

de jogger



Heistse Berglopers

Heistse Berglopers

Officieel tijdschrift van de Heistse Berglopers
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 5 – nr. 4/december 2008

in dit nummer

1/ clubinfo	2/5
2/ kringnieuws	6/8
3/ activiteitenagenda	9
4/ Cynthia wint Brabant Wallon	10/11
5/ Leo Verstrepen wint Euro-Run	12
6/ Conny Van den Broeck tweede	13
7/ de plezante bladzijde	14/15
8/ daguitstap Mechelen	16
9/ nieuwjaarsreceptie	17
10/ Waterloop in Aarschot	18
11/ joggingcriterium	19
12/ kwis : waar of niet waar	20
13/ Heist – Scherpenheuvel	21/22
14/ uit onze oude doos	23/25
15/ focus op : Rik Van Looy	26/27
16/ verjaardagskalender	28

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
Jos Wyns
Marc De Belder
Johan Janssen

Lay-out :

Tijl Vanden Eynde

VOORWOORD

Lieve Bergloopster, Beste Bergloper,

Deze "Jogger" is helaas de laatste van het aflopende kalenderjaar 2008. Nabeschouwend mogen we stellen een toch wel zeer succesvol jaar voor onze vereniging. Nieuwe leden konden aangeworven worden, sommige leden wonnen regelmatig één of meerdere wedstrijden in hun categorie, anderen boekten qua persoonlijke bestijden duidelijke vooruitgang, ons looppad kreeg inmiddels een min of meer definitieve vorm, de geplande activiteiten werden zeer goed bijgewoond en als kers op de taart kregen we qua organisatie en qua aanwezige deelnemers opnieuw een perfecte Averegtenjogging. Al wie hierbij geholpen heeft wordt uitgenodigd op het helperseestje dat op donderdag 23 april in het Sportcentrum zal gehouden worden.

In dit nieuwe clubblad vindt U verder alle nuttige actuele informatie over ons kringleven, inclusief een hernieuwde poging om de trainingen iets aangenamer te maken.

Een welgemeend proficiat aan Cynthia Huybrechts die enorm sterk presteerde in de "Brabant Wallon" en dan ook verdiend haar categorie won. Haar echtgenoot Johan bezorgde me een schitterend relaas van dit gebeuren. Ook hulde in een apart verslag aan Leo Verstrepen die in een schitterende tijd, de jogging in Halen won.

44 of 45 leden liepen het voldoende aantal van 15 joggingen en zullen derhalve als winnaar van het criterium gevierd worden tijdens de Nieuwjaarsreceptie van vrijdag 23 januari 2009. Alle leden en hun partners zijn bij deze hierop uitgenodigd.

Nu reeds langs deze weg : "Een prachtig, gezond, liefdevol, joggingrijk en gelukkig 2009 gewenst voor U en al die U dierbaar zijn! Maak er een spetterend jaar van!

Voor nu : veel leesplezier met dit nieuwe kunstwerkje (ach ja, dat mag ik zelf niet zeggen zeker ?)!

Eric Van den Putte

info

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

1 Clubinfo

JOGGINGCRITERIUM

Op het moment dat ik deze nieuwe woorden neerpen (lees eind november) zijn reeds 43 leden zeker van hun criteriumprijs. 1 of 2 van onze joggers kunnen zich nog bij deze gelukkigen scharen door nog éénmaal of enkele keren deel te nemen aan de weinige wedstrijden die dit kalenderjaar nog op onze criteriumlijst vermeld staan, 4 namelijk.

Nu reeds kunnen we de met straten voorsprong, en bijgevolg uiteraard oververdiende, winnaar van ons regelmatigheids criterium, genaamd "De Gouden Sloef", aankondigen: de immer onvermoeibare en alomtegenwoordige Jules Salaerts die aan zowat 85 % van de gekozen joggingen heeft deelgenomen. Formidabele prestatie, Juul! Uw sloefen zullen klaarstaan op 23 januari a.s.

Inmiddels werd de criteriumprijs gekozen: een prachtig sweatjack met capuchon. We kunnen U verzekeren dat het opnieuw de moeite zal zijn, uw inspanningen zullen niet onopgemerkt blijven!

Toch nog eens een herinnering aan ons wedstrijdreglement:

- starten maar ook aankomen (en derhalve op de uitslag vermeld staan)
- in de mate van het mogelijke maar toch extra uw best doen hiervoor: in onze kledij aantreden
- last but not least: ook volgend kalenderjaar lid zijn van onze vereniging. Op dit ogenblik blijkt dat nog niet voor iedereen in orde te zijn.

U kunt uw exemplaar vanaf heden gaan passen bij Dupont Sport in de Molenstraat te Hallaar. Johan zal er U graag verwelkomen. Zij die de prijs niet behaald hebben, kunnen deze sweatjack met capuchon eveneens aanschaffen, maar dan wel tegen eigen betaling ervan natuurlijk.

BERGLOPER VAN HET JAAR

Wij dachten dat er dit jaar voor de gedoodverfde kandidaat, met name Jan De Ceuster, weinig concurrentie was weggelegd om deze trofee in de wacht te slepen. Een nonchalante en erg voorbarige bewering blijkt nu want er heeft zich recent een klepper van formaat gemeld en het is dan nog wel een vrouw: Conny Van den Broeck. Met haar echtgenoot Dirk Baeten en haar gangmaker coiffeur Leo Verstrepen, loopt ze de laatste maanden alleen nog maar de langst mogelijke afstanden per jogging. Flink zo, Conny! En volhouden! De Jan is er inmiddels ook wat zenuwachtiger door geworden. Hij verzekerde me onlangs zijn geplande joggingen voor de resterende maanden november en december, toch te herzien, lees gerust: intens te verhogen! Kwestie van extra kilometers op de teller te krijgen. En ja, net als vorig jaar, zal hij er ook op Oudjaar, tijdens de Silwesterloop te Westerlo, samen met nu reeds nog een 8-tal andere Berglopers, bij zijn. We gaan er een prachtige eindejaarsavond van maken: Jan heeft ons vorig jaar geleerd om elke vrouw of meisje die we na middernacht op het parcours passeerden, bij wijze van 3 kussen een gelukkig nieuwjaar toe te wensen. Traditie die we er dit jaar zeker gaan inhouden, Jan! Zij die zich geroepen voelen om mee te komen "genieten" (of is het "profiteren"?) van dit kusspektakel, zijn hiermede van harte uitgenodigd op deze oudejaarsshapping. U scoort er een extra punt mee in ons criteriumstelsel. Bovendien krijgen sommigen een prima alternatief om weeral niet oud op nieuw thuis en alleen te moeten beleven. Dus leden: iedereen van harte welkom in Westerlo!

TRAININGSUREN

Vooraf volgende rechtzetting : vanaf heden is er enkel nog trainingsgelegenheid in het Gemeentelijk Sportcentrum aan de Lostraat in Heist-op-den-Berg.

Ofwel langs de graszones naast de beschikbare voetbalvelden, ofwel door gebruik te maken van het aangelegde looppad dat binnenkort perfect verlicht zal zijn. De kunststofpiste aan het Gemeentelijk Sportcentrum De Lichten in Booischot wordt niet langer tijdens de wintermaanden gehuurd. Reden : vorig jaar heeft NIEMAND daar 1 keer gaan trainen!

Onze trainingsuren worden hiermede lichtjes aangepast :

- elke dinsdag- en donderdagavond vanaf 18u30 tot 20u00
- vertrek van een toer buiten het Sportcentrum te 19u00 stipt. Er zal steeds gewacht worden tot 19.00 uur. Mogelijke routes zijn het Bergske, Beerzelberg, Verbrandingsoven (eventueel ook in omgekeerde richting), Hulshout-Booischot of Sporthal De Lichten. Andere variaties zijn ook mogelijk. Tijdens de zomermaanden is meestal het Averegtenbos het loopdoel.

Dit geldt tijdens de 52 weken van een kalenderjaar, dus het volledige jaar door.

Uitzondering : bij een thuiswedstrijd van KSK Heist zijn er geen kleedkamers ter beschikking en kan er derhalve niet getraind worden. Ook op feestdagen die op een dins- of donderdag vallen, is er geen training.

Speciale vermelding toch van het feit dat er ook voor onze sportieve vrouwen, een aparte kleedkamer met douches beschikbaar zal zijn.

ONZE TRAININGEN IETS AANGENAMER ?

We hadden er, in bestuurskringen, aan gedacht een poging te ondernemen om de trainingen en de "after-training" wat aangenamer te maken. Eén onze bestuursleden bekleeg er zich recent over dat er bijna niemand meer komt trainen en er nog slechts een paar mensen achteraf een pint gaan drinken. Wel, nu we zeer binnenkort over een heus verlicht looppad rond de Heistse velden en het Hof Van Riemen kunnen beschikken en daardoor serieuze troeven in handen gaan krijgen om eventueel ons ledenbestand nog verder uit te breiden wat redelijk aanneembaar mogelijk ook tot meer trainingsdeelnemers kan leiden, ware het misschien aangewezen om af en toe na de trainingen, iets te doen. Tot enkele jaren geleden was het zo dat er een 4 à 5 keer per jaar, door de jarigen van die tussentijdse periodes, een etentje werd aangeboden. Chinees of friet met kip gevolgd door een chocomousse of taart, alles overgoten met het nodige vocht. Ieder kwam aan de beurt. Het was iets om naar uit te kijken.

Wij zouden dit terug willen invoeren maar dan op een licht gewijzigde manier : op geregelde tijdstippen, die zeer tijdig vooraf bekend gemaakt zullen worden, voeren we dit terug in. Twee leden, wisselend per keer, zorgen voor de aankoop en de kosten worden per keer per deelnemer betaald.

Zie dit als een voorstel. Graag verkregen wij uw reacties hierop, liefst van de mensen die van plan zijn ook effectief te komen meetrainen. Bij voldoende positieve kritiek kunnen we dit dan ook invoeren.

START-TO-RUN

Enkele maanden geleden startte het gemeentebestuur van Heist-op-den-Berg een nieuwe start-to-run cursus. Het bleek een voltreffer : circa 60 gegadigden tekenden in en gemiddeld een 45-tal daarvan was iedere keer effectief aanwezig. Enig minpunt voor andere geïnteresseerden was wel het feit dat de lessen telkens in de loop van de dag gegeven werden, waardoor "werkende" mensen natuurlijk niet konden deelnemen.

