

de jogger 2007/2

# de jogger



# Heistse Berglopers

Officieel tijdschrift van de Heistse Berglopers  
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 4 – nr. 2/juli 2007

# de jogger 2007/2

## in dit nummer

2 - 4	kringnieuws
5 - 7	clubinfo
5 - 7	joggingcriterium 2007
9 - 10	Staffellauf in Simonskall
11	10 redenen waarom sport goed is voor je gezondheid
12	9 tips om lui uit te blinken op je werk
13	enkele sportattributen
14	de plezante bladzijde
15 - 16	sportdranken
17 - 18	Averegtenjogging : nieuwsbrief Peter De Vocht
19 - 20	stretchoefeningen
21 - 22	focus op Eddy Merckx
23 - 25	sportkwis
blad in bijlage	aflossingsmarathon Beerzel

## **COLOFON**

**De Jogger** verschijnt viermaal per jaar op 100 exemplaren en is een uitgave van de Heistse Berglopers.

**Verantwoordelijke uitgever :**  
Eric Van den Putte, Kattestraat 48 B,  
2220 Heist-op-den-Berg

**Foto's :**  
Jos Wyns

**Medewerkers :**  
Toon Livens  
Johny Van Roosbroeck  
Jos Wyns

**Lay-out :**  
Jef Goovaerts

## voorwoord

*Beste Bergloopster, Beste Bergloper,*

*Na enkele drukke maanden, met o.a. ons helpersfeestje alsmede de volledige organisatie van onze achtste Averegtenjogging, zijn we hier, iets later als voorzien (sorry daarvoor!) met een nieuw, dik en zeer gevarieerd nummer 2 van jaargang 4. De voorbije activiteiten waren één voor één succesnummers met als orgelpunt natuurlijk de liefst 904 (officiële cijfer) deelnemers aan onze jogging! Jongens, wat een massa! Volgend jaar proberen we de kaap van de duizend deelnemers te overbruggen!*

*Dank aan mijn medewerkers van deze keer, met name Toon Livens, Jos Wyns en Peter De Vocht die elk een zeer interessante bijdrage leverden aan dit toch wel "dikke" clubblad.*

*Positieve op- of bemerkingen zijn steeds welkom bij de redactie. Negatieve niet meer!  
Veel leesplezier!*

*De redactie,  
Van den Putte Eric*

## info

Dit clubblad kan digitaal geraadpleegd worden op de website van de club :  
[www.berglopers.be](http://www.berglopers.be)

## **1 KRINGNIEUWS**

### **Aanpassingen ledenlijst**

Vorige keer konden wij ons ledenaantal verhogen van 100 naar 106, deze keer kunnen wij alle gegevens melden van de leden 107 tot en met 110 :

107	Aerts Johan	Hoekstraat 14 A	2221	Booischt	GSM 0494/110791
108	De Ceuster Jan	Zavelstraat 29	2200	Herentals	GSM 0477/307659
109	Vanden Eynde Tijl	Echostraat 2	3110	Rotselaar	GSM 0473/689457
110	Ringoot Danny	Bergskestraat 6	2220	Hallaar	015/244751

*Wij wensen hen veel jogging- en kringlevenplezier in onze vereniging!*

### **DAM TOT DAMLOOP**

Langs deze weg verontschuldigen wij ons nogmaals bij onze ingeschreven leden voor het niet-doorgaan van deze geplande activiteit. Het maximaal aantal toegelaten inschrijvingen (lieft 30.000!) was enkele weken voor het verstrijken van de voorgeschreven einddatum, reeds lang volgeboekt. We hebben tijdig het nodige gedaan maar konden dit echt niet voorzien. Wij verzekeren U nu reeds dat volgend jaar er vanaf de eerst mogelijke dag zal ingeschreven worden.

### **DAMESKLEDIJ**

Met blijdschap kunnen wij U verkondigen dat eindelijk, na een lange moeizame maar pijnloze bevalling, de topjes voor onze vrouwelijke leden ter beschikking zijn. Onze dames worden dan ook gevraagd om in deze outfit de verdere wedstrijden van ons criterium te lopen. Gelieve contact op te nemen met Jean-Paul voor de verdere aanschaf hiervan!

### **HUWELIJK**

Met nog meer blijdschap kunnen wij U berichten dat inmiddels zowel Cynthia Huybrechts als Johan Janssen beiden recent in het huwelijk zijn getreden. En dat dan nog wel met elkaar! Na reeds enkele jaren samen te hebben gewoond en ondertussen reeds voor een flink gezonde nakomeling alsmede een woning gezorgd te hebben, beloofden ze elkaar voor de wet eeuwige trouw. Wij wensen hen vanwege al onze leden dan ook alle mogelijke huwelijksgeluk in hun verdere leven! En ... nog enkele kindjes ...?

### **SPONSORING OP ONZE OUTFIT**

Leden, die dit persoonlijk wensen want iedereen is hier volledig vrij in, kunnen de vermelding " Dupont Sport Hallaar" laten aanbrengen op de achterzijde van hun criteriumshirt. Uiteraard kosteloos. Even meegeven met Johan Dupont en enkele dagen later krijgt U uw kledij terug.

### **AFLOSSINGSMARATHON BEERZEL**

Op zondag 23 september a.s. gaan de Heistse Berglopers meedoen aan de aflossingsmarathon van Beerzel. Elders in dit clubblad leest U hier nog meer over. Er zijn 4 mogelijkheden :

# de jogger 2007/2

---

- individueel : 42 km
- ploeg van 2 personen : elk 21 km
- ploeg van 3 personen : elk 14 km
- ploeg van 6 personen : elk 7 km

Elke ploeg mag bestaan uit vrouwen en mannen samen. Bedoeling is dat we met zo veel mogelijk verschillende teams van de partij zijn. De opbrengst gaat integraal naar een goed doel en onze vereniging wil hier een steentje toe bijdragen. Geef U tijd bij Toon Livens op als U wil meedoen.

## **OPMERKELIJKE RESULTATEN VAN ENKELE LEDEN**

Zoals U verder bij ons criteriumhoofdstuk kunt lezen, zijn vele van onze leden heel actief en ook heel sterk, ieder op zijn niveau, aan het presteren in de diverse joggingen. We waren recent zelf getuige van de schitterende overwinning van Fons Van Loo op de 3 km van Wezemaal. Grote tegenstand was misschien niet zo talrijk aanwezig maar met een tijd van 9'22 of 3'07 per km zorgde hij toch voor een zeer sterke prestatie. Ons nieuwe lid Tijn Vanden Eynde is ook werkelijk voortreffelijk bezig : hij behaalde reeds twee derde, één vierde, één zesde, één achtste alsmede de twaalfde plaats op onze Averegtenjogging. De eerder genoemde Fons Van Loo zou hem maar wat graag trainingen willen geven om hem nog beter te maken. Tijn zelf wil nog even op zijn manier voortdoen maar volgend seizoen valt dit eventueel te overwegen.

## **AVEREGTENJOGGING**

Inmiddels werd een degelijke analyse van onze laatste editie besproken. Er was uitzonderlijk veel volk (officieel deelnemersaantal werd uiteindelijk vastgelegd op 904 personen) en er werd goed gedronken. De opgelegde taken werden zeer naar behoren ingevuld. Enkele details zijn nog voor verbetering vatbaar (zo wordt o.a. terdege overwogen om de start van onze jogging in de gelijknamige Averegtenlaan te laten gebeuren omdat het hierdoor organisatorisch veel beter uitkomt). Ook op het schrijven van één van de deelnemende vrouwelijke Kasteellopers die beweerde dat er o.a. geen Aquarius meer voor handen was toen zij aankwam, werd passend gereageerd. Sommige Berglopers zouden beter tweemaal nadenken eer ze ongepaste kritiek op collega's spuien.

Volgend jaar een nieuwe uitgave met misschien overschrijding van de kaap van 1.000 (duizend!) deelnemers!

## **KRITIEK**

Na bespreking van de herhaalde kritiek op dit clubblad, blijkt dat het in feite enkel over de kwis gaat die veel te moeilijk is. OK, vermits er deze keer slechts 3 mensen deelnamen (die samen wel 73 punten op 75 behaalden!), wordt dit punt aanvaard met dien verstande dat er deze keer nog ronde 4 verderop volgt, maar dat daarmee de kous ook af is. Jammer maar helaas voor zij die er wel iets aan hadden maar in een democratie beslist de meerderheid, al is dat niet altijd voor alle punten zo! Ik, lees de redactie, heb al elk clubblad geschreven open te staan voor eventuele verbeteringen aan inhoud en diens meer, nooit kreeg ik hierop enige reactie. Vanaf nu wordt dan ook alle verdere kritiek op dit blad verworpen. Die nu nog aanmerkingen heeft, mag het volgende clubblad zelf maken!

