

DE GRIMBERGSE JOGGER - Oktober 2014

INHOUD

| | |
|-------------------------------------------|----|
| DE GRIMBERGSE JOGGER - OKTOBER 2014..... | 2 |
| INHOUD..... | 2 |
| NIET VERGETEN..... | 3 |
| LIDGELD BETALEN AUB..... | 4 |
| CLUBKLEDIJ..... | 4 |
| 31/08/2013 - AFDALING VAN DE LESSE..... | 5 |
| 7/09/2014 - STRATENLOOP GRIMBERGEN..... | 6 |
| 28/09/2014 - RONDJE GRIMBERGEN..... | 7 |
| EHBO-CURSUS OKTOBER/NOVEMBER 2014..... | 14 |
| 13/14 DECEMBER 2014- KERSTMARKT..... | 15 |
| 18 JANUARI 2015 - NIEUWJAARSRECEPTIE..... | 16 |
| 20 MAART 2015 - CLUBLEDENVERGADERING..... | 16 |
| 22 MAART 2015 - START JOGGINGCURSUS..... | 16 |
| ONZE KOMENDE UITSTAPPEN..... | 17 |
| ZELFS TRAAG LOPEN = LANGER LEVEN..... | 18 |

NIET VERGETEN...

Jog-it

Uitstap Zoniënwood
Zondag 9 november 2017

Kerstmarkt
13 en 14 december 2014

Nieuwjaarsreceptie
Zondag 18 januari 2015

Uitstap Groene wandeling (naar Evere)
Zondag 8 februari 2015

Clubledenvergadering
Vrijdag 20 maart 2015

Start Joggingcursus
Zondag 22 maart 2015

LIDGELD BETALEN AUB

We naderen weer het jaareinde. Dat betekent natuurlijk ook weer het begin van een nieuw werkingsjaar voor alles joggingclub. We nemen zonder meer aan dat ook jij daar in 2015 wil bijhoren. Je betaalt dus **uiterlijk op 15 december** je lidgeld voor het nieuwe jaar 2015. Het lidgeld voor volgend jaar blijft onveranderd **60 euro**. In ruil geniet je als lid van onze geweldige club van steeds meer activiteiten en evenementen en proberen we onze dienstverlening voortdurend te verbeteren.

Je stort op onze clubrekening met nummer **001-2981181-59** of IBAN nummer **BE84 0012 9811 8159**. Je bent dan met ingang van 1 januari 2015 ook optimaal verzekerd.

Ook voor dit jaar hebben we een cadeautje in petto voor iedereen die tijdig zijn lidgeld betaalt.

CLUBKLEDIJ

Nieuwe kledij nodig voor de wintermaanden ? Vanaf begin oktober starten we een volgende bestelronde van onze clubkledij via TC Sport. Ja kan bestellen tot half november zodat alles dan tegen eind november geleverd kan worden. Op onze website vindt je een volledig overzicht van ons clubaanbod. Wil je even zelf gaan kijken ? Stap gerust eens binnen bij TC Sport. Zo kan je gelijk ook eens passen.



31/08/2013 - AFDALING VAN DE LESSE



Het blijft een mooie jaarlijkse traditie, onze "Descente de la Lesse". Het vroege opstaan met ontbijt op de bus. De sfeer in Dinant, de spanning aan het vertrek in Houyet, nadien de modder, het bergachtig parcours, de eindeloze kaaien langs de Maas. De modder was dit jaar van het hardnekkige type... De voldoening aan de aankomst was des te groter, net als de schitterende douches, het uitgebreide aperitief-terras aan het Casino, het copieuze mosseldiner met bijhorende en talrijke Rocheforts en de slaperige terugrit naar Grimbergen. Na zo'n zondag heb je meestal een week rust nodig.

7/09/2014 - STRATENLOOP GRIMBERGEN

Met opnieuw een kleine 40 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.

Het was mooi maar niet te warm weer en dus ideaal om te lopen. Het parcours daarentegen is nog steeds even uitputtend en het Grimbergse publiek even opzweepend. Het blijft dus elk jaar een flink karwei. Proficiat dus en dank u aan alle deelnemers. Het drankje achteraf was ruim verdiend .



Tot volgend jaar.

