

# DE GRIMBERGSE JOGGER - Oktober 2015

## INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - OKTOBER 2015.....	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
LIDGELD BETALEN AUB.....	4
CLUBKLEDIJ.....	4
30/08/2015 - AFDALING VAN DE LESSE.....	5
LA DESCENTE VOLGENS LINDA DE PRÉE.....	5
OOG- EN BUIKGETUIGEVEERSLAG DOOR THEO.....	7
05/09/2015 - JEDI IN THE SUNRISE.....	10
05/09/2015 - STRATENLOOP GRIMBERGEN.....	11
27/09/2015 - RONDJE GRIMBERGEN.....	12
15/11/2015- UITSTAP LAERBEEKBOS.....	15
12-13/12/2015- KERSTMARKT.....	15
17/01/2016 - NIEUWJAARSRECEPTIE.....	16
21/02/2016 - UITSTAP BUGGENHOUT BOS.....	16
11/03/2016 - CLUBLEDENVERGADERING.....	16
20/03/2016 - START JOGGINGCURSUS.....	16
24/04/2016 - UITSTAP HALLERBOS.....	17
05/06/2016: UITSTAP SOLVAYPARK.....	17
19/06/2016 : DIPLOMALOOP.....	17
23/09/2016 : LUSTRUMFEEST JOGGINGCLUB.....	18
IS HARDLOPEN SLECHT VOOR JE KNEEEN ?.....	19
HET IS TE...?.....	21

NIET VERGETEN...

# Jog-it

Uitstap Laerbeekbos  
Zondag 15 november 2015

Kerstmarkt  
12 en 13 december 2015

Nieuwjaarsreceptie  
Zondag 17 januari 2016

Uitstap Buggenhout Bos  
Zondag 21 februari 2016

Clubledenvergadering  
Vrijdag 11 maart 2016

Start Joggingcursus  
Zondag 20 maart 2016

## 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 2016 wil bij horen. Je betaalt dus uiterlijk op 15 december je lidgeld voor het nieuwe jaar 2016. 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 2016 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. Je kan bestellen tot half november zodat alles dan tegen eind november geleverd kan worden. Op onze website vind 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.



# 30/08/2015 - AFDALING VAN DE LESSE

DESCENTE DE LA LESSE Di 30/08/2015 35<sup>e</sup> édition DINANT

Départ de GENDRON - 10H30  
LESSE 13  
RANDOLESSE - 9H30

Départ de HOUYET - 11H00  
TOP'LESSE  
La TOP'LESSE est la 9<sup>e</sup> 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](http://www.archathle.eu)  
archathle@skynet.be  
(0)4771335019

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

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 Gendron, 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 van de Brasserie, 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.

We hebben dit keer een paar ooggetuige verslagen uit de eerste hand.

## La descente volgens Linda De Prée

"En niet vergeten in te schrijven voor onze jaarlijkse uitstap naar Dinant", een zinnetje dat we toch wel een paar keer gehoord hebben tijdens de loopsessies in "ons" Prinsenboske de afgelopen zomer en een uitdaging die onmiddellijk wel aantrekkelijk klonk. Inschrijven dus!

30 augustus 2015 zes uur 's morgens - wel een verschrikkelijk vroeg uur om op te staan op zondag - geen uitgebreid ontbijt, enkel wat koffie om wakker te worden, een ontbijtpakketje, loopkledij, loopschoenen en klaar voor de busreis naar Dinant.



Iedereen was op het afgesproken uur op post, ook de zon, het beloofde een warme dag te worden (30°C). Op de bus heerst een gezellige drukte, de "beginners" zijn toch een beetje nieuwsgierig naar wat er volgt. De veel besproken "bergop" roept toch wat vragen op. De ontbijtpakketjes komen stilaan boven, bijna in Dinant dus.

