

in dit nummer

1/ clubinfo	2
2/ kringnieuws	3/4
3/ activiteitenagenda	5
4/ de lopersknie	6/7
5/ de plezante bladzijde	8/9
6/ interview Jules De Preter	10/12
7/ kwis : waar of niet waar	13/14
8/ kwis 5 PK	15
9/ focus op Jacques Rogge	16/17
10/ Antwerp 10 miles	18
11/ Averegtenjogging	19
12/ 20 km van Brussel	20/21
13/ jogging in Simonskall	22/25
14/ onze sponsors	26
15/ ons criterium	27

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

Medewerkers :

Toon Livens
Jef Goovaerts
Jos Wyns
Marc De Belder

Lay-out :

Jef Goovaerts

VOORWOORD

Lieve Bergloopster, Beste Bergloper,

Dit keer kunnen wij niet anders dan te beginnen met uitzonderlijke woorden van dank te richten aan alle medewerkers bij een in alle opzichten volkomen geslaagde Averegtenjogging, editie 9. Dank zij ieders zeer gewaardeerde medewerking, kregen we niets dan woorden van lof bij deze grootse organisatie. Zelfs de mensen van RTV die een zeer keurig verslag wisten te brengen in hun zondagavonduitzending, waren zeer enthousiast en zorgden nu reeds uitvoerig voor reclame voor onze jubileumeditie van volgend jaar. Ook één der deelnemers, we kennen hem wel maar hij blijft liever anoniem onder de naam "Poepegatje" zorgde voor een prachtige bijdrage op de website "Joggings", een verslag welke wij met zeer veel plezier hier in dit nummer integraal overnemen. Dank aan de man met het mooie pseudoniem!

In deze editie ook tal van verslagen van deelnames van Berglopers aan grootse organisaties, o.a. een uitgebreide reportage over de belevenissen van enkele leden in Simonskall, keurig neergepend door onze nieuwe medewerker Marc De Belder.

Via het interview dat we onlangs afnamen van één onzer vaandel dragers, met name Julleke De Preter, leren we dit zeer gewaardeerde bestuurslid toch wel veel beter kennen.

De Olympische Spelen staan voor de deur. Ik meende er goed aan te doen onze landgenoot Jacques Rogge, toch de grote baas van dit mega-evenement, even in de schijnwerper te plaatsen.

*Met hier en daar de nodige plezante knippertjes tussendoor, vind ikzelf het toch weer een aangenaam leesbaar clubblad. Zoals U weet staan we ten alle tijde open voor interessante nieuwtjes. En doe eindelijk eens mee aan de waar of niet waar kwis. Veel leesplezier en voor allen een prettige en zonvolle vakantie toegewenst. Vanwege de redactie.
Eric Van den Putte*

info

Dit clubblad kan digitaal geraadpleegd worden op de website van de club :
www.berglopers.be

1 CLUBINFO

RECHTZETTING VORIGE CLUBBLAD

Op bladzijde 12 van onze vorige uitgave stonden onderaan de eerste kolom enkele runningspecialzaken vermeld waar men zich zeer goede loopschoenen kan aanschaffen. Natuurlijk had daar op de eerste plaats "Dupont Sport" moeten genoteerd staan vermits ook daar alle beste en bekendste merken te koop zijn. Bovendien geeft Johan 20 % korting op de schoenen en 10 % op de kledij aan al onze leden. Meldt bij uw bezoek aldaar wel even dat U lid bent van onze vereniging want men kan daar natuurlijk niet alleman kennen. Hopelijk is dit euvel uit vorige tekst hiermede terdege verholpen.

JOGGINGCRITERIUM

De deelnames en de uitslagen aan de wedstrijden uit ons criterium van dit jaar, geven ons het vermoeden dat er nog meer dan in het voorbije kalenderjaar, wordt deelgenomen door onze leden. Sommigen liepen zelfs tot nu toe bijna alle wedstrijden die in aanmerking komen. Flink zo en volhouden! Voor enkele anderen (waaronder ikzelf) doet het elk weekend pijn te moeten vaststellen, lichamelijk wegens kwetsuren, weer niet te kunnen meedoen. Maar ja, morgen wordt het beter ...

Ons wedstrijdreglement is niet gewijzigd en bepaalt dus : starten en aankomen (en derhalve op de uitslag vermeld staan, bij foutieve melding van uw gegevens op de uitslag dit onmiddellijk melden aan Eric), in onze kledij aantreden en ook volgend kalenderjaar lid zijn van onze vereniging.

BERGLOPER VAN HET JAAR

Enkele leden wisten mij te vertellen er dit jaar op gebrand te zijn deze meest begeerde titel in de wacht te willen slepen. Dus voor hen die zich geroepen voelen : kilometers doen leden! Beperk U niet tot onze criteriumlijst want dan komt men wellicht tekort. Reken toch op een 6 à 700 km die dit jaar nodig zullen zijn. Veel succes ermee!

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)

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 :

- 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.
- Overschrijving op bankrekening : 863-6711736-31, met vermelding van lid HBL seizoen 2007-2008 en uw naam en voornaam, of contant bij één van de verantwoordelijken van de club

2 KRINGNIEUWS

NIEUWE LEDEN

Toch weeral enkele nieuwe leden voor dit kalenderjaar. En er zijn er nog een paar op komst, nietwaar Ingrid Castrel ?
Graag geven wij U nog enkele aanpassingen aan onze huidige ledenlijst.

Nieuwe leden : officieel totaal momenteel 118.

De Rijdt Jan	2220 Heist-op-den-Berg
Portauw Edwin	9120 Beveren
Scheers Kurt	2220 Heist-op-den-Berg

Aanpassing telefoonnummer :

Kitty Van Parys en Frank Van de Leest hebben hun vaste telefoonlijn ingeruild voor elk een GSM.
Ze zijn telefonisch enkel nog via gsm te bereiken :

Nog steeds zijn er een aantal telefoonnummers die ons niet gemeld werden. Graag het nummer waarop we U kunnen bereiken aub.

LEDENFICHE

Op de laatste bladzijde van ons vorige clubblad vroegen we U ons een aantal gegevens door te geven zodat wij uw individuele ledenfiche kunnen vervolledigen. Een zeker aantal personen reageerde reeds positief op deze vraag. Maar nog lang niet iedereen. Daarom nogmaals deze oproep. Wij herhalen deze info op de voorkant van het achterblad van deze uitgave. Wij rekenen op uw medewerking hierbij.

NIEUWS UIT ONZE ZIEKENBOEG

Op 8 april II. werd Eric, uw dienaar, slachtoffer van een totaal verkeerde knie-draaibeweging tijdens een verplichte training van de scheidsrechters in Wommelgem. Been gedraaid en knie blijven staan, of zoiets. Na MR-scan luidde de diagnose en ik citeer de officiële fiche :

"Coronaal verlopende scheur doorheen de volledige achterhoorn van de mediale meniscus met ook botoedeem in het aanliggende deel van het mediale tibiaplateau. Volledige ruptuur van de voorste kruisband. Licht onregelmatige aflijning van de achterste kruisband. Er is uitgebreid botoedeem posterior op het laterale tibiaplateau met ook een schuin coronaal verlopend scheurtje paramediaan in de achterhoorn van de laterale meniscus. Hydrops van het kniegewricht. Bewaarde femoropatellaire verhoudingen. Prepatellair oedeem."

In leesbaar Nederlands : linkerknie volledig naar de kl... Wat nu ? Wel, mijn specialist raadde me ondertussen, na 8 weken volledige rust enkel wat fietsen, aan om terug te beginnen lopen, weliswaar zeer voorzichtig, met een brace aan en zonder domme draai- of springbewegingen te doen. Indien de klachten blijven duren, kan later nog altijd een meniscus-kijkoperatie volgen, kruisbanden zou hij niet laten behandelen want er kan geen enkele garantie gegeven worden dat de toestand daarna verbeterd zal zijn. Dus heb ik er ondertussen reeds enkele trainingen en joggingen opzitten, de tijden spelen echt geen rol voor het ogenblik : ik ben zeer blij terug met het "select" groepje van de Berglopers te kunnen meedoen.

Nieuws

Vorige keer hadden wij onder deze rubriek een foto ondergebracht van Peter De Vocht die op dat moment de ROBA-atleet Frans Vermunicht dubbelde tijdens de cross in Hulshout. Achteraan op de foto stond onze reeds eerder gepasseerde voorzitter Jef. Groot was onze verslagenheid toen we (sommige van onze leden waren wellicht getuige van de feiten) het overlijden vernamen van Frans tijdens de jogging in Wolfsdonk. Na Elianneke een aantal maanden geleden een nieuw zwaar verlies van erg vertrouwde gezichten die we tijdens vele joggingen vrij vaak ontmoetten en die zelfs vrienden geworden waren. Wij wensen langs deze weg de families en vrienden van deze overledenen alle sterkte in deze moeilijke tijden. Ook wij zullen hen tijdens onze joggingen erg missen.

25 JAAR GETROUWD

Reeds enkele maanden geleden vierden Marc Lintermans en onze Bergloopster Jenny Van Besauw het feit dat ze reeds 25 jaar getrouwd zijn en dit nog zeker minstens zo lang van plan zijn te blijven, nietwaar ? Van harte proficiat en nog vele gelukkige jaren samen!

DE ZONDAGKRANT VAN 11 MEI 2008.

Heeft U ook de speciale uitneembare bijlage gelezen van de krant "De zondag", die U gratis krijgt bij uw bakker ? Deze bijlage ging volledig over onze gemeente onder de titel "Heist-op-den-Berg in de kijker." Naast enkele zeer interessante rubrieken zoals een interview met Luc Vleugels die verklaarde liever onze burgemeester te zijn dan minister, alles over de Heistse brouwers van "De liter van Pallieter" en de mensen achter "Chateau Heistse Berghoven" die heuse klassewijnen op fessen trekken en de hulde van Cas Goossens aan Itegem, zijn dorp, staat er een prachtige aankondiging van onze Averegtenjogging. Titel van het stuk is : "1.000 joggers in de Averegten ?". Ik citeer enkele lijnen uit dit meesterwerkje : "Eén van de meest succesvolle joggings uit de regio is de Averegtenjogging van de Heistse Berglopers. Het provinciaal groendomein De Averegten tussen Hallaar en Itegem is voor vele amateurjoggers een ideaal trainingsparcours en elke zondagvoormiddag kan men er "over de koppen" lopen. Samen met de hype van "start to run" zou dat wel eens kunnen zorgen voor 1.000 deelnemers aan de Averegtenjogging van 16 mei a.s. Die aantrekkingskracht dankt de loopwedstrijd, naast aan het prachtige parcours, ook aan de puike organisatie van de Heistse Berglopers."

