


DE GRIMBERGSE JOGGER - Juli 2012

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JULI 2012	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
PRETTIGE VAKANTIE!.....	4
	4
JOGGINGCURSUS 2012	5
UITSTAPPEN : VERLEDEN EN TOEKOMST	8
DESCENTE DE LA LESSE 26 AUGUSTUS 2012.....	8
STRATENLOOP GRIMBERGEN 1 SEPT.2012	10
ZOMERUITSTAP	10
JOGGER TEGEN LOTGENOOT.....	10
GOESTING IN GRIMBERGEN.....	11
KLEDIJ	12
LAAT JE HARTRITME TESTEN.....	13
SPORTEN BIJ WARM WEER? ZO DOE JE HET	13
HOE MOET JE EEN ZONNEBRANDPRODUCT GEBRUIKEN?.....	15

NIET VERGETEN...

JOG-IT

Zondag 26 augustus
Afdaling v/d Lesse

Zaterdag 1 september
Stratenloop Grimbergen

Zondag 30 september
Groene Wandeling Brussel - Woluwevallei

Zondag 18 november
Uitstap Zoniënwood

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 2012



Zondag 3 juni 2012: DIPLOMALOOP, weer of geen weer !

Een bijdrage van onze voorzitter *Georges*.

Geen weer dus: het regende pijpenstelen in het Prinsenbos. Nog nooit was het weer zo slecht tijdens de ondertussen al traditionele diplomaloop van de Grimbergse Joggingclub. Toch heeft dit de cursisten niet kunnen afschrikken. Ook al zijn ze nog altijd geen 'ervaren' joggers, ze hebben toch al ondervonden dat slecht weer geen reden is om thuis te blijven en niet te komen. Het zit immers vanbinnen.

Er was ambiance. De supporters waren er en op een in der haast opgebouwd podium onder de tribune hadden de Djembé-spelers zich opgesteld om de kadans aan te geven. Er was muziek en onze vlaggen wapperden ... Van verre leek het lopen op 'muziek die je enkel kan aanschouwen' (dat beeld hebben we gestolen van een dichter).

Drie maanden geleden, op zondag 4 maart was de cursus gestart. Er was de cursisten beloofd dat ze na 40 trainingen een half uur onafgebroken zouden kunnen lopen. Of ze ons geloofden, laten we even in het midden. Onder deskundige leiding van de trainers Petra en Marc werd eerst evenveel gestapt als gelopen en daarna minder gestapt en meer gelopen. Alsmar meer gelopen.

De basisprincipes van het joggen werden bijgebracht : opwarmen, stretchen , naar je lichaam luisteren en na het joggen 3 glazen water drinken. Ja, water.

Bij elke rustpauze gaf Marc uitleg over alle mogelijke aspecten van het joggen en over de "do's" en "dont's". 's Zondags liep Dr. Jan mee en gaf uitleg over het lichaam. Hij bracht zelfs een replica van een hart mee om te tonen hoe dit werkt. Dat we (als jogger) een hart hebben is geweten , maar dat het nu bepaald zo werkt?!? Neen, dat wisten we niet.

En zie, zoals elk jaar hebben we onze belofte kunnen houden: alle cursisten hebben een half uur gelopen en mogen zich voortaan "jogger" noemen. Grimbergse jogger zelfs. Afijn, toch na betaling van het lidgeld. Alle deelnemers kregen een diploma en een applaus van alle joggers en supporters.

Maar hoe verdiend ook, dit diploma mag uiteraard geen einde zijn. Integendeel, we hopen dat dit het begin is van een lange joggingcarrière. Het bestuur, de supporters en vrienden-joggers hopen dat de nieuwe leden de joggingmicrobe goed te pakken hebben en dat er de volgende tientallen jaren geen antivirus gevonden wordt.

Joggen heeft alleen maar voordelen en dat weten de neofieten ondertussen. Goed voor lichaam en geest. Joggen verbetert de kwaliteit van het leven, dat werd ter plekke onderbouwd met getuigenissen van fervente joggers. "Doe het voor jezelf...". We hebben dus niet gelogen of overdreven. De stemming van de nieuwe joggers, laten we zeggen lichtjes 'euforisch', stond inderdaad in schril contrast met het druilerige weer.

Er werd afgesloten met een geslaagde receptie op de trappen van de tribune. Zo waren we zowel van buiten als van binnen nat. Iedereen was doordrongen (nu ja!) van de slogan : 'Bier drink je met verstand.', ook al was het geen bier maar wat anders. Maar, belangrijke momenten in het leven moet men vieren: met mate en met maten. En volwaardig jogger worden... ja dat is belangrijk.