Aangekomen aan het drukke gezellige registratiepunt krijgen de officiële deelnemers (13 of 21 km) een rugnummer. Wij, de beginners dus, lopen niet officieel maar een stuk van het parcours (ongeveer 8 km) zonder nummer. Na de administratieve afhandeling volgt een klein busritje naar het vertrekpunt voor de 13 km. Echte Grimbergse Joggers gaan dan eerst een rondje "opwarmen" en vervolgens volgen de beroemde stretchoefeningen van Valerie. En dat de Grimbergse joggers gemotiveerd zijn is bij deze bewezen zelfs in wachtrij van de toiletten wordt er door de leden druk mee gedaan. Grappig om te zien alleszins.



En dan is het zover! Iedereen neemt een positie in aan het vertrek. Wij opteren om voorzichtig achteraan te vertrekken. Het startschot klinkt en off we go! Om en bij de dertig graden en we gaan een memorabele prestatie leveren na vijf maanden voorzichtig "starten met lopen". We lopen door het bos, de schaduw is meer dan welkom. Een bergopje, is dit de "gevreesde" helling? Nu dan valt het best mee... We lopen verder op een aangenaam tempo, aangemoedigd door muzikanten en we krijgen een deugddoend verfrissend glaasje water. Trappen op, brug over, trappen af - oei modderig parcours! Schoenen zuigen modder aan, glad en niet zo makkelijk. Zelfs de schoenen van de wandelaars blijven steken in de blubberige ondergrond. En dan een serieuze helling, blijkt dat we ons voordien dus vergist hadden, dit is de bewuste 'bergop'. Een hele karwei en er wordt meer gestapt dan gelopen. En iemand zegt " ik begin ons Prinsenboske een beetje te missen". Eens boven volgt een fijn stuk 'bergaf', er is een bevoorrading met bananen, appelsienen en - zeer welkom - ook water. Ondertussen is het super warm geworden en met de zon als gezelschap lopen we de laatste kilometers, op een plezant parcours en in een aangenaam tempo met wat

aanmoedigingen van wandelaars. Na zo een acht kilometer zien we de bus die ons, de "beginners", naar de aankomst brengt. Aangekomen wacht ons een verfrissende douche (weliswaar geen 5 sterrenaccommodatie, even wanen we ons op kamp met één of andere jeugdbeweging). Opgefrist worden we verwend met een aperitief (dank u wel bestuur joggingclub Grimbergen) en vervolgens worden de calorieën aangevuld met de mosselen van bij "chez Bouboule" (of iets anders voor de niet-mossel liefhebbers) en dit in het pittoreske kader van de (die dag nogal lawaaijige) Maas. Uiteindelijk gaan we moe, bezweet ('t was ook warm in het restaurant) maar voldaan terug naar huis. Volgend jaar : same time same place!

## Oog- en buikgetuigeverslag door Theo

35 mensen op de bus, die pas 5 minuten voor tijd arriveerde. Dat was even spannend. Frieda liep er wat ongerust bij.

Vertrek even na 7.30 uur, er waren een paar laatkomers.

De heenreis naar Dinant verloopt vlotjes, we komen er aan rond 9 uur.

Het is nu al behoorlijk warm...

De borstnummers waren al afgehaald door Marijke Fortuin en die stond de bus op te wachten aan zijn voorbehouden parkeerplaats.

Nog even snel naar de toiletten; dat snel lukt niet zo goed, er zijn wat files.

Afspraak aan de bus om 9.45 uur. Vertrek naar startplaats Gendron.

Eerst lopen we een opwarmingstoerke o.l.v. Valerie. Dan wat stretching oefeningen aan de camping naast de Lesse. Tot slot een groepsfoto in de (intussen nog heter geworden) zon...

Nog een tiental minuten spannend aanschuiven voor het startschot en dan weg voor 7 of 13km. De eerste waterplassen op de (nu nog) asfaltweg beloofden niet veel goeds voor verderop...

Bij de spoorweg-overgang hebben we (gelukkig) de klassieke opstopping van 10 minuten op de gladde en steile (trap)paden. Even rust doet al deugd.

En dan was het gedaan met het asfalt en begon het glibberen en schuiven !



Ik schuif weg op een glad klei-putje, zoek nog een paar passen naar mijn evenwicht, vind dat uiteindelijk toch niet en lig 5 seconden later plat op de buik in de modder, natuurlijk waar die het diepst is.

