

DE GRIMBERGSE JOGGER - April 2014

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - APRIL 2014	2
INHOUD	2
JOG-IT	3
CLUBLEDEN VERGADERING	4
EHBO-KIT	7
JOGGINGCURSUS 2014 : WELKOM!	7
DOKTER JAN	10
KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN	10
KLEEDKAMERS EN DOUCHES	12
VOETBAL IN GRIMBERGEN	12
UITSTAPPEN EN EVENEMENTEN	12
MAIL-ADRES	13
ONZE CLUB-KLEDIJ	14
JOGGERS LEVEN 6 JAAR LANGER	17
PLANTENTUINJOGGING IN MEISE	18

NIET VERGETEN...

Jog-it

27 april 2014
Uitstap Hallerbos

15 juni 2014
Groene Wandeling nr.6

22 juni 2014
Diplomaloop cursisten

21 of 28 september 2014
Rondje Grimbergen

CLUBLEDEN VERGADERING

Het is weer lente en in 2014 begon die al in februari. Hoog tijd dus voor de start van een nieuw jogging hoogseizoen. Te beginnen met onze jaarlijkse clubledenvergadering.



Op vrijdagavond 21 maart 2014 waren we toe aan de 17^{de} jaarlijkse algemene vergadering van clubleden. We keken dus traditioneel even terug op het voorbije werkingsjaar en uiteraard ook vooruit op het komende jaar 2014. Een 40-tal clubleden was komen opdagen.

We startten de presentatie met een debat rond het verminderde ledenaantal de laatste 2 jaar. Vooral de instroom van nieuwe leden was sterk teruggelopen. We keken dan ook met spanning uit naar de instroom van cursisten volgende zondag. Een 50-tal nieuwe leden zou erg welkom zijn... De aanwezigen dachten actief na over mogelijke oorzaken van de kleinere instroom. We kwamen allemaal uit op externe factoren : tijdsgebrek in de krappe avonduren, geen zin meer na de dagdagelijkse drukte, hogere tijdsdruk vanwege de werkgever, etc. De crisis van de laatste jaren heeft dat allemaal wellicht nog in de hand gewerkt.

Conclusie : we zijn allemaal benieuwd naar de bezetting van onze 2014-cursus volgende zondag.



Volgde dan een overzicht van onze belangrijkste activiteiten van 2013 :

- We startten toen de joggingcursus op 24 maart met 10 cm sneeuw. Het aantal nieuwe joggers was navenant en gezien het overwegend slechte weer tijdens de rest van het voorjaar was de uitval ook navenant. We schreven slechts 19 diploma's uit : een absoluut dieptepunt voor onze club.
- De 17^{de} kerstmarkt droeg weer zijn gewoonlijke duit in ons kassa-zakje, mede dankzij het ideale winterweer en ondanks het gebrek aan stenen potjes. Die waren in China blijven hangen...
- 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. Het voorbije jaar toonde aan dat onze penningmeester goed kan mikken : we boekten - ondanks een duur lustrumfeest - een kas-overschot van 140€.
- We vernamen ook dat onze club - na de eerste proefeditie van 2013 - werkt aan een publieke versie van ons 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. 3 "uitrusten" op de fiets. Ze bepalen zelf de onderlinge aflossingen binnen hun team. Wij wilden dit organiseren op zondag 11 mei 2014. Het gemeentebestuur stelde aanvankelijk een samenwerking voor tijdens het kermisweekend van 18 mei maar bleek uiteindelijk minder enthousiast om te werken: te druk, te veel werk, te weinig parking in het al overbevolkte kermis-Grimbergen. Omdat 18 mei bovendien nog samenviel met de 20km van Brussel besloten we dan maar om ons Rondje zelf te organiseren en kozen we voor einde september, dus zondag 21 of 28 september, afhankelijk van de voetbalkalender van KSC Grimbergen en de beschikbaarheid van de cafetaria. We zullen de exacte datum pas kennen rond half augustus, na publicatie van de officiële voetbalkalender. September biedt het voordeel dat het een rustiger maand is dan mei met al zijn lange weekend en festiviteiten.
- We hadden zelfs 2 "Gast sprekers" aan het einde van onze vergadering. Eerst vertelde Valerie ons over haar EHBO-plan voor dit najaar. In een bij momenten "sappig" geïllustreerde presentatie toonde zij enkele kwetsuren die tijdens joggingtrainingen zouden kunnen optreden : verstuiking, ontwrichting, breuk,

hersenschudding, hyperventilatie, angina pectoris en hartinfarct. Uiteraard telkens met de bijhorende remedies.

