

de jouger



Heistse Berglopers
Heistse Berglopers

Officieel tijdschrift van de Heistse Berglopers
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 12 – nr. 3/september 2015

VOORWOORD

in dit nummer

kringnieuws en clubinfo	2/4
joggingcriterium	5/8
goed op weten	9
plezante bladzijdes	10/11
the Classis	12/13
perfecte joghouding	14/15
voor volwassenen	16
Berglopers in beeld	17
trials	18/20
ledenlijst	21/23
verjaardagen	24

Lieve Bergloopster, Beste Bergloper,

We zijn begin september en, zoals beloofd, zijn we hier met een nieuw clubblad. Opmerkelijk veel, helaas negatief, kringnieuws deze keer. Meerdere leden ondergingen de voorbije maanden tal van operatieve ingrepen of liepen serieuze kwetsuren op. Gelukkig zijn de zieken van nu inmiddels aan de beterhand maar er hebben zich intussen weeral andere pechvogels aangemeld. Volgende keer meer over hen.

Deze keer meer tekst dan foto's want die blijken bij het doorsturen en het op de website zetten, wat problemen te veroorzaken. Wel de traditionele onderwerpen met verslagen van de joggings uit ons criterium die georganiseerd werden tussen 1 juni en zowat 15 augustus. Alle informatie over het mega-opzet "Heist Loopt" zullen wij U in de editie van december meegeven. U liep daar toch ook in één of ander team "gratis" mee, naar ik hoop? Op een gegeven ogenblik kreeg ik 4 gesponsorde uitnodigingen tot deelname, slechts 1 heb ik positief kunnen beantwoorden: ziet U mij de nieuwe maar oh zo loodzware toer die de organisatoren hebben uitgestippeld liefst 4 keer afleggen? Ik doe mijn "symbolische" (want ik draag er geen!) hoed af voor al diegenen die dit gepresteerd hebben (o.a. Hilde Keymolen en Ronny Van de Velde, zonder eventuele andere Berglopers te vergeten).

Zoals U inmiddels aan de min of meer bijgewerkte criteriumstand op onze website al wel zult gezien hebben, zijn er ondertussen al een zeker aantal criteriumwinnaars. Met toch nog een 12 à 14 joggings op onze lijst tijdens de komende maanden september-oktober-november, kan het niet anders of ook uw naam moet op onze winnaarslijst verschijnen. Veel succes hierbij!

Met deze hoopvolle woorden wens ik U veel leesplezier bij het doorbladeren van deze teksten die ik met alle genoegens heb neergepend. Maar vooral: blijf gezond!

Eric Van den Putte

COLOFON

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

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



Kringnieuws en clubinfo

NIEUWE LEDEN

Met **CHRISTEL STORMS** als "laatste nieuwe" tellen we momenteel 136 Berglopers. Achteraan in dit clubblad geven wij U een actuele lijst van al onze leden met hun adres.

LEDENNIEUWS

Deze keer toch wel opmerkelijk veel nieuws (meestal slecht!) dat vanuit ons ledenbestand tot bij mij is doorgesijpeld.

Zo moet ik U helaas melden dat :

