

de jogger



Heistse Berglopers
Heistse Berglopers

Officieel tijdschrift van de Heistse Berglopers
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 12 – nr. 2/juni 2015

VOORWOORD

in dit nummer

kringnieuws en clubinfo	2
Scherpenheuvel	3-4
joggingcriterium	5-8
Averegtenjogging	9-10
loper met een missie	11/12
goed om weten	13
vleugje gezondheid	14
plezante bladzijdes	15-16
Berglopers in beeld	17
de zotte 50 van Geel	18-19
de marathon van Rome	20-22
verjaardagen	23

Lieve Bergloopster, Beste Bergloper,

We zijn weeral drie maanden verder sedert onze vorige uitgave. Wat vliegt de tijd toch snel tegenwoordig! Is dat nu maar een idee of is het echt zo : met ouder te worden is het alsof de tijd veel vlugger begint te verstrijken Maar een uur (60 minuten) in pakweg 1995 duurde toch gewoon even lang als in 2015, zou ik denken! Raar, maar soms voelt het zo aan, niet altijd : als je voor een lastige taak staat kan een uur soms lang duren. Of als men nog 5 km moet lopen en de tank is leeg ... Enfin, we nemen de tijd zoals hij komt ... het kan ook niet anders, er is geen alternatief.

Mijn oproep van vorige keer tot medewerking is niet zonder gevolgen gebleven, en wat voor gevolgen ? Ann Dermaux stuurde mij een fantastisch verslag over haar (en die van haar echtgenoot Guido) deelname aan de marathon van Rome. Zeker lezen! En ook Patrick Van Steenkiste, onze ultraloper, stuurde mij reeds enkele uitstekende teksten die ik ook geregeld ga overnemen in dit blad. Volhouden zo!

Deze keer komen we even terug op het helpersfeestje, de voorbije joggings uit ons criterium, onze looptocht naar Scherpenheuvel (zie foto op de cover) alsmede onze Averegtenjogging, editie 16. Wederom een fantastisch succes met uiterste dankbetuigingen aan allen die aan dit loopfestijn voor en achter de schermen hebben meegewerkt. Volgend jaar hopelijk allen weer op post!

Maar we hebben ook oog voor de eerstvolgende joggings uit onze criteriumlijst. Als U dit leest zijn er al verschillende criteriumwinnaars bekend. Staat uw naam ook al op deze lijst ?

Graag herneem ik mijn slotwoord van de vorige keer : veel hernieuwd training-, loop- en kringlevenplezier bij onze Berglopersfamilie!

Eric Van den Putte

COLOFON

De Jogger verschijnt viermaal per jaar digitaal en op 20 gedrukte exemplaren en is een uitgave van de Heistse Berglopers.

Verantwoordelijke uitgever :

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



Kringnieuws en clubinfo

NIEUWE LEDEN

Toe te voegen aan onze bestaande ledenlijst :

Caers Brenda

De Groof Nancy

Papen Peter

Van Houtven Luc

Van Woensel Johan

waardoor ons totaal aantal leden momenteel op 133 komt.

ONS CLUBBLAD

Niets dan positieve reacties na het verschijnen van ons vorige nummer. Opzet geslaagd zou ik zeggen : eenieder was tevreden met het aangeboden leesplezier! Mooi zo en een reden te meer om met volle goesting te beginnen aan een nieuw exemplaar, hetgeen U nu aan het lezen bent dus. Inmiddels kreeg ik van Ann Dermaux en Patrick Van Steenkiste schitterende teksten en beeldmaterialen die U verderop kunt terugvinden. Oproep aan allen : stuur ook al eens iets door! Dank bij voorbaat!

START-TO-RUN 2015

Eindbalans van onze nieuwe start-to-run die startte op 3 maart en zijn finale kende op 12 mei : 19 van de 29 die begonnen waren hielden vol, een mooi aantal. Zij ontvingen tijdens een kort gehouden receptie hun "diploma". Proficiat aan allen! Helaas vielen de voorbije weken enkelen af wegens ziekte, kwetsuren, gebrek aan tijd en een enkeling wegens toch te zwaar. Volledige bekroning kwam er met de deelname van enkele geslaagde start-to-runners aan onze Averegtenjogging van 22 mei. Blijven komen meetrainen, zou ik zeggen tegen allen die hun 5 km basis nu onder de knie hebben en dit eventueel wensen uit te breiden met enkele kilometers meer.

TRAININGSUREN

Er is trainingsgelegenheid voor al onze leden met samenkomst in de kleedkamers van "De Sporthal" aan de Lostraat in Heist-op-den-Berg.

Onze trainingsuren zijn als volgt :

- elke dinsdag- en donderdagavond vanaf 18u30 tot 20u30
- 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 op officiële feestdagen.

Voor onze vrouwelijke Bergloopsters is er uiteraard een aparte kleedkamer met douches.

LIDGELD SEIZOEN 2015 :

- **VOLWASSENEN 20 € per kalenderjaar** waarvan 15 euro return via uw ziekenkas.
- **KINDEREN van onze leden**, jonger dan 18 jaar, betalen de helft of **€ 10** voor een gans seizoen met eveneens de mogelijkheid tot deelname aan het joggingcriterium.
- als lid bent U gratis verzekerd bij opgelopen kwetsuren tijdens onze trainingen of bij het wedstrijd lopen. Raadpleeg in dat geval iemand van ons bestuur.



Looptocht Pallieterhoeve - Scherpenheuvel

Zondag 19 april 2015 : mijn wekker loopt uitzonderlijk vroeg af voor een normaal vrije dag want het is nog maar 6.30 uur. Maar ja er staat dan ook wat op het programma : een looptochtje van 24,6 km! Voor de meesten onder het ingeschreven deelnemersveld een makkie, voor sommigen (onder wie mezelf) toch iets om op het eerste zicht eventjes licht ongerust over te zijn. Maar met de conditie van de laatste weken zou dit toch een haalbare kaart moeten zijn.



Mijn raam opengezet en een blik geworpen bij het eerste ochtendkrieken : we hebben "chance", het weer is voortreffelijk, een ideaal loopweertje zou achteraf blijken.

Rap nog wat spaghetti met bruine suiker gekookt en opgegeten, mijn sportzak in orde gemaakt en daar gaat de bel al : het is de Lieven die een half uur te vroeg is. Na

nog enige vorm van zenuwachtigheid en wat rond huppelen, laat het ons wat "onzekerheid" noemen, gaat opnieuw de bel : onze bus staat klaar. Het is de Guy die zelf niet meeloopt maar toch bereid gevonden werd om ons naar het vertrekpunt (de Pallieterhoeve) te brengen. Inmiddels staat de klok op kwart voor 8, dat wordt snel zijn om de start niet te missen. Wat blijkt : we moeten den Duppe nog gaan ophalen. Deze, altijd laat zoals we dat van hem gewend zijn, laat ons nog eens 10 minuten wachten, maar hij is niet alleen : Steven Meulders is naar hem gekomen en vertrekt mee met ons. Toen waren we al met zijn vijven maar blijkbaar nog niet compleet genoeg : de Gert Vercammen moest nog opgepikt worden. Met de Guy als chauffeur, de Lieven vooraan als "convoyeur" en met zijn vieren op elkaars schoot op de achterbank, werd het een prangende tocht tot de Pallieterhoeve.

