

DE GRIMBERGSE JOGGER - April 2013

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - APRIL 2013	2
INHOUD	2
JOG-IT	3
JOGGINGCURSUS 2013 : WELKOM!	4
DOKTER JAN	7
KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN	8
KLEEDKAMERS EN DOUCHES	9
VOETBAL IN GRIMBERGEN	9
UITSTAPPEN EN EVENEMENTEN	10
MAIL-ADRES	10
CLUBLEDEN VERGADERING	11
ONZE NIEUWE CLUBUITRUSTING	15
EHBO-KIT	17
LUSTRUMFEEST	18
ONZE NIEUWSTE COACH	18

NIET VERGETEN...

Jog-it

21 of 28 april 2013

Uitstap Fruitbloesems Bergloon

23 juni 2013

Diplomaloop cursisten

25 augustus 2013

Uitstap Descente de la Lesse

JOGGINGCURSUS 2013 : WELKOM!

Met een reeks mooie affiches (in formaat A4 en A3) en bijhorende flyers had onze grafische duivel-doet-al Lieven weer zijn uiterste best gedaan. Op de koop toe aangevuld met een geslaagde "25-jaar" aanpassing op onze gemeentelijke infoborden. Alle bestuursleden engageerden zich 100% om dit keer eigenhandig onze affiches te gaan verspreiden in zo veel mogelijk handelszaken, dokters, café's en andere openbare gelegenheden.



Grimbergen en omgeving zou er dit keer niet naast kunnen kijken. Ondanks het al maar groeiende aanbod aan "Start to Runs" allerhande mikten we dit jaar terug op een reële groei aan nieuwe cursisten.

Dit jaar zou onze joggingcursus ook terug wat later op het jaar beginnen. Niet meer zoals vorig jaar omwille van de Olympische afwezigheid van onze coach 3 weken vroeger dan normaal. Toen had dat tot gevolg : weken aan een stuk hells weer, regen, storm, koude,... en vooral : te weinig cursisten ! Dat zou ons dit jaar wellicht niet meer overkomen. We starten immers opnieuw einde maart. Zondag 23 maart 2013 werd verondersteld de 3^{de} dag van de lente te zijn...

En toch... Murphy had ook nog zijn zegje !

24 maart 2013 zal de weermannengeschiedenisboeken ingaan als een unicum. Liefst 60 jaar geleden was het dat er nog een pak sneeuw viel einde maart. Daar kon zelfs een sterk bestuursteam niet tegen op. De moed zonk ons in de schoenen toen we zondagochtend naar Prinsenbos gleden om zoals gewoonlijk alles klaar te zetten voor een warme ontvangst van onze cursisten. Als die ten minste kwamen...

Enkele sfeerbeelden van Prinsenbos die je in januari verwacht maar niet de zondag voor Pasen.



Toch maar onze vlaggen in de sneeuw geplant en in de voetbalcantine enkele tafels opgesteld voor de inschrijvingen. Iets na 10 uur kwam de eerste cursiste schuchter binnen. Ze had zelfs joggingkledij aan ! 10 minuten later telden we al een 10-tal moedigen en omstreeks halfelf kon onze coach beginnen aan zijn introductie voor liefst 21 cursisten.

Al bij al een onderhoopt resultaat.
Hier zie je die knotsgekke joggers in spe :



We wensen hen allemaal het allerbeste voor de komende 3 maanden. Samen met de nog tientallen andere die we de komende dagen na de sneeuw noch hopen te begroeten. De inschrijvingstafels blijven open op woensdag 27, vrijdag 29 en zondag 31 maart. Van harte welkom !

Als je dit soort lenteweer kan trotseren maken wij ons alvast geen zorgen voor jouw joggingtoekomst. De spirit is duidelijk al aanwezig.

Op jullie programma staan eerst een kleine 3 maanden zwoegen onder leiding van liefst 3 coaches : onze enige echte T1 Marc, zijn charmante assistente T2 Petra en sinds kort onze nieuwe liefvallige T3 Valerie. Jullie zijn in goede en bekwame handen.