28/09/2014 - RONDJE GRIMBERGEN



Na de "oefening" van vorig jaar binnen onze club was besloten om in 2014 voor de eerste keer ons Rondje Grimbergen openbaar te organiseren. We hadden vorig jaar 15 teams uit onze eigen club. We hadden echt geen idee wat we nu mochten verwachten maar de ons door de Grimbergse politie opgelegde beperking tot max. 50 ploegen werd dan maar onze doelstelling. 50 ploegen van 5 mensen = 250 deelnemers. Dat hadden we nog niet gehad ! Een hele uitdaging dus voor het bestuur. Volgt u maar even het relaas mee...

Locatie ?

De eerste vraag was : waar organiseren we ons evenement ?

- Guldendal? Is vermoedelijk niet genoeg bestand tegen eventueel slecht weer en beschikt wellicht ook niet over voldoende WC's. Extra tenten en een WC-container? Niet mogelijk wegens te duur.
- Charleroihoeve ? Onvoldoende infrastructuur zoals douches en tap-installaties.

Uiteindelijk leek de cafetaria van Prinsenbos de beste optie. Er is genoeg plaats bij slecht weer en alle voorzieningen zijn er aanwezig. Alleen nog even overleggen met de voetbalclub en het gemeentebestuur.

Wanneer ?

Kwam dan het volgende probleem : wanneer ? Ergens in september, dat hadden we eerder al besloten. De maand mei is gewoon te druk. Als we ons event in het Grimbergse Prinsenbos - onze thuisbasis - wilden houden, hadden we dus zeker de cafetaria nodig. Dus moesten we een zondag uitkiezen waarop de lokale voetbalclub KSC Grimbergen op verplaatsing speelde en wij dus de weg vrij hadden. De officiële voetbalkalender voor het nieuwe seizoen wordt echter pas einde juli van elk jaar gepubliceerd en dus moesten we vertrekken met 2 datum-opties : 21 of 28 september. Het was zaak om alle promomateriaal en de hele organisatie vooraf klaar en gepland te hebben en dan - van zodra de juiste datum vastgeprikt kon worden - al onze promo-boodschappen voluit te lanceren. Dat bleek achteraf nog goed mee te vallen. Ruim voor einde juli vonden we op de KBWB-kalender dat 28 september vrij was in Prinsenbos. We konden dus publiceren.

Formaliteiten ?

Een openbaar evenement zoals het Rondje hadden we nog niet eerder gedaan. Wie moesten we toestemming vragen? Wat moest allemaal officieel geregeld worden? Er waren uiteindelijk verschillende maanden nodig om met alle instanties overleg te plegen en de nodige toestemmingen te krijgen : gemeentestuur, politie, verzekering, voetbalploeg, Sporta, etc. We stelden vast dat op dit domein niet alles zo vlotjes verloopt als we wel hadden gewild...

Promotie

Wilden we de beoogde 50 teams aantrekken dan was het zaak om voldoende promotie te maken. We mochten niks aan het toeval overlaten.



Om te beginnen zorgde Lieven voor het gepaste hergebruik van onze gemeentelijke infoborden. Er werd een nieuwe belettering aangekocht en vanaf begin september zouden onze 25 borden zichtbaar zijn in de ganse gemeente. Lieven maakte ook werk van een mooie grafisch affiche.

Frieda mailde half augustus een eerste reeks uitnodigingen naar alle sportclubs binnen een straal van zowat 20km rond Grimbergen. Ook de pers werd niet vergeten : Frieda bekam een inlassing in Het Nieuwsblad en Grimbergs.net. Ons event werd ook vermeld op Grimbergen Leeft.

De inschrijvingen druppelden erg langzaam binnen. Nog maar een tandje bijsteken dus. Er werd een tweede keer een herinneringsmail naar alle clubs gestuurd op 5 september. En op de Grimbergse stratenloop deelden we folders uit. Van onze affiche werden pancartes gemaakt en opgehangen op strategische plaatsen in de gemeente.

Ook onze eigen website kon uiteraard niet achterblijven. Paul zorgde niet alleen voor de gepaste reclame maar ook voor een nieuwe interactieve inschrijvingsmodule.



