

DE GRIMBERGSE JOGGER - Juli 2015

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JULI 2015.....	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
.....	3
PRETTIGE VAKANTIE!.....	4
JOGGINGCURSUS 2015 : DIPLOMALOOP	5
UITSTAPPEN : VERLEDEN EN TOEKOMST.....	7
LENTE-UITSTAP HALLERBOS 26 APRIL 2015.....	7
7 JUNI 2015 - GROENE WANDELING HEYZEL.....	10
DESCENTE DE LA LESSE 30 AUGUSTUS 2015.....	11
STRATENLOOP GRIMBERGEN 5 SEPTEMBER.....	12
RONDJE GRIMBERGEN - 27 SEPTEMBER 2015.....	13
EXTRA GAATJE IN JE SCHOEN ?.....	18
OVERLIJDEN DOMINIQUE VERHELPEN.....	19

NIET VERGETEN...

Jog-it

Zondag 30 augustus
Afdaling v/d Lesse

Zaterdag 5 september
Stratenloop Grimbergen

Zondag 27 september
Rondje Grimbergen

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 je van harte gegund.

Even het joggen in Prinsenbos achterlaten? Moet ook kunnen. We zien je later deze zomer terug.



Hasta la vista...

Voor de thuisblijvers :

Joggingclub Grimbergen houdt helemaal GEEN vakantie.

Je bent dus elke woensdag- en vrijdagavond en elke zondagmorgen ook tijdens de zomer welkom in het Prinsenbos.



JOGGINGCURSUS 2015 : DIPLOMALOOP

Zondag 21 Juni 2015. Ietwat onzeker weer voorspelden de weermakers : het kan regenen... Rond 9 uur waren de bestuursleden paraat voor de klassieke diplomaloop-opbouw. De keuze tussen het gezellige maar dakloze Guldendal en de voetbaltribune met dak was uiteindelijk snel gemaakt na consultatie van de buienradar : niks dreigends te merken. Het leven is aan de durvers, we blijven dus in Guldendal. We kregen later op de dag overschot van gelijk : af en toe priemde zelfs een stralend zonnetje door de wolken. Al bij al fantastisch weer gewoon voor een geslaagde diplomaloop annex receptie in het mooie Guldendal. De opbouw verliep naar goede gewoonte vlekkeloos : een podium, ook dit keer met rode loper, onze geluidsinstallatie annex iPhone-muziek, de vlaggen en spandoeken, professioneel zoals altijd. Er stond ter plaatse vanwege het MOT zelfs een tentje opgesteld voor een veronderstelde regenbui. Vandaag dienden ze eerder als zonnescerm.

Vanaf 10 uur begonnen onze cursisten binnen te druppelen. 52 inschrijvingen hadden we genoteerd sinds de start in maart. 35 cursisten hebben nadien effectief lidgeld betaald. Hoeveel diploma's zouden we uitreiken ? We wisten van enkele mensen dat ze vandaag verhinderd waren. Die hielden hun diploma sowieso te goed. Eerst een opwarmingsrondje zoals gewoonlijk. Daarna een paar groepsfoto's : één met alle aanwezigen, een tweede met de cursisten. 25 deelnemers telden we op dat moment.



Georges regisseerde aan de microfoon. Nog een paar stretchings en was het aftellen. Onze gewaarde "inval-coach" Evert en onze T1 Valerie namen elk de leiding van een groep. Een half uur later was het wonder weer geschied : we hadden er 30 nieuwe jong-joggers bij.

De diploma-ceremonie verliep zoals gewoonlijk : uitnodiging van de voorzitter op het podium, uitreiking van het diploma door diezelfde voorzitter, in veel gevallen vergezeld van een kus (ook van de voorzitter) en daarna een foto van de gediplomeerde. De eventuele peters en meters die een cursist aanbrachten worden nog bedankt voor hun aanbreng met 10 extra knipjes en eeuwige roem. Vraag gerust Georges of Theo om die knipjes.

Al bij al toch dorstig weer en dus was het hoog tijd voor de receptie. Mistinguette genoot zoals gewoonlijk veel bijval. Rond een uur of één was het tijd om te beginnen opruimen.

De cursisten van 2015 zijn vanaf nu jong-joggers, voortaan aan te spreken als "Jogger", met hoofdletter ! We wensen hen een behouden joggingleven en levenslang joggingplezier. Samen met de talrijke andere aanwezige joggers.