- Belangrijke telefoonnummer om te noteren (ze hangen ook in onze valvas) :

Algemeen noodnummer	112
Ambulance	100
Antigifcentrum	02 268 62 00
Brandweer	100
Dokter van wacht	02 270 95 04
Apotheek van wacht	0900 10 500
Cardstop	070 344 344
Politie Grimbergen	02 272 72 72
Brandweer Vilvoorde	02 251 77 78

- Je vindt een (rode) EHBO-tas in de kast van onze kleedkamer onder de voetbaltribune. Aan het oude gemeentehuis van Grimbergen vind je een AED, een defibrillator.
- Vervolg is gepland tijdens 2 of 3 vrijdagse opleidingsavonden in het najaar van 2014.
- Volgde dan onze 'echte' gastspreker : Liesbeth De Feyter. Zij schreef een eindwerk onder leiding van promotor Prof. Dr. Evert Zinzen onder de titel : "Zorgt het geven van een functioneel trainingsschema bij start to runners voor een verbetering van het looppatroon en een vermindering van loopletsels?" Met joggingletsels hebben we allemaal al wel eens te maken :
 - o Lopersknie (iliotibiale band frictiesyndroom)
 - o Patellofemorale pijnsyndroom
 - o Achillespeesstendinopathie

Zij vergeleek 3 groepen (van wellicht te kleine aantallen) joggers uit Keerbergen, Tremelo en Betekom en onderzocht of het opleggen van een functioneel trainingsschema voor aanvang van de joggingcursus kon leiden tot minder kwetsuren. Daarbij gebruikte men ook de techniek van video-analyse om de loopstijl te evalueren. Daarbij bleek ons aller Petra - hoe bestaat het ? - de perfecte loopstijl te benaderen. Conclusie van deze beperkte studie : er kon geen verband gedetecteerd worden tussen voorafgaande oefeningen en minder kwetsuren. Evert nuanceerde deze conclusie achteraf door te wijzen op onze opwarmingsoefeningen die elke training voorafgaan en die zeker een analoog preventief effect hebben. We zijn dus weer eens "goed bezig"...

- De vergadering werd omstreeks 23 uur gezellig afgesloten met een extra pint.

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. De kit (een rode sportzak) zit in de kast in onze kleedkamer.

JOGGINGCURSUS 2014 : WELKOM!

Met de hulp van onze mooie affiche-reeks (dit keer in formaat A3) en bijhorende flyers, aangevuld met onze gemeentelijke infoborden, een speciale pagina op onze nieuwe website en de broodnodige mond-aan-mond reclame hadden we weer alle wapens in gezet in de hoop op veel nieuwe cursisten.



Grimbergen en omgeving zou er dit keer echt 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.

Hopelijk zat het weer wat beter mee dan vorig jaar. Weet je nog ?



Een heel ander zicht vanmorgen: een stralend zonnetje dat continu probeert de frisse lentelucht op te warmen. Ideaal om te joggen dus.

Even fris maar toch wat gespannen was het bestuur vanaf 9 uur paraat voor een goede ontvangst van onze cursisten. We hadden echt niks aan het toeval overgelaten. Dat moest ook want op de clubledenvergadering van vorige vrijdag was nog de aandacht gevestigd op het sterk verminderde aantal nieuwe leden de voorbije 2 jaar.

Om tien voor tien was onze eerste cursiste ingeschreven. De kop was er af. Niet van de jonge dame natuurlijk... Om kwart na tien telden we om en bij de 50 cursisten. Oef!!!

Volgde een korte toespraak van de voorzitter en dan kon Valerie haar gespannen zenuwen eindelijk loslaten en de horde op sleeptouw nemen. Eerst nog gauw een groepsfoto.



