de jogger

Heistse Berglopers

Officiëel tijdschrift van de Heistse Berglopers
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 12 – nr. 4/december 2015

de jogger 2015/4

In dit nummer

kringnieuws en clubinfo	2/3
joggingcriterium	4/6
gouden hardloopregels	7/9
water/loopweetjes	10/12
plezante bladzijdes	13/14
Scherpenheuvel	15
Jenevertraining/vergadering	16
Suikertaks/economie	17/18
Berglopers in beeld	19/20
nadenkertjes	21
verjaardagen	22

COLOFON

De Jogger verschijnt viermaal per jaar digitaal en op 10 gedrukte exemplaren en is een uitgave van de Heistse Berglopers.

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

VOORWOORD

Lieve Bergloopster, Beste Bergloper,

Het is alweer december en de koude en vooral natte wintermaanden zijn begonnen. Dinsdag 13 oktober kende gemiddeld de koudste temperaturen sedert de waarnemingen die zowat 140 jaar geleden begonnen zijn. En een dag later had het in de Ardennen al lichtjes gesneeuwd. Is het effect van de opwarming van de aarde uitgewerkt ? Helaas wellicht niet want november bleek in één keer de warmste ooit…

Een opvallende vaststelling bij het overlopen van alle loopuitslagen waarover ik U verderop in dit blad informeer : algemeen veel minder deelnemers dit jaar dan aan dezelfde organisaties van de vorige jaren. En ook onze clubleden volgen deze tendens : er wordt gemiddeld per jogging veel minder mee gelopen door de onzen. Dit belet echter niet dat we vermoedelijk toch weeral een 45 criteriumwinnaars gaan mogen huldigen.

Veel extra loop- en gezondheidsweetjes deze keer. Hopelijk heeft U er wat aan. En U kunt gerust zijn : dit is geen fictie, al het vermelde is gebaseerd op wetenschappelijke feiten.

Onze rubriek "Berglopers in beeld" had ik deze keer even goed "Freddy in beeld" kunnen noemen. De foto's werden getrokken tijdens "De Hei loopt" en Freddy Huybrechts stond telkens op de goede plaats. Voor diegenen die Freddy nog niet kennen : de Freddy is lid van het eerste uur. Hij komt nog geregeld trainen maar doet door voetproblemen geen wedstrijden meer mee. Toch is hij geregeld op post om onze leden sterk aan te moedigen, iets waarvoor wij hem zeer dankbaar zijn.

Bij deze wijs ik nog even op uw hernieuwing van ons lidgeld voor 2016. Ik wens U nu reeds schitterende eindejaarsdagen en een voorspoedig Nieuwjaar waarin U en al uw dierbaren hopelijk opperbest gezond blijven en waarin al uw persoonlijke wensen mogen vervuld worden en al uw dromen uit mogen komen. Van harte!

Eric Van den Putte

Kringnieuws en clubinfo

NIEUW LID
Met Frans Maes hebben we er op de valreep van dit jaar nog een nieuw lid bij, hij kreeg ons stamnummer 2015/137. Ik laat hem zelf vrij te bepalen dat zijn adres mag gekend zijn of niet want blijkbaar komen wij met de vermelding hiervan te veel in de privacysfeer van sommigen.

HERNIEUWING LIDGELD
Mogen wij aan onze Berglopers die ook volgend kalenderjaar lid wensen te blijven van onze joggingclub (hopelijk iedereen!) bij deze vragen hun lidgeld over te maken op onze bankrekening of te overhandigen aan één onzer bestuursleden. Het lidgeld werd behouden op 20 euro waarvan, zoals U zeer zeker wel weet, uw ziekenkas het grootste gedeelte terugbetaalt. Ook uw inwonende kinderen kunnen lid worden en wel aan de helft van de prijs, dus 10 euro. Ons banknummer is BE18 7310 2974 9265 ten name van Heistse Berglopers. Tijdens de ledenvergadering van donderdag 28 oktober werden voorgedrukte overschrijvingsformulieren verspreid, vraag gerust een exemplaar aan één van onze bestuursleden als U er nog geen in bezit heeft.

LEDENNIEUWS
Spijtig genoeg toch weer wat blessureleed bij enkele van onze Berglopers. Zo heb ik vernomen dat :

- **Toon Livens nog steeds hinder ondervindt van een slepende kuitkwetsuur**
- **zakte Alex Van Den Bergh onlangs door zijn rug**
- **hetzelfde overkwam Miet Heremans**
- **ook Fons Van Loo heeft enkele slecht helende letsels (kuit + achillespees)**
- **ikzelf ben inmiddels 2,5 maanden inactief wegens een gecompliceerde spierscheur die na 4 weken kinesistenbezoek volgens de nieuw genomen echo's blijkbaar alleen maar verergerd is in plaats van verdwenen**
- **Patrick Vansteenkiste kunnen we na zo vele maanden van gedwongen afwezigheid nog steeds niet terugvinden in de uitslagen van de joggings. Voor hem wordt pas het nieuwe kalenderjaar 2016 een streefdoel.**

Positieve noten deze keer vanwege :

- **Fons Van Loo en Els Cumps die opnieuw grootouders werden. Hun eerste kleinkind Floor kreeg er een prachtig en gezond zusje Noor bij. Proficiat aan de trotse ouders Jeroen en zijn echtgenote en veel geluk met deze jongste aanwinst van de Van Loo-dynastie!**
- **ook Lieven Mariën werd grootvader. Zijn dochter Kaatje zette op 21 september ll. de flinke Fran op de wereld (3.425 gram voor 51 cm). Vergeten we ook niet "het werk" hierbij te vermelden van schoonzoon Andy. Allen geven inmiddels blijk van een stralende gezondheid.**

- **en ook dochter Evelien en haar echtgenoot Hendrik zorgden met de geboorte van hun flinke zoon Max er voor dat Toon Livens en echtgenote Chris opnieuw grootouders werden, tussenstand bij de kleinkinderen van Toon is inmiddels 2-1 in het voordeel van de jongens. Op naar een gelijke stand zou ik zeggen!**

Moge al deze nieuwe kleine Berglopers in spé (?) een gelukkig, kommerloos en vooral gezond leven tegemoet gaan! Toch een kleine randbemerking : dit zijn allemaal leden die GROOTouder werden, maar wanneer wordt één van onze leden eens gewoon vader of moeder ? De club geeft een fles wijn en bloemen voor de eerste die in dit huzarenstukje slaagt!

BESTUURSVERGADERING VAN 25 NOVEMBER 2015

- **45 personen hebben voldoende punten behaald voor onze criteriumprijs. Zij zullen op zaterdag 23 januari 2016 tijdens ons ledenfeest waarop eenieder met partner zal worden uitgenodigd, gehuldigd worden. Voor de concrete inschrijving zullen al onze leden nog schriftelijk verwittigd worden.**
- **het helpersfeestje werd vastgelegd op zaterdag 23 april 2016, later meer.**
- **de wedstrijden van het criterium 2016 zijn zowat dezelfde als dit jaar, getracht werd enkel joggings tot 5 euro inschrijvingsprijs (eventueel meer maar met mogelijkheid van goedkoper voorinschrijven) te hanteren.**
- **de functies werden intern verdeeld maar zullen tegen begin 2016 nog wel verder aangepast worden.**

LIDKAART 2016

Vanaf volgend kalenderjaar (2016 dus) zullen alle leden van de Heistse Berglopers over een gepersonaliseerde lidkaart kunnen beschikken, dit kunnen wij U nu reeds met alle zekerheid meegeven. Bedoeling is ook dat we, zeker op termijn, bepaalde voordelen kunnen koppelen aan deze lidkaart, zoals o.a. hieronder er al een voorbeeld van is.