UITSTAPPEN : verleden en toekomst

LENTE-UITSTAP HALLERBOS 26 april 2015



Normaal zou het vandaag na de middag regenen en met wat geluk 's ochtend droog blijven. Regen hebben we heel even gezien, zowat een kwartier. Een frisse deugddoende bui.

We hadden een innovatie dit jaar. Voor de eerste keer vroegen we de beginners mee naar het Hallerbos. Probleem : de bus had slechts 50 plaatsen en we waren in totaal met 68. Dan maar een 4-tal auto's opgetrommeld en met wat vertraging richting Hallerbos. Volgende keer bestellen we een dubbeldek-bus om het aantal wagens te beperken. In elk geval dank aan de bereidwillige chauffeurs.

We waren wel wat benieuwd naar de stand van zaken in de Halse hyacinten-familie. Had het voorbije koude voorjaar de bloemen niet te zeer vertraagd ? Zouden we al wat blauw zien in het bos ?

Opluchting alom toen de bus de eerste bosdreef inreed en we meteen het bekende blauw vaststelden en zelfs in volle glorie, mede dankzij de recente regenbuien van de voorbije dagen. Een nieuwe hindernis dit jaar : de bus mag normaal het Hallerbos niet meer in; blijkbaar uit schrik om de smalle weg te veel te blokkeren. Zoals alle goeie Belgen interpreteerden we dat op een vrije manier: we reden het bos toch in, zetten de joggers af aan de Acht Dreven en parkeerden de bus dan nabij parking P8.

Eenmaal uit de bus volgde een opwarming van een paar honderd meter tot aan het "Acht Dreven" kruispunt. Onze groepsfoto met een kleine 70 joggers oogt wat indrukwekkender dan gewoonlijk.

Daarna de obligate korte opwarming o.l.v. Valerie.
De hond van Lieven deed ijverig mee en heeft duidelijk talent voor poseren, zelfs met een Jogging-buff.



Na wat cartografische studie kozen we voor de standaard Reebokwandeling, het geel aangeduide pad. In Halle hebben ze een rare voorstelling omtrent Reebokken. Ons deed het meer denken aan een dronken ezel. Duidelijk "een stuk in zijn oor"...



Hoe dan ook, de geplande afstand was ca. 7km. Te vermenigvuldigen met een ruime bergcoëfficiënt...

We liepen in 3 groepen :

- De beginners onder leiding van Valerie
- Een "middengroep" met Frieda
- Een snellere groep met Theo en Lieven.

Aan het "Acht Dreven" kruispunt is het altijd even bezinnen : welk van de 8 dreven is de start ? Antwoord : geen van de acht. Eerst een stukje de Platenendreef in en daarna rechts de "Rode Amerikaanse Eikendreef". Vandaar af gewoon de gele paaltjes volgen. Zoals gezegd : de hyacinten stonden er schitterend bij. We waren echt overweldigd.



Via het Keldergat en het Tradendal leidde het intussen al gekende parcours ons - met flink wat stijgen en dalen (volgens Garmin 90 hoogtemeters) - richting Kapittel vijver en zo terug naar de Acht Dreven. Een frisse regenbui kon de pret nauwelijks bederven. Bij gebrek aan een wegenkaart stuurde Theo de snellere groep nog eens 180° verkeerd in de vermeende richting bus. Dat resulteerde in 2 extra kilometers voor de groep... en voor Theo zelf om ze te gaan terughalen.

Na wat vertraging omwille van een vermiste Valerie (niet onze coach !) laten we de toenemende auto-drukke in Hallerbos achter ons en rijden terug naar Grimbergen. Waar het nog drukker was ! Net vandaag was de eerste Lentebeurs gepland in het volledige centrum. Parking was nog minder evident dan vanmorgen. Tijdig bediend geraken in de Eugeenhoeve al evenmin... Er is ons een tafel bekend die zowat een uur heeft moeten wachten op bediening.

Conclusie : we hadden dit jaar een vernieuwde editie van onze Hallerbos-uitstap. Het blijft één van de mooiste uitstappen in ons werkingsjaar en de beginners nemen we volgend jaar zeker opnieuw mee.