## **20 KM VAN BRUSSEL**

Zeven leden van onze club namen op zondag 27 mei II. deel aan de 20 km van Brussel. Samen met nog een aantal "nog-niet-leden-maar-dat-komt-nog-wel" vertrokken ze met 5 wagens richting Brussel. Toon Livens kan ter plaatse beroepshalve voor alle faciliteiten zorgen, d.w.z. privé-parking en bewaking van de wagens alsmede douchegelegenheid en

# de jogger 2007/2

---

dit alles op slechts 150 meter van de vertrekplaats. Onze Heistse kolonie was natuurlijk maar een kleine fractie van de toegelaten 28.000 deelnemers. Jongens, wat een gedrum bij de start en gedurende de eerste kilometers! Op het ogenblik dat ikzelf over het tapijt liep waar dankzij een chip de tijdsregistratie start, werd reeds de eerste tussenstand na 3 km afgeroepen. Onze namen zouden weeral niet op het eerste blad van de uitslag vermeld staan! Het werd een inhaalwedstrijd van jewelste! Men kan daar spelenderwijs 10 à 15.000 lopers passeren als men achteraan moet starten. En dit werkt natuurlijk veel motiverender als dat men konstant zelf voorbijgestoken wordt. Er waren serieuze tijdsverschillen tussen onze onderscheiden Heistenaren maar voor 2 van hen was er blijkbaar een fout met hun vastgehechte chip want ze kwamen wel degelijk aan maar kregen geen tijd naast hun naam op de uitslag. Persoonlijk vond ik het een zeer geslaagde happening. Voldaan en zeker niet te moe keerden wij huiswaarts met de zekerheid van er volgend jaar opnieuw bij te zijn, graag met meer van onze leden onder de deelnemers. Toon, bedankt voor de goede zorgen!

## WERKELIJK GEBEURD VERHAAL

Dit waar gebeurde verhaal dateert uit de tijd dat er in de Bergstraat nog 3 cinema's waren : de Rex, de Monti en de Flora. Blote vrouwen en sex waren toen nog taboe. Een door velen gekende maar niet zo snuggere Heistenaar (ik noem best geen naam) was reeds 6 keer naar dezelfde film in de Rex gaan zien. In deze film, een western, doet de knappe hoofdrolspeelster al haar kleren uit. Net op het moment dat alles gaat onthuld worden, stormt een stoomtrein voorbij, gevolg : niks te zien! De Gust heeft dat zo al 6 keer gezien. Toch staat hij weer aan te schuiven voor een ticket. Zijn buurman, op de hoogte van dit feit, vraagt hem : "Gust, gaat ge nu weer zien, gij kent die film toch al van buiten?". "Ja, joeng, maar die trein moest eens vertraging hebben ..."

## SPORT-en SPELPUZZELS

Op bladzijde 19 van de vorige uitgave stonden 6 sportpuzzeltjes vermeld. Ziehier de juiste antwoorden :

- 1) 155 punten, na een fout geeft de scheidsrechter je een free-ball, je pot een bal en voegt de zwarte er aan toe :  $16 \times 8 +$  alle gekleurde
- 2) 26 pots (13 rood + 13 zwart leveren 104 punten op)
- 3) 99 van de 100 spelers verliezen precies 1 keer, dus moeten er 99 wedstrijden gespeeld worden
- 4) 1.960 euro
- 5) het was een tijdrif en Miquel vertrok als laatste maar reed het snelst
- 6) 22 punten : de verliezer pot 15 rode ballen, mist iedere keer een gekleurde bal, kan daarna nog wel de gele en de groene bal potten wat hem op 20 punten brengt, dan neemt de toekomstige winnaar over en pot de overige gekleurde ballen wat hem 22 punten en de kleinst mogelijke zege oplevert.

Vermits niet iedereen zo gelukkig was met dit ludiek bedoelde puzzelonderdeeltje, was ook dit (naast de later vermelde veel te moeilijke Sportkwis) de laatste editie hiervan.

\ | | | /  
( @     @ )  
=oo0=== ( \_ ) ===0oo=  
  
J ° e ° F

## **2 CLUBINFO**

### **SAMENSTELLING BESTUUR**

Hiermede geven wij U graag, onder voorbehoud van eventueel mogelijk ontslag van één of meerdere personen van onderstaande lijst, de respectieve bevoegdheden in de werking van ons bestuur :

**Jef Goovaerts** – Cuperuslei 3, bus 1 – 2220 Heist-op-den-Berg - T 015/24.35.99

- voorzitter
- secretariaat
  - ledenbestand
  - stand joggingscriterium
  - bestuursvergaderingen
  - lay-out clubblad
- organisatie Herfstwandeling
- organisatie Averegetenjogging

**Jean-Paul Meulders** – Maalhofdijk 1 C – 2220 Heist-op-den-Berg – T 015/22.51.27

- boekhouding
- verzekeringen
- outfit
- financiën

**Eric Van den Putte** – Kattestraat 48 B – 2220 Heist-op-den-Berg – T 0474/21.67.40

- redactie clubblad

**Johnny Van Roosbroeck** – Westdijk 70 – 2830 Willebroek – T 03/866.44.53

- medewerker clubblad
- webmaster

**Toon Livens** – Hollestraat 27 A – 2220 Heist-op-den-Berg T 24.93.92

- medewerker clubblad
- feestcomité

**Jules De Preter** – Lostraat 33 – 2220 Heist-op-den-Berg – T 015/24.65.79

- public relations

**Alex Van Den Bergh** – Eikestraat 16 – 2220 Heist-op-den-Berg – T 015/24.24.61

- public relations

**Jos Wyns** – Herentalsesteenweg 31 – 2220 Hallaar – T 015/24.04.55

- contactpersoon gemeentebestuur en sportdienst
- contactpoersoon KSK Heist
- informant sportraad

**Vic Heylen** – Smederijstraat 6 – 2220 Hallaar – T 0497/40.31.92

- feestcomité
- organisatie busreizen

Wij hopen dat U hiermede een duidelijk beeld heeft tot wie U zich best kan wenden bij een eventuele vraag of probleem over wat dan ook. Zij staan U graag met raad en daad bij. Aan gelijk wie van hen mag U ook uw lidgeld voor volgend seizoen overhandigen.

# de jogger 2007/2

---

## **SPONSORING DUPONT SPORT**

Ons lid, Johan Dupont, zaakvoerder van de gelijknamige sportzaak in de Molenstraat te Hallaar, geeft alle leden van de Heistse Berglopers 20 % korting bij aankoop van loopschoenen en kleding van het merk Erima. Maak Uzelf wel bekend bij uw bezoek want Johan kent natuurlijk niet persoonlijk al onze 110 leden.

## **CLUBBLAD OP INTERNET**

Reeds meer dan een jaar worden onze clubbladen ook op onze website geplaatst. Sommige leden melden ons ondertussen dat er daardoor voor hen geen gecopiëerd exemplaar meer moet afgeleverd worden. Wij laten U individueel volledig de keuze. Laten we overeenkomen dat zij die geen copie meer in de bus benodigen, ons dit telefonisch of per e-mail melden, zolang U niets laat horen blijft U driemaandelijks uw geliefd clubblad in uw postbus ontvangen.

## **BERGLOPER VAN HET JAAR 2007**

In de strijd om "Bergloper van het jaar" te worden zijn, naar wij vernomen hebben, enkele leden volop bezig overal de lange afstanden te lopen. Ja, vrienden, er zullen ook dit jaar weer heel wat kilometertjes moeten afgelegd worden om deze prestigieuze titel in de wacht te kunnen slepen! Met overal de korte afstand mee te doen, komt men er niet! Tip voor de geïnteresseerden : beperk U niet alleen tot de joggings van ons criterium : er zijn ook nog vele andere wedstrijden, sommige niet eens zo ver uit de buurt. Succes!

## **HELPERSFEESTJE**

Op donderdag 26 april II., ging in de club 50 van KSK Heist, het feestje voor alle helpers aan de Averegetenjogging 2006 door. Het lekkere eten werd door traiteur Johan Cannaerts geleverd. Dit werd aan alle helpers gratis aangeboden terwijl voor de dranken een zeer goedkope prijs werd gevraagd. Het werd een super-geslaagde avond, dat kunnen alle aanwezigen getuigen. Volgend jaar nieuwe editie voor de helpers van de voorbije

## **TRAININGSUREN :**

1 – Gemeentelijk Sportcentrum aan de Lostraat te Heist-op-den-Berg

- ✓ graszone rond het A-terrein en onmiddellijke omgeving van voetbalclub KSK Heist
- ✓ dinsdag- en donderdagavond vanaf 18u45 tot 20u15
- ✓ gedurende gans het jaar

2 – Gemeentelijk Sportcentrum aan de Lichten te Booischot

- ✓ kunststofpiste achter de sporthal
- ✓ woensdagavond vanaf 18u30 tot 19u30
- ✓ vanaf 1 november tot en met 31 maart (winteruur)

## Toekomstplannen

Het gemeentebestuur zal op korte termijn een looppad aanleggen rond en op het gemeentelijk sportcentrum aan de Lostraat. Verdere informatie volgt later.

