

de jogger 2007/1

---

# de jogger



# Heistse Berglopers

*Heistse Berglopers*

Officieel tijdschrift van de Heistse Berglopers

# de jogger 2007/1

Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 4 – nr. 1/maart 2007

## in dit nummer

2 - 3	kringnieuws
4	clubinfo
5 - 6	joggingcriterium 2007
7 – 8	nieuwjaarsreceptie
9	huldiging genomineerden joggingcriterium 2006
10 – 12	Dam tot Damloop
10	helpersfeestje
13 - 15	kent u : de ziekte van LYME
16	de plezante bladzijde
17 - 18	ons lichaam in cijfers
19	sport- en spelpuzzels
20 – 21	weg met het hongergevoel
22	focus op Thia Hellebaut
23 - 25	sportkwis

## **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 :**

J. Van Roosbroeck en Maurits Wouters

### **Teksten :**

De Vlaamse Jager – juli-augustus 1997  
Tijdschrift Plus  
Toon Livens en Eric Van den Putte

**Lay-out :** Jef Goovaerts

## voorwoord

*Beste Bergloopster, Beste Bergloper,*

*Vandaag komen wij graag bij u met onze derde uitgave van het huidige loopseizoen september 2006 – augustus 2007. Deze keer een hele brok leesplezier, voor jong en oud, voor elk wat wils, mooi aangevuld met het nodige beeldmateriaal.*

*Blijkbaar viel de winter dit jaar op die ene dag dat er tot de middag wat sneeuw viel maar deze bij het vallen van de avond al totaal verdwenen was. Deze winter blijkt dan ook de minst strenge sedert mensen het weer in kaart brengen. Erg voor de skipistes in de Ardennen! Erg ook, en dat zal binnenkort wel blijken, voor ons die met een enorme massa insecten en ander ongedierte zullen geconfronteerd worden. Wees er maar zeker van dat dit abnormale weer helemaal nog niet zo gezond is als men wel zou denken : nooit was de griep epidemie zo ernstig als dit jaar.*

*Terugkijkend op de voorbije maanden : was u ook present op onze formidabele Nieuwjaarsreceptie? Zo niet, man man man, vrouw vrouw vrouw, dan heb je wat gemist! In dit blad brengen we uiteraard verslag uit over deze uitermate geslaagde activiteit. We kregen niets dan lovende reacties. Het kostenplaatje was dan ook navenant ...*

*In dit derde clubblad van mijn hand, komen de normale onderwerpen aan bod : tips op een gezonde voeding, ons lichaam in cijfers, sportpuzzeltjes, de sportkwis, heel wat actueel nieuws over onze leden, werkelijk echt en werkelijk minder echt gebeurde verhalen, een aantal grapjes over (naar ik hoop, nee zeker weet : er zijn geen exemplaren hiervan onder onze leden of hun partners!) domme blondjes, aanpassingen aan onze ledenlijst, een focus op één van onze groten uit de sportwereld : Tia Hellebaut, kledij- en trainingsinfo. Tevens een interessante bijdrage over teken die door het uitzonderlijk warme weer enorm gaan aanwezig zijn in de bossen. Extra opletten daarvoor!*

*De inbreng van leden niet behorende tot de redactie, bleef ook deze keer zeer beperkt : wel een zeer prachtige bijdrage van de hand van Toon Livens over de Nieuwjaarsreceptie en interessante weetjes over teken door de voorzitter. Er waren mij nog enkele leesstukjes beloofd door anderen, maar deze hebben mij niet tijdig bereikt.*

*Hiermede graag nogmaals een oproep om interessante nieuwtjes, anekdotes, weetjes en diens meer, aan ons te willen doorgeven. Deel uw vreugdes, eventueel ook jammerlijk verdriet, met anderen. Een enkeling meende kritiek te moeten geven op de inhoud van dit blad. Zoals ik in elke vorige uitgave reeds gemeld heb, sta ik open voor elke nieuwe inbreng en verbetering, eventueel ook een andere benadering van de teksten. Maar wie bezorgt me het nodige materiaal? Veel lees-, puzzel- en kwisplezier bij deze uitgave en graag tot de volgende!*

*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 publiceerden wij de op dat moment actuele lijst van al onze leden. Inmiddels kwamen er 6 personen bij, wat ons totaal op 106 brengt.

Ziehier hun gegevens :

1) De Winter Murielle	Oude Mechelbaan 11 A	Heist o/d Berg	015/24 37 80
2) Diels Marc	Stippelberg 135	Westerlo	016/69 82 73
3) Hoefkens Erwin	Lostraat 170 A	Heist o/d Berg	015/24 76 68
4) Van Rompuy Jürgen	Cardijnlaan 25	Booischoot	015/34 75 05
5) Verhaghe Marino	Oude Mechelbaan 11 A	Heist o/d Berg	015/24 37 80
6) Vermaelen Sandra	Tapelaarstraat 45 C	Heist o/d Berg	015/24 38 20

Aan de bestaande lijst moeten ondertussen enkele wijzigingen aangebracht worden. De hierna vermelde gegevens zijn de enige juiste :

De Cat Jan	tel. wordt GSM 0496/543079
Hoefkens Chris	tel. wordt GSM 0497/57.36.43
Nagels Marc	tel. X wordt 015/240467
Royberghs Chris	tel. X wordt 015/251712
Van Den Bergh Alex	adres Eirestraat 16 wordt Eikestraat 16
Van den Putte Eric	tel. enkel nog GSM 0474/216740
Van den Putte Frans	tel. 015/246461 wordt 015/246808

Werkelijk echt gebeurde kleine anekdote. Eric Van den Putte en Frans Van den Putte hadden via de ledenlijst die vorige keer verscheen, verkeerdelijk hetzelfde telefoonnummer. De eerste, ver weg familie van de tweede, heeft ondertussen al enkele keren telefoon gekregen bestemd voor de tweede. Zo begon een man een heel verhaal te vertellen dat hij bij een ongeval een vinger gebroken had en nu op zoek was naar een kinesist en blij was er nu eindelijk één gevonden te hebben. Eric moest de man rustig zijn verhaal laten vertellen, hij kon er niet tussenkomen, om hem dan even later door te verwijzen naar het juiste telefoonnummer. Bemerking : ons clubblad wordt wel degelijk gelezen!

Leden : mogen wij u dringend vragen als één der gegevens vermeld bij uw naam in ons vorige clubblad niet volledig juist is, dat u dat ons zo snel mogelijk aangeeft. Dit geldt ook voor een paar leden waarvan wij het telefoonnummer niet hebben kunnen achterhalen, meldt het ons aub.

### Nieuws op medisch vlak

Twee van onze leden ondergingen recentelijk een zelfde operatieve ingreep : zowel Maurice Luyten als Eric Van den Putte gingen onder het mes voor een kwaal die, bij bespreking ervan, veel meer blijkt voor te komen dan we zouden denken : het speen (aambeien met een deftiger woord gezegd). Beide operaties zijn blijkbaar niet helemaal vlekkeloos verlopen. Beiden zijn ondertussen wel, met een oponthoud van zowat een maand, terug aan het trainen maar zijn er nog niet volledig van verlost en voor de tweede dreigt zelfs een tweede ingreep.

### Werkelijk echt gebeurd

Opnieuw een werkelijk echt gebeurde anekdote over hetgeen één van onze leden overkwam. We zullen de persoon in kwestie niet noemen maar het betreft onze voorzitter.

# de jogger 2007/1

---

Enkele jaren geleden was Jef Goovaerts (zodat u toch weet over wie het gaat!) een veel grotere trainingsmaniak dan nu en trainde hij, naast de dins- en donderdagen, op een regenachtige avond extra individueel op de atletiekpiste van het Sportcentrum (want die was er toen natuurlijk nog!) Hij had al zowat 15 rondes afgelegd tot er plots 2 kleine mannen vol interesse zijn inspanningen kwamen volgen. Ze kwamen dicht in Jef's buurt om hem zeer duidelijk te kunnen waarnemen. U moet wel weten dat de Jef destijds nogal sterke gelijkenissen vertoonde met een bepaalde andere dorpsgenoot die misschien nog liever (kan dat ?) dan de Jef de vrouwtjes graag ziet. Enfin, toen de gabbers, helaas ten onrechte, overtuigd waren van de (dus verkeerde) identiteit van onze kranige loper, wachtten ze zijn volgende doortocht op de piste af om hem met slijk te bekogelen al roepend : "Ge moet ons moeder gerust laten ..."

Wat een echte sportman lijden kan ...

Achteraf vertelde Jef dit voorval aan ... neen, we noemen hem niet, zijn "dubbelganger" die er smakelijk kon om lachen. Werkelijk echt gebeurd!

Over het "werkelijk echt gebeurde" verhaal van de vorige keer, u weet wel dat van Alex MIERENHOOP, nog dit. Alex heeft intussen zijn "chope" gaan afhalen. Wat blijkt nu : naast Alex heeft ook Conny Van den Broeck als enige van onze vereniging een uitnodiging ontvangen, ondanks dat meerdere leden hier evenzeer recht op hadden. Mensen, dit is discriminatie pur sang vanwege het Aarschotse stadsbestuur! Uitermate merkwaardig!

