

# de jogger



Heistse Berglopers  
Heistse Berglopers

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

## VOORWOORD

### **in dit nummer**

kringnieuws en clubinfo	2/5
Heist-Scherpenheuvel	6
rondom Netedal	7
joggingcriterium	8/10
kwisdeelname	11/12
nieuwjaarsreceptie	13/14
marathon van Rome	15
goed om weten	16
plezante bladzijdes	17/18
Berglopers in Leuven	19
Berglopers op de foto	20
ledenlijst /verjaardagen	21/22

### ***Lieve Bergloopster, Beste Bergloper,***

*Na enkele jaren mijner inactiviteit hebben sommige leden van het bestuur van de Berglopers me kunnen overhalen om de draad weer op te pakken en onze "De jogger" in elkaar te pennen. Wel wat hierna volgt is dus een eerste hernieuwde poging tot het geven van enig leesplezier aan al onze leden en hun aanverwanten. Ik ga proberen er voor te zorgen dat er elke 3 maand een nieuw exemplaar ter beschikking zal zijn. Als iemand onder onze leden wil dat er bepaalde items aan bod moeten komen die nu nog ontbreken, geef me dan a.u.b. een seintje of beter nog bezorg me een tekst. Alles is mogelijk, indien U het niet te best op papier kunt zetten leg het me dan woordelijk uit en ik verwerk het dan wel tot een tekst.*

*In dit U "gratis" aangeboden clubblad gaat U telkens in woord en beeld het relaas van zowel voorbij als geplande activiteiten kunnen lezen waarbij de Heistse Bergloper (-loopster) in de schijnwerper zal gezet worden. Let op want voor je het weet ben jij aan de beurt ...*

*Inmiddels draait ons criterium op volle toeren met tal van wedstrijden in de buurt. Goede tip aan onze deelnemers : probeer zo vlug mogelijk aan 15 wedstrijden uit onze lijst deel te nemen want latere kwetsuren of ziekte kunnen roet in het eten gooien. Op de cover staat de foto van onze criteriumwinnaars van 2014. Zorg dat je er volgend jaar ook op staat!*

*Wij hadden recent met ruim 80 ingeschrevenen een record aantal genodigden bij de eerste activiteit van 2015 : onze Nieuwjaarsreceptie! Achteraf kregen we niets dan lovende woorden voor deze knappe organisatie. Verderop in dit blad volgt een volledig verslag.*

*Als slot zou ik U allen nog willen wensen : veel training-, loop- en kringlevenplezier in onze Heistse 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

Bij nazicht van onze actuele ledenlijst heb ik, gelukkig maar, vele nieuwe namen ontdekt. Opvallend is toch ook wel het afhaken van enkelen die reeds jaren lid waren van onze vereniging maar tot op heden hun lidmaatschap nog niet vernieuwd hebben. Misschien nog eens informeren naar hun intenties hieromtrent.

Van de nieuwe leden ontbreken blijkbaar nog gegevens betreffende adres, geboortedatum, telefoonnummer en e-mailadres. Navraag zal gedaan worden.

### ONS CLUBBLAD

We gaan trachten achtereenvolgens op 20 maart, 20 juni, 20 september en 20 december 2015 een editie klaar te stomen. Geen paniek als het enige dagen of een week later op de website zal verschijnen, wij verzekeren U dat er constant zal aan gewerkt worden.

U kan actief medewerken aan de inhoud van ons clubblad door ons alle weetjes en wistje-datjes te melden. Alle teksten maar ook doorgestuurd fotomateriaal dat bruikbaar is, zal gebezigd worden. Ik reken op U allen!

### LEDENNIEUWS

Guido Vervloet, onze Bergloper van het jaar 2013, zien we tegenwoordig minder op onze trainingdagen. De reden hiervoor is niet alledaags : Guido is vaak in het Heistse zwembad terug te vinden. In fietsen kan hij reeds zeer sterk zijn mannetje staan, in het lopen is hij ook één van de beteren maar aan het zwemmen moet hij nog wat schaven. De slimme lezer(es) onder ons heeft inmiddels wellicht begrepen dat hij zich aan het voorbereiden is voor een triatlon. Wie volgt zijn voorbeeld ? Zijn wederhelft Ann Dermaux zwemt geregeld mee maar zou niet deelnemen.

Inmiddels is het griepvirus ons land binnengeslopen. We hebben weet van enkele leden die reeds een week bedlegerigheid achter de rug hebben, o.a. Hilde Keymolen was hierdoor enige tijd werkonbekwaam.

Onze voorzitter Joske Wyns en zijn echtgenote Arlette Hendrickx werden inmiddels voor de tweede keer grootouders. En het werd voor hen zelfs een uitzonderlijke Nieuwjaarsdag! Hun enige zoon Hendrik en vooral diens liefvallige wederhelft Liesbet want die heeft toch het meeste moeten zwoegen, bevielen recent van een prachtige dochter, 51 cm groot en 3,5 kg zwaar die onder de mooie naam Linne een zekere gelukkige toekomst tegemoet gaat, net trouwens als het eerste kleinkindje van Jos en Arlette die we inmiddels kennen als de gezonde en charmante Tess. Alle mogelijke familiegeluk gewenst aan de kindjes, de ouders en de bomma en bompap natuurlijk!

Actueel telt onze vereniging 100 leden. Maar vermits er ondertussen een nieuwe start-to-run aan de gang is, rekenen we er toch op dat een groot gedeelte hiervan na beëindiging van de cursus met eventuele deelname aan onze volgende Averegtenjogging, als effectief lid zal toetreden tot onze club.

# de jogger 2015/2

Zelf lag ik in januari 1 week in de kliniek van Lier. Na 11 onderzoeken werd enkel een maag- en slokdarmontsteking gevonden maar met het nodige pillenarsenaal is het ondertussen veel beter. En ik heb nu de zekerheid dat alle andere organen tiptop in orde zijn. Misschien een tip voor iedereen : laat U geregeld eens nazien, daardoor kan preventief veel ellende voorkomen worden!

## HELPERSFEESTJE



Hierbij worden alle personen die geholpen hebben bij de organisatie van onze vijftiende Averegtenjogging (vorig jaar mei 2014) als blijk van dank vriendelijk uitgenodigd op ons helpersfeestje dat dit jaar op zaterdag 25 april 2015 in De Pit (Ten Kerselaere) gehouden wordt.

Alle aanwezigen van de vorige editie bevestigden ons dat de opzet van de avond volkomen geslaagd was, vandaar dat alle genodigden deze keer opnieuw kunnen aanschuiven voor een zeer uitgebreide BBQ (barbecue). Voor ieder wat wils! En aan het nodige gerstenat zal evenmin gebrek zijn!

Zeer zeker inschrijven voor 20 april 2015. Dit kan bij elk bestuurslid of rechtstreeks via onze website [heistseberglopers@gmail.com](mailto:heistseberglopers@gmail.com).

Alle helpers aanwezig langsheen de Boonmarkt 27 te Hallaar! Tot dan!

