

DE GRIMBERGSE JOGGER

Het krantje van de Grimbergse Joggingclub vzw
Verantwoordelijk uitgever: Theo Lambrechts, secretaris, Meerstraat, 61 te 1852 Beigem
Jaargang 9 - nummer 1 - januari 2005
www.grimbergsejoggingclub.org

BESTE WENSEN



Is het niet heerlijk 'mens' te zijn, te leven
gewoon 'mens' te zijn,
te kijken, te genieten
van blije en lachende kinderen
van een liefdevol gebaar
van de lucht met al haar tinten
blauw of grauw
van de schitterende zon,
van de pracht van de bloemen op
het veld
en 's nachts van de maan en de
tallose sterren
gewoon 'mens' zijn
te kijken, horen, voelen,
te lachen en te spelen,
te werken, af en toe tot rust te
komen,
te dromen en te fantaseren
te koesteren en lief te hebben
en vooral tevreden te zijn met
de dag van gister
en de dag die komt
want dan is elke dag een feest !!

Een zalige kersttijd
en zo'n reeks van 365
feestdagen wensen je in 2005

Jenny & Marcel

Uiteraard ook het voltallige
bestuur. Het allerbeste in 2005!



ALGEMENE VERGADERING

Vrijdag 19 november 2004
hielden we onze 8ste jaarlijkse
algemene vergadering. Net als
vorig jaar een zeer ruime
opkomst: zowat 50 clubleden
meldden present. Waarschijnlijk
was de gekozen locatie hier
niet helemaal vreemd aan : de
volkssterrenwacht **MIRA**.

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 :

- We tellen zowat evenveel leden als vorig jaar op hetzelfde moment : 112
- Er zijn geen veranderingen in het bestuur van de club; hervervkiezing van de helft van het bestuur gebeurt om de 2 jaar, telkens op de onpare jaartallen.
- 2004 was een jaar met enkele vernieuwingen : een

nieuw cateringteam, een weer erg geslaagde joggingcursus met een grijzemuizen-refresh, keuze tussen 2 parcours op de winteravond-trainingen, een zeer geslaagde reeks trimestriële jogginguitstappen.

- Onze secretaris en penningmeester kwam met een boodschap om in 2005 toch even op de centjes te passen; we mogen ons niet vergalopperen in teveel dure activiteiten. We behouden echter wel wat succesvol was in 2004.
- Enkele van de overwogen bijstellingen voor 2005 zijn: bijdrage van de leden voor andere dan de 4 geplande uitstappen, geen overbodige kosten zoals extra kledij, geen dure promotie voor een joggingcursus die sowieso al veel succes kent.
- En verder rekenen we dit jaar eens op mooi vriesweer voor de Kerstmarkt, hetgeen extra inkomsten voor de clubkas moet opleveren.

Wat dit laatste betreft: we weten intussen dat de Clarissen ons gebed verhoord hebben en inderdaad voor een lucratieve Kerstmarkt gezorgd hebben.

Het was (te?) snel 20 uur en dus hoog tijd voor een rondleiding in twee groepen doorheen de sterrenwacht **MIRA**. Een gesmaakte visuele uiteenzetting van ons zonnestelsel toonde ons eerst hoe groot dit wel is en

hoever onze planeten wel van elkaar af staan. Om dan een uurtje later tijdens de rondleiding in het museum zelf tot de ontdekking te komen dat ons zonnestelsel weinig meer is dan een stipje in het bijna oneindige heelal. Eindig is het wel maar met dimensies die wij niet meer kunnen bevatten : 13,8 miljard lichtjaren om precies te zijn en op vandaag kunnen we al ruim 13 miljard lichtjaren ver kijken... Met een flinke bril weliswaar : doormeter van de lenzen een meter of 10...

En dan op naar het koude en pikdonkere winterse dak van de sterrenwacht. Wij keken iets minder ver door de aanwezige telescopen : de maan viel nog mee en bood inderdaad een mooi beeld; hetgeen nadien moest doorgaan voor een verre sterrennevel was voor ons echter weinig meer dan een wat troebele witte vlek.

Toch zeer de moeite waard allemaal om nog eens wat uitvoeriger op terug te komen. Vooral de sterke verhalen van de Mira-gidsen maakten toch wel indruk.

Al bij al een weer geslaagde algemene vergadering. Volgend jaar dus de 9^{de} editie en dus moeten we stilaan al beginnen denken aan onze 10^{de} verjaardag....