Wat zegt den Dikke Van Dale over een "chope" : .....niks dus, den Dikke kent dit woord niet. Enfin, het was precies een soort stoffen doek of zoiets ... Wat men er juist kan mee doen blijken onze beide winnaars niet te weten, maar het voelt wel zacht aan...

## **Reacties op ons vorig clubblad**

Volgens sommigen (wie dit precies zijn mag Joost weten!) moet de inhoud en de lay-out verbeteren. Enkele extra-redacteuren en/of medewerkers worden gezocht terwijl de teksten onder supervisie van Johnny Van Roosbroeck moeten komen. Ook voor de verdere bewerkingen aan het clubblad (drukken, nieten, sticker mailing + verdeling) worden nieuwe vrijwilligers gezocht. De sportkwis blijkt volgens criticasters veel te moeilijk te zijn, vandaar slechts opnieuw 5 leden die hun wedstrijdformulier binnenbrachten. Toch niet vergeten dat het gemiddelde aantal behaalde punten 97 % bedraagt. Nog nooit nam ik aan een kwis deel waar de minste nog 97 % van de juiste antwoorden scoort! Slechts 1 bestuurslid vond de voorbije 3 maanden de tijd om de vragen op te zoeken! Verderop in dit clubblad leest U de actuele stand en de nieuwe vragenlijst.

## **Rechtzetting**

Graag een kleine rechtzetting bij het laatste TV-optreden van Jan De Cat : de brave man won geen 1.100 maar wel € 1.200 bij zijn winstuitzending van Black-out. Hij heeft beloofd dat, nadat dit in ons clubblad zou recht gezet worden, hij met deze extra € 100 eens goed zou trakteren voor ons. Graag plaats, dag en uur, Jakke!

## **IQ-kwis**

Op bladzijde 10 van onze vorige uitgave stond een korte IQ-kwis, weet ge het nog ? Best dat ge deze vragen er nog even bijhaalt. Ziehier de antwoorden hiervan : 1 uur (van 8 tot 9), de lucifer, 1 uur, om te telefoneren, 96 maanden, neen, 0 dieren (het was Noah), neen (dood vervallen zijn rechten), neen (hij is dood), tweede (als je nummer 2 inhaalt wordt jij nummer 2), geen antwoord mogelijk (hoe kun je in godsnaam de laatste loper inhalen), gewoon zijn mond opendoen en erom vragen.

En ... onder welke beoordeling valt ge?

## 2 CLUBINFO

### 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 Boischot

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

### 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 2006 – 2007 :

Prijs : 15,00 EUR 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 EUR 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 2006 – 2007 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

# de jogger 2007/1

## 3 JOGGINGCRITERIUM 2007

### lijst 50 geselecteerde joggings

Deelnemen aan minimum 15 joggings uit deze lijst geeft recht op een criteriumprijs!

<u>nr.</u>	<u>dag</u>	<u>datum</u>	<u>plaats</u>	<u>organisatie</u>
1	zondag	04.03.07	Grasheide	Volksloop
2	zondag	01.04.07	Averbode	Flitsrun
<b>2bis</b>	zondag	01.04.07	Olen	KWB-jogging en halve marathon
3	vrijdag	13.04.07	Langdorp	Gijmel-Jogging
4	zaterdag	14.04.07	Mechelen	10 km van Mechelen
5	vrijdag	20.04.07	Wolfsdonk	Run With Wolves
6	vrijdag	27.04.07	Betekom	ROBA Dijkloop
7	zondag	29.04.07	Berlaar-Heikant	KWB-jogging
8	dinsdag	01.05.07	Tildonk	1/2 marathon en stratenloop
9	vrijdag	04.05.07	Bergom (Herselt)	Berg-om-Loop
10	zaterdag	12.05.07	Tongerlo	Recreatieloop KWB
<b>10bis</b>	zaterdag	12.05.07	Herselt-Blauberg	Kruistocht
11	zaterdag	26.05.07	Itegem	St.-Guibertusjogging
<b>11bis</b>	zaterdag	26.05.07	Gelrode	Vorsdonkloop
12	maandag	28.05.07	Aarschot	Aarschotse Stratenloop
13	vrijdag	01.06.07	Varenwinkel (Herselt)	Langdonkenloop
14	zondag	03.06.07	Nijlen	Jogging en Halve Marathon
15	vrijdag	08.06.07	Beerzel	Veralu Jogging
16	zaterdag	09.06.07	Voortkapel	Jogging van 't Heigend Hert
17	zondag	10.06.07	Wezemaal	Aardbei Jogging
18	zaterdag	16.06.07	Rotselaar-Heikant	Sparrenjogging
19	zondag	17.06.07	Tielen	Herentals-Tielen
20	vrijdag	22.06.07	Ramsel	Ramselse Routeloop
21	vrijdag	29.06.07	Vorselaar	Kardinaalsjogging
22	Schriek	01.07.07	Schriek	Groentejogging
23	vrijdag	06.07.07	Wiekevorst	Hoeve Jogging
24	zaterdag	07.07.07	Heultje	Vakantiejogging
25	maandag	09.07.07	Tessenderlo	The Classic
26	vrijdag	13.07.07	Wiekevorst	10 km van Wiekevorst
27	vrijdag	20.07.07	Herselt	Hertberg Natuurloop
28	vrijdag	27.07.07	Baal	Baalse Kermisloop
29	zondag	29.07.07	Gerhagen (Tessenderlo)	Bosloop
30	zaterdag	04.08.07	Booischot	KWB-jogging
<b>30bis</b>	zaterdag	04.08.07	Gelrode	Stratenloop Gelrode
31	maandag	06.08.07	Booischot	10 mijl van Booischot-Statie
32	vrijdag	10.08.07	Herselt	Limbergjogging
33	woensdag	15.08.07	Duffel	Duffelse Natuurloop
34	zondag	19.08.07	Olen	Boerkesjogging
35	dinsdag	28.08.07	Morkhoven	Kermisjogging
36	vrijdag	07.09.07	Aarschot	Waterloop
37	zaterdag	08.09.07	Vorselaar	Monumentenloop
38	zondag	09.09.07	Herenthout	Herenthoutse Bosloop
39	zaterdag	15.09.07	Hoegaarden	Holle Wegen Jogging
40	zondag	16.09.07	Boortmeerbeek	Herfstjogging
41	zondag	23.09.07	Mechelen	Dwars door Mechelen
<b>41bis</b>	zondag	23.09.07	Amsterdam-Zaandam	Dam tot Damloop

# de jogger 2007/1

<u>nr.</u>	<u>dag</u>	<u>datum</u>	<u>plaats</u>	<u>organisatie</u>
42	zaterdag	29.09.07	Keerbergen	Heimolenjogging
43	zaterdag	06.10.07	Betekom	Herfstjogging
44	zondag	07.10.07	Hulshout	Neteloop
45	zondag	21.10.07	Olen	Bosloop Teunenberg
46	zaterdag	27.10.07	Westerlo	Cross der Jongeren
47	zondag	11.11.07	Heultje	Elf Novemberjogging
48	zondag	16.12.07	Kampenhout	Eindejaarsjogging
49	woensdag	26.12.07	Herenthout	Kerstcorrida
50	maandag	31.12.07	Leuven	Eindejaarscorrida
<b>50bis</b>	maandag	31.12.07	Westerlo	Sil-Wester-Loop

- 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.

## Aan te bevelen joggings die niet meetellen voor het criterium omdat er geen uitslag wordt opgemaakt zijn :

1	vrijdag	06.04.07	Gelrode	Appelbloesemjogging
2	maandag	09.04.07	Olmén	Paasjogging
3	donderdag	25.05.07	Averbode-Tongerlo	Abdijentocht
4	zaterdag	02.06.07	Lier	Pallieterjogging
5	zondag	23.07.07	Blauberg (Herselt)	Blauberg-jogging

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)

## 8<sup>e</sup> AVEREGTENJOGGING vrijdag 11 mei 2007

Jeugdloop : 100, 400 of 800 m – vanaf 19u00

Jogging : 5 km – 19u30 / 10 of 15 km – 19u40

Vertrek en aankomst voetbalterrein KFCM Hallaar  
Omloop in het Provinciaal groendomein 'de Avereften'

## 4 NIEUWJAARSRECEPTIE

Zaterdag 20 januari 2007 ging onze Nieuwjaarsreceptie door in de Club 50 van KSK Heist. Gezien het succes van vorig jaar en de grote positieve respons, konden we ons aan een talrijke deelname verwachten.

Deze voorspelling kwam ook uit. Niet minder dan 100 genodigden kwamen opdagen. Dat zijn er 25 meer dan in 2006!

Zoals vorig jaar werd de muziek verzorgd door de Heistse folkgroep "Steuks". Ook de enthousiaste vrijwilligers van de kookgroep van de KWB Hallaar lieten zich niet onbetuigd. Onder leiding van Leo Boeckxstaens waren Roger, Frans, Rik, Wim en Luc al vroeg in de namiddag bezig om waanzinnig lekkere hapjes op tijd klaar te hebben voor onze gasten.

De hele avond door hebben deze mannen zich uit de naad gewerkt om iedereen tijdig te bevoorraden met hun culinaire hoogstandjes.