Na 3 maanden werk volgt dan op **23 juni** de welverdiende **diplomaloop annex receptie**. In september organiseren we dan 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 Theo 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 een **ongevallenverzekering bij onze Sporta-federatie**. Alle coördinaten vind je op onze website www.joggingclubgrimbergen.be. Om praktische redenen herhalen we hier nog eens het rekeningnummer van de club : 001-2981181-59 of zoals het tegenwoordig vertaald wordt : BE84 0012 9811 8159. Het lidgeld bedraagt 50 euro en loopt tot 31 december 2013. 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 **regelmaticheidcriterium**. Hieronder leggen we nog eens uit hoe dat werkt. Direct na je betaling kan je ook profiteren van onze clubaanbieding om tegen gunstvoorwaarden bij TC Sport (tegenover de parking van Prinsenbos) onze schitterende clubkledij te bekomen. Iets meer hierover verderop in dit krantje en op onze website.

Van harte welkom !

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. Hiernaast zie je hem samen met onze T1 Marc.



KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN

Voor onze nieuwe cursisten leggen we hier ons regelmatigheidscriterium even uit, de juiste werking dus van ons aankoopbonsysteem.

Nieuwe knipkaarten kan je bekomen bij onze **secretaris Theo**. 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 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 gangbare 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 nettoprijs 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: 016 550 585 | e-mail: info@runningmate.be | url: www.runningmate.be



Terloops, er zijn in onze club leden die al hun 15^{de} (jaja, vijftiende) kaart vol hebben geknipt... Dat staat dus voor meer dan 1500 trainingen en bijna 200 euro aan aankoopcheques... Aangezien we slechts in januari 2000, dus zowat 13 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.

Weet jij 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 Googelen om de bijhorende afstanden op te zoeken.

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 (als er voetbalmatch is) 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.

VOETBAL IN GRIMBERGEN

De komende weken kan het voorkomen dat op woensdagavond voetbalmatchen gespeeld worden. Als je merkt dat onze tribune niet vrij is, kom dan maar naar het Guldendal. Daar zal je de andere joggers wel vinden.

UITSTAPPEN en EVENEMENTEN

De eerstvolgende clubuitstappen zijn ook al gepland :

We hadden het eerder al over de gekke winter die we dit jaar meemaken. Op zondag 14 april 2013 hebben we een unieke uitstap voor ogen. We gaan joggen tussen de fruitbloesems in Borgloon. Denk even terug aan de succesvolle TV-serie "Katarakt" van enkele jaren geleden. Ronduit spectaculair. Alleen heeft onze abnormale winter dit jaar voor wat latere bloesems gezorgd. We verschuiven onze uitstap dus met één of 2 weken. De komende dagen verneem je of het doorgaat op **21 of 28 april**.

Het programma ziet er als volgt uit:

- We vertrekken op de parking van Prinsenbos een **half uur vroeger** dan normaal, **8,30 uur** dus. Het is immers 1:15 uur rijden tot Borgloon.
- Omstreeks 10 uur vertrekken we onder leiding van de Borgloonse joggingclub in 2 groepen : een tragere groep loopt ongeveer 6 à 7 km, een snellere groep zal ca. 10 km doen. Onze stelregel geldt ook nu : we laten zeker niemand achter. Vergelijkbaar dus met wat wij bij onze trainingen doen. Behalve het landschap uiteraard !
- Rond 11 uur kunnen we in de sporthal een glas drinken en tracteren we onze gastheren natuurlijk als dank voor hun gidswerk.
- Vertrekken doen we rond 11.45 uur zodat we omstreeks 13 uur terug in Grimbergen zijn.

We duimen voor mooi zonnig weer en volop appel- en perenbloesem.

Op **zondag 23 juni** houden onze nieuwe cursisten **diplomaloop** annex grootse receptie. We gaan voltallig supporteren uiteraard. Het programma is intussen vertrouwd: eerst samen joggen en de cursisten aanmoedigen. Daarna een (hopelijk openlucht) receptie met cava en hapjes. En natuurlijk de traditionele diploma-uitreiking.

Op **zondag 25 augustus** gaan we naar Dinant voor de Afdaling van de Lesse (voor de nieuwelingen, NIET per kano, wel al joggend). Het programma hiervoor vermelden we uitvoerig in onze volgende editie.

MAIL-ADRES

Stuur vandaag nog je e-mailadres naar onze secretaris Theo. Dat kan je eenvoudig doen via onze website. Ga naar de bestuurspagina of Clubnieuws. Via dit mailadres zullen we in de toekomst meer en meer online communiceren. Kost niks aan papier en postzegels en is bovendien **duurzaam**, volledig in overeenstemming met het statutaire doel van onze club.

