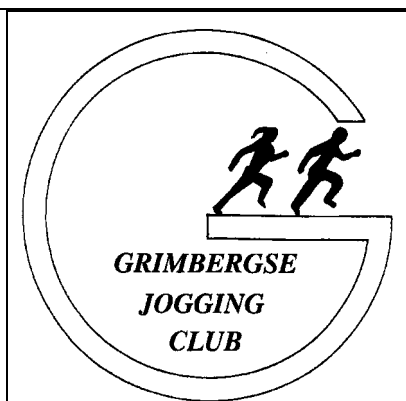


DE GRIMBERGSE JOGGER

Het krantje van de Grimbergse Joggingclub vzw
Verantwoordelijk uitgever: Theo Lambrechts, secretaris, Meerstraat, 61 te 1852 Beigem
Jaargang 8 - nummer 4 - oktober 2004
www.grimbergsejoggingclub.org



LIDGELD = FLUO

Einde september is weer een nieuw werkjaar (het 8ste) van onze club voorbij en is het tijd voor inschrijving voor een nieuw seizoen 2004-2005 en het bijbehorende lidgeld.

STORT DUS (VANDAAG NOG) 40 EURO OP REKENING NUMMER 001-2981181-59

Traditioneel belonen wij iedereen die tijdig zijn lidgeld betaalt met een gratis stukje uitrusting.

Lidgeld betalen uiterlijk op **31 oktober** geeft recht op een gratis nieuwe fluo of t-shirt.

JOGGINGS

In de komende herst- en wintermaanden staan er weer enkele joggings op het programma. Zoals altijd geldt : deelname is niet verplicht.

- Sentier de Soignes in het Zonienwoud, 11 of 21km.

- AXA Run, 12km door het Zonienwoud.
- Les Hivernalles in Bosvoorde, 10 of 20km door het Zonienwoud.

Meer info over deze joggings vind je op onze website. Marleen verzorgt naar goede gewoonte de inschrijvingen.

Jogging-uitstap

Noteer zeker ook onze volgende club-uitstap : op zondag **7 november** gaan we naar het **Arboretum** in het **Zoniënwoud** rond **Tervuren**. Hopelijk met prachtig herfstweer. Afspraak om 9 uur stipt aan de parking van Prinsbos. Zoals gewoonlijk zijn we om uiterlijk 11.30 uur terug in Grimbergen en drinken we nog een pint (of gelijkwaardig) bij Marijke in de Eugeenhoeve.

Afdaling van de Lesse

29 augustus 2004. De afdaling van de Lesse: **course à pied, 12 km. (14.8 km).**
Van onze verslaggever ter plaatse **Lieven Vervaeet**.

Een prachtige loop (bergaf) langs de boorden van de Lesse, met lekkere Zeeuwse mosselen als toetje! Met deze slogan wisten Patrick, de oude rot in het vak (± 10 afdalingen), en Marleen de sportdirectrice van dienst, 30 sportievelingen uit hun zondagsnest te lokken om te verzamelen op de parking van de fijne frietjes.

Het bestuur zorgde voor een luxecar, waarvoor hartelijk dank. Slechts 3 nachtbrakers waren niet op het appel. Nadat Andrew zich nog even liet zien, (we weten nog altijd niet aan wie?) kon de



bus vertrekken. De chauffeur verontschuldigde zich voor zijn onbestaande Nederlands, maar "en route" naar "La Wallonie" kon dat het probleem van de dag niet zijn.

De "d'Ardennen" dienden zich weer op hun mooist aan. Glooiende weilanden met dartel vee, diepgroene dennenbossen met loslopend wild, mistige nevelslierten, zelfontbrandende mesthopen en een idyllische Lesse, omgeven door sompige moddervelden. Ook de chauffeur was diep onder de indruk, we zouden deze weg nog 4 maal op en af rijden.

Na de paperassen, het opspelden van de borstnummers, controle van de uitrusting, en een laatste passage langs het toilet volgde het transport met gecharterde lijnbussen naar de startplaats. Daar steeg de spanning tot het verlossende startschot. Eerst een 3tal km inlopen en een wandeling over de spoorwegbrug, en dan het betere crosswerk. Els (de franke) kuste terstond de grond. Het Lesse-slijk beviel haar zo goed dat ze 100 meter verder voor een tweede maal tegen de grond ging. De toon was gezet en velen volgden haar voorbeeld.