Omstreeks 21 uur werd het tijd voor het officiële gedeelte. Toon Livens heette iedereen welkom en bedankte de genodigden voor hun komst. Deze genodigden waren: de schepen van sport Nand Blauwens; hoofd van de technische dienst Staf Vanderlinden en een delegatie van onze sponsor Delhaize : Wendy, Kurt en Joke.



Ook aanwezig was schepen Eric Verbist, niet als genodigde maar als lid van de Berglopers.



Vervolgens gaf Toon het woord aan voorzitter Jef Goovaerts, die zijn speech begon met vertrouwelijke informatie over onze koninklijke familie. Er bestond geen beter middel om ieders aandacht te krijgen alvorens over te gaan tot de bekendmaking van de naam van de Heistse Bergloper van het jaar: Marc De Belder!

Marc mocht zijn prijs ontvangen uit handen van onze kersverse schepen van sport, tevens schoonbroer van onze loopmakker Jos Wijns.

Volgend punt werd het bekendmaken van de namen van de lopers die in het kader van het criterium een prijs verdiend hadden. Zij ontvingen elk een mooi rood "Skinfit" T-shirt met "Heistse Berglopers"-opdruk. Lopers die aan 30 wedstrijden deelnamen kregen daarenboven nog een paar handige badslippers.

Vervolgens had Jef nog een prijs in petto voor de looper van de meeste wedstrijden. Eric Van den Putte kreeg wat men noemt de "gouden sloef" en straalde van trots bij ontvangst van deze prestigieuze prijs.



Tot slot hadden we ook nog een geschenk voor onze voorzitter voor al het werk dat hij het afgelopen jaar voor de Berglopers heeft verzet : een doos met lekkere Duvel. Daar kan hij rustig thuis van genieten terwijl hij bezig is met de voorbereiding van de Averegetenjogging.

Na de prijsuitreikingen was het weer tijd om te spreken. Onze schepen van sport kweet zich perfect van deze taak en





# de jogger 2007/1

wist in zijn speech onmiddellijk een gevoelige snaar te raken: de plannen van de gemeente voor de aanleg van een loop piste!

Na al deze officiële plichtplegingen was het terug aan ons orkest om in gang te schieten. Ondertussen konden de pintjes bijgevuld worden en bleven de koks zich met evenveel enthousiasme inzetten.

Twee van onze leden: Willy Van Woensel hadden zich ondertussen in de bierberging een uiterst geestig nummertje. Hun veel bijval en gelach bij de aanwezigen.



Willy en Maurice één optreden. Hun

was zelfs nog gewaagder. Hierbij kregen zij de hulp van Jef en Toon, die onherkenbaar in hun vermomming, het optreden mogelijk maakten van twee geweldig sexy buikdanseressen. Het hoeft geen betoog dat het mannelijk publiek uit de bol ging en maar al te graag één van deze 'dames' op zijn schoot had gekregen!



en Maurice De Ryck, klaargemaakt voor optreden oogste

hielden het niet bij volgende nummer

Omstreeks middernacht kwam er langzaam een einde aan deze gezellige bijeenkomst. Weer is bewezen dat Berglopers niet alleen kunnen lopen, maar ook plezier maken. Tot op de volgende nieuwjaarsreceptie!

## Tekst :

Toon Livens

## Foto's :

Johny Van Roosbroeck

# HELPERSFEESTJE

Donderdag 26 april 2007

Vanaf 19u30 in club 50 van KSK HEIST

Alle helpers van de 7<sup>e</sup> Averegtenjogging 2006 worden als blijk van dank uitgenodigd op dit feestje.

Deze helpers worden persoonlijk via een schrijven uitgenodigd !!!

## **5 HULDIGING GENOMINEERDEN JOGGINGCRITERIUM 2006**

Op die zaterdagavond, de twintigste dag van de nieuwe maand januari, ging onze nieuwjaarsreceptie door. Plaats van het gebeuren was eens te meer club 50 van KSK Heist. Een honderdtal genodigden gaven present, zij werden hartelijk verwelkomd door onze feestbestuurder Toon Livens. Naast al onze leden en hun respectieve partners waren ook onze sponsors, de schepen van sport Dokter Nand Blauwens en echtgenote alsmede de mensen van KSK Heist uitgenodigd. Deze laatsten konden niet aanwezig zijn omdat Heist op dat ogenblik in Hoogstraten een 2-2 gelijkspel aan het bijeenvoetballen was.

Toon en zijn mensen van de kookclub vergastten ons op zeer vele uitstekende hapjes, de één nog beter dan de andere. De scampi's waren uitzonderlijk in trek. Ook de nodige dranken vloeiden rijkelijk terwijl de Heistse folkgroep Steuks bijzonder goed op dreef was en vrolijke deuntjes ten beste gaf, zelfs met voortreffelijke zang.

Op een gegeven moment nam onze voorzitter het woord. Tijd dus voor de diverse huldigingen, maar dit toch maar pas nadat Jef Goovaerts een prachtig vorstelijk verhaal ten berde gaf. Dan werd de "Bergloper van het jaar" bekroond : met liefst 837 km werd Marc De Belder de onbetwiste laureaat van het jaar 2006. De tweede in de eindstad (net als vorig kalenderjaar trouwens), uw dienaar Eric Van den Putte, legde juist iets meer als de helft van deze afstand af, met name 423 km, Jozef Goovaerts werd derde met 414 km en Freddy Huybrechts vierde met 250 km. Wel dient vermeld te worden dat o.a. Dirk Baeten en Maurice De Rijck ook hadden moeten opgenomen worden in deze uitslag, maar vermits zij geen kilometerstand binnenbrachten, kwamen ze hiervoor natuurlijk niet in aanmerking. Volgend jaar meedoen, jongens!

Daarna was het tijd voor de huldiging van de mensen die er in slaagden de super- en/of gewone criteriumprijs te behalen. Elders in dit blad en zeer zeker op onze site, kunt u hieromtrent ontelbare foto's raadplegen.

### **Volgende leden, in volgorde van aantal deelnames, mochten de supercriteriumprijs in ontvangst nemen :**

Van den Putte Eric (winnaar "Gouden Sloef"), Baeten Dirk, Goovaerts Jef, Rymenants Eddy, Van den Broeck Conny, Huybrechts Freddy, De Rijck Maurice, De Belder Marc, De Cocq Roger, Meulders JP en Van Den Bergh Alex (alias Alex Mierenhoop).

### **Voor de volgende personen was de criteriumprijs besteld :**

De Rydt Jan, Van de Leest Frank, Cumps Els, Scheers Kurt, Van Parijs Willy, Van Roosbroeck Johny, Wyns Jos, Livens Toon, Van Loo Lauranne, Van den Schoor Bart, Van Loo Alfons, De Preter Jules, Van Asten Benny, De Cat Jan, Hoefkens Chris, Janssen Johan, Van Woensel Willy en Yskout Cynthia.

Alle winnaars werden verenigd op enkele groepsfoto's waarvan de mooiste op de voorpagina gedrukt staat. Nieuwe afspraak voor deze huldiging volgend jaar in de maand januari tijdens onze nieuwjaarsreceptie 2008!

## **6 DAM tot DAMLOOP**

### **Algemene informatie :**

#### **Datum :**

Zondag 23 september 2007 – 23<sup>ste</sup> editie

#### **Evenement :**

Grootste hardloopevenement van Nederland en tevens een groot feest

#### **Langs het parcours :**

Honderdduizenden toeschouwers die een unieke sfeer creëren

#### **Online inschrijven :**

- vanaf 1 april 2007 t/m 27 augustus 2007 op de website
- voorinschrijving sluit eerder bij bereiken van 30.000 deelnemers (vorige editie werd de limiet eind mei bereikt)
- voor alle afstanden is er geen na-inschrijving!

#### **Bij het inschrijvingsgeld is inbegrepen :**

- startnummer met informatie
- herinnering
- eventueel busvervoer van parkeerplaats naar De Vang
- verzorging bij finish en onderweg
- gebruik kleed- en doucheaccommodatie De Vang

#### **Populariteit :**

Namens bedrijven 20.000 lopers en topbezetting op wereldniveau

#### **Starttijden 10 mijl :**

- gefaseerd in groepen
- per categorie in startvakken op de Prins Hendrikkade bij het Centraal Station in Amsterdam (duidelijk aangegeven met borden)
- start via fuik – na overschrijding startstreep en de matten van ChampionChip die de exacte starttijd registreren
- start wedstrijd vrouwen prominenten : 11u04
- start wedstrijd mannen + overige vrouwen : **11u10**
- start trimloop in diverse startgroepen – opgegeven tijd bepaalt de starttijd
- start trimloop 1<sup>e</sup> tijdgroep : **14u15**
- start trimloop 2<sup>e</sup> tijdgroep : 14u30
- start trimloop 3<sup>e</sup> tijdgroep : 14u45
- start trimloop 4<sup>e</sup> tijdgroep : 15u00

#### **Starttijd 4 mijl :**

Start om 10u45 op de M.L. Kingweg bij sporthal De Vang te Zaandam

#### **Finish voor 4 en 10 mijl:**

- op de Peperstraat voorbij de Dam in het centrum van Zaandam
- over de gehele breedte van de weg
- met de chip wordt de tijd geregistreerd bij het passeren van de aanwezige matten
- achter de finish ontvangen de deelnemers een herinneringsmedaille en een flesje AA Drink
- douchen in sporthal de Vang

# de jogger 2007/1

---

## **Parcours :**

Amsterdam – IJ-tunnel – Nieuwe Leeuwarderweg - Buiksloterdijk – Barkpad (5 km) - Landsmeerderdijk – Kadoelenweg – Stoombootweg – Molenwijkpark –Verlengde Stellingweg (10 km) – Noorder IJ- en Zeedijk in Zaandam – route via Zuiddijk en Dam naar finish.