Een licht ongeruste menigte stond ons daar op te wachten want jawel : er ontbraken nog 5 deelnemers. Maar uit de transporter van de Guy bleef de ene na de andere Bergloper kruipen zodat na nog een groepsfoto de tocht zowat rond 8 uur 15 met 15 lopers en 2 fietsbegeleiders (Joske en de Jules) aangevat kon worden. De Lieven was nog een natuurlijke behoefte aan het doen en moest met enige achterstand de trip aanvatten.

De deelnemers waren : Kris Verhaegen, Johan Dupont, Eric Van den Putte, Johan Aerts, Suzy met echtgenoot en broer, Lieven Maeriën, Steven Meulders, Danny Ringoot, Gert Vercammen, Marc Verbist en zoon Jelle en Tom "Beirre" Beirens. Aan de Lidl in Herselt gingen Joke en Miet Heremans onze rangen nog aanvullen.

de jogger 2015/2

Over een werkelijk fantastisch parcours tegen een zeer acceptabele snelheid van zowat 9,5 km per uur bleek niemand problemen te ondervinden om te volgen. Via de Hulshoutse Herenbossen en de achterkant van het voetbalterrein van Heidester liepen we langs Westmeerbeek richting Herselt. Daar werd een korte plas- en drankpauze gehouden, pikten nog 2 vrouwen aan (Suzy was de enige vrouw die de hele afstand liep) en vervolgden we onze route die leidde doorheen prachtige boswegen met onderweg enkele fraaie bruggetjes en verder een volop genieten van een ontluikende natuur die gelukkig stilaan weer in volle bloei aan het komen is. Ondanks de vele regenbuien van de voorbije weken moesten we slechts op 1 plaats ons parcours even aanpassen, voor het overige was alles prima beloop- en befietsbaar. Aan de kerk van Wolfsdonk werd een tweede keer halt gehouden en kon opnieuw bijgetankt worden.

We noteerden slechts 1 klein incident onderweg : één van de deelnemers struikelde over een stronk (iemand beweerde dat het geen boomstronk maar een eikel was, of bedoelde hij hiermee de gevallen zelf ? ...) en probeerde recht te blijven door de personen die voor hem liepen bij de broek te pakken. Waren het nu net toch wel 2 vrouwen zeker! Gelukkig voor de vrouwen mispakte de onfortuinlijke zich waardoor hij wel na een koprol serieus op de Herseltse bosgrond terecht kwam. Gevolg : wat te verwaarlozen schaafwonden aan het rechterbeen maar wel een pijnlijke linkerknie. Enfin het kon voor de drie in kwestie veel erger afgelopen zijn.

Ingewijden weten dat het na Wolfsdonk via Testelt naar Scherpenheuvel gaat. Diezelfde weten ook dat het pas vanaf daar op sommige plaatsen serieus bergopwaarts lopen is. Maar alles viel zeer goed mee, niemand kwam echt in moeilijkheden en na de laatste klim konden we gezamenlijk voor de basiliek verschijnen. Sommigen overwogen even om ook nog terug te lopen maar vermits dit compleet niet in het draaiboek van die dag stond was dit "wishful thinking". Volgende keer misschien, want wees gerust : er komen nog meerdere volgende keren!

Inmiddels waren de meeste partners met de wagen in Scherpenheuvel gearriveerd, ook de Guy was daar met ons wasmateriaal. Bovendien kon Guy de beide fietsen van onze begeleiders opladen en thuisbezorgen. Hij keerde onmiddellijk Heistwaarts met zijn vracht.

Onze atleten gingen zich eerst douchen in de kelders van café "De Ram" waarna we de bovenverdieping opzochten om er vergast te worden op een uitgebreid driegangenmenu à la carte. Inclusief 3 dranken naar keuze bleek het exact 30 euro per persoon te zijn. Het eten, de dranken, het gezelschap en de sfeer was excellent. Uiteindelijk waren er 34 personen waaronder enkele kinderen, die mee aan tafel schoven. Patrick Verbinnen kon wegens werkverplichtingen niet tijdig aan de start komen maar kwam toch mee eten.

Voor Johan Aerts : bedankt voor de vlekkeloze organisatie en veel sterkte met de enorme "blaar" die je ons bij het uitdoen van je schoen liet zien.

Voor alle aanwezigen : bedankt dat we er met zijn allen zo'n prachtige onderneming van gemaakt hebben.

Voor alle afwezigen : zorg dat je er de volgende keer zeker bij bent want je hebt iets prachtigs gemist!



Ons joggingcriterium

GROEPSVOORINSCHRIJVINGEN JOGGINGS UIT ONS CRITERIUM

Alle lopende leden worden door Els Cumps per mail verwittigd wanneer er voorinschrijving voor een jogging mogelijk is. Voordelen zijn dat men dan niet ter plekke moet aanschuiven en men 1 à 2 euro minder betaalt. Best doen dus.

RECENTE WEDSTRIJDEN UIT ONZE CRITERIUMLIJST

- 28 maart : KWB-jogging Reet. In totaal 218 deelnemers waaronder een tiental Berglopers. Patrick Van Steenkiste liep zowel de 3 als de 9 km. De meesten liepen de 6 of de 9 km. Een niet te fameus parcours situeerde zich rond het voetbalterrein van SK Reet, een kranige vierdeprovincialer die via de eindronde alsnog promotie naar derde probeert te versieren.

We ontdekten in de uitslag alweer een nieuwe naam voor Julleke Salaerts, met name SALAERT JUBO, elders kreeg hij al de voornaam SOLES.

Voor de aanwezigheidstombola hadden de organisatoren er voor gekozen om geen massa aantal prijzen te verloten maar wel zes gecombineerde reuze-pakketten. De naam van de eerder geciteerde Patrick Van Steenkiste werd als één van de eersten afgeroepen (hij had dan ook dubbel zo veel kansen als alle andere lopers) maar door zijn afwezigheid kon hij uiteraard niet winnen. Vandaar dat er verder geloot werd en wie bleek met de eerste prijs aan de haal te gaan : onze Fons Van Loo! Op de foto ziet U de gelukkige winnaar met zijn karrevracht aan gewonnen goederen, gelukkig was hij met een ruime wagen ter plaatse!



- 4 april : de kastelenloop van Zandhoven. Deze plek was tot de jaren 90 uiterst geliefd bij de dansliefhebbers : op een gegeven moment waren er 9 dancings met "De 14 billekens" en de "Willem Tell" als meest bekende trekpleisters. Iets ouderen kwamen er wekelijks op de tonen van het bekende "Decaporgel" hun danskunsten vertonen. Maar dit is inmiddels pure nostalgie want nu wordt er op de ene plaats een fitnesscentrum en op de andere een Chinees restaurant uitgebaut.



de jogger 2015/2

Niet al te veel Berglopers tekenden present voor deze 31^{ste} editie. De tocht over ruim 10 km leidde ons doorheen de deelgemeenten van Zandhoven (deze zijn Pulderbos, Pulle, Viersel en Massenhoven), meestal in een bosrijke omgeving maar vlak na de start dienden we toch, gelukkig onder politiebegeleiding, de drukke N14 (Langestaat-Ringlaan-Liersebaan) over te steken waarna de echte speurtocht naar de befaamde "kastelen" (want het is toch een kastelenloop!) kon beginnen. Wellicht was ik, zoals altijd, te geconcentreerd bezig want net als vorig jaar kon ik slechts 1 "chateau" terugvinden. Bij navraag achteraf bleek dat ik toch niet zo blind geweest was want om de overige kastelen echt te kunnen zien diende men enigszins af te wijken van het loopparcours. Mooie organisatie maar even licht ongenoegen bij het afhalen van de prijzen waar sommigen direct hun handdoek, bier of fles wijn kregen en anderen tot 17 uur dienden te wachten. Op de foto 4 biergenieters na afloop.