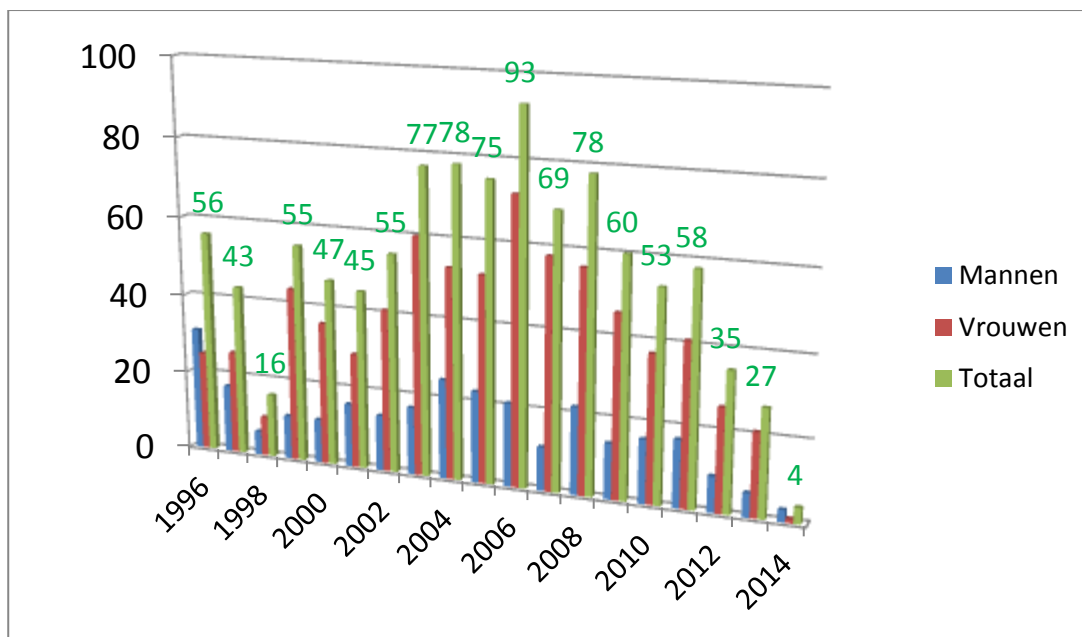
Dit zijn onze cursisten van de eerste trainingsdag in 2014.



Coach Marc was niet van de partij want weer naar China. Wat zoekt hij daar toch altijd ? De cursisten waren in de zachtere handen van Valerie. Ook dokter Jan was van de partij. De eerste training verliep vlekkeloos.

We wensen hen allemaal het allerbeste voor de komende 3 maanden. Samen met nog nakomers die we de komende dagen nog hopen te begroeten. De inschrijvingstafels blijven open op woensdag 26, vrijdag 28 en zondag 30 maart. Van harte welkom !

Na 3 maanden werk volgt dan op zondag **22 juni** de welverdiende **diplomaloop** annex **receptie**.



Dit is in ieder geval een grafiek die mooier zal ogen bij de diplomaloop. 2014 wordt terug een "toonbaar" cursusjaar met om en rond 50 nieuwe clubleden.

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!

Ben jij al ingeschreven ?

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 : BE84 0012 9811 8159. Het lidgeld bedraagt 60 euro en loopt tot 31 december 2014. De cursus zelf is inclusief.

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

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 **regelmatigheidscriterium**.

Hieronder leggen we voor onze nieuwe leden nog eens uit hoe dat werkt. Alle leden kunnen profiteren van onze clubaanbieding om tegen gunstvoorwaarden bij T.C. Sport (tegenover de parking van Prinsenbos) onze schitterende clubkledij te bekommen. Iets meer hierover verderop in dit krantje en op onze website.

Na de diplomaloop krijg je een nieuwe knipkaart met 40 knipjes erin. Je hebt immers al 40 trainingen gehad tijdens de cursus. 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 bekommen.

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: 016 650 586 | 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 zo al betekenen ?