Men zegge het voort aan familie en zo.
Nietwaar?

DOEN !

Dit waren de starters in maart 2012...



En dit waren de gediplomeerden van juni 2012. Zoek de verschillen !



UITSTAPPEN : verleden en toekomst

DESCENTE DE LA LESSE 26 augustus 2012

32°
Descente de la Lesse
26/08/2012 Dinant
Belgique

Top'Lesse'13
21,9KM - 11H00 ou 13,1KM - 10H30
La TOP'LESSE est la 10^e épreuve du 30^e delhalle 2012
aussi **RandoLesse** 13KM - 9H30 - GENDRON
et **MiniLesse** des jeunes 1 et 2KM - 13H30

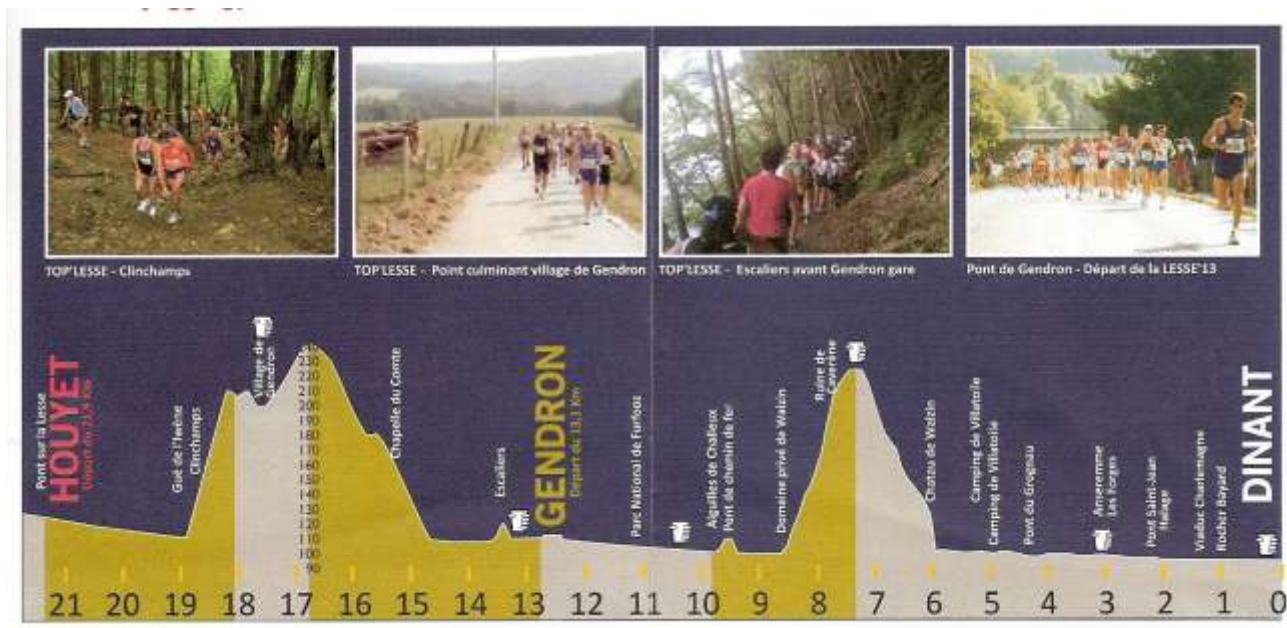
00 32 (0)477133 50 19
www.archathle.eu - archathle@skynet.be

ARCH
www.archathle.eu
Une organisation de l'asbl ARCH Athlétisme avec la collaboration du COED, des Villes de Houyet et Dinant

BNP PARIBAS FORTIS **walk - run jogging**
ibis **Balleux** **ARTIFAST** **Vittel** **TEC**
AUTOCARS TOUSSAINT **GILLET OLIVIER** **COMITÉ DE HOUYET** **Café Leffe** **DINANT**

Naar jaarlijkse gewoonte nemen we in Dinant deel aan de Afdaling van de Lesse, een loopwedstrijd over 13 of 21 km. Beide parcours zijn vrij zwaar en normaliter enkel voor geoefende joggers! Onze joggingclub is echter niet helemaal normaal en dus hebben we ook 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. Daarmee heb je zonder meer het mooiste stuk van deze jogging gehad, langs de boorden van de Lesse doorheen bossen en weiden.

De club zorgt voor de administratieve inschrijvingen en zorgt ook GRATIS 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. Wie wil meelopen betaalt 10 euro voor deelname aan de jogging (13 of 21km). Voor de ingekorte versie van 6km betaal je 5 euro. Supporters die niet meelopen betalen 5 euro voor het busvervoer.