# de jogger 2007/2

---

## OUT-FIT :

Te bevragen bij **Jean-Paul Meulders** (tel. 015/22 51 27) :

- ✓ de leden kunnen een eerste loopset bestaande uit een singlet en een bijpassende loopshort of lycra loopbroek éénmalig aankopen aan de voordelige prijs van € 15,00
- ✓ extra aan te kopen :
  - singlet : € 17,00
  - loopshort : € 14,00
  - loopbroek lycra : € 14,00
  - panty rits : € 22,50
- ✓ foto's : zie website

## LIDGELD SEIZOEN 2007 – 2008 :

We zijn er deze keer redelijk vroeg bij maar vermits ons volgend nummer pas eind september zal verschijnen, geven wij U nu reeds het bericht mee dat ons werkjaar op 31 augustus eindigt en er opnieuw een bijdrage van slechts € 15,00 gevraagd wordt als lidgeld voor het seizoen 2007-2008 op datum van 1 september a.s.

### PRIJS LIDGELD

- VOLWASSENEN € 15,00 voor een volledig seizoen dat begint op 1 september en eindigt op 31 augustus van ieder kalenderjaar.
- KINDEREN van onze leden, jonger dan 18 jaar, betalen de helft of € 7,50 voor een gans seizoen met eveneens de mogelijkheid tot deelname aan het joggingcriterium.

Te betalen door :

- ✓ overschrijving op bankrekening : 863-6711736-31, met vermelding van lid HBL seizoen 2007 – 2008 en uw naam en voornaam;
- ✓ contant bij één van de verantwoordelijken van de club

In deze prijs is begrepen :

- ✓ verzekering bij Ethias (eindigt op het einde van de maand augustus en begint terug vanaf 1 september indien het lidgeld is gestort);
- ✓ mogelijkheid van 2 tot 3 maal per week te trainen en gebruik te maken van de omkleedplaatsen en douchecellen





## **3 JOGGINGCRITERIUM 2007**

In ons vorige nummer verscheen de lijst van de joggings die dit seizoen in aanmerking komen voor ons criterium. Ondertussen zijn we zowat halfweg in de kalender en de eersten behaalden reeds, dank zij 15 deelnames, hun criteriumprijs. Er is dit jaar, zoals reeds eerder gemeld, geen supercriteriumprijs te verdienen maar laat dit geen reden zijn om niet langer, in onze outfit, de joggings mee te doen en alzo misschien de trofee "de gouden sloef" in de wacht te slepen. Voor alle details over de actuele stand raadpleeg onze website onder de rubriek "Leden, criterium, rangschikking". Daar vindt U tevens ook het saldo van de nog te lopen joggings.

**Deelnemen aan minimum 15 joggings van het criterium van de lijst van 50 vooropgestelde joggings (zie vorig clubblad of raadpleeg de website) geeft recht op een criteriumprijs !**

- Er is gekozen voor joggings waar een uitslag wordt opgemaakt, opdat dan de stand van ieder lid op de website kan bijgehouden worden;
- Voor bepaalde datums is er een keuzemogelijkheid tot deelname, maar er zal slechts **één** jogging aangerekend worden voor het criterium.

### **Stand joggingcriterium na 20 wedstrijden (t.e.m. Ramselse Routeloop)**

<b><u>naam</u></b>	<b><u>aantal</u></b>	<b><u>naam</u></b>	<b><u>aantal</u></b>	<b><u>naam</u></b>	<b><u>aantal</u></b>
Aerts Johan	5	Hoefkens Chris	4	Van Loo Alfons	10
Baeten Dirk	8	Huybrechts Cynthia	6	Van Loo Lauranne	7
Cumps Els	9	Huybrechts Freddy	12	Van Meensel Paul	2
De Belder Marc	1	Janssens Johan	5	Van Parijs Willy	9
De Cat Jan	1	Livens Toon	10	Van Parys Kitty	2
De Ceuster Jan	5	Luyten Maurice	2	Van Puymbroeck Dirk	3
De Cock Luc	1	Meulders Jean-Paul	11	Van Rompuy Florent	4
De Cocq Roger	13	Nevelsteen Staf	8	Van Rompuy Jürgen	6
De Preter Jules	4	Rymenants Eddy	9	Van Roosbroeck J.	4
De Ryck Maurice	14	Salaerts Jules	8	Van Woensel Willy	12
De Rydt Jan	2	Sanders Mario	9	Vanden Eynde Tijn	4
De Winter Murielle	10	Scheers Kurt	8	Verhaegen Robert	2
Dupont Johan	9	Van Asten Benny	8	Verhaeghe Marino	5
Faes Frans	4	Van de Leest Frank	3	Verlinden Louis	7
Florenty Victor	4	Van Den Bergh Alex	5	Vermaelen Sandra	1
Frederickx Brigitta	9	Van den Broeck Conny	9	Wyns Jos	9
Goovaerts Joseph	12	Van den Putte Eric	15	Yskout Cynthia	
Gysemans Eduard	2	Van den Schoor Bart	1		
Hendrickx Arlette	8	Van der Auwera Luc	2		
Heylen Victor	7	Van Kerckhoven Diane	2		

**Voor meer info, contacteer Jef Goovaerts via  
Tel. : 015/24.35.99 - GSM : 0475/24.34.31  
E-mail : [jef.goovaerts@skynet.be](mailto:jef.goovaerts@skynet.be)**

**Info stand aantal gelopen joggings & logboek :  
raadpleeg onze website via  
[URL://www.berglopers.be](http://www.berglopers.be)**

## 4 STAFFELLAUF in SIMONSKALL

Op 6 juni vertrekken een aantal Heistse berglopers naar Simonskall in de Duitse Eifel om een aflossing 3x5km met 2 ploegen te gaan lopen. Ingericht door atletiekclub DJK LC VettweiB.

Onze reis via Nederland met een ontbijtstop richting Aken na de afslag Monschau belanden wij in het Eifelgebied. Een bordje aan de B- 399 wijst vlak voor het dorpje Vossenack rechtsaf het dal in naar Simonskall. Op ongeveer 166km van ons vertrekpunt.

Op het bordje wordt het plaatsje, zeker niet onterecht, aangeduid als "Die Perle der Eifel". Diep in het Kalltal verborgen ligt het idyllische gehuchtje, bestaande uit enkele oude vakwerkhuisen, een vervallen watermolen en een kleine kapel. En daarbovenop, gelukkig of helaas, een groot aantal horeca- gelegenheden. Vroeger was het een nederzetting van de Hugenoten. De aanwezigheid van ijzererts, vooral in de omgeving van Schmidt, waterkracht van de Kall en de houtskool uit de bossen zorgden ervoor dat Simonskall al in de 16<sup>e</sup> eeuw één van de belangrijkste industrieplaatsjes van het Monschauer land werd.



Simonskall is gelegen in een dal van één van de mooiste natuurgebieden van Duitsland: de Eifel. De afwisselende

natuur, het gezonde klimaat, de uitgestrekte bossen en de kabbelende beekjes doen U hier de stress van het alledaagse leven vlug vergeten. In de omgeving van Simonskall vindt men een groot aantal uitgestippelde wandelwegen en kan men vissen op één van de talrijke beken en meren.



We nemen er onze intrek in een gezellig hotelletje midden in het groen, aan de rand van het dorpje, Landhotel Kallbach waar we voor een speciale prijs verblijf met ontbijt hebben geboekt. Bij het inchecken aan de receptie gebruikt onze Vic zijn beste Duits maar wordt onmiddellijk door Mevrouw Von Agris de eigenares in het Nederlands te woord gestaan. In het hotel kan je gratis gebruik maken van het overdekte zwembad, het tafeltennis, de sauna en tegen betaling van het solarium. s'Middags gingen we lekker tafelen in het hotel- restaurant met Duitse, Belgische en Nederlandse specialiteiten.

Tijdens onze wandeling verkennen we de schilderachtige vallei van de Kall en de bossen in de omgeving. We zijn juist op tijd terug aan het hotel om Cynthia en de Marc te verwelkomen die later vertrokken zijn.

Nu is de tijd om het caféterras te verkennen. Rond om het hotel zijn ze bezig het vertrek- en de aankomstzones af te bakken met linten.