KORTING LINGERIE PAPILLON

De echtgenote van onze Bergloper Johan Aerts, met name Carine Horemans, verkoopt in haar lingeriezaak "Papillon" in de Bergstraat 39 in Heist-Centrum, de beste en mooiste beha's, slips, body's, jurkjes, en noem maar op. Ook voor mannen is er ondergoed. En dit aan zeer scherpe prijzen. Bovendien genieten onze Berglopers vanaf heden van een extra-korting van 10 % simpelweg op vertoon van hun lidkaart. Zo lang deze lidkaarten nog niet in roulatie zijn kunt U dit oplossen door bij uw aankoop gewoon te melden dat U lid bent van de Heistse Berglopers. Carine kent natuurlijk niet al onze leden maar zal een volledige ledenlijst ter beschikking hebben. Graag nog wat extra info over de winkel : de openingsuren zijn op maandag van 13.30 tot 18 uur, van dinsdag t/m vrijdag van 10 tot 12 en van 13.30 tot 18 uur, op zaterdag doorlopend van 10 tot 18 uur. Telefonisch te bereiken voor alle mogelijke info op nummer 015/242807, persoonlijk emailadres is johan.carine@skynet.be .

BERGLOPER VAN HET JAAR

Dringende oproep aan allen die graag meedingen naar deze trofee : bezorg ons zo snel mogelijk uw gelopen kilometers want anders kan je geen Bergloper van het jaar 2015 worden.

Ons joggingcriterium

Overzicht voorbije wedstrijden tussen 21/8 en 24/10/2015 :

- **21 augustus : de Holleweg-jogging in Lichtaart. Het prachtige parcours lokte een 10-tal Berglopers. Uit de uitslagen van de diverse afstanden onthouden we een zeer sterke prestatie van Luc Van Bael.**

- **22 augustus : de Duffelse natuurloop zit duidelijk in een crisis. Men meende het op te lossen door af te wijken van de steevaste 15 augustus maar dit werkte averechts. Met slechts 84 op de 5 en 61 deelnemers op de 10 km, bereikte men een absoluut dieptepunt. Onder hen ook maar 5 Berglopers.**

- **25 augustus : kermisloop Morkhoven. Hier met in totaal 245 een normaal verwacht aantal deelnemers verspreid over 3 afstanden. Sterke prestatie van Mario Rits op de korte en Guido Vervloet op de lange afstand.**

- **28 augustus : de jogging van BSJ (sportwinkel) in Ourodenberg, een deelgemeente van Aarschot. Vele jaren terug was er een sterke voetbalploeg die er speelde in Bevordering (vierde klasse) op een klein terrein dicht tegen de Witte Molen. Helaas is van het terrein en de ploeg zelve niks meer terug te vinden. 306 lopers namen deel verdeeld over 3 afstanden. Ik heb slechts 3 Berglopers in de uitslagen kunnen terugvinden.**

- **30 augustus : Heist Loopt. De organisatoren voerden voor deze 8ste editie een serieuze parcourswijziging door : het vertrek was niet meer op de berg maar aan 't Pleintje en er mocht eindelijk door de Bergstraat gelopen worden waardoor de vervelende Broekstraat niet meer moest gebezigd worden. Het parcours werd hierdoor zeer zeker niet minder zwaar, zeg maar loodzwaar. Hou daarnaast nog rekening met tropische temperaturen en je weet dat het voor sommigen een ware kalvarietocht werd. We hebben weet van een 7-tal Rode Kruisinterventies met mogelijk onze eigen Bergloper Wim Van Loo als zwaarste slachtoffer. Hij was zelfs even buiten bewustzijn. Ook Hilde Keymolen wist duidelijk van de warmte en moest opgeven. Beiden stellen het ondertussen opperbest. Het is me onmogelijk het exacte aantal Berglopers die deelgenomen hebben te bepalen, daarvoor zou ik de filmpjes van alle aankomsten individueel moeten bekijken want velen liepen ofwel meerdere keren of andere namen. Kijk op de website naar de uitslag en je kan jezelf zien aankomen.**

- **4 september : de Waterloop in Aarschot. Traditioneel een massa volk voor dit Knoetgebeuren : 547 lopers en bijzonder veel toeschouwers. Murielle De Winter werd derde op de korte afstand, Patrick Witters en Chris Hoefkens liepen sterk op de 10 km maar de beste prestatie van de dag kwam van Ann Dermaux die tweede werd op de lange afstand. Proficiat Ann! De gewonnen bonnetjes werden gretig opgedronken bij muziek van covergroep Kontrair die toch wel wat in hun muzikale mars hebben. Iedere keer weer een gezellige after-sfeer aan de Knoet!**

- **12 september : Werchter. Van deze jogging heb ik nergens enig bericht, verslag of de uitslagen kunnen terugvinden. Als ik deze jogging op onze website aanklik krijg ik enkel de gegevens van KWB Weerde te zien. Wat is er hier aan de hand ? Heeft iemand van de onzen hier meegelopen ?**

- **18 september : Wijnbergloop Rillaar. Men zou daar zo'n prachtig parcours kunnen uittekenen op deze Wijnberg, maar neen, men laat de deelnemers uitsluitend op betonwegen rondom deze heuvel lopen. Gevolg : slechts 214 deelnemers (129 op de 5 km en 85 op de 10 km). Na lang zoeken heb ik in de uitslag alleen Nicole Van Orshagen kunnen achterhalen, zij was dan ook dé Bergloopster van die dag!**

- **19 september : De Hei Loopt. Alle lopers die tijdens Heist Loopt voor onze sponsor Luc De Cock liepen, mochten gratis meedoen want Luc betaalde ieders inschrijvingsgeld. Mooie geste, Luc! Volgend jaar nog extra kandidaten nodig ? In totaal liepen 192 deelnemers de 4,4 km (117) of de 8,8 km (95), onder hen bijzonder veel Berglopers. Opvallende vaststelling : beide afstanden werden door dezelfde persoon met ruime voorsprong gewonnen : Pieter Verschoren won de 4,4 km tegen 3 min/kg, op de 8,8 km had hij 3'24 min/per km nodig. Ons kwartet Witters-Lens-Hoefkens-Rits liep zeer sterk op de korte afstand, Bart Van den Schoor was uitstekend op de langste afstand.**

- **19 september : Monumentenloop Vorselaar. Prachtige jogging over ofwel 5,5 ofwel 14 km maar helaas onder de 188 deelnemers geen enkele Bergloper, zij waren immers allemaal op de Pijpelheide.**

- **26 september : Geel-Stelen. Onder de 150 deelnemers toch nog 9 Berglopers die er een gezellige loop van maakten.**

- **3 oktober : Herfstjogging Betekom. Hier kon men kiezen uit 4 afstanden van 3 over 6 en 9 tot 12 km. In totaal toch maar 206 lopers waaronder 8 Berglopers. Schitterende 6de plaats voor Roger De Cocq op de korte afstand en ook Miet Heremans was in een goede dag en won haar categorie. Goed bezig, meiske!**