Vanaf toen was ik ineens veel fotogenieker, dat kon ik merken aan de vele fotografen en ramptoeristen. Ik kreeg ook een paar keer het etiket "vieux militaire" opgeplakt, net terug van een sluipoefening.

Enfin, bij aankomst kon ik vaststellen dat zowat iedereen onder min of meer modderspatten zat; bij mij zaten ze alleen wat hoger.

Uiteindelijk hebben we het vorige jaren al erger meegemaakt.

Verderop de eerste stukken door open terrein. De zon is nu echt heet.

Gelukkig waren in totaal 4 bevoorradingen voorzien op het parcours, dat mochten er een paar meer zijn.

Dan volgt de intussen welbekende klim naar het Chateau de Walhain. Misschien voor de laatste keer want tegen volgend jaar is wellicht een nieuwe brug over de Lesse klaar en wordt het parcours van vroeger in ere hersteld. Dit is niet meer joggen maar wandelen en toch puffen. De afdeling op de asfaltbaan onder de bomen is een verademing maar laat zich toch ook voelen in de benen.

Het laatste stuk asfalt voor Anseremme is vanaf vorig jaar vervangen door een pad vlak naast de Lesse. Mooi en met meer afwisseling en schaduw maar ook gevaarlijke stenen en boomwortels. Die waren gelukkig wel rood gespoten door de organisatoren. Al bij al toch een behoorlijk zwaar stuk van het parcours.

En dan moest de harde finale nog volgen : de 3km langs de Maas, in de intussen echt bloedhete zon. We haalden officieel (in de schaduw) ruim 30°C, in de zon vermoedelijk dicht bij 40°C. De basiliek is al van ver te zien maar de afstand er naar toe valt elke keer weer tegen. Het helgroene aankomstportaal ligt de schitteren in de zon en lijkt de hemel wel! Oef. We hebben het weer gedaan. Pas op dit moment voelen we dat we dit toch wel doen "voor ons plezier"...

De modder is al lang opgedroogd tot echte klei, behalve op mijn hagelwitte Erima t-shirt. Zweet + modder = nu echt niet meer om aan te zien. De vrouw thuis zal content zijn met het waskarwei.

In afwachting van de bus - die moest zoals voorzien even wachten op de passage van de 21km koplopers - doe ik alvast die smerige shirt uit en een paar liter water drinken. Daarna de welverdiende douche in de tent waar het nog warmer was dan buiten. Ook al was het douche-water redelijk fris, afdrogen achteraf was hopeloos. Het zweet bleef stromen.

We wandelen naar het lommerrijke terras van de Brasserie en doen ons tegoed aan een welverdiend aperitief. In mijn geval een de 50cl frisse Jupiler op advies van onze voorzitter. En die doet nu echt deugd.

We wandelen door de sauna verder naar "Chez Bouboule". Op de brug struikel ik in de goot bij het oversteken van de straat en eindig voor de tweede keer op de grond, dit keer op het asfalt en dat is minder mals dan modder. Mijn knie kan dat getuigen en het fototoestel in mijn hand draagt er voortaan ook nog de sporen van. Zijn we eigenlijk verzekerd voor dergelijke werkongevallen?

Op de Maas naast ons vindt een jetski-wedstrijd plaats en dat doet flink afbreuk aan de meestal rustige maar drukke sfeer langs de Maasboorden. Dinant zit vandaag eivol, evident met deze laatste mooie zomerdagen.

Bij Bouboule en zijn hete mosselen was het zweet er ogenblikkelijk terug en dat zou de komende paar uren niet meer wijken. Af en toe een hels gebrul bleef de aandacht trekken op weer een manche van de aan de gang zijnde jetski-wedstrijd. Niet echt rustiek vandaag. Een paar Rocheforts en - naar het evangelie volgens coach Marc - enkele glazen water vergezellen de "Moules Vin Ail Crème". De mosselen waren zoals verwacht weer voortreffelijk.