Elke kilometer staat met borden aangegeven

Tijdslimiet :

- 2 uur voor de 10 mijl (geen wandelaars toegelaten)
- de finish in Zaandam sluit om 17u00

## **Tijd klokken :**

- alle even kilometers, evenals op de 5 en 15 km
- deze klokken worden geactiveerd bij de start van de wedstrijdloop heren

## **Tijdgroepen 10 Engelse Mijl :**

- ingeschreven vóór 14 augustus : ingedeeld aan de hand van opgegeven tijd
- geen eindtijd opgegeven : in laatste groep geplaatst
- ingeschreven ná 14 augustus : indeling bepaald door organisatie

## **Kosten :**

- wedstrijd leden van een atletiekvereniging : € 16,00
- trimloop 10 EM : € 16,00
- trimloop 4 EM : € 5,00
- huur chip : € 2,00
- kopen van een chip : € 28,00
- verplicht met chip te lopen (je mag met je eigen chip lopen)
- waarborg chip : € 28,00

## **Toelichting ChampionChip – er zijn 3 mogelijkheden om met de chip te lopen :**

- je hebt zelf een ChampionChip : je loopt met je eigen, persoonlijke (gele) chip
- je koopt een ChampionChip : € 28,00 en je krijgt tegelijk je startnummer toegestuurd
- je huurt een ChampionChip : € 2,00 voor de huur voor éénmalig gebruik en je betaalt een borg van € 28,00 bij de inschrijving.
- borg d.m.v. de organisatie te machtigen eventueel € 28,00 van je bank- of girorekening af te schrijven. Dit bedrag wordt alleen afgeschreven als je om welke reden ook de huurchip niet inlevert
- chip dient door de deelnemers aan de schoenveters te worden bevestigd

## **Buitenlandse deelnemers zonder bankrekening in Nederland :**

- startnummer wordt niet toegestuurd
- startnummer ophalen op zaterdag 22 september van 14u00 tot 17u00 in Sporthal De Vang in Zaandam en zondag 23 september van 09u30 tot 13u00 in Smits Koffiehuis in Amsterdam
- buitenlandse deelnemers zonder bankrekening in Nederland dienen per creditcard te betalen

## **Bevestiging inschrijving, toezending startnummer, chip, enz. :**

- na ontvangst van je online inschrijving ontvang je een e-mail als bevestiging
- inschrijving per papieren formulier : geen e-mail bevestiging, wel startnummer toegezonden
- uiterlijk in de week voor de loop zullen startnummer, chip en uitgebreide nadere informatie per post worden thuisgezonden

# de jogger 2007/1

---

## **Startlocaties :**

- 10 Engelse Mijl : Prins Hendrikkade vlakbij het Centraal Station te Amsterdam
- 4 Engelse Mijl : M.L. Kingweg te Zaandam, vlakbij sporthal De Vang

## **Pendelbussen :**

Voor de loop :

- van 10u00 tot 14u30 : vanaf sporthal De Vang naar de start nabij het Centraal Station te Amsterdam

Na de loop :

- van 14u00 tot 18u00 : vanaf sporthal De Vang naar Amsterdam Centraal Station (vermelding op bus : Amsterdam)

## **Cluborganisatie :**

## **Vertrek 's morgens :**

Per autobus om 06u00 op de parking van het zwembad aan de Lostraat te Heist o/d Berg

## **Thuiskomst :**

Verwacht omstreeks 24u00 (middernacht)

Bus rijdt naar Zaandam met alle deelnemers (lopers en niet-lopers), en komt na de wedstrijd naar Amsterdam

## **Maaltijd 's avonds :**

Is momenteel nog niet vastgelegd. Er zal nog een voorstel gedaan worden om in het restaurant bij 'Haesje Claes', Spuistraat 273 – 275 te Amsterdam te dineren.

## **Inschrijving :**

- eerste inschrijvingen hebben voorrang : vol is vol
- inschrijven tot 10 april 2007

## **Betaling :**

Betaling gebeurt cash of via overschrijving op het rekeningnummer **733-0084385-25** (met vermelding van naam en voornaam), samen met het inschrijvingsformulier (zie bijlage).

## **Kostprijs :**

- leden rijden gratis mee
- niet-leden, supporters, sympathisanten betalen € 10,00
- deelnemer 10 mijl (wedstrijd of trimloop) : € 16,00
- deelnemer 4 mijl : € 5,00
- huur champion-chip : € 2,00

## **Inschrijvingsformulier in bijlage :**

Voor verdere informatie kan u contact opnemen met Victor Heylen :

- Smederijstraat 4 - 2220 Hallaar
- GSM : 0497/40 31 92
- e-mail : victorheylen@telenet.be

## **7** KENT U : de ziekte van LYME

Beten van teken kunnen nare gevolgen hebben. Meer en meer joggers die in het struikgewas van door reeën bewoonde bossen rondlopen, brengen teken mee naar huis. U kan door een tekenbeet ernstige infecties oplopen!

De ziekte van Lyme of Borreliose wordt veroorzaakt door een infectie met de spirocheet (1) Borrelia. Bij een beet door een teek kan een besmetting gebeuren wanneer de teek zelf besmet is door Borrelia.

### **STIJGENDE TENDENS**

De ziekte van Lyme neemt de laatste jaren ook in ons land toe : in 1992 werden er 42 gevallen geregistreerd, in 1994 reeds 194 – waarvan 15% van de gevallen bij kinderen. Voor 1996 werden er tot 30 november van dat jaar, 220 gevallen gemeld, waarvan 12% bij kinderen (2).

In België komen er 3 subtypes van deze Borrelia spirocheet voor. Deze zijn verantwoordelijk voor de variatie in de klinische presentatie :

- **B. bingdorferi** : zou meer gewrichtsaantastingen veroorzaken;
- **B. garinii** : veroorzaakt een ziekte van het zenuwstelsel;
- **B. afzelli** : zorgt voor chronische atrofische dermatitis.

Het natuurlijk reservoir voor Borrelia zijn zoogdieren en de overbrenging naar de mens gebeurt door een beet van de teek Iodex ricinus voor Europa, de Iodex dammini en I.pacificus voor de USA.

### **BESMETTING**

De teek (mannelijk  $\pm$  2,4 mm en vrouwelijk  $\pm$  4 mm) heeft een levenscyclus van 2 jaar, waarin 3 stadia worden doorlopen : larve, nymfe en adult. Eenmaal tijdens ieder stadium voeden zij zich met bloed. In België zijn 10% van de teken geïnfecteerd met Borrelia. Het risico van overdracht hangt samen met de tijd gedurende dewelke de teek vastgebeten blijft, waarbij een minimum van 12 uur wordt vooropgesteld. Vandaar dat het risico van besmetting eigenlijk vrij klein is ( $\pm$  1 %). De besmetting kan gebeuren van in de lente tot in de herfst.

Eens de spirocheet zich in het lichaam heeft verspreid, is deze in staat lang aanwezig te blijven, wat ervoor verantwoordelijk is dat ziekteverschijnselen, zelfs maanden na de infectie kunnen optreden. Deze bloedzuigende uitwendige parasieten van de familie der spinnen (8 poten!) kan verschillende micro-organismen en virussen overbrengen, waaronder het V.H.S.-virus (of hemorragisch syndroom), tuleramie etc.

### **SYMPTONEN**

8 tot 14 dagen na de beet van een geïnfecteerde teek ontstaat in het vroeg gelokaliseerde stadium in 60 – 90 % van de gevallen een verspreide **rode uitslag** ten

# de jogger 2007/1

---

gevolge van actieve bloedvervuiling (Erythema migrans) rond de beetwonde. Deze uitslag ziet er uit als een rode vlek met een bleker centrum (diameter 10 – 15 cm). Zonder behandeling blijft deze gedurende een 3-tal weken expanderen. Bij behandeling met antibiotica (doxycycline, amoxicilline, tetracycline) verdwijnt deze na enkele dagen. Dit beeld gaat vaak gepaard met een **grieperig gevoel** (koorts, spier-, hoofd- en keelpijn). Dagen tot weken na de besmetting verspreidt de spirocheet zich langs het bloed of het lymfevocht naar de verschillende organen. 2 tot 11 weken na de infectie ziet men een centrale **aantasting van het zenuwstelsel**, vaak met atypisch verloop. In een erg stadium kan dit zelfs tot de uiterst gevaarlijke hersenvliesontsteking (encephalitis) leiden. 5 tot 6 weken na de infectie is er bij 60 % van de patiënten een **aantasting van de gewrichten**. De opstoot van artritis duurt gemiddeld 1 week.

## **BEHANDELING**

In een vroeg gelokaliseerd stadium van de besmetting wordt er, naargelang de klinische evolutie, gedurende 10 – 30 dagen een oraal antibioticum regime gegeven.

