

# DE GRIMBERGSE JOGGER - Januari 2012

## INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JANUARI 2012 .....	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
JOG-IT .....	3
NIEUWJAARSBOODSCHAP.....	4
NIEUWJAARSRECEPTIE .....	4
NIEUWE CLUBKLEDIJ .....	5
LIDGELD BETALEN AUB .....	6
VRIJWILLIGERS IN DE BLOEMEN.....	6
KERSTMARKT .....	9
DE KERSTMARKT OP ONZE WEBSITE.....	10
ALGEMENE VERGADERING .....	11
JOGGING-CURSUS .....	12
GELEZEN IN "SPORT VLAAMS-BRABANT" .....	13
EEN FILMPJE DAT JE NIET MAG MISSEN.....	15
ACTUA: SPORTCLUBS LOPEN LEEG .....	15
BIJDRAGE VAN ATLETIEKCLUB GRIMBERGEN.....	16

NIET VERGETEN...

## Jog-it

Zondag 15 januari 2012: Nieuwjaarsreceptie

Zondag 5 februari: Uitstap Buggenhout Bos

Vrijdag 2 maart: Clubledenvergadering

Zondag 4 maart: Start joggingscursus

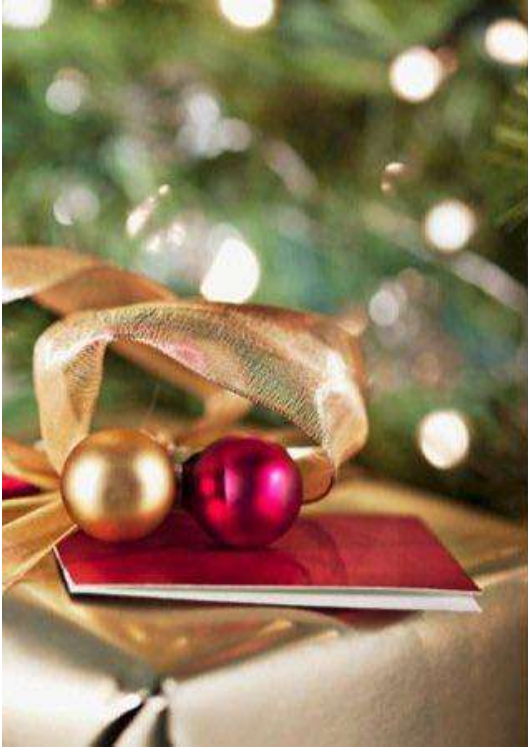
Zondag 29 april: Uitstap Hallerbos

Zondag 3 juni: Diplomalooptocht

Zondag 24 juni: Uitstap Hazewinkel

ONZE BESTE WENSEN  
VOOR EEN SCHITTEREND 2012

# NIEUWJAARSBOODSCHAP



We wensen al onze leden en hun familie voor voortreffelijk nieuw jaar 2012.

2012 oogt vanaf hier wellicht niet al te best. Nu we eindelijk een regering hebben nemen de financiële en andere zorgen schijnbaar nog toe. We zullen allemaal langer moeten werken, iedereen zal ook zijn centje(s) moeten bijdragen, en dan maar hopen dat onze Euro daarmee ook effectief overleeft...

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".

En natuurlijk : voldoende bewegen !!!

# NIEUWJAARSRECEPTIE

Zondag 15 januari 2011 organiseren we weer onze traditionele nieuwjaarsreceptie. Afspraak in de Charleroihoeve, dan een toerke lopen door het Lintbos en dan... onze grandioze en steeds geroemde receptie ! Frieda heeft haar nieuwe catering-team al ingewerkt en Georges ligt nu al weer wakker voor zijn nieuwjaarstoespraak. We hebben in beide - naar goede gewoonte - het volste vertrouwen. Dit wordt weer een hoogdag voor onze club. Het gepaste begin voor een sportief maar toch ook Bourgondisch jaar. Volop genieten geblazen, wat Di Rupo er ook moge over denken!



# NIEUWE CLUBKLEDIJ

Het bestuur heeft voor de winter een nieuw model van shirt met lange mouwen gekozen dat vanaf vandaag kan besteld worden bij TC-Sport. De clubleden krijgen zoals steeds een fikse korting.

De juiste bestelprocedure vind je op onze website in onze nieuwe rubriek 'clubkledij'.

