

DE GRIMBERGSE JOGGER

Het krantje van de Grimbergse Joggingclub vzw
Verantwoordelijk uitgever: Theo Lambrechts, secretaris, Meerstraat, 61 te 1852 Beigem
Jaargang 8 - nummer 2 - april 2004

www.grimbergsejoggingclub.org

NA DE KOUDE WINTERMAANDEN VOLGT...

Weet je nog? **Zondag 11 januari 2003**: na een met koude regen doorweekte jogging hielden we onze traditionele nieuwjaarsreceptie. Dit keer niet in het mooie zaaltje van het **Guldendal** maar in de **Charleroi-hoeve**. Voorwaar zeker geen achteruitgang: een mooie gezellige zaal met echte partytafels. Onze eigenste cateringdienst had zijn beste beentje voorgezet: **Marleen, Ingrid, Veerle en Christiane** mogen dat voortaan elk jaar herdoen.



Ook onze materiaalmeester **Firmin** liet zich niet pramen.



Aan allen een **dikke proficiat** en van harte **bedankt**.

Achteraf hadden we nog meermaals de kans om te trainen in winterse omstandigheden: regen en zelfs sneeuw werden ons niet bespaard. Aan alles komt gelukkig een eind, dus ook aan de lange winter.

En dan komt...

...EEN NIEUWE LENTE

Een boutade allicht maar we hebben het allemaal de voorbije weken al weer gevoeld, dat gekriebel, de vogeltjes, de bloemetjes...

We hopen allemaal op een lente en een zomer zoals die van vorig jaar.

Ook in onze club bracht de lente dit jaar een nieuw geluid zoals het hoort. We zijn gestart met een nieuw initiatief: **jogging-uitstappen op verplaatsing met de bus**.



Het eerste experiment beleefden we op zondag 14 maart: samen met de bus naar **Buggenhout Bos**. Een bus met een heel toepasselijke naam trouwens. Met dank aan organisator **Marleen**. Alleen de keuze van sporttak ???

Het weer was in elk geval al zoals het hoorde: een echte koele maar zonnige lentedag. Een mooi begin. Onze coach had wekenlang met hand en tand reclame gemaakt voor het nieuwe evenement. Maar toch keken de aanwezige bestuursluit met enige spanning uit naar de opkomst van onze leden. Om precies 9.05 uur waren ze gerustgesteld en kon de bus zo goed als vol vertrekken richting Buggenhout.

Vooraf hadden we enkele weerspannige clubleden wat moeten aanporren richting bos in plaats van naar de plaatselijke cafés. "Eerst lopen, dan drinken" zegt onze coach altijd...

Nadien ging het in 2 groepen en verschillende parcours door het mooie Buggenhout Bos. De

aanwezigen waren het over een ding eens: zo'n bos hoort in Grimbergen thuis! We ruilen met plezier ons eigenste Prinsbos (eigenlijk weinig meer dan een parkje) in voor een bos waar we op een uur maar één keer dezelfde weg terug tegenkomen...

Aangenaam joggen dus in het lentezonnetje, soms met een verfrissende tegenwind als we te dicht bij rand van het bos kwamen. Mooie plekjes ook, zoals aan de boskapel.

Een uurtje later werd de groep van 36 nog vervolledigd met twee te laat gekomen zusjes en eindigden we dus met 38 op café maar reden toch naar Grimbergen terug met 37. Begrijp wie kan...



Eerst nog even stretchen en dan richting café voor het beloofde drankje. De eerste poging liep zowaar faliekant af: het café was nog niet open...Een echte blamage voor de logistieke organisatie van een bourgondische club als de onze! De culinaire voorbereiding moet de volgende keer zeker beter... Gelukkig is Buggenhout Bos meer dan één café rijk. Naar **La Cantina** dan maar, waar een gezellige ronde hoek voor onze groep gemaakt leek.



De bediening was wat traag maar de drankjes perfect. Dit keer geen 3 grote glazen water, ook niet voor onze coach trouwens... De smaken van bestuursleden kunnen verschillen, zo blijkt maar men moet wel uit andermans glas blijven!



Onze kassier was trouwens blij dat het omwille van tijdsgebrek bij één consumptie bleef. We wilden immers in elk geval het tijdschema respecteren: voor de middag terug in Grimbergen. Onze bus bleek wel bijna geblokkeerd op de parking maar we waren uiteindelijk zelfs 5 minuten te vroeg terug in Grimbergen...

Iedereen was het erover eens: de afwezigen hadden overschot van ongelijk: dit is voor **herhaling vatbaar**, zonder enige twijfel!

En het zal trouwens ook niet lang meer duren: noteer al maar de laatste zondag van april. Dan rijden we met de bus naar het prachtige **Hallerbos** en zijn **hyacinten**.

