

de jogger



Heistse Berglopers

Officieel driemaandelijks tijdschrift van de Heistse Berglopers
Jaargang 8 – Nr.3
September 2011

in dit nummer

voorwoord	1
kringnieuws en clubinfo	2-4
ons joggingcriterium	5-10
de plezante bladzijdes	11-12
pleidooi voor ... bier	13
Simonskaller Stafellauf	14-15
echt gebeurd	16
het rariteitencabinet	17
ons clubblad	18
poepegatje, een bloemlezing	19
focus op Philippe Gilbert	20-21
daguitstap Antwerpen	22-24
tips bij lopen in hitte	25
verjaardagskalender	26
ons bestuur	27

COLOFON

De Jogger verschijnt viermaal per jaar op 105 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, Marc De Belder

Lay-out :

Tijl Vanden Eynde

VOORWOORD

Lieve Bergloopster, Beste Bergloper,

Zoals U merkt komt dit derde clubblad van het huidige kalenderjaar vrij snel na het vorige. Laat ons zeggen dat we deze keer zeer op tijd zijn en dat ik het vorige, volledig buiten mijn wil om, een 3 à 4 weken te laat bij jullie in de bus heb gedropt. Verderop in dit blad geef ik graag enige verduidelijkingen omtrent de problemen hieromtrent.

Als U dit leest (U weet ondertussen dat dit clubblad zowat 7 à 10 dagen voor het gedrukt is, reeds op onze website te vinden is, dus : kijk regelmatig op www.berglopers.be zou ik zeggen!) zijn we vermoedelijk rond 5 september (op 8 september vertrek ik 17 dagen naar Tenerife dus dat moet ik voor zijn!). Er zijn dan 43 joggings uit ons criterium de revue gepasseerd, gevolg hiervan is dat er dan nog 19 kansen (1 extra) zijn om aan het voldoende aantal van 15 deelnames te geraken. Deze teksten zijn afgesloten voor "Heist Loopt" van zondag 28 augustus 2011, d.w.z. dat er loopverslagen zijn tot en met de KWB-jogging van maandag 15 augustus in Duffel. En jawel, Julleke Salaerts was er weer overal bij (41 op 43!). Bij zijn 50^{ste} deelname mag hij een passend cadeau verwachten!

In dit clubblad al het mogelijke bij elkaar gesprokkelde kringnieuws met op de cover onze Simonskall-deelnemers, ook Ingrid Beckers die de foto trok, hoort er bij. Helaas zijn er 3 overlijdens te melden en enkele nieuwe kwetsuren bij sommige van onze lopers/joggers. In een speciale bijdrage zeer prachtig auteurswerk van een persoon die duidelijk zijn beroep gemist heeft : hedendaagse literatuur en poëzie verbleken bij het aanschouwen van het schrijverstalent van iemand waarvan ik nog steeds niet weet, ook al heb ik hem wellicht al een paar honderd keer op joggings zien lopen, hoe hij er uit ziet : "Poepegatje". Zijn meesterwerkjes op de website van www.joggings.be vind ik grandioos. Heerlijk om lezen. Misschien ook eens onze Berglopers in je teksten brengen, Poepegatje!

Veel leesplezier!

Eric Van den Putte

info

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

de jogger 2011/3

Kringnieuws en clubinfo

NIEUWE LEDEN

Als bijlage aan ons vorige clubblad, ontving U onze ledenlijst voor 2011. Inmiddels werden er nog enkele leden aangeworven, met name :

- Keymolen Hilde 15/06/66 Schransstraat 1 A 2220 Hallaar
- Saelen Luc 16/11/69 Seysheistraat 16 J 2235 Hulshout
- Van der Aerschot Stacy 04/11/80 Peerdsdonkendreef 15 2221 Booischot

Christine Bulinckx heeft in een schrijven waarin zij de reden hiertoe aanhaalt, gevraagd om niet langer als lid op onze lijsten te zijn ingeschreven. Na overleg op bestuurlijk vlak schrappen wij haar dan van onze lijst. We wensen te benadrukken dat dit niks met iemand of iets van onze club te maken heeft, het is louter en ik citeer Christine uit haar brief "wegens persoonlijke zorgen". Einde citaat. Dit alles heeft tot gevolg dat onze vereniging momenteel 131 effectieve leden herbergt.

ONZE TE BEHALEN PRIJZEN IN 2011

Deze nieuwe leden nemen geregeld deel aan de wedstrijden uit ons criterium. Voor hen een korte oprissing van de prijzen die in onze vereniging jaarlijks te behalen zijn :

- 1) criteriumprijs : 15 deelnames aan joggings uit onze criteriumlijst. Starten, aankomen en in onze outfit lopen zijn de enige vereisten.
- 2) Bergloopster en Bergloper van het jaar : man en vrouw die de meeste kilometers in wedstrijdverband hebben gelopen. Uw naam moet op de uitslag staan. Dit hoeven niet per sé joggings te zijn die op onze criteriumlijst staan.
- 3) "de Gouden Sloef", in de praktijk de "chocoladen sloef". Hij of zij die de meeste criteriumpunten weet te behalen, dus diegene die de meeste wedstrijden uit onze lijst van 63 heeft meegedaan.

Opmerking : punt 1 kan men jaarlijks winnen, punt 2 slechts om de 5 jaar en punt 3 slechts 1 keer in zijn carrière.

Bij het behalen van de magische kaap van 50 joggings, voorzie ik persoonlijk een prijs voor al die daar in slaagt. En als Julleke Salaerts (momenteel 41 op 43!!!) zelfs 60 punten behaalt, zal hij nogmaals gehuldigd worden. Laat het voor hem een stimulans zijn om een fenomenaal record te vestigen!

Bijkomende voorwaarde tot het bekomen van één van de drie hierboven vermelde prijzen : ook in 2012 lid zijn van onze vereniging.

We wensen al onze leden, de "oude" en de "nieuwe", alle succes op weg naar één van deze onderscheidingen!

OVERLIJDENS

Tot onze spijt moeten wij U niet minder dan 3 overlijdens melden. Zo overleed :

- Emiel Verbinnen, vader van Patrick en grootvader van Jana en Shari, was reeds 16 jaar lang ziek. Hij werd 71 jaar.
- Louisa De Herdt, moeder van ons sedert vele jaren trouwe lid Frans Faes, werd 92 jaar oud.
- Frans Wyns, vader van Joske tevens schoonvader van Arlette Hendrickx, bereikte de gezegende ouderdom van bijna 98 jaar.

Langs deze weg wensen wij de door dit verlies zwaar beproefde families onze gevoelens van christelijke deelneming over te brengen.

de jogger 2011/3

GOED OM WETEN

- als U bij een jogging als looper uw deelnameformuliertje invult en er wordt gevraagd tot welke club U behoort, mogen we U dan vragen om telkens niets anders dan "Heistse Berglopers" te vermelden. Niet bvb. "HBL" of "Berglopers", dit vergemakkelijkt soms het opzoeken van al onze deelnemers in de uitslagen.
- nog zo'n klein detail : vul uw naam telkens in drukletters in a.u.b. Dit kan ook veel moeilijkheden voorkomen. Ik beweer niet dat het aan ons zelf ligt want anderen typen de gegevens natuurlijk in, maar sommige van onze leden hebben al vele verschillende namen gehad.
- het is misschien geraadzaam om bij de joggings waar er serieuze prijzen te winnen zijn bij de aanwezigheidstombola (men kan zich over de kwaliteit van het te winnen materiaal vooraf informeren), even langer te blijven. Recent nog was één van de onzen niet meer aanwezig om een bierkorf in ontvangst te nemen.
- we moeten nu en dan helaas vaststellen dat niet alle uitslagen correct opgemaakt worden. Vaak is de exacte afstand niet vermeld, is de gelopen tijd niet diegene die je zelf had gechronometreerd of erger nog : je werd niet opgenomen in de uitslag. Mag ik eenieder vragen me dit onmiddellijk te melden als die situatie zich voordoet. Guy Pauwels staat bvb. niet op de uitslag van Schriek.

UIT ONZE ZIEKENBOEG

Nieuwe kwetsuur voor Ingrid Castrel : tijdens de natuurloop in Geel bleek ze een spierscheur in de kuit te hebben opgelopen. Pech blijft haar achtervolgen want dit is recent niet haar eerste blessure.

Griet Van den Bergh blijft na haar tweede paardval nog steeds inactief.

Enkele anderen kunnen we gelukkig opnieuw in het deelnemersveld van de joggings terugvinden.

Brigitta Frederickx nam onlangs, voor zover als mij bekend is, als enige van onze leden, deel aan de Dodentocht in Bornem. Het weer onderweg was naar verluid "van den hond" en een zeker aantal kilometers voorbij halfweg, heeft ze dan ook haar onderneming moeten staken. Toch een dikke proficiat voor de zowat 57 afgelegde kilometer, Brigitta! Volgend jaar een nieuwe poging ? Of is het welletjes geweest ? Zijn er nog andere kandidaten ?

NATUURLOPEN VAN AC LYRA

Van de secretaris van AC Lyra, Dhr. Gery Follens, kregen we de exacte data door van hun "9^e Natuurloopcriterium". Deze zijn gepland als volgt :

- zaterdag 15 oktober 2011
- zaterdag 26 november 2011
- zaterdag 17 december 2011
- zaterdag 21 januari 2012
- zaterdag 11 februari 2012.

Telkens heeft men de keuze om 5 km, 10 km of 10 mijl (overgaand naar halve marathon en 25 km) te lopen. De meesten onder ons kennen inmiddels hun werkwijze : men kan alleen ter plaatse inschrijven aan 3 euro per keer, zij die zeker zijn dat ze iedere keer meedoen, kopen best op 15 oktober een abonnement van 15 euro waarna ze, na een volledige kaart gelopen te hebben, gratis een T-shirt ontvangen.

De organisatoren hebben geoordeeld 1 maand eerder te beginnen dan de vorige jaren omdat ze op zondag 25 maart 2012 gastheer zijn van het Belgisch en Vlaams Kampioenschap Marathon. Dit alles kadert in het 800 jaar bestaan van de stad Lier. Trouwens : AC Lyra mag gelijktijdig 65 kaarsjes uitblazen. Die dag zal er ook een

de jogger 2011/3

aflossingsmarathon op het programma staan waaraan we wellicht met een aantal ploegen zullen aan deelnemen.

De jogging van 26 november voegen we extra toe aan onze criteriumlijst, dit om hen die net 1 jogging te kort komen, alsnog een bonuskans te geven. De lopen van januari, februari en maart in Lier staan sowieso op onze lijst voor 2012.

INFORMATIEBLAD

Wij ontvingen eerlijk gezegd nog niet al te veel ingevulde formulieren. Laat het niet bezitten van een pasfoto geen beletsel zijn, in dit geval nemen we zelf wel een foto. Afgeven aan Eric of Jef a.u.b.

TRAININGSUREN

- elke dinsdag- en donderdagavond vanaf 18u30 tot 20u00
- vertrek van een toer buiten het Sportcentrum waarbij er steeds zal gewacht worden tot 19.00 uur.

Wij trainen in alle weer en wind, gedurende alle weken van het jaar, maar niet

- bij een thuiswedstrijd van KSK Heist
- bij feestdagen op dins- of donderdag.

Bij deze een speciale oproep aan al onze leden om eens samen, in groep, te komen meetrainen. Iedereen is vrij en loop top zijn niveau. Geen enkele dwang.