Het wordt nu tijd om ons aan te melden bij de organisatie die hun intrek genomen hebben in het hotel. De voorinschrijving is in orde we staan vermeld als team Belgium 1 + 2, na het betalen van het inschrijvingsgeld is alles ok.

Met 141 ploegen staan we aan het vertrek, in team Belgium 1 staat Arlette als eerste loper en in team Belgium 2 vertrekt Jos als eerste loper in vervanging van Julienne die nog niet klaar was voor de 5km. Na 300m krijgen we de een steile beklimming van een

# de jogger 2007/2

500m Arlette zit al in de problemen en begint halver wegen de helling al te stappen, een maal boven begint ze terug te lopen aangemoedigd door Jos die op haar gewacht heeft. Maar nu komt de remonte. We hebben op resterende 4,5 km nog 12 lopers voorbij gelopen. Maar bij de 2<sup>de</sup> helling tekens als we een loper voorbij liepen die aan het stappen was moest ik haar toch overtuigen om ook niet te stappen. Want dan was er die blik van waarom die wel en ik niet. Maar toch zette zij een zeer mooie tijd neer. Op de aflossingsplaats nam Vic de fakkel over van Arlette voor team Belgium 1 en Cynthia van Jos voor team Belgium 2.

Vic ging snel van start en heeft constant lopers voorbij gelopen. Ook Cynthia zette een mooie tijd neer.

Ik loste als laatste loper van team Belgium 1 Vic af. Daar ik het parkoer nu kende, heb ik eerst de beklimming rustig genomen om dan het verdere deel voluit te gaan.

Ook Marc die Cynthia aflostte als laatste loper van het team Belgium 2 heeft een mooie tijd geplaatst.



Na een verkwikkende douche en een BBQ, zij we afgezakt in de bar van het hotel tot in de vroege uurtjes.

s'Morgen na het ontbijtbuffet een fikse wandeling van een 3 tal uren. Dan was het tijd voor het middagmaal, waarna we terug huiswaarts keerden.

Deze trip zeker voor herhaling vatbaar maar dan mogelijk voor een langer verblijf.

## Team Belgium 1

61 plaats - totaal tijd : 1:06'47"  
Arlette Hendrickx 26'52"  
Vic Heylen 20'59"  
Jos Wyns 18'56"

## Team Belgium 2

129 plaats - totaal tijd : 1:21'15"  
Julienne V. Gestel (Joske) 26'51"  
Cynthia Yskout 28'45"  
Marc De Belder 25'39"



## Tekst en foto's:

Jos Wyns

## **5 TIEN REDENEN waarom sport goed is voor je gezondheid**

Patrik Vankrunkelsven, arts en politicus, bezorgde ons persoonlijk tijdens de Pallieterjogging te Lier een interessante brochure met redenen die te bedenken zijn waarom sport zo goed zou zijn voor je gezondheid.

- 1) Verhoogde levensverwachting : een stevige wandeling van een half uur elke dag, kan je levensverwachting met 3 jaar doen stijgen! Dat bewijzen gegevens van 4.000 mensen van 50 jaar die men gedurende 40 jaar opvolgde.
- 2) Gewicht onder controle en minder suikerziekte : sporters wegen minder. Al sportend verbrand je meer vet en let je ook meer op je voeding : je wil immers goed presteren. Toch zijn sporters meestal niet extreem mager, sporters hebben immers enkele kilo's extra spiermassa. Sporters krijgen zelden suikerziekte : zij verbranden suikers op een gezonde manier!
- 3) Evenwichtige geest : minder depressies. Eén van de beste remedies tegen neerslachtigheid is een beetje sporten. Er komen dan allerlei hormonen vrij die je je beter laten voelen, o.a. serotonine, een hormoon dat een aantal functies regelt zoals slaapinductie, libido, eetlust en je stemming.
- 4) Een mooi lichaam : sporters zijn fier op hun lichaam en besteden er de nodige aandacht aan. Geen vetrolletjes of buikje, het staat goed voor zowel vrouwen als mannen. Slank en gespierd, zo zie je er al vlug een aantal jaartjes jonger uit! Dat geeft je zeker een goed gevoel.
- 5) Meer en betere sex : voor beide sexes zorgt een goede conditie er voor dat alle organen goed doorbloed worden. Dat is zeer belangrijk voor de sexuele functies, zoals de zwellichamen. Erectiestoornissen en prostaatproblemen komen minder voor bij sporters. Onderzoekers ontdekten dat zowel de sexuele activiteit bij mannen die een hardloopp programma van negen maanden moesten volgen als bij vrouwen die een zwaar aerobicprogramma van 3 maanden opgelegd kregen, met 30 % toenam. Leden Berglopers : breng allen uw vrouwen mee naar de trainingen en de joggingen, ge zult er op termijn op speciale wijze voor beloond worden ...
- 6) Minder menopauzale klachten : studies hebben aangetoond dat vrouwen in de menopauze die sporten 3 x minder vapeurs hebben!
- 7) Goed voor hart en bloedvaten : ongezonde voeding en een zittend leven zijn niet goed voor het hart. De grote boosdoener is cholesterol dat onder invloed van (hoge) bloeddruk neerslaat in de slagaders die zo verstoppen. Inspanningen zorgen ervoor dat de bloeddruk onder controle blijft : bloedvaten blijven elastischer en een geoefende hartspier zal in rust trager slaan.
- 8) Een gezonde verslaving : sporten kan soms op een verslaving lijken, de zogenaamde "runner's high". Na een half uurtje lopen begint men zich beter te voelen, bijna te zweven. Als men dan verslaafd aan iets moet worden, best aan lopen dan.
- 9) Sterkere botten : de beste remedies om sterke botten te houden zijn enerzijds voldoende kalk innemen (melk, kaas en groenten) en anderzijds lichaamsbeweging. Naast sterker bot krijg je ook sterkere spieren en dus heb je minder kans op vallen waardoor de kans op botbreuken verder vermindert.
- 10) Minder kanker : studies suggereren het beschermend effect van fysieke activiteit op het voorkomen van bepaalde kankers (dikke darm, prostaat, borst en andere gynaecologische kankers) voornamelijk door een betere werking van het afweersysteem. Toch te vermelden dat bij sporters meer huidkankers voorkomen, dit door de grotere blootstelling aan de zon. Voldoende insmeren is zeker een must.

## **6 NEGEN TIPS OM LUI UIT TE BLINKEN OP HET WERK .....**

Recent verscheen in de krant een interessant artikel onder bovengenoemde titel. U moet niet hard werken om gewaardeerd te worden door uw collega's is de boodschap die te vinden is in het Nederlandse magazine Brisk. De indruk die U nalaat, is zeker zo belangrijk als de hoeveelheid werk die U verricht. Daarom is het zeer belangrijk om zeer "druk" te doen. Met de volgende tips gaan uw collega's denken dat U een echt werkbeest bent. Doen alsof U bezig bent is de boodschap!

### **Tip 1**

Zet zo snel mogelijk je computer aan. Wanneer je op je werk arriveert, zet dan zo snel mogelijk je computer aan. Open een document. Verder laat je je bureau er wat rommelig uitzien.

### **Tip 2**

Laat je gezicht zien. Verstop je niet achter je bureau. Maak af en toe een wandelingetje of neem een koffiepauze. Zo is iedereen overtuigd van je aanwezigheid.

### **Tip 3**

Trek een spurtje. Snel lopen geeft de indruk dat je met dringende en belangrijke zaken bezig bent.

### **Tip 4**

Werk minder doeltreffend. Om druk te lijken is dit een aanrader. Je kan bijvoorbeeld beter drie keer naar een printer lopen dan één keer.

### **Tip 5**

Kom te laat. Populaire mensen laten altijd even op zich wachten. Kom dus te laat op afspraken en 's ochtends op het werk. Zo denken anderen dat je een druk leven hebt. Als je moet tikken heb je natuurlijk een probleem.

### **Tip 6**

Eet niet bij collega's. Laat collega's merken dat je geen tijd hebt om met hen te lunchen. Eet de lunch dus op bij je computer.

### **Tip 7**

Maak overuren. Overwerk bewijst dat je te veel te doen hebt. Je kan dan ook best je collega's attent maken op het feit dat je nog overwerkt. Groet vertrekkende collega's overdreven en maak opmerkingen over je lange dag.

### **Tip 8**

Bestook collega's 's nachts met e-mails. Stuur je collega's berichtjes op onregelmatige tijdstippen. Sommige mail-programma's kunnen hiervoor geprogrammeerd worden.

### **Tip 9**

Kijk vaak op je horloge. Geef mensen de indruk dat je weinig tijd hebt door veel op je horloge te kijken.