In deze zelfde krant stond ook een belangrijk bericht over een inmiddels Heistenaar geworden atleet, met name Atelaw Bekele die in 2004, op 16-jarige leeftijd, als vluchteling aankwam in België. Via een vluchtelingenasiel in Maasmechelen kwam hij helemaal alleen in Heist-op-den-Berg terecht. Vier jaar later spreekt hij behoorlijk Nederlands en voelt hij zich al helemaal "thuis". Dat is o.a. te danken aan Atletiekclub AVZK waar hij geweldig werd opgevangen. Raar is dat hij daar wordt opgevangen door een zekere Maria Roothoofd, raar omdat ze precies dezelfde naam heeft als één van mijn halfzusters. De man beschikt over enorme loopkwaliteiten en het is geen geheim dat hij in 2012 "zijn land" (België) wil vertegenwoordigen op de Olympische Spelen in Londen. Merkwaardig is dat hij in zijn prille jeugd jaren nooit aan sport gedaan heeft, zijn fysiek dankt hij aan het feit dat hij elke dag 10 km moest lopen over de bergen om naar school te kunnen gaan. We gaan de komende jaren zeer zeker nog veel positiefs van hem horen!

3 ACTIVITEITENAGENDA

HEIST LOOPT

In het kader van 1.000 jaar Heist organiseert onze gemeente op zondag 31 augustus 2008 hun "1^{ste} Heist loopt". Gert Vercammen, Johan Cannaerts en Jos Gorris zijn de initiatiefnemers die ons om advies gevraagd hebben bij dit groots opgezette gebeuren. Vanaf 14.30 uur zijn er een aantal jeugdlopen, om 15 uur volgt er een familie jogging van ca. 5 km en om 16 uur start dan een estafette-halve-marathon, eventueel met 3 verschillende lopers. Bedoeling was om doorheen het centrum van Heist (lees : de Bergstraat) te lopen maar daar krijgen de organisatoren blijkbaar (tot nu toe) geen toestemming voor. Voor een wielervedstrijd krijgt men hier verrassend genoeg wel een positieve medewerking. Begrijpe wie kan! Joske Wyns had enkele maanden geleden reeds een prachtige toer van een goede 7 km uitgestippeld. Wij hebben deze met een aantal Berglopers op een dinsdagavond gelopen en de conclusie was unaniem : mooi parcours maar met 2 x langs verschillende kanten de beklimming van de berg, redelijk zwaar. Maar we zijn hier natuurlijk niet voor niks in Heist-op-den-BERG, nietwaar ? Later evenwel is gebleken dat ook dit parcours niet aan alle eisen voldoet, zodat er nu weer een andere looproute op tafel ligt die blijkbaar als redelijk "definitief" werd vastgelegd. Vertrek achter de kerk bergaf en vervolgens door de Kloosterstraat naar de Herentalsesteenweg, de Hollestraat in, vervolgens Tapelaarstraat, Kerkhofstraat, stukje Palmbosstraat en dan via de Slagvelden opnieuw de Hollestraat in, daarna via het "gruisstraatje" naar de Broekstraat die gevolgd wordt tot de Moutstraat die ingelopen wordt en die overgaat in opnieuw de Palmbosstraat tot boven aan het Kerkplein. Dit zou momenteel het "toegelaten" gekozen traject zijn. Wij gaan de organisatoren helpen met adviezen allerlei en gaan natuurlijk met zijn allen in grote getale deelnemen aan dit evenement. Het levert U weeral een criteriumpunt op!

HELPERSFEESTJE

Op donderdag 24 april verzamelden alle genodigden (41 van de 69!) zich voor ons jaarlijkse helpersfeestje. Helaas toch wel wat veel niet-aanwezigen. Het werd een smakelijke en gezellige bedoening, helaas kunnen we hier geen fotomateriaal van tonen want er werden geen kiekjes genomen.

BRADFORD MILLENIUM WAY RELAY / BUSREIS

Onze vraag tot deelname aan deze wedstrijd op 15 juni, gelanceerd in ons vorige clubblad, bleef zonder gevolg. Niemand reageerde hierop. De mogelijkheid tot deelname (eventueel met meerdaags verblijf) aan een jogging in Duitsland, wordt wel sterk in overweging genomen. Later meer details.

AVEREGTENJOGGING

Een speciaal verslag over dit opnieuw uitermate geslaagde evenement, vindt U verder in dit blad. Alvast eindeloze woorden van dank voor allen die van deze negende editie van onze Averegtenjogging nogmaals een groot succes gemaakt hebben. Volgend jaar volgt er een jubileumeditie.

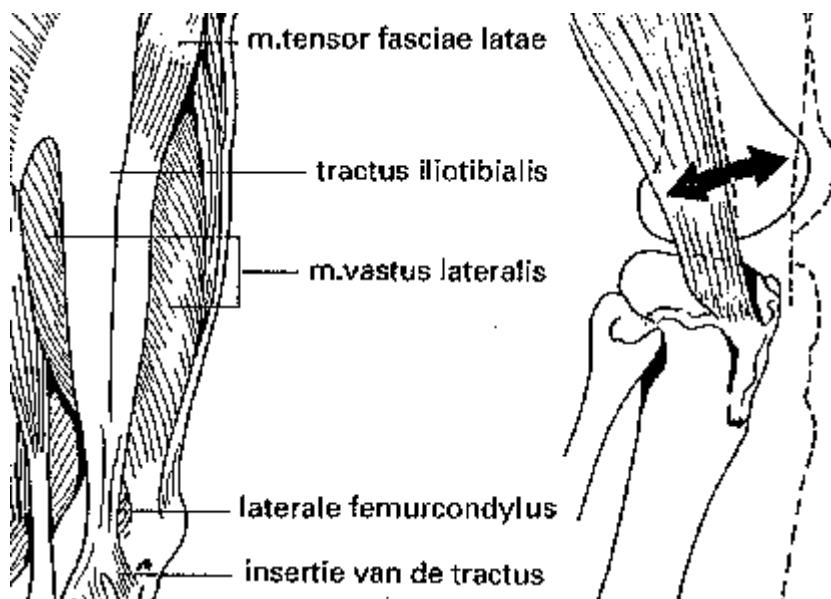
KWISAVOND 5 PK

Op zaterdagavond 3 mei laatstleden, ging een delegatie van onze Berglopers, nog een keer meedoen aan een kwisavond, deze keer georganiseerd door 5 PK in de Parochiezaal van Putte. Roger Janssens, ex-burgemeester van Putte, vulde vorige keer onze ploeg aan bij de kwis van het Rode Kruis en ik had hem beloofd aan zijn kwis ook mee te doen. Verderop een verslag met de uitslag.

4 DE LOPERSKNIJ

Blessure Tractus iliotibialis frictiesyndroom – De lopers knie

Het tractus iliotibialis frictiesyndroom (TIFS), ook wel lopers knie genoemd, is een overbelastingsblessure waarbij pijn wordt gevoeld aan de buitenzijde van de knie. Deze blessure komt veel bij hardlopers voor. Het TIFS ontstaat door terugkerende frictie van de tractus iliotibialis (*een peesplaat aan de buitenzijde van het bovenbeen*) over de epicondyl (*knobbel aan de buitenzijde boven de knie*). De tractus iliotibialis (ITB) verschuift naar voren over het epicondyl van de knie bij kniestrekking en verschuift naar achteren bij kniebuiging. Net na de voetlanding bij gaan bij iets minder dan 30 graden kniebuiging, treedt een frictiemoment (wrijvingsmoment) op van de ITB over het epicondyl. Herhaalde frictie geeft irritatie en een ontsteking. Deze klacht komt zowel bij topatleten als bij recreatieve lopers voor en treedt vaker op bij mannen dan bij vrouwen, de oorzaak daarvan kan liggen in het feit dat meer mannen dan vrouwen duursporten beoefenen.



Symptomen

De klachten die horen bij een tractus iliotibiaal frictiesyndroom zijn zeer specifiek.

Stadium 1:

De meestal zeurende of stekende pijn is gelokaliseerd aan de buitenzijde van de knie en treedt in het begin pas na afloop van fysieke inspanning op (stadium 1). Vaak straalt de pijn uit naar de knieholte of naar de buitenzijde van het onderbeen.

Stadium 2:

De klachten kunnen snel progressief worden waarbij ze al tijdens de inspanning optreden (stadium 2)

Stadium 3:

Soms moet men stoppen met lopen en treden de klachten steeds eerder op waardoor looptraining niet meer mogelijk is (stadium 3).

Door rust verdwijnen de klachten, maar bij sporthervatting kunnen de klachten vrij snel opnieuw optreden, indien niets aan de oorzaak wordt gedaan.

Oorzaken

De pijn wordt opgewekt door herhaaldelijke wrijving van de tractus iliotibialis over de epicondyl (knobbel) aan de buitenzijde van de knie. Factoren die mogelijk een rol spelen bij het ontstaan van deze aandoening kunnen worden verdeeld in interne, persoonsgebonden en externe, omgevingsgebonden factoren.

Voorbeelden van interne factoren zijn: O-benen, holvoeten, instabiliteit in de knie en of enkel, beenlengteverschil, spierverkorting of onvoldoende kracht van de bilspieren.

Voorbeelden van externe factoren zijn: verkeerde of te oude loopschoenen met onvoldoende schokdemping en stabiliteit, veel aan de buitenzijde van de weg lopen, met het aangedane been aan de lage zijde, te snelle trainingsopbouw, lopen op een ander parcours (heuvellandschap of asfalt), verkeerde fietsafstelling bij wielrenners.

Therapie

Voor het toepassen van adequate therapie dient men eerst de oorzaak van de klacht goed in kaart te brengen. De therapie kan bestaan uit massage en rekoefeningen van de tractus, opheffen van eventuele bewegingsbeperkingen in de lage rug, heup, bekken en enkel, een oefenprogramma gericht op de verbetering van spierkracht van de bil, buik en rugmusculatuur en stabiliteit rond de heup en het bekken. Aangezien het hardlopen de pijnprikkel opwekt, moet dus tijdelijk een sterke reductie van de training plaatsvinden. Er kan gekozen worden voor alternatieve trainingsvormen zoals zwemmen aquajoggen en fietsen. Het is bovendien belangrijk een analyse uit te voeren van het voettype, het looppatroon en het schoeisel.

Preventie

Een verantwoorde opbouw van de looptraining is essentieel. Hierbij dient rekening te worden gehouden met de loopfrequentie, snelheid en het oppervlak waarop gelopen wordt (zijkant van de weg, vloedlijn aan zee, heuvelachtig terrein, tartan enz). Ook de keuze van het schoeisel is essentieel voor hardlopers.

5 DE PLEZANTE BLADZIJDE

Een knappe blonde vrouw, met alles erop en eraan, wandelt een casino binnen en loopt recht naar de tafel waar er gedobbeld wordt. Ze legt 1.000 € op tafel en zet meteen alles in op de 8.

Net als ze wil gooien, vraagt ze of ze haar kleren mog uitdoen, omdat ze gemerkt heeft dat ze meer geluk heeft zonder kleren aan. Met een brede glimlach gaan de 2 croupiers akkoord en ze doet haar kleren uit. Ze rolt de dobbelstenen en begint te juichen : "Joepie, ik heb 10.000 € gewonnen !!!!"