Er is voor onze sportieve vrouwen steeds een aparte kleedkamer met douches beschikbaar. Wij moeten daar maandelijks sowieso voor betalen, dus het is dan ook aangeraden om van dit gebruiksrecht te genieten.

OUT-FIT :

Als alles naar wens verlopen is, zou nu eindelijk (na zo veel maanden!) een nieuwe voorraad bedrukte loopshirts moeten beschikbaar zijn. Neem gerust contact op met Els Cumps voor uw aanschaf ervan. Vanaf nu geldt dan ook de regel dat men in onze kledij moet aantreden voor het bekomen van de criteriumpunten.

LIDGELD SEIZOEN 2011 :

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- VOLWASSENEN <u>15 €</u> per kalenderjaar.- <u>KINDEREN van onze leden</u>, jonger dan 18 jaar, betalen de helft of <u>€ 7,50</u> 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 2011 en uw naam en voornaam, of contant bij één van de verantwoordelijken van de club. |
|---|

de jogger 2011/3

Ons joggingcriterium

VOORBIJE JOGGINGS UIT ONS CRITERIUM

Ziehier korte wedstrijdverslagen van de joggings 19 tot 43 uit onze criteriumlijst, dit is de periode van vrijdag 10 juni tot en met 15 augustus 2011 (Hemelvaart- en Moederkesdag, onze leden zijn met al dat lopen toch hun moeder niet vergeten te vieren hoop ik ?) :

- vrijdag 10 juni 2011, een erg regenachtige dag. Op onze kalender de Kruistocht op het terrein van Blauberg, deelgemeente van Herselt. 30 Berglopers zorgen er mee voor dat de organisatoren op zeer veel belangstelling kunnen terugkijken. Mooie ereplaatsen voor Fons Van Loo, Chris Hoefkens en Jan Lens bij de mannen op de 5 km. Sterke prestatie en een tweede plaats op deze afstand voor Cynthia Huybrechts. Op de 10 km was "onze" Murielle De Winter in uitzonderlijke doen : ze won met 2'39 minuten voorsprong op haar naaste belaagster. Eens te meer een schitterende prestatie van dit loopwonder. Bij de mannen eindigden Bart Van den Schoor, Staf Nevelsteen en één van onze nieuwkomers, Bjorn Van Gansen, op het eerste uitslagenblad (knappe prestatie dus).
- over de Sparrenjogging van zaterdag 11 juni 2011 kunnen we kort zijn : de organisatoren hebben het vertikt een uitslag bekend te maken. Andere jaren was er die telkens wel. Gevolg is dat deze jogging al zeker volgend jaar niet meer op onze lijst zal voorkomen. Dit is in feite jammer want het is een prachtig parcours. Helaas zijn exacte tijden dus niet bekend. Ik meen me te herinneren dat Gerrie Van den Broeck er de wedstrijd won en ook Cynthia Huybrechts eindigde sterk vooraan.
- op maandag 13 juni namen niet minder dan 37 van de onzen deel aan de Aarschotse Stratenloop. Dit keer op een iets gewijzigde en verbeterde omloop. Direct na de start was het wegdek nog wel niet in orde maar dit vormde geen enkele probleem voor sommigen om tot razendsnelle tijden te komen. Alle sterke atleten uit Vlaams-Brabant, Antwerpen en ver daarbuiten, tekenen telkens present in Aarschot. Op de gesplitste 6 km (de vrouwen hebben er een aparte "Ladies Run") is Patrick Van Daele gewoonweg niet te kloppen. Op deze uitslag op het eerste blad staan getuigt van een zekere vorm van klasse. Wel 3 Berglopers slaagden hier in : Gerrie Van den Broeck, Staf Nevelsteen en Roger De Cocq. Bij deze vrouwenrun moest Murielle De Winter haar meerdere erkennen in de zeer sterk lopende Marleen Van Bael. Maar het was toch nipt : ze eindigde op slechts 20 seconden terwijl ze 1'46 minuut voorsprong had op de nummer 3. Cynthia Huybrechts eindigde op een fraaie 8^{ste} plaats en ook Els Cumps verdient woorden van lof voor haar mooie 15^e plaats. Ondanks niet al te best weer toch opnieuw een massa volk en een prachtige sfeer rond de Knoet.
- ondanks fris en nat weer een recordopkomst, toch qua Berglopers, bij de Ramselse Routeloop : 42, praktisch iedereen genoot van het verminderde tarief van de voorinschrijving. Ook hier een aparte "Ladies Run" (moeten wij daar bij onze Averegetenjogging ook niet eens aan gaan denken ?) met dezelfde uitslag als in Aarschot : Marleen Van Bael op 7 seconden gevolgd door Murielle De Winter. Cynthia Huybrechts werd knap negende terwijl ook Roos Verschaeren pluimen verdient voor haar keurige plaats 29 op 185 deelnemers. Op de 10 km was Bart Van den Schoor eens te meer onze beste deelnemer. Leo Verstrepen liep ook een sterke 10 km nadat hij samen met zijn zoon Robbe reeds de 5 km had meegedaan. Net als de vorige jaren keerde geen enkele Bergloper met een prijs van de aanwezigheidsstombola huiswaarts. Jammer, maar het is opnieuw zo!
- wedstrijd 23 is de natuurloop van SGOLA in Boechout. Blijkbaar staat deze wedstrijd niet op de meeste criteria van andere verenigingen want de organisatoren wisten ons te vertellen dat er ruim 100 minder deelnemers waren dan het voorgaande jaar. Wij waren er met 22 leden aanwezig met onder hen een winnaar : Gerrie Van den Broeck won er met zijn vingers in de neus (of anders gezegd op 1 been) de 3,35 km. Want 1'39 minuut voorsprong hebben op deze afstand zegt toch genoeg, hè!

de jogger 2011/3

Cynthia Huybrechts werd knap tweede bij de dames (plaats 7 in de totaalstand). Erg verdienstelijke prestaties waren er ook voor Ingrid Castrel, Stefanie Van de Velde en Eddy Rymenants want ze eindigden allen in de top 15. Op de 6,7 km was er een podiumplaats voor Joske Wyns (derde) en een zevende plaats voor Bjorn Van de Velde. Ook de erg goede prestaties van diens broer Dieter, Roos Verschaeren en Leo Verstrepen mogen gerust vermeld worden. Op de lange afstand (10 km) was voor onze leden "deelnemen duidelijk belangrijker dan winnen". Iedere deelnemer had prijs met de aanwezigheidstombola. Volgend jaar zijn we er terug, mensen van SGOLA! En dan wellicht terug met enkelen die er deze keer, wegens andere niet te verplaatsen verplichtingen, niet konden bijzijn, nietwaar Chris Hoefkens ?

- op zondag 19 juni gingen we aardbeien eten nadat we de jogging in Wezemaal hadden gelopen. Met 18 van de onzen aanwezig halen we het gemiddelde van de laatste jaren aldaar. De 3 km, 2 toertjes rond de kerk, stelt in feite niet veel voor maar ja, deelnemen betekent natuurlijk weeral een nieuw criteriumpunt. Serieuzer wordt het als men daar meedoet aan de 10 km. Het parcours, met al direct na het indraaien van het bos de klim naar het Christusbeeld en verder geloop op het parcours van de Appelbloesemjogging, vereist toch wel een zekere fysieke paraatheid. Men kan ook natuurlijk vooraf overeenkomen om samen te blijven en zich aan te passen aan de mogelijkheden van de man of vrouw die die dag over de minst goede benen blijkt te beschikken. Dit is iets wat sommige van onze leden ook geregeld doen, zo ook tijdens deze Aardbeijogging. En dat kan ook plezant zijn! Er moet immers niet altijd een prestatiedruk zijn.
- wedstrijd 25 van onze lijst is een speciale : deze wordt immers niet in België maar in Duitsland georganiseerd : de Simonskaller Staffellauf. Met 12 Berglopers actief in deze estafetteloop, hebben we een nieuw record gevestigd. En laat ons hopen dat het er volgend jaar nog meer zullen zijn! In een aparte bijdrage volgt een compleet verslag.
- de 21^{ste} Kardinaalsjogging lokte 23 leden naar Vorselaar. Ook aan dit parcours diende door plaatselijke werkzaamheden, gewijzigd te worden. Fons Van Loo won er in het verleden al meerdere keren de 5 km, ditmaal liep hij als zesde over de aankomstlijn. Dirk Baeten legde beslag op plaats 14. Els Cumps werd prima derde bij de vrouwen in een erg sterke tijd.
- op zaterdag 25 juni deden slechts 2 Berglopers mee aan de Hagelandse Wijnloop in Holsbeek, beiden liepen een zeer sterke 7,5 km. Een loodzwaar maar schitterend parcours, kon ik vernemen van zowel Gerrie Van den Broeck die zesde werd als van Chris Hoefkens die net in de top 10 eindigde. Gewoon schitterend toch als U weet dat er liefst 161 deelnemers waren. Elke deelnemer ontving een originele prijs : zoals de naam van de jogging laat vermoeden kon men er gratis wijn proeven. Misschien een aanrader voor onze leden om volgend jaar toch eens te gaan meedoen aldaar. Maar ja, deze jogging ondervindt natuurlijk veel concurrentie met de Heistse Braderij die dan volop in gang is.
- op vrijdag 1 juli worden alle gegadigden verwacht in Peulis voor de plaatselijke jogging. En wat zijn de organisatoren daar telkens blij met het grote aantal voorinschrijvingen waar Els Cumps voor zorgt! Els neemt telkens ook niet-Berglopers op bij deze voorinschrijvingen zodat ze soms tot wel een aantal van 50 of meer deelnemers komt, onder hen dit jaar 37 leden. Vorig jaar werd deze jogging in tropische temperaturen gelopen, deze keer was het klimaat ons veel gunstiger gezind. De tijden waren dan ook heel wat beter dan tijdens de vorige editie. De schoonste deelnemers (lees : de vrouwen) kregen telkens een apart klassement. Op de 5 km liepen onze Bergloopsters vrij goed want 6 plaatsen tussen 11 en 17 werden door hen bekleed : Ilse Verhaegen (11), Ingrid Castrel (12), Ingrid Beckers (13), Betty Schorrewegen (15), Lynn Pauwels (16) en Lut Van Den Bergh (17) vormden een selecte groep. Maar er waren natuurlijk nog andere afstanden. Op één daarvan, de 8 km, liep Murielle De Winter eens te meer de tegenstand vernietigend op een hoopje : ze won met liefst meer dan 4 minuten (4'08 om precies te zijn) voorsprong