## START-TO-RUN 2015

Sedert dinsdag 3 maart zijn 29 (jawel negenentwintig!) atleten in spé onder de deskundige leiding van Betty, Jules, Louis, Arlette, Gerda en Jos volop aan het deelnemen aan onze nieuwste start-to-run organisatie. Elke dins- en donderdag, parallel aan onze trainingen, wordt er vanaf 19 uur conditie opgebouwd onder het deskundige advies van meerdere Berglopers, mensen met ervaring op dit vak. Hierbij wordt enkel het looppad doorheen het Heistse Sportcentrum gebezigt zodat niemand kan "verloren" lopen.

Deze mensen zijn na betaling van 25 euro inschrijving, waarvan 15 euro recupereerbaar via hun ziekenkas, automatisch 1 jaar lid van onze vereniging, inclusief de verzekering waarvan trouwens alle Berglopers genieten.

De uiteindelijke bedoeling is dan ook dat op dinsdag 12 mei 2015 onze deelnemers hun 5 km vrij probleemloos kunnen verteren. En dat de meesten hopelijk tijdens de volgende jaren lid van onze club blijven en stelselmatig hun actieradius verder kunnen opbouwen, eerst tot 10 km, later misschien 10 mijl, halve of volledige marathon.

Succes, nieuwe Berglopers!

# de jogger 2015/2

## 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.

## AVEREGTENJOGGING 2015

Bij deze wensen wij al even te benadrukken dat wij vele helpende handen nodig hebben bij de organisatie van de zestiende editie van onze Averegtenjogging. Hij of zij die actief wenst mee te werken als tapper, garçon, parcoursbouwer, tijdwaarnemer, seingever of die zich voor gelijk welke andere uit te voeren taak ter beschikking wil stellen, kan best zijn/haar naam opgeven bij iemand van het bestuur. In het verleden kon men geen punt behalen voor onze jogging, nu kunnen de helpers naast de deelnemende Berglopers, wel scoren. Verdere details hieromtrent volgen later.

Inmiddels heeft het bestuur van onze vereniging niet stilgezeten. Net op het ogenblik dat ik dit aan het schrijven ben, krijg ik een email van onze voorzitter binnen dat (met dank aan één van onze leden, met name Gert Vercammen, die hiervoor gezorgd heeft) we alvast een eerste maar erg belangrijke sponsor hebben binnengehaald : de firma van niemand minder dan Marc Coucke (Omega – Pharma) heeft zich borg gesteld voor de drank aan de finish. Er zullen meer dan voldoende "Etixx isotonic sportdranken" uit het poeder ervan bereid en aangeboden kunnen worden. Klasse! Hopelijk kunnen nog enkele andere sponsors gevonden worden.

Noteer alvast in je agenda de datum van 22 mei 2015!

## OUT-FIT :

Belangrijk bericht voor onze nieuwe leden die rechtmatig wensen deel te nemen aan de wedstrijden uit ons criterium : U kunt uw eerste loopshirt éénmalig zeer voordelig aanschaffen. Neem best contact op met Els Cumps. Een bijpassende loopbroek is voor ieders eigen smaak en rekening.

## 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.



# de jogger 2015/2

## WAT IS ER ALS BERGLOPER/BERGLOOPSTER IN 2015 TE WINNEN ?

- de criteriumprijs : 15 joggings succesvol beëindigen uit onze lijst van ruim 60 wedstrijden. Lopen in onze kledij is een must net als het op de uitslag staan. Fouten op uitslagen zijn mogelijk, in dit geval kan je wellicht, via collega Berglopers, bevestigen dat je effectief de wedstrijd hebt uitgelopen.
- de Gouden Sloef : winnaar wordt hij of zij die aan de meeste joggings uit onze volledige criteriumlijst succesvol heeft deelgenomen. Er wordt hierbij geen rekening gehouden met de gelopen afstanden, m.a.w. deelnemen aan de 4 km levert evenzeer 1 punt op als dat je bvb. de 12 km zou uitlopen.
- trofee Bergloper van het jaar : deze prijs is voor haar of hem die de meeste gelopen wedstrijdkilometers gaat afleggen. Het verleden leert ons dat je best hiervoor ook deelneemt aan wedstrijden die niet op onze lijst staan. Een marathon meedoen (en natuurlijk beëindigen!) levert je al meteen 42 km op.
- eeuwige roem : och neen, die had je al gewonnen ...

## SAMENSTELLING BESTUUR

Hiermede geven wij U, in alfabetische volgorde, de actuele samenstelling van ons bestuur.

Cumps Els	0475/352218	<a href="mailto:j_vanloo@hotmail.com">j_vanloo@hotmail.com</a>
De Belder Marc	014/700848	?
Dupont Johan	0477/519169	<a href="mailto:dupont.sport@telenet.be">dupont.sport@telenet.be</a>
Mariën Lieven	0473/449396	<a href="mailto:lievenmarien@gmail.com">lievenmarien@gmail.com</a>
Saenen Johan	015/221901	<a href="mailto:johan.saenen@skynet.be">johan.saenen@skynet.be</a>
Schorrewegen Betty	0470/218972	<a href="mailto:wijns.guido@telenet.be">wijns.guido@telenet.be</a>
Van den Putte Eric	0474/216740	<a href="mailto:evpkvm@telenet.be">evpkvm@telenet.be</a>
Vertommen Gerda	?	<a href="mailto:Gerda.vertommen@telenet.be">Gerda.vertommen@telenet.be</a>
Wyns Jos	015/240455	<a href="mailto:jos.wyns@base.be">jos.wyns@base.be</a>

Bij elk van deze bestuursleden kunt U met al uw vragen, verzoeken of gelijk wat terecht voor informatie. Zij zullen U graag verder helpen.

Bericht op de valreep :

Voet Medisch Adviescentrum LORNOY SPORT geeft alle Berglopers 20 % korting bij aankoop van loopschoenen en ander sportschoeisel. Test, onderzoek en advies door deskundigen van voetbelasting en looppatroon op verschillende banen. U kunt deze zaak vinden aan de Herentalseweg 54 te Geel. Openingsuren van dinsdag tot vrijdag van 10 tot 19 uur, zaterdag van 10 tot 18 uur. Ook op afspraak. Uw contactpersoon ter plaatse is Robert Lornoy, sportpodoloog en orthopedisch schoentechnicus.





## Heist - Scherpenheuvel



Neen, beste leden dit is geen voetbal- of basketballwedstrijd! Tot voor enkele jaren liepen een aantal leden van onze vereniging in de maanden april of mei van Heist naar Scherpenheuvel. We kregen reeds meerdere keren de vraag om dit opnieuw in het leven te roepen. Wel, heden kunnen we officieel aankondigen dat er op zondag 19 april 2015 voor het eerst terug kan gaan gebeden worden in de aldaar aanwezige basiliek.