Op woensdag 3 en donderdag 4 december volgde de finale test. Joske Wyns op woensdag en zijn vrouwtje Arlette op donderdag, gingen even poolshoogte ter plaatse nemen om onze club bekend te maken bij deze "nieuwe lopers". Zij die verder actief wensen te blijven, en dat moeten er toch velen hiervan zijn, kunnen toch best bij een club zoals de onze, aansluiten. We zijn erg benieuwd hoeveel nieuwe leden we langs deze weg kunnen aansluiten.

Vic Heylen lanceerde een tijd geleden reeds de intentie om een nieuwe start-to-run te organiseren, tijdens de avonduren dan wel. Wij geven hem de volledige vrijheid om dit idee verder uit te werken en zullen hem daarbij zeer zeker steunen. Einddatum van deze cursus kan dan mogelijk onze Averegetenjogging zijn.

OUT-FIT :

Nieuwe regeling tot aanschaf volgt verder in dit blad.

- ✓ 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.

Reclame kan ten alle tijde, en volledig gratis, aangebracht worden door Dupont Sport.

LIDGELD SEIZOEN 2008 – 2009 :

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- VOLWASSENEN 15 € per kalenderjaar. Nu uitzonderlijk 20 € voor de periode 1 september 2008 t/m 31 december 2009.- <u>KINDEREN van onze leden</u>, jonger dan 18 jaar, betalen de helft of € 7,50 (nu 10 €) voor een gans seizoen met eveneens de mogelijkheid tot deelname aan het joggingcriterium.- <u>Overschrijving</u> op bankrekening : 863-6711736-31, met vermelding van lid HBL seizoen 2008-2009 en uw naam en voornaam, of contant bij één van de verantwoordelijken van de club. |
|---|

OPROEP KANDIDATEN VOOR EEN BESTUURSFUNCTIE

Na onze bestuursvergadering van maandag 1 december ll., zijn we tot de conclusie gekomen dat er, mede door het wegvallen van 1 of 2 van onze huidige bestuursleden, enkele nieuwe functies vrij gekomen zijn in de werking van ons bestuur.

Vandaar deze oproep aan al wie er interesse voor heeft : overhandig ons uw kandidatuur! We zouden er graag minstens 1, liever eigenlijk 2, nieuwe mensen willen bijhebben. Gezien het vele organisatorische werk dat ons in de eerstvolgende maanden wacht met het volledig op punt zetten van onze Averegetenjogging in mei 2009 - onze tiende editie en daar zouden we toch iets speciaals willen van maken! - kunnen we alle bereidwillige handen best gebruiken. Ook qua denkwerk staat ons een hele uitdaging te wachten.

Daarom : aan alle leden die op bestuurlijk vlak hun steentje wensen bij te dragen tot het verder volledig welslagen van onze toekomstige activiteiten : stel U kandidaat! U kan dit best doen door onze volgende bestuursvergadering te komen bijwonen. Deze zal doorgaan op maandag 12 januari 2009 om 20.00 uur in café "Pub The Swan". Deze plaats is wellicht beter bekend als "Het Kelderke" (Swaenekelder) van vroeger en is gesitueerd op het Kerkplein 24 in Heist-op-den-Berg. Bart Lachi is er de huidige uitbater. U kan zich nu reeds bij één van onze huidige bestuursleden aanmelden voor een functie, welke dit zal zijn komen we later dan wel overeen.

We hebben de bedoeling om, van in het begin van het volgende kalenderjaar, een betere en meer uitgetekende taakverdeling toe te passen. Eenieder zal een welomschreven werkterrein onder zijn bevoegdheid krijgen. We zijn in het bestuur unaniem tot de conclusie gekomen dat er veel te weinig structuur in de huidige taakverdeling zat. Dit zal in de toekomst zeer zeker veranderen.

Wij staan ten alle tijde ook open voor nieuwe voorstellen, van eventuele nieuwe bestuursleden maar ook van gewone leden. Ziet U graag iets veranderd worden, wat kan er verbeterd worden ? Al uw suggesties zijn meer dan welkom.

We hopen U dan ook tijdens onze Nieuwjaarsreceptie een volledig gedetailleerde bestuurssamenstelling te kunnen mededelen.

Bij voorbaat dank voor uw reactie hierop!

OPROEP TOT TEKSTBIJDRAGES

Collega's Berglopers,

Als ik het juist voor heb, meen ik dat dit exemplaar het tiende is van mijn hand. Gelukkig dat ik op de actualiteit van telkens de 3 voorbije maanden kan inspelen en er af en toe enkele andere mensen mij teksten bezorgen, want geloof me, het is niet altijd eenvoudig om iedere keer genoeg inspiratie te vinden om toch een 28-tal bladzijden "zinvol" op papier te zetten.

Daarom zou ik, langs deze weg, bij al onze leden, nogmaals een rondvraag willen lanceren tot het leveren van een eventuele tekstbijdrage aan ons clubblad. Dit kan over alle mogelijke onderwerpen gaan. Mijn voorkeur gaat in deze eigenlijk uit naar plezante, anekdotische voorvallen die U, of één van uw gezinsleden, ooit echt meemaakte. Deze kunnen dan bij onze vroeger aanwezige maar tegenwoordig weggefallen rubriek "Waar gebeurde verhalen" ondergebracht worden. Het hoeft niet persé komisch te zijn, het mag ook een gewoon reisverslag of iets dergelijks zijn. Alles is welkom. Kruip eens in de pen en bezorg mij uw artikels(s)!

2 Kringnieuws

VERNIEUWING LIDMAATSCHAP : SEPTEMBER 2008 t/m DECEMBER 2009.

Nu, toch 3 maanden na de aankondiging tot hernieuwing van ons lidmaatschap in ons vorige clubblad, zijn er nog enkele leden die dit tot op heden nog steeds niet gedaan hebben. Wij hebben vanaf een bepaalde datum de mensen die nog niet betaald hadden, persoonlijk via een extra-brief hieraan nogmaals herinnerd. Jammer genoeg kruiste de betaling van een bepaald lid en het ontvangen van deze brief, elkaar. Dit leidde even tot een misverstand maar we hopen dat de betreffende persoon na het lezen van onze hier neergeschreven excuses voor dit misverstand, niet langer kwaad is over dit kleine euvel.

Ditmaal is er een overbruggingsperiode van niet 3, zoals vorige keer verkeerdelijk aangekondigd werd, maar van 4 maanden extra, nlk. van 1 september 2008 tot en met 31 december 2009. Vanaf 1 januari 2010 gaan we gewoon per kalenderjaar werken.

Betaling van het huidige lidgeld kan nog steeds gebeuren door overschrijving van het eenmalige bedrag van 20 € op ons bankrekeningnummer 863-6711736-31 of cash bij één van de bestuursleden. Vanaf 1 januari 2010 zal dit terug 15 euro bedragen. Let wel dat zij die na 1 januari 2009 nog niet betaald hebben, niet langer ons clubblad in hun bus zullen krijgen.

In onze volgende editie, d.w.z. maart 2009, zullen wij de op dat moment actuele ledenlijst publiceren. Nu reeds geven wij U graag de gegevens door van 5 nieuwe leden, met name :

- Buts Roger	Nieuwe Laan 21	2220 Hallaar
- Castrel Ingrid	Kardinaal Sterckxstraat 31	2530 Boechout
- Van den Broeck Gerry	Schrieksesteenweg 184	2221 Booischot
- Van Hoof Marcel	Eugeen Woutersstraat 19	2220 Heist-o-d-Berg
- Van Rompaye Bert	Kleine Weg 29	2222 Wiekevorst.

Wij wensen deze nieuwe leden van harte welkom in onze vereniging en hopen dat ze nog meer plezier en succes mogen beleven bij het uitoefenen van onze gezamenlijke hobby dan dit totnogtoe het geval was. Zij kunnen zich steeds tot één van onze bestuursleden wenden voor eventuele verdere informatie allerhande. Graag tot bij een volgende training of jogging!

AANSCHAF VAN ONZE KLEDIJ

Zoals ook in onze vorige uitgave aangekondigd, bespraken wij in bestuurskringen ondertussen deze problematiek. Er zijn nog altijd een aantal leden die niet in onze kledij (toch een vereiste voor ons criterium!) kunnen aantreden.

Ondertussen hebben wij een nieuwe voorraad clubkleding aangekocht. Wij meenden deze te bewaren in een kast van onze aanwezige garagebox in het Sportcentrum maar dit lijkt, na interne bestudering ervan, niet zo'n evidente oplossing : het blijkt te vochtig te zijn wat zeer nadelig is voor de stof op zich en bovendien stelt zich het probleem dat ook het gemeentepersoneel steeds in deze garagebox moet kunnen omdat er een zekeringskast zal geplaatst worden voor de terreinverlichting.

de jogger 2008/4

Om al deze redenen zijn wij het nu volgende overeengekomen : vanaf de maand januari 2009 zullen al onze leden, even voor aanvang van de eerste dinsdagtraining van elke maand, al onze kledij kunnen komen passen en aankopen. Best ook kontante betaling aub. Dus concreet : elke eerste dinsdag van de maand, laat ons afspreken vanaf 18.30 uur in de kleedkamer van het Sportcentrum, bestaat de mogelijkheid tot aanschaf. Joske Wyns gaf ons zijn woord dat deze kledij op deze bewuste dagen zal aanwezig zijn, indien hij belet is werd Eric aangeduid als zijn vervangende verantwoordelijke hiervoor. Wij hopen dat hiermee alle problemen voor iedereen verholpen zijn. Bijbedoeling hiervan is dan ook dat, tijdens het joggingcriterium van 2009, onze prachtige kledij nog meer zal te bewonderen zijn tijdens de wedstrijden. Zoals steeds kan U gratis reclame laten aanbrengen op uw shirt voor en door Dupont Sport.

NIEUWS UIT ONZE ZIEKENBOEG

Er werd me deze keer bijzonder weinig nieuws gemeld dat ik onder deze rubriek kan neerpennen. De geblesseerden van de laatste maanden zijn zowat allemaal teruggekeerd in ons joggingpeloton terwijl enkelen nu reeds blijkbaar aan hun "winterslaap" begonnen zijn.

Pascale Catteau is de laatste maanden zowat de grootste pechvogel : ze was reeds enkele maanden gekwetst, haalde daardoor ook niet de vereiste 15 deelnames, rustte voldoende lang en plande haar comeback tijdens de Cross der Jongeren in Westerlo. Helaas na enkele honderden meters en een eerste demarrage, moest zij opnieuw opgeven met een nieuwe langere inactiviteit tot gevolg. We wensen haar veel sterkte tijdens haar herstelperiode.