de jogger 2011/3

- op Rita De Vries (voor de gelegenheid ook vooringsgeschreven als een Heistse Bergloopster) terwijl Els Cumps keurig derde werd. Roos Verschaeren en Viviane Lambrechts eindigden op de mooie plaatsen 7 en 8. Toch nog een speciale vermelding voor 2 andere Berglopers die telkens deelnemen aan de langste afstanden, met name Marc Verbist en Patrick Van Roy die flink presteerden op de 12 km.
- de KWB-kermisjogging van Geel-Larum wist maar 4 Berglopers te bekoren. Omdat het er zo weinig waren noem ik ze alle 4 : Louis Verlinden en Jules Salaerts bleven bij elkaar op de 4,4 km en Steven De Hondt en Benny Van Asten liepen vrij goed op de 13,2 km.
 - 1 dag later vulden 36 Berglopers het deelnameformulier van de Groenteljogging in. Niet het mooiste parcours uit onze criteriumlijst maar we dragen de hard werkende mensen van de KWB-afdeling Schriek een warm hart toe en zijn dan ook blij dat zo velen van de onzen elk jaar ter plaatse zijn. Precies op deze datum is er telkens ook de loop in Hallaar waar ook meerdere leden verplichtingen hebben, anders zou er nog meer Heists volk aanwezig geweest zijn. Prachtprestatie van Cynthia Huybrechts die de 3,8 km won. Pedro De Meutter liep zeer goed en eindigde als eerste Bergloper op deze afstand. Bij de 7,4 km werd Gerrie Van den Broeck vijfde en stond er weer geen maat op Murielle De Winter die weer bijna 4 minuten voorsprong had op haar naaste concurrente. Speciale vermelding toch voor Eric Verbist die telkens probeert aan de wedstrijden van het Heists criterium deel te nemen.
 - op vrijdag 8 juli stond er weer een grote tent opgesteld in Wiekevorst ter gelegenheid van de plaatselijke Hoevefeesten. Wiekevorst is nog een zeer landelijke deelgemeente van Heist en jaarlijks vieren hun inwoners, waaronder nog uitzonderlijk veel landbouwers, zeg maar "boeren", hun Hoevefeesten. De jaarlijkse jogging lokt iedere keer zo wat hetzelfde aantal deelnemers, onder hen deze keer 31 leden. Organisatorisch loopt er altijd wel iets verkeerd, ook deze keer was dit niet anders. Ikzelf was er, gekwetst zijnde, als toeschouwer, en fronste toch enigszins de wenkbrauwen toen ik hoorde afroepen dat er 231 deelnemers waren bij de 3,8 km : mijn ruwe schatting – kon ik, het vroegere rekenwonder van het Koninklijk Atheneum van Heist, niet meer tellen ? - kwam maar tot ruim de helft. Johan Dupont liep sterk, tegen of misschien zelfs wel over zijn limiet, en vond het schitterend als 23^{ste} te eindigen op 231 deelnemers! Ik dacht : hier klopt iets niet! Na "mijn klein speurwerk à la De Cock met C-O-C-K" ontdekte ik dat de eerste 100 deelnemers "denkbeeldig" aanwezig waren : de nummering van de ledenlijst begon met nummer 101. Na de omroeper van dienst hierop gewezen te hebben, vertelde ik den Duppe dat hij schitterend gelopen had maar dat hij 108 i.p.v. 208 deelnemers achter hem gelaten had. Erger was het gesteld voor Benny Van Asten en Jean-Paul Meulders die gezamenlijk over de aankomstlijn liepen maar niet terug te vinden waren op de uitslag. Nieuw detectivewerk van mijnentwege leverde als resultaat op dat de mensen die de uitslag moesten opmaken en die in de tent zaten met hun rug naar het gebeuren, enkel alle nummers noteerden van de lopers die door de speaker werden afgeroepen : als er 5 zowat tegelijk de meet passeerden en hij kon slechts de nummers van 3 er van zien en afroepen, tja dan waren er 2 die niet op de uitslag stonden. Gevolg was dat een tiental deelnemers achteraf hun tijd konden gaan doorgeven. Positief was zeer zeker dat er deze keer warm water ter beschikking was.
 - de volgende dag stond de Vakantie jogging in Heultje op onze dagorde, een thuiswedstrijd voor één onze leden, met name de Benny Van Asten. Beste Bergloper op de korte afstand was Roger De Cocq, ook een sterke prestatie van Els Cumps die de derde plaats pakte. Op de lange afstand was er een schitterende tweede plaats voor Cynthia Huybrechts en een zesde plaats voor Gerrie Van den Broeck. Opnieuw grote problemen bij het opmaken van de uitslagen want van zowel Jules Salaerts als van Guy Pauwels konden de aankomsttijden niet teruggevonden worden.
 - maandag 11 juli stond "The Classic" op de nationale loopkalender. Op speciaal verzoek van enkele leden werd deze wedstrijd sedert vorig jaar terug in onze lijst opgenomen. Maar wat een zoekwerk om onze Berglopers onder de deelnemers terug

de jogger 2011/3

te vinden! 3 uren heeft het me geduurd om tot eerst 5 en uiteindelijk 6 deelnemende Berglopers te komen. Jean-Paul Meulders en Johan Aerts die me verzekerden "niet" te zullen gaan deelnemen, waren de enigen die ik bij een eerste doornemen van de aankomstlijsten, kon ontdekken. Dat was voor mij al een verrassing. Daar ik er van overtuigd was dat ook o.a. Jules Salaerts zou meegedaan hebben, overliep ik een tweede keer de complete lijst. Ik vond hem niet maar zag wel de naam van Luc Saelen, één van onze nieuwkomers, staan. Dan kreeg ik het lumineuze idee om de namen van al onze leden in te geven, men kon immers ieders individuele aankomst live zien. Doch geen nieuwe Berglopers gevonden. Later op de dag kreeg ik een mail van Johan Aerts die me vertelde ook Jules Salaerts en Staf Nevelsteen in onze kledij bij de start gezien te hebben. Waarom vond ik hen dan niet bij het ingeven van hun namen ? Nogmaals de volledige lijst nageplozen en ja, eindelijk "bingo" : ik kon Salaerts Jules niet vinden want die had niet meegedaan ... of toch wel ... maar dan onder de naam Gallaerts Jules! Zelfde scenario voor Staf Nevelsteen : in Tessenderlo deed hij mee onder zijn pseudoniem Wevelsteen Staf! Zijn zoon Kristof schreef als Neullsteen Kristof in. Maar enfin, na al dat zoekwerk waren we toch al tot 5 deelnemende Berglopers gekomen. Nog eens 3 dagen later belde Vic Heylen me met de boodschap dat ook Stacy Van der Aerschot na haar sterke deelname een criteriumpunt verdiend had, wat ik ze dan ook onmiddellijk gegeven heb.

- in het weekend daaropvolgend was er in de directe omgeving geen jogging, daarom verkoos ik de KWB-jogging van Weerde op onze lijst te zetten. Slechts 7 leden maakten de verplaatsing en Cynthia Huybrechts behaalde er een bronzen plak.
- alle wedstrijden van het Herseltse Joggingcriterium lokken vele Heistse Berglopers. De Hertberg-natuurloop is, qua parcours, een echte aanrader. Met 27 waren we. Leo Verstrepen wilde eens uitblinken op de korte afstand en deed dat dan ook met verve want hij eindigde als 8^{ste}. Opnieuw een tweede plaats voor Cynthia Huybrechts bij de vrouwen. Ook de 11^e plaats van Roger De Cocq is gewoon schitterend.
- relatief veel (18) van de onzen onder de deelnemers van de Geelse Natuurloop, georganiseerd op woensdag 27 juli 2011. Volgend jaar gaan er dat wellicht om diverse redenen, heel wat minder zijn. Buiten de aanwezigheidstombola bleek men er niks te krijgen, het parcours was ook zo niet direct de naam "natuurloop" waardig en Ingrid Castrel liep er een spierscheur op. Maar daarmee was men er blijkbaar nog niet : later op de avond, bij het aanschouwen van de uitslag van de 6 km, bleken er op het eerste zicht magische krachten gewerkt te hebben. Beste Bergloopster, op papier weliswaar, was Brigitta Frederickx terwijl haar echtgenoot, weer volgens de voor handen zijnde uitslag, zo traag gelopen te hebben dat hij buiten de tijdslimiet aangekomen zou zijn. Vic Heylen liep zeer zeer sterk maar eindigde toch 6 seconden en 2 plaatsen achter Brigitta. Voor het overige vele onmogelijke rankings en tijden op de uitslag. Wat was er gebeurd ? Blijkbaar had onderweg een seingever zijn plek verlaten, waar men normaal rechtsaf moest kozen sommigen, wellicht totaal onbewust, om linksaf te lopen. Gevolg : men kon daarmee de af te leggen afstand van 6 naar 4,5 km terugbrengen. De vermelde tijden kloppen bijgevolg ook, maar zowat de helft van de deelnemers liep te weinig meters.
- geen mooie omloop maar toch altijd weer veel volk, dus ook veel leden (35) bij de Baalse Kermisloop. Murielle De Winter won haar zoveelste wedstrijd (als ik me niet vergis heeft ze sedert haar comeback nog geen enkele keer het podium niet gehaald!). Verder ook normaal sterke prestaties van onze traditioneel beste lopers. Loopwonder Stefan Van den Broeck was buiten categorie op de 10 km.
- gewoon deelnemen was blijkbaar belangrijker dan sterk presteren tijdens de Stratenloop in Gelrode. Hoe kunnen we anders verklaren dat we onze eerste Bergloper pas op plaats 103 terugvinden in de uitslag van de 6 km ? Mario Rits lukte dit huzarenstukje. Beste Heistenaar op de 12 km was één van onze andere nieuwkomers, met name Bjorn Van Gansen, die telkens de lange afstand loopt en zo wat altijd ongeveer dezelfde tijd per km weet te behalen. Plaats 42 op een sterk bezette wedstrijd is gewoon zeer goed te noemen.

de jogger 2011/3

- Het was koud en nat (begint de herfst dit jaar op maandag 8 augustus?) in Booischot-Station. Gevolg : veel minder deelnemers dan de voorbije jaren. Onze vereniging haalde met 37 (slechts 34 kregen een criteriumpunt!) een normaal aantal voor deze 10 Mijl, georganiseerd door onze collega's van AVZK. Naar jaarlijkse traditie lopen er enkele van de onzen in de plaatselijke uitrusting. Vic Heylen en zijn schoonzoon Jan Lens die voor zijn deur liep, eindigden op de korte afstand zij aan zij op de fraaie plaatsen 33 en 34, kort gevolgd door Johan Janssen. Ook Stacy Van der Aerschot eindigde redelijk ver voraan. Op de ruim 7 km miste Gerrie Van den Broeck op 7 seconden het podium. Met daarbij nog Chris Hoefkens (voor eigen volk) op plaats 7, Roger De Cocq (ook al een Busschottenaar) op plaats 10 en Dirk Baeten op plaats 13 hadden we zeker het ploegenklassement gewonnen (als dat er al zou geweest zijn!). 7 Berglopers liepen er de 10 mijl, elk op eigen niveau. Flink zo!
- we zijn inmiddels aan wedstrijd 40 uit onze lijst : de Limbergjogging in Herselt waarmee het plaatselijke criterium wordt afgesloten en alle winnaars hun criteriumprijs kunnen afhalen. 27 leden deze keer waaronder opnieuw als winnares Murielle De Winter.
- slechts 6 Berglopers liepen de zware Plein-Kermisjogging in Holsbeek. Ingrid Beckers, Jules Salaerts, Vic Heylen, Guy Pauwels, Staf Nevelsteen en Mario Rits konden aan den lijve ondervinden dat de Heistse berg klein bier is bij hetgeen ze daar te verwerken kregen. Goede tijden zijn er sowieso niet mogelijk, gematigd lopen is er dan ook de boodschap, iets wat ze dan ook allen deden.
- nog maar eens een overwinning voor Murielle in Haacht. Mooie plaats 14 voor Jos Wyns. 12 van onze 20 Berglopers verkozen er de lange afstand te lopen. De meesten bleven tijdens de wedstrijd bij elkaar. Mooi zo!
- laatste jogging tot nog toe, nummer 43 uit onze lijst, was de KWB-jogging van Duffel. Met 26 leden present een vrij normale aanwezigheid. Het parcours is niet zo direct het meest aantrekkelijke maar de hardwerkende mensen van de KWB-afdeling van Duffel-Oost met als uithangbord Paul Van den Bergh die zelf ook overal aanwezig is, verdienen toch ons respect. Murielle vertelde me gewonnen te hebben maar volgens de uitslag was er 1 vrouwspersoon haar voor. Of is Indyana een jongensnaam ? Ik weet het ook altijd niet meer ...

