

# DE GRIMBERGSE JOGGER

Het krantje van de Grimbergse Joggingclub vzw  
Verantwoordelijk uitgever: Theo Lambrechts, secretaris, Meerstraat, 61 te 1852 Beigem  
Jaargang 8 - nummer 1 - januari 2004  
[www.grimbergsejoggingclub.org](http://www.grimbergsejoggingclub.org)



## BESTE WENSEN

Een vrolijk einde, een goed begin  
Een jaar volkomen naar je zin  
En waren alle dagen van 't oude  
niet steeds naar wens  
Waardeer de beste  
't Is zo voor ieder mens  
We wensen jullie  
Een Zalig Kerstfeest  
En een spetterend jaar 2004

## JOGGINGS

Op 7 december liepen een 15-tal clubleden 12km door het Zoniënwood mee met de AXA-Run, Les Foulées Hivernales.

Op 13 oktober liepen een 10-tal dappere "internationals" van onze club de halve marathon van Eindhoven mee. Een spiegelvlak parcours vertelden ze aan de redactie.

Op zondag 21 december - begin van de winter en het was dan ook geen weer om een hond door te jagen, laat staan een jogger - namen enkele flink gestoorde clubleden deel aan de eerste



"10km van Gaston Roelants" in de omgeving van de Heizel en het Park van Laken. Mooi parcours, dat wel.... Veel volk ook en bergen ! Nou ja, heuvels... Echt geen meter vlak en waar het bergaf was nog wind op kop ook! Alleen onze coach zweefde hier letterlijk doorheen; was het omdat hij zowat een thuisparcours mocht lopen (zo vlak bij je werk en met veel kennissen in de buurt...) of had hij 's morgens een speciaal ontbijt genuttigd ? In elk geval, we weten nu dat hij kan lopen.

Tot zover het verleden. En wat aan de start van het nieuwe jaar?

Onze nieuwe sport"directeuse" Marleen - aan wie de vroegere sportdirecteur Patrick tijdens de jongste algemene vergadering de fakkel heeft

overgedragen - meldt dat op zondag 1 februari 2004 "Les Hivernales" in het Zoniënwood gepro-grammeerd staat. Afstand 10 of 20km. Vertrek 10.30 uur.

In het voorjaar starten natuurlijk de traditionele trainingen voor de 20km van Brussel.

## ALGEMENE VERGADERING

Vrijdag 28 november 2003 hielden we onze 7<sup>de</sup> jaarlijkse algemene vergadering. Een zeer ruime opkomst dit keer : zowat 50 clubleden meldden present. Niet in het verwachte zaaltje van het Biermuseum dit keer,

wel in het restaurant van het Fenikshof. Er was weer gezorgd voor een gevuld avondprogramma.

Traditioneel begonnen we met het officiële gedeelte van onze algemene vergadering. Uit de gedetailleerde rapportering van Theo en Guy onthouden we vooral de volgende items :



De vervanging van ontslagnemend bestuurslid Patrick Hoedemaeckers (die we met een passend (?) geschenkje van harte bedankten voor de inzet gedurende de voorbije 7 jaar) door Marleen Scheers (die we prompt de titel van

sportdirecteuse opkleefden).

We zijn nog steeds druk doende een assistent-coach te zoeken. Webmaster Chris Curias kreeg de kans zijn splinternieuwe website in avant-première te demonstreren. Die staat trouwens sinds einde december online op het web. Allen daarheen!

Samengevat, 2003 was een voor onze club "normaal" jaar : een groeiend aantal leden, regelmatig (zij het iets minder dan vorig jaar) feesten en recepties, een succesvolle joggingcursus, een nog succesvollere kerstmarkt, een jaarlijkse uitstap die omwille van te weinig deelnemers afgelast werd, geanimeerde trainingen dankzij een unieke coach, nog meer dames dan ooit (meer dan 80% van de laatste joggingcursus), de heren die aan een bescheiden inhaalbeweging

bezig zijn (+1%) en een nog steeds gezonde kas.