Ook Willy Van Parijs bevindt zich, en laat ons hopen tijdelijk, in het sukkelstraatje. Eerst bezorgde zijn knie hem de nodige problemen, nu heeft hij last van een verrekking achter in de bovenbil. Hij traint nog wel maar geraakt maar niet op zijn normale niveau van enkele maanden gelden. Sterkte, Willy!

OPMERKELIJKE PRESTATIES VAN LEDEN

- Cynthia Huybrechts won de "Challenge Brabant Wallon" in haar categorie. Geweldige prestatie, Cynthia! Een volledig relaas hiervan vindt U enkele bladzijden verderop.
- Ook een grootse prestatie leverde Leo Verstrepen : hij won de 11 km lange Euro-Run in Halen in een fantastische tijd van 41 minuten 52 seconden. Leo heeft zich de laatste tijd, samen met haar echtgenoot Dirk Baeten, opgeworpen als de gangmaker van Conny Van den Broeck. Andere Berglopers vielen ginds eveneens in de prijzen, geldprijzen dan nog wel! Niet met het lopen maar met de tombola!
- Murielle De Winter won in haar categorie natuurlijk weeral de Cross der Jongeren in Westerlo, dat is al lang geen nieuws meer. En ook in de Crosscup is ze zeer sterk bezig. Waar blijft ze de kracht tot zulke sterke prestaties halen ?
- Francine Ceulemans is zeer sterk aan het presteren en wel op de lange afstanden. Ze kon inmiddels reeds een eerste plaats behalen en tal van ereplaatsen. Flink zo Francine en op naar de volgende zege!

- Conny Van den Broeck behaalde, en dat was ons in alle drukte van toen ontgaan, een schitterende tweede plaats tijdens de bewuste "Heist loopt". Prachtig Conny! We hadden al langer in de gaten dat U een geweldige vooruitgang aan het boeken bent. Cynthia Huybrechts krijgt er een geduchte concurrente bij!
- Liefst 12 Berglopers liepen op zaterdag 1 november, Allerheiligen, naar de basiliek van Scherpenheuvel. 6 vertrokken er van aan het Sportcentrum, de 6 andere van in Berlaar-Heikant. Een gedetailleerd verslag leest U verderop in dit blad. Van harte proficiat aan alle 13 (12 al lopend en Jules De Preter begeleidend met de fiets) voor dit huzarenstukje! Voor de geïnteresseerden : ergens in april gaan we dit opnieuw doen. Begin al maar aan de voorbereiding want het is toch wel een 27-tal kilometer!

ONS NIEUWE LOOPPAD

Op zaterdag 8 november laatstleden kregen we, tijdens een bijeenkomst met de sportverantwoordelijken van onze gemeente, de gelegenheid om de problemen aan ons looppad te bespreken. Van Bergloperszijde waren aanwezig : Jos Wyns, Arlette Hendrickx, Eric Van den Putte, Jules De Preter, Alex Van Den Bergh en Jan De Ceuster. Van gemeentelijke zijde Schepen van Sport Dr. Ferdinand Blauwens, Patrick Wyns (voorzitter KSK Heist), Dirk Meuris (pas verkozen nieuwe voorzitter Open-VLD van Heist-op-den-Berg) alsmede onze leden Patrick Feyaerts en Staf Van der Linden.

Een journalist van "De Streekkrant" maakte hierover een verslag. Hetgeen we U hiervan niet willen onthouden en zoals het vermeld stond in de bewuste krant, is als volgt samen te vatten :

"De Heistse technische dienst heeft met enkele kleine ingrepen een nieuw parcours aangelegd rond de oefenvelden van KSK Heist, over de parking en door het Hof Van Riemen. Het pad van gras, dolomiet en een stuk asfalt, is toegankelijk van 's morgens tot 's avonds tot de lichten van het Sportcentrum worden gedoofd. Eandis moet nog wel een 5-tal lichtpunten bijplaatsen. Op sommige plaatsen is de ondergrond nog drassig, maar daar wordt ook aan gewerkt. Het nieuwe pad is een mooi alternatief voor joggers die na zonsondergang niet meer terecht kunnen in het Averegtenbos", aldus MAW in "De Streekkrant".

De verlichting langsheen de paden van het Hof Van Riemen blijft voorlopig toch wel een probleem : blijkbaar is het niet evident om door strenge bepalingen en wetgevingen van Groen en Milieu, de nodige vergunningen hiervoor te bekomen.

Een 5-tal bestuursleden beschikt over een sleutel van de groene poort in de uiterste rechtse hoek van het Sportcentrum. Duidelijke afspraak onder deze sleutelbezitters : hij die de poort opent, moet ze ook achteraf sluiten. Laat dat duidelijk zijn.

Iedereen, ook niet-leden van onze vereniging, zijn in de mogelijkheid om van deze gemeentelijke infrastructuur gebruik te maken, maar dit alleen tijdens de normale openingsuren van het Sportcentrum.

3 Activiteitenagenda

OM ALVAST IN UW AGENDA TE NOTEREN

Beste vrienden Berglopers, hou zeker volgende data vrij :

- 1) vrijdag 23 januari 2009 : Nieuwjaarsreceptie. Plaats van het gebeuren is opnieuw Club 50 van de toekomstige kampioenenploeg KSK Heist. Alle criteriumwinnaars krijgen er hun cadeau, de Bergloper van het jaar 2008 wordt bekendgemaakt, alsook de winnaar van "De Gouden Sloef 2008". Er zijn nog enkele andere zeer gewaardeerde verrassingen in de maak zoals ... neen, die blijven nog geheim!
- 2) zondag 22 maart 2009 : daguitstap naar Mechelen. Onze sterloopster Murielle De Winter had voor ons 5 daguitstappen bestudeerd. Uit de mogelijkheden Mechelen, Houthalen-Helchteren, Antwerpen, de Voerstreek of de Westhoek, kozen we deze keer voor de stad met de beste supporters van België : Mechelen, uiteraard met zijn KV. De dagindeling vindt U enkele bladzijden verderop.
- 3) donderdag 23 april : Helpersfeestje. Dit is exclusief voor alle helpers tijdens onze laatste Averegtenjogging. Er volgt nog een persoonlijke uitnodiging hiervoor.

AANSTAANDE JOGGINGS VAN ONS CRITERIUM

Er staan nog slechts enkele joggings op onze kalender, voornamelijk dan nog tijdens de laatste week van dit aflopende jaar 2008 en wel de volgende : op 21/12 in Kampenhout, tweede kerstdag in Herenthout, op 28 december in Leuven (opgepast : met zeer beperkte voorinschrijving!) en tenslotte de eerder aangehaalde Silwesterloop van oud op nieuw in Westerlo. Dus ik zou aan hen, die nog 1 of 2 joggings te weinig hebben om aan 15 te geraken, willen zeggen : grijp deze laatste kansen! Het kan nog steeds voor enkele leden!

De criteriumlijst voor volgend kalenderjaar (2009) is op dit moment nog niet opstelbaar, we moeten daarvoor wachten op de nieuwe "Joggings en marathons 2009" die zowat eind februari in de rekken zal liggen. Samen met uw volgend clubblad ontvangt U deze nieuwe lijst.

Noteer nu alvast toch wel enkele joggings die zullen meetellen :

- gelezen op de site van AC Hulshout : de jogging in Hulshout voorzien op 4 januari 2009 is definitief afgelast.

Daardoor start ons nieuwe criterium voor 2009 met de volgende eerste joggings :

- 1) deel 3 van de Lierse Natuurlopen op zaterdag 24 januari 2009
- 2) deel 4 van de Lierse Natuurlopen op zaterdag 14 februari 2009
- 3) deel 5 van de Lierse Natuurlopen op zaterdag 21 maart 2009, de dag dat de lente begint.

Deze 3 nummers zijn er speciaal bijgekomen om toch minstens 1 jogging in elke maand van het jaar te hebben. Telkens aan de atletiekpiste naast het Cultureel Centrum De Mol op de ring van Lier. Men kan er opteren voor 5 km, 10 km, 10 mijl of de laatste keer een halve marathon.

- 4) zondag 1 maart 2009 : de 25^{ste} Volksloop van Putte-Grasheide.

De kalender voor daarna volgt ten gepaste tijde. Vergeet ook niet regelmatig op onze website te kijken voor dringende mededelingen en/of eventuele wijzigingen aan bestaande kalenders want deze blijken nu en dan toch wel mogelijk.

LOOPTOCHT HEIST - SCHERPENHEUVEL

Verlengd wegens uitzonderlijk succes : tijdens de maanden april en augustus 2009, herhalen wij deze looptocht. Lees verderop in dit blad alle details over de gebeurtenissen van 1 november laatstleden.

4 Cynthia Huybrechts wint "Brabant Wallon"

Zoals de meesten van ons misschien al weten doen enkele van onze leden (met name Jos Wyns, Marc De Belder, Freddy Huybrechts, Johan Janssen en diens vrouwtje Cynthia Huybrechts) al enkele jaren mee aan de sterk bezette wedstrijden van de "Challenge Brabant Wallon". Dit is een regelmatigheids criterium in Waals-Brabant gespreid over een 20-tal wedstrijden van elk 10 tot 15 km op een matig tot soms zwaar heuvelachtig parcours. Eén van onze leden, met name Cynthia Huybrechts, is er dit jaar in geslaagd dat eindklassement te winnen in haar leeftijdscategorie van 30 tot 39 jaar. Ze was niet aan haar proefstuk toe want in 2005 won ze dit ook al maar dan in de categorie van 20 tot 29 jaar terwijl er ook nog enkele andere podiumplaatsen in de andere jaren binnengehaald werden.

Dit jaar was Cynthia aan haar seizoen begonnen met de ambitie om misschien een top-3 plaats te kunnen behalen. Na enkele van deze wedstrijden bleek al gauw dat de conditie goed was én beter dan die van haar naaste concurrentes waardoor die ambitie misschien toch een beetje mocht bijgeschroefd worden. Tot de zomermaanden verliep alles naar wens voor Cynthia met enkele overwinningen en top-3 plaatsen. Maar al dat zware labeur begon toch in de kleren te kruipen en ze werd oververmoeid. Op doktersbevel moest ze een maand rusten, op dat moment kwam dat zeer ongelegen : zo hadden haar naaste concurrentes vrij spel om aan haar voorsprong, die ze tot dan toe had opgebouwd, te knabbelen. Ze keek met een bang hartje toe hoe haar voorsprong van 61 punten naar 40, 25, 17, 10 tot uiteindelijk 7 schamele puntjes slonk! Ze was ondertussen al wel terug bezig maar na een maand verplichte rust is je conditiepeil natuurlijk wel een stuk gedaald!