Uw collega's kunt U met deze tips misschien wel bedotten, om uw werkgever om de tuin te leiden is er zeer zeker veel meer nodig. Deze tips zijn dan ook te verwerpen tenzij U uw werk beu bent, dan is dit echt een aanrader om er voor te zorgen dat U er uitgegooid gaat worden!

## **7 ENKELE SPORTATTRIBUTEN**

### **DE SPORTBEHA**

Een gewone beha geeft vaak onvoldoende steun tijdens het sporten. Dat is te verklaren uit het feit dat deze beha's gemaakt zijn om in het dagelijkse leven de borst te ondersteunen, waarbij het uiterlijk van de beha minimaal net zo belangrijk wordt gevonden als de functionaliteit. De sportbeha daarentegen heeft als enige doel optimale steun te geven aan de borsten tijdens het sporten. Materiaal, vormgeving, vervaardiging en afwerking hebben uitsluitend een functioneel doel. Aan een goede sportbeha worden onder andere de volgende eisen gesteld :

- het materiaal is stevig en niet-elastisch en heeft goede (zweet)absorberende eigenschappen
- er mogen geen naden aan de binnenkant van de sportbeha zitten die de borsten kunnen beschadigen
- de sportbeha moet goed strak zitten en niet kunnen verschuiven of schuren
- de sportbeha moet gemakkelijk schoon te houden zijn

Vaak volstaat voor vrouwen met kleinere borsten een topje van elastisch materiaal uitstekend en zullen alleen degenen met zwaardere borsten bij lopen een dergelijke sportbeha aanschaffen. De kosten van een goede sportbeha liggen rond de € 50,00.

### **DE CHAMPIONCHIP**

Bij grote sportevenementen, zoals bvb. de 20 km van Brussel, the Classic en tevens alle grote marathons over de ganse wereld, wordt tegenwoordig gebruikt gemaakt van een aan de loopschoen te bevestigen chip, de zogenaamde championchip. Van het ogenblik dat men een bepaalde mat overschrijdt, wordt individueel de tijd van de loper gestart. Dit zou in feite een perfect elektronisch registratiesysteem moeten zijn met correcte netto- en tussentijden ware het niet dat o.a. voor 2 van onze deelnemers aan de 20 km van Brussel geen tijd werd weergegeven in de uitslag. Dit ondanks het feit dat ze hun chip onderweg niet verloren waren. Dus volledig 100 % betrouwbaar is ook dit systeem niet.

Een firma uit Avelgem, met name "Championchip Vlaanderen" is marktleider voor deze service mondiaal gezien.

Omdat er ook bij onze Averegetenjogging elk jaar foutjes gebeuren bij de tijdregistratie en het opmaken van de uitslagen, informeerden wij eens wat het kostenplaatje eventueel zou zijn bij toepassing van dit systeem voor onze jogging. Het bedrag was, als ik me goed herinner, rond de 700 à 800 euro. Niet te betalen dus!



## **8** DE PLEZANTE BLADZIJDE

Ze deed zo lekker heet. Ze zei : " Kom je vanavond, er is niemand thuis".  
Waaauw, te gek!  
Dus ik ging, belde aan ... en inderdaad : er was niemand thuis ...

Sta ik laatst in de file, draait die vent in de auto naast mij zijn raampje open ... Ik denk dat die iets wil vragen en draai ook mijn raampje open ...  
Zegt die vent : "Ook een scheet gelaten" ?

Na een lange nacht van vrijen rolde de jongen op z'n zij... Hij keek rond en zag een ingelijste foto van een jongeman op het nachtkastje. Natuurlijk begon hij zich meteen zorgen te maken. "Is dat je man ?" vroeg hij nerveus.  
"Nee, gek", antwoordde ze, knabbelend aan z'n oor.  
"Wie is het dan ?" vroeg de nu wat ongeduldige jongen.  
Ontspannen antwoordde ze : "Dat was ik voor de operatie ..."

Een agent houdt een fietser aan : "Zozo mijnheer, dat ziet er niet best uit : uw bel is kapot, uw remmen werken niet en uw licht is kapot! Dat gaat U 50 euro kosten!"  
"Akkoord", zegt de fietser. "Maar dan moet hij wel morgen klaar zijn ..."

Een man komt heel enthousiast thuis. "Trees, pak je koffers, pak je koffers!"  
"Wat is er dan ?", vraagt zijn vrouw.  
"Ik heb 1 miljoen euro gewonnen met de Lotto", roept de man.  
"Oh, wat geweldig!", zegt de vrouw. "Wat moet ik pakken, zomer- of winterkleden ?"  
"Maakt niet uit", zegt de man. "Als je maar opdondert ..."

Gesprek tussen 2 blondjes.  
"Ik heb gisteren een zwangerschapstest gedaan", zegt de ene.  
De andere vraagt verwonderd : "En, waren het moeilijke vragen ..."

Een dom blondje wil een nieuwe TV kopen en gaat naar de elektrozaak. Daar ziet ze een TV staan die haar bevalt en ze zegt tegen de verkoper dat ze die wil kopen.  
"Sorry mevrouw", zegt de verkoper, "maar wij verkopen niks meer aan domme blondjes, we hebben daar al genoeg problemen mee gehad".  
Het domme blondje gaat teleurgesteld naar huis. Omdat ze die TV echt wil hebben besluit ze haar haar bruin te verven. De volgende dag staat ze weer bij de verkoper voor dezelfde TV.  
"Sorry mevrouw", zegt de verkoper weer, "maar wij verkopen niets meer aan domme blondjes".  
Verbaasd gaat ze weer naar huis, daar scheert ze haar hoofd kaal en doet een zwarte pruik op. Weer gaat ze naar de verkoper.  
"Sorry mevrouw", zegt de verkoper nogmaals, maar wij verkopen niet aan domme blondjes".  
"Maar hoe weet je nu verdomme dat ik een blondje ben ?", vraagt ze.  
" Wel, dat is geen TV maar een microgolf ..."



## **9** **SPORTDRANKEN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOCHT**

De producenten van sportdranken claimen dat hun drank het prestatievermogen verbetert en het herstel bevordert. Maar door de verscheidenheid van het aanbod is niet altijd duidelijk wat nu de beste drank is. Werken deze dranken wel echt? Of kan men net zo goed water of een vruchtensap drinken? Waar moet men op letten bij de keuze van een sportdrank? Zijn bepaalde dranken beter dan andere? Deze en andere vragen worden hier beantwoord.

Recent werden in de Universiteit van Birmingham een groot aantal sportdranken die op de Europese markt verkrijgbaar zijn, vergeleken voor wat betreft koolhydraatgehalte, osmolaliteit, zuurgraad en diverse andere factoren.

De sportdranken die tijdens de inspanning gebruikt worden moeten snel door het lichaam opgenomen kunnen worden, geen maagdarmklachten veroorzaken, rehydreren, energie leveren en bovendien nog lekker smaken ook. In de 80-jaren werd proefondervindelijk duidelijk aangetoond dat koolhydraatdranken de duurprestatie van meer dan 2 uur konden verbeteren doordat de atleten hun bloedsuikerspiegel veel beter op peil konden houden. Ook bleek dat dehydratie tot prestatiedaling leidt en dat dit kon worden voorkomen met bepaalde dranken. Tevens werden onderzoeken uitgevoerd naar de maagledigingssnelheid en de absorptiesnelheid van verschillende dranken.

De ingrediënten van een sportdrank zijn water, koolhydraten (glucose, fructose en maltodextrines) en elektrolyten (dit zijn mineralen zoals natrium, kalium, magnesium, chloor en hebben een elektrische lading). Nog andere substanties worden vaak toegevoegd om de smaak van de drank of de houdbaarheid ervan te verbeteren (bv. citroenzuur).

Sportdranken worden vaak in 2 categorieën ingedeeld: dorstlessers (bevatten 40 tot 80 gram koolhydraten per liter) en energiedranken (80 tot 200 gr). Beiden kunnen genoeg energie leveren tijdens een inspanning. Het nadeel van een energiedrank is dat deze de maaglediging kan remmen en daardoor ook de vochtopname kan remmen. Energiedranken zijn daarom alleen geschikt in situaties met minimaal vochtverlies (bv. koud weer). Samengevat kan men stellen dat een drank die 60 tot 80 gram koolhydraten per liter bevat, in veel gevallen ideaal is voor de aanvoer van zowel vocht als energie.

Een andere belangrijke factor is de osmolaliteit, dit duidt op het aantal deeltjes in een drank. Een drank met evenveel deeltjes als het bloed (290 mOsm/L) noemen we isotoon. Deze osmolaliteit kan een effect hebben op de maaglediging. Boven 390 mOsm/L wordt de maaglediging sterk beïnvloed. Dranken met een hele hoge osmolaliteit moeten daarom vermeden worden, zeker in warme omstandigheden. De osmolaliteit van vruchtensappen is veel te hoog (500 tot 1000 mOsm/L) en daarom zijn deze dranken zeker geen goede sportdranken.