De croupiers betalen haar winst uit, ze trekt haar kleren weer aan en vertrekt.

Zegt de ene croupier tegen de andere : "Hoeveel heeft ze eigenlijk gegooid ?"

"Ah, ik weet het niet, ik dacht dat jij keek !"

Moraal van het verhaal :

NIET ALLE BLONDJES ZIJN DOM, MAAR ... ALLE MANNEN ZIJN WEL DEGELIJK MANNEN !!!

Een bejaarde man gaat samen met zijn vrouw naar de dokter voor zijn jaarlijks onderzoek.

De dokter zegt tegen de man : "Voor dit onderzoek heb ik het volgende nodig : een staaltje van je urine, een staaltje van je stoelgang en een staaltje sperma."

Aangezien de man nogal hardhorend is, draait hij zich om naar zijn vrouw en roept : "Wa heetem nodig ?"

Waarop de vrouw terugroept : "Auw onderbroek ..."

Op een school in Borgerhout, op 1 september, roept de directeur de namen af van de personen.

"Mustapha". "Aanwezig", wordt geantwoord. "Kadir". "Aanwezig" enz. enz.

Op een bepaald moment zegt de directeur : Ala In Ben Oit".

Stilte in de zaal.

Nogmaals : "Ala In Ben Oit".

Stilte.

"Voor de laatste maal : Ala In Ben Oit."

Opeens staat een jongen achteraan in de zaal recht en zegt tegen de directeur : "Dat ben ik, maar je moet het wel anders uitspreken : Alain Benoit ..."

Verliefd zijn is net zoals in je broek schijten : iedereen merkt het maar alleen jij hebt dat speciale warme gevoel ...

Op een morgen komt een man terug van een vistochtje van verschillende uren en besluit om een dutje te doen. Ondanks het feit dat ze niet vertrouwd is met het meer, besluit zijn vrouw toch om de boot van haar man eens te gebruiken. Ze vaart een eindje op het meer, gooit het anker uit en leest een boek.

Plots komt een man van "Water en Bossen" langs met zijn boot. Hij vaart tot naast de boot van de vrouw en zegt : "Goeie morgen, mevrouw. Wat ben je aan het doen ?"

"Een boek aan het lezen", antwoordt ze denkend : is dat niet duidelijk ?

"U bent in een Verboden te vissen zone", informeert hij haar.

"Sorry overste, maar ik ben niet aan het vissen. Ik ben aan het lezen."

"Ja, maar U hebt al het gereedschap. Voor zover ik weet, kun je er op elk ogenblik mee beginnen. Ik moet je een bekeuring geven en je materiaal in beslag nemen."

"Als je dat doet, zal ik je moeten aangeven voor seksuele intimidatie", zegt de vrouw.

"Maar ik heb je zelfs nog niet aangeraakt", zegt de man.

"Dat is waar, maar je hebt al het gereedschap. Voor zover ik weet, kun je er op elk ogenblik mee beginnen", zegt de vrouw.

"Nog een prettige dag verder, mevrouw", en hij vertrok.

Moraal van het verhaal : DISCUSSIEER NOOIT MET EEN VROUW DIE AAN HET LEZEN IS. WAARSCHIJNLIJK KAN ZE OOK NADENKEN ...

Tijd voor enkele nadenkertjes ...

- overmatig gebruik van drank kan leiden tot zwangerschap
- gelezen in een ziekenhuis : "De psychiater mag niet gestoord worden."
- hoe meer ik leer hoe meer ik weet, hoe meer ik weet hoe meer ik vergeet, hoe meer ik vergeet hoe minder ik weet, dus waarom zou ik leren ?
- wie leeft als een beest, viert zijn hele leven feest
- je bent nooit te blond om te leren
- je hebt denkers en je hebt doeners. De ergste zijn de denkers die denken dat ze wat doen
- God schiep de aarde, God schiep het woud, God schiep ook jou maar ja : ook God maakt wel eens een fout ...

Een leraar vraagt in de klas : "Wat is een delicatessse ?"

Zegt Jantje : "Een oester, meester."

"Goed", zegt de leraar. "Wie kan er nog iets noemen ?"

Jefke steekt zijn vinger op en zegt : "Een kreeft."

" Prima Jefke", zegt de meester. "Nog iemand een voorbeeld ?"

Dirkske staat recht en verheft zijn stem : "Een kut !".

De leraar wordt kwaad en zegt : "Morgenvroeg moet ge hier staan samen met uw vader !"

De volgende morgen staat Dirkske daar zonder zijn vader en vraagt de leraar waar zijn vader is waarop Dirkske trotsvol zegt : "Mijn vader zegt dat diegenen die een kut geen delicatessse vinden jeannetten zijn en dat hij niet klapt met jeannetten ..."

Een Limburger wil de bomen op zijn bouwgrond zelf afzagen. Hij stapt een Aveve-tuincenter binnen en vraagt : "Zeeeg hedde dich gen zaaaaaag veur mich ?"

De winkelbediende leidt hem naar verschillende zagen en zegt : "Deze kost misschien wat meer dan de rest maar snijdt door bomen als een mes door boter, op een dag doe je minstens 100 bomen om."

De Limburger koopt de zaag en zet zich aan het werk. Na een hele dag hard labeur heeft hij 3 bomen omvergekregen. Hij laat zich niet ontmoedigen en de volgende dag staat hij op om 5 uur. Tegen de avond heeft hij 5 bomen tegen de grond. Kapot en razend stapt hij naar de verkoper bij Aveve : "Zeeeg, wa ies daaa veur een zaaaag ? Ich hep op 2 daaaagen werken maar aaaach boooome omgekregel!"

De verkoper bekijkt de zaag, neemt ze in de handen en trekt ze in gang. De Limburger verschiet zich een ongeluk : "Heeee, wa ies da veur e laweit ...?"

Gezocht :

Een enthousiaste en levenslustige vrouw met perfecte reputatie en de moederlijke drang om snel een gezin te vormen, die intens kan genieten van een degelijke dosis klassieke muziek en van een potje schaken, om de beurt bij mij thuis of in het park. Conclusie : ik wil samen met jou de bijbel bestuderen en dus absoluut niet zo'n goddeloos en op sex belust Pamela Anderson-type!

En nu effe serieus : lees alleen regel 1, 3, 5 & 7 !!!

Een gemaskerde overvaller loopt een bank binnen waar een vijftal klanten aanwezig zijn. Onder bedreiging van een wapen beveelt hij de bediende al het geld voor hem in te laden en de aanwezige klanten moeten op de grond gaan liggen. Hij is zeer stuntelig en verliest even zijn masker. Enkele klanten zien eventjes zijn gezicht. Hij knalt al direkt twee klanten die recht in zijn ogen keken, neer. Aan een derde richt hij de vraag : "En gij, hebt ge ook mijn gezicht gezien ?". "Neen", antwoordt de man vastberaden, maar mijn vrouw hier naast mij wel ...

6 INTERVIEW MET EEN BERGLOPER

WIE ZIJN EIGENLIJK ONZE BERGLOPERS/BERGLOOPSTERS ?

In deze rubriek proberen wij telkens één van onze leden iets bekender bij U te maken. Aan de hand van vragen, waarvan we hopen dat ze gewaarheidsgetrouw beantwoord worden, proberen we een betere kijk te krijgen op de persoon in kwestie.

"Wie zijn ze, wat doen ze, wat drijft ze ?" zou Paul Jambers zeggen.

Al wat hieronder vermeld wordt, is gelezen en goedgekeurd door de persoon in kwestie, m.a.w. dit alles mag door iedereen geweten zijn, dus op eigen risico. De kring is niet verantwoordelijk voor eventuele ongevallen!

Deze keer viel de keuze op één van onze oudste en trouwste leden die zich bovendien nog erg nuttig maakt in ons bestuur, met name

J U L E S D E P R E T E R

J : Jules, je bent een echte Beerzelnaar ?

Zeer zeker, ik ben geboren op 27 mei 1936 en sleet mijn jeugd, waaronder de oorlogsjaren van 40-45 in de nabijheid van de Beerzelse kerktoren. Ik ben dan ook een rasechte "Bjeizelneer", zoals de inwoners van deze Putse deelgemeente zichzelf noemen. Reeds vele jaren woon ik in de Lostraat 33 te Heist. Dit Center in een doodlopend is. Ik woon er dan ook Marietteke. We hebben gelukkig getrouwd is en dat we inmiddels reeds 3 een zeer lieve hiermee alle lezers van begin juli worden we een tweede kleinkind!

Mijn schooljaren situeren van Beerzel, vanaf mijn de lessen aan de RMS volgen. Vanaf mijn meubelfabriek in legerdienst en het volgen belandde ik via via bij de naast het station, gevestigd. Mijn carrière van de familie Heylen 1994. Af en toe kom ik er medewerkers zijn er



is aan het nieuw opgerichte Bikestraatje waar het verder zeer rustig zeer graag met mijn vrouwtje samen één dochter, ons Lies, die in Beerzel woont. Zij zorgde ervoor jaar de trotse grootouders zijn van kleindochter en graag verkondig ik ons clubblad een primeurtje : rond opnieuw verblijd met de komst van

zich tot 12 jaar in de dorpsschool twaalfde tot mijn zestiende ging ik (Rijks Middelbare School) van Heist zestiende ging ik in een Mechelen werken. Na mijn van 4 jaar avondschool B6B2 metaal firma Invatral uit Heist, vroeger tegenwoordig in het Industriepark in de centrale-verwarmingswereld (Juno-Buderus) liep van 1965 tot nog wel eens maar de meeste natuurlijk na mij gekomen.

J : Sinds wanneer ben je actief lid in een atletiekvereniging of joggingclub?

Men mag wel stellen dat ik op loopgebied (gelukkig niet op andere terreinen!) een echte laatbloeier ben : pas op 44-jarige leeftijd kocht ik mijn eerste loopschoenen. In 1980 werd ik lid van de Heistse Atletiekvereniging die later tot AVZK werd omgedoopt. Bij de Heistse Berglopers ben ik sedert de prille start van de vereniging actief lid, momenteel zelfs al vele jaren als bestuurslid. De organisatie van de café-werkzaamheden tijdens de Averegetenjogging, samen met collega Alex Van Den Bergh, mag men me gerust toevertrouwen. Ook vrouwlief zet hierbij graag haar beste beentje voor.

de jogger 2008/2

J : Doe je buiten atletiek nog aan andere sporten en hobby's?

Vroeger, voor ik aan lopen dacht, durfde ik wel eens met het elftal van het werk, een partijtje voetbal meespelen maar een grote ster was ik niet. Bekende teammakers indertijd waren o.a. Jos "Flora" Torfs en Leo Vettors, die het zelfs tot keeper van de eerste ploeg van FC Heist Sportief (want zo heette KSK Heist destijds) wist te brengen. Maar zoals gezegd : mijn voetbalcapaciteiten waren eerder beperkt.

Als andere hobbies van mij noem ik graag tuinieren. Zo heb ik pas nog een nieuwe serre aangekocht : ik teel graag alle groenten in mijn eigen tuin en met deze glaswoning erbij kan ik nog meer soorten winnen.