Rond 16 uur was het oprassen. Afrekenen aan de kassa ging vlot en onze voorzitter - traditioneel het slachtoffer om alle financiële tekorten bij te passen - had deze keer zelfs bijna een overschot. Volgde dan weer een hete wandeling (nu weliswaar met een warm maar zacht briesje erbij) naar richting bus. De airco stond al een tijd te draaien maar kon het gevecht tegen de hitte niet helemaal winnen.

De terugreis verliep zoals gewoonlijk : slapende passagiers en files. Het was 18.30 uur voor we in Grimbergen afstapten.

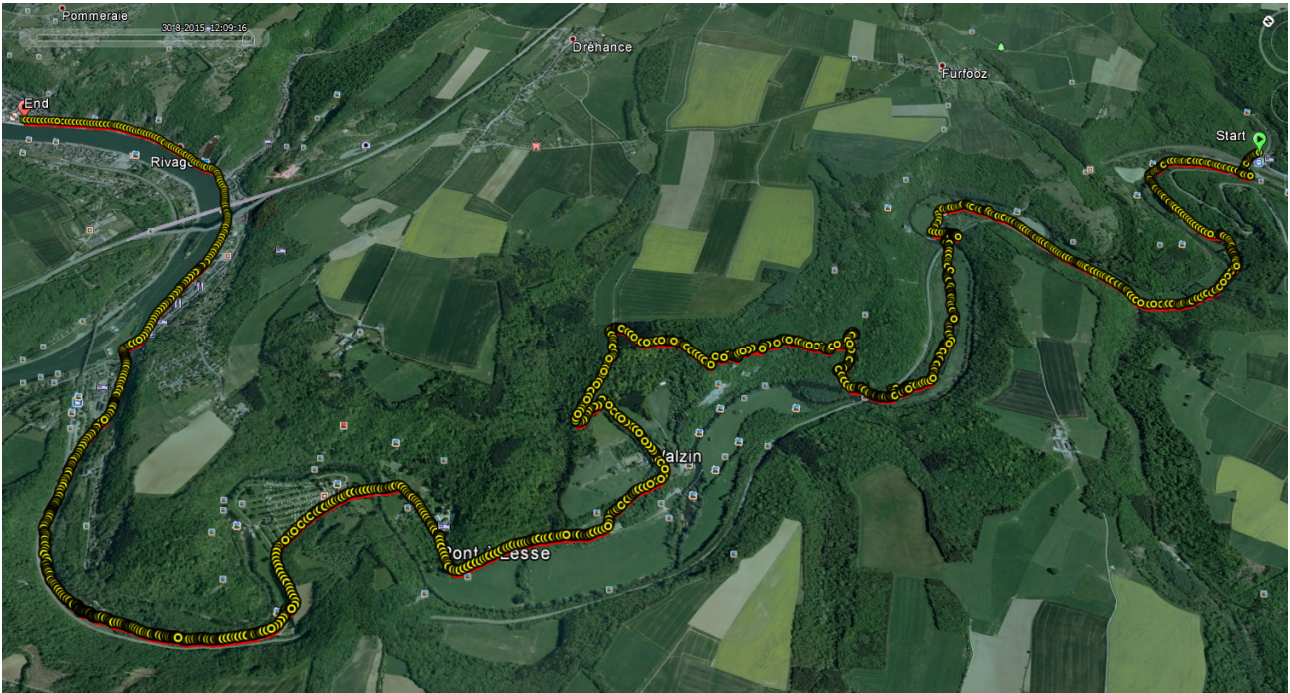
Vanmorgen dachten we er soms anders over maar nu zijn we weer helemaal verzoend met de Lesse. Het blijft een klassieker.

"La Descente de la Lesse reste incontournable. A la prochaine !





PS. Wil je weten hoe het 13km parcours loopt ? Garmin en Google Earth hebben het antwoord. We hebben 297 hoogtemeters overbrugd. Een spoorwegbrug is zowat 15 meter, de helling naar het kasteel van Walzin is bijna 100 meter hoog. Overigens was de afstand volgens Garmin 13.6km. We hadden misschien nog een Rochefort extra verdiend ?



## 05/09/2015 - JEDI IN THE SUNRISE



Het had de titel van een avonturenfilm kunnen zijn maar dat is het niet.