Parcours

Paul tekende een aangepast parcours uit. In tweevoud zelfs wegens het altijd onvoorspelbare weer. Teveel modder is geen optie voor joggers, nog minder voor fietsers. Er werd dus een reserve-omloop uitgestippeld met wat meer verharde wegen.

Op dit gebied hadden we geluk : het parcours dat uiteindelijk gelopen en gereden werd was de "droge" versie, de mooiste van de twee dus. Je vind de omloop overigens op MapMyRun:

<http://www.mapmyrun.com/routes/view/465748670>



Achteraf gezien vond zowat iedereen het een schitterend parcours, beter dan dat van vorig jaar. Uiteindelijk was het 20,6 km lang en passeerden we - dat was ook de bedoeling voor onze "buitenclubse" bezoekers - zowat alle beauty's van Grimbergen : Prinsenkasteel (donjon), Guldendal, Hof ter Weerde, Spiegelhof, de 's Gravenmolen, d'Yveshoeve (= Salons de Romree), de Liermolen, ten Doorn (Beigem), Kasteel Ter Wilder (Humbeek), 's Gravenkasteel, de Lourdesgrot, Humbeek sas met het kanaal, het Lintbos op het Vliegveld, Oyenbrughof, Tommenmolen en Liermolen, Park Maelbeek, Fenixhof, de Abdij, de Basiliek en het kerkplein van Grimbergen. En natuurlijk veel kasseitjes, veldbanen, trage wegen, rustige wegen, en mooie zichten, ...

RONDJEGRIMBERGEN

Wegwijzers

Een job voor het bestuur op zaterdagmiddag 27 september was natuurlijk het aanbrengen van de wegwijzers en gevaarborden. Onverwacht tijdrovend want we zijn er uiteindelijk ruim 4 uur mee bezig geweest. Uit de reacties van de deelnemers achteraf onthouden we dat we nog wat extra wegwijzers moeten maken voor volgend jaar en dan liefst de roze versie, de best zichtbare.

Alle deelnemers kregen ook een wegenkaart mee met vermelding van duidelijke veiligheidsinstructies en telefoonnummers voor noodgevallen. Die proberen we tegen volgend jaar wat groter en duidelijker af te drukken.

Noodgevallen

Onze dank overigens ook aan de ploeg van het Vlaamse Kruis die we aan een vriendenprijsje konden inhuren met tussenkomst van Valerie. Het team stond overigens onder leiding van Kristof, haar broertje. Een interventiewagen en opvangtent waren beschikbaar voor alle noodgevallen. We hebben ze - gelukkig maar - niet nodig gehad.



Catering

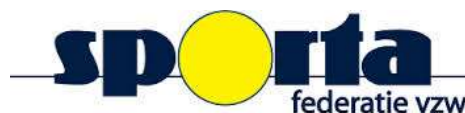
Bevoorrading met de gepaste hoeveelheid Grimbergen en frisdranken, organisatie van tap-ploeg, verkoop van drankbonnetjes, klaarzetten van de cafetaria, muziek-installatie, plannen van de afwas, ... een heleboel zaken die voor volgende edities in ons roadboek staan maar waar de eerste keer heel wat hoofdbrekens mee gemeoid zijn.

Dank aan iedereen die heeft meegewerkt. Ook zeker aan Frieda die voor de deelnemers een mobiele cafetaria bemande aan de Lourdesgrot in Humbeek.



Sponsors

Een hele klus voor dergelijk evenement is altijd het verzamelen van sponsors. We wilden onze deelnemers echt wel een mooi gevulde "goody bag" meegeven. Wekenlange zoektochten, talrijke telefoontjes, e-mails en bedrijfsbezoeken later was dit het resultaat :



Fotografen

Dank ook aan onze fotografen voor het evenement. **Guy Demaeght** (echtgenoot van jogster Anita Cosaert) werd bereid gevonden om zowel in Prinsenbos als op het Rondjesparcours mooie beelden te schieten van de deelnemers. **Mich**, de dochter van Frieda werd dan weer bereid gevonden om achterop de moto van Lieven (de gelukzak) als vliegende reporter op te treden. De dagen na ons Rondje Grimbergen viel onze cloud bijna uit de lucht, zoveel foto's en video's werden er geregistreerd. Je vind een uittreksel ervan natuurlijk op onze website.