Ik onderhoud graag het sociale contact met mensen. Hiertoe ga ik eens graag een glaasje drinken in de Oude Zwaan in de Bergstraat, waar er altijd lotgenoten zijn waarmee men telkens een aardig woordje kan uitwisselen. Bovendien blijft men op de hoogte van het plaatselijke nieuws en wat er reilt en zeilt in ons dorp.

Samen met mijn vrouwtje gaan we geregeld naar de nieuwe voorstellingen van het HKT, het Heistse Kamertoneel. Deze mensen zijn, net als de sterren van het VMT (het Vlaamse Muziektheater, vroeger de HOK : de Heistse Operettekring) toch wel op tamelijk professionele wijze bezig en dat weten we echt te waarderen.

Wekelijks gaan we minstens 1 keer uit eten, dat is ook iets waar we graag naar toelevan.

Maar de hobby die me duidelijk het nauwst aan mijn hart ligt, is uiteindelijk toch wel elke dins- en donderdag rondjes komen lopen op het Heistse Sportcentrum. Ik kijk dan ook echt uit naar het nieuwe looppad dat binnen afzienbare tijd zal aangelegd worden.

J : Was je een crack op school?

Ik was een, in die tijd, normale schoolganger. Verder studeren was toen voor slechts enkelen weggelegd, voor de meesten was het vroegtijdig gaan werken. Ik ging tot 16 jaar naar school maar volgde later nog succesvol de avondschool.

J : Welk is uw favoriete muziek, eten, drinken en TV-programma?

De muziek van de jaren 60-70-80, de sixties-seventies en eightties, kan ik ook nu nog wel appreciëren. Hetgeen dat daarna gekomen is valt minder in mijn smaak.

Mensen die me kennen weten dat ik graag goed eet, het pasta-gebeuren is minder aan me besteed, maar een klassieke dagschotel vergezeld van een stevig stuk vlees, zal met alle genoegen des levens verorberd worden. Geef me daarbij nog een heerlijk (wit of rood, geen probleem) wijntje of een fris Bolleke Coninck, en ge hebt me aan uw kant.

Op TV bekijk ik vooral de natuurdocumentaires. Onze TV staat regelmatig op de zender National Geographic Channel. Ook sportprogramma's en het nieuws worden dagelijks bekeken en beluisterd, kwestie van overal en over alles een woordje mee te kunnen praten.

Ik lees ook graag boeken, geen stationromannetjes maar meestal reisreportages. Momenteel ben ik een zeer interessant werk van de schrijver A. Michener aan het verwerken. Hierin schetst



de auteur het ontstaan van Alaska. Mijn vorig boek handelde over het ontstaan van Texas. Zeer leerrijk.

J : Wat zijn uw geliefde vakantiebestemmingen?

Zij die mij en mijn vrouw iets beter kennen weten dat we een aantal keren per jaar op reis gaan. Liefst naar warme oorden (Tenerife, Gran Canaria en diens meer) maar een cruise is toch ook altijd graag meegenomen. We hebben al een zekere leeftijd maar hopen dit nog zo lang mogelijk te kunnen doen, zolang onze gezondheid dit toelaat, zullen we zeker van de partij zijn. Mijn levensfilosofie is dan ook : "Leef nu, geniet nu!". Wat morgen of overmorgen komt, weten we gelukkig niet, dus leef vandaag!

de jogger 2008/2

J : Wat zijn uw positieve- en negatieve eigenschappen en wat haat je?

Moeilijk te zeggen wat er positief en eerder negatief aan Uzelf is, maar ik vind toch wel als pluspunt te mogen zeggen dat ik niet vlug kwaad of uit mijn lood geslagen word. Een eventueel klein minpuntje in mijn karakter is misschien wel dat ik soms niet geduldig ben maar al bij al vind ik zelf dat dat toch nog wel meevalt.

Iets wat ik echt haat is alle achterklap en roddel. Meestal worden er hierbij alleen negatieve zaken vermeld, vaak dan nog overdreven of gewoon niet waar. Daar doe ik liever niet aan mee. Sommige mensen hebben het blijkbaar nog steeds niet begrepen.

J : Welke zijn uw verdere sportieve ambities?

Zolang ik gezond ben en fysiek in de mogelijkheid, zal ik elke dinsdag en donderdag mijn rondjes komen draaien in het Heistse Sportcentrum. Regelmatig een jogging van ons prachtige criterium meepikken met daarna enkele lekkere bollekes Coninck, geven me telkens een goed gevoel. Zoals gezegd hoop ik blessurevrij te blijven.

J : Wat vindt U van het clubblad?

Onze vereniging heeft een schitterend clubblad waar duidelijk veel werk en tijd aan besteed wordt. Ik vond het al zeer goed maar deze keer is het nog beter nu ik hier de hoofdrol heb. Aan de makers ervan : "ge zaa goe bezig, jongens"!

J : Jules, vertel ons om te eindigen enkele leuke anekdotes uit uw leven.

Ik vertel U niks nieuw als ik U zeg dat mijn naam in de uitslag van een jogging of cross meestal ver achteraan terug te vinden is. Indachtig het spreekwoord "De laatsten zullen de eersten zijn" heb ik er geen enkel probleem mee dat de "Snelle Eddies" en andere "Koerspaarden" (lees : jonge veulens), mij voorbijsnellen. Maar toch ... Ooit presteerde ik in een cross (jaja, wel degelijk cross want daar heb ik vroeger ook aan meegedaan!) en nog wel in de cross aan het Hazewinkelcomplex in Heindonk, vrij sterk want ik liet liefst 12 atleten achter mij. Nooit liep ik beter! Bij het aanschouwen van alle lopers die nog achter mij de finish bereikten, had ik het gevoel : "Ik ben gewonnen..." Ik voelde me op dat moment als iemand die zijn grenzen verlegd had. Een zalig gevoel was het!

Een ander leuk verhaaltje dat vele jaren geleden in Beerzel de ronde deed betrof de plaatselijke pastoor die de week voor Pasen op de biechtstoel zijn parochianen godsdienstig vroeg om op de komende vrijdag, Goede Vrijdag dus, geen vlees te willen eten tenzij de pensen van beenhouwer X, want dat liet de Kerk wel toe!

Nog een andere anekdote die mij sedert mijn jeugd jaren steeds is bijgebleven, betrof mijn vader. Hij wilde ooit als puber, om stoer te doen bij zijn kameraden, over een gracht springen. Halverwege merkte hij dat de gracht te breed was en hij sprong dan maar terug ...

Nota van de redactie :

Bedankt Jules, voor uw openhartig relaas en de gezellige babbel tijdens het maken van dit interview. Maar van de laatste 3 regels hierboven heb ik niks begrepen. Ik denk verder na ...



7 KWIS : WAAR OF NIET WAAR

Stand na Ronde 3 :	R1	R2	R3	Totaal
1 De Rijck Maurice	9	8	7	24
2 Livens Toon	5	8	6	19
3 Van Asten Benny	5	7	6	18
4 Ringoot Danny	5	6	6	17
5 Van Woensel Willy	-	7	6	13
De Ceuster Jan	6	7	-	13
7 Van Den Bergh Alex	-	5	6	11
8 Hendrickx Arlette	6	-	-	6
9 Wyns Jos	5	-	-	5
10 Van Parijs Willy	4	-	-	4

Beste kwisvrienden, alle beweringen waren WAAR. Maurice De Rijck had 1 keer minder als alle andere deelnemers Niet Waar geantwoord, derhalve loopt hij in het klassement 1 punt verder uit. De eindzege lijkt hem niet meer te kunnen mislopen. Wel moet er nog geloot worden voor de dagprijzen van de rondes 2 en 3 onder alle deelnemers, uitgezonderd Danny Ringoot die de eerste ronde uitgeloot werd.

Een korte verklaring bij de antwoorden van de vorige ronde die zoals eerder gezegd, allemaal **WAAR** zijn, echt waar!

VRAAG 1 : keeper Dida van AC Milan was wel degelijk weken onbeschikbaar door een kwetsuur opgelopen op de "reservebank"

VRAAG 2 : raar maar waar : het scheten laten door haringen is een vorm van onderling communiceren met elkaar

VRAAG 3 : de burgemeesters van Turnhout (Marcel), die van Schoten (Harrie) en die van Malle (ook Harry maar anders geschreven) heten inderdaad alle drie Hendrickx

VRAAG 4 : ik won wel degelijk 2,5 euro via Dag Allemaal. Op één van mijn bankuittreksels kan ik U de overschrijving van dit gigantische bedrag bewijzen

VRAAG 5 : volledig waar relaas over de reservenwedstrijd Schriek – Grasheide, gefloten door ex-voorzitter an de Swaenefluiters Jos Van Loock die me regelmatig teksten bezorgt voor onze rubriek "De plezante bladzijde". Dit was natuurlijk niet zo plezant

VRAAG 6 : waar verhaal van mijn eerste vliegreis en eerste bezoek aan Londen. Als kleine jongen van een jaar of 11 was dit voor mij een wonderbaarlijke gebeurtenis. Hetgeen ik me er nog van herinner was dat het eten bij de Londense politie niet te vreten was, dat ik het enige kind was dat mee mocht en dat we 's nachts de grote zanger van dat moment, de later verongelukte Louis Neefs die een zeer vriendelijke man was, ontmoetten in Café De Beurs te Mechelen. Later ben ik 2 jaar in Mechelen gaan studeren en ging elke middag mijn boterhammetjes met een heerlijke kom verse dagsoep in café De Beurs, opeten.

VRAAG 7 : de Swaenefluiters, steeds laatste of voorlaatste in de eindrangschikking bij het voetballen, kregen er, zonder een dikke nek op te zetten want het was gewoon zo!, in 1977 in één keer een ware topschutter bij. 4 doelpunten bij mijn eerste wedstrijd, inclusief een hattrick (3 doelpunten op rij) in de eerste helft. Zo wat vergelijkbaar dus met de prestaties van de zoon van den Benny Van Asten, de Glenn, bij KSK Heist die dit seizoen duidelijk weet waar de goal staat! Onze beste prestatie was ooit een derde plaats, hoger zijn we niet geraakt. Onze voorzitter van destijds, met name Nest Van Eynde noemde mij in zijn verslag in Vacla Ref, het officiële orgaan van de

de jogger 2008/2

Scheidsrechtersverenigingen van de Provincie Antwerpen, ooit "Eric, misschien wel de gouden schoen van de referees". Ook dit is echt waar, ik heb de tekst nog om dit te bewijzen. Enfin, genoeg gestoeft want tegenwoordig kan ik zelfs niet meer gewoon tegen een bal trappen. Mijn linkerknie waaraan ik momenteel ook weeral gekwetst ben, maakt me voetballen al meer dan 10 jaar totaal onmogelijk. Lopen gaat sedertdien nog wel, alleen lopen want bepaalde turnoefeningen worden me, ook nu weer, fataal.

