

DE GRIMBERGSE JOGGER - April-Mei 2016

Inhoud

DE GRIMBERGSE JOGGER - APRIL-MEI 2016.....	2
NIET VERGETEN.....	3
NIEUWJAARSRECEPTIE.....	4
RECENTE UITSTAPPEN.....	6
KOMENDE UITSTAPPEN.....	10
11 MAART 2016 - CLUBLEDENVERGADERING.....	11
20 MAART 2016 - START JOGGINGCURSUS.....	13

Lopen voor iedereen



NIET VERGETEN...

JOG-IT

Zondag 5 juni
Uitstap Solvay-park La Hulpe

Zondag 19 juni
Diplomaloop Joggingcursus

Maandag 15 augustus
Los & Door Grimbergen

Zondag 28 augustus
Descente de la Lesse

Zaterdag 3 september
Stratenloop Grimbergen

Zondag 11 september
Rondje Grimbergen

Vrijdag 23 september
Lustrumfeest Salons De Romree

NIEUWJAARSRECEPTIE

Een stralende winterzondag vanmorgen, met fel zonlicht en lichte vorst. Wel even opletten op straat want het was redelijk geïjzeld. Ons catering-team was al vroeg paraat. Een 10-koppig damespeleton - proficiat met de recrutering, Frieda - stortte zich op de ruwe voeding en toverde op 2 uur tijd een paar 350 hapjes klaar.



Intussen zorgden Georges, Lieven en Theo voor inrichting van onze multimediazal en verzamelden zich ruim 60 goed ingeduffelde joggers aan de ingang van de Charleroyhoeve. Rond half elk nog even de tijd nemen voor een groepsfoto...



... en dan op weg. Ook te voet toch maar wat opletten voor de vele ijsplekken op het asfalt. Langs het pad naar de Tommenmolen en daar even de traditionele stretching onder leiding van Valerie en Evert die het gezelschap lachend uitdaagde om de evenwichtsoefeningen na de receptie nog maar eens over te doen. Hij meende dat nog ook ! Daarna rond het vliegveld en doorheen het mooie Lintbos. Onderweg geraakten we niet uitgekeken op onze prachtige Grimbergse abdijkerk.



Een kleine 7 kilometer en wat zweet... Meer hebben we niet nodig als excuus voor een rijkelijke nieuwjaarsreceptie. En dat wisten ook de tientallen 'joggers in burgerkledij' die de groep ineens tot boven de 100 uitbreidde. Ruim voldoende publiek in elk geval voor de langverwachte speech van onze voorzitter. We genoten een technisch verzorgde (dank u Marijke) en hoogstaande want religieuze speech. En dat religie ook plezant kan zijn konden we horen aan de vele lachsaldo's. De volledige inhoud van de speech en alle foto's en video's vind je in onze nieuwsrubriek op de website. Ons nieuwe jogging-evangelie kun je dan alvast even inoefenen zoals onze voorzitter gevraagd heeft.

RECENTE UITSTAPPEN

Op 21 februari 2016 trokken we nog eens naar **Buggenhout-Bos**. Lang geleden was dat ! Op de site <http://www.natuurenbos.be/buggenhoutbos> lezen we dat nergens in Vlaanderen meer wintereiken staan. Ze noemen het de 'grand cru' van de wintereiken. In Wikipedia lezen we dat de oudste geschiedkundige vermelding van het bos en van de naam Buckenholt dateert uit de 12e eeuw, toen de heer van Aarschot al zijn bezittingen schonk aan de abdij van Affligem bij de intrede van zijn zoon als monnik. De naam Buckenholt komt ongetwijfeld voort van het Oudsaksisch Boka (=beuk) en holt (=hout, bos). Buggenhout ontleent dus zijn naam aan het groot aantal beukenbomen die er een bos vormden.

Wie heeft er hier nu gelijk ? Eiken of beuken ? Wikipedia heeft op alles een antwoord: "Buggenhoutbos bestaat vooral uit loofbomen: 55 procent van de bomen zijn wintereiken, 40 procent beuken. Verder vindt men er nog wat haagbeuk, berk, esdoorn, es en enkele naaldbomen."

Van het roemrijke bos dat oorspronkelijk duizenden en op het eind van de Middeleeuwen 470 ha groot was, blijft niet zoveel meer over. De monniken van Affligem, die het bos cadeau kregen, rooiden er een groot deel van. Ook de latere eigenaars kaptten veel bomen. In 1887 bleven er nog slechts 400 ha van over. Tijdens de Eerste Wereldoorlog werd de helft van het bos volledig vernield door de Duitsers. Toen het door de staat werd aangekocht in 1936, bleven er nog amper 140 ha over. Vandaag de dag is het bos 177 ha groot: 157 ha is domeinbos en 20 ha is in privébezit.

In elk geval is er ook nog de 500 jaar oude Boskapel en een netwerk van mooie joggingpaden. Meer hebben we niet nodig, tenzij misschien wat zonnig winterweer ?