Natrium is een ander belangrijk bestanddeel van een sportdrank en wel om verschillende functies. Vooreerst verbetert het de waterabsorptie. Dat komt omdat natrium en koolhydraten samen geabsorbeerd worden in de darmen. Daarnaast zorgt natrium voor de opwekking van het dorstgevoel en men meer gaat drinken. Maar dit vocht wordt beter vastgehouden in het lichaam, het wordt opgeslagen in de cellen en gaat niet verloren via urineproductie. Vaak wordt aangeraden om de hoeveelheid natrium die verloren gaat via zweeten, aan te vullen. Soms is het vochtverlies door zweeten zo groot dat, zoals bv. recentelijk nog bij Sven Nys werd aangetoond, er een drastische beslissing moet genomen worden, in dit geval niet-deelnemen aan de Olympische Spelen in Peking.



# de jogger 2007/2

---

Sportdranken bevatten ook andere elektrolyten maar deze zijn minder belangrijk dan natrium. Meer elektrolyten opnemen dan de hoeveelheid die men verloren heeft via zweten, heeft geen zin. Minder is aan te raden omdat de osmolaliteit dan lager is.

Iemand die veel sport kan een verhoogde vitaminebehoefte hebben. Men haalt echter geen enkel voordeel uit de aanvulling van vitamines via een sportdrink. Een vitaminetekort ontstaat niet binnen een tijdsspanne van uren, maar van weken. Bovendien is er een inadequate voeding nodig om een vitaminetekort op te wekken. Een sporter kan zijn vitamines gewoon via een goed uitgebalanceerde en normale voeding aanvullen.

Vaak worden citroenzuren of andere organische zuren toegevoegd aan een sportdrink om de smaak te verbeteren. Deze organische bestanddelen voorkomen ook dat microbiologische organismen zich ontwikkelen in de drank en daardoor blijft de drank ook langer houdbaar.

Conclusie van dit alles : de ideale sportdrink tijdens de sportbeoefening :

- smaakt goed
- bevat 60 tot 80 gram koolhydraten
- 40-110 mg% natrium
- 12-22,5 mg% kalium
- heeft een osmolaliteit van <500 mOsm/L
- bevat geen andere toevoegingen (gas, cafeïne, alcohol, vitamines ...)

Wat moet men nu uiteindelijk kiezen ? Lees de samenstelling op de verpakking van de drank. Er zijn een aantal sportdranken die qua samenstelling quasi overeenkomen, de osmolaliteit zit binnen een goed bereik alsook de zuurgraad. Het grote verschil tussen deze dranken blijft de smaak : het is uitermate belangrijk dat een sportdrink goed smaakt. Wanneer men met tegenzin drinkt, is de kans groot dat men onvoldoende drinkt. Dit komt de vocht- en koolhydraatintake op den duur niet ten goede. Daarnaast worden sommige dranken door de ene atleet uitstekend verdragen, maar bij een andere atleet kan dezelfde drank aanleiding geven tot maagdarmproblemen.

In België is het marktaanbod qua sportdranken zeer gevarieerd en verschilt dit sterk van verkooppunt (distributie, sportspeciaalzaak of fitnesscentrum). Aan het nut van deze dranken moet niet meer getwijfeld worden, kies de drank die U het beste smaakt!

## **Drie glazen alcohol voor meneer, twee voor mevrouw**

Drie glazen alcohol per dag voor mannen en twee voor vrouwen. Dat is de aanbeveling die onderzoekers doen in het zaterdag verschenen juniornummer van het Nederlandse tijdschrift ' Voeding Nu '.

De onderzoekers gaan daar voor uit een maximale gezondheidswinst in plaats van de laagste kans om te overlijden. Een glaasje meer is 'gezondheidstechnisch haalbaar en aanvaardbaar', menen de auteurs. Matige alcoholconsumptie beschermt vooral mensen van middelbare leeftijd tegen hart- en vaatziekten, heeft onderzoek aangetoond.

## **10 AVEREGTENJOGGING : nieuwsbrief Peter De Vocht**

De joggingboom liet zich vrijdagavond ook in de Heistse deelgemeente Hallaar voelen, vorig jaar kregen organisator Jef Goovaerts en zijn Berglopers 747 sportievelingen aan de inschrijvingstafel, dit jaar mocht men al meer dan 900 loopsters en lopers in de kantine van KFC Molenzonen begroeten. Zoals elk jaar konden we kiezen voor een afstand van 5, 10 of 15 kilometer, goed voor 1, 2 of 3 ronden door het prachtige provinciaal domein "De Averegten". Net zoals 12 maanden geleden was er tijdens de dag een ware stormwind, gelukkig dat die 's avonds wat ging luwen, zodoende dat boswachter Herman niet voor een dilemma werd gesteld om het bos al dan niet open te stellen voor de atleten.

Ik koos voor de langste afstand, doch ik moest zo spaarzaam mogelijk omspringen met mijn krachten, 's anderendaags zou ik ook nog aan een wedstrijd in het verre Beaumont deelnemen. Die zou over een heel erg pittig parcours gaan, had ik al op hun site kunnen zien. Met de deelname van Stefan Van den Broek werden de organisatoren beloond voor hun puik werk. Stefan is de man in vorm, vorige week bewees de altijd lachende Duffelaar dat nog door afgescheiden de gerenommeerde wedstrijd "Dwars door Brugge" te winnen.

We moesten samen starten met de deelnemers aan de 10 kilometer die een ronde vroeger mochten stoppen. Van deze lopers heb ik onder de koers echter niemand gezien. Stefan zette zich onmiddellijk aan de kop, ik sloot mijn wagonnetje aan. De rest van de 416 koppen tellende bende had daar geen zin in. Lang mocht ik ook niet volgen, ik liep met de zware wedstrijd van 's anderendaags al in het achterhoofd. Na een tweetal kilometer hadden we al meer dan 50 meter voorsprong op onze achtervolgers. Ik wenste Stefan nog een goede tocht en haakte af. Misschien had ik nog wel een tijdje kunnen volgen, maar dan zou ik in het "rood" moeten gaan en dat was nu ook weer niet de bedoeling. Stefan zou snel uit mijn gezichtsveld verdwijnen en Dave Sluyts (NA) op de erelijst van de Averegtenjogging opvolgen.

De laatste 13 kilometer liep ik solo, ik liep al controlerend met opgetrokken handrem en zorgde ervoor dat de achtervolgende groep met o.a. Geert Heylen (ACHL), Marc Van De Weyer (ROBA), Luc Moens (BONH) en Jan Daems (ACHL) niet kwam aansluiten, ik lette erop dat het kloofje ongeveer 50 meter bleef, dat ging heel gemakkelijk, zodat ik zonder ook maar iets te forceren als tweede finishte. Geert Heylen, de derde van het Provinciaal veldloopkampioenschap te Duffel, was uiteindelijk de snelste van de achtervolgers en pakte het symbolische brons.

### **UITSLAG – afstand 15 km 210 m – aantal aankomsten 174**

1	Stefan Van den Broeck	72	LIER	47'39"
<b>2</b>	<b>Peter De Vocht</b>	<b>60</b>	<b>AVZK</b>	<b>52'48"</b>
3	Geert Heylen	71	ACHL	52'51"
4	Luc Moens	66	BONH	52'54"
5	Jan Daems	70	ACHL	53'05"

#### **FOTO 1 :**

Peter De Vocht zorgt ervoor dat hij net uit de greep van de achtervolgers blijft, en loopt gedurende 13 km solo in tweede stelling.

#### **FOTO 2 :**

Aankomst van winnaar Stefan Van den Broeck, hij telt na goed 15 km een voorsprong van liefst 5'11" of meer op zijn 'tegenstanders'. Van een suprematie gesproken;



**FOTO 1**



**FOTO 2**

## **11** REKOEFFENINGEN (stretchoefeningen)

De Engelse term '**stretchen**' betekent letterlijk rekken en strekken. Het is een methode om je lenigheid te bevorderen of te onderhouden.

Men moet een duidelijk onderscheid maken tussen stretchen als methode om lenigheidsoefeningen uit te voeren en stretchen als lenigheidstraining. Stretchen is namelijk het uitvoeren van rekoefeningen, lenigheidstraining is een doorgedreven programma van rekoefeningen met als doel een toename van de lenigheid te verkrijgen. In de opwarming en afkoeling zal men voornamelijk gebruik maken van stretchen als methode om lenigheidsoefeningen uit te voeren.

Er zijn verschillende stretchingmethodes.