VRAAG 8 : mijn eerste TV-optreden (daarna volgden er nog vele) was inderdaad mijn deelname aan de IQ-kwis van Herman Van Molle, een zeer vriendelijke man die ons 's morgens ter plaatse stond op te wachten, ons een volledige rondleiding ter plaatse gaf, 's middags met ons lunchte en na de middag volgde dan de opname die, volgens hem uitzonderlijk, niet 1 keer diende onderbroken te worden. Ik speelde samen met Eddy Liekens, de man die de kwissen van het Rode Kruis organiseert en die met ons op 3 mei mee ging doen in Putte. We speelden sterk maar verloren nipt tegen de Limburgers die in totaal 5 afleveringen wonnen en daarna in de redactieraad van de IQ-kwis werden opgenomen.

VRAAG 9 : de elektrische vibrator was er inderdaad 10 jaar voor de elektrische stofzuiger of de strijkbout. Kwestie van de belangrijkste zaken eerst, natuurlijk ...

VRAAG 10 : Prins Claus was het begin jaren zeventig zo zat dat Prins Bernhard, echtgenoot van de koningin, met een rotvaart over de oprijlaan van paleis Soestdijk racete, dat hij persoonlijk met straatklinkers op de oprijlaan een hindernis aanbracht die ervoor moest zorgen dat Bernhard zijn snelheid matigde. De verkeersdrempel was ontstaan.

Ronde 4: juni 2008 : WAAR of NIET WAAR ?

Zelfde reglement : gewoon op een blad schrijven de nummers 1 tot en met 10 en telkens WAAR of NIET WAAR ernaast schrijven. Als er "ik" staat weet U natuurlijk dat het over uw dienaar Eric gaat. Af te geven aan Eric voor 15 augustus 2008 aub.

- 1** Andy Warhol had 12 katten die allemaal de naam Sam hadden
- 2** Alberto Corda was de fotograaf van de zeer bekende foto van Ché Guevara. Ché kijkt op de foto zijwaarts, naar een rouwende mensenmassa.
- 3** Frank Raas, sportjournalist bij de VRT, stond op het dak van één van de Twin Towers 2 dagen voordat de vliegtuigen er letterlijk invlogen.
- 4** wie kent er niet de man met hoed op een paard die jarenlang het uithangbord was bij de reclamecampagne van het sigarettenmerk Marlboro ? Hij stierf aan longkanker en op het einde van zijn leven spande hij nog een rechtszaak aan tegen zijn ex-werkgever
- 5** het woord "nylon" is samengesteld uit de woorden New-York en Londen
- 6** in Oostenrijk ligt het dorpje "Fucking"
- 7** een meisje kan niet zwanger raken als ze voor de eerste keer met een jongen vrijt
- 8** olifanten zijn als de dood voor muizen
- 9** een muzikant vertelde ooit aan de echte Elvis Presley in zijn begintijd : "Blijf jij maar beroepsmilitair want je zal nooit slagen als zanger".
- 10** in augustus doe ik mee aan het nieuwe kwis- en spelprogramma "De Premiejagers", gepresenteerd door Bruno Wijndaele.

8 DEELNAME AAN 5 PK-KWIS

Op zaterdag 3 mei gingen we onder de naam "Heitse Berglopers" nog eens meekwisen. Het was bijzonder moeilijk om een ploeg samen te stellen. Toon ging aanvankelijk meegaan, Johnny (wiens GSM-nummer ik niet heb) bleek niet bereikbaar op zijn vaste telefoon, Jan De Cat moest weer eens salsa gaan doen, Alex Van Den Bergh en zijn vrouwtje Rita moesten schilderen en behangen, Sven Meulders maakte natuurlijk deel uit van de sterke ploeg waar ik soms ook al eens mee meedoe : met name de Duvelkes, nog anderen wensten om gelijk welke reden niet mee te doen. Gevolg : ik moest als enige de naam van onze vereniging hoog houden. Dan maar enkele collega's van het werk opgetrommeld (Jan en Herman) alsmede Eddy Liekens, de quizmaster van de vorige kwis waaraan we meegedaan hebben, deze van het Rode Kruis. Een team bestond uit 5 personen, wij waren dus, als enige van de aanwezige ploegen, maar met zijn vieren present. Toch wel een handicap vooraf.

In de paraochiezaal van Putte hadden zich 30 ploegen verzameld voor deze bijeenkomst. Veel bekend Belgisch kwisvolk, weinig of geen gelegenheidskwisploegen, dat was direkt duidelijk. De kwis zelve bestond uit 10 ronden van elk 13 vragen met voor vraag 1 telkens 3 onderverdelingen, totaal aantal te behalen punten was derhalve 150. Veel beeldmateriaal, perfecte fotocopies en een degelijke muziekinstallatie, zorgden voor visuele en hoorbare ondersteuning bij het te moeilijke vragenvuur dat losbarstte.

De gestelde vragen waren duidelijk van een ander niveau dan deze bij onze vorige deelname. Alleen de ploegen al die aanwezig waren voorspelden dat we er slechts als figuranten zouden bijlopen. U nietszeggende namen als Kaktus, Martine Van Camp, Fie & The Hollywood Bananas, Linus Baddevinus, De Zeekamelen, Reds, NGMB, en nog tal van andere ploegen staan wel degelijk in de Top 100 bij de ranking van alle Belgische kwisploegen. Dus wees er maar van overtuigd : dit was totaal iets anders dan onze vorige vijfde plaats. Beste bewijs hiervan is zeker het feit dat de Duvelkes (met Sven Meulders), toch de winnaars van de Rode Kruis-kwis, op een gedeelde vijftiende plaats beslag wisten te leggen.

Al laat de uitslag dit niet direkt vermoeden (wij eindigden uiteindelijk op plaats 20 op 30) vertrokken we toch met opgeheven hoofd. Al bij al hadden we, tegen noem het gerust zeer veel semi-professionele kwisploegen, sterk gepresteerd, niet zover achter de Duvelkes en voor o.a. de Reds. De winnaar NGMB, de nummer 5 in België, behaalde 135 op 150 en won met een straat voorsprong. NGMB is ontstaan na een fusie van 2 ploegen uit de top 10 van België en staat voor : Ne Grote Met en de Brodders. Wij behaalden 97 punten (65 %), 100 punten waren mogelijk want zoals op elke kwis, gooiden we ook nu weer een drietal punten te grabbel. Ronde 7 bleek onze beste : de snoepronde. Alle antwoorden hadden iets met snoep te maken. Enkele voorbeelden : hoe heette Ghana vroeger (Côte d'Or), een foto van een bepaalde aap (kwatta), Belgische kandidate op een judomedaille (Catherine Jacques), filmfragment Mutiny on the Bounty, enz. Deze ronde leverde ons 13 op 15 op.

Er was ook een ronde met een niet vermelde link die ons slechts 5 op 15 opleverde. Alle antwoorden hadden te maken met namen van veldrijders, maar we zagen het niet! Indien we daar de link hadden kunnen ontdekken, hadden we een aantal punten meer kunnen behalen en een drietal plaatsen hoger in het klassement kunnen geëindigd zijn.

Kortom : goed gekwist, tegenstand te sterk, maar niet afgegaan. Nog een kleine bedenking : met een man meer, als die procentueel evenveel had kunnen bijbrengen als onze overige 4, hadden we genoeg punten gehad voor de tweede plaats. Laat het ons daar op houden! Mogelijk doen we in de toekomst, met een completere ploeg, hier of daar nog wel eens mee.

9 FOCUS OP : JACQUES ROGGE

Jacques Rogge werd geboren op 2 mei 1942 in Gent. Hij is getrouwd met Anne Bovijn, een radiologe, heeft 2 kinderen (Philippe en Caroline) en woont momenteel in Deinze. Na zijn humaniora studeerde hij geneeskunde aan de Universiteit van Gent en werd orthopedisch chirurg. Hij gaf vroeger ook veel lezingen over Sport en Gezondheid. Hij spreekt bovendien perfect Frans, Engels, Duits en Spaans.

Hij was zelf een actief sporter. Zo was hij een verwoed zeiler en rugby-speler. Als zeiler in de Finse klasse nam hij deel aan de Olympische Spelen van Mexico City (1968), Munchen (1972) en Montreal (1976). Eénmaal werd hij wereldkampioen, tweemaal tweede en zestien keer Belgisch kampioen. Hij was ook tien maal lid van het Belgische Nationale Rugby-team.

Na zijn actieve carrière werd hij in de jaren 1990-91 en 92 voorzitter van het BOIC (Belgisch Olympisch en Interfederaal Comité). Sinds 1992 is hij bovendien lid van de Medische Commissie en hij werd vice-voorzitter in 1994. Rogge was tevens de Belgische delegatieleider bij de Olympische Winterspelen van Innsbruck en Calgary, tevens van de zomerspelen in in Moskou, Los Angeles en Seoul.

Sinds 2001 is onze landgenoot voorzitter van het IOC (Internationaal Olympisch Comité) als opvolger van Juan-Antonio Markies van Samaranch. De eerste Spelen die onder zijn voorzitterschap plaatsvonden waren de Winterspelen 2002 in Salt Lake City.

Zijn opmerkelijkste beleidspunten bestaan enerzijds uit zijn harde aanpak van het dopinggebruik in de sport (dit leverde hem inmiddels al de bijnaam "Mister Clean" op) en anderzijds het terugdringen van het aantal disciplines tijdens de Zomerspelen zodat het aantal deelnemers tot ongeveer 10.000 zou beperkt worden.

Als de onkreukbaarheid waarvoor hij staat wordt geschonden, kent hij geen genade. Om die reden werd het Bulgaarse IOC-lid Ivan Slavkov, door een BBV-reportage beschuldigd van omkoopbaarheid, uit Athene verbannen : "De Olympische Beweging mag niet geschaad worden." Verder was hij in 2002 de eerste IOC-voorzitter die het Olympisch Dorp verkoos boven een vijfsterren-hotel.

Wegens zijn algemene verdienste werd in 2002 door Koning Albert II aan Jacques Rogge de adellijke titel "Graaf" verleend.

Het verloop van zijn verkiezing tot nieuwe IOC-voorzitter, was niet echt spannend. In de eerste ronde had Rogge 46 stemmen gehaald, meer dan het dubbel van van de omstreden Koreaan Kim (21) en de Canadees Pound (20). In de tweede stemronde dikte de score nog aan : 59 voor Rogge, 23 voor Kim, 22 voor Pound en ook nog 6 stemmen voor de Hongaar Schmitt.