Dat was op zondagochtend 21 februari 2016 veel te hoog gegrepen. Het was grijs en miezerig weer en daar moesten we nog blij mee zijn want de zaterdag ervoor regende het pijpenstelen. Met forse wind erbij ook nog ! De opkomst was wat navenant. Exact 30 joggers stapten op de bus en een half uur later er op de nieuwe parking van Buggenhout Bos ook weer af.

Eerst even de plattegrond consulteren. Frieda was eerder deze week op verkenning gekomen en adviseerde de blauwe omloop (9.5km) met halfweg een splitsingsmogelijkheid naar de roze (?) omloop (6.5km).

Nog even een groepsfoto...



...en dan in groep op stap. Een kleine kilometer verder zorgde Georges voor een korte opwarming. Coach Valerie was eerder deze week van de fiets gereden en kon er vandaag nog niet bij zijn. Buggenhout Bos had geen enkele moeite om ieder van ons te overtuigen. De joggingpaden lagen er prachtig bij en we deden dit keer totaal nieuwe stukken "Bos" aan. Erg afwisselend. Van al het draaien en keren kreeg Eddie Boelens het op onderstaande foto duidelijk wat moeilijk. Of heeft iemand een andere uitleg voor zijn tegendraadse opstelling ?



Alleen maar positieve commentaren dus tijdens de busreis terug naar Grimbergen. We hoeven voortaan geen 4 jaar meer te wachten om hier terug te komen. De laatste keer was inderdaad in februari 2012 en toen lag er sneeuw...

Ten bewijze :



Naar goede gewoonte werd in de Eugeenhoeve wat nagekaart achter pot en pint. Het viel op dat de Cecemel dit jaar goed vertegenwoordigd was. Al waren er ook enkelingen met een "veredelde" chocomelk...



Op **24 april 2016** stond opnieuw het goeie ouwe **Hallerbos** op het programma. Met een klein hartje - er was regen, hagel en natte sneeuw voorspeld voor vandaag - maar toch met een bomvolle bus - meer dan 50 joggers - trokken we naar Hallerbos. De wegenwerken in Essenbeek waren voor de gelegenheid stilgelegd zodat onze bus het bos kon bereiken. Zoals gewoonlijk waren we daar niet echt alleen maar er was toch minder volk dan anders. Het weer zeker ?

Tijd voor de groepsfoto.



Even wat opwarmen onder leiding van coach Valerie en dan vertrokken we in de klassieke 2 groepen. Een voor de grote ronde (7.5 km) met wat pittige hellingen langs de reebok-route. De tweede groep voor een wat kortere afstand.

Ondanks de sombere weersverwachtingen bleven we op wat occasioneel gedruppel na zo goed als droog. Onze joggingclub heeft nu eenmaal een streepje voor bij de weermakers hierboven. Dat is intussen bekend en het werd nog duidelijker toen het op de terugreis opnieuw stortregende... Gelukkig achter het glas van de bus.

De welverdiende pint of andere consumptie in de Eugeenhoeve ging er vlot in. De aan de gang zijnde Lentemarkt in het centrum van Grimbergen was intussen al uitgerend. Het gemeentebestuur heeft duidelijk niet dezelfde relaties als het bestuur van onze club...



KOMENDE UITSTAPPEN

Op **5 juni 2016** lopen we nog eens door het prachtige **Solvay Park** in La Hulpe. Officieel het "Gewestelijk Domein Solvay" is een van de mooiste plekken om te wandelen in ons land. Bij uitbreiding dus ook om te joggen. In het zogenaamde 'park met de 100 rododendrons' vindt u op 227 hectaren grasvelden, bossen, rododendrons en heel wat bijzondere bomen. Dit bosrijk park is aangelegd met paden die u over de beboste heuvels leiden en langs vijvers met een erg rijke fauna. In het park ligt ook het Château de Béthune, gebouwd in 1842, volgens het model van de Loirekastelen. Het is omringd door een Franse tuin met decoratieve beelden.



Op **3 september 2016** hebben we de traditionele **Grimbergse stratenloop** waar we met tientallen Grimjoggers promotie willen maken voor onze club.

Eén week later, op **11 september 2016** houden we ons **4^{de} Rondje Grimbergen**.

Op **maandag 15 augustus** werken we samen met de atletiekclub mee aan een nieuw initiatief van de gemeente Grimbergen : "**Los & Door Grimbergen**" is zoiets als een "urban trail" doorheen Grimbergen. Dit zal erg leuk worden want we lopen onder meer dwars door de abdij. Aankomst is in de namiddag voorzien in Guldendal, samen met de Lus.

Op **23 oktober 2016** lopen we in het Zoniënwoud nog eens de route van Jezus-Eik (Overijse) naar het park van Tervuren. De bus brengt ons naar Overijse en we lopen samen naar Tervuren. De afstand is ongeveer 7km.

