

Joggingclub Grimbergen Nieuwjaarstoespraak 2022

Beste vrienden,

Een speech houden voor dit kritische gezelschap van joggers en stappers is geen cadeau.

Jullie verwachten van mij een speech met een boodschap ,ernstig maar toch ook grappig , deftig maar toch ook een paar woorden over seks, niet te lang maar toch ook niet te kort,. Enfin... dat is eigenlijk niet te doen.

Zeker dit jaar niet... na die lange periode van Covid en de bijhorende beperkingen.

Ik neem aan dat jullie, net zoals ik, alles over Covid zo beu zijn als koude pap.

Daarom wou ik het eerst niet over Covid hebben, maar dat gaat niet.

Covid heeft zulk een impact gehad op ons en de club dat niets zeggen over Covid vreemd en zelfs verdacht zou zijn.

Covid heeft onze club , geen goed gedaan.

Sinds de uitbraak, juist 2 jaar geleden, hebben we twee maal voor een lange tijd stil gelegen, hebben we de meeste activiteiten moeten afgelasten.

We hebben nochtans ons best gedaan: telkens we mochten lopen of stappen hebben we de training hervat.

Bijna altijd waren de trainers op post , dikwijls met meerdere.

We hebben nooit zoveel trainers in het Prinsenbos gehad!

Telkens we iets konden organiseren hebben we het gedaan : Rondje Grimbergen, de Start2ruN,

Maar toch ... in die periode zijn een aantal joggers en stappers de weg naar de club verloren en eind vorig jaar was het aantal leden op de trainingen tot een kritisch aantal gezakt.

Sommigen joggers zijn gestopt. Anderen zijn blijven lopen, wat ons plezier doet, maar dan op andere uren omdat dat beter paste en nog past in het thuiswerk en de gezinssituatie. Alle begrip daarvoor

We willen niet de grootste joggingclub van het land zijn, maar er moet genoeg volk op de training zijn zodat iedereen een groepje van zijn snelheid en afstand kan vinden. Anders verdwijnt een belangrijke motivator.

Dat vele clubs in een gelijkaardige situatie zitten is een magere troost.

Terug veel joggers naar het Prinsenbos krijgen is en wordt onze grootste uitdaging

Covid heeft de wereld verandert en Covid heeft ons verandert

Thuiswerk , mondkmaskers, en afstand houden is de het nieuwe normaal.

We hebben meer contact op een digitale manier, maar fysisch zijn we afstandelijker geworden.

Het voelt onwennig om iemand een hand te geven, laat staan een kus.

Vroeger schudde ik op één dag meer handen dan in de laatste twee jaar en wat de kus betreft weet ik niet meer of het op de linker of de rechter kaak moet?

We leven in een andere wereld en we zullen ons ,als club, moeten wellicht moeten aanpassen als we terug meer volk in het Prinsenbos willen krijgen?

Hoe? De vraag is sneller gesteld dan beantwoord.

Misschien moet er wat jong bloed met frisse ideeën mee in het bestuur komen.

Onze doelstelling is nog altijd dezelfde : zoveel mogelijk mensen in beweging krijgen omdat we er rotsvast overtuigd zijn dat bewegen, joggen en ook stappen in het bijzonder enorm goed is voor lichaam en geest.

Aan feiten en argumenten om dit laatste te staven is er geen gebrek.

De weldaden van bewegen zijn bekend en worden veelvuldig op de media verkondigd en in de vaktijdschriften gepubliceerd.

Ikzelf heb het er op de nieuwjaarsreceptie 3 jaar geleden al eens over gehad :

Ik had in een vakblad (Science Direct om het niet te noemen) het rapport gelezen van een wereldwijde studie op vele tienduizenden mensen. Het rapport ging over het effect van bewegen waaronder joggen en stappen.

Het rapport was ongelooflijk positief voor joggen: als je 3x per week 40 min jogt ,voor de stappers is dat 3x 2uur, dan zal je gemiddeld meer dan 3 jaar gezond

langer leven; 40 % minder kans op hart – en vaatziektes; 30 tot 50% minder kans op kanker; belangrijk uitstel van ouderdomsdementie

Na die speech dacht ik: als nu het Prinsenbos niet vol loopt, dan weet ik het niet.