Wil je mee? Schrijf dan **dringend** 10 euro over (indien je wenst deel te nemen aan de 13 of de 21 km) of 5 euro (als je de 6 km wenst te lopen of indien je mee wil komen supporteren) op het rekeningnummer van de club 001-2981181-59 **vóór 20 augustus**. Vergeet niet te vermelden welke afstand je wil lopen (6, 13 of 21km)!

Niet te missen : het is al de 32^{ste} editie van deze jogging en bovendien heet het gebeuren tegenwoordig "TopLesse"...

Niet-leden mogen ook mee als deelnemer (10 euro) of supporter (5 euro). Voor de inschrijving van niet-leden voor de wedstrijd is het noodzakelijk om alle gegevens mee te delen aan Frieda (naam, voornaam, adres, geslacht, geboortedatum, telefoon, email, gelopen afstand).

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

!!!!!!!!!!!!!!Alternatieven voor mosselen zijn beschikbaar!!!!!!!!!!!!!!

De bus vertrekt om 7u30 stipt. Indien je je ingeschreven hebt en uiteindelijk toch niet mee kunt, vragen we je vriendelijk om Frieda te verwittigen op haar GSM : 0485 98 08 26.

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 1 sept.2012

Op zaterdag 1 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 - allemaal in ons nieuwe club-uniform - 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 Prinsbos. En zoals gewoonlijk trakteert de Joggingclub Grimbergen alle deelnemende leden op een drankje na de jogging. Alle deelnemers krijgen daarvoor een bonnetje met ons clublogo en kunnen hiermee "betalen" aan de toog van de organiserende Atletiekclub Grimbergen.

ZOMERUITSTAP

Zondag 24 juni trokken we op uitstap naar Hazewinkel; Lang geleden was dat... Voor zover de redactie kon nagaan was de vorige keer in 2004 !

We zijn het intussen al wel gewend dat het slecht weer zou zijn. 2012 is wat dat betreft een erg voorspelbaar jaar ! Deze keer dus niet anders. Pas bij uitstappen van de bus op de parking begin het echt goed te regenen. Toen we enkele minuten later langs de waterbaan liepen waren we bijna net zo nat als de waterpolokanospelers, kanowaterpolospelers (of hoe noem je die?); in ieder geval, van spatten met water weten die alles. Wij intussen ook...

Nat of niet, we waren toch met 40.

Gelukkig was het in het bos al iets minder nat en konden we nu ook genieten van de toch mooie bospaden doorheen het waterrijke gebied van het Arkenbos.

Een uurtje later was iedereen ongeveer tegelijk aan de bus en kon het afdrogen en opdrogen beginnen. In de Grimbergse Eugeenhoeve wachtte dan opnieuw... een natje !

Ook dat leverde geen noemenswaardige problemen op.

JOGGER TEGEN LOTGENOOT...

Ja, lopen heeft me zeker meer bewust gemaakt van mijn lichaam. Ik heb pijn in lichaamsdelen waarvan ik niet eens wist dat ik ze had...

GOESTING IN GRIMBERGEN

Zaterdag 12 mei nam onze club voor de eerste keer deel aan de Grimbergse verenigingsmarkt "Goesting in Grimbergen". We bemanden een "open" standje tussen sparren van het Prinsenbos. Dat "open" was die dag erg riskant. Net als zowat het ganse voorjaar al dreigden donkere wolken roet in het eten te gooien. Achteraf bekeken bleef dit roet beperkt tot enkele druppels en kwam later zelfs een schuchter zonnetje de sfeer toch wat gezelliger maken.

Een onverdeeld succes kunnen we onze deelname niet echt noemen. De volkstoeloop was redelijk beperkt ook al omwille van de vermoedelijk prettiger bezigheden op de kermis in het dorp. Een menigte nieuwe joggers moeten we niet direct verwachten maar onze club heeft uiteraard wel de nodige visibiliteit en goodwill in de gemeente verdiend.

Onze wedstrijd "Raad het gewicht van deze jogginguitrusting" werd gewonnen door

- Marc Roelandt
- Tom Adams, zoontje van

Het exacte gewicht van de joggingset was 1321 gram. Kijk maar op bijgaande foto's op Picasa: [WegingGoestingGrimbergen2012](#).

Tom raadde 1306 gram en is dus de winnaar met een akelig accuraat resultaat.

Marc volgt op zeer korte afstand met 1302 gram.

Beide werden beloond met een aankoopcheque ter waarde van 25 € bij T.C. Sport.