Johan Aerts en Jempi Meulders werden opnieuw bereid gevonden om de organisatie tot in de puntjes voor te bereiden, zij het wel met inachtneming van enkele goede afspraken die we hier eventjes op een rij zetten :

- er wordt deze keer vertrokken aan de Pallieterhoeve (halverwege de baan Hulshout-Booischoot of omgekeerd) waardoor de afstand gereduceerd wordt tot ruim 25 km. Er is ook fietsbegeleiding voorzien, zij kunnen uw dranken voor onderweg bijhouden.
- het tempo bedraagt 9 km per uur, met een vertrek omstreeks 8 uur 's morgens, inclusief enkele zeer korte drank- en plaspauzes betekent dit dat we rond 11 uur voor de basiliek aankomen.
- beide organisatoren hebben een prachtig parcours uitgestippeld waarbij de nadruk ligt op het feit dat echt zo weinig mogelijk drukke verkeersbanen belopen worden. Bijgevolg lopen we zowat 90 % van de afstand in bosrijke omgevingen.
- vermits beide organisatoren het best de te lopen paden kennen want het is meestal echt "binnenin", wordt er echt gevraagd om beide leden ook de kop te laten trekken. Leden die het tempo te laag vinden kunnen best niet met onze groep lopen maar eventueel op eigen "koerstempo".
- het parcours leidt via Hulshout, Westmeerbeek, Herselt-Varenwinkel, Wolfsdonk en Testelt naar onze eindbestemming.
- zeer belangrijk : er is bij aankomst wasgelegenheid in de kelder van taverne "De Ram". Als tegenprestatie nuttigen we ter plaatse een uitstekend driegangmenü (dagsoep à volonté, keuze uit een aantal heerlijke hoofdgerechten en ook meerdere desserts worden aangeboden) aan een normale prijs van iets boven de 20 euro.
- we moeten natuurlijk ook terug in Heist geraken, de afstand teruglopen is een optie maar wie gaat dat nog kunnen of willen doen ? Daarom mogen ook de partners mee, zij het wel dat een aantal met de wagen naar Scherpenheuvel moet rijden. Best vooraf onderling afspreken wie met wie mee kan. Het zijn ook deze chauffeurs die er moeten voor zorgen dat ieders wasgerei op tijd in de Ram aanwezig is.
- achteraf kan men gerust nog een mis meepikken in de basiliek, iedereen is na het eten vrij.
- inschrijven vooraf is wel noodzakelijk vermits we aan de taverne-uitbater een tiental dagen vooraf het juiste aantal eters moeten meedelen. Reserveren daar is echt een must want anders hebben we geen plaats. Daarom inschrijven bij één van de bestuursleden uiterlijk op 12 april.



Voor alle deelnemers een veilige en behouden trip gewenst!

# de jogger 2015/2



Gert Verammen, de man die van deze organisatie één van zijn levensdoelen heeft gemaakt (ik weet het Gert dat dit licht overdreven is maar toch dank voor de ondertussen meerdere jaren dat je hiermede vele joggers heel gelukkig maakt!), stuurde mij volgend bericht door.

Er is een nieuwe website voor het criterium "Rondom Netedal" in het leven geroepen. Dit criterium omvat alle joggings die in Groot-Heist dit jaar nog georganiseerd worden. Voordeel hiervan is dat vanaf heden iedereen vooraf online kan inschrijven wat U toch tal van voordelen op kan leveren. Denken we maar aan :

- U kan uw agenda lang op voorhand beheren en U klaarstomen voor de volgende jogging
- U bent zeker van uw inschrijving aan de jogging
- U moet niet aanschuiven bij de inschrijving ter plaatse (en ook papier invullen)
- U kan uw borstnummer eenvoudig afhalen aan de balie met de vermelding van uw inschrijvingsreferentie
- U betaalt bij sommige joggings minder dankzij een voorinschrijving
- U maakt het uzelf maar zeker ook de organisatie een pak makkelijker!

Noteer alvast deze website : <http://rondonetedal.letzgo.net/nl/home>

Noot van de redactie (mijzelf dus) : laat ons zeggen dat dit hierboven geschrevene geldt voor alle joggings uit het Nethedal-criterium maar niet voor "Heist Loopt". Het is namelijk zo, en blijkbaar zijn er nog altijd Berglopers die dit niet weten, dat men zeer gemakkelijk kan inschrijven bij teams die gesponsord worden. Daardoor hoeft er door uzelf geen inschrijvingsprijs betaald te worden, dat doen anderen voor U en kan U gratis deelnemen. Meldt U tijdig aan hiervoor bij één van onze bestuursleden.

Deelnemende joggings :

## Kalender 2015

1	Vrijdag	22 mei 2015	Hallaar	Averegtenjogging
2	Zaterdag	23 mei 2015	Itegem	St. Guibertusjogging
3	Zondag	28 juni 2015	Schriek	Groentejogging
4	Vrijdag	10 juli 2015	Wiekevorst	Hoevejogging
5	Maandag	3 augustus 2015	Booschot Statie	Kermisstratenloop
6	Zondag	30 augustus 2015	Heist Centrum	Heist Loopt
7	Zaterdag	19 september 2015	Pijpelheide	De Hei Loopt





# de jogger 2015/2

## **Ons joggingcriterium**

### CRITERIUM 2015 : ENKELE AANPASSINGEN

Op onze website kan je onze (voorlopig) volledige lijst terugvinden. Wijzigingen in de loop van het seizoen blijven ten allen tijde mogelijk. Voor alle verdere details per wedstrijd qua prijs, afstanden en vertrekuren, kan je best de website van de organiserende club raadplegen.

Nieuw dit jaar is dat de periode slechts loopt van 1 januari tot 30 november 2015. Reden hiervan is dat het bestuur daarmee de nodige tijd krijgt om de gepaste criteriumprijs aan te schaffen. Nu Dupont Sport wegens definitieve stopzetting ons niet langer kan bevoorraden, zal er op zoek moeten gegaan worden naar alternatieven. Maar dat is een zorg voor later.

Nieuw is ook een andere beslissing die door het bestuur genomen werd : de Averegetenjogging telt vanaf dit jaar voor het eerst in de geschiedenis mee. Voor de helpers die niet kunnen meelopen zijn extra punten te verdienen. Hoe precies zal later nog medegedeeld worden.

### GROEPSVOORINSCHRIJVINGEN JOGGINGS UIT ONS CRITERIUM

Dank zij de prima inzet van Els Cumps zal ook dit jaar het systeem van de voorinschrijvingen voor de joggings waarbij dit mogelijk is, toegepast worden. Zij zal hiervoor goed op voorhand te bereiken zijn. U bespaart toch al gauw enkele euro's hierbij.

### DE EERSTE WEDSTRIJDEN UIT ONZE LIJST

We zijn zaterdag 24 januari 2015 en onze eerste wedstrijd staat op het programma : een editie van de Natuurloop Lier, een organisatie van onze vrienden van AC Lyra.

In Heist had het 's nachts gesneeuwd, de wegen lagen er op sommige plaatsen in de vroege ochtenduren spiegelglad bij. Even dachten we aan een afgelasting van de wedstrijd maar bij aankomst in Lier bleek dat het daar veel minder gesneeuwd had en dat de te belopen paden en wegen, voornamelijk langsheen de dijk waar de gure wind nog veel meer open spel krijgt, zelfs volledig sneeuwvrij waren. Bitter koud was het maar goed gekleed en na een fikse start was het al vlug aangenaam lopen. Het parcours is eigenlijk niet zo mooi want buiten water en dijken kan men verder niet al te veel van de natuur genieten.