7 juni 2015 - GROENE WANDELING WOLUWEVALLEI

La Promenade Verte De Groene Wandeling



BRUXELLES ENVIRONNEMENT

IBGE - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT

LEEFMILIEU BRUSSEL

BIM - BRUSSELS INSTITUUT VOOR MILIEUBEHEER

Omdat het voorziene deeltraject tussen Zenne en Woluwe, net als het vorige door Schaarbeek, sterk verstedelijkt is, hadden we beslist dit over te slaan en het prachtige parcours van de "Woluwevallei" te hernemen.

Om een voor ons onbekende reden waren er slechts een twintigtal deelnemers.

Zij die er de eerste maal bij waren zullen nochtans bevestigen dat dit een van de mooiste passages van de Groene Wandeling was.

We startten aan de "Hof ter Musschenmolen" en liepen via de oevers van de Woluwe. De natuur was fris-groen en het viel ons op dat het water van de Woluwe zeer helder was. "Het zal niet lang duren voordat hier terug vissen in zwemmen" zei een jogger die onder de indruk was.

Via enkele prachtige parken en de oude spoorwegbedding ging het richting de vijvers van Bosvoorde.

Lieven had zijn plooi-fiets mee en pendelde tussen de iets snellere en de iets tragere groep.

Na 6,50 km was er een extra opstapplaats maar de meeste joggers kozen er toch voor om het volledige parcours van ongeveer 9 km uit te lopen.

De uitstap werd afgesloten met een verfrissend drankje in de Eugeenhoeve.

Een prachtige omgeving, ideaal weer om te lopen en goed gezelschap... Wat kan een jogger nog meer verlangen?

DESCENTE DE LA LESSE 30 augustus 2015

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.

DESCENTE DE LA LESSE Di 30/08/2015 35^e édition DINANT

Départ de GENDRON - 10H30
LIMITE 500 DOSSARDS
LESSE 13
RANDOLESSE - 9H30

Départ de HOUYET - 11H00
LIMITE 1000 DOSSARDS
TOP'LESSE
La TOP'LESSE est la 9^e épreuve du Challenge Delhalle 2015

DINANT - 13H30: Courses pour Jeunes

⚠ Ouverture des inscriptions: 01/04/2015
clôture: 25/08/2015 minuit

ARCH www.archathle.eu
archathle@skynet.be
(0)4771335019

Une organisation de l'esbl ARCH Athlétisme avec la collaboration du CCRD, des villes de Dinant et Houyet

De club zorgt voor de administratieve inschrijvingen. Wie wil meelopen betaalt 15 euro voor deelname aan de jogging (13 of 21km). Voor de bus betaal je 15 euro.

Samengevat :

- Je betaalt 15 + 15 = 30 euro als je 13 of 21km meeloopt en ook meereist met de bus.
- Je betaalt 15 euro voor de bus als je niet meeloopt of als je de 7 km loopt.

Inschrijven **ten laatste op 15 augustus 2015** aub door storting van het juiste bedrag op onze clubrekening : **BE84 0012 9811 8159**. Met vermelding van de afstand die je loopt. Ook niet vergeten het formuliertje in te vullen dat tijdens de trainingen op de tribune ter beschikking ligt.

Nog een slotnota : we kunnen deze mooie daguitstap alleen blijven ondersteunen als er voldoende deelnemers zijn. Anders wordt de bus te kostelijk. Snel inschrijven dus !

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 via het inschrijvingsformulier. Afrekening van de mosselen en drank gebeurt ter plaatse.

Alternatieven voor mosselen zijn beschikbaar!

De bus vertrekt om 7u30 stipt. Indien je j ingeschreven bent 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, hoe lang we van de mosselen en bijbehorende drankjes genieten, en van de files op de terugweg naar Brussel ... ;-).

Meer info op www.archathle.be.

STRATENLOOP GRIMBERGEN 5 september

Op zaterdag 5 september 2014 staat de Grimbergse stratenloop op het programma, ons tot op heden belangrijkste promotie-evenement van het jaar. De voorbije edities waren we telkens met een hele bende - allemaal in ons club-uniform - de meest opvallende club. Dit jaar willen we opnieuw liefst 50 clubleden aan de start. Grimbergen moet weten dat onze club groeit en bloeit. Later in september 2015 komt ook ons eigen Rondje Grimbergen aan de beurt. Het is dus belangrijk om ook onze burens te steunen in hun initiatieven.



Zoals elk jaar betaalt de club het inschrijvingsgeld. We komen samen om 18 uur aan de tribune van het Prinsenbos. En zoals gewoonlijk trakteert 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.