INDIVIDUEEL KLASSEMENT NA 43 JOGGINGS

- haast niet te geloven maar toch waar :
41 : Jules Salaerts
- ook fabelachtig :
29 : Guy Pauwels
28 : Ingrid Beckers
25 : Vic Heylen
- nog een aantal criteriumwinnaars :
24 : Cynthia Huybrechts
22 : Johan Janssen
21 : Roger De Cocq en Staf Nevelsteen
19 : Steve De Hondt, Johan Dupont, Freddy Huybrechts en Eric Van den Putte
18 : Els Cumps, Frans Faes en Fons Van Loo
16 : Johan Aerts, Elisabeth Schorrewegen, Rudy Van Hool, Florent Van Rompuy en Patrick Van Roy
15 : Chris Hoefkens, Alex Van Den Bergh, Griet Van den Bergh, Gerrie Van den Broeck en Leo Verstrepen

de jogger 2011/3

- bijna :

- 14 : Pedro De Meutter, Louis Liekens, Toon Livens, Mario Rits, Eddy Rymenants en Lut Van Den Bergh
- 13 : Dirk Baeten en Danny Ringoot
- 12 : Ingrid Castrel, Marc Verbist en Ilse Verhaegen
- 11 : Willy Van Parijs

- nog enkele inspanningen :

- 10 : Lien Bruynseels, Marc De Belder, Jules De Preter, Murielle De Winter, Jean-Paul Meulders, Benny Van Asten, Lauranne Van Loo en Roos Verschaeren
- 09 : Freddy Ceulemans, Arlette Hendrickx, Viviane Lambrechts, Jan Lens, Lynn Pauwels, Bart Van den Schoor en Bjorn Van Gansen
- 08 : Jan De Ceuster, Mario Sanders, Patrick Verbinnen en Louis Verlinden
- 07 : Lieven Mariën, Conny Van den Broeck en Gert Vercammen
- 06 : Brigitte Frederickx, Luc Saelen, Dieter Van de Velde en Sandra Vermaelen
- 05 : de zusjes Jana en Shari Verbinnen
- 04 : Katlijn Liekens, Bjorn en Stefanie Van de Velde en Stacy Van der Aerschot
- 03 : Jef Goovaerts, Paul Van Meensel en Jos Wyns
- 02 : Dirk Dupont, Vic Florenty, Luk Van Houtven, Johny Van Roosbroeck, Willy Van Woensel, Eric Verbist en Cynthia Huybrechts
- 01 : Jan de Cat, Hilde Keymolen, Jochem Lembrechts, Maurice Schellens Marc Van den Wyngaert.

Tot nog toe dus reeds 25 criteriumwinnaars. Met nog 18 joggings op onze lijst, kan in feite elk van onze 131 leden nog het vereiste aantal van 15 deelnames behalen. Proficiat aan alle winnaars tot nog toe en veel succes aan alle anderen die nog een aantal keren aan de bak moeten komen!

In totaal tellen we 927 deelnames aan 43 joggings, dat is een gemiddelde van bijna 22 Berglopers per jogging (in feite Jules Salaerts + 21 andere leden!). Een bevredigend aantal, vinden we zelf.

OPGELET : ondertussen is "eindelijk" de nieuwe voorraad loopshirts ter beschikking van onze leden. Dit heeft tot het misschien nare gevolg dat vanaf nu enkel nog punten voor het criterium kunnen behaald worden als men in de juiste outfit loopt. Hou er rekening mee a.u.b.

Tussen afsluiten van deze lijst jogging 43 van 15/8/2011 en het moment dat U dit blad kunt lezen, zitten wellicht de joggings van Heist Loopt, Morkhoven-Kermis en de Waterloop in Aarschot.

Dit zijn de eerstkomende joggings uit het vervolg van onze lijst :

10 september Vorselaar, 11 september Herenthout, 16 september Rillaar en 24 september Pijpelheide. In de maanden oktober – november – december volgen er dan nog 11 anderen. Veel loopplezier hierbij!

GROEPSVOORINSCHRIJVINGEN JOGGINGS UIT ONS CRITERIUM

Voor al onze nieuwkomers : voor alle joggings die op onze lijst voorkomen en zijn aangeduid met een X, kunt U vooraf - aan verminderde prijs – inschrijven bij ons bestuurslid Els Cumps.

3 De plezante bladzijdes

Spreek : Ik heb een "wolk" van een vrouw ...als ze weg is, schijnt de zon ...

Luc staat in de supermarkt aan te schuiven met achter hem een knappe blondine. Wanneer hij zich omdraait, glimlacht deze naar hem en steekt haar hand als begroeting op. Hij is verbaasd en vraagt aan haar of zij hem misschien van ergens kent.

Ze zegt hierop stilletjes tegen hem : "Luc, jij bent waarschijnlijk de vader van één van mijn kinderen."

Luc schrikt hiervan en begint diep na te denken. Plots denkt hij terug aan lang geleden, aan de eerste en enige keer dat hij vreemd is gegaan. Hij vraagt aan de blondine : "Ben jij die blondine die ik op mijn vrijgezellenavond geneukt heb op de biljarttafel terwijl al mijn maten stonden te supporteren en jouw vriendin mij geselde met een natte selder en een komkommer in mijn reet duwde ?"

Waarop de vrouw verschrikt antwoordt : "Luc, ik ben gewoon de lerares Nederlands van jouw zoon!"

Zo zit het in elkaar ...

- de man heeft de WAPENS ontdekt en heeft de JACHT uitgevonden, de vrouw heeft de JACHT ontdekt en heeft de PELSJAS uitgevonden
- de man heeft de KLEUREN ontdekt en heeft de SCHILDERKUNST uitgevonden, de vrouw heeft de SCHILDERKUNST ontdekt en heeft de MAQUILLAGE uitgevonden
- de man heeft de WOORDEN ontdekt en heeft de CONVERSATIE uitgevonden, de vrouw heeft de CONVERSATIE ontdekt en heeft de RODDEL uitgevonden
- de man heeft het SPEL ontdekt en heeft de SPEELKAARTEN uitgevonden, de vrouw heeft de SPEELKAARTEN ontdekt en heeft de HEKSERIJ uitgevonden
- de man heeft de LANDBOUW ontdekt en heeft het VOEDSEL uitgevonden, de vrouw heeft het VOEDSEL ontdekt en heeft het DIEET uitgevonden
- de man heeft de VRIENDSCHAP ontdekt en heeft de LIEFDE uitgevonden, de vrouw heeft de SEX ontdekt en heeft de HOOFDPIJN uitgevonden
- de man heeft de RUILHANDEL ontdekt en heeft het GELD uitgevonden, de vrouw heeft het GELD ontdekt ... en toen was alles om zeep ...!

Een oude vrouw nipte met veel smaak aan een glas wijn toen ze samen met haar man op een terrasje zat te genieten van het mooie weer. En ze sprak : "Ik hou zo veel van U, ik weet echt niet hoe ik zonder jou zou kunnen verder leven ..."

Haar echtgenoot vroeg haar : "Ben jij dat die spreekt of is het de wijn ?"

Zij antwoordde : "Ik ben het ... sprekend tegen de wijn ...!"

Piet ligt bloot te zonnen, ergens aan een naaktstrand. Maar omdat zijn "edele delen" de laatste jaren niet al te veel zon hebben gezien, legt hij er uit veiligheidsoverwegingen toch maar een strooien hoed over.

Er komt een dame voorbij, uiteraard ook naakt, en zij zegt spottend tegen hem : "Als jij een heer zou zijn, zou je je hoed afdoen voor een dame!"

Waarop hij laconiek antwoordt : "Als jij niet zo'n lelijk wijf was, ging die hoed er vanzelf wel af ..."

Een echtpaar dat wanhopig naar kinderen verlangde, ging naar hun priester om te vragen of hij voor hen wilde bidden. "Ik ga met verlof naar Rome", antwoordde hij, "en ik zal daar een kaars voor jullie aansteken".

Toen de priester 3 jaar later terugkwam ging hij naar het huis van het echtpaar waar de vrouw druk in de weer was met de zorg voor 2 tweelingen terwijl ze bovendien alweer zwanger was. Verguld vroeg de priester naar haar echtgenoot om hem te feliciteren.

"Hij is naar Rome", antwoordde ze gekweld, "om die kaars uit te blazen ..."

de jogger 2011/3

Lennert, een kleuter van 5, mag bij zijn grootouders logeren. Ze hebben slechts 1 bed. Lennert mag dus tussen oma en opa slapen.

Als ze in bed liggen, voelt Lennert aan de buik van opa : "Is dat hier van karton ?", vraagt hij.

"Neen", antwoordt opa, "dat is mij pyama en daaronder zit mijn buik".

Even later legt de kleine zijn handje op de buik van oma : "Oma, is dat hier van karton ?", vraagt hij.

"Maar nee, lieverd, dat is mijn slaapkleed en daaronder zit mijn buik. Waarom vraag je dat ?"

"Omdat mama zei dat ik tussen 2 oude dozen zou moeten slapen ..."

Een koppel viert zijn 40^{ste} huwelijksverjaardag. Hun kalmte is altijd een gespreksonderwerp geweest in het dorp. Men zei : "Welk vredig en verliefd koppel is dat toch!"

Een lokale journalist beslist om een reportage te maken over het koppel om zo het geheim van hun geluk te ontdekken.

"Wel", legt de echtgenoot uit, "dit gaat terug tot onze huwelijksreis. We bezochten de Grand Canyon en beslisten die op de rug van een ezel te doorkruisen. We waren nog niet zo ver gevorderd toen de ezel van mijn vrouw struikelde. Mijn vrouw zei op een rustige toon : "eerste keer". Ze trok de ezel terug recht en we vervolgden onze weg.

Na een korte afstand struikelde de ezel opnieuw. Toen zei mijn vrouw, weer op een kalme toon, : "tweede keer". Ze trok de ezel terug recht en we reisden verder.

We waren nog geen halve mijl opgeschoten toen de ezel voor een derde keer struikelde. Toen trok mijn vrouw, nog steeds rustig, een revolver uit haar rugzak en schoot de ezel dood. Waarop ik me kwaad maakte en haar toeschreeuwde wat ik dacht van de manier waarop ze dat arme beest behandelde. Ze keek me in de ogen en antwoordde op kalme toon : "Eerste keer". Sedertdien zijn we gelukkig ..."

Jefke staat met zijn papa voor de etalage van een pralinewinkel. Al die verleidelijke chocoladeproducten worden het jongetje te veel.

"Papa, krijg ik een een praline ?", vraagt hij met haast bedelende stem.

"Neen, jongen", antwoordt de vader, "daar wordt je alleen maar veel te dik van".

Net op dat moment passeert er een hoogzwangere vrouw de winkel. Jefke kijkt vol verbazing naar haar omvangrijke buik al zeggende : "Madam, jij hebt er zeker ook niet kunnen afblijven, hè ...?"