Patrick Hoedemaeckers (een tweede keer) en Lucie Debruyne werden nog eens in de bloemetjes gezet - meer bepaald in de euro's - omdat ze de allereersten zijn die meer dan 500 trainingen vol maakten sinds de start van de knipkaarten. Proficiat nogmaals.

Het officiële programma werd afgesloten met een dia-show rond de voornaamste evenementen van het voorbije clubjaar.

En toen stond Lieve Pensaerts al te trappelen om ons in een zeer gesmaakte uiteenzetting diets te maken waarop moet gelet worden bij onze voeding, speciaal dan voor ons "ATLETEN", sportmensen dus.



De belangrijkste zaken die we eruit onthouden hebben :

Lieve begon met de **voedingsdriehoek**.

- 3x per dag moeten we uit elk vakje van deze driehoek iets eten, goed gespreid over de ganse dag dus.
- Het bovenste witte vakje hebben we het minst nodig maar hier zitten wel veel lekkere dingen in : alcohol, snoep, etc.
- Regelmatig echt eens nagaan of we de voorschriften echt wel halen; soms denken we te gemakkelijk van wel...

Alle **voedingsstoffen** die we nodig hebben kunnen samengevat worden in :

- Koolhydraten
- Vetten
- Eiwitten
- Alcohol
- Voedingsvezel
- Mineralen
- Water

Onze **energiebehoefte** hangt af van gewicht, lengte en geslacht en vanaf 25 jaar vermindert ze met liefst 7% op 10 jaar tijd. Dus, hoe ouder we worden hoe minder we mogen eten... Niet echt een prettig vooruitzicht ? Fysische activiteiten bepalen eveneens hoeveel energie we nodig hebben. Overschat dat echter zeker niet : een jogger van 70kg verbruikt slechts 200 à 300 kcal per uur...

We nemen allemaal dus makkelijk teveel energie op. We kunnen dat beperken door **gezonder** te eten (zie voedingsdriehoek), **gevarieerd** te eten en vooral **vetarm**. In de handel zijn genoeg aangepaste producten verkrijgbaar; maak er een gewoonte van om de verpakking na te lezen op vetgehalte.

Aan **koolhydraten** (suikers) hebben we slechts 300 gr reserve in ons lichaam zitten; dat is dus snel verbruikt. Aan **vetten** daarentegen hebben we gemiddeld zo'n 10 kg reserves en die zijn er veel minder snel af, zoals we allemaal weten ! Hoeveel vermageren ? Een gewicht van 5kg betekent één kledingmaat verschil.

*Gezond zijn, is genoeg water drinken*



Altijd drinken voor je echt dorst krijgt ! En minstens 1,5 liter water drinken per dag.

**2 uur voor het sporten** niet meer eten; de spijsvertering doet immers de suikerspiegel nog dalen waardoor een energietekort kan ontstaan. Je mag nog wel snel iets zoet innemen maar dan "met de loopschoenen al aan", net voor aanvang van de jogging dus. Drinken daarentegen mag je wel doen voor het sporten.

**Combinatie-diëten** à la Montignac (bvb. geen suikers en vetten samen eten) zijn zinloos. Om enig effect te hebben van het vermijden van combinaties zou je immers zowat 72 uur hetzelfde moeten eten...

Waarom geen **fruit** eten voor de **maaltijd**; de wat zure fruitsappen zorgen voor een goede spijsvertering (zoals een aperitief) en na het fruit ga je misschien minder zin hebben in nog veel boterhammen.

Meer informatie vind je op [www.dieetvoeding.be](http://www.dieetvoeding.be)

Met dank aan Lieve Pensaerts en haar collega Myriam. Beiden zijn trouwens actief in het begeleiden van topsporters, zoals wij dus...

In het café van het Fenikshof werd naar goede gewoonte nog wat nagekaart bij het degusteren van menig inlands biertje. Onze kas schoot er het flinke bedrag van zowat 500 euro bij in (broodjes inclusief). Iets dus om op de eerstvolgende algemene vergadering in 2004 te verantwoorden...