Het gaat om onze trouwe viervoetige en erg graag geziene jogger : de Jedi op stap met zijn maatje Lieven.

Liefst vroeg bij zonsopgang

Naar verluid zijn beide dikwijls te spotten ergens in de Potaarde.

## 05/09/2015 - 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 wat miezerig weer, zeker niet te warm en dus ideaal om te lopen. Het parcours daarentegen is nog steeds even uitputtend en het Grimbergse publiek even opzwevend. Het blijft dus elk jaar een flink karwei. Ik hoorde achteraf dat toch heel wat clubleden best tevreden waren over de gelopen tijd. Proficiat dus en dank u aan alle deelnemers.

Het drankje achteraf was weer ruim verdiend. Het deed deugd om in de coulissen nog eens een paar "oude" bestuursleden van onze club tegen te komen. Onze erevoorzitter Guy Bulens en mede-oprichter van destijds Firmin De Proft.



Tot volgend jaar iedereen.

## 27/09/2015 - RONDJE GRIMBERGEN



### De dag zelf

Het was nog eens vroeg opstaan voor het bestuur maar voor 9 uur stond alles klaar om de eerste deelnemers te ontvangen. Inschrijvingen en vertrek van de teams verliep redelijk vlot. Het wordt al wat routine voor ons vrijwilligers-team.

Stralend weer vanmorgen maar nog wat fris. Het zal de komende jaren wel eens anders zijn maar voorlopig kunnen we alleen maar blij zijn met zoveel meteorologisch geluk.

Begeleid door wat foto-klikken gingen de teams er één na één van door, bergop richting Guldendal. Een uurtje later was het opnieuw stil in Prinsenbos. Iedereen was onderweg.

Het parcours was ongeveer hetzelfde als vorig jaar. Het is dan ook bijna onbegonnen werk om zoveel Grimbergs moois op 20km te verzamelen. Prachtige landschappen, eigenlijk ongelooflijk zo dicht bij de Brusselse ring. Afgewisseld met de gekende Grimbergse bezienswaardigheden. Na kilometer 4 was een bevoorrading met Aquarius ingelast in het mooie kader van Salons de Romrée. Aan kilometer 11 zorgde Frieda voor een religieus intermezzo aan de Maria-grot van Humbeek.



Voor 11 uur was het eerste team - de Ketjes uit Brussel - al binnen. Sterke prestatie maar het waren dan ook triathlonners en marathon-lopers. Omstreeks kwart na 12 was het laatste team ook binnen. Iedereen tevreden en dorstig met dit mooie weer. De gratis Grimbergen smaakte dus voortreffelijk. De niet-gratis exemplaren achteraf overigens ook want de zon zette - net als vorig jaar - stralend zijn werk verder. Zo goed als alle cafetaria-tafels en

stoelen waren verhuisd naar het grasveld buiten. Prinsenbos had er voorwaar een echt zomer-terras bij !

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 : ook deze editie van Rondje Grimbergen zal in de club-annalen onthouden worden. Nog wat te weinig deelnemers ? Zeker wel. Daar moeten we de volgende jaren blijven aan werken. De investeringen zijn gedaan. De organisatie staat stilaan op punt. 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.

### De deelnemers

18 ploegen verschenen uiteindelijk aan de start.

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 ging "Hop On Hop Off" met deze prijs lopen. Dit jaar koos het bestuur voor "De Kilometerfretters".



Voor de **leukste outfit** zorgde dit jaar zonder enige discussie "**Loslopend Wild**" en dat was hen duidelijk aan te zien. Overigens kwam dit ook in aanmerking als leuke team-naam. Zij kregen een mooie mand vol streek-producten mee.

Vestimentair en artistiek vielen ook de "Traplopers" wel op. Mooi gedaan !



Dit jaar hadden we voor het eerst heel wat **externe deelnemers** in ons Rondje. Dat is natuurlijk prima promotie voor volgende edities en dus besloten we om onder de teams met overwegend externe deelnemers ook een paar prijzen te verloten. De onschuldige hand van Katrien koos voor "Climate Express" en "Footprint". Overigens hadden we dit jaar een kleine 30 niet-clubleden als deelnemers. Dat is ongeveer één derde van het totaal aantal deelnemers. Mooi !