- op vrijdag 10 april was het naar jaarlijkse traditie verzamelen geblazen aan het voetbalveld van VC Langdorp voor de plaatselijke Gijmeljogging. Gemiddeld trekt deze jogging rond de 500 deelnemers, ook deze editie was dit weer zo : 235 op de 5 km en 259 op de 10 km. En wat nog meer is : alle sterke atleten uit de regio komen daar meedoen. Hun namen zijn dan ook uiteraard vooraan terug te vinden in de uitslagen, geen verassingen op dat gebied. Bij de aanwezigheidstombola waarbij telkens de bekende reizen naar Alpe d'Huez worden verloot kwam als eerste de naam van Danny Ringoot uit de plasticzak maar vermits hij niet meer aanwezig was kon hij derhalve ook geen aanspraak maken op deze prijs. Zelf was ik nog wel aanwezig en vermits mijn inschrijvingskaartje als laatste getrokken werd, kreeg ik de verblijfspapieren wel overhandigd. Prijs opnemen blijkt nu echter onmogelijk want de betreffende firma is ondertussen failliet gegaan!
- precies 1 week later, we zijn dan vrijdag 17 april, stond de "Run with wolves" op onze criteriumlijst. Met vertrek en aankomst op het voetbalterrein van Wolfsdonk, kunnen de organisatoren telkens op zowat dezelfde lopers rekenen als die van de week daarvoor in Langdorp. En ook met een identiek podium op de langste afstand. Gelukkig kwamen we geen "wolven" tegen op het vrij prachtige parcours hoewel die tegenwoordig in België al links en rechts in het wild gespot werden.
- laatste vrijdag van april : traditioneel de datum voor de Betekomse Dijkloop langsheen de Demerboorden. Opnieuw een trouw deelnemersveld aan deze vrijdagse joggings : 479 verdeeld over 101 op de 3,4 km + 158 op de 6,5 km + 149 op de 11 km en 71 op de 10 mijl. Sensatie op de 3,4 km : de wedstrijd wordt gewonnen door een vrouw : Marleen Van Bael (natuurlijk niet de minste!) laat niet alleen al haar vrouwelijke maar ook al haar mannelijke concurrenten achter zich. Een fantastische prestatie! Van Bergloperszijde liep Roger De Cock met een chrono van 4'03/km een sterke wedstrijd bekroond met een tiende plaats, net voor Cynthia Huybrechts die als elfde derde vrouw werd. Op de langere afstanden waren er nog enkele prachtige prestaties van onze clubleden.

de jogger 2015/2

- op vrijdag 1 mei, de "Feestdag van de Arbeid" is de Demer opnieuw het "meewerkend voorwerp" bij de organisatie van de jogging aan de kerk van Langdorp. Deze keer toch minder volk dan de vorige vrijdagen : 133 op de 9,4 km en 177 op de 4,7 km. Bij het aanschouwen van de uitslagen noteren we een tiental Berglopers. Onder hen de heroptredende Murielle De Winter die vlotjes, zoals we dat van haar gewend zijn, de korte afstand wint.
- zondag 3 mei : Stratenloop Tremelo. Nieuw op onze kalender. Ondanks het gure regenweer toch heel wat bekend volk onder de deelnemers, wellicht waren de te winnen geldprijzen daar niet vreemd aan. Zoals U weet doen de meeste van onze leden aan carpooling om naar een jogging te rijden. Merkwaardig was deze keer toch wel dat een bepaalde persoon, ik zal zijn achternaam niet vermelden maar hij heet Jef, verkoos alleen en al 2 uren op voorhand naar Tremelo-centrum te rijden. Toen we hem opbelden om hem op te halen was hij al een uur ter plaatse! Wat hij wel en wij helaas niet wisten was dat BOBO om 13 uur een modeshow geprogrammeerd had. Schaars in bikini geklede beauties pareerden door de centrumstraat, hebben we van horen zeggen want tja, wij waren te laat ...
- vrijdag 8 mei : Dwars door de Abdij te Tongerlo. Veel volk op de piste van het Sportacentrum in Tongerlo. Alle afstanden vertrokken op hetzelfde tijdstip waardoor het toch weer wat dringen was in het begin. Na de gekende doortocht doorheen het middenplein van de abdij waarbij we fel aangemoedigd werden door tal van aanwezige Norbertijnenbroeders, trokken we de natuur in voor een toch wel prachtig parcours en ook dank zij het prachtige weer werd het een zeer gezellige avond.



- over de lentejogging van zaterdag 9 mei in Winksele heb ik geen enkel bericht van mogelijke deelnemers ontvangen. Helaas kan ik er dan ook niks over verzinnen.
- zaterdag 23 mei : de St. Guibertusjogging bij onze Itegemse KWB-vrienden. Net als alle jaren tekenen er voor de organisatoren gelukkig veel Berglopers present. Traditioneel is daar ook telkens een weerzien met den Herman, onze vorige thans op rust gestelde boswachter die er graag ene komt meedrinken.

de jogger 2015/2

- maandag 25 mei : de Aarschotse Stratenloop. Traditioneel bijzonder veel Berglopers onder de deelnemers. Enkele leden hadden er aan gehouden om er een soort clubkampioenschap van te maken. Dit leidde er dan ook toe dat op de 3 km uitzonderlijk snelle tijden werden neergezet.
- vrijdag 29 mei : Bergom-loop. Met deze wedstrijd werd het Herselts joggingcriterium editie 2015 op gang gefloten. Een fikse regenbui kwam opeens de deelnemers van de 5 km serieus lastig vallen terwijl de laatste lopers van de 10 km wellicht een zaklantaarn nodig hadden om veilig de eindmeet te bereiken bij een sterk invallende duisternis.
- zaterdag 30 mei : de Vorsdonkloop. Deze jogging wordt gehouden aan het oude station Vorsenzang in Gelrode. Meestal een gezellige sfeer daar maar dit jaar slechts weinig Berglopers aan de start want een delegatie van 10 was bij de zotte 50 km van Geel actief. Elders leest U hierover meer.