## KERSTMARKT



13 en 14 december 2003, een nieuwe editie van de Grimbergse Kerstmarkt. De weerman had gezorgd voor weer met karakter: 's zaterdags een **striemende herfststorm** waar dan ook geen hond doorkwam, 's zondags gelukkig wat droger. Daardoor viel de opbrengst al bij al nog mee.



We verkochten zowat **1800 jenevers** (vorig jaar ruim 2000), toch nog altijd een kleine 100 flessen !!! De kersepitkussens



hebben duidelijk wat afgedaan maar van de **hotslofs, sokken en handschoenen** werden toch een kleine 50 exemplaren verkocht.



Onze **hartelijke dank** aan de tientallen medewerkers die van de Grimbergse Kerstmarkt weerom een mooi evenement maakten. Met de opbrengst zal creatief gewerkt worden aan de clubwerking.



Tot volgend jaar, en... **PROOST.**

## GEZOND NIEUWJAAR

Traditioneel bieden we al onze vrienden en kennissen rond deze tijd de beste wensen voor een nieuw jaar in goede gezondheid. Jullie lidmaatschap in onze joggingclub duidt al aan dat je met je gezondheid begaan bent. Houden zo.

Toch is het geen slecht idee elk jaar eens bij je dokter langs te gaan voor een check-up. Een goede gewoonte die je misschien best aan het begin van elk jaar in je agenda noteert.

## NIEUWJAARS-RECEPTIE

Noteer alvast **zondag 11 januari 2003** in je agenda : na de gewone zondagse jogging houden we onze traditionele nieuwjaarsreceptie. Ze gaat **NIET** door in het mooie zaaltje van het **Guldendal** (wegens werken die daar aan de gang zijn). We komen samen om 10.30 uur voor de zondagse jogging samen aan de **Charleroi-hoeve** en houden daar NA onze jogging de nieuwjaarsreceptie.

## ATLETIEKBLESSURES



We vervangen in deze editie de gewone preventieve KNAU-artikeltjes eens door een omgekeerd overzicht :

### 10 TIPS

### OM EEN SPORTBLESSURE TE KRIJGEN:

1. Minimaliseer de waarde van een training. Training is een uitvinding om de trainers werk te geven en zijn voor de sporter absoluut overbodig, vermoeiend en puur tijdverlies.
2. Doe nooit aan opwarming. Opwarming voor een training betekent pure energie-verspilling.
3. Stretch nooit. Stretching tijdens een opwarming of na een sportactiviteit is ook al puur tijdverlies. Het lijkt eerder op ballet.
4. Luister nooit naar je lichaam. Wanneer je pijn hebt of totaal uitgeput bent, doe dan gewoon verder. Dat is namelijk het teken dat je goed bezig

bent.

5. Raadpleeg nooit een (sport)arts of kinesist als je een sportletsel hebt. Het lichaam geneest zichzelf wel.
6. Gebruik geen aangepast schoeisel. Dat heeft immers niets met sport te maken laar is slechts een trendy modieus verschijnsel.
7. Eet ongezond. Voedign heeft niets te maken met sport, wel met jouw hongergevoel. Het beste is veel fastfood, rfieten en vette troep te eten. "Hoe vettiger, hoe prettiger".
8. Ga steeds laat slapen. Nachtrust is tijdverlies en heeft geen enkele invloed op je prestaties.
9. Drink veel alcohol. Dat is lekker en staat stoer en het geeft je een goed gevoel.
10. Rook minstens één pakje sigaretten per dag. Als sporter moet je trendy en stoer overkomen. Bovendien heeft roken toch geen invloed op je prestaties.

Een goed raad, niet van Tante Kaat maar van de **Grimbergse Sportraad.**

## MONT VENTOUX

Onlangs gelezen in een sport-tijdschrift.

Trainen maar coach !!!

Van één keer of zes keer, blaren heb je toch !