De deelnemers

We zouden de origineelste team-naam belonen met een extra prijs. Naarmate de inschrijvingen - veel te traag - binnendruppelden werden de team-namen al een eerste keer tegen het licht gehouden door het bestuur. Sommige herkenden we van vorig jaar, andere waren dan weer nieuw.

Vorig jaar gingen de Babbellutten met de prijs lopen. Dit jaar koos het bestuur voor "Hop On Hop Off" als origineelste team-naam. Zij kozen een zak Leffe-bier als prijs. Voor de leukste outfit zorgde dan weer "Run for Fun" en dat was er duidelijk aan te zien. Zij kregen enkele dozen koffie als prijs mee naar huis.



De dag zelf

Het was nog eens vroeg opstaan voor het bestuur maar voor 9 uur stond alles klaar voor de eerste deelnemers. Inschrijvingen en vertrek van de teams verliep al bij al redelijk vlot. Begeleid door wat foto-klikken gingen de teams er één na één van door, bergop richting Guldendal. Een uurtje later was het stil in Prinsenbos. Iedereen was onderweg.

Voor 11 uur waren de eerste teams - de Zwalmers en de All Stars - al terug binnen en omstreeks kwart na 12 was het laatste team ook binnen. Iedereen tevreden en dorstig met dit mooie weer. De gratis Grimbergen smeekte dus voortreffelijk. De niet-gratis exemplaren achteraf overigens ook want de zon zette stralend zijn werk verder. Zo goed als alle cafetaria-tafels en stoelen verhuisden naar het grasveld

buiten. Prinsenbos had er voorwaar een echt zomer-terras bij ! Zelfs de Grimbergse politie kwam even kijken.

Ruim na 2 uur was het welletjes geweest en werd met opruimen gestart.

Tegen 3 uur 's namiddags was Prinsenbos terug zoals we het elke doordgewone zondag kennen : rustig en stil.



Besluit : dit was weer een event dat in de club-annalen met grote letters zal onthouden worden. Te weinig deelnemers ? Zeker wel. Daar moeten we de volgende jaren blijven aan werken. De investeringen zijn gedaan. We hebben de nodige organisatielessen getrokken. Stoppen is dus geen optie. We gaan door, mede dankzij de promotie die jullie allemaal mee gaan maken.

Rondje Grimbergen zal zijn plaats veroveren !
Zeker weten.



EHBO-cursus oktober/november 2014

Op initiatief van onze coach Valerie - zelf kinesiste - richten we in onze club een EHBO-cursus in. Die wordt gegeven door specialisten van het Vlaamse kruis en gaat door in de Charleroihoeve op vrijdagavonden 17 en 24 oktober en vrijdagavond 7 november, telkens vanaf 19 uur.

De plaatsen zijn beperkt : de cursus staat open voor max. 25 deelnemers.

De club neemt het grootste deel de onkosten voor haar rekening. Van onze clubleden vragen we een symbolische bijdrage van 10€ voor het totaalpakket.

Inschrijven kan vanaf nu en tot uiterlijk 10 oktober door storting van 10€ op onze clubrekening (BE84 0012 9811 8159). Eén bijkomende voorwaarde nog: als je inschrijft verwachten we ook dat je effectief deelneemt aan de 3 lessen. De club voorziet een drankje tijdens de pauze.

Eén goede raad dus : stuur voor één keer uw kat naar de jogging en kom naar de EHBO-cursus voor joggers. Want echt waar : de cursus wordt speciaal bijgestuurd in de richting van ongevallen en kwetsuren die kunnen voorkomen tijdens onze trainingen



13/14 december 2014- KERSTMARKT

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

Het weekend van 13 en 14 december is er opnieuw de Grimbergse kerstmarkt. Het is dit jaar de 27^{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, terug in stenen potjes ! Stemmige kerstkleuren dit keer :



Bovendien proberen we voor de wat kalmere namiddag-uren een nieuwigheid uit. Brusselse wafels. Jenever wordt 's namiddags nauwelijks verkocht. Een warme wafel misschien toch wel. We zien wel wat het wordt.

