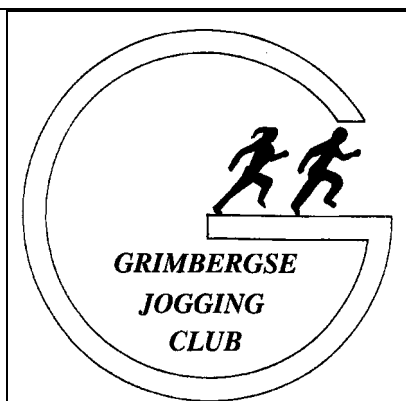


DE GRIMBERGSE JOGGER

Het krantje van de Grimbergse Joggingclub vzw
Verantwoordelijk uitgever: Theo Lambrechts, secretaris, Meerstraat, 61 te 1852 Beigem
Jaargang 8 - nummer 3 - juli 2004
www.grimbergsejoggingclub.org



NIEUWE CURSUS DIPLOMALOOP

Zondag 21 maart - begin van een nieuwe lente en net geen 3 maanden geleden - zijn ruim 70 cursisten gestart aan hun opgave : binnen de 3 maanden een half uur kunnen joggen.

Zondag 20 juni - net nog niet het begin van de zomer - zijn bijna 70 cursisten gestart aan hun diplomaloop. Het grote examen zoals coach Marc erbij vertelde.

Uiteraard zijn ze - zoals elk jaar trouwens - allemaal met glans geslaagd. Het half uur werd probleemloos volgemaakt. Wel iets **natter** dan de voorbije jaren... Dat heeft echter ook zijn voordelen. Natte haren staan beeldig op onze **prachtige affiche** (zie de website !) en de geleverde inspanning druipt er letterlijk af. Zweet of regen, het is allebei nat...

De obligate **receptie** was naar goede clubgewoonte overvloedig en gezellig.



Beide trainers werden door de cursisten - excuseer, door de gediplomeerden - traditioneel in de bloemetjes (enfin in de champagne) gezet, waarmee ze hun eeuwige dankbaarheid voor de onverdroten inzet van de coach duidelijk maakten.

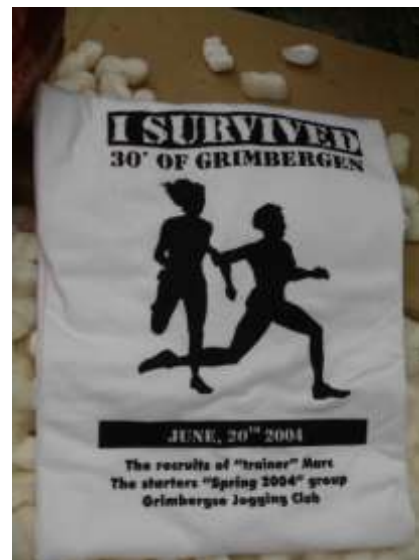
Thanks



Het bleek ook een zeer creatieve groep te zijn. Ze hadden een t-shirt laten drukken met een redelijk onheilspellend opschrift. Oordeel zelf hiernaast... Op de affiche zien de meesten er gelukkig nog beter uit dan dit t-shirt laat vermoeden.

Het diploma is niet het einde maar het begin. We zullen doorgaan, **ook tijdens de zomermaanden.**

Is de zomer wegens vakantieplichtingen wat te lang, te heet, te lui en te copieus geweest voor je conditie? Geen nood. Onze coaches brengen je vanaf de eerste zondag van september in geen tijd terug op het peil waar je op 20/6/2004 was.



Eén belangrijke boodschap aan alle nieuwe "anciens" : Voor de "gelukkigen" onder ons, **wij blijven doorgaan!**

Denk ook aan de 40 knipjes in je nieuwe knipkaart die je begin september krijgt. Er blijven nadien nog hooguit 60 trainingen te gaan voor een aankoopcheque van 12,5 euro !

Bij Running Mate in Kampenhout. Meer informatie vind je op de website.

ATLETIEKBLESSURES



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

Lees er alles over in de bijlage bij dit krantje.