RONDJE GRIMBERGEN - 27 september 2015



Met het oog op het stimuleren van het recreatief sociaal joggen wil de Joggingclub Grimbergen dit jaar op **27 september** zijn **derde** Rondje Grimbergen organiseren. Een 20 km lange recreatieve "bike+run" groepsstafette voor teams van 5 joggers, langs voornamelijk rustige wegen in Grimbergen.

Een gevarieerd parcours van 20 km is niet onmiddellijk een afstand voor een recreatief jogger. Maar met de hulp van vrienden en eventueel enkele fietsen, kan elke jogger dit aan!

Concept

Je vormt een ploeg van vijf personen en je mag tot 3 fietsen meenemen om de afstand te overbruggen. Met drie fietsen zou betekenen dat 2 joggers starten en de drie overige groepsleden de joggers met de fiets begeleiden. Onderweg lossen fietsers en joggers mekaar naar willekeur af. De hele groep komt natuurlijk samen toe. Met een afstand van ca. 20 km betekent dit dat elke jogger van de groep gemiddeld 2/5 van de totale afstand aflegt, of ca. 8 km, al dan niet in verschillende stukken. Het is natuurlijk wel mogelijk dat iemand maar 6 km loopt en 14 km fietst, maar dan compenseren de andere groepsleden dit door wat langer te joggen en minder te fietsen.

Indien je groep liever langer jogg, dan neem je minder fietsen mee. Verderop in dit document vind je de verschillende mogelijke scenario's en de daarbij horende gemiddelde jogafstand.

Elke ploeg bestaat steeds uit vijf personen.

Elke ploeg kiest een passende naam en schrijft zich samen in. De ploeg met de leukste naam en de mooist verkleedde ploeg worden beloond met een extra prijs.

Locatie

Omdat op dit moment de voetbalkalender van de KBVB (Belgische Voetbalbond) nog niet gepubliceerd is, weten we niet of op 27 september in Prinsenbos zal gevoetbald worden. Als dat het geval is - de kans is 50/50 - kunnen we geen gebruik maken van de cafetaria in Prinsenbos en wijken we voor start en aankomst uit naar de Charleroyhoeve. Uiterlijk einde juli zal meegedeeld worden waar uiteindelijk gestart en aangekomen wordt. Het parcours blijft overigens in beide opties hetzelfde.

Start

Elke ploeg start samen in het Prinsenbos en komt daar ook samen toe. Aangezien het recreatief en sociaal aspect primeert is er geen tijdsopname. 20 km is al een behoorlijke afstand en kost toch wat tijd. Daarom starten we vanaf 9.00 uur. Elke ploeg start afzonderlijk met een interval van 1 minuut zodat je je vlot als groep kunt organiseren.



Verkeersregels

Het is evident dat een jogger (of fietser) zich aan de verkeersregels houdt. Een aantal gevaarlijke kruispunten zijn onvermijdelijk. Er zijn geen seingevers of politie. Wees dus voorzichtig (zoals bij elke training) en hou je aan het verkeersreglement, of je nu fietst of jogt. Het parcours zal duidelijk bewegwijzerd zijn.

Grimbergen blond , dubbel, tripel of zomer

Onderweg is een drankstandje voorzien, weliswaar niet-alcoholisch. Na aankomst krijgt elke deelnemer voor de fantastische prestatie een "goody-bag" met o.a. consumptiebon voor een abdijbier van Grimbergen! In de cafetaria van Prinsenbos kun je met alle deelnemers gezellig nog wat uitrusten en nagenieten met een Grimbergen of een ander drankje..

Bevoorrading

Halverwege het parcours wordt voor water en andere verfrissingen gezorgd

Inschrijvingsgeld

Koken kost geld en dit initiatief dus ook. Daarom vragen we een bijdrage van 6 euro voor elke deelnemer, dus **30€ per team**. Je bent daarvoor ook verzekerd en ontvangt na de estafette een attentie. De winst van het evenement zal integraal aan een goed doel worden besteed.

Maximaal aantal ploegen

In overleg met de politie van Grimbergen werd ook voor de editie 2015 een maximaal aantal ploegen ingesteld, dit om de impact op de verkeersveiligheid te kunnen evalueren.

50 ploegen zullen kunnen starten, dus snel inschrijven is de boodschap! De eersten zullen de besten zijn. **OP is OP**. Na 50 inschrijvingen moeten we stoppen.