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



18 januari 2015 - NIEUWJAARSRECEPTIE

Sinds enkele jaren reserveren we de derde zondag van het nieuwe jaar voor onze clubreceptie. De feestelijkheden van oudejaar zijn dan al wat uit je lijf verdwenen zodat je terug met plezier kan uitkijken naar een glaasje bubbels.

Afspraak dus op zondag 18 januari 2015 in onze vertrouwde feestzaal in de Charleroihoeve. Eerst verzamelen we daar om 10,30 uur en lopen dan een rondje doorheen het Lintbos op het vliegveld.

Ons cateringteam maakt er nadien ongetwijfeld weer wat moois van, de schuimwijn is al besteld en voorzitter Georges aanroept stilaan elke dag de muzen voor wat speech-inspiratie... We zijn er dus gerust in : we weten al dat dit allemaal wel goed komt.

20 maart 2015 - CLUBLEDENVERGADERING

Vrijdagavond 20 maart 2015 is weer het democratisch hoogtepunt in onze club. Alle leden worden weer uitgenodigd op de clubledenvergadering. Zelfde locatie als hierboven : De Charleroihoeve. Vermoedelijk iets minder drank dan hierboven en zelfs helemaal andere drank. Na de traditionele presentatie door onze bestuursleden trakteert de club op een biertje of frisdrank.

Ook nu zorgen we weer voor een interessante gastspreker maar dat houden we nog wat geheim.

22 maart 2015 - START JOGGINGCURSUS

Op zondag 22 maart 2015 starten we met onze nieuwe jaarlijkse joggingcursus. We hopen allemaal op een talrijke en interessante lichte nieuwkomers. Zij vormen de toekomst van onze club. We mikken op het gezelschap van minstens 50 enthousiaste cursisten. Valerie en Marc zijn er klaar voor. Maken jullie allemaal alvast de nodige mond-aan-mond reclame.