### Fotografen

Dank ook aan onze fotografen voor het evenement. **Guy Demaeght** (echtgenoot van jogster Anita Cosaert) werd weer bereid gevonden om zowel in Prinsenbos als op het Rondjesparcours mooie beelden te schieten van de deelnemers. Je vindt de meeste beelden de komende dagen natuurlijk op onze website.

### Sponsors

We konden weer beroep doen op de gewaardeerde steun van een aantal vertrouwde sponsors. Van harte dank daarvoor.



GROENTEN & FRUIT  
Peter, Anje, Timothy

STREEK  
PRODUCTEN  
WINKEL grimbergen



## 15/11/2015- UITSTAP LAERBEEKBOS

We komen samen aan de parking van het Amerikaans Theater. Iedereen komt dus met de auto (liefst carpoolen). We rijden met de tram richting Jeugdbos. Vandaar lopen we doorheen het schitterende Laerbeekbos om opnieuw aan de tramhalte uit te komen. Met de tram rijden we dan terug naar de parking. In de Eugeenhoeve wordt naar goede gewoonte door de club getrakteerd op een verfrissing.

## 12-13/12/2015- KERSTMARKT

We zijn wel nog maar oktober maar de tijd vliegt snel... Het weekend van 12 en 13 december is er opnieuw de Grimbergse kerstmarkt. Het is dit jaar de 28<sup>ste</sup> editie en we bouwen verder op onze vernieuwde decoratie van vorig jaar. We mikken commercieel op onze onverwoestbare hit : de traditionele Filliers jenever in stenen potjes !

Bovendien proberen we - na de hot-dogs van vorig jaar - nog maar eens een nieuwigheid uit. Droge worsten. Minder werk, geen technische toestanden met gasvuur en zo... We zien wel wat het wordt. Het eventuele overschot kan alvast dienen op de nieuwjaarsreceptie.

Jenever wordt 's namiddags minder verkocht. We gaan dus zeker ook opnieuw voor ons Cava-alternatief dat het vorig jaar al prima deed. We hebben er nu wat meer aangekocht, ook al voor de receptie in januari.

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

We rekenen op uw aller medewerking.  
Waarvoor van harte dank.



## **17/01/2016 - 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 17 januari 2016 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.

## **21/02/2016 - UITSTAP BUGGENHOUT BOS**

Redelijk lang geleden is dit. Hopelijk hebben we een mooie winterse vriesdag. Dan is dit bos op zijn mooist.

## **11/03/2016 - CLUBLEDENVERGADERING**

Vrijdagavond 11 maart 2016 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.

## **20/03/2016 - START JOGGINGCURSUS**

Op zondag 20 maart 2016 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 Evert zijn er klaar voor. Maken jullie allemaal alvast de nodige mond-aan-mond reclame.

## **24/04/2016 - UITSTAP HALLERBOS**

Op zondag 24 april 2016 staat opnieuw het goeie ouwe Hallerbos op het programma. Onze jaarlijkse lente-klassieker. 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. Dat is voor iedereen haalbaar.

## **05/06/2016: UITSTAP SOLVAYPARK**

Op 6 juni 2016 gaan we nog eens naar het Solvay kasteelpark in La Hulpe. Ook dat is heel lang geleden. In november 2011 hadden we een prachtige herfstzon. Hopelijk is er nu een even mooie zomerzon dit keer.



## **19/06/2016 : DIPLOMALOOP**

Op zondag 19 juni plannen we opnieuw de finale van onze joggingcursus. Commentaar overbodig. Eerst lopen, dan feesten. Hopelijk met alle 50 cursisten die in maart startten.



# 23/09/2016 : LUSTRUMFEEST JOGGINGCLUB

Noteer vrijdag 23 september met dikke inkt in je agenda. Dan organiseren we het langverwachte volgende lustrumfeest. In september 2016 bestaat onze club officieel 20 jaar als zelfstandige vzw. Een echt officieel lustrumfeest dus ! Het bestuur is nu al met de eerste brainstorming bezig. De grote zaal van Salons De Romrée is gereserveerd. We gaan over enkele weken de menu inspecteren. Alles zal dus weer "af" zijn. In Joggingclub Grimbergen is het nooit anders geweest, toch ?