In een gevorderd stadium, bij aantasting van het zenuwstelsel of ernstige gewrichtsklachten, is een parenteraal regime (intraveneuze of intramusculaire injectie) aangewezen (ceftriaxon, penicilline).

### **Een teek verwijdert men het best op de volgende manier :**

Men pakt de teek zo diep mogelijk in de huid tussen duim en wijsvinger en men duwt ze, zonder te draaien, over de duim langs boven uit de huid. Zo is ook de kans het grootst dat ook de weerhaken van de mond kunnen worden verwijderd die anders, zonder grondige ontsmetting, nogal eens voor een infectie kunnen zorgen. In de handel zijn ook speciale tekenpincetten verkrijgbaar die ook 'onder de kop' hun druk zetten.

## **VERWIJDEREN van een teek**

### **Fout**

Niet eerst olie, ether of alcohol bv. op de teek druppelen om ze te verdoven. Geen draaiende beweging uitvoeren bij het verwijderen!

### **Juist**

De teek tussen duim en wijsvinger nemen, zo dicht mogelijk bij het mondstuk. Voorzichtig over de duim omhoog duwen en in geen enkel geval de teek verpletteren!

## **TEKENBETEN VOORKOMEN**

Het best kan men zich door het dragen van aangepaste kledij tegen een tekenbeet beschermen : een hemd met lange mouwen, een lange broek, gesloten schoeisel, hoofdbedekking. Aan te bevelen is verder de kraag van het hemd goed gesloten houden, al dan niet door het dragen van een nauwaansluitende sjaal.

Eventueel kunnen de kledingstukken besproeid worden met een degelijke repellent of met Ethohexadiol 10 %. Dimethylfalaat 10 % of Diethyltoluamide 10 % - te verkrijgen in iedere apotheek.

Een profylactische toediening van antibiotica na een tekenbeet is niet aangewezen in weinig besmette gebieden doch wel in risicogebieden. Gaat u op vakantie (Duitsland, Oostenrijk, Verenigde Staten, Canada, Ardennen bv.) dan kan u zich best inlichten over het voorkomen van de graad van tekenbesmettingen in de streek.

## **VERWIJDEREN**

Na het omkleden onderzoekt men zijn lichaam of er nergens teken aanwezig zijn. Vooral de 'warme' plaatsen zijn een geliefkoosde plek waar teken zich innestelen.

Vindt men zo'n spinachtige, dan wordt sterk aanbevolen – in tegenstelling tot wat vroeger werd beweerd – de teek **NIET eerst verdooven** (te verstikken) met olie, ether of bv. alcohol, vooraleer men deze uit de huid duwt. Wetenschappelijk onderzoek heeft immers uitgewezen dat de 'verstikkingsmethode' het gevaar op infectie doet toenemen. Wanneer namelijk een zuigende teek door een haar verstikkende vloeistof in ademnood geraakt, perst ze bijzonder veel speeksel in de beetwonde. Precies hierdoor verhoogt de kans op overdracht van deze gevaarlijke ziekte.

De wonde wordt goed ontsmet (alcohol 70 %). Nadien brengt men een wondhelende zalf aan onder een hechtpleister. De ziekte van Lyme kan zoals gezegd, ook resulteren in de levensgevaarlijke hersenvliesontsteking, vooral in meer oostelijke of zuidelijke gebieden als Duitsland en Oostenrijk in binnen- en buitenlandse bosrijke gebieden is oppassen met deze kleine spinachtige dus steeds geblazen!

- (1) een spiraal- of schroefvormige bacterie
- (2) gegevens instituut voor Hygiëne en Epidermiologie

## **PROFYLACTISCH VACCIN ?**

Begin februari 1997 gaven diverse media melding van het feit dat er een vaccin tegen Borreliose op de markt zou komen, geproduceerd door Smith Kline Beecham.

Bij deze firma deelde men ons mee dat deze berichten toch nog te voorbarig waren. Gezien de enorme stijging van de Borreliose (*Borrelia burgdorferi*) in de Verenigde Staten, heeft Smith Kline Beecham eerst een vaccin ontwikkeld tegen de Amerikaanse vorm van deze ziekte. Het vaccin moet nog worden gehomologeerd en is op dit ogenblik nog niet op de markt.

Voor Europa probeert Smith Kline Beecham een vaccin te ontwikkelen dat de 3 Europese bacterievormen van de *Borrelia* (*B. burgdorferi*, *afzelli* en *garinii*) te lijf kan gaan. Hoewel de testen positief verlopen en ook hier mag verwacht worden dat er een 'Europees' vaccin binnen afzienbare tijd op de markt zal komen, is dit nog niet in de handel verkrijgbaar.

Blijft als meest efficiënte profylaxe die maatregelen te nemen die u in deze bijdrage worden aanbevolen.

### **Bron :**

*WILD – JACHT & NATUUR & DE VLAAMSE JAGER*  
*Apotheker Raf François*  
*Dr. Stefaan Machiels*



## **8 DE PLEZANTE BLADZIJDE : over blondjes, meestal domme ...**

Een blonde hoer werd onlangs erg kwaad : ze kwam erachter dat de andere hoeren betaald worden.

Een blondje en een brunette lopen over straat. Zegt de brunette : "Kijk een dood vogeltje". Het blondje kijkt omhoog en zegt : "Waar dan ?"

Onderwijzer : "Wie weet waar Bordeaux ligt ?"

Een dom blondje : "Ik, meester, bij ons in de kelder".

Ik kwam laatst een blondje op straat tegen met een wekker in haar mond. Ik vraag haar wat daar de bedoeling van is. Zegt dat dom blondje : " Mijn vriend heeft gezegd dat mijn adem stinkt en dat ik ofwel mijn tanden meer moet poetsen of anders een tic-tac in mijn mond moet steken.

Een dom blondje loopt over straat en ziet in de verte een bananenschil liggen. "Oeps, daar ga ik weer", zegt ze.

Een dom blondje zit in het zwembad en vraagt aan de man naast haar : "Meent ge dat nu echt dat ik ga zinken als ge uwe vinger uit mijn spleetje haalt ?"

Een dom blondje met economy-ticket gaat op een luxe stoel in de eerste klasse zitten. De stewardess vraagt haar naar de economy-class te gaan, maar het blondje weigert. Vervolgens vraagt de purser haar hetzelfde, maar ze blijft weigeren. Een tweede stewardess, ook blond, onderneemt een laatste poging. Met succes : het blondje snelt naar de economy-class. De purser is verbaasd en vraagt hoe de stewardess dit gedaan kreeg. "Och, ik zei haar dat de eerste klas niet tot Mallorca vliegt ..."

Waarom gooien domme blondjes broodkruimels in de WC ?

Om de WC-eend te voeren ...

Een blondje belt haar echtgenoot op zijn GSM, zie hier hun gesprek :

"Ik heb een probleem".

"Zeg het maar".

"Ik heb net een puzzel gekocht maar ik kom er niet uit".

"Is ie dan zo moeilijk ?"

"Ja, ik weet niet waar ik moet beginnen, alle puzzelstukjes lijken op elkaar".

"Wat is het plaatje op de deksel van de doos ?"

"Een rode haan, maar ik kom er echt niet uit".

"Wacht even, ik kom er zo aan, dan doen we het samen".

De echtgenoot komt even later binnen.

"En waar is die puzzel van je ?"

"Hij ligt hier op tafel".

Er valt een diepe stilte .. dan ... een diepe zucht ...

Echtgenoot : "OK, we pakken het als volgt aan : jij stopt alle cornflakes terug in de doos en ik vergeet het hele incident ..."

## **9** ONS LICHAAM IN CIJFERS

Het gewicht, de hartslag, de bloedsuikerspiegel, het cholesterolgehalte. Vele aspecten van onze gezondheid worden uitgedrukt in cijfers. Wat hebben we daar concreet aan? Wat zijn de ideale waarden? Waar liggen de grenzen?

Het lichaamsgewicht is ontegensprekelijk de waarde die het vaakst bepaald wordt. Voor sommige mensen is het een ware obsessie om dagelijks op de weegschaal te gaan staan en elk grammetje dat er bijkomt of afgaat te registreren. Op zich heeft het gewicht nochtans niet zo veel te betekenen voor onze gezondheid. Het moet steeds gezien worden in functie van de lichaamslengte.

De body mass index (BMI) : dit is een belangrijke waarde om de invloed van het lichaamsgewicht op onze gezondheid te bepalen. Het geeft de verhouding weer tussen het lichaamsgewicht en de lengte. Hij wordt berekend door het lichaamsgewicht (in kilo) te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (in meter). Bijvoorbeeld iemand weegt 70 kg en is 1m80 groot, dan is de BMI :  $70 : (1,80 \times 1,80) = 21,6$ .

