

DE GRIMBERGSE JOGGER - Oktober 2011

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - OKTOBER 2011	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
JOG-IT	3
LUSTRUMFEEST.....	4
PARTY TIME - FOR JOGGERS ONLY	4
AFDALING VAN DE LESSE.....	6
LIDGELD BETALEN AUB	8
NIEUWJAARSRECEPTIE	8
STRATENLOOP GRIMBERGEN.....	9
HARUKI MURAKAMI.....	10
DOEN !.....	11
KERSTMARKT	12
ONZE CLUBBIJDRAGE IN SPURTEND PENNETJE.....	13
LEVE DE BONGOBOON.....	14

NIET VERGETEN...

Jog-it

*Uitstap La Hulpe
Zondag 20 november*

*Kerstmarkt
10 en 11 december*

*Nieuwjaarsreceptie
Zondag 15 januari 2012*

*Uitstap Buggenhout Bos
Zondag 5 februari 2012*

*Ledenvergadering
Vrijdag 2 maart 2012*

LUSTRUMFEEST

Marijke Theunis was zo bereidwillig in te gaan op de "zeemzoete" vraag vanwege het bestuur om een impressietekstje te schrijven rond ons wederom zeer geslaagde lustrumfeest. Hierna haar relaas.

Party time - for joggers only

Vrijdag 23 september: die dag werd de zwaarste training van het jaar voor de leden van de joggingclub Grimbergen. Een acht uur lange marathon, doorspekt met meerdere fysieke testen. Behendigheid en stijlvol bewegen, zwaaien met servetten, stemoefeningen met De Snijdersbank, het glas rechtop houden en gevulde borden dragen,... En bij dit alles werden ook de sociale vaardigheden (al dan niet onder invloed) extra op de proef gesteld!

Als herinnering en voor wie er niet bij was, enkele indrukken op een rij:

- 19u Niemand had het durven hopen, en toch staan we allemaal buiten voor het aperitief, in het mooie kader van de Salons de Romrée.
- 19u45 Lieven, Frieda e.a. bestuursleden sporen ons verbaal en non-verbaal aan om de weg naar de tafels aan te vatten. Kleine mini-gevechten vinden plaats om een tafel te bemachtigen met gezellige joggingpartners.
- 20u Toch niet weer een speech van de Georges? Neen, enkel een welkomstwoord deze keer. ☺ We krijgen honger... maar nog geen voorgerecht. Theo gaat verder met de geschiedenis van de jogging club, opgesmukt met foto's en passende muziek. Hier is aan gewerkt!
- 20u45 Na het voorgerecht, 'vullenbak' live muziek met het trio BLUF. Een zeer geslaagde act. Ze houden ons goed bezig en doen de joggers uit hun bol gaan. "Vlieg met me mee naar de regenboog." We wisten niet dat Heidi zo goed kon zingen ☺
- 21u30 Kan barbecue echt zo lekker zijn? Uiteenlopende diersoorten werden op de rooster gelegd: zalm, Sint-Jacobsvuchten, eend, rundsvlees en een lekker kipje, met overheerlijke groenten en een schitterende bearnaisesaus kon het niet meer op! Mmm.
- 23u00 BLUF schiet weer in gang en de beentjes worden voor de eerste keer losgezwierd. De dansvloer blijft vanaf nu the place to be, met als hoogtepunt de Flashmob. Veertig joggers in het gelid voor Petra en

Marc, met danspasjes op Shakira's Waka Waka. Wat een charisma, die coaches!

00u00 Er is er eentje jarig, hiep hiep hoera!

02u45 De laatste pinten worden getapt. De kelners zijn ook tevreden met zo'n avond vol ambiance. "Jullie zijn wel een toffe groep, hé?". Natuurlijk, dat wij weten al lang...

Kortom, de joggingclub heeft zich die avond weer eens van haar mooiste en beste kant laten zien. We kunnen er nog van nagenieten en zouden 101 redenen kunnen bedenken voor een nieuw feestje... Medejoggers: denken we samen al eens na over een vervolg voor deze schitterende avond? Want alsjeblieft, lief bestuur, laat ons daarop geen 5 jaar wachten.

Marijke Theunis



AFDALING VAN DE LESSE

31^e | DESCENTE | DE | LA | LESSE | DI 28 | 08 | 2011

www.archathle.be

Une organisation de l'asbl ARCH Athlétisme avec la collaboration du CCRD, des Villes de Houyet et Dinant

TOP | LESSE | LESSE | 13 |

21,9KM - 11H00
Dossards limités à 1000

13,1KM - 10H30
Dossards limités à 500

RANDO | 13KM | 9h30
ouverture des inscriptions le 1^{er} mai 2011

www.archathle.be
archathle@skynet.be
083|21 39 95

Logos: BNP PARIBAS FORTIS, TEC, AUTOCARS TOUSSAINT, Jogging Plus, Café Leffe, Balleux, ibis, Vittel, l'avenir, Zatonak, Chrono Race, téléS, lotto, GARMIN.