Normaal halfweg, met "Le Chateaux de Walzin" in zicht, kwam de verrassing van de dag. Een kleine *déviatio*n naar links (2.8 km.) bracht ons aan de voet van wat later de helling zonder einde bleek te zijn. Velen zagen hier bij klaarlichte dag het licht uitgaan of kwamen de man met de hamer tegen. Gelukkig stond er aan het einde, van de helling zonder einde een trog met vers water en sinaasappelen. Daarop volgde een kleverige kleiweg tussen de weidse velden van het Ardeens hoogplateau. Na een

stevige klim volgt doorgaans een stevige afdaling en die was welgekomen om het ritme terug te vinden. Goed op dreef bereikten we de boorden van de Maas te Anseremme en na nog 3 km in rechte lijn langs de Maas was de finish in zicht. Het douchen duurde, gezien de ruim vertegenwoordigde vrouwelijke delegatie, behoorlijk lang. Maar eens alles in de plooi kon de tocht naar het restaurant beginnen.

Een politie-escorte kwam er aan te pas om de in vogelvlucht 500 meter te overbruggen. De patron van de Kopenhagen was weer heel vriendelijk. Patrick verloor er zijn neus en Hilde beloofde terug te komen om de man zijn strijk te doen. De mosselen waren zoals het hoort groot, sappig en pittig gekruid, en de dehydratie werd bekampt met de betere streekbieren.

Op de terugweg werd Griet door kenners als Joke, Hilde, Patrick en Els vakkundig voorgelicht over het nakende huwelijksleven. Op de achterste banken werd het verdacht stil en ook Pol en Chantal deden een schoonheids-slaapje. Intussen lachte Ria de nieuwe klankband van Mister Bean in. Bij aankomst in Grimbergen werd er op sterk aandringen van de voorzitter nog iets genuttigd in de Eugeenhoeve.

Enkel de diehards offerden zich met tegenzin op voor dit goede doel. Een sterk uitgedunde afvaardiging passeerde daarna nog een laatste kapelleke nabij het Prinsbos. Enkel insiders begrijpen waarom je om 1:30 uur te lopen 12:00 uur van huis bent.

(met dank aan Lieven)

FLEECE BESTELD ?

Heb jij je nieuwe fleece jacket besteld ? In dat geval mag je rond eind oktober begin november bij materiaalmeester Wim langs gaan. Tegen dan zouden de fleeces geleverd moeten zijn.

Bestellen kan nog tot 15 oktober aan de prijs van **30 euro**, net als vorig jaar.

Veel (en warm) plezier ermee !

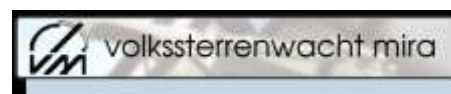


ALGEMENE VERGADERING

Vrijdag 19 november 2004 om 19 uur houden we onze 8ste jaarlijkse algemene vergadering. Als bijlage bij dit krantje vind je een **uitnodigingsbrief** hiervoor. Heb je bemerkingen, suggesties of tips, neem er nu al nota van en leg ze voor aan het bestuur. Een gedeelte van het bestuur is statutair verkiesbaar. Kandidaturen worden ingewacht bij Guy of Theo.

Naar goede gewoonte maken we er weer iets gezellig van maar toch weer iets speciaals : we gaan op bezoek bij **Sterrenwacht MIRA** Een deel van het programma zal dan ook gewijd zijn aan de sterren...

Wees erbij !



Meer info op www.mira.be

KERSTMARKT



Noteer alvast in je agenda het weekend van **11 en 12 december**. Onze club is zoals elk jaar weer van de partij op de Grimbergse Kerstmarkt.

Zelfde formule als vorig jaar. Never change a winning team. We hebben weer een paar duizend nieuwe stenen potjes besteld; er zal dus flink verkocht moeten worden. Jij was er vorig jaar toch ook bij? Aanmelden kan in de komende weken bij onze event-manager Veerle Spolspoel, net als vorig jaar.

Bedankt alvast voor je medewerking.

REFRESH GRIJZE MUIZEN ?

Begin september mochten we tot onze tevredenheid heel wat ex-cursisten verwelkomen op onze intussen traditionele refresh-cursus. Duidelijk geen grijze muizen allemaal ! De kleurenposter geraakte zo goed als vol met gekleurde muizen...

Coach Marc heeft nog altijd de kramp in de vingers van de 40 knipjes per kaart en per deelnemer.

Van harte welkom iedereen, en... volhouden tot zeker na de winter !