Op basis van deze BMI heeft de Wereldgezondheidsorganisatie de kans op gezondheidsproblemen proberen te schatten. Volgende tabel geeft U hiervan een perfect overzicht :

<b>BMI</b>	<b>Categorie</b>	<b>Gezondheidsrisico</b>
< 18,5	ondergewicht	kans op specifieke problemen
18,5 – 24,9	normaal gewicht	geen
25 – 29,9	overgewicht	licht verhoogd risico
30 – 34,9	zwaarlijvigheid	matig verhoogd risico
35 – 39,9	ernstige zwaarlijvigheid	ernstig verhoogd risico
40	levensbedreigende zwaarlijvigheid	zeer ernstig verhoogd risico

De gezondheidsrisico's waarmee zwaarlijvigheid (obesitas) gepaard gaat zijn : diabetes, hoge bloeddruk, te hoge bloedvetten, hart- en vaatziekten, bepaalde kankersoorten, galstenen, slokdarmontstekingen, long- en ademhalingsproblemen, gewrichtsslijtage, jicht, stoornissen in de geslachtshormonen en vruchtbaarheid, psychosociale problemen. Beter dan uzelf dagelijks te wegen en u op die waarde vast te pinnen, berekent u bij welk gewicht uw BMI gelijk is aan 20 en bij welk gewicht gelijk aan 25. Als u uw lichaamsgewicht tussen deze 2 waarden houdt, is er geen vuiltje aan de lucht.

Het mogelijke gezondheidsrisico wordt ook mede bepaald door de vetverdeling. Hoe meer buikvet, hoe hoger het risico. Mannen hebben over het algemeen meer buikvet (zogenaamde appeltype), terwijl vrouwen eerder te maken krijgen met heupvet (peertype). Bij een dieet zal buikvet sneller verdwijnen dan heupvet. Bij mannen schat men de kans op ziekte matig verhoogd bij een middelomtrek groter dan 94 cm en ernstig verhoogd wanneer deze waarde meer dan 102 cm bedraagt. Bij vrouwen zijn deze cijfers respectievelijk 80 en 88 cm. Buikvet blijkt fysiologisch veel actiever te zijn dan vet elders in het lichaam. Vet in de buikholte telt meer cellen per eenheid en is beter doorbloed. Het verhoogt de insulineresistentie, de bloeddruk en het cholesterolgehalte.

De bloeddruk wordt bepaald door de kracht waarmee het hart het bloed doorheen de bloedvaten pompt. Het is normaal dat de bloeddruk gedurende een etmaal schommelt en dat ook een eventuele inspanning een invloed uitoefent. Daarom is het belangrijk dat de bloeddruk steeds ongeveer op hetzelfde moment gemeten wordt. Dan worden steeds twee waarden genoteerd : de bovendruk komt overeen met de kracht waarmee het hart het bloed in de bloedvaten pompt, de onderdruk is een maat voor de druk in de bloedvaten op het moment dat het hart zich ontspant en zich weer met bloed vult. Pas

# de jogger 2007/1

---

wanneer de bloeddruk bij meerdere opeenvolgende metingen verhoogd of verlaagd is, spreken we respectievelijk van hypertensie en hypotensie.

Onze hartslag is een waarde die we heel makkelijk zelf kunnen bepalen. Meestal doen we dat ter hoogte van de pols door de vingertoppen van wijs- en middenvinger op de pols (kant van de handpalm) te leggen, ter hoogte van het uiteinde van het spaakbeen aan de duimzijde van dit been. Het kan ook ter hoogte van de hals door zachtjes met de vingertoppen vanaf het strottenhoofd naar de buitenkant van de hals toe te bewegen, tot u de hartslag voelt. De normale polsslag in rust voor een volwassen man is 60-70 slagen/minuut, voor een volwassen vrouw 70-75 slagen/minuut. Mensen die veel aan sport doen hebben vaak een beduidend tragere hartfrequentie omdat hun hart krachtiger en economischer samentrekt.

Bij suikerziekte bestaat er een chronische stoornis van de glucosestofwisseling waardoor de bloedsuikerspiegel voortdurend verhoogd is. Omdat de bloedsuikerwaarde schommelingen vertoont in de loop van de dag, wordt bij een verhoogde waarde vaak een dagprofiel bepaald, meestal bestaande uit 4 metingen. De gemiddelde waarde moet onder de 120 mg/dl liggen. Men kan ook een te lage bloedsuikerwaarde hebben (bvb. onder de 50) wat tot beven, zweten of een gevoel van zwakte kan leiden. Een suikerklontje of een stukje chocolade kan hier wonderen doen.

Ook om de hoeveelheid cholesterol in het bloed te meten, zal de arts een bloedafname doen. Deze gebeurt bij voorkeur in een periode waarin u uw normale voedingsgewoonten hebt aangehouden en uw gewicht stabiel is. Een meting laten uitvoeren net na de feestdagen is geen goed idee. De huidige aanbeveling totale cholesterol luidt < 190 mg/dl.

Hiermede geven wij u een opsomming van de meest frappante cijfers die op ons lichaam van toepassing zijn :

- 160.000 km (4x de aarde rond) is de totale lengte van alle bloedvaten in ons lichaam;
- 120.000 haren staan er gemiddeld op ons hoofd (kletsoppen meegerekend!);
- 15.000 liter lucht verwerken onze longen dagelijks;
- 10.000 tot 100.000 hersencellen verliezen we tussen de 20 en de 60 jaar ... elke dag;
- 7.500 liter bloed verwerkt ons hart per dag, in een leven slaat het 2,5 miljard keer;
- 2.000 kg is de maximumdruk dat een bot kan weerstaan, ons zwaarste bot is ons dijbeen, het weegt ongeveer 1 kg;
- 640 spieren telt ons lichaam waarvan 50 in het gelaat;
- 360 km/uur (100 m per seconde) is de maximumsnelheid waarmee een zenuwprikkel zich door ons lichaam verplaatst;
- 270 is het aantal botten waaruit ons lichaam bij de geboorte bestaat. Later vergroeien ze tot de 206 botten van een volwassen lichaam;
- 150 liter vocht filteren onze nieren per dag. Ze scheiden dagelijks 1,5 liter urine af en toch wegen ze samen maar 300 gram;
- 130 decibel bedraagt de pijngrens van het oor;
- 13 kg is het gewicht van een volwassen skelet;
- 4 à 5 liter bloed bevat de bloedsomloop bij de gemiddelde vrouw. De man doet daar nog een liter bij;
- 2 km<sup>2</sup> is de totale oppervlakte van onze huid;
- 1,5 km is de lengte van de binnenwand van onze dunne darm;
- 1,3 kg is het gemiddelde gewicht van onze hersenen.

Bij dit laatste getal gaat het wel degelijk, net als bij al deze vermelde cijfers trouwens, over een gemiddelde. Want zijn er onder onze Berglopers geen grote verschillen merkbaar ...?

**Bron :** Rubriek "Gezondheid – Preventie" door Leen Baekelandt uit tijdschrift "Plus".

## **10 SPORT- en SPELPUZZELS**

Op bladzijde 20 van onze vorige uitgave stonden enkele sport- en spelpuzzels.

### **Hier de antwoorden :**

- 1) vier-letter-sport met T : golf (T, lees tee, is attribuut hierbij)
- 2) eerste game eerste set 4 aces, tweede game opslag-return = passeerslag 4 x, dus na 8 slagen is het 2-0, 36 slagen betekent 6-0, in een grand slam-finale waar 3 sets moeten gewonnen worden betekent dit  $3 \times 36 = 108$  slagen waarvan de winnaar er 72 en de verliezer er 36 gedaan heeft
- 3) maximumscore van 300 hoort bij het bowlingen (concreter de 10-pin bowling)
- 4) alle uitslagen zijn :

Abbega – Blessum	3 - 2
Abbega – Chaam	0 - 0
Abbega – Driehuis	1 - 0
Blessum – Chaam	1 - 1
Blessum – Driehuis	1 - 0
Chaam – Driehuis	7 - 7

### **Eindklassement :**

1) Abbega	3	2	0	1	4	2	7
2) Blessum	3	1	1	1	4	4	4
3) Chaam	3	0	0	3	8	8	3
4) Driehuis	3	0	2	1	7	9	1

- 5) om 147 punten te scoren in een perfecte game bij het snooker moet men 36 keer de witte bal stoten
- 6) beginnen tegen de vader levert volgens de wetten van de kansberekening (die ik hier niet ga uitleggen) de meeste kans op meer zakgeld

### **Enkele nieuwe opgaves, just for fun :**

- 1) Hoeveel punten zijn er maximaal te behalen in snooker in 1 beurt? Het is niet 147, het is meer. Leg uit.
- 2) Wat is bij snooker het minimum aantal pots nodig voor een century break (minstens 100 punten)?
- 3) 100 golfsplers doen mee aan een toernooi. De verliezers vallen meteen af. Hoeveel wedstrijden moeten er gespeeld worden voordat de winnaar bekend is?
- 4) Een heer bezoekt 4 dagen een exclusief casino. Elke dag dat hij in het casino arriveert, moet hij € 100 entr ee betalen en elke keer als hij het casino verlaat geeft hij de zaalwachter € 10 fooi. Elke dag verloor hij de helft van het geld dat hij in zijn zak heeft nadat hij binnen was. Aan het einde van de 4 dagen gaat de gokker met nog € 10 in zijn zak naar huis. Hoeveel had de gokker aan het begin van zijn vierdaags gokavontuur?
- 5) Omdat in de vijfde etappe van de Tour de France voor veteranen Jacques, Eddy, Bernard en Miguel de rest van het peloton buiten de tijdslimiet reden, waren ze de enige wielrenners die in etappe 6 van start gingen. Alle 4 finishten ze reglementair en niemand werd gediskwalificeerd. Na de etappe hoorde ik de 4 renners het volgende verklaren :  
Jacques : Bernard heeft niet gewonnen  
Bernard : Eddy heeft niet gewonnen  
Eddy : Jacques heeft niet gewonnen  
Miguel : ik finishte als laatste  
Ze spraken alle 4 de waarheid. Hoe kan dat?
- 6) Wat is bij snooker de minimale score die je kunt halen om een frame te winnen?