Op 28 augustus 2011 in alle vroegte stapten 31 joggers op de Buggenhout-bus richting Dinant. Een grote groep van een 20-tal andere joggers waren dan al in de regio op weekend en zouden ons bij de start van de Descente de la Lesse vervoegen.

Een beetje somber weer maar in alle geval droog vandaag. Dat was de voorbije dagen/weken zeker niet het geval en dat zouden de deelnemers later vandaag nog ondervinden. Bij momenten was het erg modderig. Niet echt "toplesse" weer dus...

Na een voorspoedige rit vond onze bus zonder moeite zijn gereserveerde parkeerplekje. Met dank aan de plaatselijke organisatie. Hier voel je als club altijd hartelijk welkom.

Frieda was als kersverse event-manager toe aan haar stage-project en het moet gezegd, ze deed dat voortreffelijk. Niet dat we iets anders verwacht hadden natuurlijk. Zelfs aan de micro stond ze haar mannetje. Een terecht applaus was haar verdiende loon.



Net als vorig jaar hadden we ook dit keer de keuze tussen de standaard 13km of de voor ons gereserveerde ingekorte 7km. De jogging zelf verliep voor de meeste clubleden voorspoedig, afgezien van wat modder. De traditionele aperitief-sessie op het terras van het Casino kon echter niet doorgaan. De Casino-uitbaters hadden er niet beter op gevonden dan op deze hoogdag de deuren godbetert te sluiten. Schande ! Uitwijken naar de concurrentie was dus de boodschap en gelukkig is daar langs de Maasboorden geen tekort aan. De wat folkloristische bediening (glas per glas x 42) was een attractie extra. Rond 14 uur

konden we toch verder wandelen naar "Bouboule, le Roi des Moules". Geen commentaar hier. De mosselen waren wat ze hoorden te zijn, even lekker als altijd. Wijn en bier vervulde redelijk snel de ambiance en het was - net als vorige jaren - toch weer bijna half vijf uur vooraleer de bus richting Grimbergen kon waar we iets later dan 18 uur arriveerden.

Blijft toch een klassieker, die Lesse! En iedereen is blij als het weer eens volbracht is...



LIDGELD BETALEN AUB

We naderen weer het jaareinde. Dat betekent natuurlijk ook weer het begin van een nieuw werkingsjaar voor onze dynamische club. We nemen zonder meer aan dat ook jij daar in 2012 wil bijhoren. Je betaalt dus uiterlijk op 15 december je lidgeld voor 2012. Het blijft onveranderd op 50 euro. Je stort op onze clubrekening met nummer 001-2981181-59. Je bent dan met ingang van 1 januari 2012 ook optimaal verzekerd.

Ook voor dit jaar hebben we een cadeautje in petto voor iedereen die tijdig zijn lidgeld betaalt. Je hebt zeker Petra al zien rondhuppelen met haar knipperende witte en rode lichtje aan de joggingschoenen. Dat bracht ons op een ideetje.

Voor de donkere wintermaanden hebben we voor iedereen een stel witte en rode knipperlichtjes. Samen met onze fluo-hesjes moet je dan zeker voldoende opvallen op de Grimbergse wegen.



Heb je nog geen fluo ?

NIEUWJAARSRECEPTIE

Voortaan reserveren we de derde zondag van het nieuwe jaar voor onze clubreceptie. In 2012 wordt dat dus **zondag 15 januari**. De feestelijkheden van oudejaar zijn dan al wat uit je lijf verdwenen zodat je terug met plezier kan uitkijken naar een glaasje bubbels.

Eerst verzamelen we wel om 10,30 uur aan de Charleroyhoeve en lopen dan een rondje in de buurt van het vliegveld. De receptie gaat net als de vorige jaren door in de mooie zaal van deze Charleroyhoeve. Ons cateringteam maakt er ongetwijfeld weer wat moois van, de schuimwijn is al besteld en voorzitter Georges ligt al in zijn bed te woelen van de stress: de muzen hebben hem nog niet komen helpen bij zijn speech... Maar wees gerust; we weten al dat dit allemaal wel goed komt.