Ik noteerde de namen van 16 deelnemers (en 1 persoon die inmiddels nog altijd niet zijn lidgeld vernieuwde) bij deze jogging. Te weinig in feite maar een deelnameprijs van 7 euro, extra een vooraf te betalen waarborg van 5 euro voor het nummer en de wetenschap dat men bij aankomst enkel drank krijgt en zijn 5 euro borg (geen naturaprijs voor deze "natuurloop"!), zijn natuurlijk geen sterke argumenten om joggers te lokken. Ondanks dit alles toch weeral enorm veel deelnemers. Eenieder liep naar zijn eigen vermogen en kunnen van dat moment. Ikzelf bvb. had de dag voordien nog een gastroscopie onder volledige narcose ondergaan en was na 4 weken inactiviteit compleet niet klaar voor deze wedstrijd maar Toon Livens en Guy Pauwels wisten me te overhalen om toch mee te doen. Voorwaarde was wel dat ze tijdens de wedstrijd bij mij bleven. Wel, ze hielden woord tot de laatste 500 meter ... om toch maar 20 seconden voor mij op de uitslag te staan! Bij de vrouwen op de 4 km was onze Murielle De Winter eens te meer outstanding en won ze met bijna 3 minuten voorsprong op de tweede. Toch was ze achteraf niet voldaan want haar tijd was een "klotetijd" beweerde ze. Om U een idee te geven : ze was bijna 10 minuten eerder dan ons bovengenoemde trio gearriveerd ...



# de jogger 2015/2

Dit jaar werd de Valentijnsdagjogging Lichtaart, gelopen op zondag 8 februari, voor het eerst in onze kalender opgenomen. Slechts 6 Berglopers vulden het inschrijvingsformulier in. Het bleek een vrij mooi parcours maar met dus een veel te beperkte aanwezigheid van onze club. Volgend jaar misschien betere onderlinge afspraken tot deelname maken. Voor verdere afstanden raden we aan om aan een zekere vorm van carpooling te doen.

Zaterdag 28/2 natuurloop Lier. Onder de deelnemers zowat dezelfde namen als tijdens de januari-editie. Gelukkig geen sneeuwproblemen meer, wel veel koude wind op de Lierse Netedijken. Enkel leverden een zeer sterke prestatie : zo was er 1 iemand die 3 min en 49 seconden sneller liep dan de vorige keer op de 5 km, hij liet daarmee 5 andere clubleden achter zich die hij vorige keer niet kon volgen. Als de groeimarge van deze knappe gast aan hetzelfde tempo zal blijven stijgen, staan er hem in de toekomst nog vele mooie looptijden te wachten. Of is dit een grap ? Nog een kleine bedenking (naast de te hoge deelnameprijs!) voor de organisatoren : zorg bij dit koude weer minimaal voor warm water bij het douchen want het was "ijskoud"!

Zondag 1 maart : het KWB-joggingcriterium editie 2015 start met de Volksloop van Putte-Grasheide. In totaal 336 lopers nemen deel. Elk jaar opnieuw uitzonderlijk veel Berglopers onder de deelnemers, dit keer een 30-tal waaronder enkelen die voor het eerst aan een echte wedstrijd deelnamen, nietwaar Katrien Buts en Miet Heremans ? Blijkbaar een klein foutje gemaakt bij de inschrijving want Katrien staat op de uitslag met een M vermeldt! Maar we weten wel beter! Ze liepen beiden een sterke wedstrijd. Op de 2,5 km (wat is dit voor een afstand ?) noteren we een prachtige zesde plaats voor Dieter Van de Velde, op een zucht van jawel 1 cm! gevolgd door Chris Hoefkens. Jules Salaerts (zijn roepnaam is blijkbaar "Soles" want zo staat hij niet voor het eerst op de uitslag!) wil opnieuw meedingen voor de "gouden sloef" want hij mist geen enkele wedstrijd meer. Hilde Keymolen liep nog maar eens de langste afstand maar was niet echt tevreden over haar prestatie.

Zaterdag 7 maart, de vijfde wedstrijd uit onze lijst : de Beeltjensloop in Westerlo met 251 deelnemers. Een prachtige jogging doorheen het park rond het gemeentehuis van Westerlo georganiseerd door de plaatselijke studenten van het Atheneum. Els kon 16 Berglopers vooraf inschrijven maar er waren nog een aantal leden die ter plaatse zelf hun deelnemingsformulier invulden (en 1 euro meer betaalden!). Niet al te veel deelnemers, gelukkig maar want door het feit dat de toch wel ruime parking aan de sporthal in heraanleg is waren er maar weinig parkeermogelijkheden. De omloop, door het domein "de Beeltjens" met halverwege de gekende passage langsheen de brug over de baan Zoerle - Westerlo, en hier en daar toch wel inclusief een klimmetje van laat ons zeggen vierde categorie, zorgen voor zo wat het prachtigste parcours dat men zich kan inbeelden. Goede maar niet perfecte organisatie : er was geen water voorzien bij de aankomst en hetgeen we als prijs kregen was ook zeer miniem. Bij het invullen van een enquêteblad zal dit wel meermaals vermeld zijn. Tegen volgend jaar zou alles in orde gebracht worden.

Een normaal aantal Berglopers kleurde op zondag 8 maart mee de Flitsrun in Averbode, een organisatie van onze Demarsin-collega's. Samenkomst was opnieuw het stadion en de sporthal van Everbeur Sport, zeg maar Averbode, ooit spelend in bevordering maar tegenwoordig krasselend bezig onderaan het klassement van eerste provinciale Brabant, dit ondanks de aanwezigheid als trainer aldaar van een grote speler uit het verleden, met name Jos Heyligen. Elk jaar toch wel een bijzonder sterk deelnemersveld. Lopers die geregeld een jogging winnen, mogen hier tevreden zijn met een dichte ereplaats. Onze Bergloper Chris Hoefkens bvb. loopt normaal gezien minstens een top 10 plaats (vorig jaar won hij zelfs 2 wedstrijden!), wel hier moest hij, ondanks een schitterende tijd, tevreden zijn met plaats 16. Totaal aantal deelnemers : exact 600 (althans aan de meet).



# de jogger 2015/2

## EERSTVOLGENDE JOGGINGS UIT ONZE LIJST

Vermits ons volgende nummer rond 20 juni zal verschijnen, geven wij U hiermede een overzicht van de joggingen uit onze lijst tussen heden en 20 juni 2015 :

- 28 maart : de lentejogging in Reet, een KWB-organisatie. Even uit de richting maar toch aan te raden.
- 29 maart : volgende editie van de Natuurlopen Lier, met de marathon.
- 4 april : de Kasteelloop van Zandhoven. Blijkbaar staan er enkele prachtige kastelen langsheen het parcours, ik nam vorig jaar deel maar zag er slechts 1, waarschijnlijk was ik veel te gecontreerd bezig ...
- 10 april : de Gijmel-jogging aan het voetbalterrein van VC Langdorp.
- 17 april : de Run with wolves-jogging in Wolfsdonk.
- 24 april : de Dijkloop in Betekom.
- 1 mei : de Langdorpse Demerjogging
- 3 mei : een stratenloop in Tremelo, het Pater Damiaan-dorp.
- 8 mei : Dwars door de Abdij van Tongerlo
- 9 mei : de lentejogging in Winksele (richting Leuven)
- 22 mei : Averegetenjogging
- 23 mei : Sint-Guibertusjogging Itegem
- 25 mei : de Aarschotse stratenloop
- 29 mei : Bergom-Herselt
- 30 mei : de Vorsdonkenloop in Aarschot
- 5 juni : Varenwinkel-Herselt
- 6 juni : de Pallieterjogging in Lier
- 7 juni : jogging Nijlen
- 12 juni : Blauberg-Herselt
- 14 juni : de Jezekesloop in Wezemaal. Een prachtige maar oh zo zware jogging naar het bekende Christusbeeld.