Even een bedenking die we toch moeten vaststellen bij het deelnemen aan joggings, in feite meer aangaande de "after-jogging". Het is heel opvallend dat er in de loop der jaren veel minder deelnemers na de wedstrijd nog een zekere tijd blijven nagenieten van hun geleverde prestatie met de nodige dranken in de kantine, tent, parochiezaal en diens meer. Het verteer en de opbrengst voor de organisatoren loopt daardoor natuurlijk sterk terug. Denken we maar aan onze eigen Averegetenjogging waar er jaren geleden liefst 7 vaten trappist alleen al werden getapt, nu nog amper 2 of 3! Het feit dat men het zich gewoonweg niet meer kan permitteren om met te veel alcohol op auto te rijden, speelt hier natuurlijk een grote rol in. Organisatoren zijn onder meer daarom naar nieuwe bronnen gaan zoeken om zo veel mogelijk rendement te halen uit hun wedstrijden, wat natuurlijk zeer te begrijpen is. Hier en daar worden de deelnameprijzen verhoogd (op een enkele plaats buiten alle proporties vind ikzelf maar wat blijkt : het aantal deelnemers is er nog gestegen!), op andere plaatsen hebben we recent kunnen vaststellen dat er nog een andere truc wordt toegepast, namelijk de prijs per pintje swingt de pan uit. Want 1,90 euro voor een gewoon pilsje of zelfs plat water en 2,85 euro voor iets sterkers is toch werkelijk te duur! En neem daar nog eens 4 euro bij voor een hotdog! Enkele weken geleden kwamen we nog iets straffers tegen : er dienden drankbons gekocht te worden aan de inkom van de kroeg. Niks speciaals mee, de prijs was wel veel te hoog (3 euro voor een trappist of duvel) maar soit. Groot was mijn verbazing echter toen ik vaststelde dat men aan de toog ook kon betalen en daar maar 2,50 euro diende te betalen. Ik kan begrijpen dat stamgasten niks met de jogging te maken hebben maar een prijsverschil creëren, neen, dat kan ik echt geen slimme zet van de organisatoren noemen. En we waren niet de enigen die er deze mening op nahielden.

Tijdens de komende weken staan er tal van interessante joggings op onze kalender. Denken we maar aan de publiekstrekker bij uitstek uit onze regio : de Ramselse Routeloop, met Herentals-Tielen kunt U genieten van een gratis treinrit en een schitterend maar zwaar parcours, vergeten we niet de Kardinaalsjogging in Vorselaar en de Natuurloop in Boechout waar Chris Hoefkens vorig jaar won en waar hij deze maand op de voorpagina van het SGOLA clubblad prijkt. En ook de organisaties van Schriek, Peulis, het tweeluik in Wiekevorst alsmede de Baalse Kermisloop zijn de joggings die elk jaar kunnen rekenen op zeer vele Berglopers onder de deelnemers. Over deze en andere joggings berichten wij U de volgende keer.



Averegtenjogging

Onze 16^{de} Averegtenjogging kende wederom een groot succes. Met 98 lopende kinderen en 750 ingeschreven volwassenen, samen dus 848 lopers, kunnen wij van een normaal aantal deelnemers spreken. In het verleden werd 1 keer de kaap van 900 overschreden maar met het actuele aantal mogen we, zoals ze zeggen "in tijden van crisis", best tevreden zijn.



Enkele zeer sterke atleten waren naar de Molenzonen afgezakt om er een spetterend spektakel van te maken. Bij het overlopen van de uitslagen stellen we vast dat de winnaar van de langste afstand ook de snelste tijd per kilometer liep : "loopfenomeen" Kristof Nackaerts liep de ruim 16 km in 53'45 minuten, d.w.z. tegen niet minder dan 18,38 km/uur. De tegenwoordig niet te kloppen Els Rens werd als zevende in de uitslag eerste vrouw in 1'04'00 uur. Er waren 98 vertrekkers, enkelen behaalden de eindmeet niet.



Op de 11 km had Chris Wouters de snelste benen. Hij deed over 2 toeren 36'48 minuten wat een snelheid van 17,61 km/uur betekent. Veerle Vandamme finishte 9 minuten later als eerste vrouwelijke deelneemster. Op deze afstand mochten we 297 deelnemers inschrijven.

Wout Brabant liet met een snelheid van 18,24 km/uur liefst 394 medelopers achter zich op onze kortste afstand. Onze eigen Murielle De Winter liep een schitterende wedstrijd en eindigde als 15^{de} en eerste vrouw.

Prima organisatie met volgend jaar een iets gewijzigde interne taakverdeling.

Op de foto's o.a. de winnaars Kristof Nackaerts en Els Rens alsmede onze ouderdomsdeken Louis Verlinden. Ook een foto van Louis Liekens met "zijn" start-to-runners.



de jogger 2015/2



Helpersfeestje

Op zaterdag 25 april werden alle medewerkers van onze Averegetenjogging editie 2014, uitgenodigd op een etentje in zaal De Pit van rusthuis Ten Kerselaere. Net als vorig jaar, zeg maar gerust "geprolongeerd wegens enorm succes", werd voor de organisatie van een barbecue gekozen. Met Louis Liekens en diens echtgenote Germaine hebben we de best mogelijke koks voor dit evenement in onze rangen.

Met een 45-tal aanwezigen werd het zeer gezellig onderonsje met uitzonderlijk lekker eten. Drie soorten vlees, alle 3 van uitzonderlijke kwaliteit en perfect bereid, werden met tal van groenten, sauzen, rijst en pasta's gecombineerd. En ook de lekkere wafels en rijstpappotjes ontbraken niet. Kortom : beter kon niet!

Helaas bereikten mij geen foto's. Enorme dank aan Louis en Germaine, we kijken al uit naar een volgende gelegenheid!

Loper met een missie

Met een Start-to-Run begonnen in juli 2012 en daarna blijven volhouden ... dan moet je je toch ooit eens aansluiten bij een loop- of atletiekclub.

Dus vorig jaar eens beginnen uitkijken ... voornamelijk via de websites van de clubs in de omringende gemeentes. Natuurlijk kwamen de Heistse Berglopers als één van de eersten aan de beurt maar de website waar er weinig (zeg maar geen) updates verschenen, trok mij niet echt aan ... echt actief leek deze club mij niet echt. Helaas bleken ook de andere mogelijkheden (Keerbergen, Peulis, ...) in hetzelfde bedje ziek te zijn. Dus bleven we ook in 2014 maar clubloos.

Door echter aan meerdere stratenlopen deel te nemen, begon ik kennis te maken met een aantal leden van de Berglopers en die konden mij overtuigen om mij toch maar lid te maken. De website bleek niet echt representatief te zijn voor deze actieve loopclub ... dus sinds begin 2015 mag ik mij nu ook een Bergloper noemen.

De eerste trainingen op dinsdag en donderdag bleken alvast een meevaller ... alhoewel ik niet echt een voorstander ben (of was) van avondtrainingen. Op elke training blijken toch voldoende lopers aanwezig te zijn en bovendien is het indelen in groepen (volgens tempo) een echte meevaller te zijn. Trainingen aan zowat 10 km/u zijn voor mij dan ook meestal ideaal. Ik ben nu eenmaal geen heel snelle loper ... het zijn meer de lange afstanden die het voor mij aantrekkelijk maken. Duurlopen zijn dan ook mijn favoriete trainingsvormen en intervaltrainingen zijn aan mij veel minder besteed. Trouwens de paar blessures die ik opgelopen heb, zijn meestal ontstaan in de dagen na een aantal intervaltrainingen. En gezien ik graag (veel) wedstrijden loop, vind ik zelf dat ik geen intervaltrainingen nodig heb.

Naast de aangename sfeer op de trainingen, is het natuurlijk ook interessant af en toe collega Berglopers tegen het lijf te lopen op de diverse joggings in de regio. Bovendien biedt het clubcriterium een extra motivatie om hier aan deel te nemen: deelname aan 15 joggings uit het clubcriterium en je hebt een mooie prijs vast ... leuk meegenomen en je wint er al je lidgeld bij terug.