We hernemen hieronder nog eens de juiste werkwijze:

1. Lidgeld betalen op de gekende clubrekening: 001-2981181-59
2. Jouw betaling wordt door onze secretaris gerapporteerd aan TC Sport.
3. Je gaat bij TC Sport langs om je shirt of andere stukken uit het club-gamma te passen. Op het volledige zwarte RUNNING ALPHA LINE CLUB-GAMMA en het witte RAZOR LINE Longsleeve shirt geniet je 35% clubkorting.
4. Je betaalt je bestelling bij TC Sport.
5. Het lidgeld 2012 geeft recht op één Cashback ClubCadeauBon van 5,-€
6. Deze ClubCadeauBon invullen en aan Theo bezorgen.
7. De club stort 5,-€ op je rekening.
8. De bestellingen worden gegroepeerd en zijn na ongeveer één maand beschikbaar.



TC SPORT

P. Woutersstraat 24, 1850 Grimbergen.

Tel: 02 269 27 08

[www.tc-sport.be](http://www.tc-sport.be)

Laat de winter maar komen, de Joggingclub Grimbergen is er klaar voor!

## 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.



Als je op dit moment nog niet betaald hebt ben je al lichtelijk delinquent... We hadden dat inderdaad tegen eind december al verwacht. Een dikke 100 clubleden hebben zich hier ook aan gehouden, waarvoor dank.

Wie zijn lidgeld voor 2012 betaalde vóór 1 januari 2012 ontvangt gratis 2 ledlampjes. Het bestuur wil hiermee bijdragen tot een grotere veiligheid door de zichtbaarheid van onze leden te verbeteren wanneer we na valavond lopen.

Heb je dat nog niet gedaan ? Dringend 50 euro storten op de clubrekening (001-2981181-59) met vermelding 'lidgeld 2012 + naam'. Dank u.

## VRIJWILLIGERS IN DE BLOEMEN



Gelezen in het Nieuwsblad van 23/12/2011

GRIMBERGEN - Om alle vrijwilligers te bedanken, lieten het gemeentebestuur van Grimbergen en het OCMW een spandoek, van zo'n twintig vierkante meter, maken met daarop de foto's van vrijwilligers in Grimbergen. Het spandoek werd onthuld in de raadzaal van

het gemeentehuis, in bijzijn van zo'n driehonderdtal vrijwilligers, en zal in 2012 op het evenement 'Goesting in Grimbergen' weer te zien zijn.

Uw redactie was aanwezig op dit evenement en herkende heel wat bekend volk... Iemand gezien? Je hebt blijkbaar nog een kijk-kans in de zomer.

# UITSTAPPEN

Op zondag 20 november hadden we nog eens een primeuruitstap: het **Domaine Solvay in La Hulpe**. Een verplaatsing naar Wallonië dus, al was het maar 500 meter over de taalgrens. We vertrokken stipt om 9 uur in een killig en koud Vlaams weertje. Een uur later liepen we in Wallonië onder een stralende zon... Weer eens een bewijs van de beruchte transfers?

Al van bij aanvang toonde het schitterende domein zich van zijn mooiste kant. Langs weidse glooiende grasvelden voerde Marc een legioen van 50 joggers (de bus zat ongeveer vol) richting Chateau.



Waarlijk imposant, dit stulpje, omringd door metershoge hagen en mooie standbeelden. Even opwarmen en dan enkele kilometers verder het prachtige Zoniënwoud in.



Onderweg passeerden we nog het vroegere jachthuis - nu Museum - en grazende koeien in het nevelige zonlicht. De lus door het bos bleek niet echt een wandeling met heel wat venijnige hellingen. Al bij al was het totale parcours een kleine 10 kilometer lang, voor enkele joggers zelfs iets te veel van het goede. Volgende keer toch ook een iets korter alternatief voorstellen?

De eindconclusie bleef toch overeind: mooier kan je een jogging niet maken!

Voor herhaling vatbaar.



De komende maanden zijn er dus weer enkele uitstappen gepland: kijk maar eens op onze "Jog-it" kalender vooraan in dit blad of op de kalender van onze website.

# KERSTMARKT

Overwegend grijs maar toch droog weer dit jaar voor de Grimbergse kerstmarkt. De timing was overigens nipt want vanaf zondagavond begon het te regenen en maandag en dinsdag waren ronduit stormdagen.