KLEDIJ

Recent werden enkele kledijprijzen licht verhoogd door Erima en dus ook bij T.C.Sport :

Nieuwe prijzen zijn er voor volgende artikelen:

- T-shirt met korte mouwen : 24 naar 26€
- Singlet (zonder mouwen) : 21 naar 23€
- 3/4 broek : van 26 naar 29€
- Witte shirt met lange mouwen : 29,5 naar 31€

Alle andere prijzen blijven identiek :

- Korte broek : 22,75€
- Lange broek : 32,5€

Voor de nieuwe leden herhalen we nog eens de bestelprocedure in 7 stappen:

1. Je gaat bij TC Sport langs om je nieuwe shirt te passen. De winkel beschikt over alle heren- en damesmaten van onze clubkledij.
2. Tegelijk kan je desgewenst extra kledij-onderdelen uit de zwarte Alpha Line of de witte Razor Line bijbestellen met 35% clubkorting. Je vindt de catalogus van beschikbare kledij met maten, catalogusprijzen en netto-prijzen op onze website.
3. Je betaalt in de winkel alleen de netto prijzen voor de kledij zelf. De club betaalt alle bedrukkingkosten. Je betaalt bij bestelling.
4. Je vult bij TC Sport een cashback-bon in met je naam, maat en bankrekeningnummer. TC Sport stempelt die bon ook af. Je geeft die ingevulde bon af aan onze secretaris Theo. Hij stort de clubbijdrage van 5 euro op jouw bankrekening.
5. TC Sport verzamelt alle bestellingen en stuurt deze in (meestal maandelijkse) reeksen door naar de fabrikant. Daar wordt ook gezorgd voor bedrukking van alle kledij met ons logo en dat moet - omwille van de kostprijs - liefst in grotere in reeksen gebeuren. Ook eventueel andere bijbestelde stukken worden dus bedrukt. De club betaalt alle opdrukkosten.
6. 2 à 3 weken later kan je de kledij bij TC Sport gaan afhalen.
7. We organiseren dergelijke bestelreeksen enkele keren per jaar.

LAAT JE HARTRITME TESTEN

Bron : www.gezondheid.be, de gezondheidssite voor Vlaanderen.

Tijdens de Week van het Hartritme (21-25 mei) kon u uw hartritme gratis laten testen door middel van een pijnloos hartfilmpje (ECG) in een 80-tal ziekenhuizen. Hiermee wordt de elektrische activiteit van uw hart pijnloos opgemeten gedurende ongeveer 30 seconden. Indien de test wijst op voorkamerfibrillatie, krijgt u een brief mee voor uw huisarts, die samen met u het vervolg afspreekt. Best is om u op voorhand in te schrijven via www.mijnhartritme.be.

Voorkamerfibrillatie (VKF)

Met deze actie wil de BeHRA (de Belgian Heart Rhythm Association) van de Belgische Vereniging voor Cardiologie de aandacht vestigen op voorkamerfibrillatie (VKF). Dat is een nog te weinig gekende hartritmestoornis waarbij het hart op hol slaat en zeer onregelmatig begint te kloppen. Dit

verhoogt het risico op hartfalen en op de vorming van bloedklonters die een trombose of een cerebrovasculair accident (CVA, beroerte) kunnen veroorzaken.



Vanaf 40 jaar heeft men 1 kans op 4 om ooit voorkamerfibrillatie te krijgen. Ongeveer 1 op 15 volwassenen ouder dan 65 jaar en 1 op 10 volwassenen ouder dan 80 jaar hebben te maken met deze stoornis.

VKF kan de volgende symptomen veroorzaken: hartkloppingen, kortademigheid in rust of bij inspanning, duizeligheid, een ongewone vermoeidheid, flauwvallen of pijn in de borst.

Bij 1 op 3 mensen geeft VKF helaas geen klachten en wordt de aandoening soms te laat ontdekt. Gezien VKF bij sommigen slechts af en toe opkomt, is het nuttig om het hartritme zelf te leren controleren door het nemen van de polsslag.

SPORTEN BIJ WARM WEER? ZO DOE JE HET

1. KIES JE MOMENT

Is het echt warm, dan doe je best geen grote inspanningen op het heetst van de dag. Kies voor de koele ochtenduren of de avond. Het is heerlijk om voor dag en dauw op pad te gaan. Je zal zien, nadien loop je de hele dag op wolken. 's Avonds sporten is

ook heel fijn, na de inspanning ben je lekker relaxed, zeker na een welverdiende douche.

2. BESCHERM JE TEGEN DE ZON

Bescherm je tijdens het sporten tegen de zon met een zonnebril en petje en smeer je in met (waterproof) zonnecrème, ook als het bewolkt is. Je kiest best voor een schaduwrijk parcours of terrein.