Met nog 1 wedstrijd te gaan zou Cynthia er voor moeten blijven knokken tot de laatste meter. Ik (lees : haar echtgenoot!) kan U verzekeren : het werd een thriller! We hadden haar gezegd dat er voor deze wedstrijd maar 1 tactiek was : de tweede in de stand, ene Murielle Cartiaux, "gewoon volgen en op het laatste een serieuze eindsprint inzetten" en de buit zou binnen zijn. Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan als je weet dat je conditie net iets minder is dan die van je concurrente na die maand rust.

Het moment van de waarheid was aangebroken : de laatste wedstrijd in Beauvechain (Bevekom). We hadden haar nog wat moed ingesproken maar toch stond ze met een bang hartje aan de start want zeg nu zelf : een heel seizoen aan de leiding staan en dan in de allerlaatste wedstrijd de leidersplaats moeten prijsgeven door die gedwongen rust, dat is om uw kas op te vreten!

Ze waren vertrokken. Zoals ik haar de hele week al had ingefluisterd, probeerde Cynthia van bij de start aan te klampen bij Murielle Cartiaux die er van in het begin een stevig tempo op na hield. Zij had immers geen keus : Cynthia kwijtgeraken en dat met zo veel mogelijk voorsprong om zelf alsnog de eindoverwinning op zak te kunnen steken. Ze kwamen aan de eerste bevoorrading en Murielle Cartiaux liet Cynthia passeren om haar zo af te matten en dan genadeloos toe te slaan. Maar dat was te vroeg en daarbij, Cynthia moest niet aanvallen maar alleen maar counteren en ze liet haar concurrente dan ook terugkomen. Maar eens deze terug aansluiting kreeg plaatste ze tegelijkertijd een verschroeiende demarrage. Daar had Cynthia niet op gerekend en ze kon op dat moment de versnelling niet beantwoorden. Meter voor meter liep Cartiaux verder weg van Cynthia en dit met nog een 6-tal kilometer voor de boeg. Het leek even een verloren

de jogger 2008/4

zaak maar toch bleef Cynthia zeer verstandig op haar eigen tempo verder lopen, je weet maar nooit. En raar maar waar : wat bleek enkele kilometers verderop ? Murielle Cartiaux had zich serieus overschat en kwam de man met de hamer tegen. Cynthia zag het gebeuren en knabbelde haar achterstand van enkele honderden meters beetje bij beetje weg tot ze terug de aansluiting maakte. "Erop en erover" riep ik haar toe en : "Nu niet meer wachten want die zit kapot". Er was tenslotte nog maar een 3-tal kilometer te lopen en plots was de eindzege terug in zicht. Cynthia kreeg er een kick van en ze haalde de resterende afstand alles uit haar lijf wat er nog maar in zat en hoe! Aan de finish had ze maar liefst bijna 8 minuten voorsprong verzameld op Murielle Cartiaux. De man met de hamer had blijkbaar een superzwaar kaliber bovengehaald. Wat een klop had die gekregen zeg! Voor de dagzege werd Cynthia tweede maar dat zou haar worst wezen want de eindoverwinning was binnen! Opdracht volbracht!



In het totale eindklassement van alle dames samen werd ze zesde op 61 wat ook een hele knappe prestatie op zich is.

Moraal van dit waar gebeurde verhaal : nooit de moed opgeven!

In het eindklassement categorie 30 tot 39 jaar gaat Cynthia dus Murielle Cartiaux vooraf met nog een Murielle, de deze heet Heuchon op een derde plaats. In het eindklassement vrouwen totaal behaalde een zekere Francesca Agostini goud, legde de alomgekende Karen Peeters beslag op een mooie tweede plaats en was er brons weggelegd voor ene Cecile Houbart. Cynthia eindigde hier zesde en Murielle Cartiaux tiende.

Verslaggever : Johan Janssen (de fiere echtgenoot)

Nota's van de redactie :

- Cynthia, van harte proficiat voor deze geweldige prestaties! Hopelijk volgend jaar verlenging van deze gouden titel in wat volgens bepaalde bronnen de laatste editie van de "Challenge Brabant Wallon" gaat worden.
- Johan, bedankt voor dit prachtige geschreven verslag! Flink zo, en hopelijk niet uw laatste bijdrage!

5 Leo Verstrepen wint Euro-Run in Halen

Leo Verstrepen, hieronder in beeld tijdens de wedstrijd waarin hij zo succesvol was, won op zaterdag 27 september II. op meesterlijke wijze de 11 km lange Euro-Run aan Sportcentrum "De Koekoek" in het Limburgse Halen.

Leo had reeds maanden geleden deze wedstrijd in zijn agenda met driedubbele stip aangekruist : tijdens deze jogging wilde hij een glansprestatie leveren, neen, meer zelfs,



hij wilde meedoen om te winnen. Meestal verkijest hij het als gangmaker te fungeren voor Conny Van den Broeck wiens tijden, en dan zeer zeker op de langere afstanden, de laatste maanden enorm verbeterd zijn. Getuige daarvan de volgende bladzijde van dit clubblad.

Leo trok van bij de start in de aanval. Het werd een afzien- en afvallingsrace (voor de andere deelnemers althans). Leo perste er 11 km lang alles uit : kijk hiervoor maar eens naar de grimassen op zijn gezicht! Maar het loonde : nooit kwam zijn zege in het gedrang en aan de finish had hij 40 seconden voorsprong opgebouwd. In een schitterende tijd van 41 minuten en 52 seconden, wat neerkomt op het prachtige gemiddelde van 15,760 km per uur, won hij oververdiend deze prachtige jogging. Hij won een mooie geldprijs. Er waren nog enkele Berglopers aanwezig die deze of andere

afstanden liepen en onder hen waren er ook enkelen die met een geldprijs huiswaarts konden keren. Neen, niet door hun loopprestaties maar wel door hun geluk bij de tombola want inderdaad : er worden hier uitsluitend geldprijzen verloot! Mooi om weten en mogelijk een stimulans om er volgend jaar ook eens naar toe te gaan, Berglopers!



Hier links ziet U het podium met op 1 natuurlijk "onze" Leo Verstrepen. Op de tweede plaats eindigde op 40 seconden Hugo Truyers uit Lummen en derde werd ene Remy Pironet uit Scherpenheuvel, hij had al 2 minuten en 28 seconden achterstand op Leo. De top 5 werd volgemaakt door Paul Van Kerckhoven uit Aarschot op 4 en Willy Vermaelen uit Holsbeek op de vijfde plaats. Andere door ons gekende atleten op de uitslag waren Eddy Van Vlasselaer uit Ramsel op plaats 7 Henri ("Rikske") Sevenants uit Tessenderlo op rang 16.

Proficiat Leo en op naar de volgende overwinning!

6 Prachtprestatie Conny Van den Broeck

Door alle drukte bij het noteren van alle aanwezigheden tijdens de jogging "Heist Loopt" van zondag 31 augustus II., waren we in feite een betere bestudering van de uiteindelijke uitslagen van de verschillende afstanden en samenstellingen van onze deelnemende ploegen, uit het oog verloren. Want wat blijkt : o.a. het echtpaar Murielle De Winter – Marino Verhaeghe behaalde een schitterende tweede plaats in de halve marathon per 2. Ook Walter Vloeberghs liep schitterend. We hadden nog wel enkele leden die onder de prijswinnaars behoorden maar hun namen zijn voor mij op dit moment niet zo direkt terug te vinden omdat ik de sponsorlijsten per ploeg niet meer in mijn bezit heb. Onze Berglopers waren niet alleen kwantitatief maar zeer zeker ook kwalitatief zeer sterk aanwezig bij deze eerste "Heist Loopt".

De organisatoren verzekerden ons ondertussen, en dat kon natuurlijk niet anders na het geweldige voorbije succes, dat er een nieuwe editie komt. Leden Berglopers, noteer alvast in uw agenda de datum van zondag 30 augustus 2009 want dan zullen we de Heiste Berg weer kunnen oplopen in het kader van "Heist Loopt 2". En we zijn van plan het record van 61, het aantal deelnemende Berglopers, te overtreffen!



Conny Van den Broeck, hierboven op de foto met gangmaker Leo Verstrepen tijdens de klim in de Kloosterstraat naar het Heistse Kerkplein, eindigde sterk tweede in de categorie "Beste Dames Halve Marathon Individueel". Ze liep onder de naam "Conny zelf" het zeer zware gekende parcours (4 toeren dus) in 1 uur 55 minuten en 14 seconden, een prachttijd! Flink zo Conny, binnenkort volgen er zeges op de langere afstanden, dat is een zekerheid!

7 De Plezante Bladzijde

Een normale doordeweekse man aan het woord :

Ik ben een man en dat is een geluk, ik doe niet hysterisch al heb ik het druk.

Ik verspil niet mijn leven met "wat moet ik aan" en kan zonder depressie van de weegschaal gaan.

Ik gooi dingen weg, heb geen spullen te veel en als iets kapot is dan maak ik het heel.

Parkeren is easy, gewoon in 1 keer en we doen wel hetzelfde maar ik verdien meer!

Ik ben een man en denk logisch na, ik leef niet op light-drank en 3 blaadjes sla.

Als ik ergens heen loop, weet ik de weg terug. Ik maak van een olifant in no-time een mug.

Ik ben een man ja, dat doet plezier. Ik word niet dronken van 2 glazen bier.

Ik hoef niet te baren, dus geen centje pijn. Is het niet geweldig om een man te zijn ?

Het antwoord van zijn uitzonderlijke vrouw :

Ik ben een vrouw en da's heus geen pech. Heb geen last van agressie als ik rijd op de weg.

Ik laat tenminste geen lampen aan voor nop en ruim al mijn rotzooi achter me op.

Als ik iets zoek, vind ik het in 1 keer. Kan tegelijkertijd bellen, koken en nog veel meer!

Van een griepje is bij mij niet veel te merken. Ik neem een aspirine en ga gewoon werken.

Ik hou me bezig met echt belangrijke vragen in plaats van te jammeren om de voetbaluitslagen.