Nadien plannen we dergelijke uitstap ongeveer om de 3 maanden.

JOGGINGS

Op **24 april** gaat de officiële **Hyacintenjogging** door in het Hallerbos. Start om 14.30 uur aan de kerk van Essenbeek. 4, 8 en 21km.

Traditiegetrouw gaan we ook met onze club joggen in het **Hallerbos**, tussen de blauwe hyacinten. Afspraak op zondag **25 april om 9 uur** aan de parking van het Prinsbos. Dit keer niet met eigen wagens maar **met de bus**. We joggen ginder in een paar groepen zodat iedereen zijn ideale tempo vindt. Terugkomst is ook dit keer gepland rond 12.00 uur.

Op zondag **9 mei** is er "**Dwars door Brugge**" om 14 uur (Ladies Run 5km) of om 15 uur (15km).

Op zondag 30 mei is het dan weer de **20km van Brussel**.

Inschrijvingen voor officiële joggings verzamelen we zoals steeds via Marleen Scheers, onze sportdirecteuse.

NOG GEEN LIDGELD BETAALD VOOR 2004?

Dringend doen dan. Anders ben je voor het nieuwe jaar NIET verzekerd. Je kent ons rekeningnummer zeker nog wel: 001-2981181-59 op naam van de Grimbergse Joggingclub vzw. Het bedrag ken je ook nog: 40 Euro (€) voor een gans jaar, inclusief een gratis nieuwe T-shirt of een hip fluovestje, te verkrijgen bij onze materiaalmeester Firmin.

12,5 € kan je bovendien terugverdienen door regelmatig te komen joggen en zo veel knipjes te verdienen in je getrouwheidskaart.

Ook voor de nieuwe leden(cursisten): snel je inschrijving aan Theo bezorgen en je lidgeld overschrijven. Zo ben je ook verzekerd tegen ongevallen en kan je bij Firmin het clubuniform aanvragen: witte t-shirt en blauwe sweatshirt. En dan hoor je er compleet bij.

Nu storten dus!

NIEUWE CURSUS



De club had de promotie-inspanningen dit jaar nog opgedreven: naast de traditionele **gemeenteborden** op alle invalswegen hadden we

geïnvesteed in een **advertentie** van de **Streekkrant**. Niet goedkoop! Zou het lonen?

Om 10.15 uur staan enkele vroege bestuursleden benieuwd en wat zorgelijk te trappelen op de tribune. Mondjesmaat komen enkele cursisten opdagen. Om 10.20 uur kunnen diezelfde bestuursleden de spanning niet langer harden en besluiten al maar een rondje Prinsenbos te lopen. Om 10.27 uur komen ze terug bij de tribune en... ziet het zwart (nou ja) van het volk...

Verschillende telrondes later komen we tot een eensluidend getal: **71 cursisten**.

Liefst 71 cursisten verschenen aan de start van onze nieuwe joggingcursus op zondag 21 maart 2004, niet toevallig het begin van een nieuwe **lente** voor onze cursisten. **Aan iedereen van harte welkom!**

Een stralende zonnige dag bovendien. Het zag er na een heel stormachtig weekend vanaf vrijdagavond niet naar uit maar het wordt stilaan een traditie; kijk maar naar de beelden van vorige jaren: altijd was **de zon** van de partij. Hoe doen we het toch...

"Wat zijn we goed!" om het met

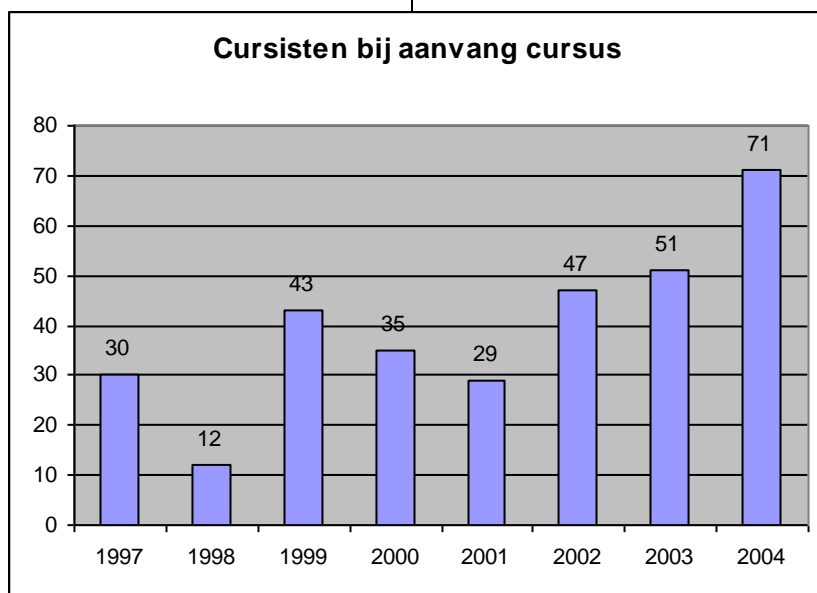
de gevleugelde woorden van onze coach te zeggen.