IS ER EEN DOKTER IN... DE CLUB ?

De nieuwe cursisten weten het al. Zij zijn tijdens hun cursus begeleid door dokter Jan Verstuyft, zelf ook niet vies van een rondje joggen. Jan heeft zich op initiatief van coach Marc gedurende de voorbije maanden vrijgemaakt om allerhande medische vragen rond het joggen te beantwoorden.

De club gaat dit initiatief ook na de cursus uitbreiden. Voortaan zal Jan één of 2 keer per maand ter beschikking zijn voor de ganse groep. De juiste data zullen worden meegedeeld op de website en tijdens de trainingen. We streven echter enige regelmaat na, bijvoorbeeld elke eerste en derde zondag van de maand.

Heb je een probleem met een of andere spier, pees of gewricht ? Of andere medische vragen? Spreek Jan erover aan.

Voor diegenen die hem niet kennen: hieronder heb je zijn foto.



KNIPKAART

Speciaal voor onze nieuwe cursisten. Heb je je knipkaart al ontvangen van de trainer ? Zo niet zeker vragen. Elke training krijg je een knipje. Na 100 knipjes (die je makkelijk in een seizoen kan verdienen) krijg je van secretaris Theo een **aankoopcheque** ter waarde van **12,50 euro** bij Running Mate in Kampenhout. Zie onze website voor de juiste coördinaten.



STRATENLOOP GRIMBERGEN

Noteer nu reeds in je agenda : **zaterdag 4 september** om 18 uur gaat in Grimbergen - ter gelegenheid van de kermis - de jaarlijkse stratenloop door.

Vorig jaar waren we met een 20-tal clubleden aanwezig en die trotseerden allemaal een plensbui van een uur !

Dit jaar willen we liefst 50 clubleden aan de start. Grimbergen zal weten dat ons club groeit en bloeit.

Zoals elk jaar betaalt de club het inschrijvingsgeld. We doen er nog een schepje bovenop : elke clubdeelnemer krijgt een speciaal club t-shirt cadeau. En wel in een speciaal kleurtje ! Opvallen zal het zeker...

Hou de website in de gaten. Binnenkort onthullen we wat meer. Wil je echt volledig en snel worden geïnformeerd, kom dan zoveel mogelijk naar training.

UITSTAP

Onze jogging-uitstappen vallen ongetwijfeld in de smaak: zowel Hallerbos in april als Buggenhout Bos in januari haalden zowat 40 deelnemers. Met bovendien niets dan lovende woorden voor deze organisaties.



We gaan er dan ook mee door. Zowat om de 3 maanden gaan we op verplaatsing met de bus. De volgende edities hopen we bovendien heel wat van onze nieuwe cursisten te kunnen meenemen.

Noteer nu reeds:

- op 12 september gaan we naar het prachtige domein van Hazewinkel;
- op 7 november is een herfstjogging in het Zonienwoud aan de beurt. Vertrek zoals gewoonlijk om 9 uur stipt aan de parking van het Prinsenbos.

Even stipt zijn we terug om 12 uur!

CHIPSCHOEN

Een op het eerste gezicht vreemde titel. Het heeft niks te maken met chips (waar je alleen maar vet van wordt) maar alles met chips (niet eetbaar voor zover ik weet).



ADIDAS LOOPT OP CHIPS

De 50 onderzoekers van de Duitse schoenfabrikant Adidas hebben er 3 jaar in alle stilte aan gewerkt maar de eerste 'intelligente' loopschoen staat er nu. De schoen is uitgerust met een microprocessor, een kabeltje en een magneet die op elk moment nagaat op het luchtkussentje onderaan de schoen te zacht of te sterk staat. De chip past naargelang de ondergrond de gegevens aan waardoor het kussentje in volume toe- of afneemt. De batterij kan 100 uren mee. Aan de zijkant van de schoen staat 2 knopjes om het systeem te starten en te regelen. Volgens Adidas, dat ongeveer 10% marktaandeel heeft in het loopschoenensegment, zal dit "de volledige sportindustrie veranderen". De "1" (zo noemt de schoen) is pas eind 2004 beschikbaar en zou 250 euro kosten, het dubbele van de prijs van een gewone loopschoen.