Een meisje mag bij haar thuis een schoolfeest geven. Ze waarschuwt alle genodigden dat haar vader erg streng is en dat ze dus geen gekke dingen mogen uithalen. Ook de 3 belhamels van de klas krijgen te horen dat ze zich moeten gedragen, anders is het feest meteen afgelopen.

's Avonds begint het feest en de vader staat al bij de deur. De 3 belhamels bellen aan en de vader doet open.

"Ja ?", vraagt de vader.

De eerste jongen zegt : "Goedenavond mijnheer, mijn naam is Marc Jansen en ik kom hier om te dansen". De vader laat de jongen binnen.

De tweede jongen zegt : "Goedenavond mijnheer, mijn naam is Luc Van Lingen en ik kom hier om te swingen". Ook deze jongen wordt binnengelaten.

De derde jongen aarzelt, zegt dan : "Goedenavond mijnheer, mijn naam is Swa Beuken, ik mag er zeker niet in ..."

Een man komt terug van de tandarts en ontmoet een vriend op straat. "En hoe was het?", vraagt de vriend.

"De tandarts heeft 2 tanden moeten trekken in plaats van 1", zegt de man.

"Waarom ?"

"Hij kon niet teruggeven van 50 euro ..."

Pleidooi voor ... BIER

Onlangs konden we in een vooraanstaande Vlaamse krant enkele opmerkelijke feiten terugvinden die pleiten voor het weliswaar "matig" gebruik van bier. De feiten :

- 1) bier is goed tegen hartinfarcten : het drinken van 2 glazen bier per dag levert 40 tot 60 % minder risico om een hartinfarct te krijgen
- 2) bier beschermt je tegen een beroerte : de bestanddelen van bier voorkomen dat je bloed gaat klonteren
- 3) bier is goed voor je bloeddruk : er werd wetenschappelijk bewezen (o.a. in de universiteit van Harvard) dat een gematigd bierverbruik je bloeddruk onder controle houdt
- 4) bier kan diabetes verhinderen : er zijn weinig bierdrinkers met suikerziekte
- 5) bier verbetert je geheugen : bierdrinkers maken minder kans op Alzheimer en dementie
- 6) bier bezorgt je stevige knoken : bier heeft een positieve invloed op je beendergestel en beschermt tegen osteoporose
- 7) bier laat je langer leven : wie 1 of 2 glazen bier per dag drinkt, leeft langer
- 8) bier is goed tegen diarree : de microculturen in het bier bestaan uit azijn- en melkzuren. Deze stoffen beperken de cultuur van darmkiemen die diarree veroorzaken
- 9) bier helpt tegen stress : een paar glazen bier per dag doen de druk op het werk afnemen
- 10) bier voorkomt nier- en galstenen : het magnesiumgehalte in een halve liter bier doet het risico op nierstenen met 40 % afnemen
- 11) bier helpt tegen slaapstoornissen : hop is een natuurlijk kalmeringsmiddel
- 12) bier kan je beschermen tegen kanker : bier bevat polifenolen die de groei van tumoren in toom houden
- 13) bier zorgt voor een reine huid : bepaalde vitamines in bier regenereren de huid en zijn goed voor de opbouw van pigment. Je huid wordt gladder en meer flexibel.
- 14) bier is goed tegen verkoudheden : wie warm bier drinkt (het deugt wellicht wel niet!), is minder snel verkouden. Warm gerstenat bevordert de bloedsomloop en de ademhaling, helpt tegen gewrichtspijn en versterkt je immuunsysteem.
- 15) bier beschermt zwangere vrouwen : een gebrek aan folie-zuur (vitamine B) kan een oorzaak zijn van vroeggeboorte en misvormingen van de foetus. Bier bevat dit element voldoende.
- 16) bier scherpt de eetlust aan : de bestanddelen van hop, het koolzuur en de alcohol in bier stimuleren de spijsverteringssappen en stimuleren de eetlust.
- 17) bier voorkomt maagzweren : 1,5 liter bier per week remt de aangroei van bacteriën die een ontsteking van de maagwand kunnen veroorzaken waardoor het risico op maagzweren afneemt
- 18) bier is een snelle dorstlesser : de bestanddelen van bier zorgen er voor dat je dorst sneller gelest wordt dan wanneer je een glas helder, fris water drinkt
- 19) bier helpt je afvallen : studies hebben aangetoond dat mensen die – weliswaar met mate want anders creëert men zogenaamde "bierbuiken" – bier drinken, minder overgewicht vertonen dan niet-drinkers. Bier bevordert immers de stofwisseling. Een glas bier bevat bovendien minder calorieën dan bijvoorbeeld een zelfde hoeveelheid appelsap.
- 20) bier zorgt voor mooier haar : bier bevat mineralen en vitamines die je haar verzorgen. Een "bierspoeling" geeft je haar meer kracht en volume. En geen paniek : de biergeur is na enkele minuten vervlogen.

Persoonlijke slotbedenking : had ik in mijn leven toch maar veel meer bier gedronken, ik zou blijkbaar veel gezonder geweest zijn en bovendien nog over een felle haardos beschikken! Of is dit alles hierboven dan toch niet waar ? Ik weet het niet, wat ik zeer zeker wel weet is dat ik er telkens veel hoofdpijn aan over hou ...

Simonskaller Stafellauf

Einde juni trok een uitgebreide delegatie van Heistse Berglopers voor de vijfde keer op rij naar het Duitse dorpje Simonskall, gelegen in de prachtige Eifel streek.

Op het programma stond opnieuw de zogenaamde 'Simonskaller Staffellauf'. Heel toevallig ontdekte Vic Heylen enkele jaren geleden dat dit slaperige dorpje één keer per jaar opgeluisterd wordt met een wedstrijd waar atleten van heinde en verre naar toe gelokt worden. Niet zomaar een loopwedstrijd, maar een heuse ploegenstrijd waarin teams van telkens drie deelnemers het tegen elkaar



opnemen. De wedstrijd van een vijftal kilometer vangt aan met een stevige kuitenbijter die bijna een volledige kilometer aanhoudt. Alleen voor de allermoedigsten onder de Berglopers dus! Alle aflossingen verliepen vlekkeloos. Enkele Berglopers klokten

bovendien af met scherpe tijden. Check de rubriek uitslagen.



De "day-after" staat traditioneel in het teken van wandelplezier en culinair vertier. Dit jaar stond een tocht op en rond de Ruhrsee op het programma met voor, tijdens en na een stevige maaltijd. Het was leuk. De fotoreportage spreekt boekdelen ... Zin in een volgende editie?

de jogger 2011/3

Gelopen prestaties :

Berglopers 1 :

Louis Liekens 24'36 + Ingrid Castrel 25'51 + Cynthia Yskout 27'44 = 1'18'11

Berglopers 2 :

Vic Heylen 20'47 + Eric Van den Putte 24'52 + Marc De Belder 24'29 = 1'10'08

Berglopers 3 :

Jos Wyns 19'23 + Jules Salaerts 25'12 + Johan Dupont 21'03 = 1'05'38

Berglopers 4 :

Guy Pauwels 22'17 + Ingrid Beckers 25'17 + SQteven De Hondt 21'00 = 1'08'34



176 teams namen deel, dit wil zeggen 528 deelnemers. Onze ploegen behaalden in het eindklassement de volgende plaatsen : 64 – 86 – 105 en 150.

Iedereen gaf het beste van hem-/haarzelf, haalde er uit wat er op dat moment inzat en kan dan ook op een geslaagde prestatie terugkijken. Volgend jaar hopelijk met minstens een zelfde of beter : met nog meer ploegen!

s' Avonds was er zoals de traditie dat voorschrijft, opnieuw een heerlijke barbecue met lekker eten en veel drank. Daarna werd de kelder van het "Landhotel Kallbach" opgezocht waar tot na middernacht nogmaals ieders grootse wereldprestatie van enkele uren daarvoor, met het nodige gerstenat gevierd werd.

Zwembad en sauna waren ten aller tijde exclusief voor ons beschikbaar. Heerlijk!

We kijken nu reeds uit naar de "24. Simonskaller Staffellauf – ein traditioneller Laufwettbewerb" zoals de officiële aankondiging luidt. Deze wordt "am Mittwoch, 06. Juni 2012" (woensdag 6 juni 2012) georganiseerd. "'Der Startschuss fällt um 19.30 Uhr" (het startsein wordt om 19.30 uur gegeven). Allen op post!

Alles is na te lezen op www.simonskall.hystrix.be/ . Daar ook een massa aantal foto's ter staving van de heerlijke 3 dagen die we er doorbrachten.

We denken er ook aan om op 26 mei 2012 ook in het naburige Kröv (zowat 80 km verderop) met enkelen te gaan deelnemen aan de "Mitternachtslauf". We houden U verder wel op de hoogte.

Echt gebeurd

- Gelezen op woensdag 17 augustus op VRT-Teletekst, dus echt gebeurd :
De Duitse politie zoekt een groepje supporters van FC Köln. De fans haalden een totaal mismakende grap uit vorige zaterdag tijdens de match op Schalke 04 (uitslag 5-1 verloren). Een getuige zag hoe een man tijdens de wedstrijd een plastic bekertje vulde met stoelgang (lees : hij kakte erin!) en hoe 2 anderen in een bierbekertje urineerden (lees : ze pisten erin!). Vervolgens werden de bekertjes in het publiek (te midden van medesupporters dan nog!) gegooid.
"Dit heeft niets meer met voetbal te maken", zegt de supportersvereniging van Keulen. Die mensen moeten worden opgepakt en beboet, hun gedrag is onaanvaardbaar".
Op basis van videobeelden heeft de politie inmiddels 2 mensen kunnen identificeren en aanhouden.
- In De Standaard van 8 augustus 2000 stond volgend merkwaardig bericht onder de titel "Vissenregen op Engelse daken".
In het Engelse plaatsje Great Yarmouth vielen tijdens een zware regenbui enkele honderden vissen uit de lucht. Daken en tuinen waren bedekt met sprout en wijting. Een woordvoerder van een meteorologisch instituut zegt dat de vissen waarschijnlijk uit de Noordzee geschept zijn door een tornado. Daarna zijn ze 3 km landinwaarts neergegooid tijdens een stortregen.
Nog in De Standaard (van 13 december 2002) stond iets gelijkaardigs onder de titel "Het regent sardines".
In het noorden van Griekenland heeft het, na een hevige storm, voor de afwisseling eens geen oude wijven maar sardines geregend. De oorzaak was een stevige wervelwind die water uit de zee voor de havenstad Thessaloniki de atmosfeer had ingejaagd. Met het water werden ook sardines in de lucht gezogen. De beestjes kwamen 15 km verder op het land terecht.
- Mineraalwater : gebruiksaanwijzing.
Een geopende fles mineraalwater kan 48 uur bewaard worden op voorwaarde dat ze zorgvuldig afgesloten wordt (om te vermijden dat het water niet verdampt en dat de minerale zouten niet neerslaan op de bodem). Mineraalwater mag niet bewaard worden in de buurt van een warmtebron. Spuitwater dat in de ijskast bewaard wordt, wordt sneller minder bruisend.
Spuitwater is niet geschikt voor mensen met maagproblemen omdat het zuur-oprispingen kan veroorzaken. In geval van gezondheidsproblemen moet U altijd het advies van een arts vragen vooraleer U sterk gemineraliseerd water drinkt.
- Het oudste toilet.
In China hebben archeologen een 2000 jaar oud toilet ontdekt met stromend water, stenen zit en comfortabele armleuning. Het hoorde toe aan een koning van de Westelijke Han-dynastie die geloofde dat zijn ziel na de dood van alle "gemakken" van het leven moest kunnen genieten. Dit is in tegenstelling tot de visie die altijd gehanteerd werd dat de uitvinding van het doorspoeltoilet toegeschreven werd aan de Londense loodgieter Thomas Crapper. Die nam eind 19^e eeuw een patent op een U-vormig sifonsysteem voor het doorspoelen van het toilet.
Andere uitnodigingen waarvoor China het auteurschap opeist zijn het toiletpapier, het uurwerk, het buskruit, het kompas, het papieren geld, de vlieger, de drukkunst en het uurwerk.