- **4 oktober : Neteloop Hulshout. 23 Berglopers onder de 284 deelnemers die konden kiezen uit 4 afstanden tussen 3,5 en 14 km. Maar er bleek toch wel echt iets mis met deze afstanden. Dit werd me reeds gesignaleerd door Jef Goovaerts die eigenhandig met de looproller de exacte afstand is gaan bepalen. En inderdaad, we moeten hem bijtreden want de gelopen tijden van de winnaars liggen iedere keer rond de 3'30/km en dat is minstens 20 seconden te veel voor de aanwezige kwaliteit. Bijgevolg zijn alle vermelde gemiddelde looptijden dan ook te hoog, iedereen liep een stuk sneller dan aangeduid. Goed gezien, Jef!**

- **10 oktober : Dubh Linn-jogging in Wolfsdonk (of is het grondgebied Testelt ?). Slechts 6 Berglopers gingen zich inschrijven in deze Ierse pub die U hier afgebeeld ziet. Wist U trouwens dat, telkens hij in ons land komt, niemand minder dan Bono (die van U2!) hier op bezoek komt. Half oktober gaven ze nog 2 concerten in het Sportpaleis en jawel, hij kwam ook hier zijn glazen Guinness drinken. In totaal konden de organisatoren 245 deelnemers op hun uitslagen vermelden (158 op de 5 km en 87 op de 10 km). Dichte ereplaatsen voor Luc Van Bael en Walter Verheyden op de 5 km en sterke prestatie van Steven Dehondt op de langste afstand.**

- **17 oktober : Heimolenjogging in Keerbergen. Met 16 deelnemers was onze club goed vertegenwoordigd. Op de 5,4 km noteren we een schitterende plaats 8 van Gerrie Van den Broeck die gelukkig na een zeer langdurige kwetsuur terug op (bijna!) volle kracht kan meedoen. Hilde Keymolen en haar gangmaker/kozijn Ronny Van de Velde liepen een sterke 16,2 km waarbij Hilde op plaats 4 net naast het podium viel.**

- **24 oktober : Cross der jongeren. Deze jogging staat onder deze naam op onze lijst maar ondertussen hebben de organisatoren beslist om de naam van deze wedstrijd te wijzigen in "Park- en bosloop De Beeltjens". De reden hiervan is simpelweg het feit dat men denkt dat er sommige recreanten afwezig blijven vanwege de benaming "cross" omdat er dan wellicht gedacht wordt dat het een gewone ploetertocht door de modder is en dat is zeker niet het geval. Nieuw is ook dat men zelfs kan opteren voor een vrije loop waarbij men een chip krijgt die uw gelopen tijd perfect registreert. Deze wedstrijdvorm wordt juist voor de middag aangevangen, de normale joggings vanaf 14 uur. Qua sfeer en prachtig decor is er uiteraard niks veranderd. Onze Berglopers waren normaal in aantal aanwezig voor deze nieuwe wedstrijd op een uitermate prachtig parcours. Ik heb 13 leden op de normale uitslagen kunnen terugvinden, maar mogelijk liepen er ook een aantal van de onzen mee in de "vrije loop".**

- **31 oktober 2015 : jogging aan het Zilvermeer in Mol : met Nicole Van Orshagen en Steven De Hondt slechts 2 Berglopers aanwezig. Waarom stond deze wedstrijd op onze lijst ?**

- **Ook de 11 novemberjogging van FC Heultje (tegenwoordig aan het terrein van Zoerle Sport) lokte slechts 7 Berglopers, in totaal 214 deelnemers. Dank aan de jarige Nicole Van Orshagen die een tournée générale gaf.**

GOUDEN HARDLOOPREGELS

Bron : Redactie Runner's World

Via vernoemde bron ontdekten wij volgende zeer interessante loopregels die toch wel enkel bestemd zijn voor zeer ervaren lopers die langere afstanden gewoon. Maar na verloop van jaren kunnen onze beginnende en nog niet zo lang gestarte joggers hier ook hun voordeel uit halen.

- **de train specifiek regel : anders gezegd : je moet weten waarvoor je aan het trainen bent : als je 10 km wilt lopen in 4'20/km moetje vooraf een aantal keren in dat tempo hardlopen. Bovendien moet je bij de training min of meer rekening houden met de omstandigheden waarin je later die bepaalde wedstrijd zult lopen : ondergrond, verwachte temperatuur en heuvels, bruggen of andere hindernissen op het parcours.**

- **de 10 % regel : bouw je loopafstand stelselmatig op en voeg niet meer dan 10 % per wek toe aan de totale hoeveelheid trainingskilometers. Lopers die te snel te veel trainingskilometers maken hebben veel meer kans blessures op te lopen.**

- **de 2 uur regel : wacht steeds minimaal 2 uur na een maaltijd om te beginnen lopen, zeker als je veel koolhydraten hebt opgenomen, dit om buikkrampen of een opgeblazen gevoel te vermijden.**

- **de 10 minuten regel : begin elke training met 10 minuten wandelen of heel traag joggen en doe hetzelfde aan het einde van de training. Tijdens deze warming-up wordt je lichaam klaargemaakt voor de training door geleidelijk de bloedcirculatie te stimuleren en de kerntemperatuur van de spieren te verhogen. Best achteraf een cooling-down want te abrupt stoppen kan kramp in je benen, misselijkheid, duizeligheid of zelfs flauwvallen veroorzaken.**

- **de 2 dagen regel : als er iets 2 hele dagen pijn doet tijdens opeenvolgende trainingen, sla dan de 2 volgende over. Mogelijk is er een blessure op komst die je zo kan vermijden. Bij langdurigere last best een dokter raadplegen.**

- **de bekend eten regel : bij trainingen voor langere wedstrijden best niet experimenteren met wat je eet en drinkt. Het zou kunnen dat je maag- en darmstelsel zich niet direct aanpast aan de nieuwigheden die ze te verwerken krijgen.**

- **de wedstrijd herstel regel : reken voor elke 3 gelopen wedstrijdkilometers telkens 2 rustdagen voordat je weer pittig gaat trainen of en volgende wedstrijd gaat doen. Dus na een wedstrijd van 10 km best een kleine week lang niet hetzelfde snelle wedstrijdtempo te lopen. Lopers die tijdens een weekend 2 of zelfs 3 wedstrijden een langere afstand tegen hun limiet lopen, moeten echt beseffen wat ze aan het doen zijn, het risico op blessures loert om de hoek.**

- **de tegenwind meewind regel : het is bewezen dat het nadeel van lopen met tegenwind meer energie kost dan het voordeel dat je haalt uit het lopen met meewind. Dit betekent dat je bij trainingsdagen met veel wind minder streng rekening moet houden met de tijden die je dan loopt. Hou op die dagen enkel rekening met je inspanningsniveau en minder met je tempo.**

- **de conversatie regel : loop nooit zo hard dat je niet meer in staat bent in volledige zinnen te praten anders ben je echt boven je petje bezig.**

- **de koolhydratenregel : best een paar dagen voor een wedstrijd waar je echt top wilt presteren wat meer koolhydraten opnemen in je dieet.**

- **de 7 jaar regel : misschien niet zo'n goed nieuws voor beginnende lopers die snel de top van hun eigen kunnen willen bereiken : pas na 7 jaar training is men op zijn best!**