## Sept 96 Oprichting vzw

Al wat niet uitdrukkelijk door deze statuten wordt bepaald zal worden geregeld overeenkomstig de wet van 27 juni 1921, waarbij aan de vereniging zonder winstoogmerk rechtspersoonlijkheid wordt verleend.

### Overgangsbepaling

#### Artikel 18

De algemene vergadering van heden, september 1996, heeft aangesteld tot beheerders : de bestuursleden hierboven vermeld.

KOLEN G.      DOEZIE, G.      curtas c.  
Roobens eengies  
Hiedemackers Patrick  
DE PROTT Fienm  
Theo Langbeekers

## IS HARDLOPEN SLECHT VOOR JE KNIEËN ?



Duurlopers maken zich zorgen over hun gewrichten. Een van de meest ingebakken overtuigingen is dat hardlopen erg belastend is voor de knieën en dat deze daardoor geruïneerd worden met knie-artrose als gevolg.

### **Wat weten we?**

Het is makkelijk te begrijpen dat dit misverstand standhoudt: bij elke stap krijgt de knie een zware belasting te verwerken en zo gaat de redenering verder: het kraakbeen komt zwaar onder druk en degradeert. Het klopt dat artrose een aandoening is waarbij kraakbeen beschadigd wordt en ook het bot daarbij vervormt. Hoe artrose juist tot stand komt is niet helemaal opgehelderd. Dat overbelasting een rol speelt is zeker (overgewicht, bepaalde beroepen met overbelasting van gewrichten). Sommige sporten kunnen aanleiding geven tot artrose: daarin spelen kleine en grote kwetsuren een rol, bijvoorbeeld bij intensieve balsporten. Voetballers ontwikkelen daarom vaak knie-artrose. Kim Clijsters houdt aan haar intensieve tennisverleden ook artrose over.

### **Hoe zit het met hardlopen?**

Er zijn meerdere langetermijnstudies bekend waaruit blijkt dat lopers geen verhoogd risico hebben op knie-artrose, voor zover hun knieën bij het begin van hun loopcarrière gezond waren, zelfs als men loopt tot ver voorbij de middelbare leeftijd. Dit blijkt bijvoorbeeld uit een studie van juli 2013 waarbij gegevens van 75.000 lopers bij elkaar werden gebracht. Zelfs het lopen van marathons gaf geen extra risico. De lopers in deze studie hadden nog minder risico op artrose (zowel knieën als heupen) dan minder actieve mensen. Deze studie berekende ook de impact van

overgewicht, een bekende risicofactor voor artrose: elke toename van de body mass index (BMI) met één eenheid (bv. van 27 naar 28) verhoogde de kans op artrose met 5%. Andere studies kwamen al tot gelijkaardige bevindingen op basis van beeldvorming (RX en MRI) bij langeafstandlopers.

### **Hoe kunnen we dit interpreteren?**

Waarom lopen geen risico is voor artrose van de knieën is niet helemaal opgehelderd, maar er zijn enkele mogelijke verklaringen. Lopen en wandelen zijn natuurlijke manieren van bewegen: de knie is gemaakt om lineair voort te bewegen. Onze voorouders legden vaak zeer lange afstanden af om de prooi uit te putten.

Sporten waar veel gedraaid en gekeerd wordt (voetbal) zijn onnatuurlijker en dus veel belastender. Maar hoe gaat het lichaam om met de belasting van het kraakbeen bij iedere stap? Een recente studie geeft meer inzicht. Canadese onderzoekers analyseerden de biomechanische impact van lopen in vergelijking met stappen. Ze brachten reflecterende merktekens aan op armen en benen van de deelnemers en filmde met speciale hogesnelheidscamera's wat er gebeurde tijdens wandelen of stappen. De impact bij iedere stap op het kniegewricht staat gelijk aan 8 keer het lichaamsgewicht tijdens lopen. Tijdens wandelen is de impact op de knieën 3 keer kleiner. Anderzijds is een looppas langer dan een wandelpas en zal een loper de grond minder aantikken per afgelegde afstand. Daarenboven is de belasting korter omdat de voet minder lang contact heeft met de grond. Het nettoresultaat is dat de krachten die door de knie van een loper gaan per afgelegde afstand vergelijkbaar zijn met wandelen. Of men nu loopt of wandelt: het maakt niet uit voor de knie.