Raadpleeg best de websites van de genoemde organisaties simpelweg door in Google de vermelde namen in te tikken. Alle afstanden, vertrekuren en deelnameprijzen zijn op die manier gemakkelijk terug te vinden.

## ANDERE CRITERIUMS

Naast onze lijst (15 deelnames en U hebt onze criteriumprijs gewonnen!) bestaan er nog enkele andere interessante mogelijkheden tot het winnen van prijzen.

Zo is er vooreerst het KWB-criterium (men moet hiervoor wel KWB-lidgeld betaald hebben) met daarnaast bvb. een criterium in Lier, Westerlo, Aarschot en Herselt. De joggings in Herselt zijn echte aanraders want ze worden allen gelopen op een prachtig bosparcours. U ademt pure natuur in bij elke luchtopname.

Maar natuurlijk mogen we het criterium : "rondom Netedal" niet vergeten waarvan onze Bergloper Gert Vercammen de bezieler is.

Voor elk criterium geldt hetzelfde : deelname aan zowat  $\frac{3}{4}$  van de wedstrijden uit elke lijst, levert U een naturaprijs op. Verwacht daar echter niet te veel van want meestal is dit niets speciaals, maar toch! Het kan ook meevallen, meestal zijn de prijzen niet op voorhand gekend.



## Onze kwisdeelname

Op vrijdag 13 februari (oei oei oei de eerste voortekenen voorspellen niet veel goeds : vrijdag de dertiende!) organiseerde het Davidsfonds Heist-op-den-Berg hun eerste kwisavond. Plaats van het gebeuren was Zaal "Withof" naast de kerk van Zonderschot.

Wat eerst werd aangekondigd als een gezellige kwisavond voor plaatselijke "gelegenheids"ploegen ontspoorde in een nooit geziene samenkomst van alle kwisploegen uit het topklassement van Vlaanderen.

Bij het overlopen van de deelnemende teams wisten we dat voor ons inderhaast samengesteld kwisploegje, hoogstens slechts een figurantenrolletje zou weggelegd zijn. Zo bleek het ook bij de eindstand.



Davidsfondsbestuurslid Toon Livens had er voor gezocht dat alle Berglopers die eventueel in aanmerking kwamen om ons ploegje te versterken, mee in de catering en de bediening moesten opdraven. Gevolg was dat slechts 3 leden uit onze grote Berglopersfamilie bereid werden gevonden om hun "verstand" op tafel te gooien (Danny, Lieven en Eric). Gelukkig dat 2

collega's (Rita en Dirk) uit de Putse kwismiddens ons tot de gevraagde 5 personen aanvulden. Op de foto hierboven heeft U zicht op de achterzijde (voor sommigen misschien de mooiste zijde!) van onze kwishelden.

De winnaars behaalden 148 punten op een maximum van 150, niet verwonderlijk als men de leden van die kwisploeg bekijkt. Kenners uit het milieu weten dat ene Tom Troch, die vorig jaar nog meedeed aan "De slimste gemeente" naast ene Ronny Swiggers, als de absolute kwistop van België beschouwd worden. Maar ook de andere ploegen hadden tal van bekende TV-kwissers in hun rangen. 39 ploegen schreven in, wij eindigden op plaats ... 29! Normaal een belachelijke plaats zal U zeggen maar ik kan U verzekeren dat wij allen (alle 5!) zeer veel wisten. We behaalden 103 punten wat toch bijna 70 % is! Normaal genoeg punten om in de top 10 van gelijk welke kwis te eindigen.





## de jogger 2015/2

Ik ben er van overtuigd dat als er naast de klassering van de zowat 25 à 30 echte kwisploegen (en we spreken hierbij van teams die minstens 1 maar meestal 2 keer per week gaan kwissen!) een klassement voor de gelegenhedsploegen zou opgemaakt worden, wij minstens brons zouden behaald hebben.



Wij vonden allen dat wij ruim voldoende onze man stonden, hetgeen we moesten weten wisten we dan ook op enkele kleinigheden na (we konden niet op de naam van de Vlaamse TV-serie komen waarin de burgemeester, gespeeld door Josse De Pauw, reeds in de eerste aflevering bij een auto-ongeluk om het leven komt). Zou U het geweten hebben? Het antwoord luidt "Met man en macht". Dat punt hadden we moeten binnenhalen, zo waren er nog een paar. Voor het

overige : alles OK, in zoverre zelfs dat we allen achteraf tevreden waren over onze prestatie. Dank aan onze deelnemers!

Gezien de zeer matige belangstelling vanuit ons ledenbestand voor dit soort evenementen, is het aangeraden om het bij dit éénmalig optreden te houden.

Op de foto's ziet U een "Jef in werking", een eerder vreemd beeld. Verder wat kinderpret van Gert en Toon alsmede Jempi en Johan als verder catering-personeel.





## **Nieuwjaarsreceptie**

Net als de voorbije jaren was het die avond halverwege januari weer volop genieten van een schitterende bijeenkomst in "De Pit" (Ten Kerselaere), plaats die inmiddels is uitgegroeid tot onze "stamkroeg".

Ruim 80 aanwezigen waaronder een groot aantal nieuwe gezichten, voor sommigen zelfs "onbekenden", creëerden samen een uiterst gezellige en smaakvolle avond.

Bij het binnenkomen werd er vooreerst een aperitief aangeboden. Nadat de laatste genodigde gearriveerd was (op de Jef na die te laat kwam) werden wij op het traditionele welkomstwoord van de voorzitter vergast. Ook onze penningmeester deed zijn zegje en ook onze schepen van sport, Dr. Nand Blauwens, gaf ons alle laatste info inzake de sportbeleving in Heist mee. Ondertussen genoten wij van een heerlijke soep en werden de belegde broodjes rijkelijk uitgedeeld en genuttigd terwijl onze kelen ook met nodige vocht overspoeld werden.



Ondertussen nam ons bestuurslid Johan Saenen de micro ter hand en werd begonnen met de voorlezing van alle Berglopers die met vrucht (lees minstens 15 deelnames) aan de wedstrijden van ons criterium hebben deelgenomen. Het preciese aantal winnaars : 41 Berglopers.