Nu, die 15 joggings zullen voor mij geen probleem zijn ... ik loop er zeker dubbel zoveel uit de lijst. Een andere uitdaging is de 'Gouden Sloef': meeste joggings uit het clubcriterium lopen. Hmm ... leek me wel een uitdaging maar gezien ik ook graag van afwisseling hou en er dus ook een aantal trails er bij pak moet ik zowiezo al een aantal van deze joggings links laten liggen. Dus die Gouden Sloef ... nee die zal niet (nooit) voor mij zijn.

Tijdens één van de trainingen werd ik erop attent gemaakt dat er elk jaar ook een Bergloper van het jaar werd aangeduid: diegene die het meest aantal officiële wedstrijdkilometers op een jaar liep. Hmm, dat lijkt me wel wat. Gezien ik vorig jaar al meer dan 800 wedstrijdkilometers telde, kwam ik hiervoor misschien wel in aanmerking ...

de jogger 2015/2

Het clubblad van maart bracht bevestiging: de voorgaande jaren zou ik met mijn 800 km zeker al een paar keer in aanmerking gekomen zijn en wat las ik: de absolute recordhouder dateert al van 1998 en telde 1080 km ... Bovendien vermoedde de redacteur dat dit record van Marc De Belder niet meer zal overschreden worden want dat was toch werkelijk fenomenaal.

Ja, sorry, Marc maar een uitdaging ga ik dus nooit uit de weg en mijn doel is dus je record te verbreken. Ik beseft dat ik een risico neem met deze doelstelling hier zo open en bloot bekend te maken maar waarom ook niet ? Lukt het dan is het fantastisch, lukt het niet dan heb ik het toch maar geprobeerd en heb ik er onderweg vast en zeker veel plezier aan beleefd.

Hoe zit het ondertussen met dit doel ?

Op datum van 22 april staan er ondertussen al 387 km op mijn wedstrijd teller. En het echte joggingseizoen is nog maar pas begonnen.

De volgende weken staan er alleszins nog genoeg wedstrijden op mijn programma om tegen eind juni al vlot boven de 800 km uit te komen (op voorwaarde dat we gezond blijven natuurlijk).

Hierbij zitten alleszins een paar aanraders (en dan heb ik nog niet over de echte trails):

- de SVK Bosloop in Heverlee is een mooie natuurloop op onverharde wegen, niet volledig vlak maar voor een Bergloper zeker geen probleem
- de Abdijtocht van Tongerlo naar Averbode is een jaarlijks feest voor zij die graag door bossen lopen, veel volk en breed gamma aan deelnemers van de getrainde topatleet tot de ongetrainde recreant
- de Jeezekesloop in Wezemaal is nog zo'n mooie natuurloop, grotendeels onverhard en met paar nijldige beklimmingen erin
- Herentals-Tielen is een aparte belevenis: eerst in groep de trein op om dan terug te lopen naar Tielen door de Kempense bossen en de tuinen van het kasteel van Tielen.

Wie weet kan ik misschien een paar Berglopers overtuigen om aan bovenstaande loopevenementen deel te nemen.

Groetjes

Patrick

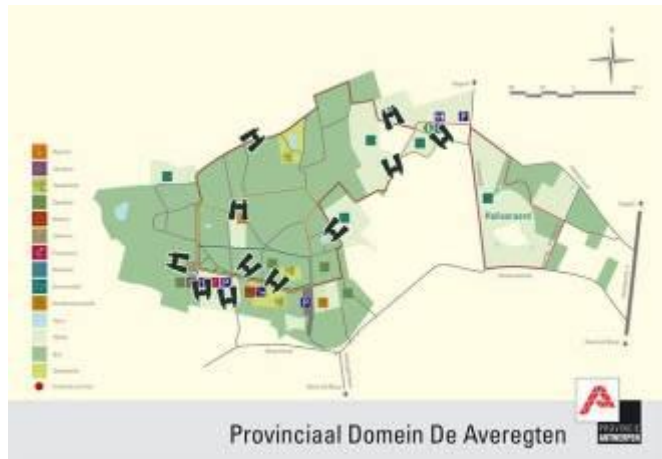
<http://www.bloggen.be/joggingkriebels/>



Goed om weten

- Een recente studie onder 300 mannen heeft uitgewezen dat mannen die veel lichaamsbeweging hebben, seksueel actiever zijn dan hun geslachtsgenoten die weinig of niet bewegen. De ondervraagde mannen werden in 4 categorieën ingedeeld : totaal niet-, licht-, gemiddeld- en zeer actief. Met betrekking tot hun seksleven werden de mannen o.a. bevraagd over de mogelijkheid om een erectie te krijgen, een orgasme te bereiken, de kwaliteit van hun erecties en hun seksbeleving in het algemeen. Mannen die minstens 2 uren intensieve training per week, 3,5 uren gematigde of 6 uren lichte training achter de rug hadden, bleken een drukker seksleven te hebben dan hun "luiere" collega's. Ook diabetes, ouderdom, roken en hartziekten droegen bij tot een verlaging van de seksbeleving. Bron:Prorun
- Onder de titel "Beetje sporten doet langer leven, maar hard sporten iets minder" lasen we recentelijk in het Laatste Nieuws dat uit een nieuwe Amerikaans-Europese studie blijkt dat wie wekelijks maar een halfuurtje jogt of fietst gemiddeld 20 % minder kans heeft op korte termijn te sterven dan wie in zijn luie zetel blijft zitten en intensiever sporten zou zelfs tot 40% winstkansen opleveren. Daar waar de studie hierboven over 300 mannen ging, spreken we hier wel degelijk over een onderzoek bij 660.000 personen. Volgens deze wetenschappers is deze limiet van 40 % het absolute maximum, alle verdere inspanningen die men doet om nog meer overlevingskansen te creëren hebben een negatieve invloed op de percentages. Moraal : doe aan sport, met mate en overdrijf niet!

- Met het Provinciaal Groendomein De Averegeten, toch zowat het uithangbord van onze club, beschikt de gemeente Heist-op-den-Berg over een unieke toeristische trekpleister waar natuurliefhebbers van heinde en verre regelmatig komen genieten van al het prachtigs dat dit domein te bieden heeft. Met de zomer in zicht is de natuur weer volop tot leven gekomen. De



bomen en planten spreiden inmiddels hun volle natuurlijke schoonheid ten toon en ook de aanwezige dieren zijn volop actief. De uilen scheren 's nachts weer in duikvlucht tussen de bomen door terwijl de lammetjes met hun onophoudelijk geblaas iedereen duidelijk willen aangeven hoe gelukkig ze wel zijn. Er werden ondertussen 3 soorten uilen opgemerkt : de bosuil, de steenuil en de kerkuil. In het verleden hebben we met onze Berglopers reeds enkele keren boswandelingen georganiseerd, misschien iets om nog eens te overwegen.

Een vleugje gezondheid

Tegenwoordig overwegen meer en meer mensen, en velen doen het reeds effectief, om een bezoek te brengen aan een sauna. De sauna is en blijft razend populair. Kuuroorden, wellnesscentra, spa's en badhuizen rijzen als paddenstoelen uit de grond. Dit komt omdat een bezoekje aan de sauna ongelooflijk ontspannend is. Niet alleen geestelijk maar ook lichamelijk kom je als herboren uit de sauna. Hier volgen 5 redenen waarom je dat saunabezoek niet langer mag uitstellen.