- **de linkerkant van de weg regel : loop altijd, voor je eigen veiligheid, tegen het richting van het verkeer in als je niet op een voetpad of berm kan lopen.**

- **de heuvel op verslaat heuvel af regel : zelfde regel als bij de wind : de verhouding heuvel op met heuvel af is niet identiek qua energieverbruik. Bij heuvelachtige wedstrijden zijn dan ook de gelopen tijden per kilometer altijd veel hoger dan op vlakke loopcircuits.**

- **de slaapregel : slaap 2 extra minuten per nacht voor elke kilometer die je per week traint. Een slaaptekort kan een negatieve invloed hebben op je training. Moeilijk te chronometreren natuurlijk want de nodige slaap wijkt voor elk individu af en is meestal afhankelijk van ieders energie.**

- **de bijtankregel : neem binnen de 30 à 60 minuten na een serieuze training een combinatie van voeding of drankje met koolhydraten en eiwitten. De koolhydraten zijn nodig om de verbruikte voorraad glycogeen in je spieren aan te villen, de eiwitten moet je nemen om je spieren te laten herstellen en versterken. Aan te raden is magere chocolademelk, een sportdrank of een vruchtenyoghurt.**

- **de cross training regel : wissel een gewone training eens af met een cross- of krachttraining want daar wordt je en sterkere en gezondere hardloper van. Bij fietsen en zwemmen heb je geen grondcontact, deze sporten helpen bij de opbouw van spieren die je ondersteunen bij het hardlopen.**

- **de gelijkmatig tempo regel : probeer van bij de start een zelfde strak tempo aan te houden, een tempo dat je ook de ganse duur kan aanhouden. De fout van alle beginnende lopers, en sommigen hebben jaren nodig om dit onder de knie te krijgen, is te snel starten.**

- **de nieuwe schoenen regel : best je schoenen vervangen na 650 à 800 kilometer maar afhankelijk van je gewicht, je pas en de ondergrond. Nooit van de ene dag op de andere dag volledig overschakelen op nieuwe schoenen, wissel nog een aantal keren af met je oude bijna versleten schoenen. Als er totaal geen vering meer in zit, gooi ze dan gerust weg.**

- **de zwaar rustig regel : na elke zware trainingsdag 1 rustige nemen, dit wil niet direct zeggen niet gaan lopen, dat mag wel want een kort langzaam loopje kan altijd. Voor onze lopers vanaf 40 jaar oud zijn zelfs 2 dagen kalmte aangeraden. Eén weekje per maand het rustig aan doen kan zeker geen kwaad, is zelfs aan te raden.**

- **de graden regel : stem je kledij af op de actuele temperatuur, dit kan eenieder voor zich het best bepalen.**

- **de lange duurloop tempo regel : loop je langste duurloop ten minste 2 minuten per kilometer langzamer dan je wedstrijdtempo op de 5 km. Eigenlijk kan je niet té langzaam lopen omdat aan het lopen met lage snelheid geen enkel nadeel zit.**

  Hou er steeds terdege rekening mee dat de ondergrond, het weer, eten en drinken onderweg (want dat is hierboven niet vermeld) en hoe je je voelt op de wedstrijddag, bepalende factoren zijn voor de duurtijd van je wedstrijd.

  Veel succes bij het lopen van je volgende lange afstand!

Op de foto's ziet U échte" topatleten met links bovenaan het nieuwe loopwonder Dafne Schippers, een puur natuurtalent die bovendien mooi is en zeer sympathiek overkomt, jawel : dit kan voor een Nederlander!

"Herfst"
De herfst is een gracieuze evenwichtskunstenares die balanceert tussen uitersten. Ze rijmt als een vorst, prikkelt onze zintuigen, benevelt het landschap en verleidt met haar schoonheid. Het bos, haar huis, wordt één levensgroot kunstwerk. Met paddenstoelen geeft ze de bodem psychedelisch vorm en de grillige wolkenformaties gebruikt ze om de lucht feeëriek in te kleuren. Daarna laat ze uitgedroogde bladeren afscheid nemen van kalende bomen en roept ze de dieren bij elkaar om op zoek te gaan naar een voedselvoorraad en een geschikte slaapplek. Tot slot volgt onvermijdelijk haar val die alleen de winter vangen kan. Maar niet alleen onze ogen worden verwend, de herfst schotelt ook onze smaakpapillen heel wat lekkers voor. Tijdens haar doortocht mogen we proeven van heerlijke groenten, vers fruit en verrukkelijke noten. De aardse bemoste bosgrondgeur zet onze neusgaten wijd open. Als je goed luistert hoor je haar lied soms opgewekt, dan weer weemoedig weerklinken in de wind. Je voelt hoe de herfst in oktober/november nog flirt met de zomer maar in december resoluut de winterwals danst…

Schitterend neergepend door Rik Röttger, voorzitter Regionaal Landschap Rivierenland. Ik ben echt jaloers op zijn schrijverskunde. (Bron : jg7, nr. 15)

LEVENSBELANGRIJK EN ONMISBAAR : WATER

Het belangrijkste dat onze schepper ons naliet is ongetwijfeld water. Geen enkel leven is mogelijk zonder water. Het gebrek aan water is dan ook vaak oorzaak van vele oorlogen en miserie.
Uit studies blijkt dat het gewoon drinken van water tal van positieve bijwerkingen heeft waarvan men op het eerste zicht totaal geen besef heeft. Zo is het bvb. zeer verstandig water te drinken net voor men gaat slapen.

Veel mensen zeggen dat ze niets willen drinken voor ze gaan slapen omdat ze zullen moeten opstaan om te plassen gedurende de nacht. Maar …

Op bezoek bij een cardioloog vroeg een patiënt waarom 's nachts mensen zo veel moeten plassen. Zijn antwoord was erg verhelderend : de zwaartekracht houdt het water in het onderste gedeelte van uw lichaam wanneer je recht staat of zit (de benen zwellen op). Als je neerligt zoekt het onderste gedeelte van uw lichaam evenwicht met de nieren. Dan verwijderen de nieren het water omdat het gemakkelijker gaat. Iedereen heeft wat water nodig om de toxines uit zijn lichaam te verwijderen.

Maar wanneer drinkt U best water ? Wel, water drinken op bepaalde tijdstippen maximaliseert de efficiëntie er van op het lichaam :

- **2 glazen water na het opstaan activeert de interne organen**
- **1 glas water 30 minuten voor elke maaltijd verbetert de spijsvertering**
- **1 glas water voordat U gaat slapen vermijdt een beroerte of een hartaanval en voorkomt beenkrampen tijdens de nacht want uw beenspieren zoeken vocht als ze verkrampen.**

Dit van deze hartaanvallen is toch wel opmerkelijk : de meeste hartaanvallen gebeuren overdag, meestal tussen 6 uur 's ochtends en de middag. Een hartaanval 's nachts, wanneer het hart het rustigst moet zijn, betekent dat er iets ongewoons is gebeurd. Slaapapneu (dit is een ademstilstand van 10 à 15 seconden tijdens de slaap) is dan de schuldige. Dokters raden aan om naast water ook steeds aspirine in je nachtkastje voorradig te houden. Er zijn blijkbaar mensen die alle dagen een aspirine innemen. Aangeraden wordt dit alleen 's avonds te doen : aspirine heeft een "half leven" van 24 uren. Dus : als de meeste hartaanvallen in de vroege morgen gebeuren zal de aspirine in uw lichaam het sterkst zijn. Opmerkelijk is wel dat men tijdens een hartaanval geen pijn in de borst kan hebben.