Alle "Berglopers van het jaar" :

1998	Marc De Belder	1.079,270 km (de absolute recordhouder)
1999	Jos Wyns	831,337
2000	Cynthia Huybrechts	577,430
2001	Fons Van Loo	701,113
2002	Freddy Huybrechts	261,000
2003	Johan Janssen	445,700
2004	Jos Wyns	798,970
2005	Cynthia Huybrechts	
2006	Marc De Belder	
2007	Eric Van den Putte	ca. 600
2008	Jan De Ceuster	
2009	Jos Wyns	819 (derde overwinning)
	Francinne Ceulemans	515
2010	Fons Van Loo	328,460
2010	Els Cumps	281, 10
2011	Staf Nevelsteen	
	Cynthia Huybrechts	(derde overwinning)
2012	Roger De Cocq	
2013	Guido Vervloet	
2014	Benny Torfs	619,735
2015	? Misschien komt volgend jaar uw naam hier!	

## de jogger 2015/2

Zoals U bemerkt : al onze "grote" lopers wonnen 1 of meerdere keren deze prachtige trofee. We vermoeden dat het record aantal kilometers van Marc De Belder niet meer zal overschreden worden want dat was toch werkelijk fenomenaal. En met wat voor een aantal kilometers aan training moet men hiervoor rekenen ?



Hier ziet U de overhandiging van de trofee "Bergloper van het jaar 2014". Ons lid en tevens schepen van Openbare Werken Patrick Feyaerts mocht deze keer de honneurs waarnemen. Let vooral op de ietwat rare reactie van blijdschap van onze uiterst terechte winnaar Benny Torfs. Benny is een sterke loper die bijna altijd de langste

afstand van een joggingorganisatie loopt en dit bovendien aan een prachtig tempo. Ondanks enkele kleinere kwetsuren en een periode waarin het iets minder vlotte, kwam de man toch telkens aan de start want hij had in 2014 maar 1 doel en dat siert hem enorm : Bergloper van het jaar worden. Proficiat Benny!

De lijst van al onze winnaars is niet volledig. Ondanks al mijn opzoekwerk heb ik bepaalde gelopen afstanden niet kunnen achterhalen. Verdere navraag onder ons ledenbestand zal mij hopelijk wel een complete lijst opleveren. Bij deze vraag ik dan ook aan de vernoemde winnaars om mij hun exact gelopen afstand te melden a.u.b. Dank bij voorbaat.



Wonnen in het verleden onze "Gouden Sloef" :

Marc De Belder, Eric Van den Putte, Jef Goovaerts in 2012, 3 winnaars in 2011 met name Ingrid Beckers-Guy Pauwels-Benny Torfs en Jules Salaerts (won in feite meerdere keren maar kreeg wegens het reglement slechts 1 maal de trofee maar won wel als "koning" van de meeste deelnames over meerdere jaren ooit de titel "Diamanten Sloef".

Dit jaar won deze dame op de foto : Nicole Van Orshagen en dit met 47 deelnames. Een volledig terechte winnares die ook dit jaar in de actuele stand mee aan de leiding staat. Ook deze prijs mocht overhandigd worden door Patrick Feyaerts. Loopt hij zelf eigenlijk nog ?

Na nog een laatste rondje (of waren het er 2-3-4-5-...?) werd deze prachtig georkestreerde avond afgesloten. Dank aan alle helpende handen!

## **De marathon van Rome**

Voor vele lopers is ooit een keer de eindmeet bereiken in een heuse marathon wellicht een belangrijk streefdoel. Sommige Berglopers hebben inmiddels in de loop der jaren dit huzarenstukje 1 of meermaals verwezenlijkt. Vermits we toch over een afstand van ruim 42 km spreken, kan men nooit zonder een degelijke maandenlange voorbereiding en trainingsopbouw, hier aan deelnemen. Onze leden Guy Vervloet en Ann Dermaux gaan op 22 maart de jogging van Rome lopen. Hier volgen een aantal interessante tips :



1. wees kritisch : is er voldoende trainingstijd, is de fysieke uitdaging van de omvangrijke trainingen haalbaar en is er ook op mentaal vlak genoeg aanwezig om de combinatie met je gezinsleven voldoende te kunnen onderhouden ? We spreken hier in de eindfase wel degelijk over 4 à 5 trainingen per week met duurlopen tot 3 uur!
2. vraag advies aan deskundigen over een geschikt trainingsschema en doe opzoeken op internet.
3. kies de juiste marathon, deze die het best bij je past zeker qua parcours, mag het heuvelachtig zijn of eerder vlak, op welke ondergrond, doorheen de natuur of een stratenloop, enz.
4. luister naar collega's met ervaring op dit vlak, zij kunnen je extra kneepjes bijbrengen.
5. let terdege op wat je eet en drinkt, laat je eventueel adviseren door een voedingsdeskundige die met de nodige tips er kan voor zorgen dat je voldoende energie en in de juiste vorm binnenkrijgt.
6. begin te oefenen om te eten en te drinken tijdens het lopen van de marathon. Zorg dat je altijd voldoende vocht en voedsel tot je opneemt, kies de sportdrink die je maag het beste verteert, ook zo voor hetgeen je gaat eten.
7. kies goed op voorhand met welke schoenen, sokken en outfit je de marathon wil lopen. Goed om weten : met degelijke loopschoenen kan men zowat 1.000 km lopen, zorg dat je reeds goed ingelopen schoenen draagt die je na de marathon nog een tijd kunt gebruiken.
8. bepaal ook op voorhand de eindtijd die je jezelf als streefdoel had gesteld. Wil je van de natuur genieten of hou je aan een strak kilometerschema ? Is de tijd echt niet belangrijk en zie je het als een voorbereiding op een eventueel volgende marathon die je zult meedoen en waar die tijd dan wel belangrijk wordt? En natuurlijk ben je ook afhankelijk van de weersomstandigheden.
9. zeer belangrijke tip : zie het deelnemen niet als een jezelf opgelegde kwelling, maar geniet er van : van de omgeving, van de vooruitgang in je conditie, van de spanning die bij een marathon komt kijken en van de strijd die je aangaat met niemand minder dan jezelf!

Wij hopen dat deze tips de eventuele twijfelaars onder ons een zetje in de rug gegeven hebben om toch die belangrijke beslissing te nemen. Maar "last but not least" : stel uw deelnemen uit als je niet 100 % fit bent! Zonder een optimale voorbereiding staat U een ware verschrikking te wachten! Maar bij welslagen wacht U eeuwige roem ... Veel succes!



## **Goed om weten**

Waarom vliegen ganzen telkens in V-vorm ?

Dit is geen fabel maar werkelijkheid : als U een vlucht gakkende (zo heet hun manier van onderling communiceren met elkaar) ganzen ziet vliegen is dit altijd in een V-vorm. Dit heeft een specifieke reden : elke vogel die met zijn vleugels wappert, zorgt voor een opwaartse kracht voor de collega die volgt. In een V-formatie krijgt de hele groep daardoor tenminste 71 % meer vliegbereik dan wanneer elk individu alleen zou vliegen. Moraal van dit verhaal : net zoals ganzen kunnen mensen die een gezamenlijke richting en gemeenschapszin delen sneller en gemakkelijker komen waar ze willen zijn dan zij die het alleen proberen te doen.



## **Ademen door de neus of de mond ?**

Het is een fabeltje dat de ideale loper door zijn neus inademt en door zijn mond uitademt. Door je neus krijg je veel te weinig lucht binnen om je lijf intensief aan het sporten te krijgen. Door het mondje dus.