STRATENLOOP GRIMBERGEN

Met opnieuw een 50-tal clubleden waren we vertegenwoordigd op de jaarlijkse Stratenloop doorheen de Grimbergse septemberkermis. Van harte dank aan de deelnemers voor de visibiliteit van onze club in de gemeente. Onze intussen al gekende en strategisch opgestelde vlaggen hebben daarbij natuurlijk ook geholpen.

Het was droog en behoorlijk warm om te lopen. Voeg daarbij - alle anciens weten dat intussen al - het loodzware parcours en de massa toeschouwers en je weet dat dit een hels karwei is. Proficiat dus aan alle deelnemers. Het drankje achteraf was ruim verdiend. Dank ook aan de talrijke supporters en fotografen van dienst.



Tot volgend jaar.



HARUKI MURAKAMI

Dit is een tegenwoordig nogal "hot" auteur van een boek dat luidt naar de titel "Waarover ik praat als ik over hardlopen praat".

Nooit van gehoord ? Tot voor kort wij ook niet. Onze coach daarentegen... We intussen weten allemaal hoe slim die wel is. Hij signaleerde ons onderstaand uittreksel. Dat geeft redelijk treffend weer hoe wij in onze club willen functioneren.

"In deze periode probeer ik geduldig de nodige afstand in de benen te krijgen en dus vormt tijd voorlopig niet zo'n probleem. Ik maal gewoon rustig mijn kilometers. Als ik zin krijg om sneller te lopen, voer ik mijn tempo wel enigszins op, maar ik probeer dat toch niet te lang te doen, zodat ik het opgewekte gevoel van dat moment kan meenemen naar de volgende dag. Dezelfde truc pas ik toe bij het schrijven van een roman. Op het punt dat ik nog een tijdje lijkt te kunnen doorgaan, leg ik kordaat de pen neer. Op die manier maak ik het mezelf makkelijk om de dag daarna weer aan de slag te gaan. Ernest Hemingway heeft ooit ook zoiets geschreven, als ik me niet vergis. Het gaat om continuïteit, het niet-onderbreken van het ritme. Dat is cruciaal voor werk van lange adem. Als je eenmaal het ritme te pakken hebt, loopt de rest wel los. Maar tot dat het vliegwiel betrouwbaar met een constante snelheid ronddraait, kun je nooit genoeg aandacht besteden aan continuïteit."

Over de auteur zelf :

In 1982 verkocht Murakami zijn jazzclub om zich geheel aan het schrijven te wijden. Hij begon toen ook met hardlopen om zijn conditie op peil te houden. Een jaar later al rende hij van Athene naar Marathon. Nu onderzoekt hij - na tientallen wedlopen, triatlons en een groot aantal door de kritiek bejubelde boeken - de invloed die de sport heeft gehad op zijn leven en op zijn werk. Murakami doet openhartig verslag van zijn training, zijn reizen en belevenissen gedurende de voorbereiding op de New York City Marathon van 2005.

Vanuit het perspectief van de sport gunt hij de lezer een blik op de meest uiteenlopende zaken: van het eureka-moment toen hij besloot schrijver te worden, zijn grootste triomfen en teleurstellingen tot aan zijn passie voor oude lp's en de confrontatie met zijn eigen grenzen.

Waarover ik praat als ik over hardlopen praat is beurtelings grappig en ontnuchterend, speels en filosofisch.



UITSTAPPEN

Voor de komende maanden zijn volgende uitstappen gepland.

Op **zondag 20 november** gaan we op jogginguitstap naar Chateau de La Hulpe, ook gekend als "Le Domaine Solvay". Inderdaad, we begeven ons naar het "buitenland" en nog wel bij de hoge adel. We lopen er een parcours door het prachtige park dat overigens grenst aan het Zoniënwoud. Liefst 227 hectare park, bos en vijvers.

Volgens de site www.chateaudelahulpe.be :

A voir absolument : la hêtraie cathédrale, le belvédère, les massifs de rhododendrons et d'azalées, les vallons forestiers, les étangs, le Jardin français, les arbres remarquables (séquoia géant, arbre aux 40 écus, pterocayer du Caucase, tulipier de Virginie, tsuga de Californie, douglas de l'Oregon, cryptomeria du Japon,...), la faune (grèbe huppé, fuligule milouin, foulque macroule, oies bernache,...)...



Werk genoeg dus voor een jogging van een uurtje!

Op zondag 5 februari 2012 gaan we nog eens op jogginguitstap naar ons vertrouwde **Buggenhout Bos**. Dat is intussen al lang geleden, van 2006 meer bepaald. Dit was overigens een van onze eerste kwartaaluitstappen in... 2004. Benieuwd hoe jij er toen uitzag ? Kijk maar even naar bijgaande archieffoto.