Het rariteitencabinet

Het jaar 2011 blijkt om meerdere redenen bijzonder te zijn. Enkele rariteiten zijn :

- in de maand juli krijgen we 5 vrijdagen, 5 zaterdagen en 5 zondagen. In de maand oktober krijgen we 5 zaterdagen, 5 zondagen en 5 maandagen. Dit uitzonderlijke fenomeen komt maar voor om de 823 jaar en staat bekend als "de hemelsleutel". Je zult het dus maar eens in je leven meemaken.
 - daarnaast zijn er 4 leuke data : 1/1/11
11/1/11
1/11/11
11/11/11
- Eén van deze data is voor velen de dag waarop ze besluiten te trouwen.
- en het is nog niet gedaan, kijk maar :
neem de laatste 2 cijfers van het jaar waarin je werd geboren ... tel daarbij op de leeftijd die je zult hebben dit jaar. Voor iedereen zal het resultaat ongetwijfeld 111 zijn. Klopt het ?

Juist of fout ?

- een roker die 1 pakje per dag rookt, verliest gemiddeld 2 tanden elke 10 jaar
- bij het niezen stoppen alle lichaamsfuncties, zelfs het hart
- slechts 7 % van de wereldbevolking is linkshandig
- een vlieg heeft een gemiddelde levensduur van 1 maand
- je voeten zijn 's namiddags groter dan 's morgens
- konijnen en papegaaien zijn de enige dieren die achter hun kunnen kijken zonder zich om te draaien
- zonder kleurstof zou Coca-cola een groene kleur hebben
- vissenschubben zijn een essentieel bestanddeel van lippenstift
- 80 % van alle diersoorten zijn insecten
- als je tijdens het schillen van ajuinen kauwgum kauwt, zal je niet wenen
- een vlinder heeft 12.000 ogen
- krokodillen kunnen hun tong niet uitsteken
- varkens zijn de enige dieren die een zonnesteek kunnen krijgen
- de tandenborstel is uitgevonden in 1498
- een aantal keren per jaar eten we al slapend een spin op
- een kilo citroenen bevat meer suiker dan een kilo aardbeien
- elke minuut komen 40 mensen ter wereld in het hospitaal terecht door beten
- een computergebruiker knippert 7 keer met zijn ogen in 1 minuut
- Alfred Hitchcock had geen navel
- struisvogels steken hun hoofd in de grond om water te vinden

JOHAN CANNAERTS

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



Wat is er volgens U juist in deze lijst ? Alles was juist!

Nieuws over ons clubblad

Hiermede geef ik al onze Berglopers graag een volledige situatie hoe het nu eigenlijk zit met ons clubblad "De Jogger". Vorig jaar kondigde ik aan om te stoppen met de samenstelling en verdeling ervan. Men kon mij toen overhalen, voornamelijk onder impuls van Toon Livens, om toch verder te doen. Het bezorgt me iedere keer toch wel redelijk wat werk, maar dat heb ik steeds heel graag voor iedereen gedaan. Iets dat men graag doet moet men ook niet zo meteen als een "last" beschouwen. Het zou voor mij dan ook geen "last" zijn ware het niet dat er, (maar ik wens nu reeds te onderstrepen dat ik telkens ook een aantal zeer positieve reacties ontvang!) steeds en van in het begin, blijvende kritiek geweest is op al dit gepresterde werk.

Zoals gezegd heb ik dit kritiekgegeven vorig jaar nog maar eens opzijgeschoven, maar nu is het anders, er is namelijk een ander aspect bijgekomen : het financiële aspect.

Men zou erover verbaasd zijn hoeveel mensen ons clubblad lezen, ook mensen waarvan we het zo niet direct verwachten. Heel toevallig ontdekte een zekere Pascal Vanparys onze Jogger op de website. Deze is werkzaam bij 2SMIC, een drukkerij in Erpe-Mere. Hij vertelde me dat de mogelijkheid bestond ons blad door hen te laten drukken. Bon, geen probleem, maar wat is daarvan het kostenplaatje voor ons ? Een offerte werd mij opgestuurd. De kosten zijn een éénmalige opstartkost van 100 euro en verder 4 x een 100-tal exemplaren à 168,60 euro per editie. Voor deze prijs kunnen we telkens 4 pagina's in kleur en 24 pagina's wit/zwart op gestreken maco gloss papier van 130 gram, laten drukken, inclusief nieten tot brochure. Ter vergelijking : vroeger hadden we 28 copies op het goedkoopst mogelijke papier van 80 gr, de kleurencover werd mij telkens privé door iemand bezorgd terwijl de overige 27 bladzijden in het Heistse Copycenter werden gemaakt, nieten gebeurde achteraf door mijzelf. Zoals gezegd de kleurpagina was gratis (maar kon nu niet langer gratis door pensionering van de persoon in kwestie) terwijl de prijs voor de overige copies zowat 85 à 95 euro per editie bedroeg. De kostprijs voor een kleurenpagina in het Copycenter bedraagt 0,70 eurocent !!! Maal ruim honderd keer : tussen de 70 en 75 euro alleen al voor de cover! In ons bestuur werd unaniem en zonder tegenstem, overeengekomen om 2SMIC ons clubblad te laten drukken, m.a.w. de kosten waren gekend vooraf. Trouwens : de facturatie tot nog toe klopt volledig met de offertegegevens.

Conclusie : vorig jaar kostte het onze vereniging iets minder geld doordat de kleurpagina (slechts 1, nu hebben we er 4!) niet betaald moest worden. Nu hebben we een echte brochure daar waar we vroeger enkel copies met nietjes hadden. Reeds 3 maal heb ik via vernomen dat sommige bestuursleden menen dat ons clubblad te veel geld kost! Dit is absoluut niet zo en ik geef graag nog de volgende bemerkingen :

- de verdeling kost tegenwoordig 0,0 euro. Enkele leden zorgen voor de verdeling van een 25-tal exemplaren, de 80 overige worden door mij persoonlijk bezorgd.
- nog nooit, in al die jaren dat ik dit clubblad maak, werd door mij enige inkt- of papierkost in rekening gebracht.

Persoonlijk ben ik van mening dat we een zeer goed clubblad hebben dat, nu we het laten drukken, daardoor nog een grote meerwaarde heeft gekregen. Onder onze leden zijn er enkele die een zelfstandig beroep hebben. "Laat het financiële plaatje geen reden zijn om er mee te stoppen want ik wil direct betalende reclame zetten in ons clubblad", verzekerde me één van hen. En hij kon direct nog een andere noemen die ook hiertoe bereid zou zijn.

In de maand december volgt mijn laatste Jogger. Ik wens mijn opvolgers in 2012 veel sterkte bij deze overname. Tot lezen!

Poepegatje : een bloemlezing

De meesten onder ons zullen hem wel kennen : Poepegatje. Wel, ik ken hem nog altijd niet. Bij een volgende jogging moet iemand mij hem maar eens aanwijzen want ik heb een grenzeloze bewondering voor het schrijverstalent en de wijze waarop hij dit hanteert in zijn columns. Hij schrijft deze meesterstukjes over alle wedstrijden waaraan hij zelf deelneemt op de website van "Joggings". Met veel ongeduld kijk ik telkens uit naar een nieuw pareltje. Ik weet zelf hoe moeilijk het is om iets komisch op papier te zetten, hij slaagt daar iedere keer wonderwel opnieuw in. Als eerbetoon geef ik graag, hopelijk met zijn toestemming, een aantal voorbeelden van de wijze waarop hij bepaalde toestanden en voorvallen weet neer te pennen. Gewoon schitterend!

- zoals U weet schrijven de mensen van Demarsin altijd vooraf in. De man die deze voorinschrijvingen ter plaatse regelt is normaal gezien Paul Winnepeninkx. Voor Poepegatje is dat "de man met het rode klakske". In Wolfsdonk noemt hij hem "ne kleine, wel snelle, oude NMBS-er". In datzelfde Wolfsdonk moet er blijkbaar tijdens de jogging een spoorweg overgestoken worden : "Er zijn de voorbije jaren eigenlijk al gevaarlijke toestanden geweest en laat ons hopen dat het nooit fout afloopt want als de adrenaline van de lopers door hun aderen stroomt staat het verstand dikwijls op een zeer laag pitje. En uiteindelijk, waarom lopen wij ? Toch zuiver voor ons plezier (of zijn er mensen die leven van de opbrengst van de deelname aan joggings ?????? Ze zullen wel zeggen dat Poepegatje oud wordt, dat hij begint te zagen ..."
- één van de Demarsinlopers noemt Poepegatje "Iron Bart" die, daar hij sedert kort ijzerpillen neemt, loopt dat de stukken er af vliegen. Je zou verwachten met dat nat weer dat we hier hebben samen met al dat ijzer dat den Bart zwaarder en roestiger wordt, maar het is het tegendeel : hij loopt als een trein (en gene van den NMBS, nee, nee, den Bart loopt op tijd...).
- tijdens de Aarschotse Stratenloop hebben veel Demarsinlopers hun echtgenotes meegebracht. Poepegatje loopt 100 meter voor een collega. 3 dames roepen tegen de achtervolger "Pakt hem"... aanzetten tot ontucht, overdag in volle stadscentrum ... ik voel me letterlijk bedreigd in mijn onschuld ... Johan sprint naar me toe, ik word echt bang en zet het op een lopen ... sprinten ... stel je voor ... moest dat nu een mooie dame zijn ik zou vertragen, maar nu ... brrrr ...
- Ook tijdens de Hertbergjogging moet eerst "Polle met zijn rood klakske" gevonden worden. "De laatste keer dat ik de Polle gezien had was in Werchter op de festivalweide. IK was daar om te werken, de Polle stond daar aan de stand van Roba. Uit goed ingelichte bron heb ik vernomen dat ze hem letterlijk aan de ketting gelegd hebben, iedereen weet dat als de Polle een micro ziet hij niet tegen te houden is. En vermits Herman Schuermans er mee dreigt (?) om Werchter te verruilen voor Brustem, moesten we alles doen om te vermijden dat incidenten zoals mannen met een rood klakske die 't podium bestormen en de artiesten hunne micro afpakken, zouden kunnen plaatsvinden".
- over onze Averegetenjogging schrijft Poepegatje elk jaar niets dan lovende woorden. "Dit is een jogging die grotendeels door een mooi provinciaal domein met deels asfalt en deels paden in dolomiet in een prachtig park loopt. De inschrijvingsprijzen zijn democratisch/normaal. Ik loop voorbij het petekind van Koningin Fabiola (Fabiola Verhaegen van de Demarsingroep) en kan niet aan de verleiding weerstaan om een "billeke tik" te wagen ... bijna kletsen gekregen, dus vooruit maar. Rond km 2 komen we bij een blonde paardestaart, ik meen de achterkant te herkennen van 2 jaar terug, ik werd toen bijna zeeziek van het heen en weer dansen van die staart. Voor deze blonde schoonheid nog een blond staartje, 2 op een rij dus. We gaan er voorbij en collega Guy maakt de opmerking "achter die 2 was wel een mooier gezicht dan achter U lopen, Poepegatje!". Ik ben al een stuk geruster, stel je voor dat hij mijn achterkant schoner vond, ik zou niet meer op mijn gemak geweest zijn ..."