3. DRAAG GESCHIKTE KLEDIJ

Trek makkelijke sportkledij aan: niet te strak, in een ademende stof waardoor je zweet kan verdampen en je lichaam toch droog blijft. In lichte kleuren heb je het minder snel warm: ze reflecteren de zonnestralen.

4. WATER, WATER, WATER

Wie beweegt, verliest heel wat vocht, zeker als het warm is. Het komt erop aan het vocht in je lichaam op peil te houden, want als je teveel vocht verliest, functioneer je en voel je je minder goed. Bovendien zal, bij een tekort aan vocht, de zuurstof in je bloed minder vlot naar de spieren geraken met spierkrampen tot gevolg. Het hart heeft meer moeite om het dikkere bloed rond te pompen met als resultaat: een verhoogde hartslag en mogelijk hoofdpijn. Drinken (x3) is hier de boodschap: een kwartier vooraf, enkele keren tijdens de inspanning en ook erna, met kleine slokjes. Als je dorst of hoofdpijn krijgt, is je lichaam al voor 2% uitgedroogd en dat geeft een prestatievermindering van maar liefst 10%. Daarom is het heel belangrijk te drinken vooraleer je dorst krijgt. Bij hoge temperaturen mag een volwassene tot 2,5 liter water per dag drinken. Je kan een grote fles water bij de hand houden en die regelmatig in kleine beetjes leegdrinken. Bij inspanningen vanaf een uur of langer heeft je lichaam baat bij een isotone sportdrank. Deze vult naast het vocht, ook de verbruikte koolhydraten en mineralen weer aan en wordt makkelijk door ons lichaam opgenomen.

5. LUISTER NAAR JE LICHAAM

Krijg je last van versnelde ademhaling, krampen, misselijkheid, hoofdpijn of overmatig zweten? Stop dan, want dit zijn alarmsignalen voor o.a. flauwvallen, uitdroging of zonneslag. Zoek de schaduw op en zeg tegen iemand in je buurt dat je je niet lekker voelt. Liggen met de benen omhoog en kleine slokjes drinken, helpen.

Vraag beweegadvies aan de professionele bewegingscoaches van OZ. Wist je trouwens dat de eerste 2 conditietests in de OZ-fit trailer gratis zijn door een tussenkomst voor OZ501-klanten?

Deze tips werden overgenomen uit een artikel verschenen in PROFIEL MAGAZINE juni 2011, HET KLANTENTIJDSCRIFT VAN OZ.

In Profiel lees je alle nieuwtjes over OZ en je vindt er informatie over alles wat van dichtbij of veraf met gezondheid te maken heeft.

HOE MOET JE EEN ZONNEBRANDPRODUCT GEBRUIKEN?

- Schud vloeibare middelen goed voor gebruik.
- Smeer het product 15 à 30 minuten vóór u naar buiten gaat op elke zone die aan de zon kan worden blootgesteld. Vergeet vooral niet de kwetsbare zones die vaak over het hoofd worden gezien: de oren, de neus, de lippen, de rugkant van voeten en handen, de halsuitsnijding (ook bij de heren), de schedel van kaalhoofdigen, de okselholten en genitaliën als u aan naturisme doet.
- Voor een afdoende bescherming moet 2 mg van het product per cm² worden aangebracht; dat wil zeggen dat ongeveer 35 g (zes volle koffielepels) zonnebrandcrème nodig is om het lichaam van een volwassene te beschermen. Gebruikt u minder, dan vermindert de bescherming navenant. Voor alle zekerheid kan u daarom beter een product met een hogere beschermingsfactor kiezen dan u op basis van uw huidstype zou nodig hebben (bv. 30 in plaats van 15).
- Breng minstens om de twee uur opnieuw zonnebrandproduct aan, en zeker na het zwemmen, baden, heftig zweten of afdrogen.
- Bij het gelijktijdig gebruik van zonnebrandcrèmes en Deet bevattende muggenrepellants blijkt dat Deet de werkzaamheid van de zonnebrandcrème sterk vermindert. Omgekeerd heeft de zonnebrandcrème geen negatieve invloed op de werkzaamheid van Deet. Daarom wordt aangeraden om de repellant (Deet of een andere repellant) samen met de zonnebrandmelk aan te brengen en bovendien bijkomende beschermingsmaatregelen tegen UV te voorzien (bijvoorbeeld een zonnebrandcrème met hogere beschermingsfactor).
- Houd de vervaldatum in de gaten. Zonneproducten blijven na opening gemiddeld een jaar goed. Laat ze niet in de volle zon staan.

Meer info: www.veiligindezon.be