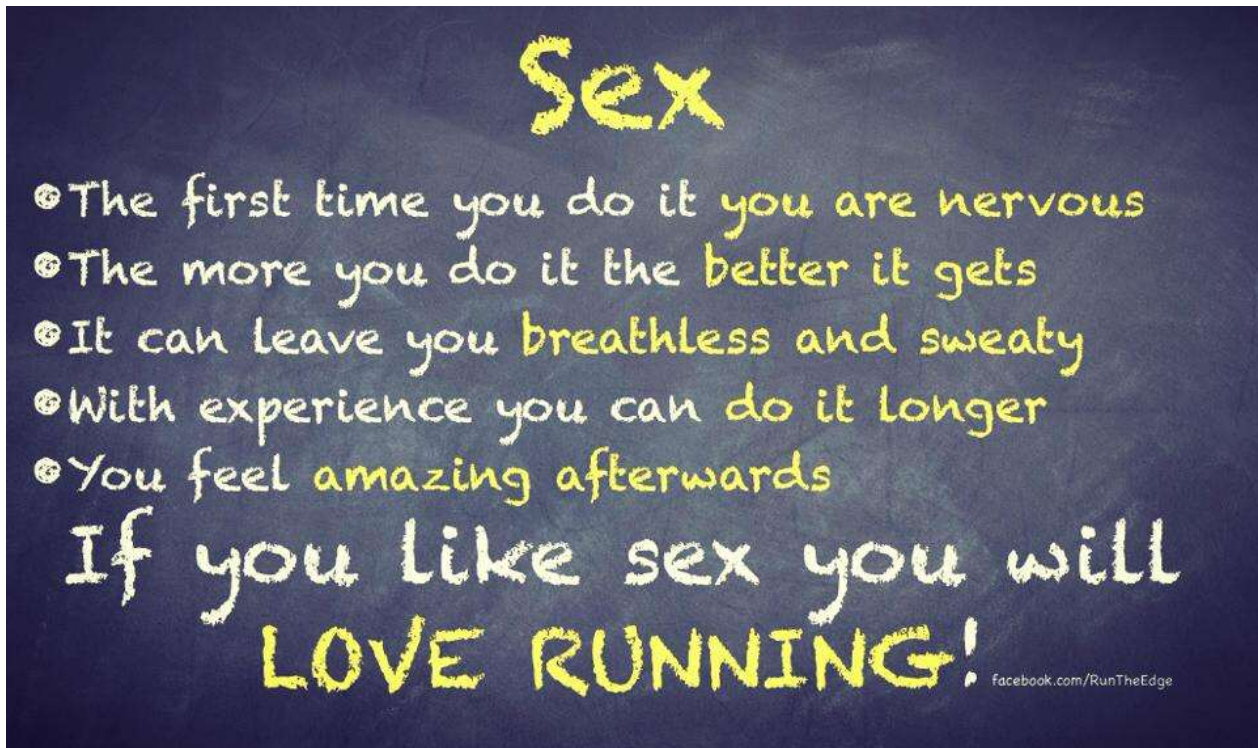
CLUBLEDEN VERGADERING

Op vrijdagavond 8 maart 2013 organiseerden we onze 16^{de} jaarlijkse algemene vergadering. We keken dus even terug op het voorbije werkingsjaar en uiteraard ook vooruit op het komende jaar 2013.

Ons ledenaantal kon de stijging van 2011 niet verder zetten in 2012. Op 10/2/2012 telden we 187 leden maar vooral de instroom van cursisten viel wat tegen met 43 starters en 32 gediplomeerden.

Verder was het een jaar met toch wat "speciallekes":

- Onze voorzitter was geruime tijd buiten strijd en haalde daar dan maar zijn inspiratie voor de nieuwjaarstoespraak van 2013 uit. Hij kwam dan tot de conclusie dat de wereld er heel wat beter zou van worden als politieker, werknemers en leraars zouden zijn zoals joggers. Ook ons aller huwelijk en de bijhorende sex zou er flink op vooruitgaan. Of waar een meniscusoperatie al niet goed voor is...



- We gingen elk kwartaal op busuitstap en daar waren weer enkele leuke nieuwheden bij : de Nekkerloop in Meise en het schitterende Solvay-domein in La Hulpe. Laerbeekbos was ook deze 2de keer mooi na de "wauw" van 2009. Het Zoniënwoud en de Lesse zijn intussen klassiekers.