Bron (Data News mei 2004)

MEER SPORTEN VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID !

Is de Belg sportief of doet hij geregeld fysieke inspanningen ? Welke sport verkiest hij ? En hoe zit het met zijn voedingsgewoonten?



Voor de derde keer in 5 jaar bestudeert de **Olympic Health Foundation** - met de steun van haar partners - het gedrag van de Belgische bevolking op het gebied van sport, voeding en gezondheid. De algemene conclusie is dat ondanks het feit dat 77% van de bevolking beweert aan sport te doen, slechts 4 op 10 mensen wekelijks sporten.

Dit cijfer is de laatste vijf jaar achteruitgegaan. Alhoewel de specialisten het er unaniem over eens zijn dat fysieke inspanningen belangrijk zijn voor een goede gezondheid, scoort de Belg niet echt goed! Onze landgenoten nemen eerder een passieve houding aan als het op sporten aankomt waarbij gebrek aan tijd (62%) als voornaamste excuus wordt aangehaald. Ook de evolutie van hun voedingsgewoonten blijkt niet erg positief.

In het kader van onze missie bieden de resultaten van deze studie de gelegenheid om naar allen een oproep te lanceren en om nogmaals aan te dringen op het belang van fysieke activiteit voor de gezondheid. Ieder van ons speelt een rol om de bevolking - en meer nog de kinderen - aan te zetten meer sport te doen voor een gezonde levensstijl: sportieve federaties en sportclubs maar ook politieke verantwoordelijken, scholen, de

industrie en vast en zeker de ouders.

Ook al sport men voornamelijk voor het plezier (92% van de totale steekproef) en om in conditie te blijven (88%), moeten wij samen gebruik maken van de middelen die we ter beschikking hebben om het belang van sporten voor een goede gezondheid aan te tonen ! Het profiel van een sporter : Nederlandstalig, gediplomeerd, jong ... of gepensioneerd.

Vier op tien Belgen doen wekelijks of vaker aan sport. Dit blijkt uit het onderzoek dat TNS Media op vraag van de Olympic Health Foundation heeft uitgevoerd.

Wie zijn die regelmatige sporters ?

Eerder Nederlandstaligen (48%) dan Franstaligen (32%), jongeren (47% zijn tussen de 18 en 30 jaar) en studenten (51%), zelfstandigen (56%) en hoger gediplomeerden (49%). Ook de gepensioneerden maken deel uit van deze groep wekelijkse sporters (53%). Bovendien hebben deze sportievelingen gezonde voedingsgewoonten (46%) en is de meerderheid niet-roker (44%). Tot slot toont de studie van 2003 aan dat er een groter evenwicht is in de verdeling mannen - vrouwen in vergelijking met de vorige jaren. Deze laatsten doen meer aan sport dan vroeger.

Sport vanaf de kinderjaren !

Zelfs als de gemiddelde leeftijd waarop men aan sport begint 19 jaar is voor de wekelijkse sporters, kan men duidelijk vaststellen dat de regelmatige sporter reeds vroeg begint !

Meer dan 1 op 2 wekelijkse

sporters is met het sporten begonnen voor zijn 16 jaar (49%), en vooral tussen 6 en 10 jaar (28% van de wekelijkse sporters en 31% van de dagelijkse sporters). Deze tendens gaat helaas in dalende lijn vergeleken met de voorgaande studie.

Paradox: er zijn weinig mensen die de rol van de scholen (7%) of van de ouders (15%) erkennen in het motiveren en het aanzetten tot het beoefenen van sport !

Sport is in toenemende mate een individuele keuze 54% van de wekelijkse sporters leggen zich individueel toe op sport. Deze vaststelling is nog opmerkelijker bij de dagelijkse sporter : 81% van hen doet **alleen** aan sport.