- 100 x 8km = 800km >Grimbergen- Bordeaux, France
- 500 x 8km = 4000km >Grimbergen- Teheran, Iran
- 1000x8km = 8000km >Grimbergen- Peking (Olympische Spelen...)

<p>JOGGING CLUB GRIMBERGEN</p>	www.joggingclubgrimbergen.be															
	BIJ ELKE TRAINING KRIJG JE EEN KNIPJE. Voor een kaart met 100 knipjes krijg je van secretaris Theo een aankoopbon van 12,50 €. Te gebruiken bij een van onze sportpartners. Cumuleerbaar met eventuele andere kortingen.															
	www.runningmate.be www.tc-sport.be www.matchpointshop.be															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
	REGELMATIGHEIDSCRITERIUM												46	47	48	
												49	50	51	52
												53	54	55	
	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85		
86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100		

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 voetbalmatches gespeeld worden. Als je merkt dat onze tribune niet vrij is, kom dan maar naar het **Guldendal**. Dat is het gebouw met de bogen, helemaal bovenaan in Prinsenbos. Daar zal je de andere joggers wel vinden.

UITSTAPPEN en EVENEMENTEN

De eerstvolgende clubuitstappen zijn ook al gepland :

Op zondag **27 april** 2014 gaan we - na de fruitbloesems van vorig jaar - nog eens terug naar het **Hallerbos**. We hopen maar dat de erg zachte winter van dit jaar de bloeiperiode van de hyacinten niet te veel vervroegd heeft en dat er nog voldoende blauw te zien zal zijn.

Op zondag **15 juni** lopen we het voorlaatste stuk van de Groene Wandeling rond Brussel. Dit keer vertrekken we aan het mooie Wilderbos in **Sint-Agatha-Berchem**, lopen door het Kattebroek naar de Zavelenberg in Zellik. We steken de Charles Quint over en lopen (waden ?) door het Moeras van Ganshoren en het Moeras van Jette om te eindigen aan de Koloniale Tuin in de buurt van de **Heysel**. Omdat we dan zeer dicht bij Grimbergen zitten, leggen we vermoedelijk geen bus in. De nodige transportafspraken zullen nog meegedeeld worden.

Op **zondag 22 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 21 of 28 september houden we de eerste publieke editie van ons **Rondje Grimbergen**. Op de interne oefensessie van vorig jaar hadden we 15 deelnemende teams van 5 joggers/fietsers, alles bijeen dus 75 deelnemers. Dit keer wordt het naar verwachting wat grootschaliger. De lokale politie beperkt ons om veiligheidsredenen wel tot max. 50 teams, al bij al toch 250 deelnemers. Het Rondje 2014 verloopt ongeveer zoals vorig jaar : vanaf 9 uur vertrekt in het Prinsenbos elke minuut een team van 5 sporters met max. 3 fietsen zodat er op elk moment 2 mensen aan het joggen zijn. Aflossingen zijn volledig vrij maar het team moet samen terug aankomen in Prinsenbos. Het Rondje is ongeveer 20km lang en loopt langs mooie en rustige wegen doorheen Grimbergen. Bij aankomst krijgen de deelnemers een attentie. Extra prijzen zijn er voor de leukste teams. Nakaarten is mogelijk in de cafetaria van de voetbaltribune.

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.

Onze club vind je ook op **Facebook**. Er zijn al tientallen joggers regelmatig actief op de openbare site. Het bestuur experimenteert al een tijdje met een afgeschermd groep en we starten nu ook een afgeschermd groep voor alle Grimbergse joggers.

ONZE CLUB-KLEDIJ

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 of wit zodat het makkelijk combineert met andere kledij en ook binnen 5 jaar nog modieus oogt
- in zomer- of winterversie, korte of lange mouwen
- 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.



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 Prinsbos staat in voor de distributie. Je verneemt alles over hen op www.tc-sport.be.

Hier nog eens de juiste en **totaal nieuwe procedure**, ons stappenplan :

1. Je betaalt je lidgeld voor 2014, 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 Prinsbos 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 bij bestelling de netto prijs voor de kledij zelf. De club betaalt alle bedrukkingkosten.
6. TC Sport groepeert periodiek alle bestellingen en zorgt zelf voor bedrukking met ons logo. De club betaalt alle opdrukkosten.
7. We organiseren enkele bestelreeksen per jaar : de eerste keer begin april, daarna half juni (voor ons cursisten), later nog eens in september en oktober voor de winter. Uiterlijk 2 weken later kan je de kledij bij TC Sport gaan afhalen.