### **Belang en nut**

Bepaalde spiergroepen hebben door training de neiging om te verkorten, waardoor ze gevoeliger worden voor blessures. Een verminderde flexibiliteit is één van de oorzaken van pees- en spierletsels. Een slechte lenigheid kan er eveneens voor zorgen dat bewegingen technisch minder perfect uitgevoerd worden. Door te stretchen maken we de spieren langer. Een vergrote gewrichtsbewegelijkheid (gevolg van een langere spier) is vooral belangrijk bij versnellingsacties, draaimomenten, slag- en werpbewegingen. Bovendien kunnen ze door de grotere contractielengte meer kracht leveren.

Doordat je de spieren rekt, zijn ze minder gespannen (de basistonus vermindert). Gevolg: een betere doorbloeding en meer zuurstof. De spieren worden soepelder, waardoor de beweging vloeiender en meer gecoördineerd verloopt.

**Samengevat kunnen we stellen dat er gestretcht wordt met verschillende bedoelingen:**

1. voorkomen van spierpijn na een belangrijke inspanning
2. ontspanning van de spieren
3. voorkomen van kwetsuren
4. revalidatie
5. prestatieverbetering

### **Hoe lang stretchen?**

Statisch strechen gedurende 8 à 15 seconden is voldoende om het beoogde effect te bereiken.

### **Hoe dikwijls stretchen?**

Dagelijks één tot twee keer een stretchingprogramma afwerken (en dit zes dagen op zeven) lijkt ideaal om de lenigheid te verbeteren. Om de geboekte winst niet verloren laten te gaan moet minstens 2 keer per week gestretcht worden. De verschillende oefeningen worden per oefensessie best 2 tot 5 keer herhaald.

# de jogger 2007/2

---

## Stretchingrichtlijnen

01. Stretch nooit zonder eerst op te warmen:
  - enkele minuten lichte loopas;
  - zwaaibewegingen (vb. armen zwaaien);
  - huppeloefeningen.
02. Zorg voor een correcte uitgangshouding en correcte uitvoering.
03. Zorg voor een stabiele uitgangshouding: zoek zoveel mogelijk steunpunten, tracht niet alleen het te rekken lidmaat als steunpunt te hebben.
04. Niet veren, anders bereik je het tegenovergestelde effect: de spier wordt korter.
05. Rek de spier(groep) langzaam op.
06. Rek tot je een zekere spanning voelt in de spier (geen pijn).
07. Houd deze positie 8 tot 15 seconden aan (10 tellen).
08. Rustig en ritmisch ademhalen.
09. Concentreer je op de te rekken spier en ga de spanning na.
10. Keer langzaam terug uit de rekkingpositie.
11. Tracht zoveel mogelijk te ontspannen door de ledematen even los te schudden na het rekken.
12. Herhaal elke oefening 3 tot 5 keer.
13. Stretch minimaal 2 x per week en zeker bij elke sportbeoefening.
14. De oefeningen worden (zo mogelijk) links en rechts uitgevoerd.
15. Stretch in een voldoende warme ruimte, draag indien nodig losse warme kledij (traï-ningspak).
16. Stretch vóór en na de sportbeoefening.
17. De spiergroepen die tijdens de opwarming moeten worden gerekt, houden nauw verband met de sport die beoefend zal worden. Spieren die 2 of meerdere gewrichten overspannen (heupspieren, kniestickekkers en kniebuigers, kuitspieren) zijn gevoeliger voor letsels. Tonische spieren (spieren die constant onder hoge spanning staan m.a.w. houdingsspieren zoals de buik- en rugspieren) zijn eveneens gevoeliger evenals de spieren die zwaar zullen worden belast. Een laatste gevoelige spiergroep zijn de adductoren van het bovenbeen (spieren aan de binnenkant van de dij).

Volgende keer vervolg

**Bron** : ' Gezond sporten ' – documentatie Vlaamse Overheid



**12** FOCUS OP EDDY MERCKX

# de jogger 2007/2

---

Edouard Louis Joseph baron Merckx werd op 17 juni 1945 in Meensel-Kiezegem geboren. Hij geldt als de grootste Belgische sportfiguur aller tijden en is ook in het buitenland een levende legende.

In 1961 begon Eddy zijn wielercarrière. Drie jaar later werd hij te Sallanches (Frankrijk) wereldkampioen bij de liefhebbers. In 1966 won hij de eerste van zeven Milaan-San Remo's. Een jaar later werd hij in het Nederlandse Heerlen wereldkampioen wielrennen op de weg, een onderscheiding die hij nog 2 keer zou winnen. Datzelfde jaar huwde hij ook Claudine Acou. In 1968 won hij als eerste Belg de Giro. Het jaar daarop werd hij in dezelfde ronde gediskwalificeerd wegens vermeend dopinggebruik. Tot op vandaag blijft hij beweren dat men knoeide met deze test. Hij zou achteraf de ronde van Italië nog 4 keer winnen.

In 1969, 30 jaar na nog een landgenoot, won hij zijn eerste Tour de France : hij won 6 ritten, het eind-, het punten- en het bergklassement. Ook in 1970, 1971, 1972 en 1974 won hij de Tour. In 1973 verzocht tourdirecteur Jacques Goddet hem vriendelijk om eens niet deel te nemen zodat eens iemand anders zou kunnen winnen.

Zijn palmares is haast oneindig. Merckx wilde in feite elke koers winnen die hij meereed. Hierdoor kreeg hij de bijnaam "de kannibaal". In totaal zou hij liefst 525 keer als winnaar de finishlijn passeren. Tevens verpulvert hij in 1972 het werelduurrecord in Mexico-stad. Hij brengt het op 49,431 km. Francesco Moser slaagt er pas 12 jaar later, op een zeer revolutionaire fiets, in om dit record scherper te stellen.

Iemand die veel wint krijgt natuurlijk ook vijanden. Hij ontving dan ook geregeld dreigbrieven en andere haatuitingen, maar vaak zonder echt negatieve gevolgen. Het meest erge dat hij meemaakte was zeer zeker de leverslag die hij in 1975 van een Franse omstander kreeg tijdens de beklimming van de Puy de Dôme toen hij trachtte voor de zesde maal de Tour te winnen. Thévenet won uiteindelijk en Eddy werd slechts tweede. De dader kreeg 1 symbolische frank als schadevergoeding op te hoesten. Nog kritiek kreeg hij midden jaren 70 omdat hij als sportman reclame had gemaakt voor sigaretten.

Naast al zijn ronde overwinningen won hij ook nog 32 klassiekers. Alle klassiekers won hij minstens 1 keer behalve Parijs-Tours. Dit bracht Noël Vantyghem, die wél 1 keer deze klassieker op zijn palmares kon schrijven, tot de uitspraak : "Samen met Eddy Merckx won ik alle klassiekers die er te winnen waren. Ik Parijs-Tours en hij al de rest"

Eddy reed achtereenvolgens voor de volgende ploegen :

- 1965 : Solo – Superia (België)
- 1966 en 1967 : Peugeot – BP – Michelin (Frankrijk)
- 1968 en 1969 : Faema (Italië)
- 1970 : Faemino – Faema (België)
- 1971 t/m 1976 : Molteni (Italië)
- 1977 : Fiat France (België)
- 1978 : C & A (België).

Op 18 mei 1978 zet Eddy eerder verrassend een punt achter zijn carrière. Zijn laatste officiële wielervedstrijd rijdt hij in Kemzeke. Op bijna 33-jarige leeftijd acht hij zichzelf niet meer in staat het helse competitieritme vol te houden. Hij blijft echter actief in de wielwereld : hij stort zich op de fabricage en verkoop van fietskaders. En natuurlijk heeft hij altijd de carrière van zijn zoon Axel tot in het detail gevolgd.

Als men zo bekend is als Eddy is het niet onbegrijpelijk dat hij, lang na zijn actieve periode opduikt in films en strips her en der. Zo verschijnt hij o.a. in het album "Asterix en de Belgen" als "één van de snelle renners die door de Belgen worden uitgestuurd om de andere stammen ertoe op de hoogte te brengen dat ze tegen Julius Caesar gaan vechten". Ook in Kiekeboe-album nr. 3 "De dorpstiran van Boeloe Boeloe" wordt een gele trui gebreid want "een gele trui is een vorstelijk geschenk, vraag maar aan Eddy Merckx". In het Suske en Wiske-verhaal "Het kostbare kader" speelt Merckx een gastrol.

# de jogger 2007/2

---

En zeer zeker bekend is zijn gastoptreden in de film van en met Kevin Cosner "American flyers" uit 1985 waarin hij als "himself" het startschot geeft van een belangrijke wielervedstrijd.

Enkele monumenten verwijzen naar Eddy Merckx.