- betere ademhaling : de warme en vochtige lucht zorgt ervoor dat de slijmvliezen in de keel soepeler worden. Een sauna zorgt er dus voor dat je makkelijker en dieper kunt ademen.
- betere doorbloeding van het lichaam : je hartslag gaat in de sauna 70 % naar omhoog. Ook de aderen verwijden waardoor het bloed makkelijker naar het weefsel en organen stroomt.
- gezonde huid : de bloedvaten verwijden en je huid profiteert daarvan omdat die minder bloed en voedingsstoffen krijgt. In combinatie met het zweten wordt de huid zowel van binnen als aan de buitenkant grondig gereinigd.
- goed tegen pijnbestrijding : vermoeide of verzuurde spieren zullen in de sauna makkelijker herstellen. Daarnaast genezen wondjes ook sneller waardoor je er minder lang last van hebt.
- beter afweersysteem : de warme sauna zorgt ervoor dat je lichaam meer witte bloedcellen aanmaakt. Die worden gebruikt om ziektes te bestrijden.



"Allen op naar de sauna", zou ik zeggen.

Van groene en gewone thee is ondertussen bekend dat het door de flavonoïden (dit zijn anti-oxidanten) gunstige effecten heeft op de gezondheid door ondersteuning van de weerstand. Groene thee stimuleert bovendien de vetverbranding en kan zo een bijdrage leveren aan gewichtsverlies. Nieuw onderzoek heeft recent aangetoond dat rooibosthee interessant kan zijn voor lopers.

Rooibosthee bevat een heel scala aan verschillende mineralen. Voorwaarde is wel dat men het theezakje niet al te vlug aan het hete water haalt, maar het



lang genoeg laat trekken, pas dan komen de aanwezige mineralen het best tot hun recht. Het gaat met name om ijzer, magnesium, fosfor, natrium, chloor, kalium en vitamine C. Gewone en groene bevat cafeïne, rooibosthee is hier geheel vrij van waardoor je het zonder problemen voor het slapen kunt drinken. Ook is het gehalte aan tannine (wat zorgt voor de wat bittere smaak van thee) bij rooibosthee een stuk lager. Deze thee bevat bovendien tal van anti-oxidanten die

weerstand bieden aan vrije radicalen die het lichaam aanmaakt bij serieuze inspanningen, lopen bvb. Na onderzoek van 40 proefpersonen kon aangetoond worden dat na het veelvuldig drinken van deze thee gedurende 6 weken, deze weerstand met 12 % werd aangescherpt. Zelfs het cholesterolgehalte van de testpersonen ging vlot omlaag, en ook de lever- en nierfuncties verbeterden.

Sedert ik deze studie onder ogen kreeg, ben ik veelvuldig deze thee gaan drinken, de smaak is goed en mijn loopresultaten volgen gedwee. Probeer het ook maar eens!

De plezante bladzijdes

Een man op de zesde verdieping belt in volle koleire naar de hotelreceptie :
"Wilt U dringend komen a.u.b. ? Ik heb een discussie met mijn vrouw en zij wil uit het raam springen."

Antwoord van de hotelbediende : "Sorry, meneer, dat is een relatieprobleem en daar kunnen wij niet in tussenkomen."

Reactie van de man : "Ja maar, zij krijgt het venster niet open en dat is duidelijk een onderhoudsprobleem ..."

Hoe langer je bij dezelfde vrouw bent, des te meer ze van je gaat houden.

Als je verkering krijgt, zegt ze : "Ik hou van jou!"

Tijdens de verloving : "Ik hou heel veel van jou!"

Op de trouwdag : "Ik hou steeds meer van jou!"

Met de scheiding zegt ze : "Ik hou alles van jou ..."

Een man schenkt een glaasje wijn uit in het bijzijn van zijn echtgenote en zegt :
"Ik hou heel veel van jou, ik weet niet of ik zou kunnen leven zonder jou!"

Waarop zijn echtgenote zegt : " Ben jij het die praat of is het de wijn ?"

De man antwoordt : "Ik ben het die praat ... tegen de wijn ..."

Een man zegt : "Ik heb een sprookjeshuwelijk ... als ik thuiskom zit de heks op me te wachten ..."

Gezocht :

"Een enthousiaste en levenslustige vrouw met perfecte reputatie en de moederlijke drang om snel een gezin te vormen, die intens kan genieten van een degelijke dosis klassieke muziek en van een potje schaken, om de beurt bij mij thuis of in het park. Conclusie : ik wil samen met jou de bijbel bestuderen en dus absoluut niet zo'n goddeloos en op sex belust Pamela Anderson-type!"
En nu effe serieus : lees alleen regel 1, 3 5 en 7!.

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

Zegt Jantje : "Een oester, meester."

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

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

"Prima, Jefke, zegt de meester. "Heeft er nog iemand een voorbeeld ?"

Lowieke staat recht en verheft zijn stem : "Een kut!"

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

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

de jogger 2015/2

Nadenkertjes :

- overmatig gebruik van drank kan tot zwangerschap leiden
- je bent nooit te blond om te leren
- wie leeft als een beest viert zijn hele leven feest
- je hebt denkers en je hebt doeners : de ergste zijn de denkers die denken dat ze wat doen
- gelezen in een kliniek : "De psychiater mag niet gestoord worden"
- hoe meer ik leer hoe meer ik weet, hoe meer ik weet hoe meer ik vergeet, hoe meer ik vergeet hoe minder ik weet, dus waarom zou ik leren ?

Een Bergloper staat met zijn zoontje bij de beenhouwer als er een vreselijk opgetutte dame binnen komt lopen. Het jochie kijkt haar een tijdje aan totdat de vrouw vraagt : "Wat scheelt er, knul ?"

"U bent zeker 18?", vraagt het kereltje.

Dame : "Zeg dat nog eens!"

"U bent zeker 18 ?"

De vrouw begint te stralen en roept door de zaak : "Horen jullie dat, hij denkt dat ik 18 ben, leuk hè ? Maar ik ben er 36!"

Het jochie kijkt haar vertwijfeld aan en zegt dan : "Daar snap ik niks van, U komt juist na ons binnen en wij hebben nummer 17, dan moet U toch 18 zijn ...?"

"Ik wil loonsverhoging en wel om 3 redenen", zegt de meid Fien tegen de vrouw des huizes, echtgenote van een rijke ondernemer.

"Wat zijn die redenen dan wel ?"

"Ik kan beter strijken dan jij en ik ben een betere kokkin dan jij!"

"Wie zegt dat ?"

"Dat zegt je man! En de derde reden is dat ik gewoon veel beter in bed ben dan jij!"

"Wablieft ? Heeft mijn echtgenoot dat ook gezegd ?"

"Nee, mevrouw, dat heeft de tuinier gezegd!"

Fien verdient sedertdien veel meer ...

Nog een nadenkertje ... eigenlijk zijn we allemaal gelijk ...

Polen pikken onze banen

Roemenen pikken onze auto's

Nederlanders pikken onze huizen

Grieken pikken ons geld

Onze ministers pikken een stuk van onze pré

En wij, gewone Belgen, wij pikken dat allemaal ...

De 5 geheimen van een vruchtbare relatie.

Het is belangrijk een vrouw te vinden :

1. die meehelpt in de tuin, die lekker kookt en die een goede job heeft
2. die je aan het lachen brengt
3. op wie je kunt rekenen en die nooit liegt
4. die goed is in bed en die graag met je naar bed gaat
5. het is heel erg belangrijk dat deze 4 vrouwen elkaar niet kennen ...