Poepegatje, chapeau! Blijf a.u.b. deze heerlijke teksten laten verschijnen op de website van "Joggings", ik geniet er van.

Focus op Philippe Gilbert

Philippe Gilbert werd op 5 juli 1982 in Aywaille geboren. Tussen 2002 en 2008 reed hij voor "La Française des Jeux", daarna tot op heden voor eerst Silence-Lotto en later Omega Pharma-Lotto maar recent verkondigde hij zijn handtekening onder een contract bij BMC gezet te hebben waardoor hij ploegmaat wordt van o.a. tourwinnaar Cadel Evans en wereldkampioen Thor Hushovd, nu al veruit de sterkste ploeg in de wielermiddens. In zijn jeugd jaren was hij een topper bij de junioren- en beloftecategorieën. Zijn belangrijkste eerste zege was een etappe in de Ronde van de Toekomst in 2003. De daaropvolgende jaren profileerde Gilbert zich als een attractieve renner die voortdurend in de aanval ging.

In 2004 won hij ei zo na zijn eerste klassieker doch Nick Nuyens ging als eerste over de meet in Parijs-Brussel en een jaar later ging het ook net mis toen hij met Stijn Devolder in de laatste kilometer van Parijs-Tours werd ingehaald door het peloton.

Het begin van zijn succesrijk verhaal begon in 2006 met overwinningen in Omloop Het Volk,



een rit in de Dauphiné Libéré en de ENECO-tour.

Hij behaalde vanaf 2003 tot 2010 achtereenvolgens 2-2-6-7-1-8-9 en 7 zeges. Van een echte doorbraak kunnen we spreken vanaf 2008. Dat jaar won hij nogmaals Omloop Het Volk, reed even solo op de top van de Poggio, werd gegrepen maar eindigde toch nog als derde in Milaan-San Remo en in het najaar won hij zijn eerste klassieker : Parijs-Tours (de enige klassieker die Eddy Merckx niet heeft kunnen winnen!).

In 2009 kende hij zijn beste periode in de najaarsklassiekers alhoewel een derde plaats in zijn eerste Ronde van Vlaanderen en vierde plaatsen in de Amstel Gold Race en Luik-Bastenaken-Luik toch ook niet min waren. Zijn grote doel was het Belgisch Kampioenschap maar die dag stond er geen maat op Tom Boonen. Diezelfde Boonen klopte hij wel in de spurt voor de eerste plaats in Parijs-Tours (zijn tweede zege in deze klassieker) en de daaropvolgende weken voegde hij zowel de Ronde van Piemonte als de zware Ronde van Lombardije aan zijn palmares toe.

Het jaar 2010 bracht de bevestiging van een topper. Hij won dat jaar o.a. nogmaals de Amstel Gold Race, de eerste etappe in de Ronde van België, 2 etappes in de Ronde van Spanje en opnieuw zowel de Ronde van Piemonte als de Ronde van Lombardije. Alleen het WK in Australië bracht niet wat hij er van verwacht had want na een toch wel sterke prestatie viel hij buiten een aangekondigde podiumplaats.

We zijn ondertussen in het huidige wieljaar terechtgekomen en zoals U allen wel weet : dit jaar staat er geen maat op Philippe Gilbert. Tijdens de maand april was hij superieur. Hij had reeds 3 overwinningen op zak toen hij als de te kloppen man naar Milaan-San Remo trok. Hij reed sterk maar in de spurt moest hij vrede nemen met een derde plaats na Matthew Goss en Fabian Cancellara, die andere ster van dat ogenblik. Overwinningen volgden er nog met de Brabantse Pijl, nogmaals met de Amstel Gold Race, ook de Waalse Pijl en als orgelpunt Luik-Bastenaken-Luik. Wat later won hij ook nog de Ronde van België en de Gullegem Koerse. Deze laatste zege droeg hij op aan de helaas inmiddels

de jogger 2011/3

verongelukte Wouter Weylandt die deze wedstrijd de 2 vorige jaren wist te winnen. Op 26 juni, niet alleen voor Gilbert een belangrijke dag (ook voor mij want mijn verjaardag), mocht hij in Hoogdele-Gits de nationale driekleur aantrekken want na 3 zilveren en 1 bronzen medaille was het nu tijd voor het goud. Opmerkelijk gegeven : tussen 13 april in de Brabantse Pijl en dit BK won hij alle ééndagskoersen en rittenwedstrijden waarin hij startte. Hij had tussenin wel enkele weken rust ingelast.

Fris in ons geheugen is natuurlijk zijn overwinning in de eerste etappe van de Ronde van Frankrijk waardoor hij naast de winstpremie ook nog zowel de groene-, de bollekes- als de gele trui mocht aantrekken. Na de val van zijn ploegmakker en onze streekgenoot Jurgen Van den Broeck werd een tijdlang alles in de ploeg op het behalen van de groene trui gezet, maar door de te vele sprintzeges van ene Mark Cavendish moest men halverwege de laatste Tourweek deze droom laten varen.

Ook na de Tour bleef hij presteren. Op de Jaizkibel tijdens de Clàstica San Sebastián demarreerde hij en dank zij zijn ploegmakker Jelle Vanendert, een andere sterke landgenoot tijdens de laatste Tour de France, wist hij solo de finish te bereiken.



Momenteel staat hij op plaats 2 in de stand van de UCI World Tour 2011 op luttele punten van Tourwinnaar Cadel Evans. Tijdens de ENECO-tour verzamelde hij net iets te weinig punten doordat Edvald Boasson Hagen de eindlaureaat werd.

Op 15 augustus werd Philippe Gilbert in Tervuren voor de eerste maal in zijn carrière Belgisch Kampioen Tijdrijden. Het was zijn 18^e zege van het seizoen.

Naast al deze zeges wist hij inmiddels ook al een heel lange lijst ereplaatsen (laat ons zeggen top-10 plaatsen) op zijn naam te schrijven, echt te veel om op te noemen.

Maar hij veroverde natuurlijk ook nog tal van andere onderscheidingen. Zo won hij de Kristallen Fiets in 2008, 2009 en 2010, de Flandrien-trofee in 2009 en 2010, de Nationale Trofee voor Sportverdienste in 2009, de Trofee van de Internationale Vereniging van Wielersjournalisten in 2009 en werd hij Sportman van het jaar 2009 en 2010. En wees gerust, de komende jaren zal deze indrukwekkende lijst nog sterk aangroeien!

Herken vooral zijn knappe vrouwtje ...

Daguitstap Antwerpen

De weergoden waren ons uitzonderlijk gezind die dag, met name zaterdag 20 augustus 2011. Nadat het 2 dagen tevoren nog stormweer was zonder voorgaande in onze streken (denk maar aan Kiewit Hasselt waar helaas 5 doden vielen te betreuren tijdens Pukkelpop), was het wellicht de beste dag van de hele zomer. En net op die dag gidste Toon Livens ons doorheen de prachtige wereldstad Antwerpen. Bovendien waren het dit weekend de "Bollekesfeesten" waardoor er heel wat De Koninck Bollekesbier onze revue zou passeren.

Vermits alleen al het parkeren in Antwerpen meer kost dan een treinkaartje heen en terug (slechts 5 euro!) opteerden we voor een verplaatsing met de NMBS. Om 9.42 uur stipt stond deze ons op te wachten in het Heistse Station. Wie beweert daar altijd dat de treinen te laat rijden? Alle 21 aangekondigde aanwezigen (nummer 22 zou ons ter plaatse vervoegen) meldden zich present. Na passage van de haltes Melkouwen, Berlaar, Boechout, Mortsel en Berchem arriveerden we 27 minuten later in het prachtige station van Antwerpen Centraal.



Daar begon het gidswerk van Toon. Via de joden- en diamantbuurt (waar we als eerste een Heistenaar als Antwerpse politieagent tegenkwamen) namen we de metro richting Linkeroever. Na het aanschouwen van de "Antwerp Skyline" met deskundige uitleg over alle belangrijke bouwwerken waarop we van de overzijde van de Schelde een prachtig zicht hebben, was het tijd voor een eerste (in de rij van 10!) verfrissing. Via de voetgangerstunnel onder de Schelde, deze is exact 572

meter lang, kwamen we terug aan de juiste overkant van het water.

Na een korte wandeling door een gedeelte van het centrum met een kort bezoek aan het Plantinmuseum waar men alles over de drukkunst kan aanschouwen, werd het tijd om de innerlijke mens te versterken. In een broodjeszaak in de Hoogstraat werden de bestelde smoskes opgehaald die we op een afgesproken plaats gingen opeten. Men wordt natuurlijk niet overal toegelaten als men zijn eten zelf bijheeft. Geen probleem echter in "Bar Déco" op de Torfburg in de nabijheid van de kathedraal. Eenieder genoot duidelijk van deze broodjeslunch want zelfs de laatste kruimels werden binnengewerkt.

Daarna volgde een nieuwe wandeling langs de Grote Markt en o.a. de kathedraal. Jammer genoeg konden we niet naar binnen want er startte net op dat moment een

de jogger 2011/3

trouwplechtigheid. Blijkbaar geen landlopers die in het echt traden want een prachtige Maserati stond al die tijd pal voor de kathedraal (en bijgevolg duidelijk fout geparkeerd) te pronken. En ik word dan vorige maand beboet in Antwerpen omdat ik 57 i.p.v. 50 rijd! Onrechtvaardig, toch ?

De wandeling ging verder langsheen alle andere belangrijke architectische pareltjes die de stad Antwerpen te aanschouwen heeft waarbij Toon zijn uitzonderlijke gedetailleerde historische kennis van al dit schoons kon verwoorden. Zo bezochten we o.a. de Notebohmzaal van de Stadsbibliotheek waar enkele "kunstwerken" op de grond lagen. Uw dienaar lette even niet op en vernietigde daardoor ijlings het "prachtwerk" (of was het "kitsch" ?) van een zekere Ruth Loos. Het waren stukjes hout die op de grond lagen maar jongens toch, wat ben ik een debiel dat ik niet had gezien dat dit "kunst met een grote K" was ...!

We bleven wat langer bij de prachtige Sint-Pauluskerk. De prachtige tuin lijkt wel een beeldfragment uit een epische film over het lijden en de verrijzenis van Christus. Toon kent elk verhaal dat hoort bij elk beeld op deze Calvarieweg met daarbij ook een voorstelling hoe we ons het vagevuur moeten inbeelden. Want U weet : sommigen gaan rechtstreeks naar de hemel, sommigen rechtstreeks naar de hel maar voor de meesten wacht het vagevuur waar geoordeeld wordt welke weg U verder mag afleggen.

Door een "meevallertje " bij het afrekenen van de vorige tournee, kon er een extra drankenstop ingelast worden. Gekozen werd voor "De Vagant" waar alle mogelijke varianten van jenevers ter beschikking zijn. Eén der deelnemers was er even het noorden kwijt toen hij de toiletten opzocht maar in de privé-vertrekken belandde.