Het IOC kende tot nog toe slechts 8 voorzitters, in chronologische volgorde waren dat :

1894-1896 Demetriou Vikelas (Griekenland)
1896-1925 Pierre de Coubertin (Frankrijk)
1925-1941 Henri de Baillet-Latour (België)
1941-1952 Sidfird Edström (Zweden)
1952-1972 Avery Brundage (USA)
1972-1980 Michael-Morris Killanin (Ierland)
1980-2001 Juan-Antonio Samaranch (Spanje)
2001-???? Jacques Rogge

Rogge heeft sedert zijn verkiezing, duidelijk omschreven idealen bij de organisatie van de Spelen. Zo wil hij kleinere Spelen in financiële zin : hij zou minder geld willen uitgeven. Hij wil het budget inkrimpen door aan de technologie te raken. In Seoel '88 werd 8 % van het budget van 1,8 miljard dollar (dus 140 miljoen dollar) aan technologie besteed. Nu is dit al opgelopen tot meer dan 25 %! Ook journalisten wegen zwaar op de organisatie : transport, logies, technologie, veiligheid. Er moeten ook kleinere stadions komen, niet langer speciaal opgerichte mastodonten die na de Spelen niet meer bruikbaar zijn.



Jean-Marie Dedecker, toch niet de eerste de beste, verkondigde van in het begin dat de verkiezing van Jacques Rogge een zegen is voor de sport en een zegen voor ons land. "Ik gooi niet vaak bloemetje, maar deze man verdient het" zei hij destijds letterlijk. "Na alle Navo-Claes-toestanden, Dutroux- en andere affaires, is dit as uitstraling voor ons land van onschatbare waarde. Je mag hem een kruisvaarder tegen doping noemen. Hij zal de sport terug naar de atleten brengen. Hij is een rugbyspeler die laveert als een zeiler, maar weet zeer goed waar hij wil uitkomen", dixit Dedecker.

Met de Spelen die binnenkort gehouden worden in Peking, wacht Rogge een zeer zware taak. Omdat China blijkbaar de mensenrechten niet respecteert, is de aanduiding van Peking als organisatiestad van de Spelen een erg gecontesteerde keuze. 1 op de 5 mensen van de wereldbevolking, is een Chinees. Men is niet blind geweest voor de tekortkomingen op het vlak van politieke- en burgerrechten. Maar de Chinezen zijn er toch in geslaagd voor voedsel, opvoeding, medische hulp, huisvesting en werk, te zorgen voor 1,3 miljard mensen. Er werd de Chinezen gevraagd al het mogelijke te doen om de bestaande toestanden zo snel mogelijk te verbeteren. Verwacht wordt dat de Spelen een versnellingsproces zullen teweegbrengen. Alle ogen zijn immers op China gericht en de 25.000 aanwezige sportjournalisten zullen verder kijken dan de sportstadia. Rogge heeft er een goed oog in. Wij wensen hem veel succes bij deze immense organisatie.



10 BERGLOPERS IN ANTWERP 10 MILES

Antwerpen was zondag 20 april in de ban van de loopsport. Niet minder dan 23.000 enthousiastelingen namen deel aan de verschillende wedstrijden, een absoluut record inzake publieke deelname voor een eendagsorganisatie in Vlaanderen. Met Hans Janssens op de 10 miles kreeg deze topwedstrijd een verdiende winnaar. Ook enkele Heistse Berglopers waren present!

Hoeveel duizenden toeschouwers de lopersmassa kwamen aanmoedigen, valt moeilijk in te schatten, maar ze stonden op verschillende plaatsen vele rijen dik. Hun aanmoedigingen gaven de vele recreatieve lopers vleugels. Menig persoonlijk record ging dan ook voor de bijl.

STERKE JANSSENS

De ING Antwerp 10 miles kreeg met **Hans Janssens** een prachtige winnaar. De atleet uit Sint-Katelijne-Waver speelde met de tegenstand.

"Een gezondheidswandeling", omschreef Janssens nadien zijn koers. "Ik had al direct na de start weg kunnen rennen, zo sterk voelde ik me vandaag. Van de marathon van **Rotterdam** voelde ik geen naweeën. Ik liep fluitend door Antwerpen."

Bij de vrouwen was geen kruid gewassen tegen **Xenia Luxem**. De Merkssemse kwam binnen in een verdiendstelijke 57.18.

Wat deze 10 mijl zo speciaal maakte, was voor de eerste keer de doortocht door de Kennedytunnel (zie foto) en vervolgens de Waaslandtunnel. Daar dit aanleiding gaf tot gigantische files, is het niet zeker of we volgend jaar een herhaling van dit evenement zullen mogen meemaken. Op sportief vlak viel vooral de doortocht door de Waaslandtunnel zwaar uit. Het zwoele weer, gecombineerd met de lichtjes stijgend Waaslandtunnel op het einde van de omloop, zorgde bij sommige lopers voor wat problemen. Maar al bij al was het een fantastische ervaring.



ING Antwerp 10 miles

Algemeen:

1. Hans Janssens 49.49
2. Koen Neven 50.00
3. Dries De Poortere 50.13

Aanwezige Berglopers:

Staf Nevelsteen: 1u09:52
Chris Hoefkens: 1u11:02
Johan Dupont: 1u17:36
Steven Vermierdt: 1u18:24
Toon Livens: 1u24:29
Johan Aerts: 1u26:45
Jean-Paul Meulders: 1u26:45

11 AVEREGTENJOGGING VAN 16 MEI 2008

Een verslag, met dank, door één der deelnemers, met name "POEPEGATJE"

Vrijdagavond 16 mei zakte ik en vele anderen af naar Hallaar, Heist-op-den-Berg. Daar ging de jaarlijkse Averegtenjogging door. Mijn poging om via de binnenwegen naar Hallaar te rijden was een verkeerde gok. Omleidingen stuurden me rond via plaatsen waar ik begot nog nooit geweest was. Uiteindelijk via de prima wegwijzers van de lokale club, de Berglopers, naar de start/inschrijvingsplaats geloodst. Ik vond een plekje op knets dezelfde plaats als vorig jaar, op wandelafstand van de voetbalvelden.

Deze keer was er iets fout gelopen met m'n voorinschrijving zodat een joggingetje richting auto genoodzaakt was om geld te halen en me alsnog in te schrijven. Dit gebeurde vlot en de herinnering (een handdoek) kreeg je ineens in ruil voor het bijgeleverde bonnetje. Heel de reutemeteut terug naar de auto gebracht en dan terug naar de massa. Pol met de rode helm, Winnepenninckx, de man van de voorinschrijvingen van Demarsin had z'n helm geruild voor een beige pet (geen rood klakske in stock Paul ???, dat valt veel beter op en zo vinden we onze voorinschrijvingstafel vlotter).

Zoals steeds veel bekend volk, teveel om op te noemen, ook veel Demarsinlopers. In de gang van de kleedkamers was het file aan de toiletten, gezien de massa was de capaciteit van deze sanitaire ruimte toch wel beperkt. Ik vroeg Wendy Vermaelen wat ze daar weggaven, gezien de lange rij; antwoord: plaats in je buik. Ik ga daarvoor gewoon voor of achter een boom staan. Johan "smoske" Vermaelen zou vandaag m'n loopmaatje niet worden, hij ging voor de 5 km afstand. Zoals ik zei, veel volk, 95 voor de jeugdlopen, 321 aankomers voor de 5km, 275 voor de 10 km en 188 voor de 15 km wedstrijden. Tel daar nog een paar opgevers bij en je kan de 879 aankomers afronden tot 900 deelnemers. Een aantal waar veel organisatoren jaloers op zullen zijn. Wegens onvoorziene omstandigheden vertrok de 5 km loop pas om 19u40 ipv de voorziene 19u30, ik vraag me af hoeveel lopers die voor de langere afstanden ingeschreven waren er mee weg waren. De 5 km wedstrijd werd uiteindelijk gewonnen door Nick Van Hoof. Om 19u50 ongeveer vertrok dus de grote meute voor de langere afstanden, ik had loopmaatjes gevonden bij onze Demarsinleden, we zouden samen blijven "op 't gemakske". Maar ik denk dat Jan Maus een wesp in z'n broek had, hij dreef het tempo stevig op en de eerste km was het slalomwerk. Ik waande me terug op een skipiste in de Alpen. Door al de wringen kwamen we een eerste km à 5 minuten. Het tempo ging omhoog en ons 5tal was herleid tot een trio: Jan Maus, Remy Pironet en Poepegatje. Prima km aanduiding onderweg en toch ook wat supporters, danke Hugo den trekker voor de aanmoedigingen. De mevrouw met het felgroene truitje riep dat Poepegatje zich zo niet moest haasten, ze stelde zich de vraag of we zo snel gingen om vlugger aan 't verslag te kunnen beginnen. Iets verder kregen we Swoike de Indiaan van Demarsin in 't vizier. Maar deze keer had ie geen zweetband aan, tenzij hij hem accidenteel onder de knie had aangebracht, maar dat zal wel een ander doel gehad hebben zeker ?

Vervolgens twee bevallige dames, ééntje met een leuke blonde paardenstaart, maar die zwiepte zo fel heen en weer dat ik bijna aan een Touristilleke toe was, ik werd bijna zeeziek. Dus erover maar en verder richting boerderij, ongeveer halfweg de ronde. Een zeer mooi parkoers trouwens door de bossen op mooie brede paden, zeer goed beloopbaar. Wat verder de Chakke bij de lurven, Remy voerde nu het tempo en hij legde er deftig de pees op. Op de vraag: Wie is nu Poepegatje die ons toegeroepen werd heb ik braaf m'n hand omhooggestoken en enkele meters achteruitgelopen zodat ze een beeld kregen van m'n voorkant. Bij de doortocht om aan de 2de ronde te beginnen was er waterbevoorrading en verfrissingspotten. Jan kreeg het nu wat moeilijker en Remy voerde de forsing. Maar we bleven bij elkaar, ongeveer 4'25" à 4'30" per km. De Remy had nog adem genoeg om ondertussen te babbelen, dus eigenlijk kan die nog een stuk rapper, ik zat tegen 't rood aan denk ik, want m'n hartslagmeter is toe aan nieuwe batterijen en ik kreeg van daaruit geen info over m'n cardiale toestand. De laatste 100den meters hebben Remy en ik Jan toch even achtergelaten om een sprintje te trekken en we kwamen binnen na 45'38" als nr 73 en 74 van de meute. Winnaar Chris Gommens was zich toen misschien al aan 't douchen. We hadden een kleine 5 minuten voorsprong op de winnaar van de 15 km, Willem Van Hoof, Chris Wouters werd Knap 3de (nu weet ik waarom Chris zo snel loopt, hij heeft me gezegd dat ie graag snel onder de douche staat.) Marc "den bakker" Vandeweyer werd Knap 6de, en Karen Peeters 1ste vrouw (zou die dat nooit beu worden, steeds op dat hoogste schavotje moeten klimmen na de wedstrijden, als je niet in de top 3 eindigt moet je nadien die trappekes niet doen hé Karen. Na de aankomst een fris bekertje water, naar de auto toe m'n schoen effe uitgetrokken om dat steentje dat daar zat van rond km 2 eruit te wippen en m'n douchegerief gaan halen. Deze keer was ik alleen maar m'n doucheslippers vergeten, geen echte ramp dus. Pol met de rode helm Winnepenninckx ging zich te goed doen aan een hamburger, neen, niet met ketchup (zou je toch verwachten van iemand die rood helmke draagt) maar met mosterd. Smakelijk Pol. Douches prima in orde, met veel getretter op de achtergrond van de naastliggende vrouwenkleedkamer. Uitslagen (en later foto's) staan nu reeds op www.berglopers.be
Besluit: veel volk, gezellig, goei organisatie en zeer mooie omloop. Ik ben terug naar huis gereden via Aarschot en de E314, wel wat omweg maar veel vlotter dan binnendoor.