Moraal van dit wetenschappelijk bewezen verhaal : drink minstens 1 glas water voor het slapen gaan en zorg dat er aspirine in je nachtkastje beschikbaar is.

LOOPWEETJES

Aan de hand van enkele vragen geven wij U graag enkele interessante weetjes en tips, dit alles om uw prestaties te verbeteren en het lopen misschien aangenamer te maken

Vraag 1 : Waaraan denkt men als men iets langere afstanden aan het lopen is ?
Deze vraag hield een aantal Amerikaanse onderzoekers van de State University in Northridge (gelegen in de San Fernando Valley in Californië, opgeschrikt met een aardbeving op 17 januari 1994) bezig. Zij ontdekten dat we aan de snelheid en de afstand het meeste denken, maar we zijn ook opvallend bezig met pijn en andere ongemakken. Deze vaststellingen werden opgetekend aan de hand van dictafoontjes die een groot aantal testlopers moesten dragen en waarbij ze telkens al hun gedachten van dat moment luidop moesten inspreken. De minimale te lopen afstand bedroeg wel 12 km.
Uit deze resultaten bleek dat 40 % van onze gedachten gaan over snelheid en afstand, ongeveer 33 % van de tijd zijn we bezig met pijn en andere ongemakken die het lopen veroorzaakt. 28 %van onze gedachten gaan over de mensen die we onderweg tegenkomen, het weer of het landschap en de natuur die we onderweg kunnen aanschouwen.
Lopen blijkt dus, niet alleen voor U maar voor zowat iedereen, wel wat "pijnlijk" gedachten met zich mee te brengen. Je zou je in feite kunnen afvragen waarom we er dan mee door gaan. Ook daarvoor is volgens de onderzoekers een simpele verklaring : het waardevolle van de ervaring is net dat je een bepaalde uitdaging aangaat, je zelfvertrouwen krijgt een enorme "boost" als je in staat bent om door die pijngrens te gaan.

Vraag 2 : Ben jij ook al eens dringend naar de WC moeten gaan tijdens het lopen, en niet voor de kleine variant maar voor het echte werk ?
Tja, je bent een wedstrijd aan het lopen en zowat halverwege moet je absoluut – er is geen weg naast – je stoelgang zien kwijt te raken. Het is onaangenaam, het is gênant en het is vervelend.
Hardlopen werkt bij vele atleten op de darmspieren als een rode lap op een stier. Even terzijde (en ik heb het opgezocht) : het spreekwoord heeft het over een rode lap maar dit is een totale foutieve veronderstelling want een stier is namelijk kleurenblind en reageert enkel op het gewapper van de lap die dus ook blauw, geel of gelijk welke kleur zou kunnen zijn. Reden hiervan is dat hardlopen bloed onttrekt aan je darmstelsel. Je benen en longen hebben immers zo veel mogelijk zuurstof en energie nodig om zo goed mogelijk te kunnen rennen. Het lijf stuurt extra bloed die kant op en "bezuinigt" op andere plekken zoals je darmen en je maag. Onze afdeling "spijsvertering" raakt vervolgens makkelijk geïrriteerd, ze kan namelijk minder goed functioneren en wil zo snel mogelijk af van alle "obstakels". Met hevige dringende aandrang als gevolg. Dit merken we vooral bij beginnende lopers wiens organen nog niet zo direct zijn aangepast aan deze inspanningen en de daarbij horende bloedtoevoer.
Lopers met een gevoelige maag drinken vooraf best geen warme dranken want die werken extra op het gestel. Vooral koffie blijkt een grote "ontlastingopwekker" te zijn, net als alcohol : heb je de avond ervoor te diep in het glaasje gekeken dan is de kans groot dat je de volgende ochtend een "kakrondje" rent. Qua voeding kunnen we nog meegeven dat eten dat veel granen bevat zeer activerend op de darmflora werken, net als te pittig gekruid eten. Granen zijn uiteraard zeer noodzakelijke onderdelen van een gezonde voeding maar eet ze best niet te kort voor een loopwedstrijd.
Maar mogelijk de belangrijkste oorzaak van een verhoogde darmkanaalfunctie vormen de wedstrijdzenuwen. Dit kenmerkt zich bij bijna alle lopers in de uren voor de wedstrijd door het veelvuldig bezoek aan de WC. Door al die adrenaline

komt je lijf in de vechtstand en wil het alle afvalstoffen lozen. Dit is vervelend maar heeft ook het voordeel dat je iets minder kilo's moet mee torsen bij het rennen.
Moraal van het verhaal : moeten kakken tijdens het lopen is lastig en ongemakkelijk. Hier en daar onderweg wat toiletten plaatsen heb ik nog geen enkele organisator weten doen. Men is natuurlijk ook afhankelijk van het parcours : tijdens een stratenloop uitsluitend op betonwegen zie ik zo direct niet waar men zijn ontlasting kan deponeren, bij een bosloop zijn er natuurlijk meer mogelijkheden. Echt comfortabel is het niet maar de opluchting achteraf is enorm en je koopt daarna een stuk lichter, zodanig zelfs dat men de verloren gegane tijd alsnog kan recupereren.
Zelf heb ik het in al de jaren dat ik loop maar 1 keer meegemaakt en dit in de Vorselaarse bossen tijdens de Kerstloop aldaar van vele jaren geleden. Eén van onze leden is bij elke loop terdege voorbereid en draagt altijd WC-papier (proper dan nog) onder zijn petje. Met bladeren van de bomen zoals ik het destijds heb moeten doen gaat ook maar het is natuurlijk hygiënischer zoals JP het doet.

Vraag 3 : Welke voeding is uiterst gezond en geschikt voor mensen die veel lopen ? Uit artikels die we recent onder ogen kregen, blijkt dat volgende gerechten als zeer gezond worden beschouwd en specifiek voor lopers en aan te raden zijn :

- **bananen-kokosbrood,**
- **kwark broodjes met appel en kaneel**
- **gebakken havermout (ontbijt)**
- **balletjes van dadels en cacao**
- **quinoa havermout muffins**
- **havermout met blauwe bessen**
- **worteltaart**

De bereiding van deze gerechten kunt U zeer zeker op Google terugvinden.

Vraag 4 : Wat met de BMI-index ?
Uit onderzoeken door de City University Londen blijkt dat je buikomtrek niet groter dan de helft van je lengte mag zijn. Een dikke buik is een gevaarlijke buik die bij jonge mannen tot 20 jaar van hun leven kan schelen. Vergeet dus de BMI-index waarbij enkel je lengte en je gewicht een rol speelden. Dit beweren althans deze Britse onderzoekers.
Moraal : ik zou toch maar met beide methodes blijven rekening houden.