Al is vrouw zijn dan een enorme zegen, helaas houdt "de man" onze ontwikkeling tegen!

Dat ze niet kunnen strijken en koken is niet het ergste geval, wel echt irritant is hun gebral.

Ze denken zelf de beste te zijn. Vooral spotten met vrouwen vinden ze fijn.

Uiteraard laten we ze in de waan want de waarheid kunnen ze psychisch niet aan.

Mannen zijn eigenlijk nog een kind dat spelen met auto's het einde vindt.

Nee, mannen willen de waarheid niet horen : zonder een vrouw zijn ze verloren!!!

Vorig weekend zat ik met een paar Berglopers in "De Koer" wat te filosoferen. Op een gegeven ogenblik zei den Toon dat hij ergens gelezen had dat bier veel vrouwelijke hormonen bevat. Nadat we er eerst flink om hadden gelachen, besloten we toch dat we deze stelling maar eens proefondervindelijk aan de werkelijkheid moesten toetsen. Vervolgens hebben we, uitsluitend en puur in het belang van de wetenschap natuurlijk, allen een stuk of 20 Jupilers in onze kas gegoten. Aan het eind van het experiment hebben we effectief bewezen dat bier wel degelijk vol vrouwelijke hormonen zit. Vanwaar anders volgende conclusies :

- 1) we waren allemaal dikker geworden
- 2) we hebben veel gepraat zonder inhoudelijk eigenlijk iets te zeggen
- 3) we konden niet meer fatsoenlijk autorijden, laat staan parkeren
- 4) we konden in de verste verte niet meer logisch denken
- 5) we konden onmogelijk toegeven dat we ongelijk hadden, zelfs niet wanneer dat overduidelijk het geval was
- 6) ieder van ons dacht dat "zij" het middelpunt van het universum was
- 7) we hadden hoofdpijn en totaal geen zin meer in sex
- 8) onze emoties waren niet of nauwelijks beheersbaar
- 9) we liepen voortdurend hand in hand of arm in arm ter ondersteuning van elkaar
- 10) we moesten om het kwartier naar het toilet, en vaak allen tegelijk.

Ja, als al deze argumenten niet duidelijk genoeg zijn ... Volgende week hebben we opnieuw afgesproken om, uiteraard opnieuw in het belang van de wetenschap, te testen of Leffe hetzelfde effect heeft ...

de jogger 2008/4

Een gehuwde man heeft juist zijn nieuwe boek uit met de titel : "Je kunt de baas in huis zijn". Hij stormt de keuken in en zegt tegen zijn vrouw : "Je moet weten, dat vanaf nu, IK de baas in huis ben en dat mijn woord wet is. Je gaat me nu een 5-gangenmenu bereiden en als ik dat op heb ga je met me mee naar de slaapkamer en zullen we sex hebben, enkel op de manier die ik wil. Daarna ga je me een bad laten vollopen en zul je mijn rug en haar wassen. Na het bad droog je me af en masseer je mijn voeten en handen. Morgenvroeg mag jij eens raden wie er me gaat aankleden en wie er mijn haar gaat kammen".

Waarop de vrouw kalm antwoordt : "Mijn eerste gok : de begrafenisondernemer..."

Idee voor de beleggers onder ons ...

Wanneer je in januari 2007 voor 1.000 euro aandelen gekocht hebt van Dexia heb je vandaag nog 36 euro.

Wanneer je in januari 2007 voor 1.000 euro aandelen hebt gekocht bij Fortis heb je vandaag nog 18 euro.

Wanneer je in januari 2007 voor 1.000 euro aandelen hebt gekocht bij Agfa-Gevaert heb je vandaag nog 100 euro.

Wanneer je echter dit jaar voor 1.000 euro volle bakken Leffe, Duvel of Karmeliet hebt gekocht en dus voor 1.000 euro verzopen hebt, heb je vandaag nog statiegeld ter waarde van 390 euro.

Dus, beste vrienden : de hele dag in je luie stoel of zetel naar de TV kijken met een flesje bier in de hand, levert het meeste geld op ...

Holadijee ... proost!

Vanwege uw beleggingsadviseur.

Een dokter vraagt aan zijn stagiair hem een voormiddag te vervangen. Nadien polst hij of alles goed verlopen is.

"Ik denk het wel", is diens antwoord. "Mijn eerste patiënt kwam binnen met hoofdpijn".

"En wat heb je gedaan ?", vraagt de dokter.

"Dafalgan voorgeschreven".

"Uitstekend".

"Mijn tweede patiënt had geweldig last van maagzuur".

"En ?"

"Ik heb maalox voorgeschreven".

"Weer prima".

"Mijn derde patiënt was een hele mooie vrouw, ze kleedde zich volledig uit, ging op de tafel liggen en vertelde me dat het al 5 maanden geleden was dat ze nog een man had gezien".

"Waarop de ervaren arts ... curieus : "Wat heb je dan gedaan ?"

"Oogdruppels voorgeschreven ...", luidde het antwoord ...

Mevrouw Jansen zit in de trein. Naast haar zit een keurig mannetje. Groot is dan ook de verbazing van die mevrouw om te zien hoe de man, nadat hij een luide "hatsjie!" geniesd had, zijn penis uit zijn broek haalt, die afveegt en terug wegstopt. Mevrouw Jansen denkt dat ze hallucineert : zo'n keurig mannetje! Maar even later niest de man weer, haalt opnieuw zijn jongeheer uit de broek om die af te veggen. Mevrouw Jansen wrijft zich in de ogen. Wanneer de man een derde keer niest en zijn penis weer heeft afgeveegd, kan ze zich niet meer bedwingen : "Meneer! Dat is nu 3 keer dat U niest, uw penis uit je broek haalt om hem af te veggen. Wat voor pervers persoon bent U eigenlijk ?"

De man antwoordt : "Duizendmaal excuses daarvoor, mevrouw. Maar ziet U : ik heb een heel zeldzame ziekte waardoor ik telkens als ik nies een orgasme heb".

Mevrouw Jansen voelt zich een beetje beschaamd dat ze zo hard is uitgevallen tegen de man en zegt : "Oh, dat spijt me echt hoor! En wat neemt U er voor ?"

De man antwoordt : "Peper ..."

8 Daguitstap Mechelen op 22/03/2009.

Inschrijven kan door storting van 40 euro per persoon op ons rekeningnummer 863-6711736-31 van de Heistse Berglopers (zelfde prijs voor leden én niet-leden).

Inschrijving voor 27 februari 2009 a.u.b.
Enkel uw betaling geldt als inschrijving.

Dagindeling:

10u00: aankomst in Mechelen met eigen wagen (parking cinema Utopolis).

10u15: vertrek met gids voor Dijlewandeling (duurtijd +/- 2uur, afstand ongeveer 5 km).

12u30: middag broodmaaltijd, kaas- en vleesbuffet met verschillende soorten brood en broodjes + 2 tassen koffie of thee per persoon inbegrepen.

13u30: einde middagmaal, vervolgens half uurtje vrij

14u00: vertrek met gids voor wandeling "op stap met Carolus". Dit is een wandeling van 3 uur met 3 degustaties, van 3 Mechelse bieren in 3 verschillende Mechelse cafés onderweg. De wandeling duurt 3 uur maar in afstand is deze niet lang. Er wordt telkens een half uur gewandeld en een half uur gedegusteerd.

17u00: avondmaal, koekoeksmenu (= 3 gangenmenu) bestaande uit verse soep, Mechelse koekoek en een ijscreatie (dranken niet inbegrepen).

19u00: voor wie dan nog zin heeft kan nog avondwandeling "Contourlight" maken in het kader van het nieuwe programma 2009 dat op 21 maart 2009 van start gaat. Namelijk stadsvisioenen.

Elke avond van schemerdonker tot middernacht. Op het sfeervolle avondparcours van Contourlight ontdek je zowel de charme van de Mechelse binnenstad als de visuele kracht van hedendaagse lichtkunstwerken. Met allerlei soorten lichtbronnen, van neonlampen tot leds, toveren internationale kunstenaars artistieke visioenen tevoorschijn. Ze geven een nieuwe dimensie aan plaatsen waar de geschiedenis haar stempel op heeft gedrukt. Op straten, pleinen en in binnentuinen verweven de lichtkunstwerken zich met de verlichting van gebouwen en publieke ruimtes.

Een aanrader om de dag af te sluiten.

9 Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie



Het bestuur van de Heistse
Berglopers
wenst U van harte
een voorspoedig **2009**



Om het jaar feestelijk in te zetten nodigen wij u en uw partner uit op onze Nieuwjaarsreceptie. Voor leden is het gratis, niet-leden (partners) betalen 10 Euro op rekening **863-6711736-31** van de Heistse Berglopers.



Afspraak op vrijdag 23 januari 2009 vanaf 20 uur in Club 50 van KSK Heist.

Op het programma staat de huldiging van de Heistse Bergloper van het jaar, de gouden sloef, de prijsuitreiking van het criterium, komische act en diverse speeches!



Inschrijven voor 20 januari bij Toon Livens: 0475/443463 of antoon.livens@telenet.be

Zij die vrijdagmiddag wensen mee te werken aan de voorbereiding: hulp wordt met dank aanvaard. Naam opgeven bij Toon Livens.

10 Waterloop in Aarschot

Al voor de vijftiende keer slingert de Waterloop zich op 5 september door Aarschot. De jogging en wandeltocht brengt deelnemers via de oevers van Laak en Demer naar het park van het Kasteel van Nieuwland, de Turfputten en het Vorsdonkbos.

Ook een twintigtal Berglopers waren present op de terreinen van SC Aarschot aan de Grote Laakweg waar om 19.30 uur de start gegeven werd. Voor de deelnemers was er de keuze uit drie afstanden: 4, 9 en 15 kilometer. Deelname kostte 4 euro en voor alle deelnemers waren er prijzen voorzien.

Peter De Vocht, in volle voorbereiding van het Belgisch Kampioenschap halve marathon, heeft in Aarschot de Waterloop op zijn naam geschreven (zie foto hiernaast). De 47-jarige Keerbergenaar haalde het in de 15 km-loop met 100 meter voorsprong op Gille Coeckelberghs. Pascal Kaers versloeg Wim Van Oosterwijck voor de derde plaats. Bij de vrouwen stond er geen maat op Karen Peeters. Patrick Van Daele nam de 9 km-loop voor zijn rekening voor Dries Van Hoof en Mark Michiels. Murielle De Winter (lid van de Berglopers) was hier de snelste vrouw voor Jeannine Van Der Hoeven. In totaal waren er 527 deelnemers.