- We startten een joggingcursus op 4 maart (3 weken vroeger vroeger wegens Olympische verplichtingen van onze T1) met wat minder deelnemers dan normaal.
- De 16^{de} kerstmarkt droeg weer zijn steentje bij in onze clubkas, mede dankzij het mooie winterweer enkele nieuwigheden in de organisatie. Alleen heeft het weinig gescheeld of we hadden helemaal geen potjes om te vullen. Ze kwamen de week voor de kerstmarkt toe uit China...
- Na onze opvallende set clubvlaggen die intussen een vaste plaats verworven hebben op zowat elk evenement van de club zorgde Lieven vorig jaar ook voor nieuwe spandoeken en promoborden voor onze cursus.
- Sinds de oprichting van onze club in 1996 hebben we van elk jaar nog steeds actieve leden. Alleen voor 1998 moeten we dat in het enkelvoud zetten : op dit moment blijft er nog één lid van dat in 1998 bij ons startte: Veerle Spolspoel. Goed verzorgen dus, die dame, want anders zitten we binnenkort met een gat in onze jaarstatistiek !



- Onze kastoestand is nog steeds behoorlijk gezond maar de penningmeester rapporteerde voor de allereerste keer een jaardeficit. Alle vorige jaren werden afgesloten met een kleine overschot; dat betekent dus dat nagenoeg alle fondsen daadwerkelijk besteed worden aan de clubwerking. Dat geeft erg weinig speelruimte, zodat enkele (deels onverwachte) gebeurtenissen leidden tot een rood eindcijfer :
 - o Aankoop van cadeaubons voor ons regelmatigheids criterium

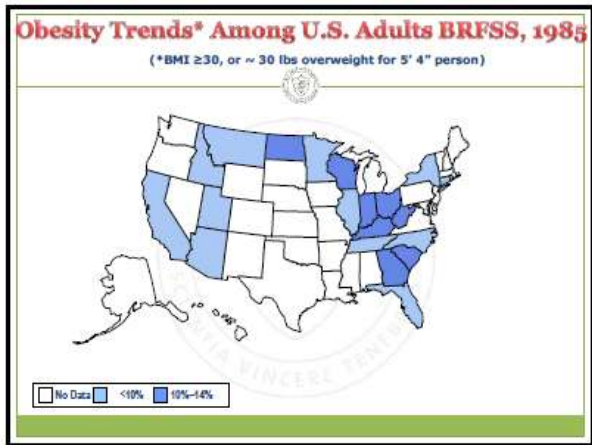
- Latere ontvangst van de gemeentelijke subsidie (januari 2013 i.p.v. dec. 2012)
- Extra kosten voor onze statutenwijziging en bijhorende formaliteiten
- Overdracht van wisselgeld uit de kerstmarkt naar volgend boekjaar.

Al bij al geen drama's maar er zijn ook - zoals overal - structurele kostenstijgingen:

- Uitstappen met de bus worden duurder en trekken niet altijd voldoende leden aan waardoor de prijs nog oploopt
- Lidgelden komen trager binnen (begin van 2013 i.p.v. einde 2012)
- Vanaf 2014 wordt de Sporta-bijdrage merklijk duurder, vooral ingevolge extra verzekeringsdekkingen (o.a. tegen hartfalen).
- De groei van het aantal leden is klaarblijkelijk gestopt. We hebben duidelijk een plafond bereikt. Ook de instroom van nieuwe cursisten ligt merklijk lager dan enkele jaren geleden. Er zijn wellicht te veel concurrerende "start to run" alternatieven.
- We opteren er voor om een derde coach in te schakelen, zodat niet alleen onze cursisten maar ook de "anciens" beter verzorgd kunnen worden.
- En niet te vergeten... We feesten graag ! 2013 wordt op dat vlak een duur jaar. Een 5-jarige lustrumfeest elke 2 of 3 jaar wordt dus wellicht toch van het goede te veel.

Om al die redenen is beslist om het lidgeld vanaf 2014 op te trekken van 50 naar 60€. Overigens dateerde de laatste prijsaanpassing al weer van 8 jaar geleden. De prijsaanpassing is dus niet hoger dan de inflatie sinds 2005.