De mythe dat je in de winter door je neus moet ademen, omdat de lucht anders te koud is, moet ook een mythe blijven. We leven hier niet in Siberië en je krijgt het echt wel warm genoeg als je flink rent. Leer jezelf aan om zodra je gaat rennen meteen te beginnen met door je mond te ademen, anders raak je binnen no time in ademnood.

Probeer bij elke 2 à 3 passen te ademen, dit zorgt voor een mooie adembalans.

Beginnende lopers houden best de "praatgrens" aan. Loop aan zo'n tempo dat je nog kan praten, zonder buiten adem te geraken. Zo weet je zeker dat je niet veel te hard loopt.

Focus vooral op het gecontroleerd uitademen, inademen doe je toch wel.

Belangrijkste tip : laat je ademhaling los. Vaak is het zo dat hoe meer je over je ademhaling nadenkt, hoe slechter het gaat. Leer jezelf zo snel mogelijk een effectieve manier van lucht happen aan en geniet daarna weer lekker van de omgeving en het brandende gevoel in je lijf en je longen.

# de jogger 2015/2

## **De plezante bladzijdes**

Alle paddenstoelen zijn eetbaar. Weliswaar zijn er paddenstoelen die je maar 1 keer kunt eten...

Een man zegt aan zijn vrouw die op het punt staat te bevallen : "Het zou MOOI zijn mocht de baby op jou lijken!"

Zijn vrouw zegt : "En het zou een MIRAKEL zijn mocht de baby op jou lijken ..."

Op een dag vind je de vrouw van je leven ... en dan ben je al getrouwd, natuurlijk ...

De natuur is een wonder : een miljoen jaar geleden wist nog niemand dat de mensen een bril zouden dragen en toch staan onze oren op de goede plaats ...

Mooie meisjes zijn net eekhoortjes ... ze vallen voor alle eikels ...

Drinken doe ik uitsluitend om mijn vrouw aantrekkelijker te maken ...

Elke getrouwde man weet waarom ze aan orkanen vrouwennamen geven

Wees vriendelijk tegen je kinderen, zij kiezen later uw tehuis.

Een bedrogen man staat op de rand van een balkon op de achtste verdieping, klaar om zich te laten neerstorten.

"Hoe heeft ze mij dit kunnen aandoen na 15 jaar van geluk ? Ik maak een einde aan dit domme leven!"

Dochter Marieke komt aangelopen : "Papa, wat doe je ?"

"Loop naar je mama en zeg haar dat ik ga springen!"

Marieke rent naar haar moeder : "Mama ... vlug ... mama ...!"

"Wat is er, Marieke ?"

"Het is papa, hij wil van het balkon springen ..."

"Zeg hem dat hij horens heeft maar geen vleugels ..."

Wat is het toppunt van SM ? Een zweep op de muur tekenen en je partner er tegen slaan

"Gij zult niet stelen, de overheid duldt geen concurrentie!"

Wie niet steelt of erft, moet werken tot hij sterft.

Twee blondjes willen met hun wagen vertrekken maar ontdekken dat hun linkervoorband platgelopen is.

"Shit, platte band", zegt de ene.

"Helemaal ?", vraagt de andere.

"Nee, gelukkig alleen aan de onderkant ..."

Een oud vrouwtje vertelt een waarheid als een koe aan haar kleinkinderen : "Met de jaren gaat het allemaal ietsje gemakkelijker : dan kun je lachen, hoesten, snuiten en ... pissen ... en dat alles tegelijkertijd ..."

Daar alleen kan liefde wonen, daar alleen is 't leven goed  
Waar men stil en ongedwongen steeds madam haar goesting doet ...



# de jogger 2015/2

Een getrouwde man had al een paar jaar een affaire met een Italiaanse schone. Op een avond vertelde de vrouw hem dat ze zwanger was. Omdat hij zijn huwelijk en zijn reputatie niet wilde verpesten, betaalde hij haar zodat ze naar Italië kon gaan om heimelijk het kind ter wereld te brengen. Als ze daar zou blijven om het kind op te voeden, zou hij haar financieel ondersteunen tot deze 18 jaar oud was. Ze stemde er mee in en vroeg hoe ze hem mocht laten weten wanneer het kind geboren was. Om het discreet te houden, vroeg hij haar om een kaartje te sturen met daarop slechts het woord "spaghetti". Dan zou hij er voor zorgen dat de betalingen regelmatig zouden worden overgemaakt op haar rekening.

8 maanden later haalt zijn vrouw een kaartje uit de brievenbus.

"Schat", zei ze, "je hebt wel een heel raar kaartje uit Italië ontvangen."

"Geef maar hier", antwoordde hij.

Zijn vrouw gaf hem het kaartje en keek toe terwijl haar man het kaartje las, bleek werd en flauw viel. Ze pakte de kaart en las :

"3 x spaghetti, 2 met balletjes en 1 zonder. Stuur extra saus!" ...

2 jongetjes zijn aan het opscheppen.

"Mijn vader is veel beter dan de jouwe!"

"Nietes!"

"Welles!"

"En mijn moeder is ook beter dan jouw moeder!"

"Da's waar, dat zegt mijn vader ook altijd ...!"

Een vrouw helpt haar man bij de installatie van zijn nieuwe computer. Op een bepaald moment tijdens het op punt stellen van de programma's, verschijnt er een bericht met de vraag een paswoord te creëren. Aangezien de man zich in een toestand van tederheid bevindt en zich amoreus toont, opteert hij er voor om zijn vrouw te vleien en hij typt het volgende woord : "penis". Zijn vrouw valt bijna van haar stoel en lacht zich bijna een breuk als ze het antwoord van de computer ziet : "Paswoord niet aanvaard, niet lang genoeg ...!"

Wanneer je bij de dokter in de wachtkamer komt, dan vraagt de receptioniste altijd waarvoor je de dokter wilt zien. En dan moet jij haar vertellen, in het bijzijn van al die anderen die in de wachtkamer zitten, wat er verkeerd is met je. Soms is dat erg moeilijk en geneer je jezelf om dat zo maar even te zeggen. Er is niets erger dan zo'n dokters receptioniste die beslist wil dat je het haar vertelt in een volle wachtkamer. Ik weet dat de meeste mensen van ons dit wel hebben meegemaakt, dus genoot ik van de manier waarop een oudere man dit oploste.

Een zeventiger komt de propvolle wachtkamer binnen en gaat naar de receptioniste. Die zegt : "Goedemorgen ... en waarvoor wilt U de dokter vandaag spreken ?"

"Ik heb iets aan mijn lul", antwoordt de oude man.

De receptioniste reageert verbolgen : "U kunt niet zulke dingen uitkramen in een volle wachtkamer."

"Waarom niet ? U vroeg mij toch wat er verkeerd was en dat heb ik U verteld", zei hij.

"U hebt de hele wachtkamer in verlegenheid gebracht. U had moeten zeggen dat er iets mankeerde aan uw oor of zoiets. Bespreek het probleem maar verder met de dokter."

"U zou de patiënten geen vragen moeten stellen in een wachtkamer vol met vreemden als het antwoord ze in verlegenheid kan brengen."

De man liep naar buiten, wachtte een paar minuten en ging weer naar binnen.