Inschrijven kan vanaf nu tot 15 september door storting van 30,00€ per team op de rekening van Joggingclub Grimbergen met nummer BE84 0012 9811 8159, met vermelding van de gekozen teamnaam. De datum van betaling bepaalt de inschrijvingsvolgorde.

Tevoren dien je jouw team aan te melden en in te schrijven op onze website. Ga naar www.joggingclubgrimbergen.be en vermeld naast jullie (liefst leuke) teamnaam ook de naam, voornaam en e-mailadres van elke deelnemer en minstens één GSM-nummer waarop we jullie onderweg kunnen bereiken. Inschrijvingen ter plaatse op de dag zelf zijn niet meer mogelijk.

Ideeën

Het is de derde maal dat Joggingclub Grimbergen een Rondje Grimbergen organiseert. Dit initiatief moet bijgevolg nog groeien en permanent bijgestuurd worden. Alle nuttige suggesties zijn welkom.

Scenario's

3 fietsen: gemiddeld per groepslid 8,32 km joggen en 12,48 km fietsen (2/5 parcours)

2 fietsen: gemiddeld per groepslid 12,48 km joggen en 8,32 km fietsen (3/5 parcours)

1 fiets: gemiddeld per groepslid 16,64 km joggen en 4,16 km fietsen (4/5 parcours)

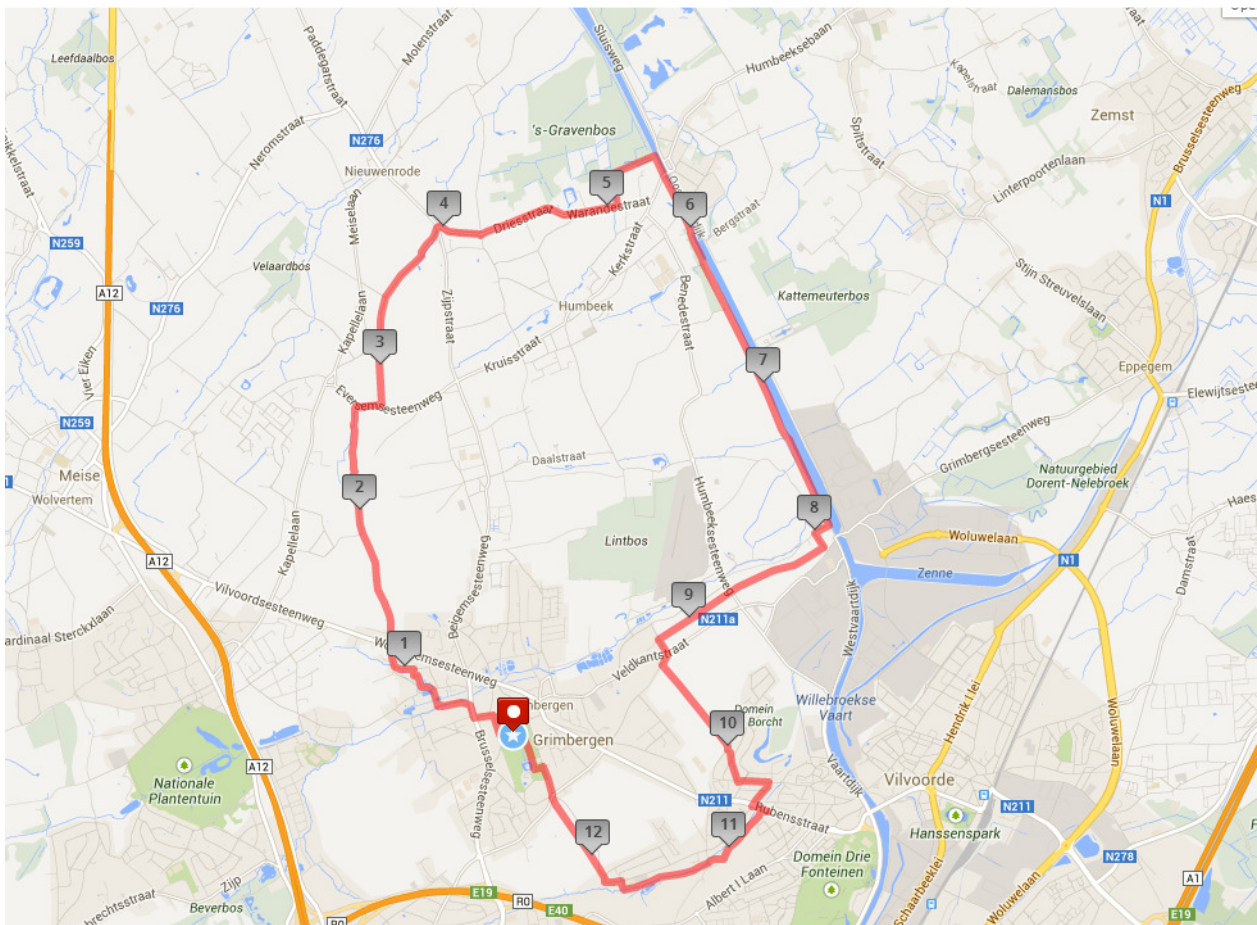
zonder fiets: de hele ploeg jogg 20,8 km!