Maar het hoeft voor alle joggers niet even snel te gaan. Hiernaast ziet u Toon Livens die de 9 Km aflegde in een iets rustiger tempo dan Peter De Vocht. Maar ja, hij zit dan ook niet in voorbereiding van het Belgisch Kampioenschap!

Na dit sportief evenement kon nog even op adem gekomen worden aan herberg De Knoet waar een orkestje voor de nodige ambiance zorgde.

Met dank ook aan Murielle De Winter die, door haar prachtige overwinning, in het bezit werd gesteld van een niet onaanzienlijk aantal drankbonnetjes waarmee zij gul de nog aanwezige Berglopers trakteerde!



11 Joggingcriterium

Ziehier een nieuw overzicht van de aanwezigheden van onze getrouwe Berglopers bij de joggings die gelopen werden tussen in de periode na de Waterloop in Aarschot en de 11 novemberjogging aan de terreinen van KFC Heultje :

36 : Cross der jongeren in Westerlo
25 : de Neteloop in Hulshout
19 : de 11-novemberjogging in Heultje
14 : de Herfstjogging in Betekom
13 : de Dubh-Linn-jogging in Wolfsdonk
12 : de Bosloop Teunenberg in Olen
11 : de Bosloop in Herenthout en de Heimolenjogging in Keerbergen
07 : de Monumentenloop in Vorselaar
05 : de Hollewegenjogging in Hoegaarden en de Herfstjogging in Boortmeerbeek
01 : Dwars door Mechelen (met name : Kitty Van Parijs).

De joggings waar minder dan 10 Berglopers actief waren, worden wellicht volgend kalenderjaar niet meer op onze criteriumlijst gezet. Zij zullen wel passend vervangen worden.

Hieronder volgt de actuele individuele stand. Laatst oproep aan alle leden die er van overtuigd zijn dat hun vermelde aantal deelnames niet correct zijn : meld mij (Eric) dit a.u.b. zo gauw mogelijk, zeer zeker zij die denken daarmee het totaal van de 15 vereiste joggings bereikt te hebben zodat U dan ook, volkomen terecht, uw criteriumprijs zal behalen.

Zekere criteriumwinnaars zijn eerst en vooral de met grote voorsprong-winnaar van de "Gouden Sloef" (meeste deelnames aan joggings uit onze criteriumlijst) Jules Salaerts. Zijn teller staat momenteel op 39 (van de laatste 12 wedstrijden liep hij er 10 mee en uit!). Op de tweede plaats volgen Daniel Caes en Eric Van den Putte met 27, verderop het duo Freddy Ceulemans en Roger De Cock met 26 terwijl Francine Ceulemans er 25 succesvol beëindigde. Alle namen van leden die nu volgen hebben, met afnemend aantal deelnames, hun prijs veroverd : Van Woensel Willy, Baeten Dirk, Van Loo Alfons, Wyns Jos, Van den Broeck Conny, Cumps Els, Huybrechts Cynthia, Huybrechts Freddy, Janssen Johan, Livens Toon, Meulders Jempi, Nevelsteen Staf, De Hondt Steven, Dupont Johan, Aerts Johan, De Preter Jules, Goovaerts Jef, Hoefkens Chris, Ringoot Danny, Van den Vonder Greet, Van Rompuy Florent, Verstrepen Leo, De Rijck Maurice, Florenty Victor, Hoefkens Erwin, Rymenants Eddy, Van Den Bergh Alex, Van Parijs Willy, Frederickx Brigitta, Heylen Vic, Scheers Kurt, Van Asten Benny, Verlinden Louis, De Ceuster Jan, Sanders Mario, Van Den Bergh Lutgard en Verhaeghe Marino. Samengevat dus al 43 winnaars.

2 leden, kunnen met nog 4 joggings in het verschiep, alsnog de kaap van 15 bereiken, met name Jurgen Van Rompuy en Murielle De Winter.

Zoals hoger reeds vermeld, neem contact met mij (Eric) op als U denkt dat er hier of daar een effectieve deelname niet correct werd opgenomen in onze lijst.

Veel succes bij uw joggings tijdens deze laatste weken van 2008!

12 Kwis : Waar of Niet Waar

Eindstand :		R1	R2	R3	R4	R5	Totaal
1	De Rijck Maurice	9	8	7	9	8	41
2	Ringoot Danny	5	6	6	9	10	36
3	Livens Toon	5	8	6	8	5	32
4	Van Asten Benny	5	7	6	6	5	29
5	Van Den Bergh Alex	-	5	6	7	8	26
6	Hendrickx Arlette	6	-	-	8	4	18
7	Van Woensel Willy	-	7	6	-	-	13
	De Ceuster Jan	6	7	-	-	-	13
9	Wyns Jos	5	-	-	-	6	11
10	Van Parijs Willy	4	-	-	-	-	04

Met Maurice De Rijck hebben we een zeer sterke winnaar. Proficiat met uw 82 %, Maurice! Of moet ik uw vrouw feliciteren ? Tijdens de Nieuwjaarsreceptie zal de gewonnen prijs uitgereikt worden. Bovendien zullen we nog 4 rondewinnaars loten uit de 8 overige deelnemers (de 10 deelnemers minus de winnaar alsmede minus Danny Ringoot die reeds zijn prijs -een bon van 10 euro- eerder op het jaar ontvangen heeft. Den Danny scoorde trouwens, ongelooflijk maar waar, 10 op 10 in deze laatste ronde!

Een korte verklaring bij de antwoorden van de vorige ronde.

VRAAG 1 : Niet waar, ik heb Jacques Vermeire daar nog nooit gezien.

VRAAG 2 : Niet waar, op mijn vliegzeizen nog geen enkel probleem gehad.

VRAAG 3 : Niet waar, ik denk dat de Wim nog nooit in Tenerife geweest is.

VRAAG 4 : Niet waar, mijn blazen gaf "S" van "SAFE" en ik mocht direct verder rijden.

VRAAG 5 : Waar, over KV zal ik NOOIT liegen.

VRAAG 6 : Niet Waar, ik heb geen enkele opname van Fata Morgana bezocht, wel reed ik ooit met Joske Wyns naar een jogging uit de Watermolencup in Overijse en ter plaatse kwamen enkele jongelui aan ons de weg vragen naar het centrum want daar waren er die dag de opnames van het programma.

VRAAG 7 : Waar, onder de titel "Servië importeert 250.000 bruiden is dit een rasecht waar verhaal

VRAAG 8 : Waar, de vrouw was wel degelijk "te koop".

VRAAG 9 : Waar, ik kreeg tot op bewuste dag nog geen verkeersboete. We zijn nu een paar maanden verder en deze stelling is momenteel gelukkig, en hopelijk blijvend, nog steeds intact.

VRAAG 10 : Waar, 4 van de 9 hierboven waren Waar en 5 Niet waar, dus deze is Waar.

Dank aan de 10 leden die, elke keer of nu en dan, tijd vonden om hier aan mee te werken. Ik heb het met veel genoegen gedaan maar al mijn inspiratie was hiermede nu wel opgebruikt. Prijsoverhandiging tijdens de Nieuwjaarsreceptie!

13 Looptocht Heist-Scherpenheuvel

Op zaterdag 1 november laatstleden (Allerheiligen) werd in clubverband gelopen van het Heistse Sportcentrum naar de basiliek van Scherpenheuvel. Jean-Paul Meulders en Alex Van Den Bergh waren de organisatoren.

Nadat het 's nachts vrij fel geregend had, leken de weergoden bij het vertrek toch gunstiger gestemd. Omstreeks 8.30 uur werd er verzamelen geblazen aan de parking van het Sportcentrum voor een looptocht die naar schatting een 2 uur en 30 minuten in beslag zou nemen. Rekening houdend met de afstand van ongeveer een 27-tal kilometer, betekende dit - inclusief eventuele sanitaire tussenstops – een tempo van om en nabij de 6 minuten per kilometer. Met dien verstande dat de traagste de snelheid zou bepalen. Zes Berglopers, waaronder 1 vrouw, meldden zich tijdig present voor deze onderneming. Naast de beide organisatoren Alex en Jean-Paul ook nog Lut Van Den Bergh, Chris Hoefkens, Benny Van Asten en Johan Aerts. Jules De Preter werd bereid bevonden de tocht per fiets te begeleiden voorzien van de nodige verfrissingen voor onderweg. Bovendien zouden de partners van onze "loophelden" hun geliefden ter plaatse komen vervoegen om gezamenlijk te middagmalen en derhalve ook te zorgen voor de terugkeer naar Heist want ze ook nog laten teruglopen was natuurlijk te veel van het goede! Ook Eric (uw dienaar) zou, wel per auto omdat ik na kwetsuren fysiek nog niet bij machte ben om dergelijke afstand succesvol te ondernemen, de bende komen vervolledigen.



Bedoeling vooraf was om tot minimaal enkele kilometers voor aankomst in groep te blijven. Maar door de onderlinge prima verstandhouding werd hiervan afgeweken en werd het volledige traject gezamenlijk afgewerkt.

Het parcours was vooraf perfect uitgestippeld en zou niet gevormd worden langs de saaie en oneindig lijkende rechte banen tussen Heist-Aarschot enerzijds en Aarschot-Scherpenheuvel anderzijds. Neen, het werd een veel leukere reisroute die via

Booischoot, Westmeerbeek, Herselt, Varenwinkel, Wolfsdonk, Testelt en Messelbroek tot vlak aan de ingang van de basiliek in Scherpenheuvel zou voeren. Een prachtig parcours met enkele "bospassages", enkel per fiets te volgen.