De receptioniste lachte zelfgenoegzaam en zei : "Ja ? Zeg U 't maar ..."

"Ik heb last van mijn oor", zei hij.

De receptioniste knikte goedkeurend wetend dat hij haar advies goed had aangenomen.

"En wat is er met uw oor, meneer ?"

"Ik kan er niet uit pissen", antwoordde hij waarop de wachtkamer in luid gelach uitbarstte...

# de jogger 2015/2

## Kerstcorrida

Net als in december 2013 namen een aantal Berglopers ook dit jaar weer deel aan de Kerstcorrida van Leuven, de 17<sup>de</sup> editie deze keer. Rond 9 uur was het verzamelen geblazen aan het Heistse station want ook deze keer hadden we er voor gekozen om er een treinstap van te maken. Het was koud die laatste zondag van 2014, die 28<sup>ste</sup> december. Maar zoals eenieder wel weet kan dat onze Berglopers niet tegenhouden. We waren met zijn tien waarvan U er 6 hieronder op één foto ziet staan.

Keuze was er uit 4, 8 of 12 km. Vorig jaar waren er 5.693 deelnemers (beter gezegd mensen die aankwamen want toch iedere keer wel wat opgevers bij deze corrido), ditmaal

waren er dat 5.288 verdeeld over 1.284 op de 4 km, 2.039 op de 8 km en 1.965 op de 12 km. Dat betekent toch wel 405 deelnemers minder dan vorig jaar.



Vermits er in groepjes afgesproken was om samen te blijven en één van de onzen duidelijk ziek was met als gevolg dat hij 1 week later 1 week in het ziekenhuis belandde, kon er voor deze 3 natuurlijk geen goede tijd genoteerd worden, maar dit terzijde. We waren er en we deden mee! Onze "zieke" had het verschrikkelijk moeilijk op het toch wel heuvelachtige Leuvense parcours en liep liefst 7 minuten langer op dezelfde afstand dan het jaar voordien. Volledig uitgeput, zeg maar bijna letterlijk dood, bereikte onze atleet met het magische

nummer 2222, de meet. Van karakter gesproken!

We kregen aan de meet een fles klassewijn, de douches waren prima en het bier vloeide rijkelijk. Alles OK dus! Zelfs de zon scheen volop vanuit een wolkenloze hemel maar de strakke ijzige oostenwind maakte het alleen achter glas interessant (neen, geen bierglas maar een vensterglas, laten we zeggen met een bierglas achter het vensterglas!). Kan heerlijk zijn!

Volgend jaar hopelijk meer Berglopers aan de start van de 18<sup>de</sup> Kerstcorrida!

# de jogger 2015/2

## Berglopers in beeld

Iedereen duidelijk herkenbaar ?



Volgende keer treden andere leden in de schijnwerpers!





# de jogger 2015/2

## **Actuele Ledenlijst 2015**

Aerts Johan	Huybrechts Cynthia	Van Cotthem Lieve
Bayens Peter	Huybrechts Freddy	Van de Velde Ronny
Beckers Ingrid	Jacobs Suzy	Van Den Bergh Alex
Beirens Tom	Janssen Johan	Van Den Bergh Lut
Buts Katrien	Keymolen Hilde	Van den Broeck Carine
Ceulemans Germaine	Laurens Maurice	Van den Broeck Gerrie
Cootmans Josephine	Lens Jan	Van den Meutter Ann
Corsmit Luc	Liekens Katelijn	Van den Putte Eric
Cumps Els	Liekens Louis	Van den Schoor Bart
De Belder Marc	Livens Toon	Van der Aerschot Stacey
De Cock Luc	Mariën Lieven	Van der Kuylen Johanna
De Cocq Roger	Meulders Jempi	Van Loo Alfons
De Coux Irina	Meulders Katelijn	Van Loo Wim
De Coux Larl	Nagels Ann	Van Orshagen Nicole
De Hondt Steven	Nevelsteen Staf	Van Parijs Willy
De Meutter Paul	Pauwels Guy	Van Rompuy Jurgen
De Preter Jules	Pauwels Lynn	Vandevelde Dieter
De Winter Murielle	Renap Rita	Vandevelde Stefanie
De Doncker Wim	Ringoot Danny	Vansteenkiste Patrick
Dermaux Ann	Rits Mario	Verbist Elsie
Dillen Davy	Rymenants Eddy	Verbist Eric
Dupont Johan	Saelen Luc	Verbist Marc
Faes Frans	Saenen Johan	Vercammen Gert
Feyaerts Patrick	Salaerts Jules	Verhaegen Ilse
Florenty Victor	Schorrewegen Elisabeth	Verhaegen Kris
Frederickx Brigitta	Torfs Benny	Verheyen Ivo
Geerts Rini	Van Asten Benny	Verheyden Walter
Goovaerts Jef	Van AstenIngrid	Verlinden Louis
Hendrickx Arlette	Van Bael Lucy	Verschoren Sarah
Heremans Miet	Van Besouw Jenny	Verstrepen Leo
Hoefkens Chris	Van Calster Martine	Vertommen Gerda
Hoefkens Erwin	Van Casteren Ronald	Vervloet Guido

Momenteel dus exact 100 leden. Samen met de 29 start-to-runners (zeg maar gerust Berglopers-in-spé) telt onze familie 129 telgen.

Ziehier alle actieve start-to-runners :

Anthonis Sonja	Glorie Sarah	Smits Nelly
Claes Willem	Saenen Sofie	Spits Katleen
Claessens Beatrijs	Panken Danny	Torfs Gitte
Coveliers Amber	Michiels Katrien	Van Bauwel Ilse
Daems Luc	Luyts Werner	Van Heukelom Pieter
Declerck Isabelle	Goolaerts Larissa	Vingerhoets Wendy
De Coux Jana	Goolaerts Mattis	Willems Ann
De Vlieger Carine	Hoefkens Hilde	Wouters Mario
De Wever Nicole	Ishwardat Wilma	Wouters Quinten
Fleerackers Monique	Laenen Marjolijn	



# de jogger 2015/2

## 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 april - mei - juni :

04 april	Johanna Van der Kuylen
06 april	Katleen Spits
08 april	Gerda Vertommen
12 april	Wim Van Loo
15 april	Ronny Van de Velde
18 april	Els Cumps
24 april	Nicole De Wever
26 april	Cynthia Yskout
09 mei	Roger De Cocq
21 mei	Elsie Verbist
21 mei	Danny Panken
22 mei	Ingrid Beckers
23 mei	Amber Coveliers
24 mei	Karl De Coux
24 mei	Isabelle Declerck
27 mei	Julleke De Preter (79 jaar!!!)
27 mei	Rita Renap
27 mei	Julleke Salaerts (69 jaar !!!)
27 mei	Dieter Vandevelde
03 juni	Frans Faes
07 juni	Beatrijs Claessens
15 juni	Hilde Keymolen
18 juni	Monique Van Calster
21 juni	Pieter Van Heukelom
23 juni	Rini Geerts
26 juni	Eric Van den Putte
28 juni	Johan Janssen
28 juni	Danny Ringoot
30 juni	Lut Van Den Bergh

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

PS : van 12 leden heb ik geen geboortedatum. Als je in deze lijst ontbreekt, zeg het me.