Te lezen in de wachtzaal van een notaris in Hulshout (en dit is echt waar!) :

"Jonge vrouwen zijn de paarden waarop oudere mannen naar de hel rijden"

de jogger 2015/2

Berglopers in volle actie



De zotte 50 van Gheel

Op de laatste zaterdag van mei, lees 30/5, organiseerde de KWB van Geel-Larum "De zotte 50 van Gheel", een wandeltocht doorheen Groot-Geel.

Sedert 1985 draagt Geel het statuut "stad". Het bestaat uit de deelparochies Bel, Elsum, Holven, Larum, Oosterlo, Punt, St-Amands, St-Dimpna, Stelen, Ten Aard, Winkelomheide en Zammel. Met zowat 38.000 inwoners blijft het daarmee enkele duizendtallen onder het aantal van ons eigen Heist, ook een stad in wording.

Enkele Berglopers, met name Jean-Paul Meulders, Johan Aerts, Tom Beirens en Benny Van Asten hadden reeds enkele voorgaande edities succesvol meegedaan en wisten een aantal anderen te overtuigen om ook in te schrijven. Enfin, er schreven 12 Berglopers in en uiteindelijk deden er 10 mee waaronder 1 vrouw, met name Betty Schorrewegen.

Sedert enkele jaren wordt er een strak loop- en wandelschema gehanteerd met tussendoor bij elke controlepost voldoende recuperatietijd. Het komt er op neer dat er in totaal precies 30 km gelopen en 20 km gewandeld wordt aan een zeer rustig en voor eenieder te doen tempo. Ons schema begon om 6 uur 's morgens en zou ons om 14.10 uur terug aan de vertrekplaats moeten kunnen brengen.



Onze moedige vrouw (Betty en dit op haar zestigste!) genoot het gezelschap van Johan Dupont, Guy Pauwels, Jos Wyns, Marc Verbist, Kris Verhaegen en Eric Van den Putte. Den "Beirre" (Tom Beirens) en Benny Van Asten verkozen om zich niet aan de geschreven planning te houden en vertrokken dan maar met hun beiden terwijl Walter Verheyden blijkbaar ook al eerder het hazepad gekozen had. Ook de zoon van Marc Verbist, de Jelle, was aan de start maar hij verkoos om het hele parcours te lopen, net als Walter trouwens. Helaas zou hij later, zowat 10 km voor de eindmeet, moeten stoppen met een kuitkwetsuur.

Lichtjes onzeker maar met volle moed vertrokken we om 6.11 uur aan dit avontuur. Het weer was prachtig, de zon was reeds in het oosten opgedoken, kleurde de kim "l'Eté Indien-rood" (en dit in de lente, normaal staat dan de winter voor de deur!) en won elke minuut aan kracht en warmte, maar was er rond de middag geen regen voorspeld? Na afwisselend gewandeld en gelopen te hebben bereikten we na afgerond 9 km de Parochiezaal van Larum, onze eerste controlepost. Met sandwiches, eieren, water en cola mochten we daar onze innerlijke mens versterken waarna we onze tocht verder zetten richting het Parochiecentrum van Stelen. Inmiddels staan er 17 km op de stappentellers van zowel de Jos als de Guy maar nog niemand vertoont tekenen van vermoeidheid. De verbruikte energie kunnen we daar herstellen met suikerwafels, bananen en water of cola. Van Stelen naar Zammel is het doorheen enkele moeilijk te belopen weiden slechts 5, 5 km.

de jogger 2015/2

We zijn dan ook tamelijk vlug ter plaatse waar we mogen aanschuiven voor een warme pasta (macaroni), iets wat er altijd wel ingaat. Met de nodige frisdrank bijgetankt vertrekken we richting Winkelomheide waar we na 31,2 km in de plaatselijke tent verwacht worden.

Even een blik op de klok en wat blijkt : we zitten al 35 minuten voor op het schema. Lopen we niet te hard ? Maar ja, er heeft nog niemand 1 woord geklaagd! Zijn we helden ? Of toch alleen maar "zotten" ?

De mensen van Winkelomheide (volgens den Duppe, en dat heb ik weeral bijgeleerd, speelt vierdeprovincialer Alberta daar) vergasten ons op een rijsttaartje (1 Duppe, geen 2!), een stuk appel, water, koffie en thee.

8,6 km verderop worden we alweer door uitzonderlijk vriendelijke mensen van de organisatie opgewacht in de chirolokalen van Geel-Bel. Bijna 40 km (80 %) van onze afstand is daar afgelegd. Inmiddels is de voorsprong op het schema opgelopen tot 40 minuten en is ook de chrono van Joske uitgevallen, het eerste slachtoffer laat ons zeggen! Enkelen krijgen lichte lichamelijke kwaaltjes (verstijfde benen, pijnlijke knie, blaren ..., alleen Betty en Joske horen we niet!) maar echt niemand heeft fysieke problemen in de zin van te weinig adem. En wat staat er in Bel op de menu ? Jawel, heuse tomatensoep met balletjes! Verder cola en water en jawel, ook bier : een "Brugse Zot". Er zitten blijkbaar niet alleen in Geel zotten! Alleen Johan giet er één binnen, de anderen drinken wijselijk geen alcohol, de meet komt wel in zicht maar er wachten nog ruim 10 km waarvan de helft door mul zand. En wat voorspeld was, blijkt ook waar te zijn : rond 12.30 zetten de hemelsluizen zich wagenwijd open, schuilen kunnen we op dat moment niet zodat we er een nat pak moeten bijnemen. Maar niet geklaagd, de meet komt in zicht!

Na 44,8 km bereiken we onze laatste controlepost : Café De Bliet. De mensen aldaar hebben ondertussen zowat 50 deelnemers kunnen verwelkomen (van de in totaal ruim 1.200!). We hebben er de keuze uit een mars, bounty, snickers en een sportdrank waarna het ultieme luik van ruim 5 km wordt aangevat. We lopen doorheen de stadskern, via de Grote Markt waar we onderweg tijdens het lopen nog een Leonidas praline mogen uitkiezen. Mooi gebaar van deze lieve dame! Omstreeks 13.30 uur, te weten 40 minuten eerder dan voorzien en dit ondanks 11 minuten te laat vertrokken, bereiken we het Leunen-stadion. Moe maar voldaan! We mogen nog een "slaatje starmeal" uitkiezen en drinken er nog ene op de goede afloop. Benny en den Beirre bereikten zowat 10 minuten eerder de eindmeet.

Wij wensen de organisatoren van harte te feliciteren voor deze fantastische vlekkeloze organisatie. Wij kunnen hen verzekeren dat we er volgend jaar opnieuw, hopelijk met nog enkele mensen extra, zullen bijzijn. Tot dan!

De marathon van Rome



Tutte le
strade portano
a Roma.

"ALLE WEGEN LEIDEN
NAAR ROME"

VERSLAG MARATHON VAN ROME OP 19/03/2015

Na een tamelijk minutieus opgevolgd schema van exact 12 weken, raakten we zonder kleerscheuren - en vooral zonder kwetsuren - op 17 maart eindelijk in Rome. In alle eerlijkheid moet ik toegeven dat de stress mij al enkele dagen eerder parten begon te spelen (is de vlucht in orde ? zal het hotel OK zijn ? Zal het ontbijt meevallen ? Wordt het toch niet te warm ? Zullen we samen kunnen lopen ? ...), wat de voorbije dagen had geresulteerd in tamelijk slecht humeur en een minder goede nachtrust.