Maar 't Prinsenbos liep niet vol en ik stond er beteuterd bij.

Ik kon achteraf alleen maar besluiten dat ik teveel positief nieuws had gebracht. De mensen zijn dat niet gewoon en mijn verhaal was ongeloofwaardig.

Sindsdien begrijp ik waarom vele wereldleiders fake news en leugens verkopen om het volk te mobiliseren.

Zouden jullie mij geloofd hebben als ik zou gezegd hebben dat men het lopen in het bos wou verbieden goed wetende dat de joggers hierdoor vroeger stierven en dement werden?

Zouden jullie naar het bos zijn gekomen om deze genocide te verhinderen?

Wie weet ?

Ikzelf blijf, tegen beter weten in, de positieve boodschap brengen.

Onlangs las ik in een vaktijdschrift (running.be om het niet te noemen) trouwens nog het volgende:

1. Lopen maakt je gelukkig en verkleint het risico op depressie met zo'n 26%

Tijdens het lopen worden feelgoodstofjes zoals endorfines vrijgemaakt .

In de plaats van wiet te roken kunt ge dus beter gaan lopen.

2. Lopen zorgt voor gewichtsverlies

Dat is een controversiële

Met joggen (8 à 10 km/uur) verbrand je zo'n 600 - 800 kilocalorieën per uur.

Dat is het equivalent van een klein pak friet met twee pintjes.

Niet veel dus ondanks de geleverde inspanning.

De stappers mogen na een uur stappen alleen maar de pintjes leegdrinken.

Maar dat is theoretisch , want ikzelf en velen onder U weten uit ervaring dat als je loopt, je gemakkelijker je gewicht kunt houden.

Daarenboven zie je er ook gezonder en beter uit. Als de mensen tegen U zeggen dat je er goed uitziet komen er vooral bij de dames heel veel feel-goodstofjes vrij

Trouwens dames, als ik jullie zo bekijk kan ik alleen maar zeggen dat jullie er allemaal goed uit zien.

Heren, ik weet ik jullie discrimineer , maar ge zult begrijpen dat gelijkaardige complimenten naar jullie een verkeerde indruk zouden kunnen wekken.

3. lopen zou ook heel goed zijn voor het seksleven.

Een studie heeft aangetoond dat 66% koppels die samen lopen betere seks hebben en ook meer seks hebben.

Dat zou te maken hebben met de aanmaak van cannaboiden en de verhoging van het testosteronniveau.

Wat dat allemaal is weet ik niet en ik kan ik er niet van meespreken omdat mijn vrouw niet meeloopt.

Maar we hebben in de club koppels die samen lopen, ge moet het hun straks eens vragen.

Enkele deugnieten zullen zich afvragen wat het effect is als je met een vrouw loopt die niet je is.

Wel, ook dat weet ik niet want daarvan stond niets in het artikel.

Enfin, samengevat joggen en stappen beter is beter dan elk medicijn.

En als je in clubverband jogt of stapt heeft dat zijn voordelen.

In groep joggen of stappen vergt minder moed en discipline om uw schoenen aan te trekken en het motiveert om vol te houden

In groep ga je soms trager, maar altijd verder.

Naast het sportieve aspect heb je in groep ook het sociale aspect...het is leuk om samen iets te doen.

Vrienden,

Ik hoop dat vanaf nu het virus ons niet meer zal ambeteren en dat we er kunnen invliegen.

Vandaag houden we onze lente-receptie

Volgende week gaan we op uitstap met de autobus naar Buggenhout Bos

De week daarna beginnen we met de Start2ruN 2022.

Een goede Start2ruN is belangrijk voor onze club en feitelijk nog belangrijker voor de deelnemers

Moedig daarom collega's, vrienden en familie aan om deel te nemen.

Ik wil eindigen met het woord van het jaar : knaldrang

Onze club heeft knaldrang!

Ik stel voor dat we nu niet zelf beginnen te knallen maar dat we de flessen Cava laten knallen en dat we het glas van de vriendschap kunnen heffen op de joggingclub.