Het beschermend effect voor de knieën is gebaseerd op volgende hypothese: het cyclisch belasten van het kraakbeen (een kracht drukt op het kraakbeen, dan weer niet, dan weer wel, ...) zet de kraakbeencellen aan tot delen, waardoor het wordt gerevitaliseerd.

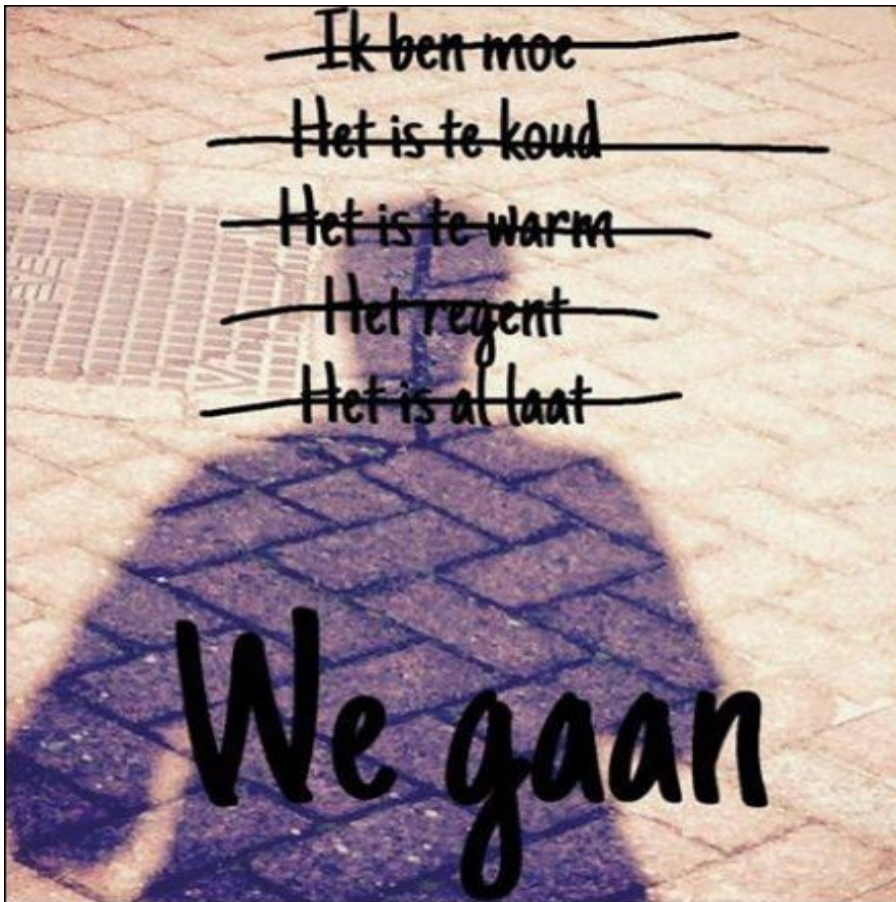
### **Conclusie**

Sporten is gezond en men raadt ons aan om het 150 minuten per week te doen. Duurlopen is net zoals fiks wandelen een goede keuze: de knieën varen er wel bij. Hardlopers lijden niet vaker aan knie- en heupartrose dan minder actieven, mogelijk zelfs minder.

Dit artikel is met toestemming overgenomen van [www.gezondheidwetenschap.be](http://www.gezondheidwetenschap.be)

## HET IS TE...?

Ken je deze bedenking , zowat een half uur voor de komende jogging ?



Niet aan toegeven. Gewoon GAAN !!!  
Achteraf dubbel goeie gevoelens gewaarborgd.