Een biljartvlakke omloop en een keuze aan omlopen en afstanden, dus zonder meer geschikt voor iedereen.

Doen !



KERSTMARKT

We zijn wel nog maar september maar de tijd vliegt snel...

Het weekend van 10 en 11 december is er opnieuw de Grimbergse kerstmarkt. Het is dit jaar de 24^{ste} editie. We bouwen dit jaar verder op onze vernieuwde decoratie van vorig jaar en mikken commercieel op onze enige onverwoestbare hit : de traditionele Filliers jenever in stenen potjes.

We zijn nog eens naar China gereisd en hebben terug 3000 potjes afgehaald, iets kleiner dan de vorige jaren en dus jenever-vriendelijker...

Onze event-manager Frieda zal de coördinatie van de verkoopploegen op zich nemen. Tijdens de komende trainingen zal ze hieromtrent inschrijvingslijsten laten circuleren.

Onze clubbijdrage in SPURTEND PENNETJE

Hieronder vinden jullie een bijdrage van onze club die eerstdaags in het clubblad van de Grimbergse Atletiekclub zal gepubliceerd worden. Het omgekeerde zal ook nog gebeuren. Hiermee willen beide Grimbergse "loopclubs" mekaars werking wat meer onder de aandacht brengen van de eigen leden.

"Deze zomer hebben we tijdens het degusteren van een frisse "Blonde Grimbergen" een gezellige babbel gehad met Joris Lauwers, jeugdcoördinator Atletiekclub Grimbergen. Uiteraard hebben we het gehad over de werking van onze clubs.

De Atletiekclub Grimbergen en de Joggingclub Grimbergen hebben elk hun eigenheid en hun reden van bestaan. We hebben een verschillende doelstelling (competitief versus recreatief lopen) en dus ook een verschillende aanpak. We zijn verschillend én complementair. Daarom is het volgens ons misschien net goed dat we onafhankelijk van elkaar werken en focussen op onze eigen leden en opdracht.



Opdracht is uiteraard een groot woord, want de werking van onze clubs steunt grotendeels op vrijwilligers wiens inzet enkel beloond wordt met het gevoel dat ze iets bereiken en dat het goed gaat met de club. En met de joggingclub Grimbergen gaat het inderdaad goed. We tellen 250 leden, hebben twee fantastische trainers en een actief bestuur. Wat we allemaal doen kan je nalezen op onze website www.joggingclubgrimbergen.be. Met de atletiekclub delen we naast de sport een stuk verleden, onze plaats van actie (namelijk Grimbergen; in het bijzonder het Prinsenbos) en vermoedelijk vele gemeenschappelijke vrienden. Daarom hebben we die zomeravond ook beslist om in te gaan op het voorstel van Joris om af en toe iets in elkaars blad te publiceren. Zo leren we elkaar nog beter kennen.

Zoals vorige jaren hebben we op 3 september deelgenomen aan de 31e volksstratenloop georganiseerd door de AC Grimbergen. Op de foto kan je onze deelnemers (met vlag!) zien, net vóór de start.

Ja, we zien er strijdlustig uit, maar we waren er niet om prijzen te winnen. Meedoen en uitlopen is ons doel. Ook willen we aantonen dat iedereen die de discipline heeft om regelmatig te joggen in staat is om op zijn tempo deze lastige stratenloop uit te lopen.

LEVE DE BONGOBOON

Wim & Bernadette op stap met de Bongobon, een cadeau van de club voor bewezen bestuursdiensten...

Een verslag van hun uitstap.

Terwijl ons landje zich koesterde in een prachtig nazomerweertje dachten wij dat de tijd gekomen was om onze Bongobon, geschonken door de joggingclub bij mijn uittreden uit het bestuur, te gelde te maken.

Eys, een minuscuul dorpje gelegen in het heuvelland tussen Aken en Valkenburg, leek ons wat. Maar bij het naderen van het gereserveerde weekend sloeg de stemming bij onze weergoden om en was regen en wind het beste dat ze te bieden hadden. Niet getreurd! Slecht weer bestaat er niet maar slechte kledij wel dus, zoals onze trainer ons meermaals op het hart prentte, hebben wij onze kledij aangepast. En Bernadette en ik op stap. Ik geef toe, het woog zwaar om met dat rotweer te vertrekken.