Vraag 5 : Wat kunnen recreatieve wielerliefhebbers tijdens de koude regenachtige winterdagen (als ze echt niet buiten kunnen komen) doen om hun conditie op peil te houden ?
Het antwoord komt van fietscoach Niels Albert in zijn column in Het Laatste Nieuws van 31 oktober : 2 uur fietsen = 3 kwartier joggen! Hij geeft wel een extra waarschuwing mee : bij het fietsen worden bepaalde spiergroepen niet getraind waardoor die verzwakken. Dat is dan weer nadelig wanneer je gaat hardlopen, het risico op blessures ligt gevoelig hoger. Bouw stelselmatig op, kies in het begin voor tripjes van 2 à 3 km waardoor de spieren en gewrichten kunnen wennen aan die nieuwe inspanningen. En bouw op naar langere afstanden. Besef ook dat de calorieverbranding bij het lopen een stuk hoger ligt dan bij het fietsen. Concreet : 2 uur fietsen komt overeen met 3 kwartier joggen om hetzelfde gewicht en een identieke conditie te behouden. Probeer niet om een marathon te lopen, overdaad schaadt. En trek geen sprintjes maar kies voor rustige duurloopjes.

De plezante bladzijdes

Vier pastoors zitten samen een pint te drinken : een Brusseleir, een Westvlaming, een Limburger en een Sinjoor (ene van Aantwaarpen!). Ze klagen over het weinige volk dat nog naar de mis gaat.
Zegt de Ket (Brusseleir) : "Wij hebben er iets op gevonden : in Jette zeggen we de mis soms in het Brusselse dialect en dan zit de kerk telkens bomvol".
Zegt de Westvlaming : "Dat doen we al iedere keer maar 't helpt niet ..."
Zegt de Limburger : "Daar kunnen we niet mee beginnen want dan duurt die mis iedere keer veel te laaaaang ..."
Zegt den Antwerpeneir : "Spaatig da waai gien dialect emme ..."

Een non moet erg dringend pissen en ze loopt dan maar een café binnen. Er speelt vrolijke muziek en er wordt druk gepraat terwijl af en toe de verlichting van het café voor 3 tellen helemaal uitgaat en dan gelijktijdig een luid enthousiast hoera-gejuich weerklinkt.
Bij het binnenkomen van de non wordt het eerst stil. De non stapt snel door naar de toog en vraagt de barkeeper of ze even naar het toilet mag gaan.
"Vanzelfsprekend, gaat U maar gerust, zuster! Maar ik wil U wel even waarschuwen voor iets : er staat daar vanachter wel een levensgroot marmeren beeld van een naakte man met alleen een vijgenblaadje."
"Geen probleem meneer, dan kijk ik maar de andere kant op", zegt de non.
Na een paar minuten komt de non, zichtbaar opgelucht en duidelijk verlost van iets, weer naar binnen. Het wordt even stil en dan geven de aanwezigen de non een luid applaus.
De non vraagt aan de patron : "Ik begrijp er niks van, waarom geven die mensen mij zo'n warm applaus ?"
"Omdat ze nu weten dat U één van ons bent", zegt de barkeeper. "Wilt U wat drinken van mij ?"
"Niets, neen bedankt, maar ik snap niet waarom je klanten speciaal voor mij in hun handen klappen", antwoordt de non totaal verbaasd.
"Kijk", lacht de barman, "iedere keer als iemand het vijgenblaadje van het standbeeld optilt, gaat hier het licht uit ... Wilt U al iets drinken, zuster ?"

De Sander, een Heistse kippenkweker, zit in 't Pleintje naast een niet onknappe vrouw en bestelt een glas champagne. De vrouw kijkt op en zegt : "Kijk nu, ik bestelde ook net een glas champagne."
"Wat een toeval", zegt de man, "want dit is een speciale dag voor mij. Ik heb iets te vieren!"
"Ik ben Suzieke en voor mij is het ook een speciale dag en ik ben ook aan het vieren", zegt de schone.
Als ze klinken vraagt de Sander : "En Suzy, wat ben jij aan het vieren ?"
"Wel, mijn echtgenoot en ik proberen al lang een kind te krijgen en vandaag vertelde mijn dokter dat ik zwanger ben."
"Wat een toeval", zegt de Sander, ik ben een kippenkweker. Jarenlang waren mijn kippen onvruchtbaar maar vandaag zijn ze eindelijk bevruchte eieren beginnen leggen."
"Dat is groot nieuws", zegt Suzy, "maar hoe werden je kippen vruchtbaar ?"
"Ik veranderde van haan", antwoordt Sander.
Zij lacht eens ... en zegt ... "Wat een toeval ...

Advocaten zouden nooit aan een oudere dame vragen moeten stellen als ze niet voorbereid zijn op haar antwoord. Tijdens een proces in Amerika riep de aanklager zijn eerste getuige naar voren, een dame opleeftijd? Hij ging nar haar toe en vroeg : "Mevrouw, kent U mij ?"
Zij antwoordde direct : "Welja, ik ken U meneer. Ik ken U al van toen U nog een knaap was en eerlijk gezegd ben ik erg teleurgesteld in U. U liegt, U bedriegt uw vrouw, U manipuleert de mensen en spreekt kwaad achter hun rug. U denkt dat U een hele meneer bent terwijl U geen verstand genoeg hebt om te beseffen dat U het nooit ver zult brengen. Jawel, ik ken U."
De aanklager stond perplex. Niet wetend wat anders te doen wees hij door de zaal naar de verdediger en vroeg : "Mevrouw, kent U de advocaat van de verdediging ?"
Zij antwoordde weer direct : "Welja, ik ken hem ook al van toen hij klein was. Hij is lui, onverdraagzaam en hij heeft een drankprobleem. Hij kan met niemand een normale relatie opbouwen en zijn praktijk is de slechtste van het land. Bovendien heeft hij zijn vrouw bedrogen met 3 verschillende minnaressen waaronder uw vrouw. Jawel, ik ken hem."
De verdediger zakte bijna ineen van schaamte. Toen riep de rechter de 2 advocaten bij zich en zei heel stilletjes : "Als één van jullie beiden het waagt aan die dame te vragen of ze mij kent, dan stuur ik jullie allebei naar de elektrische stoel ...!"

Als een vrouw in verwachting is voelen vrienden aan haar buik en feliciteren haar. "Proficiat!"
Maar niemand strijkt even over de man zijn penis en zegt : "Goed werk, jongen!"
Moraal van het verhaal : hard werk wordt nooit gewaardeerd ...

Enkele regels die je in het leven moet onthouden :
- **geld maakt niet gelukkig maar het is comfortabeler om in een Mercedes te huilen dan op een oude fiets**
- **vergeef je vijand maar onthoud de naam van de klootzak**
- **als je iemand helpt die in de problemen zit zal die zich jou beslist herinneren als hij er weer inzit**
- **alcohol lost geen enkel probleem op maar ja, dat doet melk ook niet**
- **condooms staan niet garant voor safe sex. Een vriend van me droeg er één toen hij werd neergeknald door de man van de vrouw ...**

Een familie zit samen te eten. De zoon vraagt aan zijn vader : "Pa, hoeveel soorten borsten zijn er eigenlijk ?"
De vader is een beetje verrast maar antwoordt : "Wel zoon, er zijn 3 soorten : vrouwen van rond de 20 hebben borsten zoals meloenen, rond en stevig. Tussen de 30 en 40 zijn ze zoals peren, nog altijd mooi maar ze beginnen dan een heel klein beetje te hangen. En na de 55 zijn ze zoals ajuinen."
"Ajuinen ???"
"Ja, je ziet ze en je moet er bij huilen ..."
Dit horende maakt het de vrouw en de dochter zo boos dat de moeder aan de dochter vraagt : "Mams, hoeveel soorten lullen zijn er eigenlijk ?"
De moeder lacht en antwoordt : "Wel liefste dochter, de lul van een man ondergaat 3 fasen. Iedere fase is zoals een ander type boom : op 20 jaar is hij zoals een eik, machtig en hard. Tussen 30 en 40 is hij zoals een berk, buigzaam maar betrouwbaar. Na 55 is hij zoals een kerstboom."
"Een kerstboom ???"
""Ja, de wortel is dood en de ballen dienen als versiering ..."