Zo is er in Kluisbergen, hartje Vlaamse Ardennen en het epicentrum van de Ronde van Vlaanderen, een "Eddy Merckx-fietsroute" van 46 km. Bij de start aan het kerkplein van de deelgemeente Ruijten staat een gedenksteen met daarop een bronzen plaat waarop "de Kannibaal" in volle inspanning vertoond staat.

Eén van de beklimmingen op het parcours van Luik- Bastenaken-Luik is de Stockeu. Op de top ervan, na een forse klim, staat het monument voor Eddy die ook deze wedstrijd liefst 5 keer wist te winnen.

In de laatste bocht van de Muur van Geraardsbergen bevindt zich een gedenksteen waarop volgende ode aan Merckx gedrukt staat :

Alle duivels los, denkt Merckx  
en hij dankt de wielergoden  
voor de kracht die uit zijn lijf  
en benen spat. Vlaanderen buigt  
zijn bomen voor dit mateloos geweld,  
de kerken krimpen in hun torens,  
duiven vallen van het dak  
en met mateloze roze stomheid  
hangen tongen uit de open monden.

De kannibaal verscheurt het rennersvlees  
dat hem op de Kwaremont wordt geserveerd :  
elke helling maakt hem tot Gulliver  
in een landschap dat uit Lilliput  
naar Vlaanderen is afgezakt.  
Zelfs de Muur baart een muis  
onder de terreur van zijn kuiten,  
de mensen zien niet wat ze zien :  
een nieuwe god, een bliksem op twee wielen.



## 13 SPORTKWIS



# de jogger 2007/2

---

## De juiste antwoorden van ronde 3 :

1 aan het hoofd geraakt door een bal die uit het aanpalende softbalstadion kwam, 2 Aleksander Dityatin, 3 Edward Eagan, 4 Spiridon Louis, 5 NOAD ADVENDO COMBINATIE : nooit ophouden altijd doorgaan aangenaam door vermaak en nuttig door ontspanning, 6 Marc Corstjens, 7 Bocce, 8 Eline Berings, 9 Odile Defraye, Philippe Thys, Firmin Lambot, Léon Scieur, Lucien Buysse, Maurice Dewaele, Romain Maes, Sylvère Maes, Eddy Merckx, Lucien Van Impe, Michel Pollentier, Johan De Mynck, Gustave Deloor, Edward Van Dijck, Frans De Mulder, Freddy Maertens, Ferdinand Bracke, 10 Paul Gascoigne, 11 Belgische bondcoaches voetbal, 12 Charles Barkley, Larry Bird, Clyde Drexler, Patrick Ewing, Magic Johnson, Michael Jordan, Christian Laettner, Karl Malone, Chris Mullin, Scottie Pippen, David Robinson, John Stockton, 13 Gosta Petterson, 14 Berry Van Aerle, 15 Alberto Tomba, 16 Sedan, 17 Pieter Gysel, 18 Jan Mazoch, 19 Ingrid Lempereur, 20 Leo Beenhakker, 21 Deep Blue, 22 Golf (3 slagen onder par), 23 Rodelen, 24 Taekwando, 25 Strafschop + gele kaart.

Nieuwe opgave, af te geven op eigen te schrijven blad, tegen 1 september 2007.  
Zelfde reglement nog steeds van toepassing, dus inclusief voornamen!

## **Sportkwis 4 : juni 2007**

### 1 - Wielrennen :

België won in 1968 in Mexico een bronzen medaille op welk nummer ?

### 2 – Olympische spelen :

Op welke preciese datum werden de Olympische Spelen van München opgeschrikt door aanslagen van een Palestijns commando ?

### 3 – Atletiek :

Atletiek : Wie heeft momenteel, met welke exace tijd en in welke plaats gelopen, het Belgisch record op de marathon bij de mannen ?

### 4 – Turnen :

Wie won liefst 15 medailles waaronder 7 keer goud, bij het turnen op de O.S. tussen 1972 en 1980 ?

### 5 – Voetbal :

In welk stadion speelt Malaga Club de Futbol ?

### 6 – Wielrennen :

Hoe heet momenteel de voorzitter van de UCI ?

### 7 – Turnen :

Zij won liefst 18 medailles waaronder 9 keer goud op de O.S. tussen 1956 en 1964. Wat is haar naam ?

### 8 – Voetbal :

Wie floot de laatste WK-finale ?

### 9 – ? :

# de jogger 2007/2

---

Uit welke sport kennen we de term rokeren en wat betekent het ?

## **10 – Voetbal :**

Hoe heet het stadion van Wigan Athletic ?

## **11 – Judo :**

Wie geldt rond 1882 als ontwerper van het judo, een van oorsprong Japanse gevechtssport ?

## **12 – Schaatsen :**

Vanaf het seizoen 2000-2001 begonnen naast Nederlanders ook andere buitenlanders zich met het marathonschaatsen te bemoeien. 2 van hen slaagden er zelfs in om regelmatig in de top van de uitslagen te verschijnen. Noem ze allebei.

## **13 - Tennis :**

Slechts 1 Nederlander wont ooit Wimbledon enkelspel bij de mannen, met name Richard Krajicek. Wie verloor die finale van hem ?

## **14 – ? :**

In welke sport won Nederland haar eerste medaille op de Olympische Spelen ?

## **15 – Tennis :**

Tennis : Elena Dokic kwam sedert 2001 uit voor een ander land dan dat van haar geboorte. Welke 2 landen worden hier bedoeld ?

## **16 – ? :**

Welke discipline vormt naast langlaufen het onderdeel Noordse Combinatie ?

## **17 – Voetbal :**

Hoe vaak heeft Johan Cruyff de Europacup gewonnen, zowel als speler als trainer ?

## **18 – Voetbalreglement :**

gewoon ja of neen : kan een speler buitenspel staan op een bal die achteruitgegeven wordt ?

## **19 – Biljarten :**

Welke Nederlander werd in 2000 wereld- en in 2003 Europees kampioen driebanden ?

## **20 – Voetbal :**

Vroeger speelde Club Brugge in een stadion dat bekend staat onder de naam "De Klokke". Ook het stadion van Cercle bevond zich toen in dezelfde straat, nlk. De Torhoutsesteenweg. Geef de echte namen van beide gewezen stadions.

## **21 – Tennis :**

Welk WTA-tornooi dat traditioneel begin oktober op de kalender staat, geeft een Porsche cadeau aan de winnares ?

## **22 – Skiën :**

Welke succesvolle skiër mocht tijdens de openingsceremonie van de Olympische Winterspelen 2006 in zijn geboorteland de Olympische vlam het stadion binnenbrengen ?

## **23 – Voetbal :**

Welke club scoorde, in het Antwerpse provinciale voetbal, tijdens het voorbije seizoen 2006-2007 het meeste aantal doelpunten ?

# de jogger 2007/2

---

## **24 – Wielrennen :**

Wie won op 22 juni II. de koninginnerit over 3 cols met de Grimselpass als slotklim in de Ronde van Zwitserland ?

## **25 – Atletiek :**

Wie won op de Amerikaanse kampioenschappen in Indianapolis op 22 juni met 9'84 (tot dan de beste wereldjaarprestatie) de 100 meter ?

### **ANTWOORDFORMULIER !**

- af te geven aan Eric Van den Putte uiterlijk op 1 september 2007
- antwoordformulier zelf opmaken

### **In volgend clubblad :**

Focus op Gaston Roelants

Einduitslag sportkwis

Samenstelling ploegen aflossingsmarathon van Beerzel

Herfstwandeling en/of busreis

# Joggen

is een ideale manier om je fitheid en conditie te verbeteren en om je zo beter te wapenen tegen allerlei gezondheidsrisico's en heeft tegenover andere sporten tal van voordelen :

- je kan overal en op elk moment van de dag **joggen**
- het is een **eenvoudige en goedkope sport**
- het is **zeer goed** om je te ontspannen
- het kan een **onderdeel** zijn van een dieet
- het is een **gezonde buitensport** zodat je al **joggend** kunt genieten van de natuur. Je voelt je conditie vlug verbeteren

Een aanrader, zeker de moeite om het te proberen, natuurlijk bij de **Heistse Berglopers!**

## JOHAN CANNAERTS

Quality is never an accident...  
It is always the result  
of an intelligent effort (J. Ruskin)



## Verpoorten NV

Een familiebedrijf sinds 1918  
Netestraat 69 - 2235 Westmeerbeek



## Luc Goyvaerts bvba

## Algemene bouwonderneming

Industrieterrein D  
Heistse Hoekstraat 19  
220 Heist-op-den-Berg

Tel. : 015/24 51 01  
Fax : 015/24 44 20  
GSM : 0475/26 55 61

E-mail : [info@luc-goyvaerts.be](mailto:info@luc-goyvaerts.be)