Vermits de check-in time maar voorzien was om 17 uur en wij toch al van dat 'zalige weer' wilden genieten reden we richting Aken. Dank aan de weergoden! Ze kregen medelijden met ons en de hemelsluizen werden pas rond 18 uur opengedraaid. De schitterende dom met de nabij gelegen schatkamer waren een echte streling voor het oog. Ook het stadhuis van Aken is een juweeltje met haar prachtig gesculpteerde gevel die wel aan een zandstraling toe is. Spijtig genoeg konden we er niet binnen wegens een aan gang zijnde receptie en pottenkijkers(lees meedrinkers) waren niet welkom. Niet getreurd en verder gekuierd door deze gezellige stad en zoveel mogelijk onze ogen de kost gegeven. Shopping, mooie gebouwen, leuke terrasjes voor elk wat wils.

Aangekomen in de luxe B&B Dalauro hebben we ze eerst grondig gecontroleerd en goedgekeurd. Op dat gebied was onze keuze zeker geen misser! Een echte 'hollander' als gastheer en een interieur om U tegen te zeggen. Het klassieke onthaal met koffie en gebak deed deugd na die ganse dag op stap te zijn geweest. De kamer, al even mooi als de rest ingericht, was piekfijn en met een mooie orchidee opgesmukt. Hier gingen we het zeker naar onze zin hebben. We wagen ons nog aan een avondwandeling maar deze trip werd abrupt afgebroken omdat de weergoden hun voorspelling waar maakten. De regen viel met bakken uit de lucht en dat van die goede kledij en slecht weer kent toch ook zijn grenzen. Na wat geschuild te hebben in een bushokje **keerden** wij al joggend terug naar het logement.



In één van de twee restaurantjes dat het dorp rijk is vonden we nog een tafeltje vrij, Heel speciaal! Geen menukaart: alleen aangegeven wat je wenst: vlees of vis de rest wordt overgelaten aan de verrassing. Het resultaat viel best mee maar de prijs ook. Toch genoten we en maakten we kennis met de gastvrijheid van de uitbater en het nonchalance van de andere gasten.

Na een heerlijke nachtrust in een superbéd (dit dient gezegd) hadden we frisse moed voor de komende uren. Van in ons bed zagen we de zon op het heuvelend landschap schitteren. De nevelslierten trokken langzaam op en volgens onze gastheer zou het zeker droog blijven tot een stuk na de middag. Goed nieuws! Een stevig en zeer gevarieerd ontbijt moest ons die dag een eind verder helpen.

Gepakt en gezakt voor een wandeltocht van 15 km door de prachtige natuur van de "Amstel Gold Race" trokken we de wijde wereld in. De Geul, een riviertje dat het gebied doorkruist, levert ons idyllische natuurbeelden. Een streepje zon, een nevelsluier en bomen die zo stilaan naar herfstkleuren nijgen maken van dit heuvelland een ware ontdekking. Heel wat Philip Gilbert's zoeken de nijldige hellingen op om hun macho imago te spijzen aan een gestrekte beklimming van een of andere kuitenbijter, Wij zoeken het voornamelijk op bos, veld of weidepaden waar we genieten van die heerlijke natuur.

Eens onze wandeling achter de rug blijft er nog wat tijd over voor een bezoekje aan Valkenburg. Wat een verschil met Aken. Het was hier net een grote kermis. Iedereen heeft hier als buur een café of een restaurant. Aan terrasjes geen gebrek maar overdaad schaadt en dit lijkt mij hier wel het geval. Nu het was zondag en het weer zat dan al bij al nogal mee. Dat zal er zeker wel toe bijgedragen hebben dat het hier bijzonder druk was.

Tegen de avond aan kwam de regen en wind weer opzetten maar dan hadden we toch het beste van de dag gehad. Een restaurantje vinden waar nog een tafeltje vrij was scheen die avond niet evident te zijn maar na wat zoeken hadden we toch een tafeltje te pakken met een mooi zicht op de omliggende omgeving en dit terwijl regen en wind tegen de ruiten tikten maar dit kon ons nu niet meer deren.

Na terug een verkwikkende nachtrust en een overheerlijk ontbijt was het tijd om afscheid te nemen van onze gastheer. Nog een fotootje voor het gastenboek en een laatste babbel. De weersvoorspellingen gaven verbetering vanuit het westen en dus zijn we wijselijk onmiddellijk uit Eys vertrokken om nog een tussenstop te maken in ons eigen Belgenlandje. Hoepertingen in het Hageland vroeg om een tussenstop want daar was intussen de zon weer van de partij. Een wandelingetje door de boomgaarden waar een door de plukkers vergeten appeltje onze smaakpupillen streelde luidde het slot in van een toch geslaagd weekend. Het was super! Dank zij het gebaar van de club hebben we genoten. Zonder die bon waren we misschien thuis gebleven en een ganse dag binnen gezeten.

Dank aan iedereen
Wim en Bernadette