Op de **website** kan je ook al enkele sfeerbeelden bekijken van deze bewogen eerste cursusdag.

Voor de volgende jaren overweegt het bestuur de aanschaf van een mobiele geluidsinstallatie (megafoon?) voor onze coach. Bekijk onderstaande grafiek: in 2005 verwachten we dus de **100** te halen...

Onze coach weze gewaarschuwd.

**71 cursisten,
die moet je verdienen,
elke dag...**



ATLETIEKBLESSURES



In onze reeks brochures van de KNAU - Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie hebben we het dit keer over **Enkelklachten**.

Lees de bijgevoegde brochure eens rustig door.

UW SPORTA LIDKAART



Mooier dan menig bank- of kredietkaart, en bovendien veel minder duur. Staat zonder meer beeldig in de portefeuille van elk rechtgeaard sportman/vrouw.

Wat heb je daar nu aan?

Ten eerste bewijst het dat je **aangesloten** bent bij de overkoepelende Sportafederatie voor recreatieve sportclubs en dat je dus ook **verzekerd** bent. Hierover hebben we het al eerder gehad; alle verzekeringstechnische informatie vind je op enkele speciale pagina's van onze **website**.

Meer informatie over de voordelen van de Sporta-aansluiting vind je op www.sporta.be, samengevat gaat het o.a. over:

- Korting op verblijf en huur van het centrum te Tongerlo en Maaseik.
- Sporta-events
- Sporta-vakanties
- Sport- en bezinningsdagen

UIT DE DIKKE VAN DALE

Enkele doordenkertjes:

Afvallen

= van uw weegschaal tuimelen

Beschutten

= West-Vlaams voor droge koeken

Braakliggend

= ideale positie bij overmatig drankgebruik

Combinatie

= land met veel politievoertuigen

Eileider

= autoritaire kip

Gifgas

= als het licht op groen springt

Heremiet

= sjieke homofiel

Hinderpaal

= erectie op verkeerd moment

Koepon

= nachtgewaad van rund

Komkommer

= in elkaar passende potjes

Makadam

= Schots voor kakmadam

Ovulatie

= overdonderend damesapplaus

Paling

= vader van chinees meisje

Postwezen

= kinderen van doodgepeste postbodes

Ramadam

= Turkse prostituee

Rijkdom

= financieel sterk blondje

Superdeluxe

= onbetaalbare benzine

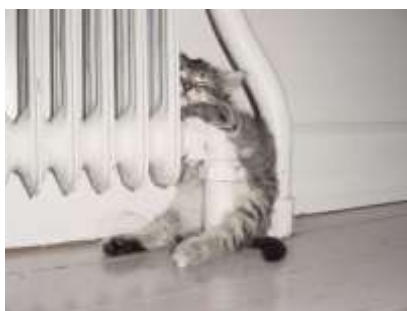
Toezicht

= opletten met gesloten ogen

Verzuipen

= drinken in het buitenland

EEN HEET STANDJE



ARBEIDSVERZUIM

Sporten scheelt miljarden euro's...

Een wetenschappelijk onderzoek van het Nederlandse TNO Arbeid heeft aangetoond dat sporters minder verzuimen op het werk dan niet-sporters. Bovendien: sporters melden zich niet alleen minder vaak ziek, maar zijn ook nog eens minder lang afwezig. De cijfers zijn het meest expliciet in beroepen waarbij men veel zit. Achter de verschillen gaan miljarden aan euro's schuil. In vier jaar tijd zijn de sporters gemiddeld liefst 25 dagen minder ziek dan niet-sportende collega's. Heeft die laatste groep in het verleden nog nooit aan sport gedaan, dan loopt het verschil op tot meer dan vijftig dagen, ofwel ruim vijf procent van de totale werktijd! Het onderzoek besloeg 1700 werknemers in 34 verschillende branches. Naast de op deze pagina's al vaak bejubelde invloed van sporten (actief bewegen) op allerlei welvaartsziekten en dus op de levensduur, is dit het duidelijkste signaal dat sinds lang aan de arbeidende klasse is gegeven: werknemers aller landen, verenigt u sportief! Ook een noodkreet naar de werkgevers kan geen kwaad: slechts veertien procent van de bedrijven met vijftig of meer werknemers doet 'iets' aan bewegingsstimulering.

En passant meldt TNO Arbeid dat het (weinige) verzuim door sportblessures ruimschoots wordt gecompenseerd door het lagere totale verzuim van sporters.

Nog een sportieve werkweek.

www.runnersweb.nl