Na een lichte te verwaarlozen buitje na het eerste halfuur, bleef het droog en was het een zeer aangename en ideale temperatuur om te lopen. De ene had al iets meer moeite met het stijgende aantal kilometers dan de andere maar we mogen duidelijk stellen dat

er vrij goed en snelheidsvast gelopen werd. Voor sommigen was het zien van de basiliek een verlossing, een enkeling had gerust nog probleemloos tien mijl verder kunnen bezig blijven. Flinkke prestatie van onze 6 lopers en onze ene fietser die prachtig begeleidingswerk leverde. En wat bleek aan de arrivé : er waren nog 6 andere Berglopers die, vertrokken vanuit Berlaar-Heikant maar lopend langsheen het eerder aangehaalde "saaie" traject, één voor één (niet in groep zoals de onzen!) de afstand succesvol beëindigden. Derhalve evenzeer een dikke proficiat aan onze volgende leden : Conny Van den Broeck, Dirk Baeten, Leo Verstrepen, Roos Verschaeren, Greet en Monique Van den Vonder!

de jogger 2008/4

Al onze atleten hadden, na het nuttigen van het nodige gerstenat (veel Duvel en Leffe, kwestie van het vochtgehalte in het lichaam terug iets op peil te brengen), wasgelegenheid in café "De Ram" : even aanschuiven maar zeer zeker een zeer aangenaam warme douche. Nadien was het verzamelen geblazen op de eerste verdieping van deze fraaie instelling waar we met zijn twaalfen een volledige menu gingen nuttigen. Het was echter even wachten op 1 persoon, met name uw dienaar, die van de gelegenheid gebruik had gemaakt om de elfurenmis op deze kerkelijke hoogdag (het was toch niet voor niks Allerheiligen!) christelijk mee te beleven. En ja, vrienden, deze dienst duurde nu eenmaal een volledig uur! I'm very sorry, ik weet dat ge honger hadt! Maar wie zal er later naar de hemel gaan en wie niet ? Ja vrienden, ik ga U later missen ... Enfin, genoeg zottigheid! Het eten was zeer goed : eerst een lekkere dagsoep, daarna had iedereen vrije keuze uit de menu- en dessertenkaart voorzien van de nodige vloeibare stoffen.

Dank aan Alex en Jempi voor de organisatie van deze zeer geslaagde activiteit die, zoals eerder reeds aangekondigd, in april herhaald zal worden. Ook tijdens de maand augustus plannen wij deze trip. Berglopers, start nu al maar met jullie voorbereidingen om er zeker bij te zijn, het zal nodig zijn.



Tot dan!

JOHAN CANNAERTS

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

proxy



14 Uit de oude doos van de Berglopers

Toen de Heistse berglopers nog echte berglopers waren, een verslag van Marc De Belder.

The Jog Shop Jog



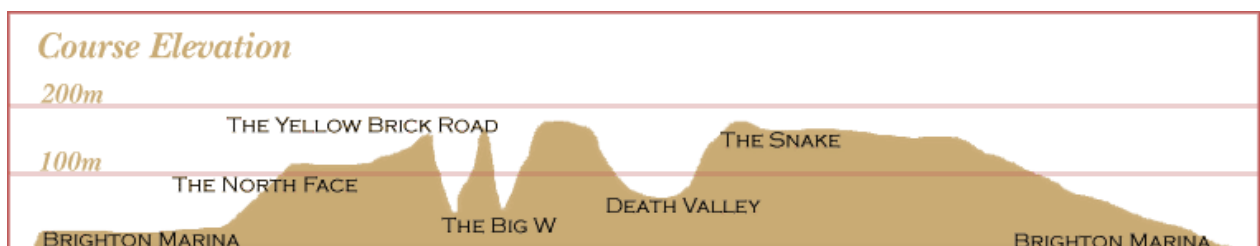
BRIGHTON, 17 AUGUSTUS 1995, een drukke stad in Zuid-Engeland is de scene voor 4de editie van de Jog Shop Jog, een 20 mijl lange cross-country wedstrijd. Tot de stomme verbazing van de organisatoren verschijnen er 4 Belgen aan de start van deze, zo bleek later, loodzware wedstrijd. Anderhalf jaar later heb ik eindelijk de moed om een verslagje van deze helletocht te schrijven. Ik weet niet meer hoe de wedstrijd van mijn gezellen verlopen is. Alleszins beter dan mijn eigen ervaringen. Engeland, het land van de regen en de mist. Het is hier de laatste 100 jaar zo heet niet meer geweest.

The Day Before

De hele entourage heeft het over de wedstrijd van morgen, onze eerste op het Engelse eiland. We besluiten onze nummers in de Jog Shop gaan af te halen. Op een obscuur kaartje had ik immers George Street terug gevonden. Meer dan een halve dag zijn we op zoek geweest naar een winkel die er niet was. Toch niet in die George Street. Dan maar een iets grotere en recentere kaart gekocht (£2.25) en tot de vaststelling komen dat er twee George Streets zijn. Eén op een halve dag stappen (diegene waar we nu waren) en één op amper 500 meter van ons hotel, diegene die we moesten hebben. Het begon al goed.

The Start

Het is 9 uur in de morgen, een frisse zeebries zorgt voor een beetje afkoeling. Het is al 25 °C en het gaat nog veel heter worden. Ik zie overal bedrukte gezichten, gespannen van de zenuwen. Het gaat een zware dag worden. Ik voel het tot in mijn tenen. De eerste zonnekloppers begeven zich naar het strand. Een vrouw met naakte borsten plonst in het koele, zoute zeewater. Ik heb veel zin er achteraan te springen. Iemand, ik weet niet meer wie, houdt mij tegen.



The North Face

De eerste grote test. Over een afstand van 100 meter duik ik 150 meter in de diepte. Deze afdaling is een ware aanslag op al mijn spieren. Maar ik zit nog fris. Het gaat nog goed. De klim van 150 meter die er op volgt doet de meesten naar boven wandelen. Ik loop naar boven; ik heb al betere ideeën gehad. Een paar kilometer verder zal ik te weten komen waarom men hier al naar boven wandelt. Boven op de helling is de tweede bevoorrading. Er staat een ton drinkwater en een ton regenwater. Ik had gehoopt in die ton regenwater te gaan zitten. Te smal. Ik steek mijn kop erin om me te verfrissen. Het moet ondertussen al 30 °C zijn. Het voelt aan als 50 °C. God, wat is het hier heet.



Yellow Brick Road

Een oude Romeinse weg, of wat er nog van over blijft. De gemakkelijkste hindernis van de vijf. 3 mijl ellendig lang. Licht hellend. Aansluitend op The North Face. Is niet echt een probleem. Alleen die deksels hete zon. Er komt geen einde aan deze kilometers beton. Even moet ik denken aan de Romeinse sukkelaars die gedwongen werden deze weg te bewandelen. Ik doe het voor mijn plezier.

The Big Double U

Joepi, ik ben halfweg koers. The Big Double U is een grote "W" in het landschap. Het landschap dat bestaat uit een steile rotsformatie. Ik verlaat Yellow Brick Road en duik 300 meter naar beneden. Ik zie mensen naar beneden schuiven. Sommigen op hun voeten, anderen op hun achterwerk. Het is heet en alles is kurkdroog. Onderaan de helling is het uitkijken geblazen. Remmen met alles wat je hebt of je hangt in de prikkeldraad die het einde van de weide aanduidt. Ik neem een "stille", loop 100 meter en begin aan de klim naar boven, terug vanwaar ik kwam. De klim maakt slachtoffers. Wie terug boven raakt mag direkt weer naar beneden, naar het dorpje in de vallei. Eén troost. In dat dorpje is de zoveelste bevoorrading. Iedereen snakt nu naar water, naar rust. Ik glij naar beneden. Bij de watervoorziening houd ik halt. Eén van mijn betere ideeën. Ik drink. Ik sla een babbeltje met een andere zielige figuur. Ik hoor iemand zeggen dat het ergste nog moet komen. Ik sla tilt. Het laatste been van de Grote W is bergop, terug 300 meter klimmen langs een weggetje bezaaid met stenen. De beste vierwiel aangedreven Jeeps halen het amper. De stemming slaat om. Ik ben nog maar halfweg koers.

Death Valley

Deze vallei heeft haar naam niet gestolen. Het gaat zowaar bergaf; een pluspunt. Er is hier geen zuchtje wind. De zon, die helse zon, doet haar uiterste best om het zo mogelijk nog heter te bakken. Ik besluit een stukje te wandelen. Een koe staart me mij stom aan, herkauwend. Ik hoor haar luidop denken: "weer een tweevoeter die door mijn eten loopt." Ik krijg een klopp van de hamer dat het niet meer serieus is. Onderaan in de vallei staan wat bomen die het begin van The Snake vormen. Ik laat me vallen in de schaduw. In de verte zie ik het groene singletje van Eddy naar beneden strompelen.

de jogger 2008/4

The Snake

De laatste hindernis. Een grote en een kleine halve cirkel vormen figuurlijk een slang. De staart in de vallei, de kop bovenop die berg. Weer gaat het bergop, 4 à 5 kilometer aan een stuk. Halfweg de beklimming ga ik onder een struikje zitten. De schaduw van dit amper halve meter hoge bosje dorre takken geeft geen soelaas. Ik krijg een drinkbak van de koeien in het oog, waar ik wil gaan inzitten. Het is te klein. Ik schep water uit de bak op mijn hoofd. Ach, het help allemaal niet meer. Ik denk ´in mijn eigen´: "waar ben ik in Godsnaam mee bezig?"

The Finish



Marc & Eddy laatste kilometers

In de verte zie ik achter mij Eddy terugkomen. Ik ga op een bank zitten en wacht op hem. Hij moedigt mij aan verder te stappen, maar hangt zelf met zijn handen en hoofd tegen een draadafscherming. Eddy vertrekt zonder mij. Mijn maag draait binnenste buiten en ik moet kotsen. Ik besluit Eddy in te halen. Ik heb betere ideeën gehad. De laatste loodjes zijn bergaf. In complete waanzin, en om nog wat indruk te maken, besluiten we om die laatste meters te lopen. Alles doet zeer. De marshal applaudiseert voor onze moed, maar ik hoor hem denken: "Eindelijk kan ik naar huis, eindelijk kan ik gaan eten."



Joske op de big double U

Eddy en ik zijn uitgeteld, we zitten, liggen op de parking, doodmoe, helemaal kapot. Ik ben te moe om de banaan die Arlette me gaf te pellen. Te moe om het blikje cola te openen. Mensen die in de plaatselijke winkel inkopen gaan doen kijken ons vol ongeloof aan. Ze denken dat we zwervers zijn. Had ik mijn petje op de grond gelegd, ik ben er zeker van dat iemand er geld in gegooit zou hebben. We besluiten naar het hotel terug te keren. Maar dat ligt een dikke 1500 meter verder. 1500 meter, weer door die helse zon. We doen er dik een half uur over. We zijn ... kapot.

Waarschuwing: Wij kunnen er weer mee lachen, al zijn we nu anderhalf jaar verder. Wie de ambitie heeft deze tocht te lopen doet er goed aan te trainen met een marathonschema en wat nadruk te leggen op heuveltraining. De tijd van de winnaar (2u10 over 32 kilometer) is daar het nog levende bewijs van.