**Veel plezier!**

## **11 WEG MET HET HONGERGEVOEL**

U kent het gevoel ongetwijfeld : u hebt 's morgens lekker ontbeten maar om 10 uur zit u al met een knorrende maag. Of u komt 's middags pas van tafel en u hebt alweer zin in iets lekkers. Wat u eet tijdens de maaltijden maakt wel degelijk een verschil : in hongergevoel én in calorieën!

Om te weten wat u tussendoor mag en kunt eten, is het essentieel om extra aandacht te besteden aan de 3 belangrijke maaltijden van de dag : het ontbijt, de lunch en het avondmaal. Dan wordt immers uw dagelijkse voedingspatroon bepaald. Wie te weinig of onverstandig eet, heeft nadien sneller honger en is meer geneigd om op zoek te gaan naar tussendoortjes. Alles staat of valt met de actieve voedingsdriehoek die gebaseerd is op 3 principes : evenwicht, variatie en matig gebruik. Wie volgens deze driehoek elke dag voldoende eet, zal veel minder behoefte hebben aan (meestal zoete) tussendoortjes.

Hierna geeft Mia Geirnaert, diëtiste verbonden aan de faculteit Geneeskunde van de Universiteit Gent tien te volgen tips :

### **Tip 1 :**

Neem voldoende zetmeel en meervoudige koolhydraten. U vindt ze in bruin brood, ontbijtgranen, aardappelen (gekookt of gestoomd), peulvruchten, rijst (liefst zilvervlies- of volkorenrijst), couscous of andere granen en (volkoren) deegwaren. Het duurt langer voor ze verteerd zijn en ze doen het bloedsuikergehalte zeer geleidelijk stijgen zodat het langer stabiel blijft. Deze zetmeel en koolhydraten zijn prima caloriebronnen, ze brengen voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen aan, zorgen voor langetermijnenergie en bevatten vezels die voor een goed gevuld gevoel zorgen. Dit is in tegenstelling tot chocolade, snoep en gebak waarin weinig vezels, vitamines en mineralen maar wel veel snelle suikers zitten waarbij men een kortstondige "boost" ervaart maar waarmee men snel weer honger heeft.

### **Tip 2 :**

Kijk uit voor calorieën. Bij het gebruik van de voedingsdriehoek blijft er ruimte voor iets extra's tussendoor. Voor een man is dat gemiddeld 500 kilocaloriën per dag en voor een volwassen vrouw 350. Kijken op de verpakking is de boodschap! Eet in ieder geval geen grote hoeveelheden tussendoor. Een kleine hap volstaat om wat verse energie bij te tanken om het tot de volgende maaltijd vol te kunnen houden.

### **Tip 3 :**

Kies voor groenten en fruit. Zij zijn onmisbaar voor een gezonde portie vitamines, mineralen en voedingsvezels. Mensen die dit veel eten verbranden meer calorieën dan zij die dit niet doen. Het hoeft niet altijd een volledige koude schotel te zijn, schijfjes tomaat of komkommer als beleg zijn ook goed.

### **Tip 4 :**

Let op met dranken. Een glas frisdrank bevat 90 kilocalorieën terwijl in mineraalwater, koffie of thee zonder suiker, licht frisdranken en drinkbouillon geen of nauwelijks calorieën zitten. Fruitsap is ook niet direkt aan te raden maar is dan toch nog beter dan bvb. cola omdat er naast de suikers ook vitamine C inzitten.

### **Tip 5 :**

Kies voor licht. Als u altijd de hoeveelheid eet waar u zin in hebt, is de kans groot dat u meer gebruikt dan uw lichaam nodig heeft en dan komt u in een vicieuze cirkel terecht. U gaat dan later aan tafel voor de volgende maaltijd, eet wat minder, krijgt sneller honger tussendoor en zo verder. Kies dus voor lichte hapjes. Aanraders zijn : een gezond

# de jogger 2007/1

---

yogurtdrankje, een frisse fruitsalade, warme kaneelappeltjes, hartige prikkers (augurk, komkommer, halve kersttomaat of een zuur uitje op een houten stokje met een blokje lightkaas), een pittige volkoren boterham of een gevulde komkommer (uitgeholde komkommer met een sneetje gerookte zalm).

## **Tip 6 :**

Vermijd kant-en-klaar. Haal zo weinig mogelijk kant-en-klare maaltijden, snoep en snacks in huis. Dan is de verleiding om tussendoor iets te eten minder groot.

## **Tip 7 :**

Kies een vaste plek. Kies voor een vaste plaats en een vast tijdstip om te eten. Zorg voor regelmaat.

## **Tip 8 :**

Denk aan uw portemonnee. Gezond is vaak goedkoper dan zoet. Vergelijk de prijs van fruit, groenten, melkproducten, graansoorten enz. maar eens met deze van koekjes, taarten, frisdranken, chips, borrelhapjes en ijsjes.

## **Tip 9 :**

Drinken stilt de honger. Probeer voldoende te drinken, liefst anderhalve liter vocht per dag. U zult minder vlug honger hebben en voldoende vochtinname zorgt voor een efficiëntere stofwisseling en een betere eliminatie van de afvalstoffen. Ideaal zijn alle ongesuikerde dranken zoals water, een beperkte hoeveelheid koffie of thee, bouillon en soep.

## **Tip 10 :**

Let op met light. Normaal hebben deze producten 30 % minder suiker, vet of zout in hun samenstelling. Als u dit echter beschouwt als een vrijgeleide om er meer van te eten, bent u fout bezig. Bovendien kan een product met minder vet meer suiker bevatten of omgekeerd. Steeds het etiket raadplegen.

**Bron :** maandblad Plus.

## **In volgend clubblad :**

### **Kringnieuws :**

- verslag en foto's helpersfeestje
- verslag en foto's Averegtenjogging

### **Focus op Eddy Merckx :**

Niet de snookerspeler maar de levende wielervedende die inmiddels de titel van baron mag dragen en zonder discussie de grootste sportman was die België ooit gekend heeft.

### **Uitslagen :**

- sport- en spelpuzzels
- sportkwis

## 12 FOCUS OP TIA HELLEBAUT



Tia Hellebaut werd op 15 februari 1978 in Antwerpen geboren. Ze weegt momenteel 62 kg en meet 1m82. De studies die ze deed waren A1 Chemie, optie Milieuzorg. Beroepshalve is ze atlete bij Atletiek Vlaanderen van 2001 tot 2005 geweest, sinds 1 november 2006 bij Bloso. Ze is aangesloten bij Atletica '84 en haar persoonlijke trainer is Wim Vandeven. Naast hoogspringen domineert ze in België ook in de meerkamp. Haar carrière in de zevenkamp sloot ze met een nieuw Belgisch record van 6.201 punten vorig jaar af, de vijfkamp blijft ze nog wel verderzetten. Ze heeft een sponsorcontract lopen met ASICS, ze verlengde dit recent nog tot 2009. Momenteel woont ze in Tessenderlo.

### **Haar Belgisch palmares start in 1993 :**

Ze wordt kampioene in de vijfkamp bij de kadetten, 2 jaar later zelfde titel bij de scholieren waar ze ook het hoogspringen voor het eerst wint, later zelfde titels bij de juniors en vanaf 1999 volgen dan de titels bij de seniors, zowel in- als outdoor.

### **Haar persoonlijke records geven volgend beeld :**

100m horden in 13"91, 60m horden in 8"50, 13m05 in het hinkstapspringen, 13m26 bij het kogelstoten, ze kon 1 keer de speer 44m37 ver werpen, ooit liep ze de 200 m in 24"65 en de 800 m in 2'14"75, bij het verspringen kwam ze maximaal 6m36 (indoor) en 6m34 (outdoor) ver. Beter bekend zijn natuurlijk haar cijfers bij het hoogspringen : indoor bedraagt haar record sedert zondag 28 januari laatsleden 2m00, op het EK outdoor in het Zweedse Göteborg sprong ze, zoals we allemaal wel weten, liefst 2m03 hoog. Al deze persoonlijke records zorgen er tevens voor dat ze met dit cijfermateriaal momenteel eigenares is van 6 Belgische records.

Al deze records staan natuurlijk volledig in de schaduw van de successen die ze vorig jaar voor ons land behaalde : goud in de finale van het hoogspringen op het Europese Kampioenschap in Göteborg waar ze als enige over de 2m03 sprong. Fantastisch! Niet te vergeten zijn eveneens haar 2 overwinningen in de 2006 Golden League, in ons eigen Brussel en in Berlijn.