Een stijgende trend in vergelijking met de vorige studie, die perfect past in onze huidige maatschappij waar de druk continu stijgt en het **individualisme** toeneemt. Binnen deze context is het meest gebruikte excuus om niet aan fysieke inspanning te doen het gebrek aan tijd (62% van de totale steekproef).

Welke sport wordt het meest uitgeoefend bij ons ? Wat betekent aan sport doen ? Als we de totale steekproef nemen van de bevolking, dan betekent sporten ook wandelen, te voet (37%) of met de fiets (39%). Vervolgens komen (in volgorde) fitness (ook in stijgende lijn), zwemmen, joggen, tennis en voetbal.

Wandelen wordt eerder gekozen door de ouderen (59% van de 51-jarigen en ouder), terwijl fietsen de voorkeur krijgt bij de mensen tussen de 31 en 50 jaar (41%), en fitness eerste staat bij de jongeren onder de 30 jaar (42%).

En de voeding ?

Volgens de TNS Media studie moeten er nog heel wat inspanningen geleverd worden voor een gezonde voeding, terwijl 1 op 2 Belgen zich een beetje te dik en 1 op 8 veel te dik vinden.

Desondanks blijkt uit een interessante vaststelling dat de sportievelingen wel een gezonde voeding hebben met ontbijt, voldoende drank en een slimme keuze aan voedingsmiddelen. Zo blijkt ook - hoewel slechts 64% van de ondervraagde mensen dagelijks een ontbijt nemen - dat 8 sportievelingen op 10 dit wel doen.

In vergelijking met vroeger eet men minder fruit en groenten (61% eten er dagelijks tegen 69% in 1998), ondanks het feit dat het belang voor de gezondheid hiervan vandaag meer en meer deel uitmaakt van informatiecampagnes. Dit geldt ook voor vis en kip.

Voor drank daarentegen geldt het omgekeerde: de Belg drinkt iets meer dan vroeger. Alle dranken samen genomen, drinkt 93% van alle Belgen minstens 1 liter per dag. Water kent een achteruitgang - behalve bij de sportmensen -, maar vooral het verbruik van bier, wijn en sterke alcoholische dranken neemt af. Blijkbaar heeft de sporter zelf beter begrepen dat voldoende hydratatie vooral voor, tijdens en na het sporten belangrijk is. Sportdranken worden meer gedronken dan voordien (+6% tijdens het sporten en + 10% na het sporten in vergelijking met de studie van 2000).

Conclusie :

allen op de sportbaan !

Paradox : ook al erkennen de Belgen (+ 60%) dat fysieke

activiteit en sport ons algemeen welzijn stimuleren en een positieve invloed hebben op het beheren van stress en de kwaliteit van het werk, toch wordt er in ons land minder sport beoefend.

Ook al zeggen de specialisten dat men minstens een half uur tot een uur (afhankelijk van de leeftijd) per dag moet bewegen (zie kader), dienen er nog veel inspanningen geleverd te worden ! Iedereen speelt hierin een rol, en vooral zij die de jongsten kunnen aanzetten en motiveren om het sporten te ontdekken en uit te oefenen.

Fysieke activiteit? Sport? Welke definities? De gezondheidsexperten zijn het erover eens : bewegen, regelmatig aan sport doen of fysieke activiteit zijn belangrijk voor een goede gezondheid. Maar wat betekent dit in realiteit ? Wat wil "regelmatig" nu eigenlijk zeggen?

Indien fysieke activiteit op elke leeftijd belangrijk is, verandert de norm naargelang men volwassen of in volle groei is. Zo zouden jongeren minstens 1 uur per dag een fysieke inspanning moeten doen. Meer nog, ze zouden moeten proberen om minstens tweemaal per week te sporten om hun conditie op te bouwen. Voor de volwassenen blijkt een halfuurtje fysieke activiteit voldoende, en dit voor minstens 10 opeenvolgende minuten. Senioren wordt aangeraden om minstens een halfuur per dag te bewegen, vijf dagen per week en indien nodig raad te vragen aan hun dokter. Wat er ook van zij, elke beweging is een stap in de goede richting !

Bron: Olympic Health Foundation