De gemeente had weer gezorgd voor enkele vernieuwingen: de straatverlichting was aangevuld met mooie sterren en ook de lichtjes boven de marktkraampjes waren vernieuwd. Samen met de nieuwe verlichting aan het gemeenteplein oogt het geheel nog stijlvoller dan tevoren. Op het gemeenteplein werd overigens een grote feesttent voorzien voor allerlei optredens. Een mooi initiatief, zij het dat niet alle optredens de juiste kerstsfeer konden oproepen...

De opbouw startte op zaterdagochtend om 8.30 uur en verliep redelijk rustig; de aankleding was dezelfde als vorig jaar en dus waren we al wat geroedeerd. Met veel dank aan onze Lieven en zijn gewaardeerde professionele logistieke medewerking. Voor de buitenafwerking hadden we terug onze rode, witte en gouden joggingschoenen van vorig jaar bevestigd en die hebben dit keer de dronken zaterdagnacht overleefd.



Wat dit drinken betreft: de overheid had zwaar ingezet op veiligheid en alcoholcontrole. Een voorlichtingsvergadering had alle deelnemers weken van tevoren gewaarschuwd dat een verwittigde club er twee waard was:

- Jenever, ook fruitjenever, is sterke drank en daarvoor geldt: geen sterke drank onder de 18 jaar.
- Geen glas op de straten van de kerstmarkt.
- Veiligheidsagenten aan elk café van het parcours en veel blauw op straat.

Al bij al kan gesproken worden van een succes.

Er waren nauwelijks incidenten en dat is positief voor de toekomst van ons jeneverkraam op de kerstmarkt...





De jeneverpotjes waren dezelfde als vorig jaar, zij het in 3 nieuwe hippe kleuren en eindelijk toch wat kleiner van inhoud. Onze kennis van het Chinees is er dus duidelijk op vooruit gegaan. Onze clubkas heeft het gemerkt: we hebben minder flessen jenever geschonken (de overheid zal dus ook tevreden zijn) en toch meer (dus kleinere) consumpties verkocht en dus meer verdiend terwijl onze ca. 3000 klanten toch allemaal tevreden zijn. Sterke marketing is dat.

Aangezien Chinese jeneverpotjes in hoog tempo duurder worden hadden we wat extra voorraad ingedaan. We kunnen dus de kerstmarkt 2012 beginnen met zowat 2000 restpotjes.

De opbrengst was dan ook het vele werk van alle vrijwilligers ruim waard. En het is nog plezierig ook! Dank voor ieders inzet en tot volgend jaar.



## DE KERSTMARKT OP ONZE WEBSITE

We schrijven december 2011 en wat leest de redactie op onze nieuwe - en overigens schitterende - website:

"Het bestuur wil iedereen bedanken die meewerkten aan een geslaagde kerstmarkt **2012**! Dankzij de inzet van velen was het weer een succes. Ook alle leden die langs zijn gekomen zo onze club hebben gesteund, willen we van harte bedanken. Wij kijken alvast uit naar de editie **2013**!"

Zeg nu nog dat onze site niet ultra-actueel is! Ik hoop alleen dat dit geen hint is om de kerstmarkt van 2012 dan maar over te slaan...

# ALGEMENE VERGADERING

Op **vrijdag 2 maart 2012** organiseren we onze jaarlijkse **clubleden vergadering**. Een nieuwe naam, hoor ik u al denken? In feite wel. We hebben de voorbije maanden druk gewerkt aan onze nieuwe statuten. Na de vorige wijziging uit 2006 waren opnieuw een aantal aanpassingen nodig:

- Om te beginnen moesten we de nieuwe naam van onze club nog officialiseren. We heten voortaan dus ook officieel "Joggingclub Grimbergen" zoals ons nieuwe logo het zo mooi zegt.
- De zetel van de vzw was gevestigd bij onze vroegere voorzitter Guy, intussen gepromoveerd tot erevoorzitter. De zetel werd nu verplaatst naar het thuisadres van onze secretaris: Meerstraat 61 te Beigem. Onze nieuwe voorzitter woont immers niet in Grimbergen.
- Verder moesten onze statuten nog eens conform gemaakt worden aan de vernieuwde vzw-wetgeving. Daarin wordt een onderscheid gemaakt tussen de **effectieve leden** van een vzw (oorspronkelijk de oprichters, zeg maar de "eigenaars" of "aandeelhouders") en **clubleden** die lidgeld betalen en van de diensten van de club gebruik maken. Het zijn de effectieve leden die de strategische beslissingen nemen, net zoals de algemene vergadering van aandeelhouders in een bedrijf. Zij benoemen o.a. de bestuursleden van de vzw.