JOGGERS LEVEN 6 JAAR LANGER



Mensen die regelmatig joggen, leven gemiddeld 6 jaar langer. Het risico dat ze vroegtijdig overlijden ligt liefst 44 procent lager. Dat blijkt uit een langlopende studie aan de Bispebjerg University Hospital in Denemarken, waarbij in totaal 19.329 inwoners van Kopenhagen in de periode van 1976 tot 2011 opgevolgd werden.

De resultaten staan samengevat in het gezondheidsmagazine Bodytalk.

Trage lopers boekten de grootste winst. Hun risico op een vroegtijdig overlijden is gemiddeld 63 procent lager dan dat van niet-lopers. Bij matige lopers, waarbij praten tijdens het lopen moeilijker wordt, daalt dit tot 47 procent. Snelle en zwetende lopers hebben 22 procent meer risico op vroegtijdig overlijden dan niet-lopers.

Ideaal is 1 tot 2,5 uur per week.

Bij maximaal 3 keer per week lopen daalt dit risico met 60 procent, vaker lopen doet dit stijgen met 24 procent. Meest optimaal blijkt 1 à 2,4 uur per week joggen. In dat geval daalt het risico met 40 procent. Bij wie meer dan 4 uur per week loopt, daalt dat slechts met 14 procent.

Uit het onderzoek blijkt ook dat lopen het aantal fatale hartinfarcten doet dalen. Bij mannen is dat met maar liefst bij 70 procent het geval, bij vrouwen vermoedelijk met 50 procent. Dat percentage is echter minder zeker door het kleine aantal lopende vrouwen in de studie. Verder neemt ook het sterfterisico door ademhalingsziekten, kanker en beroerte duidelijk af.

Bron : De Standaard, Zita.

PLANTENTUINJOGGING in MEISE

We eindigen deze editie van ons krantje met wat publiciteit voor een evenement bij onze burens. Zij organiseerden jaarlijks de Nekkerloop en ook zij gaan - net als wij met ons Rondje Grimbergen - een trapje hoger.

Alle informatie vind je hieronder.

We gaan zeker zorgen voor een delegatie van onze club en rekenen dan stiekem op hun aanwezigheid voor ons Rondje...

Zo werkt een win-win relatie, niet ?

Zondag 18 mei 2014    

Internationale Dag van de Biodiversiteit

1ste Plantentuinjogging

Primeur in België : unieke jogging doorheen de Plantentuin van Meise !

- Max. 500 lopers. Ook wandelaars zijn welkom. (enkel via daginschrijving)
- Voorinschrijvingen mogelijk t.e.m. 11 mei 2014
- Daginschrijvingen vanaf 11u00 ter plaatse (enkel indien totaal van 500 lopers nog niet bereikt werd)
- Prijs : 8 € (voorinschrijving loper), 10 € (daginschrijving loper)
3 € (daginschrijving wandelaar)
- Start : wandelaars : vanaf 11u00
lopers : om 14u30 : 7,2 km en 13,6 km
- Adres : W. Vandenberghecentrum, Nieuwelaan 98-100, 1860 Meise (ingang via parking zwembad)
- Parking : o.a. Carpool-parking, Nieuwelaan te 1860 Meise
- Manuele tijdsopname, herinneringsmedaille, prijsuitreiking (voor de eerste 3 mannen & vrouwen per afstand), gratis tombola, bevoorrading onderweg + aankomst, muzikale ambiance langs het parcours, kleedkamers en douches, ...



info : www.meelopersmeise.be

Ten voordele van het Nationale Park van Virunga (Congo) waar de gorilla's in het wild nog beschermd worden.

V.B. JC Meelopers Meise - D. Geysels, p/a Poltareveld 39, 1861 Meise NIET OP DE OPENBARE WEG GOOREN A.U.B.