Looptocht Scherpenheuvel

Op 1 november, Allerheiligen, werd er opnieuw van aan de Pallieterhoeve naar Scherpenheuvel gelopen. 13 Berglopers en 3 fietsbegeleiders (organisatoren van

het eerste uur Jempi Meulders/Johan Aerts alsmede zoon Keymolen) vatten omstreeks 8 uur onder een stralend morgenzonnetje, deze trip aan. Ruim 1 uur later werd de Lidl in Herselt bereikt en daar werd ons peloton met 5 eenheden tot 18 aangedikt. Onder hen bijna allemaal leden die voor de eerste keer meededen. Het feit dat er een wedstrijdpunt werd gekoppeld aan deze inspanning, was hier wellicht niet vreemd aan. Natuurlijk dat het niveau van alle deelnemers niet gelijkwaardig was en dat sommigen regelmatig moesten wachten (of teruglopen) maar de basiliek van Onze-Lieve-Vrouw van Scherpenheuvel werd toch redelijk gezamenlijk bereikt rond 11 uur. De geplande partners/kinderen waren tijdig aanwezig en na een stevige wasbeurt kon voor een heerlijk diner aangeschoven worden, natuurlijk "verrijkt" met het nodige gerstenat. Liefst 4 tafels van 8 personen, zowat de halve bovenverdieping van "De Ram", werden door onze mensen bevolkt. Gezien de plaatselijke 1 november-drukte en een lichte overbezetting, duurde voor sommigen de bediening wel erg lang. Maar het eten was eens te meer van prima kwaliteit. Tevreden werd, uiteraard per auto, de thuisbasis terug opgezocht. Enkele vaste deelnemers waren er deze keer, door kwetsuren allerlei, niet bij maar verzekerden ons er bij de volgende gelegenheid zeer zeker wel te zijn. Op naar de volgende editie, mogelijk rond de paasperiode!

Op de foto's : eerst de 13 die de hele afstand gelopen hebben, daarnaast de 5 die aan de Lidl Herselt het peloton

vervoegden, op foto 3 onze partners met de wasspullen en hiernaast 3 van onze aangeschoven Bond-girls.

Jenevertraining/Ledenvergadering

Op donderdag 29 oktober 2015 konden we liefst 60 leden strikken voor deze training. Nog nooit zagen we op één van onze activiteiten zo veel leden/lopers tegelijk! Mogelijk ook weer omdat er een criteriumpunt aan verbonden was! Na een relatief korte training waarbij de boomhut langsheen het looppad rond het Heistse Sportcentrum als "bar" dienst deed waar gekozen kon worden uit een zestal verschillende jenevers maar waar ook gewone thee voorzien was (deze keer absoluut geen succesnummer want bijna iedereen – ook en vooral de vrouwelijke Berglopers - verkozen duidelijk de jenevers!). Na het opgenomen zweet (van lopen en drinken!) weg gedoucht te hebben, schoven zowat 52 leden (sommigen vonden blijkbaar niet de weg naar de vergaderzaal boven) aan voor onze jaarlijkse ledenvergadering die deze keer zeer kort was. Ik mag niet vergeten te vermelden dat er 2 consumpties en lekkere sandwiches werden aangeboden. Toon Livens bezorgde me 23 sfeerfoto's waarvan ik er enkele hier graag vertoon.

Op de foto's ziet U een gedeelte van ons bestuur, de meeste van onze vrouwelijke leden die zeer aandachtig aan het luisteren zijn (ja ja, die kunnen dat bij ons!) en het passen van onze criteriumprijzen. Helaas geen foto's van de jenevertraining zelf, niemand kon me die bezorgen.

De suikertaks

Onze regering, zoals steeds naarstig op zoek naar nieuwe geldbronnen, heeft weer iets nieuws uit zijn hoed getoverd, zeg maar gerust een nieuwe belasting : de suikertaks. Op alle suikerhoudende frisdranken komt er 3 cent per liter of 1 cent per blikje bij, dit enkel onder het mom dat te veel suiker slecht is voor de gezondheid. Maar alles wat men "té" verbruikt is verkeerd!

Statistieken wijzen uit dat de Belg gemiddeld volgens de ene bron 108 en volgens de andere 128 liter frisdank per jaar verbruikt waardoor het totaalplaatje op minimaal 50 miljoen extra per jaar voor de staatskas komt. Maar wat blijkt nu : deze nieuwe prijs gaat ook voor alle light en zelfs zero dranken ingevoerd worden! Volgens de meest populaire politica van België, met name Maggie De Block, is het niet meer mogelijk om tussen heden en 1 januari 2016 (datum dat dit in voege gaat) dit onderscheid door te voeren. Is er geen tijd genoeg ??? M.a.w. we moeten ook suikertaks betalen voor producten waar geen suiker inzit! En dan moet je weten dat bvb. dezelfde fles Coca-cola in Nederland nu al 30 à 40 eurocent goedkoper is dan in België. Mensen die aan de grens wonen gaan zich natuurlijk in Holland bevoorraden.

Jongens, jongens, wat staat er ons nog te wachten ? Zo wat alles is al dubbel en dik belast maar mogelijk nieuwe taksen zijn misschien :

- **een zouttaks : te veel zout is slecht voor het hart. Bij het kopen van een friet waarbij men zout vraagt, bvb. 5 cent extra betalen.**
- **een aparte verkeersbelasting voor mensen die geen auto hebben. Dit voor alle keren dat ze met iemand meerijden.**
- **een tomaten in blik taks : wetenschappers zijn er 100 % van overtuigd dat tomaten in blik één van het meest ongezond voedingswaar is dat men kan kopen. De kunststofbekleding van de binnenkant bevat Bisfenol-A, dit is een synthetisch oestrogeen dat heel wat gezondheidsgevaren inhoudt en vruchtbaarheidsproblemen (bij zowel mannen als vrouwen), hartziektes, zwaarlijvigheid en diabetes kan veroorzaken. De zuurtegraad van tomaten zorgt ervoor dat er extra Bisfenol-A uit dit blik lekt en in de voedingsinhoud terecht komt. Absoluut te vermijden dus. Voor tomaten in glazen potjes, flessen of bokalen is er geen enkel probleem.**

Absurde belastingen, nietwaar ?, maar als de regering dit leest wordt het misschien ingevoerd, wie weet! Binnenkort moeten we misschien verkeersboetes gaan betalen als we 45 km/uur rijden waar er 50 is toegelaten. Of wordt onze confituur wat duurder want daar zit ook suiker in … Nu heeft men zich enkel beperkt tot suiker in frisdranken. Maar wees gerust : binnenkort komt er een chocoladetaks en een algemene snoeptaks, kortom al waar (al dan niet!) suiker in zit. En wat gezegd over de 100 euro of meer extra die we vanaf 2016 moeten betalen om de subsidies die alle bezitters van zonnepanelen in de loop der jaren kregen, mee af te betalen! Op woensdag 21 oktober kon ik live (via TV) het debat in de kamer daarover volgen. Wat gezever er daar verteld werd ??? De ene politieker staat zijn pleidooi te voeren terwijl de anderen ofwel onderling aan het praten zijn ofwel hun I-phone, GSM, I-pad en wat weet ik nog allemaal, aan het bespelen zijn. Luisteren en respect tonen doet geen mens. Geert Bourgeois kwam 3 x tussenbeide en vertelde 3 x exact hetzelfde, dit speciaal voor al diegenen die blijkbaar te veel afgeleid waren.