Ook al hebben "gewone" clubleden geen wettelijke beslissingsmacht in de vzw, toch willen we als bestuur voeling blijven houden bij de dagdagelijkse werking van de club. Onze jaarlijkse clubleden-vergadering zal dus een gelegenheid blijven om al onze clubleden de facto inspraak te geven in het reilen en zeilen van de club.

Afspraak dus in de Grimbergse Charleroihoeve op vrijdag 2 maart 2012 **stipt om 19 uur**. Naar goede clubgewoonte zal het er overigens gegarandeerd gezellig aan toe gaan. De clubkas trakteert een hapje en een drankje.

En... We vernemen niet alleen alles over het voorbije clubjaar en de plannen voor het volgende clubjaar. We hebben weer een "BS" uitgenodigd, een "bekende spreker". Het wordt **Prof. Dr. Lieven Annemans**, Gezondheidseconoom - Farmaco-econoom Health Economist - Pharmacoeconomist bij het I-CHER Interuniversity Centre for Health Economics Research. Een hele mondvol maar Lieven zal het vooral hebben over "**gezondheidseconomie**". En niet-competitieve sportbeoefening schijnt daar een wezenlijk onderdeel van uit te maken.

Benieuwd? Je zult er moeten bij zijn dan!

# JOGGING-CURSUS



## Trainingen

woensdag- en vrijdagavond van 19 tot 20 uur  
zondagvoormiddag van 10.30 tot 11.30 uur  
**onder leiding van ervaren coaches  
van 0 tot 30' joggen in 3 maanden**

## Samenkomst

Tribune Voetbalveld Prinsenbos  
vanaf zondag 4 maart 2012

## Diploma & receptie

Zondag 3 juni 2012

Cursus + Lidgeld tot december 2012 : 50 €  
inclusief verzekering en cadeaubon kledij

meer info :

[www.joggingclubgrimbergen.be](http://www.joggingclubgrimbergen.be)

# GELEZEN IN "SPORT VLAAMS-BRABANT"



## Trek de loopschoenen aan

Iedereen in beweging. Dat is al enkele jaren de leuze van ons sportbeleid. Of u nu jong of oud bent, er is altijd wel een aanbod op uw maat. Iedereen moet immers op zijn eigen niveau en volgens zijn eigen mogelijkheden kunnen sporten. Want de voordelen van een sportieve levensstijl zijn immens: een betere gezondheid, sociaal contacten en de kans om nieuwe talenten te ontdekken.

Helaas sporten niet alle groepen even veel. Vrouwen, bijvoorbeeld, vinden moeilijker de weg naar de sportclub. Daarom organiseerden we pas nog onze vrouwensportdag. Na vier edities is dat al een echte klassieker. Maar ook voor personen met een handicap is het minder evident om aan sport te doen. Voor hen is er de nieuwe G-sportbrochure. Wist u al dat Vlaams-Brabantse G-sporters de volledige prijzenpot wegkaapten op de Trofee Marc Herremans? U leest het in deze Sport@.

Sporten hoeft trouwens niet duur te zijn. Soms volstaan een trainingspak en een paar loopschoenen al. Samen met Bloso richten we veilige en bewegwijzerde joggingroutes in. Misschien loop ik u daar binnenkort wel tegen het lijf?



Aldus mevrouw Karin Jiroflée, gedeputeerde voor sport en gezondheid van de provincie. Vrouwen vinden echter duidelijk wél de weg naar onze Joggingclub. Bij ons is het 3 keer per week "vrouwendag", het ganse jaar door!

In hetzelfde boekje lezen we iets over...



