Wil je mee papier besparen en heb je geen papieren krantje meer nodig? Via dezelfde link hierboven een mailtje sturen naar onze secretaris en je bespaart niet alleen clubcenten voor post en papier maar tegelijk ook jouw CO²-uitstoot...

ONZE CLUB IS EEN DAMESCLUB...

Een rechtstreeks gevolg daarvan zie je hieronder: het droeve (?) lot van de mannelijke minderheid binnen onze club...