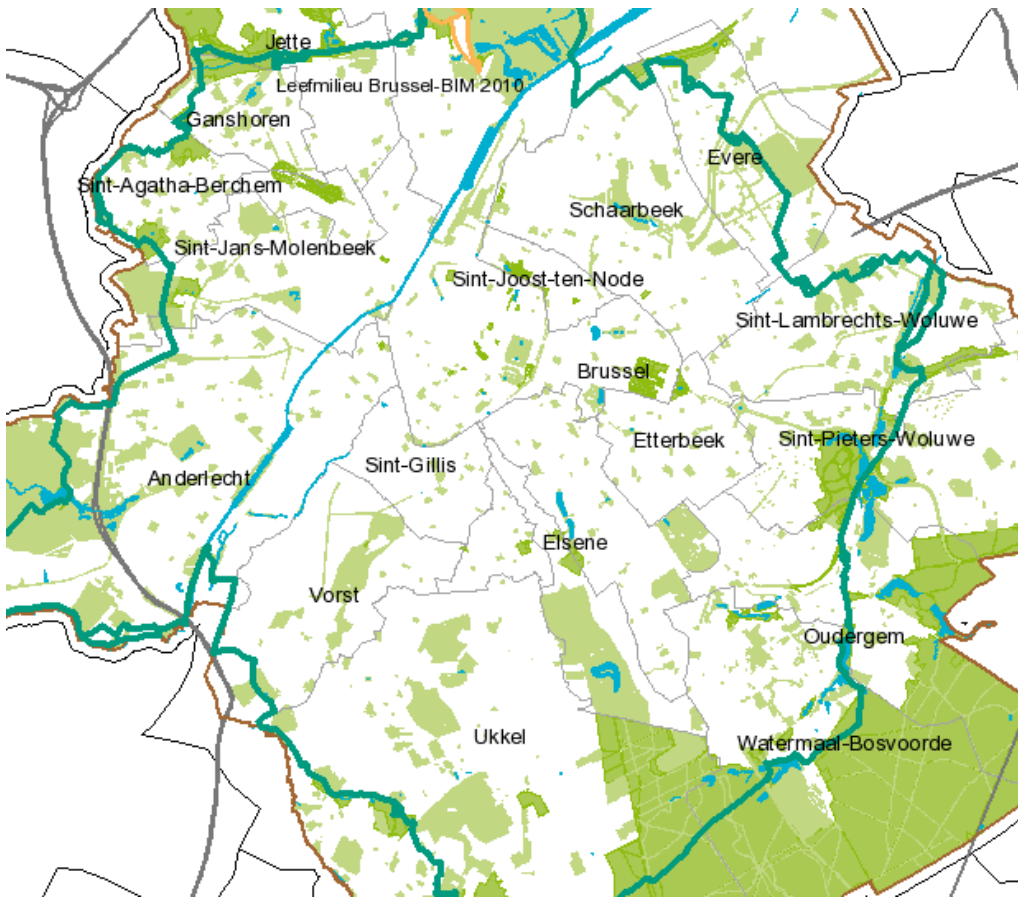
ONZE KOMENDE UITSTAPPEN

Op 9 november 2014 gaan we nog eens op herfststap naar het Zoniënwood. Hopelijk met een prachtige herfstzon zodat de woudkathedralen optimaal tot hun recht komen.

Op 8 februari 2015 vervolgen we onze "Groene Wandeling" rond Brussel. Het is de voorlaatste etappe. We startten waar we vorige keer geëindigd zijn : aan het Atomium op het Heyzelplateau. Vandaar lopen we tot in Evere.

Op 26 april 2015 staat opnieuw het goeie ouwe Hallerbos op het programma. Heuvelachtig, blauw en groen zijn de trefwoorden van deze succes-jogging. Toch nodigen we ook onze laatste lichting cursisten uit om mee te doen. Naast de grote ronde (ca. 10km) is er ook een makkelijker maar even mooi parcours voorzien van zowat 6 km.

Op 7 juni 2015 maken we onze Groen Wandeling rond Brussel helemaal af. We doen het laatste stuk van Evere naar Woluwe. Daar zijn we 2 jaar geleden gestart aan de grote windmolen. En daar eindigen we nu ook.



ZELFS TRAAG LOPEN = LANGER LEVEN

JC - 29/07/14, 10u44 - Bron: Time



Of u nu een marathon loopt of zich beperkt tot een blokje om uw woning, desnoods in slakkengang, goed voor uw gezondheid is het in elk geval. Volgens Amerikaanse onderzoekers doet zelfs traag of een korte afstand joggen het risico op cardiovasculaire problemen aanzienlijk verminderen. Dat schrijft Time Magazine.

De Wereldgezondheidsorganisatie raadt aan wekelijks 150 minuten gematigd intensief te bewegen (wandelen, tuinieren of fysieke karweien in en rond het huis) of 75 minuten zeer intensief (lopen, fietsen, zwemmen of competitieve sport). Maar slechts weinig studies zijn tot nu toe gewijd aan de gezondheidsvoordelen van minder dan 75 minuten intensief sporten.

Amerikaanse onderzoekers bekeken nu het verband tussen lopen - zowel lange als korte afstanden - en de levensduur. Hun studie verscheen in het vakblad Journal of the American College of Cardiology. Ze bestudeerden gegevens van een eerder

onderzoek, de Aerobics Center Longitudinal Study, die gedurende 15 jaar meer dan 55.000 volwassenen tussen 18 en 100 jaar opvolgde. Hun dagelijkse activiteiten, waaronder lopen, werden bijgehouden in een logboek.

45 procent minder kans op hartaanval

De wetenschappers stelden vast dat de voordelen van lopen voor iedereen dezelfde waren, ongeacht hun geslacht, leeftijd, gewicht, gezondheid en voedingspatroon. In vergelijking met de niet-lopers vertoonden alle lopers dertig procent minder risico om vroegtijdig te sterven en zelfs 45 procent minder om te sterven aan een hartaanval of beroerte. 1.217 mensen die deelnamen aan de originele studie stierven aan een cardiovasculaire ziekte. Slechts 24 procent van hen liep op regelmatige basis.

Hoofdonderzoeker dr. DC Lee, assistent-professor Kinesiologie aan Iowa State University, ontdekte dat wie minder dan een uur per week liep dezelfde voordelen genoot als wie meer dan drie uur per week liep. Bij lopers die gedurende zes jaar het meest consequent jogden, was de kans op vroegtijdig overlijden het kleinst.