GRIMBERGSE STRATENLOOP

Begin september waren liefst **43** leden present om onze club op eigen terrein te vertegenwoordigen op de Grimbergse Stratenloop.

Om zeker op te vallen had de club gezorgd voor **knalgele t-shirts**. En dat we opvielen... De omroeper had het voortdurend over de kanaries van de Grimbergse Joggingclub. Deze t-shirts zullen voor altijd verbonden blijven aan speciale prestaties !

De Atletiekclub had duidelijk niet op zoveel deelnemers gerekend want voor de laatste aankomers was er geen water meer. Niet getreurd echter : de joggingclub zorgde nog voor een flinke tractatie, iets steviger dan water bovendien.

Ook onze materiaalmeester Wim was wat verrast door de grote opkomst. Hij dacht met een 40-tal t-shirts rond te komen. Wie zijn exemplaar dus nog niet gekregen heeft, vraagt er maar om bij Wim.

Voor de club was het weer een geslaagde promotie. Waarvoor dank aan alle deelnemers.

HAZEWINKEL

Zondag 12 september om 9 uur stipt. Opnieuw **43** deelnemers - we hebben duidelijk iets met dat getal (zie de Stratenloop) - stapten welgezend op de bus richting Willebroek. Zaterdag regen en storm maar zondag een stralende zon.

Onze club heeft een voetje voor bij de Clarissen. Fris weer bovendien, ideaal voor een flinke jogging. Voor de meeste van ons was het een eerste en tegelijk aangename kennismaking met het Bloso-domein van Hazewinkel.



Een prachtige roeibaan van 2,2km (dat is echt wel een heel eind om in één recht stuk te lopen) omringd met een natuurpark.

Een korte briefing van onze coach en dan konden we vertrekken. Mooie boswegels leidden ons door het zonnige broek-gebied. De fotografen kregen er niet genoeg van.



Het resultaat zie je zoals gewoonlijk om onze website.



Wie nog nooit hop in bloei gezien had werd hier door onze coach attent op gemaakt.



Met al dat moois was ons uurtje joggen weer zo voorbij. Wat stretchen en dan de bus op richting Grimbergen, waar we ruim voor elf uur hadden kunnen aankomen, ware er niet... de zusjes Dubois. Die bestonden het om nog even verloren te lopen in het oerwoud van Hazewinkel maar kwamen er na een reddingsactie per GSM en per mountainbike na een kwartier toch door. Het grootste deel van de busrit werd dan ook druk gezocht naar preventieve remedies voor een volgende jogging-uitstap : van broodkruimels uit het sprookjesboek tot een high-tech lawine-bestendige zender in hun joggingschoenen. Tips zijn altijd welkom op onze website.

Een weeral geslaagde uitstap werd beklonken (letterlijk dan) bij Mama Marijke in de Eugeenhoeve. Op het zonnige terras. En met een variëteit van schuimend of broebelend vocht.



En de zusjes Dubois ? Die lieten hun avontuur van vanmorgen niet aan hun hart komen...



Volgende afspraak : zondag 7 november voor een uitstap naar het Zoniënwood. Hopelijk op een stralende herfstochtend.

VOET EN HAND DRAAIEN

Onze trainers doen ons regelmatig als opwarmings-oefening de enkelgewrichten losdraaien.

De volgende keer moet je dit curiosum eens proberen :

Ga zitten en hef je rechtervoet van de grond.

Draai met die rechtervoet cirkels in de richting van de wijzers van de klok.

Teken nu gelijktijdig met je rechterhand het cijfer 6 in de lucht.

Je voet zal onmiddellijk van richting veranderen, en er is niks dat je eraan kan doen!

JOGGINGPARCOURS

Als bijlage bij dit krantje vind je (met dank aan webmaster Chris) al enkele van onze winterse joggingtoeren door het Grimbergse...

Je vind deze kaarten (bovendien in kleur) ook op onze website.

HET HUWELIJK...

Wie onder de clubleden nog niet vertrouwd mocht zijn met het heilzame effect van het huwelijk moet even naar bijgaande foto's kijken.

Griet Troukens **VOOR** haar huwelijk op 24 september j.l. ...



Griet Troukens **NA** haar huwelijk:



Geef toe, een wereld van verschil. De voltallige club wenst het nieuwe paar uiteraard alle geluk van de wereld. Alleen... aan de keuze van joggingschoenen moet nog wat gewerkt worden...