Palmares

1.	Nigel Brooks	2u 10' 18"
2.	Jerry Creeves	2u 10' 39"
3.	Peter Lay	2u 15' 12"
32.	Julia McGowan	2u 38' 31"
72.	Jos Wijns (B)	2u 53' 19"
158.	Johny Van Roosbroeck (B)	3u 21' 15"
257.	Peter Wicks	4u 38' 34"
258.	Marc De Belder (B)	4u 45' 12"
258.	Eddy Van Parys (B)	4u 45' 12"

- **10 jaar later in 2005 heeft Marc deze wedstrijd nogmaals gelopen. Maar hij heeft van zijn vorige wedstrijd meer dan een half uur afgedaan :**

1995 4u 45' 12"

2005 4u 12' 06"

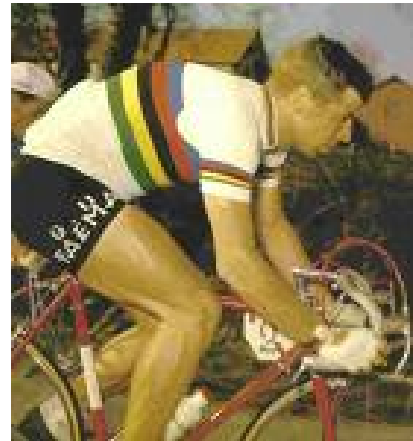
15 Focus op : Rik Van Looy

Henri "Rik" Van Looy, ook wel de "keizer van Herentals" genoemd, werd geboren op 20 december 1933 in Grobbendonk. Hij was wielerveder van 1953 tot 1970 en won in totaal 493 wedstrijden. In de beginfase van zijn carrière moest hij de strijd aangaan met een andere klasserunner, met name Rik Van Steenbergen. Deze laatste werd "Rik I" genoemd en Van Looy kreeg de bijnaam "Rik II" opgespeld. In zijn nadagen kreeg hij met een ander wielervederfenomeen te maken : ene Eddy Merckx.

Rik werd 2 maal wereldkampioen, in 1960 en in 1961. Hij is, nu nog altijd, de enige runner die alle klassiekers wist te winnen. Bij Eddy Merckx ontbreekt immers een zege in de wedstrijd Parijs – Tours.

In de 3 grote rondes (Giro, Vuelta en Tour) won Rik, naast vele etappes, ook het berg- en puntenklassement, nooit echter de eindzege in het algemeen klassement.

Rik was een aanvaller maar beschikte tevens over een vlijmscherpe sprint waarin hij zeer moeilijk te verslagen was. Ooit gebeurde dit toch : totaal onverwacht en tegen alle afspraken in, en bovendien dan nog door een ploegmaat, tijdens het legendarische wereldkampioenschap van 1963 in Ronse : niet Rik ging met de wereldtitel lopen maar wel een zekere Benoni Beheyte. Keerzijde voor deze laatste was wel dat we in de jaren daarop niet veel meer hoorden van deze runner.



Zoals gezegd : in de grote rondes trad Rik steeds op het voorplan. In 1958 moest hij, als leider in het klassement en met reeds 5 ritzeges op zak, opgeven in de Vuelta. Het jaar daarop kwam hij terug naar Spanje en werd er, met 4 ritzeges in de pocket, derde in het eindklassement. In datzelfde jaar 1959 reed hij ook de Giro waar hij ook 4 dagzeges op zijn naam schreef en een vierde plaats in de eindafrekening kon behalen.

Pas in 1962 debuteerde hij in de Ronde van Frankrijk maar hij was er dat jaar niet bepaald succesvol. Nadat hij 10 ritten lang een overwinning probeerde te behalen, werd hij tijdens de elfde rit aangereden en moest naar het ziekenhuis van Pau afgevoerd worden. Mede daardoor viel een degelijke voorbereiding voor het Wereldkampioenschap in het water en kon hij zijn titels van 1960 en 1961 onmogelijk verlengen.

Ook op de baan was Rik een voortreffelijk runner bekroond met 12 eindoverwinningen in diverse Zesdaagsen. Tien zeges alleen al met een beresterke Peter Post.

In 2005 eindigde Rik op nummer 78 in de Vlaamse verkiezing van "De grootste Belg".

Ziehier zijn belangrijkste overwinningen in chronologische volgorde :

1952 en 1953 : Kampioen van België bij de Liefhebbers

1956 : Parijs-Brussel, Gent-Wevelgem, Scheldeprijs en Ronde van Nederland

1957 : 34 overwinningen o.a. Gent-Wevelgem, Scheldeprijs en Ronde van Nederland

1958 : Kampioen van België, Milaan-San Remo, Parijs-Brussel

1959 : Ronde van Vlaanderen, Parijs-Tours, Ronde van Lombardije, 4 ritten in Giro

1960 : Wereldkampioen, 3 etappes in Giro + bergklassement

1961 : Wereldkampioen, Parijs-Roubaix, Luik-Bastenaken-Luik, 3 zeges in Giro

1962 : Ronde van Vlaanderen, Parijs-Roubaix, Gent-Wevelgem, 2 etappes in Giro

1963 : Belgisch Kampioen, 4 ritten in de Tour + puntenklassement

1964 : 1 rit in de Vuelta

de jogger 2008/4

1965 : Parijs-Roubaix, 2 ritten in de Tour, 8 ritten in de Vuelta + puntenklassement
1967 : Parijs-Tours
1968 : Waalse Pijl
1969 : 1 rit in de Tour.

Striptekenaar Marc Sleen liet in vele Nero-albums Rik Van Looy een zekere rol spelen. Een bloemlezing hieruit :

- Het geheim van Bakkendoen : Nero noemt zijn paard Rik III omdat "het nog straffer is dan Rik I en Rik II"
- De draak van halfzeven : de amandelen van Rik staan op sterk water naast die van Marc Sleen
- De witte parel : Nero leest de krant terwijl hij opmerkt : " Die Van Looy is toch een crack". Later in deze strip wordt Madam Nero er van op de hoogte gebracht dat haar man verdwenen is. Wanneer ze haar aanspreken dat er "slecht nieuws" is, vraagt ze : "Start Van Looy niet in de ronde ?"
- De kille man Djaro : Nero en Adhemar ontdekken op de Kilimanjaro gouden zuilen. Nero wil ze meteen mee naar huis nemen omdat ze dan "rijker zullen zijn dan Van Looy en Van Steenberghe samen".
- De brief aan Nasser : door de waarzegger Orsokop werd voorspeld dat Rik in de Tour van 1963 vijf ritten zal winnen. Het werden er echter maar 4 dat jaar.

Eddy Liekens, schatbewaarder van het Rode Kruis afdeling Hallaar, beleefde vorig jaar op zijn 60^{ste} verjaardag, de verrassing van zijn leven. Zijn collega's hadden er voor gezorgd dat zijn grote idool, Rik Van Looy, de man wiens carrière en leven hij tot in het kleinste detail kent, hem persoonlijk opbelde om hem een gelukkige verjaardag te wensen. Het werd de mooiste dag van Eddy's leven.

Eddy slaagde jaren geleden met het maximum van de punten in de pré-selecties van het VTM-programma "De vraag van 1 miljoen" waarbij alle vragen over het leven van Rik Van Looy gingen. Net toen hij effectief mocht deelnemen, werd het programma afgevoerd waardoor Eddy helaas wellicht 1 miljoen, toen nog Belgische franken, aan zich voorbij zag gaan.



Rik Van Looy was jaren geleden ook nog voorzitter van KFC Herentals, nu VC Herentals. Zijn club voerde ooit een legendarische strijd met ons FC Heist Sportief (nu KSK Heist) om de kampioentitel in Bevordering. Het was in de tijd van de glorie-dagen van een sterk Heist : Frans Schellens was trainer en met spelers als Wim Bosmans, de inmiddels betreunde Nekes Verhaegen en doelman Luc Van den Eynde, kon men alle ploegen aan. Herentals kreeg onder het oog van meer dan 3.500 toeschouwers, een record destijds voor het Heistse Sportcentrum, liefst 5-1 aangesmeerd. Heist pakte de titel en zou enkele jaren in derde klasse spelen.

16 Verjaardagskalender

Vanaf heden zal U telkens een overzicht terugvinden van de jarigen voor de komende drie maanden.

Van de volgende leden beschikken we tot op dit moment niet over hun geboortedata. Enkel daarvan zijn misschien jarig in deze periode. Geef me aub uw geboortedatum door zodat we U vanaf nu onder deze rubriek een gelukkige verjaardag kunnen wensen.

Castrel Ingrid, Dupont Dirk, Lambaerts Paula, Nagels Marc, Renap Rita, Van Den Bergh Lutgarde, Van der Linden Staf en Vloeberghs Walter.

Van harte proficiat aan onze jarigen van de maanden januari - februari - maart :

07 januari	Horemans Carine
11 januari	De Cat Jan
13 januari	Huybrechts Cynthia
16 januari	Goyvaerts Bart
17 januari	Goossens Herman en Van Besouw Jenny
21 januari	Van den Broeck Conny
24 januari	Laurens Maurice
26 januari	De Belder Marc en Van Herck Liliane
28 januari	Wyns Jozef
30 januari	Verhaegen Robert
02 februari	Van Asten Benny en Van Houtven Luk
03 februari	De Cock Luc
05 februari	Caes Daniel, Dupont Johan en Portauw Edwin
08 februari	Diels Marc
10 februari	Van Roosbroeck Johnny
11 februari	Clé Eric
12 februari	De Rijdt Jan
15 februari	Van Rompuy Florent
16 februari	Van den Putte Frans
18 februari	Van den Bergh Diane
19 februari	Busschots Andy
25 februari	Verbist Eric
27 februari	Aerts Johan
01 maart	Symons Anja
03 maart	De Rijck Maurice
04 maart	Nevelsteen Staf
10 maart	Van Houtven Ines
12 maart	Van Loo Alfons
16 maart	De Meutter Paul
21 maart	Feyaerts Patrick, Livens Toon en Royberghs Chris
31 maart	Le Page Geert

Maak er een zeer gelukkige dag van! We hebben er, voornamelijk voor de vrouwen, niet het geboortjaar bijgezet. We gaan uw leeftijd ooit misschien wel eens in een kwisje gebruiken. Wie weet!

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!**