- We vernamen ook dat onze club werkt aan een eigen "Rondje Grimbergen". Geen wedstrijd maar een recreatieve rondrit/loop van ploegen bestaande uit 5 joggers die samen vertrekken en aankomen voor een rondje langs de gemeentegrenzen van Grimbergen, zowat 25km lang. Van de 5 mogen er op één moment max. 4 "uitrusten" op de fiets. Ze bepalen zelf de onderlinge aflossingen binnen hun team. We organiseren dit de eerste keer op zondag 22 september (één week voor ons lustrumfeest) "om te oefenen", dus met onze eigen clubleden, aangevuld met wat familie en vrienden. Als alles goed gaat wagen we ons in 2014 aan een openbare organisatie...
- Gastspreker van de avond was Prof. Dr. Romain Meeusen. Hij moest ons proberen overtuigen dat sporten goed is voor het brein en slaagde daar nog wonderwel in ook, ondanks de soms moeilijke wetenschappelijke redeneringen die daarvoor nodig waren. Dat voldoende bewegen goed is tegen overgewicht konden we al vermoeden maar werd een nog grotere motivatie-factor toen Romain ons de angstwekkende obesitas-statistieken uit de V.S. toonde.



Het voornaamste verschil tussen Europa en de V.S. illustreerde hij erg treffend als volgt:

Terug naar de essentie : het vermogen van ons brein om informatie te verwerken (de cognitieve prestaties) dalen met de leeftijd. Voldoende bewegen kan dit proces echter vertragen. Hersencellen kunnen niet vervangen worden maar



wel beter geactiveerd. Bij inspanning worden nieuwe neuronen aangemaakt en het BDNF (Brain Derived Neurtrophic Factor) speelt hierbij een belangrijke rol. De professor toonde ook aan dat pollutie (o.a. fijn stof) een duidelijk negatieve invloed heeft op de werking van ons brein. Naast een drukke snelweg bleek de verbeterde werking van het BDNF door het sporten veel kleiner dan in een zuivere omgeving. Onze coach overweegt daarom om onze goeie ouwe "Douwe" toch maar ten Grave te dragen. De combinatie van de Brusselse Ring en de A12 zijn zeker zo slecht als de Antwerpse Ring waar de professor naar verwees.

ONZE NIEUWE CLUBUITRUSTING

Ten behoeve van onze nieuwe cursisten hier nog even onze nieuwe clubkleding sinds 2011. Voel je natuurlijk tot niets verplicht.



Hier volgen de details:

- het is een high-tech, kwalitatieve shirt, uit de modellenreeks "Alpha Line" van de Duitse fabrikant Erima
- in aangepaste dames- en herenmodellen
- uitrusting met antibacteriële werking
- geventileerde "stay fresh" stof in stretch
- optimaal draagcomfort
- reflecterende piping aan schouder en mouwboord
- zijdelingse inzetstukken in "mesh"
- mp3 zakje aan de rug en lus voor koptelefoon aan de kraag
- herenmaten van S tot XXL
- damesmaten 34 tot 48
- in stijlvol zwart zodat het makkelijk combineert met andere kledij en ook binnen 5 jaar nog modieus oogt; voor de zomer kan je ook witte kledij bestellen met zwarte opdruk (zoals onze nieuwe wintertruien).
- met discrete opdruk van ons logo.

We startten dus ons uniform vorig jaar met de klassieke t-shirt met korte mouwen. Winkelwaarde (adviesprijs van de fabrikant) van deze t-shirt : 37 euro. We hebben als club sterk onderhandeld met TC Sport en 35% korting verkregen op de catalogusprijzen. Dat geeft dus 24 euro netto.

Ook in 2013 subsidiëren we als club jouw eerste aankoop met een **cashback-bon van 5 euro** voor iedereen die zijn **lidgeld voor 2013 betaald** heeft en die **eerder nog geen cashback kreeg**. Uitsluitend voor nieuwe leden dus.

De continuïteit is gewaarborgd voor de volgende jaren zodat je altijd bijpassende accessoires en andere kledingstukken kan bijkopen. Zo omvat de Alpha Line ook **mouwloze singlets** (marcellekes) en **korte, halflange of lange "tight" joggingbroeken**, beide uiteraard in aangepaste dames- of herenmodellen. Op alle onderdelen van de Alpha Line (ons "uniform" dus in zwart of wit) kan je genieten van onze **35% clubkorting** bij TC Sport. Onze club heeft de meest courante maten van Alpha "marcellekes" en joggingbroeken aangekocht zodat je alles in de winkel kan passen en bijbestellen.

Voor de **heren** hebben we dus een t-shirt met korte mouwen of een singlet (marcelleke) zonder mouwen plus lange of korte tight-broeken.

Voor de **dames** een vergelijkbaar maar wat vrouwelijker aanbod.