KERSTMARKT

11 en 12 december 2004, een nieuwe editie van de Grimbergse Kerstmarkt.

We keken vol verwachting uit naar het aangekondigde "droge, grijze wat mistige weer"; vooral dat "droge" zou voor ons het verschil kunnen maken tussen een gezellige en tegelijk



rendabele kerstmarkt en het miezerige herfstkwakkelweer dat we de laatste paar jaar gewend waren.

En... onze verwachtingen kwamen nog uit ook ! Een paar echte koude en donkere winterdagen zoals die alleen net voor Kerstmis voorkomen. Direct gevolg: een ruime publieksopkomst en een grote vraag naar jenever !

Meer moest dat niet zijn. Onze secretaris en de penningmeester waren beide in de wolken. De hoofdredacteur van dit tijdschrift sluit zich daarbij volmondig aan. Iedereen blikt tevreden terug op een record kerstmarkt. De opbrengst van liefst 2800 euro gaat in onze spaarpot; in de wandelgangen van het Prinsbos werd al hardop gefluisterd dat dit wellicht goed van pas zal komen bij de viering van ons jubileum in 2006... 't Is nog maar pas verdiend en 't moet al ?



Onze **hartelijke dank** in elk geval aan de tientallen medewerkers die van deze Grimbergse Kerstmarkt weerom een mooi evenement maakten.

Tot volgend jaar, en... PROOST.



(met dank aan Wendy)

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 9 januari 2005** in je agenda : na de gewone zondagse jogging houden we onze traditionele nieuwjaarsreceptie. Ze gaat net als vorig jaar door in de Charleroi-hoeve. We komen samen om 10.30 uur voor de zondagse jogging - hopelijk wat minder nat dan vorig jaar - aan de **Charleroi-hoeve** en houden daar NA onze jogging de nieuwjaarsreceptie.

Ons **cateringteam** heeft al toegezegd minstens even goed te doen als in 2004. En na een goeie Kerstmarkt-verkoop kan er wat van af, zegt de voorzitter...

JOGGINGS



7 November 2004

Slechts 2 plaatsen bleven onbezet op de autocar (als naar gewoonte van de firma Buggenhoudt). Als de chauffeur zijn zetels correct geteld had betekende dat liefst **48** deelnemers (50-2) voor onze uitstap naar het Zoniënwood.

Het weer zat hier wellicht voor heel veel tussen. De zaterdag voordien regen, voor zondag was ook al regen voorspeld en de maandag nadien regende het ook. Zondagmorgen was echter jogginguitstap en dus... een schitterende, stralende herfst-zon met dito temperatuur, een ideale 10 graden om te joggen.

Stipt om 9 uur weg. Ook dat wordt een goede gewoonte. Nauwelijks 20 minuten later (zo dicht bij huis ???) stoppen we op

de parking van de Bosuil, het plaatselijke gemeenschapscentrum van 'De Rand'. De kerk van Jezus-Eik doet zijn uiterste best om haar gelovigen binnen te roepen met entoesiast klokkengelui. Wij lopen er echter gewoon langs. Veel te mooi weer buiten.

De korte briefing van Marc komt er op neer dat je dit keer moeilijk verloren kunt lopen. We hebben trouwens maar één van de zusjes Dubois bij vandaag. Dat moet dus wel lukken.

Aanvankelijk volgen we een banaal recht bospad langs een villawijk vol Eurocraten die hun zondagsrust waarschijnlijk elk zonnig weekeind gruwelijk verstoord zien door bendes joggers en terreinfietzers. Een volgende DHL in de maak ?

Na wat bokkesprongen om gehaaste mountainbikers te ontwijken op het gemeenschappelijke pad belanden we op een brede voetgangersboulevard midden in een kathedraal van wel een kilometer lang : zwarte beukenpilaren met bovenop een lichtgroengeeloranje koepeldak waar de sterke zonnestralen doorheen priemen. Een mens zou

van minder poëtisch worden.

De koninklijke wandeling noemen ze dit parcours. Die koningen van ons wisten waar het mooi was. De prachtige foto's op onze website geven hen volledig gelijk. Intussen - zo vertelde ons een wegwijzer onderweg - is er sprake van een Koninklijke Schenking. Al dit moois is dus vandaag privaat domein van ons allemaal!



Aan de kathedraalboulevard leek geen einde te komen. Onderweg bood men ons wel enkele doorkijkvalleien in de richting van het Tervurense Arboretum waar we volgend jaar afspraak hebben.