Niemand twijfelt er aan dat de meeste van onze joggers het "juiste pad" bewandelen, wat dan ook moge betekenen... Dit is echter wat bedoeld wordt:

**Steeds meer mensen binden de loopschoenen aan om een eindje te joggen. Gewoon langs de straat of misschien het bos of de velden in. Bloso startte een project om in heel Vlaanderen veilige, bewegwijzerde loopomlopen in te richten. Ook in Vlaams-Brabant!**

Samen met de Vlaamse provincies, de Vlaamse Atletiekliga en alle geïnteresseerde gemeenten wil Bloso joggers op het juiste pad krijgen. Letterlijk dan. 'Een loopomloop is niet zomaar een traject langs de baan', legt provinciaal Bloso-inspecteur Hilde Robeyns uit. 'De omloop gaat minstens voor 80 procent over onverharde wegen en is bewegwijzerd van begin tot einde. Het parcours is minimum vijf kilometer lang en bestaat bij voorkeur uit lussen zodat zowel de beginner als de geïfende loper er plezier aan beleeft.'

De eerste kilometer van de omloop wordt om de 100 meter bewegwijzerd en daarna om de 500 meter. Deze uniforme bewegwijzering zult u op elke erkende omloop in heel Vlaanderen vinden. Bloso levert met de steun van de provinciale sportdienst een startzuil, afstand- en bewegwijzeringplaatjes, palen, gevaarborden en een jaarlijks geschenk voor de peter of meter van de omloop.

'Die peter of meter is een vrijwilliger die de omloop geregeld controleert', weet Hilde. 'Het is dan aan de gemeente om het onderhoud van de omloop te doen. De gemeente staat ook in voor de promotie en de plaatsing van de bewegwijzering. Samen zorgen we voor een kwalitatieve hoogstaande loopomloop waar elke jogger graag gebruik van maakt.' De gemeentebesturen zijn alvast enthousiast. Er meldden zich al een tiental gemeenten die graag een loopomloop willen inrichten. Bloso en de provincie Vlaams-Brabant hopen elk jaar een viertal nieuwe omlopen te openen in Vlaams-Brabant.

**Ook in uw gemeente? Neem gerust contact op met Hilde Robeyns, [hilde.robeyns@bloso.be](mailto:hilde.robeyns@bloso.be), tel. 015-61 41 64.**

# BLOSO - Unieke gids in het Vlaamse sportlandschap

Een sportclub zoeken in de buurt van je eigen woonplaats; een adres en routebeschrijving opvragen naar een sportclub; de sportclubs in de buurt van je



eigen woonplaats tonen op een interactieve kaart; snel doorklikken naar de contactgegevens of website van een sportclub; doorklikken van een sportclub naar de sportfederatie waarbij deze club is aangesloten, ... Het zijn maar enkele van de mogelijkheden van de Sportdatabank Vlaanderen.

[www.sportdatabankvlaanderen.be](http://www.sportdatabankvlaanderen.be)

## EEN FILMPJE DAT JE NIET MAG MISSEN

"23 and 1/2 hours: What is the single best thing we can do for our health?"

Heel onderhoudend en leerrijk. Onze coach vond het "een filmpje naar zijn hart". Nieuwsgierig? Ga maar eens kijken.

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_detailpage&v=aUaInS6HIGo](http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=aUaInS6HIGo)

[Je vindt het filmpje ook op onze website onder 'Jog-weetjes'.](#)

## ACTUA: SPORTCLUBS LOPEN LEEG

Geen leuk nieuws twee weken geleden: jongeren sporten veel minder in clubverband. Alle typische competitiesporten krijgen ervan langs, alleen de voetbalclub blijft populair bij de jeugdige sporters. De reden is weliswaar niet bij de clubs te zoeken, maar bij een mentaliteitsverandering. Onderzoek van de KU Leuven heeft aangetoond dat de meeste jongeren sporten omdat het leuk is, niet (meer) om zich te meten met anderen. Ze spreken af met vrienden om samen te gaan lopen, zwemmen, squashen... initiatieven waarvoor geen clublidmaatschap vereist is. Andere reden is de drukke agenda die jongeren er tegenwoordig op nahouden. Twee avonden per week is het training en in het weekend zijn ze ook een halve dag kwijt. Vroeger organiseerden sporters hun vrije tijd rond hun ploegsport, nu is dat omgekeerd. En zo komt de club op de tweede plaats. Bij competitiesport voelen zij bovendien extra druk om te presteren, zodat het niet meer puur voor de fun is. Wie bvb. vaak op de bank zit ervaart zijn lidmaatschap van de club als vruchteloos tijdsverlies en zal op termijn stoppen. Daarom pleiten de onderzoekers ervoor dat de overheid bij de subsidiëring in rekening neemt of een sportclub naast de competitiesport ook een recreatief aanbod heeft. Clubs krijgen de raad om na te gaan hoe zij de groeiende vraag van jongeren naar sporten zonder druk kunnen beantwoorden.