Op 23 december 2006 werd ze verkozen tot Antwerpse sportfiguur van het jaar. In deze enquête ging ze niemand minder dan Tom Boonen vooraf. Vijf dagen eerder was ze derde geworden bij de verkiezing "Sportvrouw van het jaar". Justine Henin-Hardenne (ondertussen terug kortweg Justine Henin) kreeg als winnares 995 punten, Kim Gevaert veroverde er 870 en Tia 723. Wel ontving ze in december het "Vlaams Sportjuweel 2006". Deze prijs wordt jaarlijks uitgereikt aan een Vlaamse sporter die een fantastische prestatie neerzette of een uitzonderlijke carrière afsloot. Een sporter kan deze prijs maar één keer krijgen. Daarnaast kreeg ze op 1 december 2006 eveneens de trofee "Vlaamse Reus". Deze prijs wordt uitgereikt door de Vlaamse bond van Sportjournalisten. Tia (501 punten) ging Stefan Everts (429), Kim Gevaert (368), veldrijder Sven Nys (89) en wielrenner Tom Boonen (69) vooraf.

Mooie prijzen voor een letterlijk en figuurlijk "grote" dame van ons kleine landje!

## **13** SPORTKWIS

### **De oplossingen van vorige keer :**

Dinamo Boekarest-St.Mirren-Dinamo Minsk-Atalanta Bergamo-Ajax, Rolf Wolfshohl, Trevor Berbick, Ann Mercken, Golden score, Southampton, Natascha Badman, Steven Redgrave, Koksijde, Rik Smits, 7-6, Galibier, Elisabeth (Betty) Cuthbert, Canada, Waterpolo, Hoger op Diest-Standaard Atletiek Diest-FC Assent-Koninklijke Tesamen Hogerop Diest, Frenchcourt, Kasseistroken Parijs-Roubaix, Tot Heil Onzer Ribbenkast, Amelie Rosseneu, Peter Prendergast, Jackie Joyner Kersee, Vlaamse reus, 2 uur 59 minuten en 37 seconden, 15 en 16 als de doelman van de tegenpartij als eerste trapt.

### **Stand na 2 rondes :**

1) Thijs Marc	25 + 25 = 50
2) Hoefkens Chris	25 + 24 = 49
3) Livens Toon	23 + 25 = 48
4) Van Den Bergh Alex	24 + 23 = 47
5) De Belder Marc	00 + 24 = 24
6) Van Roosbroeck Johnny	22 + 00 = 22

### **Nogmaals herhaling van het reglement :**

- als er namen gevraagd worden moet NAAM + VOORNAAM vermeld worden
- schiftingsvraag ronde 1 blijft bepalend bij gelijke stand
- iedereen wint uiteindelijk een prijs

## **Sportkwis 3 : maart 2007**

### **1 - Voetbal :**

Op 21 maart 1997 stond de ontzettend belangrijke match Newcastle Breakers – Melbourne Knights op het programma in de Australische competitie. De thuisploeg moest sowieso winnen om alsnog de play-offs te bereiken. Thuispits Jason Bennet, een toptalent, was zich aan het klaarstomen voor de wedstrijd. Ineens ging hij bewusteloos onderuit. Hij kon niet meespelen en zijn team verloor. Wat was er gebeurd?

### **2 – Turnen :**

Wie won op de Olympische Spelen van 1980 op alle 8 onderdelen een medaille?

### **3 – Boksen en Bobsleeën :**

Er is slechts 1 persoon die ooit zowel bij de zomer- als de winterspelen olympisch goud won. Wie?

### **4 – Marathon :**

Wie was, op de Olympische Spelen, de winnaar van de eerste marathon die ooit gelopen werd?

### **5 – Voetbal :**

Waar staat NAC voor in de benaming van de Nederlandse voetbalploeg NAC Breda? Let wel op : de N is afkomstig van een woord van 4 letters en de A van een woord van 7 letters, de C moet niet verder ontleend worden. Geef al deze woorden, d.w.z. dat uw antwoord 12 woorden moet zijn.

### **6 – Mijl :**

Wie is momenteel met 3'54"57 de Belgische recordhouder op de mijl?



# de jogger 2007/1

---

## **7 – ? :**

Geef de naam van een nieuwe sport. Het is een balsport die gerelateerd is aan bowls en petanque. Het spel werd in zijn huidige vorm ontwikkeld in Italië. Het wordt gespeeld op lange banen van 20/30 meter lengte en 2,5 tot 4 meter breed. Een baan heeft opstaande randen aan alle kanten. De ballen zijn gemaakt van metaal, zijn over het algemeen rood en blauw en ze rollen rechtdoor.

## **8 – ? :**

Op zondag 18 februari 2007 liep een landgenote een nieuw Belgisch record op de 60 meter horden (indoor). Ze tikte aan na 8'07, het vorige nationale record stond op met 8'09 op naam van Sylvia Dethier. Hoe heet zij?

## **9 – Wielrennen :**

Let op : U moet 17 namen geven. 17 verschillende Belgen wonnen minstens 1 keer één van de drie grote rondes : Tour, Giro en Vuelta. Wie lukten daarin? Moet niet chronologisch juist zijn.

## **10 – Voetbal :**

Wie trapte de voorzetsel waaruit David Platt op het WK 90 de Belgen naar huis trapte?

## **11 – ? :**

Wat hebben Bill Gormlie, David Livingstone en Victor Lowenfeldt met elkaar gemeen?

## **12 – Basketbal :**

Let op : weer 12 namen. Het Dream Team dat in Barcelona de wereld verbaasde, bestond uit deze 12 fenomenen. Noem ze.

## **13 - Wielrennen :**

Wie was de eerste Scandinaviër op het Tour-podium?

## **14 – Voetbal :**

X speelde voor PSV, Antwerp en Helmond Sport. X was 35 keer international. X ging nadien als postbode aan de slag. Wie is X?

## **15 – Skieën :**

Op de Olympische Winterspelen van 1988 in Calgary veroverde hij twee keer goud, op de slalom en op de reuzeslalom. Vier jaar later was hij nog goed voor de Olympische titel op de reuzeslalom en zilver op de slalom. Wie is hij?

## **16 – Voetbal :**

Toni Brogno voetbalde vroeger o.a. bij Westerlo, nu bij OH Leuven in tweede klasse, hij scoorde onlangs nog op KV Mechelen in de competitie. Maar hij speelde ook bij 1 Franse club. Dewelke?

## **17 – shorttrack :**

Een Belg werd op zondag 21 januari 2007 Europees Kampioen op de 3.000 meter in 4'50"19, nadat hij 2 x vierde werd op zowel de 500 als de 1.500 meter. Hoe heet hij?

## **18 – Schansspringen :**

Op zondag 21 januari 2007 kwam een Tsjechische springer, door de sterke wind, zwaar ten val tijdens de WB-manche in Zakopane (Polen). Hij werd in coma gehouden. Wie wordt hier bedoeld?

## **19 – Zwemmen :**

Wie behaalde voor ons land een bronzen medaille op de 200 meter borstslag op de Olympische Spelen van 1984?

# de jogger 2007/1

---

## **20 – Voetbal :**

X werd geboren op 2 augustus 1942 in Rotterdam. X voetbalde eerder op lager niveau en werd dan later trainer of technisch adviseur bij o.a. SV Epe, Go Ahead Eagles, BV Veendam, Zaragoza, FC Volendam maar ook bij verschillende topclubs. X is ondertussen ook als bondscoach al bij verschillende landen geweest en ook op dit ogenblik nog zelfs. Wie is X?

## **21 – Schaken :**

In 1985 begon Feng-hsiung Hsu met de constructie van een schaakcomputer. In februari 1996 won dit tuig een partij tegen Garri Kasparov, op dat moment de sterkste speler ter wereld. Uiteindelijk werd het 4-2 voor Kasparov. Onder welke naam schreef deze computertegenstander geschiedenis?

## **22 – ? :**

Uit welke sport kennen we de term “albatros” ? Een andere benaming hiervoor is tevens een “double-eagle”.

## **23 – ? :**

De Italiaan Armin Zöggeler won half vorige maand de wereldbeker in deze sport. In het Letse Sigulda won hij de negende en laatste manche van het seizoen. Over welke sport gaat het hier?

## **24 – ? :**

Onze landgenote Laurene Rase behaalde midden februari 2007 op the American Open in Orlando goud in de categorie +72 kg. In welke sporttak?

## **25 – Voetbalreglement :**

De SR fluit voor een obstructieovertreding in het voordeel van de aanvallende ploeg net buiten het strafschoopgebied. De muur schikt zich op de reglementaire 9,15 meter. 1 verdediger meent zijn doelman te moeten bijstaan en plaatst zich naast de keeper, mee op de doellijn, in het doel, dit tevens om aan te duiden dat er bij deze fase van buitenspel geen sprake kan zijn. De SR steekt zijn rechterhand omhoog en fluit voor het nemen van deze vrijschop. Een aanvaller neemt zijn aanloop en trapt de bal richting doel. De verdediger (niet de doelman dus) slaat de bal, die op zijn weg naar doel geen enkele andere speler raakt, met de hand uit doel, de bal rolt over de doellijn naast het doel. Hoe moet de SR hier optreden ? Geef 2 antwoorden : 1) hoe moet het spel hernomen worden en 2) welke kaart moet getoond worden?

## **ANTWOORDFORMULIER !**

- af te geven aan Eric Van den Putte uiterlijk op 1 juni 2007
- antwoordformulier in bijlage

# 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)