Groeten,

Poepegatje. 17 mei 2008.

12 BERGLOPERS in 20 KM VAN BRUSSEL



De Keniaan Willy Kiptarbei bij de mannen en Fatiha Baouf bij de vrouwen hebben zondag de 29ste editie van de 20 km door Brussel gewonnen.

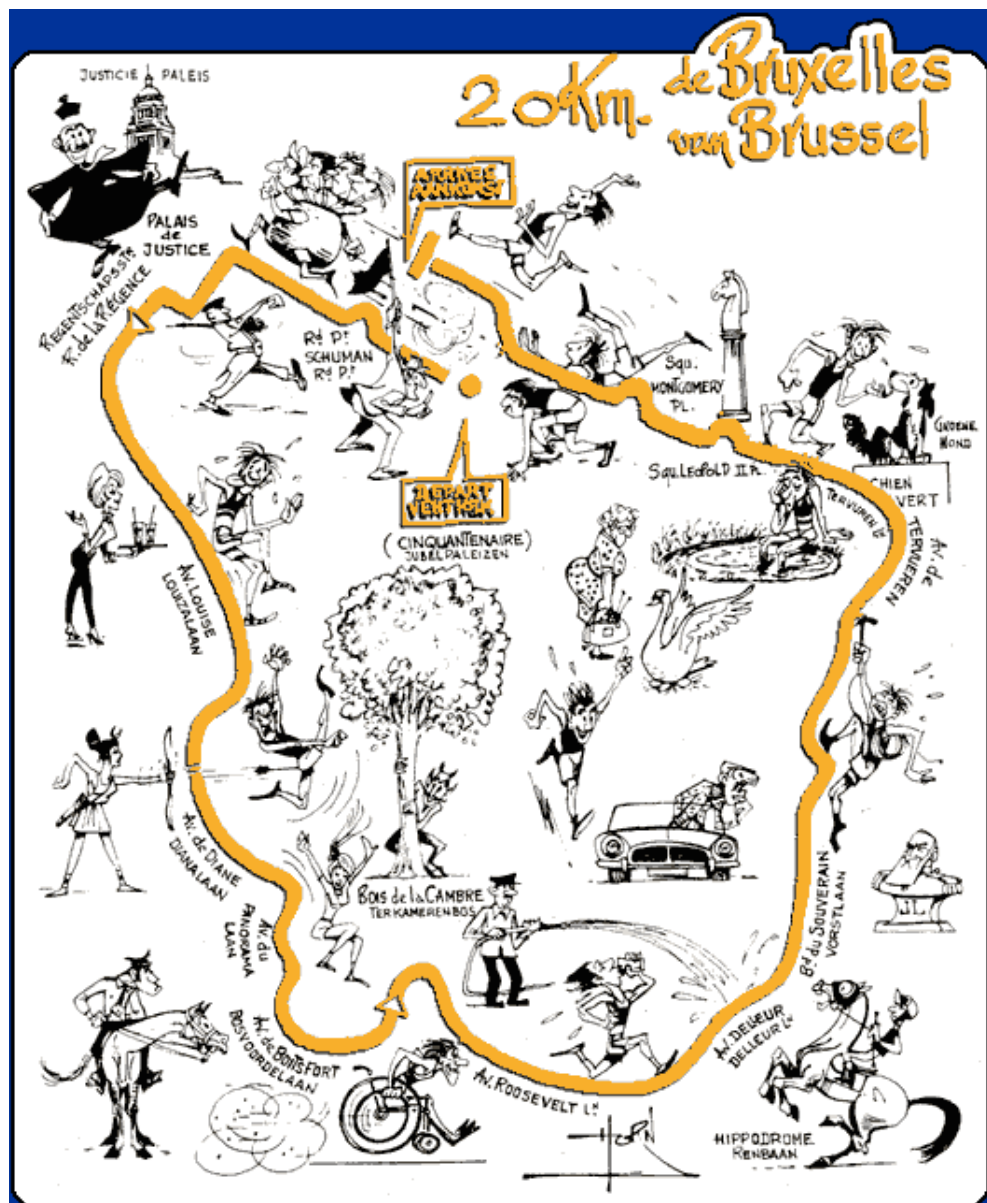
Kiptarbei won in een tijd van 1u00:36, en ging daarmee de Burundees Vital Gahungu en de Oegandees Nathan Chebet vooraf. Rik Ceulemans, twee jaar geleden nog winnaar, werd vierde.

Bij de vrouwen behaalde Baouf haar eerste zege in de 20 km door Brussel, in een tijd van 1u10:56.

Wie nog had willen deelnemen aan de 20 kilometer van Brussel, was te laat. Drie dagen na het begin van de inschrijvingen was alles volgeboekt. De organisatoren spreken van een ware overrompeling.

Het aantal deelnemers werd beperkt tot 25.000 want de Brusselse straten zijn gewoon te smal. Zo kan de Wetstraat maximaal duizend deelnemers per minuut aan.

De verklaring voor het enorme succes is volgens de organisatoren niet ver te zoeken. Internationale deelnemers hebben het over de mooiste loopwedstrijd ter wereld. De ambiance op en naast het parcours is zonder meer schitterend.



de jogger 2008/2

De 20 kilometer door Brussel werd al voor de 29ste keer georganiseerd. Met de jaren heeft de loopwedstrijd enorm aan populariteit gewonnen.

Wereldrecords zijn er niet gesneuveld want het is een verdomd lastig parcours in de golvende straten. Op het eind draaien de lopers de Tervurenlaan op aan het trammuseum. Dat betekent nog twee kilometer klimmen tot aan de finish onder de triomfbogen van het Jubelpark.

Gelukkig voor de uitgeputte lopers werd op dit kritieke punt de muziekfanfare van voetbalclub FC Brussels opgesteld.

Een aantal Heistse Berglopers konden zich tijdig inschrijven en hebben deelgenomen aan dit loopfestijn. Allen hebben zonder problemen de eindmeet bereikt.

NAAM	TIJD NA 10 KM	TIJD NA 20 KM	PLAATS
VLOEBERGHS WALTER	00:38:22	01:18:27	260
HOEFKENS CHRIS	00:44:34	01:33:48	2286
AERTS JOHAN	00:47:12	01:39:30	3824
DUPONT JOHAN	00:51:13	01:42:14	4706
MEULDERS JEAN-PAUL	00:54:02	01:53:37	9232
MEULDERS SVEN	00:54:45	01:55:12	9928
VAN CASTEREN RONALD	00:57:58	01:57:45	11008
LIVENS ANTOON	01:01:26	02:02:37	13077
RINGOOT DANNY	01:01:04	02:06:37	14564



13 BERGLOPERS IN SIMONSKALL

Simonskaller Staffellauf.

Einde mei trokken enkele Heistse Berglopers voor de tweede keer op rij naar het Duitse dorpje Simonskall, gelegen in de prachtige Eifelstreek. Op het programma stond opnieuw



de zogenaamde 'Simonskaller Staffellauf'. Ook dit jaar had Vic vooraf alles tot in de puntjes verzorgd. Een kamer in Landhotel Kallbach was mooi geregeld en ook onze deelname aan de beruchte loopwedstrijd. Heel toevallig ontdekte Vic enkele jaren geleden dat dit slaperige dorpje één keer per jaar opgeluisterd werd met een wedstrijd waar atleten van heinde en verre naar toe gelokt werden. Niet zomaar een loopwedstrijd, maar een heuse ploegenstrijd waarin teams van telkens drie deelnemers het tegen elkaar opnemen. Dit jaar waren onze rangen versterkt met een extra ploeg. Een

eerste ploeg bestond uit Julienne, Arlette en Jos. Jos, Brigitta en Florent maakten deel uit van de tweede ploeg. De laatste ploeg bestond uit Marc, Cynthia en Vic. Je merkt meteen dat Jos zich tweemaal aan de zware beklimming waagde. De wedstrijd van een vijftal kilometer vangt immers aan met een stevige kuitenbijter die bijna een volledige kilometer aanhoudt. Alleen voor de allermoedigsten onder de Berglopers dus! Vooraf



waren we echter bang dat we onze naam geen eer zouden aandoen. Met drie gekwetsten (Marc, Arlette, Birgitte), één zieke (Cynthia) en één nieuweling (Julienne) in onze rangen, zagen we onze kansen niet zo sterk in. Je mag echter nooit panikeren, want alle deelnemers leverden een prachtige prestatie af. Vooral Juliennes prestatie verdient extra aandacht. Ze was zo moedig om haar allereerste jogging meteen in de bergen van de Eifel af te leggen. Doe haar dat maar eens achterna!

Omdat de lopers hun parcours boven in de bossen aflegden, hadden de wachtende deelnemers geen idee hoe hun kompanen het er van af brachten. Bij de aflossing was het dan ook steeds een zenuwachtige bedoening. Nochtans kondigde een wedstrijdcommentator steeds aan wie er op komst was. Maar die liet soms wel een steek vallen. Hij maakte immers een bijna onvergeeflijke flater door onze ploegleden te introduceren als zijnde 'aus die Nederlanden'. Omdat geen enkele Vlaming voor een Hollander versleten wil worden, zorgde het protest van Julienne ervoor dat deze fout uitvoerig én publiekelijk werd rechtgezet.

Alle aflossingen gebeurden vlekkeloos en Jos, Flor en Vic klokten af met scherpe tijden. Maar ook Arlette, Brigitta en Cynthia bleven ruim onder de dertig minuten. Julienne arriveerde zo fris als een hoentje bij de eindmeet. Marc finishte met hevige kniepijnen die later ook nog zouden opspelen. Zo'n 145 ploegen namen deel aan deze wedstrijd en onze ploegen finishten 88^{ste}, 131^{ste} en 133^{ste}.



de jogger 2008/2

Ploeg 2 – 1:08:48

Jos 19:11

Brigitta 27:07

Florent 22:30

Ploeg 1 – 1:20:48

Julienne 33:01

Arlette 28:10

Jos 19:37



Ploeg 3 – 1 :21 :54

Marc 31 :00

Cynthia 28 :35

Vic 22 :19



Na elkaars wedstrijdverslag te hebben beluisterd en een verkwikkende douche, togen we naar het drink- en eetfestijn dat ons hotel organiseerde. In tegenstelling tot onze thuiswedstrijden, had iedereen prijs op de tombola. Een t-shirt of een bos bloemen waren onze buit. Marc en Cynthia waren nogal snel uitgeteld, maar de anderen trokken na middernacht nog naar de bar. Het is ooit andersom geweest.

De volgende ochtend zat iedereen al vroeg aan het ontbijt. De sfeer zat er meteen goed in. En zoals het een ware Bergloper betaamt, was ieders gekwek goed hoorbaar tot in de gang.