11 maart 2016 - CLUBLEDENVERGADERING

Vrijdagavond 11 maart 2016 was weer het democratisch hoogtepunt in onze club. Alle leden worden weer uitgenodigd op de clubledenvergadering. Zelfde locatie als altijd: de Charleroihoeve.

Het belooft een vergadering met veel innovaties te worden. We verhelderden tal van nieuwe initiatieven, zoals onze klankbordgroep, een vernieuwde bestuurs-werking, etc.

We wilden hier ruim de tijd voor nemen en er tegelijk ook al een eerste "feestje" van maken. In de pauze was pizza voorzien met het bijhorende glas rode of witte wijn of een biertje. We voorzagen in deze editie dan ook geen gastspreker maar wat meer culinair plezier.

Jullie kwamen in elk geval talrijk opdagen. Waarvoor dank.

Uit het traditionele jaaroverzicht 2015 en de bestuursplannen voor 2016 hebben we vooral onthouden :

- Uitbreiding van de trainersgroep. Na het wegvallen van Marc stond Valerie er een tijdje alleen voor. Gelukkig kon ze rekenen op invaller Evert, intussen uitgegroeid tot haar ervaren rechterhand en rots in de branding. Bert Leo is een oude bekende die eveneens regelmatig komt invallen. Van Jan hebben we afscheid moeten nemen, hij is duidelijk nog te veel atletiek-gericht en dat bleek niet combineerbaar met een joggingcursus. Voor die cursus hebben we dan wel 2 trainers van Vlabus ingeschakeld : Jasper en Lee. Dit alles moet natuurlijk gecoördineerd worden en dat is voortaan een extra taak voor onze T1 Valerie.
- We wensen de komende jaren vooral de sociale samenhang binnen onze club te promoten. We denken dat het joggen in evenwichtige groepen kan helpen om elk clublid een aangepaste en dus positieve loop-ervaring te bieden en dat daardoor de cohesie binnen de club nog kan verbeteren en de motivatie van de joggers kan versterken. In deze richting bouwen we o.a. met de hulp van vrijwillige Volo's (voorlopers). Zij moeten een herkenbaar baken zijn - zeker voor de nieuwe joggers - en begeleiden een (vrij gevormde) groep aan een vooraf gekend loopritme en afstand. Zoiets moet natuurlijk groeien en daar nemen we de tijd voor. Bijkomende vrijwilligers-volo's zijn van harte welkom.

Het clubleden-aantal blijft stabiel rond de 200 maar de instroom van nieuwe cursisten lijkt te verminderen en de uitval na de cursus blijft te groot. Met een intensievere begeleiding - o.a. via de volo-groepen - hopen we dat te verbeteren.

- Onze jogging-uitstappen in 2015 hadden meestal iets te weinig deelnemers. Onder meer door het bijkomend aantrekken van onze cursisten haalden we begin 2016 toch weer een volle bus.
- We gaan door met ons Rondje Grimbergen en rekenen op een nauwere samenwerking met de gemeente Grimbergen (met dank aan nieuwe schepen Tom Gaudaen) voor de nodige promotie. Anderzijds steunen we de gemeente dan ook in haar initiatief "Los & Door Grimbergen" op 15 augustus. Onze club werkt mee aan de start-opstelling van dit "urban trail" evenement.
- We engageerden ons voor het onderhouden van een levende en actuele website. We denken het voorbije halfjaar al aangetoond te hebben dat dit - naast de regelmatige e-mail boodschappen - een pro-actieve communicatie met onze clubleden kan vergemakkelijken.
- We hebben een gezonde kas maar dat zal ook nodig zijn in het licht van het in september komende lustrumfeest. We gaan er een serieuze lap op geven en dat mag wat kosten. Het budget-overschot van de voorbije 2 jaar wordt benut voor de extra kosten in 2016. Gezonde financiën blijven verzekerd.



20 maart 2016 - START JOGGINGCURSUS



Met 26 waren ze op zondag 20 maart, de eerste dag van de cursus. Met bijtelling van enkele "gewettigde" afwezigheden waren er 33 inschrijvingen. Ook al is kwaliteit belangrijker dan kwantiteit, extra cursisten zijn zeker nog welkom de komende weken.



Het bestuur had een flinke extra inspanning gedaan en ook wat extra budget gereserveerd. Er was dan ook geen gebrek aan trainers dit jaar. In het roze onze T1 en coördinator Valerie, geflankeerd door Evert (zwart), Bert (geel) en Jan (wit). Later zouden ook nog onze 2 Vlabus-trainers Jasper en Lee het team aanvullen.

In afwezigheid van voorzitter Georges - die dobberde ergens tussen Vietnam en Cambodja rond - nam secretaris Theo de honneurs waar. Eerst een warm welkom aan onze beginners, daarna een voorstelling van de bestuursleden en de trainers.. En dan was het woord aan Valerie voor de eerste training in het mooie Guldendal.