Parcours

Het parcours van 2013 vind je op MapMyRun:

<http://www.mapmyrun.com/be/grimbergen-vlg/jcg-een-rondje-grimbergen-2013-route-138872263>.

Voor 2014 zal het parcours worden aangepast aan de grotere groep en de eventuele infrastructuurwerken.





EXTRA GAATJE IN JE SCHOEN ?

Heb je je ook altijd afgevraagd waarvoor dat extra vetergatje aan de zijkant van je loopschoenen dient? Deze video legt het voor eens en voor altijd uit.

Eén van 's levens kleine mysteries is bij deze opgelost. Blijkbaar dient het extra vetergatje om te voorkomen dat je blaren krijgt bij het lopen, omdat je voeten bewegen in je loopschoenen. Door een soort van 'slot' te maken met je veters zit je voet muurvast in je schoen en krijgen blaren geen kans meer. Simpel en geniaal!

Zie video

https://youtu.be/IijQyX_YCKA

Dus daarvoor dient dat extra vetergatje in je loopschoenen

12/05/15 - 09u30 Bron: Metro.co.uk



OVERLIJDEN DOMINIQUE VERHELPE

We ontvingen vorige week de rouwbrief van Dominique Verhelpe. Hij overleed op 29 juni.

Dominique was lid van onze club sedert de joggingcursus van 2014. Hij werd naar verluid het slachtoffer van een agressieve kanker; zes weken duurde zijn strijd. Dominique was eerder al lid van de atletieklub in de jaren 70; als zeer goed speerwerper werd hij later lid van Sparta Vilvoorde.

Het clubbestuur betuigt hierbij, in naam van de leden, haar medeleven aan zijn familie en vrienden.



*Heel bijzonder, heel gewoon
gewoon een heel bijzonder man.*



Het maakt ons stil en intens verdrietig
het heengaan te melden van

DE HEER

**Dominique
VERHELPE**

echtgenoot van mevrouw
Christiane VAN OBBERGHEN

geboren te Vilvoorde op 5 maart 1959
en er overleden op 29 juni 2015.

De uitvaartliturgie, waarop U vriendelijk wordt uitgenodigd, heeft plaats in de Basiliek van Sint-Servaas te Grimbergen op **zaterdag 4 juli 2015 om 10 uur**, gevolgd door de bijzetting in de familiegrafkelder op de begraafplaats te Grimbergen.

SAMENKOMST AAN DE BASILIEK OM 9.50 UUR.

Rouwadres : Tangedallaan 1
1850 Grimbergen

Dit melden U met droefheid :

Christiane VAN OBBERGHEN

zijn echtgenote ;

Anthony VERHELPE en Sarah MOENS

Erika VERHELPE en Neil TAELEMAN

zijn kinderen ;

Frieda (†) VERHELPE

Gerrit en Veerle ROELANTS - BOSMAN,
Jonas, Brent

Paul en Muriel VAN OBBERGHEN- LIEFFERINCKX

Mathieu VAN OBBERGHEN

zijn zus, schoonbroer, schoonzus, neven en nicht ;

De families VERHELPE, VAN OBBERGHEN en aanverwanten.

*Met oprechte dank aan de artsen en het verpleegkundig team van
Marc Heylen, A/ Jan Portaels.*

Bloemen noch kransen.

BEGRAFENIS-ORGANISATIE J. HOTTAT, LANGE MOLENSTRAAT 19-21, 1800 VILVOORDE, TEL. 02 251 66 40