Stevig ontbijten en proeven van alles hoort natuurlijk ook tot het motto van de Berglopers! Rond en gezond togen we daarna op pad. Een korte autotocht bracht ons bij het indrukwekkende stuwmeer van Heimbach. Op het programma stond een stevige klimtocht van een vijftiental kilometer. Onze eerste halte was het klooster Mariawald waar de beroemdste en beste erwtensoep van Duitsland geserveerd wordt. Daarom aten we met

zijn allen ... een stuk taart! Contrair zijn, is immers ook een typisch kenmerk van een doorsnee Bergloper. Later in de namiddag bracht onze trektocht ons door het centrum van Heimbach. Dit bleek een gezellig stadje te zijn met een indrukwekkende burcht. Deze 'burg Hengebach' zou trouwens één van de oudste burchten in de Eifel zijn en al meer dan 1000 jaar zijn plek bovenop de rots innemen. Na een kort bezoekje aan de Sint-Clement en Christus

de jogger 2008/2

Salvador kerk, met een oude gedeelte en een super moderne vleugel, trokken we verder. Natuur en cultuur wisselden elkaar dus voortdurend af.

Wandelen in de natuur brengt meestal van alles los bij een mens. Dat was bij de Berglopers niet anders. Vol bewondering werd er gewezen naar allerlei natuurfenomenen. Een eend die met een enorme snelheid kwam aangevlogen of een groepje mannelijke eenden die bij mekaar troepten werden nauwgezet geobserveerd. Maar verder dan een opmerking over 'race-eenden' of 'de homobar is open', kwamen we niet. Gelukkig kon natuurkenner Vic het niveau wat



opvijzelen. Meer nog, zijn toelichtingen groeiden uit tot momenten van ware natuureducatie. Hoogtepunt van deze opvoedkunst beleefden we bij een veld van Galloway runderen. Sowieso al een beest dat we niet iedere dag kunnen aanschouwen, maar hier was toch wel iets heel bijzonders aan de hand. Vic had immers al van ver gezien dat de stier zich klaarmaakte voor 'het grote moment'. Het vrouwtje waarop de stier zijn zinnen had gezet, leek daar aanvankelijk weinig zin in te hebben. Toen ze echter plots begerig haar staartje scheef trok, riep Vic vol verrukking uit '*Ja, nu gaat het gebeuren!*'.

Acht paar ogen tuurden vol afwachting naar het fenomeen dat zich beloofde te voltrekken ... Er gebeurde inderdaad iets. Het was alleen niet wat we verwacht hadden en het ging in een straal achteruit. Onder het gelach van de anderen zei Vic totaal verbouwereerd dat stieren toch wel moedige dieren waren: '*bij mij zou de goesting al lang over geweest zijn!*', concludeerde hij.

Na een wandeling van een vijftal uur, vonden de Berglopers dat ze toe waren aan een verkwikkende sauna en zwembeurt, waarvan we in ons viersterrenhotel naar believen gebruik konden maken. Omdat ondergetekende verslaggevers niet aanwezig waren, kunnen we hierover niets onthullen. Wel hebben we uit goede bron vernomen dat sommige echtgenotes vroegen om de 'palmboompjes' en de 'pistoletjes' in de zaal met een natte handdoek te verhullen.



Na wandeling en sauna gromden alle buikjes van de honger en dan kom je in Duitsland goed aan je trekken natuurlijk. Schnitzels en steaks à volonté! Slaatjes met heerlijke dressings! En als toetje natuurlijk een stevig stuk taart of een decadent groot ijsje! En daarna alles wegspoelen in de bar natuurlijk!

Ook de volgende ochtend verscheen iedereen fris en vol energie aan het ontbijt. Het hotelpersoneel probeerde ons alvast terug te lokken voor de editie van volgend jaar door ons allen een fikse korting te geven bij het uitchecken! Het moet gezegd worden: we zijn ongelooflijk verwend in dit prachtige en aangename hotel!



Maar ook na het opbergen van de valiezen, hadden we nog niet genoeg van de Eifel. We trokken op pad voor een tweede wandeltocht. De auto parkeerden we in de buurt van het middeleeuwse stadje Nideggen. ‘*We maken eerste een korte wandeling tot bij de burcht*’, kregen we van onze gids, Marc, te horen. Dit had ons eigenlijk al moeten alarmeren. Elke burcht in Duitsland ligt immers hoop bovenop een steile rots! Klimmen was dus opnieuw de boodschap. Het loonde echter de moeite. Het dertiende eeuwse kerkje uit rode zandsteen was reeds veelbelovend. De 12^{de} eeuwse burchttoren was de kers op de taart. Op het binnenplein werd alles in gereedheid gebracht voor een middeleeuws feest dat de volgende dag zou plaatsvinden. We waren dus een dag te vroeg. Van al het klimmen hadden we dorst gekregen en het binnenplein van de burcht leende zich uitstekend voor een drankje en alweer een stuk taart. Wie kan die heerlijke Duitse vlaaien toch weerstaan!



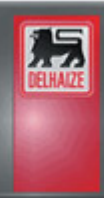
Na een uurtje verder wandelen, hadden we alweer dorst gekregen en dus hielden we halt op het marktplein van Nideggen waar het heerlijk vertoeven is op de diverse terrasjes. Soep, spek met eieren en boterhammen werden verorberd. Anderen hielden het opnieuw bij een traditioneel stuk gebak. Zelfs Jos die een gezond dieet hoog in het vaandel draagt, liet zich verleiden tot chocoladetaart, maar werd de ganse terugtocht geplaagd door schuldgevoelens met allerlei uitspraken over het gevaar van suikers voor goede prestaties tot gevolg. De anderen hadden echter geen last van schuldgevoelens en we trokken allen content naar huis met het voornemen om volgend jaar zeker terug te komen.

Op woensdag 10 juni staat de volgende Simonskaller Staffellauf reeds geprogrammeerd. Wie er graag bij wil zijn of vooraf wat meer informatie wenst kan terecht bij victorheylen@telenet.be. Meer informatie vind je ook op www.djklcv.de en www.kalbach.de.

14 ONZE SPONSORS

JOHAN CANNAERTS

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



Dakwerken Dieltjens bvba

Schriekstraat 131/1 - 2223 Schriek

T 015/23 35 68 - F 015/23 60 39 - M info@dieltjens.net - U <http://www.dieltjens.net>



Verpoorten NV

Een familiebedrijf sinds 1918
Netestraat 69 - 2235 Westmeerbeek



15 ONS JOGGINGCRITERIUM

Bent U ook zo ijverig bezig met de wedstrijden uit ons joggingcriterium ? Momenteel, bij het ter perse gaan van dit clubblad (laat ons zeggen zowat rond 20 juni) zijn er zowat 20 wedstrijden van onze keuzelijst de revue gepasseerd. We kunnen rustig stellen dat de Berglopers tot nog toe zeer talrijk aanwezig waren op de georganiseerde joggings. Blijkbaar nog iets meer dan in het verleden. Het bijhouden van de individuele deelnamelijsten is dan ook geen sinecure en fouten hierin zijn dan ook mogelijk. We geven een overzicht waar mogelijk dus hier of daar een foutje kan in geslopen zijn. Is dit het geval, meldt het mij (Eric) dan graag zo vlug mogelijk zodat dit dan onmiddellijk zal rechtgezet worden.

Om de taken van onze voorzitter enigszins te verlichten, hebben wij besloten dat ikzelf, Eric uw dienaar, de stand voortaan zal bijhouden. Vanaf het moment dat er op het internet een volledige uitslag van een jogging uit ons criterium verschijnt, zal de actuele deelnamestand per lid op onze website zo vlug als mogelijk aangepast worden.

Onder licht voorbehoud, geven wij U de actuele deelnamestand inclusief nummer 17 van onze kalender, met name de Aardbeijogging in Wezemaal van zondag 8 juni :

- 12 : Cynthia Huybrechts, Florent Van Rompuy
- 11 : Freddy Huybrechts, Danny Ringoot, Jules Salaerts, Fons Van Loo, Willy Van Woensel
- 10 : Freddy Ceulemans, Els Cumps, Roger De Cock, Jos Wyns
- 9 : Daniel Caes, Johan Janssen, Willy Van Parijs
- 8 : Francine Ceulemans, Jules De Preter, Maurice De Rijck, Johan Dupont, Toon Livens, Jean-Paul Meulders, Staf Nevelsteen, Conny Van den Broeck
- 7 : Steven De Hondt, Victor Florenty, Jef Goovaerts, Chris Hoefkens, Greet Van den Vonder, Jurgen Van Rompuy
- 6 : Johan Aerts, Dirk Baeten, Jan De Ceuster, Brigitta Frederickx, Kurt Scheers, Benny Van Asten, Alex Van Den Bergh, Johnny Van Roosbroeck, Leo Verstrepen
- 5 : Eddy Rymenants, Mario Sanders, Eric Van den Putte
- 4 : Vic Heylen, Erwin Hoefkens
- 3 : Murielle De Winter, Frans Faes, Arlette Hendrickx, Maurice Schellens, Louis Verlinden
- 2 : Monique Van den Vonder, Lauranne Van Loo, Paul Van Meensel, Kitty Van Parijs, Marino Verhaghe, Sandra Vermaelen, Lut Van Den Bergh
- 1 : Marc De Belder, Jan De Cat, Edouard Gysemans, Ronald Van Casteren, Bart Van den Schoor, Roos Verschaeren

Zoals U wellicht reeds vernomen heeft, gaat de Aflossingsmarathon van Beerzel, gepland op zondag 14 september a.s., niet door. Vermits er diezelfde dag de Herenthoutse Bosloop op de kalender staat, vervangen wij nummer 41 uit onze lijst, door deze jogging zodat het totaal van 55 keuzemogelijkheden (waarvan U er minstens 15 moet uitlopen voor de criteriumprijs) intact blijft. Gelieve deze wijziging op uw criteriumkaart aan te brengen.

Een kort overzichtje van de joggings uit de periode van 5 mei (dag tot waarop de stand op onze site was bijgewerkt door de Jef) tot de jogging van 8 juni in Wezemaal, geeft U een duidelijk beeld van het aantal Berglopers die actief waren :

10/05 in Tongerlo 15 Berglopers actief, 12/05 in Aarschot 31, 23/05 in Herselt-Bergom 14, 24/05 in Itegem 29, 01/06 in Nijlen 21, 06/06 in Varenwinkel 16, 07/06 in Voortkapel 18 en op 08/06 in Wezemaal 14.

Zoals U ziet, de Knoet spreekt de meeste van onze leden aan. Verder blijkt ook uit deze gegevens : hoe korter bij Heist, hoe meer Berglopers aanwezig. Tijdens de maand juni staan er liefst 10 van de in totaal 55 joggings op onze lijst, dus leden : zo net voor de vakantie nog een extra-inspanning en dan een zeer ontspannend verlof gewenst!

Joggen

is een ideale manier om je fitheid en conditie te verbeteren en om je zo beter te wapenen tegen allerhande 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!**