De kleine lus die de wat snellere joggers volgens Marc wel 2 keer konden lopen bleek een flinke boterham zodat we na ruim 5 kwartier lopen behoorlijk moe en dorstig terug bij de bus kwamen. Nog net de tijd voor een korte stretching en dan naar de Eugeenhoeve waar het glas werd geheven op de prachtige zondagmorgen die we weer mochten beleven en in één moeite door op de verjaardag van een van de aanwezige dames.

4 uitstappen in elk van de 4 seizoenen van het jaar 2004 : winter in Buggenhout Bos, lente in het Hallerbos, zomer in Hazewinkel en



herfst in het Zoniënwoud, met één constante: **DE ZON**.
Waar verdienen we dit aan?
Wat wordt 2005?



TUSSENKOMST LIDGELD

Sporten is gezond. Daarmee trappen we natuurlijk een open deur in. Alle Grimjoggers weten dat allang. Ook de ziekenfondsen willen dat sporten aanmoedigen.

Klanten van het **Onafhankelijk Ziekenfonds** kunnen een tussenkomst ontvangen van 12 € voor hun lidgeld bij een sportvereniging. Alle gezinsleden kunnen daarvan genieten, ongeacht welke sport men beoefent, ieder jaar opnieuw. Je bezorgt gewoon een betalingsbewijs aan het ziekenfonds. Misschien volstaat een kopie van een bankuittreksel daarvoor al. Je kan echter ook



bij onze secretaris Theo een attest van betaling lidgeld aanvragen. Stuur bij voorkeur een mailtje via onze website.

Misschien volgen binnenkort ook andere ziekenfondsen?

Komt je werkgever ook tussen in je sport-kosten? Vraag ook hiervoor gewoon een attest bij Theo.

WEBNIEUWS

Onlangs een interessante **website** gevonden, weliswaar van Hollanders maar enfin, voor één keer...

Het betreft een periodieke nieuwbrief rond jogging. Ga bij gelegenheid eens kijken op www.loopservice.nl of www.atletiek.nl

En terwijl je toch in Nederland bent: je weet wel, onze sportblessure-brochures? Die en nog veel meer vind je op www.knau.nl

JOGGEN, LUISTER NAAR JE HART

Joggen is goed voor het hart...
Op voorwaarde dat het uw "tikker" is die het commando behoudt en het ritme bepaalt. Het komt er dan ook op aan naar uw motor te luisteren...

Drie keer dertig minuten joggen per week en uw hart raakt in topvorm. Het lijkt eenvoudig, maar mensen laten zich nogal vlug ontmoedigen. Meestal omdat ze nog niet ingezien hebben dat joggen een **zachte sport** is. Ze schieten als een pijl uit de startblokken, willen "unieke sensaties" beleven,

versnellen tot ze buiten adem raken enz. Kalmpjes aan: u moet helemaal weer van nul beginnen.

Joggen betekent: **langzaam** leren lopen, heel langzaam zelfs, kwestie van uw halfuurtje training te kunnen rondmaken zonder buiten adem of bekaf te zijn. Dat betekent dat u heel rustig moet beginnen, zodat uw hartslag niet te snel stijgt. Na vijf minuten bereikt u dan het juiste tempo, met andere woorden: een tempo waarbij u nog aan iets anders kunt denken, met uw buurman kunt **praten** en het landschap kunt bewonderen. Hebt u dat ideale tempo gevonden, vergeet dan niet dat u zo nodig moet vertragen of zelfs dribbelen of stappen. Wat telt, is dat u het een halfuur volhoudt en zin hebt om te herbeginnen.

Uiteraard zijn er enkele **valstrikken**. De meest courante is dat u per se iemand wilt **volgen** die er een iets hoger tempo op nahoudt. Nog een beetje sneller en u raakt al binnen enkele minuten buiten adem... De tweede is: geen horloge bij u hebben; een **horloge** is nochtans essentieel voor de motivatie. De derde is: te zwaar of integendeel te licht **gekleed** zijn, wat uw plezier letterlijk kan bederven.

Tot slot nog een laatste tip: regen is zelden een echte hinderpaal, tenzij het erg bewolkt is. Meestal kunt u uw partijtje joggen afwerken tussen twee vlagen in of, waarom niet, het in tweeën splitsen, kwestie van het minste kwaad te kiezen. Want u zult het intussen wel al begrepen hebben: **het is de regelmaat die telt!**

23/03/2004

Dr. Philippe Presles,
bewerkt door C. De Kock,
gezondheidsjournaliste