Voor de wintermaanden (die nu hopelijk voorbij zijn) hebben we het gamma uitgebreid met de **witte Razor Line van Erima**. Een warme elegante trui met lange mouwen en zeer hoge specificaties. Ook die is nog te koop met de 35% clubkorting.

Hoe verloopt de **distributie** van deze kledij ?

TC Sport tegenover het Grimbergse Prinsenbos zal instaan voor de distributie. Je verneemt alles over hen op www.tc-sport.be.

Hier nog eens de juiste en **totaal nieuwe procedure**, ons 10-stappen plan :

1. Je betaalt je lidgeld voor 2013, zo snel mogelijk als dat nog niet gebeurd is.
2. Onze secretaris bezorgt TC Sport frequent een lijst van clubleden die hun lidgeld betaald hebben en dus in aanmerking komen voor aankoop met korting.
3. Je gaat bij TC Sport langs om je nieuwe shirt te passen. Zo ben je zeker van de juiste pasmaat. De winkel beschikt over alle heren- en damesmaten van onze clubkledij. Je moet er overigens ook niet ver voor lopen: TC Sport ligt recht tegenover de parking van Prinsenbos en is zelfs op zondagvoormiddag vanaf 10 uur open.
4. 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.

5. Je betaalt alleen de netto prijzen voor de kledij zelf. De club betaalt alle bedrukkingkosten.
6. 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.
7. TC Sport verzamelt alle bestellingen en stuurt deze in 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 opdrukkingkosten.
8. Enkele weken later kan je de kledij bij TC Sport gaan afhalen.
9. We organiseren dergelijke bestelreeksen nog enkele keren later dit jaar.
10. Je kan de daaropvolgende maanden met gepaste trots lopen te blinken in Grimbergen en omgeving.

We organiseren dit jaar slechts 2 bestelronden !

Je kan deze clubkledij bij T.C. Sport gaan bestellen **tot einde mei**. Op die datum geven we alle bestellingen gegroepeerd door en worden die geleverd in juni. De enige kans dus om nog je zomerkledij aan te vullen.

De eerstvolgende bestelronde is **tot einde september** voor levering in oktober. Dit is vooral nuttig voor de winterkledij.

EHBO-KIT

Wist je dat onze club voortaan beschikt over een volwassen EHBO-kit ? Spreek dus gerust een van de trainers of een bestuurslid aan als je tijdens de training een kwetsuur moest oplopen.

LUSTRUMFEEST

De volgende officiële feestafspraken is normaliter al zeker gepland in september 2016, ter gelegenheid van het 20-jarig bestaan van onze club. We verklapten het al tijdens de clubledenvergadering. Het bestuur heeft het lustrum nog maar eens ingekort en we vieren dus in 2013 "25 jaar joggen in Prinsenbos". Onze coach Marc is inderdaad in 1988 gestart met de eerste joggingcursus. Aanvankelijk in opdracht van de Atletiekclub Grimbergen, vanaf 1996 met onze eigen vzw.

Afspraak dus in ons vertrouwde "Salons De Romree" op vrijdag 29 september 2013 vanaf 19 uur. Het programma zal minutieus verlopen als volgt :

19:00	Ontvangst en receptie, bij mooi weer op de binnenkoer
19:45	Iedereen aan tafel
20:00	Verwelkoming door de voorzitter en eerste actie van het bestuur (???)
20:30	Voorgerecht
20:45	Eerste optreden van Zakdoek
21:30	Hoofdgerecht
22:30	Tweede optreden van Zakdoek
23:15	Tweede actie van het bestuur (???)
24:00	Ten dans o.l.v. DJ
03:00	Recht naar huis ...

ONZE NIEUWSTE COACH



Valerie Thielemans vervoegt onze club als T3.

Geen wonder overigens want ze werkt zowat in het Prinsenbos. Ze is sportkinesiste (kan uiteraard niet beter) en werkt mee in een groepspraktijk op Speelbroek, recht tegenover de ingang van Prinsenbos.

Valerie zal de komende maanden de cursisten begeleiden samen met Marc.

Hier zie je haar al in actie op de memorabele eerste cursusdag, de dik ingesneeuwde 24ste maart 2013.

Niets kan onze Valerie stoppen !

Intussen heeft ze al de eerste joggingcursussen helemaal alleen afgehandeld bij afwezigheid van onze T1 en T2. Uit het goeie hout gesneden, ons Valerie !