Een belangrijk tussenstation op onze route was het Ruihuis. Al vanaf de Middeleeuwen beschikt Antwerpen over een uitgebreid net van riolering, de ruïen, vlieten en vesten. Oorspronkelijk gegraven als verdedigingsgordel werden ze vervolgens gebruikt als binnenhaven en systeem voor watervoorziening. Eeuwen later dienden die oude stadskanalen als riool en werden de ruïen overweld. Sedert 2005 kunnen groepen vanuit dit Ruihuis deze ruïen veilig verkennen. Oude gewelven, fundamenteën, bruggen en sluisen spiegelen de historische stadskern boven uw hoofd. In 2008 wonnen deze ruïen de Vlaamse

Monumentenprijs. Ook Toon geeft hier graag rondleidingen. Wij keken nu enkel naar het promotiefilmpje en wandelden tot de ondergrondse steiger van waar het bootje vertrekt. De typische stank van riolering en verrotting van afvalmateriaal moet men er natuurlijk bijnemen. Na 1 à 2 uur wordt men dit gewoon, is een doodoener die ik er verschillende keren kon aanhoren. Ik geloof er niks van ...

Ons wandelpad leidde ons verder naar het Vleeshuis, dit is thans een museum voor muziekinstrumenten. Vervolgens was er een gesmaakte passage doorheen "het Schipperskwartier", zeg maar "de Rosse Buurt", of nog beter "de hoerenbuurt". Ik vernam van Toon, want ik wist het niet om dat ik er nog nooit geweest was, dat men daar vroeger met de wagen door kon. Thans stelt men alles in het werk om dit "sociaal werk" te beperken tot enkele autovrije straten en werd er heel veel verbeterd qua veiligheid en hygiëne, dit zowel voor de vrouw als de klant in kwestie. Het was zowat 16 uur en de meeste hokjes herbergden op het eerste zicht erg aantrekkelijk vrouwelijk schoon. Ik zeg wel "op het eerste zicht" want na de nadere inspectie van enkele specialisten ter zake onder onze groep (neen, ik noem geen namen!) bleken de meeste prostituées wel aantrekkelijk maar het aantal echte beauties werd door ons "trio echte

de jogger 2011/3

kenners" op respectievelijk 1, 3 en 3 bepaald. Over smaak kan men namelijk niet redetwisten ... Er was een verlokkelijk aanbod van één van de dames, maar ja, we konden wegens tijdsgebrek aan die behoefte niet voldoen ... Mogelijk zijn er onder de aanwezigen 1 of meerderen de volgende dag, met hetzelfde treinticket want geldig voor 2 dagen, nog even terug geweest naar deze specifieke plaats. Who knows ?



Eindpunt van onze stadswandeling vormde het MAS, het Museum aan de Stroom. Een prachtig bouwwerk, het nieuwe stadsicoon. Het is ook een open huis waarin men vrij kan rondlopen, enkel voor de museumzalen moet je betalen. Het is een architecturale parel in een bruisende nieuwe wijk op wandelafstand van het stadscentrum. Op het boventerras geniet men van een uitzonderlijk zicht op de prachtige wereldstad Antwerpen. Een aanrader, maar je moet over veel tijd beschikken om er alle museumzalen te bezoeken.

We hadden nog wat tijd over want pas rond 18 uur stond het avondeten op onze planning. Vandaar dat we nog enig gerstenat (of drank naar keuze) tot ons namen bij een goede bekende van Toon in Café Sint-Pieter op de Sint-Paulusplaats. De patroon had voor ons speciale terrasplaatsen vrij gehouden. Ondertussen verlieten enkele niet-blijvers voor het eten, onze groep.

Na een paar nieuwe Bollekes van het vat was het tijd om de korte verplaatsing naar den "Amadeus" te doen want daar wachtte ons avondmaal. Het eten was zeer lekker en aan democratische prijzen. De meesten kozen spare-ribs à volonté maar de keuze was volledig vrij. Ook de wijn bleek van zeer aanvaardbare kwaliteit.

De terugreis kon aangevat worden, om de trein van 19.43 of 19.47 uur te halen moest niet langer getalmd worden. Na flink doorstappen, een drietal moest de laatste 100 meter lopen, werd nog net de tweede gehaald. Maar we misten wel een ander trio dat blijkbaar het eerste uur nog geen afscheid had kunnen nemen van al het schoons dat Antwerpen hen te bieden had.



We hadden nog een beetje geld over en besloten dat in "De Koer", zowat het stamcafé van den Toon, te gaan opdrinken. Na nog 3 tournées konden we allen op een schitterende dag terugkijken. Het gezelschap was zeer aangenaam (het hadden er een aantal meer mogen zijn), het weer was prachtig, het eten en drinken was heerlijk en last but not least (integendeel zelfs!) : de gids was schitterend! In naam van alle aanwezigen, ook de Swaenefluiters : bedankt Toon, het was af!

Ondanks meerdere keren het te hebben gevraagd : de foto's met alle deelnemers werden me niet tijdig doorgestuurd. Deze volgen in het blad van december.

Tips voor het lopen in de hitte

Laat ons hopen dat er toch nog enkele zonnige en warme dagen volgen, anders zijn de tips op dit blad reeds een basis voor 2012.

Als het te heet is, is lopen natuurlijk niet zo prettig, bovendien nog erg ongezond en mogelijk zelfs gevaarlijk, vandaar toch enkele nuttige tips.

Uit het clubblad van AC Lyra, "Het Lyriaantje" vatte ik het volgende samen :

- algemene tips : train bij voorkeur 's morgens of 's avonds en probeer de hete middag te vermijden. Als U een prestatie-loop of wedstrijd wilt gaan doen, train dan op het tijdstip van het komende evenement waardoor uw lichaam zich kan aanpassen aan de weersomstandigheden van dat tijdstip. Als de trainingen niet zo vlot verlopen, wees dan verstandig genoeg om niet deel te nemen. Draag luchtige kleding die verdamping van zweet mogelijk maakt zodat de huid kan afkoelen. Ook de kleur is belangrijk : lichte kleuren weerkaatsen de zonnestralen en nemen daardoor minder warmte op. Probeer ook zo veel mogelijk op bosgrond of gras te lopen : dit is aanzienlijk koeler dan te lopen op asfalt. Las regelmatig drankpauzes in, zelfs wanneer je geen dorst heeft. Dorst treedt pas op als je lichaam veel vocht verloren heeft. Best trainen met een hartslagmeter : een toegenomen zweetproductie leidt tot een snellere uitdroging waardoor het bloedvolume daalt maar de hartslag stijgt.
- mogelijke gevolgen van trainen bij warm weer : kramp (meestal in de kuitspier door extreem vochtverlies waardoor de balans tussen de zouten in de lichaamscellen - natrium, kalium, calcium - verstoort raakt). Maar ook ernstigere zaken kunnen opduiken : een flauwte of zelfs een collaps (totaal bewustzijnsverlies) of een zonnesteek. Hyperthermie is zelfs een levensbedreigende toestand (symptomen zijn een hete droge huid, een snelle pols en irrationeel gedrag welke soms kunnen leiden tot stuiptrekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en sommige inwendige organen).
- tips om aanduidingen bij hitte te voorkomen : draag katoenen kleding (licht, ademend en los geweven materiaal) en wissel regelmatig van shirt, draag een pet (houdt het hoofd koel en bescherm gezicht en nek tegen verbranding), zorg ervoor voldoende te drinken, bij langere inspanningen moet niet alleen het vochtgehalte maar ook het volume aan mineralen en koolhydraten ruim aangevuld worden (isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt), géén zouttabletten (deze hebben een averechts effect), neem regelmatig een pauze en plaats je tijdens dit oponthoud in de schaduw wijl je je gezicht met koud water afkoelt (uw lichaam koelt ook fel af met bvb. een natte handdoek in de nek), weeg jezelf voor en na een training (elk gewichtsverlies zorgt voor een ernstige afname van de prestaties) en als laatste tip : bouw uw training geleidelijk op (het circulatiesysteem kan de lichaamstemperatuur efficiënter regelen als je de lengte van de trainingen geleidelijk opbouwt). Getrainde sporters zweten bijvoorbeeld meer en sneller bij lage temperaturen dan ongetrainde.

Slotconclusie : wees bijzonder voorzichtig bij extreme hitte, voorkomen is nog altijd beter dan genezen.

Bron : www.prorun.nl

Verjaardagskalender



Als ik op de kalender kijk
ben ik zowat versleten,
maar dat ik dat nog lang niet ben
dat kan zo'n ding niet weten.

Want zijn steriele cijfertaal
geldt zeker niet voor allemaal.
Dus kijk niet naar dat cijferding
Het leven is geen rekening

Toon Hermans



Volgende leden zijn jarig gedurende de maanden oktober-november-december :

06 oktober	Kristel Romont
13 oktober	Carina Van de Vel
27 oktober	Ingrid Van Asten
01 november	Carina Bellens
03 november	Jan De Ceuster
04 november	Stacy Van der Aerschot
07 november	Maria Kens
08 november	Diane Meuris
10 november	Marino Verhaghe
14 november	Jean-Paul Meulders en Shari Verbinnen
16 november	Luc Saelen
17 november	Chris Hoefkens
23 november	Willy Van Woensel
24 november	Lien Bruynseels
26 november	Ingrid Castrel en Eddy Rymenants
29 november	Eddy Van Parys
02 december	Lauranne Van Loo
03 december	Mario Sanders
05 december	Dirk Dupont
07 december	Erwin Hoefkens
08 december	Brigitta Frederickx en Jef Goovaerts
11 december	Jos Wyns
13 december	Lieven Mariën
17 december	Sandra Vermaelen
22 december	Willy Van Parijs
25 december	Leo Verstrepen
26 december	Vic Florenty



Waar wordt de traktatie gegeven ? Verwittig ons tijdig ...
Maak er een onvergetelijke dag van !!!

ONS BESTUUR

Voorzitter/organisatie Averegetenjogging :

Jef Goovaerts – Boudewijnlaan 42 – 2220 Heist-op-den-Berg

Ondervoorzitter/contacten gemeente en Sportdienst :

Johan Dupont – Molenstraat 205 – 2220 Hallaar

Secretaris/boekhouding/verzekering :

Jean-Paul Meulders - Maalhofdijk 1 C – 2220 Heist-op-den-Berg

Financiëel beheer :

Ingrid Beckers – Hallaarstraat 580 bus 4 – 2222 Itegem

Voorinschrijvingen/clubkledij :

Els Cumps – L. Carréstraat 22 G – 2220 Hallaar

Redactie clubblad/joggingcriterium :

Eric Van den Putte – Kattestraat 48 B – 2220 Heist-op-den-Berg

Clubblad/feestbestuur :

Vic Heylen – Smederijstraat 4 – 2220 Hallaar

Feestcomité :

Toon Livens – Hollestraat 27 A – 2220 Hallaar

Marc Verbist – Oude Godstraat 30 B3 – 2220 Heist-op-den-Berg

Webmaster :

Johny Van Roosbroeck – Westdijk 70 bus 201 – 2830 Willebroek

Bestuursleden algemeen :

Jules De Preter – Lostraat 33 – 2220 Heist-op-den-Berg

Alex Van Den Bergh – Eikestraat 16 – 2220 Heist-op-den-Berg