Maar we waren ben arrivati, het hotel was picco bello, het ontbijt was benissimo, het weer was piacevole we waren riposati voor de start (goed aangekomen, goed hotel, lekker eten, aangenaam weer en uitgerust).

Het startschot werd om 8.50 uur gegeven, we konden in het minihotelletje ontbijten vanaf 7.30 uur, en vermits het hotel op amper 1 km van de start lag (goed uitgedokterd hé ☺) was er voldoende tijd om ons buikje goed te vullen en ons naar de start te begeven, vlakbij het Colosseum. Het weer was zoals voorspeld : 9 graden en regen. Koud om te starten, ideaal om te lopen dachten we zo in onszelf. Outfit : check (lees : Berglopers shirt !). Een extra T shirt en regencape aangetrokken, om later weg te gooien, en om 8u konden we vertrekken richting start.



Een eerste (maar uiteindelijk - bleek achteraf - ook de enige) hindernis was de keuze van het startvak : ik moest in het laatste startvak, vak C starten, Guido "mocht" in vak B omwille van zijn iets betere loopprestaties en vooral meer marathonervaring als mij. Een poging om mij mee in startvak B te smokkelen mislukte al snel, dus die "rappe" van mij dan maar mee bij "de traagsten" ... maar wel tot helemaal vooraan de koord, dus wat maakte het eigenlijk uit.

En dan eindelijk het verlossende startschot, voor mij was de marathon reeds geslaagd, alle stress viel zo van me af, eindelijk kon het beginnen.

Vanaf de eerste kilometer gingen we op zoek naar het beste tempo. Ik had een schema gevolgd met een vooropgestelde eindtijd van 3u45, wat betekent een 5'15" à 5'20" per kilometer. Dat lukte net, maar de daaropvolgende kilometers zaten we steeds

de jogger 2015/2

rond 5'08 volgens mijn Garmin. Achteraf bleek dit niet te kloppen want de km op mijn Garmin kwamen sneller dan in werkelijkheid. Beetje te optimistisch dus. Maar het tempo voelde goed aan, ik werd niet vermoeid, en we bleven maar praten.

Al van bij de start liepen de pacemakers met de oranje ballonnen (voor een eindtijd van 3u45) een 100 meter voor ons. Dit bleef zo tot ongeveer kilometer 19. En ineens liepen ze pal voor ons. We dachten : erop en erover alvorens we kilometer 20 (= bevoorrading) bereiken. Dat was buiten hun gerekend. In één blok liep daar zo een 100 man naast en rond de ballonnenman, bijna onmogelijk om daar voorbij te raken zonder enig geduw of getrek.

Kregen we daar een hele litanie in het Italiaans van : moet dat nu écht, wat maakt dat nu uit, dat jullie nu 50 meter voor of na ons aankomen, stommeriken (dat had ik wél verstaan !). Enfin, wij "los" erover ... en nooit meer teruggezien.

Voor we het beseften hadden we dus al 20 km achter de rug.



Het parcours was vlak, zoals aangekondigd. Nu en dan eens een brug over, korte helling, altijd gevolgd door een daling, wij zijn als Berglopers meer gewoon hoor. Mij hoor je niet klagen !



Halve marathon ... 21,097 km ... 1:50:00 op mijn klok ! Dit houden we nooit vol dacht ik, we moeten hier iets gaan temporiseren of het blijft niet goed gaan. Maar ik kan nog rekenen en denk : als we dit volhouden, zijn we op 3u 40' binnen, maar de klok moet nog komen !

25 km ... 27 ... 28 ... 30 ... nog steeds hetzelfde tempo. Straks komt die man met de fameuze hamer. Nog iets meer dan 2 joggingskes van 5 km, en we zijn er, we tellen niet meer op, we tellen af.

Mijn "coach" verwittigt me dat ik niet aan die man met de hamer moet denken. Ik kan nog steeds praten dus wil dit zeggen dat ik nog reserve heb. Een Belg passeert – te herkennen

de jogger 2015/2

aan zijn driekleurig shirt en Belgium vlaggetje op zijn rug – we slaan een babbeltje – hij loopt zijn vijfde marathon – maar loopt dan langzaam maar zeker voor ons uit.

Ondertussen heel veel ambiance. We komen terug in de binnenstad, waar veel volk van alle nationaliteiten hun helden staan aan te moedigen.

Een Belgisch koppel had ons ondertussen al een paar keer aangemoedigd (te herkennen aan hun Rode Duivels hoedje en dito Belgische vlag, wat had je anders gedacht) en ook bij km 32 waren ze weer paraat. Ondertussen hadden ze ons ook al in het snotje.

Stilaan worden de kilometers toch langer (hoe kan dit nu ?) en beginnen we uit te kijken naar het einde. We naderen km 40, we lopen ondertussen in de "via del Corso", een lange, rechte winkelstraat waar ondertussen wel heel veel toeschouwers staan. We halen lopers in die het nu echt wel moeilijk krijgen, krampen hebben, staan stretchen, gewoon wandelen ... En dan, onder de boog van 40 km, zie ik 3u 28 op mijn klok. Ik denk snel : als we nu nog 12 min doen over de laatste 2,195 km, dan lukt het nog ! Ik plaats een "versnelling" (allé ik vond dat toch, maar dat bleek eigenlijk niet echt een versnelling meer maar een "verwandeling") en ... ja hoor ... eindtijd : 3u39'45" ! Geen man met hamer, geen krampen, geen verzuring, wel moe ... maar voldaan !

Ondertussen zijn we bijna 2 weken later, en ik loop nog steeds op wolkjes, al heb ik in 2 weken niet meer gelopen.

Een marathon heeft toch nog steeds iets speciaals, ik heb er jarenlang naar uitgezien en uiteindelijk is het me gelukt. Als je dat dan ook nog eens kan doen in een mooie stad is het plaatje compleet.

Voor de twijfelaars zou ik zeggen : indien goed voorbereid, is een marathon voor iedereen haalbaar. Volg een gepast en realistisch schema, luister naar je lichaam = durf al eens een training over te slaan, en het lukt, zeker weten !

Ann & Guido



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 juli - augustus - september :

01/07	Werner Luyts
02/07	Steven De Hondt
04/07	Katrien Buts
05/07	Freddy Huybrechts
07/07	Alex Van Den Bergh
11/07	Johan Van Woensel
13/07	Sonja Anthonis en Katelijn Meulders
16/07	Bart Van den Schoor
18/07	Kris Verhaegen
23/07	Katrien Michiels

01/08	Marc Verbist
07/08	Ilse Van Bouwel
12/08	Irina De Coux, Lynn Pauwels en Stefanie Van de Velde
13/08	Murielle De Winter
19/08	Germaine Ceulemans
22/08	Goolaerts Larissa
25/08	Carine De Vlieger
26/08	Jana De Coux



01/09	Lieve Van Cotthem
02/09	Ann Willems
03/09	Arlette Hendrickx
08/09	Gerrie Van den Broeck
09/09	Suzy Jacobs en Johan Saenen
23/09	Ronald Van Casteren
25/09	Gert Vercammen
26/09	Josephine Cootmans

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

PS : van enkele leden heb ik geen geboortedatum. Als je in deze lijst ontbreekt, zeg het.

RECHTZETTING : BENNY TORFS was op 10 april jarig. Sorry, Benny, foutje van mij!