Enkele geleerden gaan er van uit dat de nu geplande prijsverhoging zo miniem is dat het geen enkel effect op het gezondheidspatroon van onze landgenoten gaat hebben, daar is volgens hen een verhoging van 10 à 20 % voor nodig. Dus blijft enkel het feit dat er gewoon wat extra in de staatskas komt. Goed bezig, politici!

Deze hele geniale "suikertaks" wordt door sommigen nog van een andere kant bekeken : op Teletekst las ik dat dit, vooral onder druk van CD&V en NV-A, enkel ingevoerd wordt om iets aan de populariteit van Open-VLD lid Maggie De Block te doen, een politiek spelletje binnen éénzelfde coalitie dus. Politiek : ik moet er niks van hebben!

Hoe gaat het met onze economie ?

- **de tabakshandelaar is de sigaar**
- **de bakker verdient zijn brood niet meer**
- **de herenmode is de das omgedaan**
- **de lampenverkopers zien de toekomst duister in**
- **de scheepvaart is de wind uit de zeilen genomen**
- **de timmerman weet niet meer van welk hout pijlen te maken**
- **menige houthakker heeft er het bijltje bij neergelegd**
- **de kousenfabrikant ziet er geen gat meer in**
- **de horlogemakers zouden de tijd willen terugzetten**
- **de confectie-industrie moet er een mouw aan passen**
- **de tuinders heeft men knollen voor citroenen verkocht**
- **de binnenschippers zijn aan lager wal geraakt**
- **de chauffeurs zij de macht over het stuur kwijt omdat de wegen aan belasting bezweken zijn**
- **de wielrenners weten niet meer rond te komen**
- **de badmeesters kunnen het hoof niet meer boven water houden**
- **de bierbrouwers moeten uit een ander vaatje tappen**
- **voor vele bioscopen valt het doek**
- **de kwekers zitten op zwart zaad**
- **de schoorsteenvegers komen op straat te staan**
- **de stratenmakers kunnen wel op het dak gaan zitten**
- **de mijnbouw graaft zijn eigen graf**
- **de NMBS is het spoor bijster**
- **bij de vliegtuigmaatschappijen hangt er nog heel wat in de lucht**
- **de metselaars zitten in de put**
- **de caféhouders zijn het zat**
- **de kapper zit met zijn handen in het haar**
- **de boeren zijn uit het veld geslagen**
- **de helderziende schemert het voor de ogen**
- **zou het helpen als de wapenindustrie inzag dat er geen schot meer in de zaak zit ?**

Voor de rest gaat het met onze economie zeer gezwind!

Berglopers in beeld

Nadenkertjes

Te laat komen is gebrek aan respect, niet aan tijd.

Het is aardig belangrijk te zijn maar het is belangrijker aardig te zijn.

Jeugd is een voorschot, ouderdom is de afrekening.

Niemand is perfect maar bij sommigen valt dit niet op.

Geluk is de kunst een boeket te zoeken met de bloemen waar je bij kunt.

Een kus die het hart niet raakt, vervuilt de mond.

Het huwelijk is de grootste oorzaak van echtscheidingen.

Het geeft te denken dat "huwelijk" alleen rijmt op "gruwelijk" en "afschuwelijk".

Alle huwelijken zijn gelukkig, het samenleven achteraf zorgt voor problemen.

Ik heb nooit geweten wat echt geluk was tot ik trouwde maar toen was het te laat.

Vele huwelijken zijn eentonig omdat slechts één de toon voort. De vrouw ?

Het huwelijk is de enige veroordeling tot levenslang waarvan men zich door slecht gedrag kan bevrijden.

Liefde maakt blind. Het huwelijk herstelt het zicht ...

Bigamie is 1 vrouw te veel hebben, monogamie is hetzelfde ...

Het enige wat je met liegen bereikt is niet geloofd te worden als je eens de waarheid spreekt.

Ga nooit weg zonder te groeten, ga nooit heen zonder zoen.
Als je het noodlot zult ontmoeten, kun je het nooit meer over doen.
(Toon Hermans).

Een diplomaat is een man die zijn vrouw er kan van overtuigen dat een dure bontjas haar dik maakt.

Alle mannen willen maar 1 ding ... ze zijn dus niet veeleisend ...

Iedereen liegt over seks, de meesten liegen tijdens de seks ...

Seks op TV kan geen kwaad ... behalve als je er af valt ...

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***

Van harte proficiat aan onze jarigen van de maanden oktober - november - december :

09 januari	**Patrick Verbinnen**
13 januari	**Cynthia Huybrechts**
17 januari	**Jenny Van Besouw**
18 januari	**Mario Rits**
19 januari	**Tom Beirens**
21 januari	**Patrick Vansteenkiste**
24 januari	**Maurice Laurens**
26 januari	**Marc De Belder en Carine Van den Broeck**
27 januari	**Betty Schorrewegen**
01 februari	**Guido Vervloet**
02 februari	**Willem Claes, Benny Van Asten en Luc Van Houtven**
03 februari	**Luc De Cock**
04 februari	**Mario Wouters**
05 februari	**Johan Dupont en Guy Pauwels**
08 februari	**Ivo Verheyen**
15 februari	**Louis Liekens**
19 februari	**Marjolijn Laenen**
25 februari	**Eric Verbist**
27 februari	**Johan Aerts**
29 februari	**Wilma Ishwardat speciale dag en geboren in Suriname**
04 maart	**Davy Dillen en Staf Nevelsteen**
05 maart	**Ilse Verhaegen**
12 maart	**Fons Van Loo**
16 maart	**Paul De Meutter**
21 maart	**Patrick Feyaerts en Toon Livens**
27 maart	**Katelijn Liekens**

MAAK ER EEN ONVERGETELIJKE DAG VAN EN NOG VELE GEZONDE JAREN!

ONZE SPONSORS

Clem Vercammen
juwelier | Heist-op-den-Berg

Provincie Antwerpen

HV interieur

SPORTWINKEL LORNOY SPORT

Herentalseweg 54
2440 Geel

Heist SPORT

INTERNATIONALE TRANSPORTEN
Frans HENDRICKX & Zonen

DCPP
De Cock Peeters & Partners
BEDRIJFSADVIES · BOEKHOUDING · FISCALITEIT

ARGENTA

DELHAIZE
JOHAN CANNAERTS

VEDETTE SPORT
Winkel
Lisperstraat 123 & Kartuizersvest 108
2500 Lier (België)

't Smulhuis (Wiekevorst)

L.Van Bauwelstraat 17
2222 Wiekevorst
Tel: 014/70.43.58