# BIJDRAGE VAN ATLETIEKCLUB GRIMBERGEN

Voortaan krijgt de Atletiekclub Grimbergen de gelegenheid om geregeld iets te publiceren in de Grimjogger. Op onze beurt post de Joggingclub een rubriek in zijn clubblad. Op die manier leren we mekaar beter kennen en brengen we beide sportclubs dichterbij.

Joggers doen aan sport voor hun gezondheid of zoals ik in jullie clubblad kon lezen: om een Bourgondisch leven te kunnen leiden zonder dat de gezondheid hieronder lijdt. Het belangrijkste verschil tussen de jogger en de "atletieker" is dat deze laatste heel andere motieven heeft om aan sport te doen. En dat heeft waarschijnlijk veel te maken met de leeftijd van de sporters, die in de atletiekclub gemiddeld veel lager ligt dan bij de joggingclub.

AC Grimbergen telt bijna 200 leden, waarvan meer dan de helft kinderen onder de 12 jaar en meer dan een kwart jongeren tussen de 13 en de 25 jaar. Op die leeftijd zijn de meesten nog onbezorgd over hun gezondheid. Zij hebben dan ook nog geen kennis gemaakt met de lichamelijke neveneffecten van een Bourgondisch leven. Een jeugdig lichaam kan veel verdragen. De leden van de atletiekclub moeten dus wel andere redenen hebben waarom ze aan sport doen...

Bij onze allerjongste atleetjes (bij ons ben je welkom vanaf het 1ste leerjaar) draait het vooral om spelen en plezier maken met vriendjes en vriendinnetjes. Na een korte opwarming kunnen de jongste kinderen zich dan ook uitleven in heel wat spelletjes, waarin ze moeten springen, lopen, klimmen, rollen, werpen, vangen... Op die manier ontwikkelen ze onbewust en op een plezierige manier hun coördinatie en conditie.

Wanneer de kinderen wat ouder worden, willen ze niet alleen meer spelen, maar ook nieuwe dingen ontdekken en aanleren. Een team van gediplomeerde trainers laten hen dan kennismaken met de basistechnieken van de verschillende disciplines die de atletiek rijk is: hindernissenlopen, hoogspringen, verspringen, kogelstoten, speerwerpen, veldlopen, polsstokspringen, discuswerpen en meer. Er valt dus heel wat te leren en te ontdekken. Wanneer de kinderen die nieuwe dingen dan onder de knie hebben, willen ze dit ook kunnen tonen aan hun ouders, grootouders, vriendjes, broers en zussen. Daarom gaan we samen naar wedstrijden, zodat de kinderen zich met mekaar kunnen meten en tonen tot wat ze al in staat zijn.

Rond hun 14 jaar kunnen onze atleten dan de keuze maken voor de atletiekdiscipline(s) waar zij zich verder op willen toeleggen. Rond die leeftijd beslissen de meesten ook op welke manier zij hun sport verder willen beoefenen. Sommigen willen de grenzen van hun kunnen ontdekken; enkelen dromen er zelfs van om ooit eens het beste van zichzelf te mogen geven in het truitje van de nationale ploeg. Anderen zijn al meer

dan tevreden wanneer ze hun conditie wat op peil kunnen houden en af en toe eens een wedstrijdje kunnen meepikken. Want voor alle atleten blijft het toch een aparte ervaring om samen de spanning van een wedstrijd te beleven en jezelf eens tot het uiterste te drijven, aangemoedigd door je supporters.

Maar één zaak moeten zowel de "atletiekers" als de joggers bezitten om hun hobby vol te houden: passie! En als er één ding nog mooier is dan het hebben van passie, dan is het om deze passie te kunnen delen met gelijkgezinden, of dit nu in de "atletiekclub" of in de "joggingclub" gebeurt. Wij wensen iedereen dan ook een jaar 2012 boordevol passie en plezier en wensen dat we allemaal gespaard mogen blijven van blessures, zodat we met volle teugen kunnen blijven genieten van het sporten, elk op onze eigen manier!

Wil je meer te weten komen over onze atletiekclub? Surf dan zeker eens naar onze gloednieuwe website: [www.acgrimbergen.be](http://www.acgrimbergen.be) !

Willem Deboeck