- **JOHAN DUPONT** tijdens de eerste 50 meter van onze training van dinsdag 30 juni 2015 zijn voet omgeslagen heeft met zware gevolgen : gewrichtsbanden gescheurd met meerdere weken inactiviteit tot gevolg.
- **EDDY RYMENANTS** in de nachtelijke Heistse braderijuren bij een val met de fiets zijn sleutelbeen gebroken heeft. Ook hij zal vermoedelijk 6 weken in geen jogging terug te vinden zijn.
- **GERMAINE CEULEMANS**, lid en echtgenote van Louis Liekens, recentelijk een serieuze operatie heeft ondergaan. Gelukkig is alles prima verlopen en kan ze met alle vertrouwen de toekomst tegemoet zien. Maar ook **LOUIS LIEKENS** zelf heeft recent een operatie ondergaan, hij werd succesvol behandeld tegen de oogziekte cataract.
- **FRANS FAES**, één van onze anciens, liep een bilverrekking op die hem enkele weken langs de kant hield. Gelukkig kon hij ondertussen toch bij de Hoevejogging in Wiekevorst zijn heroptreden vieren.
- **PATRICK VANSTEENKISTE**, wij noemen hem onze "ultra-Bergloper", die in ons vorige clubblad nog uitgebreid aan het woord kwam met al zijn plannen om Bergloper van het jaar te worden, lange tijd uit roulatie geweest is na een achillespeesblessure. Zulke kwetsuur vergt meestal een tamelijk lange herstelperiode.
- **LUC SAELEN** er misschien nog het slechtst van allen aan toe. Recent ondervond hij wel wat last, hij ging met zijn klacht op doktersbezoek maar die vond het niet zo erg. Het gevolg was dat Luc vrij gerust deelnam aan "The Classic" in Tessengerlo en er zelfs nog een schitterende tijd van 43 minuten neerzette. Maar de volgende dag was zijn ene been dubbel zo dik als zijn andere. Een nieuwe raadpleging leverde een correctere situatie op : een scheur van liefst 20 cm! Daardoor is hij minimaal (om te beginnen) reeds 10 weken uit roulatie. Sterkte, Luc!
- **JEAN-PAUL MEULDERS** eveneens enkele weken out is geweest met een kuitblessure.
- **TOON LIVENS** ook last had van één van zijn kuiten. Dit belette hem ondertussen enkele extra punten te veroveren in onze criteriumstand maar dit jaar gaat hij wel de nodige 15 punten behalen, beter nog : hij heeft ze al!
- **FREDDY HUYBRECHTS** in oktober terug naar het ziekenhuis moet omdat zijn hartritmestoornissen blijkbaar nog niet volledig onder controle zijn.
- **ERIC VAN DEN PUTTE** ook al in doktershanden is. Heup- en rugpijnen beletten hem om nog serieus te lopen. Mogelijk volgt een "krakersbezoek". Of zijn het louter ouderdomsverschijnselen ?

Wij wensen al deze "slachtoffers" in zoverre ze inmiddels nog niet actief zijn, een spoedig en volledig pijnvrij herstel.



de jogger 2015/3

Maar er is ook toch wel wat heuglijk nieuws te melden, met name over :

- **RINI GEERTS.** Hij was recentelijk de winnaar van een koersfiets. Bij een toevallig bezoek aan bakker Van Eynde te Hulshout (de winkel aldaar draagt de originele toepasselijke benaming "Vanalles & Nogwat") zag ik een foto van de winnaar van de plaatselijke verkoopactie, Rini dus. We zien tegenwoordig Rini niet al zo veel meer op de joggings uit ons criterium, de reden is misschien dat hij zich nu op het fietsen heeft toegelegd. Of toch niet, Rini ?



- **ALEX VAN DEN BERGH en RITA RENAP.** Hun zoon Steven trad op 20 juni in het huwelijk met zijn liefvallige verloofde Jolien Michiels. Wij wensen het jonge paar uiteraard alle mogelijke geluk bij deze belangrijke en ingrijpende keuze. Moge hun liefde tot de nodige verdere uitbreiding van de "Van Den Berghe-dynastie" leiden!

Maar Alex en Rita hadden nog heuglijk nieuws te melden :

hun dochter Marjan beviel op 1 juni van een flinke gezonde zoon die onder de naam Robin Van de Perre zeer zeker zijn weg in het leven gaat maken, net als zijn eerder geboren zusje Annabel. Veel geluk voor het jonge gezin!

Hier links op de foto ziet U de bruidegom, de foto werd genomen bij de aankomst van onze Averegtenjogging. Steven is niet alleen een

goede loper (waarom in feite is hij nog geen Bergloper ?) maar bovendien een zeer sterke kwisser.

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 met vertrek om 19.00 uur.

Wij trainen in alle weer en wind maar niet op officiële feestdagen.

OFFICIEUSE CLUBKAMPIOENSCHAP

Met 33 effectieve Berglopers aan de start van de Hoevejogging in Wiekevorst op vrijdag 10 juli 2015 (dit jaar het grootste aantal deelnemers tot nog toe) werd deze wedstrijd vooraf als zowat ons "officiële Berglopers-clubkampioenschap" op de korte afstand aangekondigd.

Bij het overlopen van de uitslag ontdekken we, qua medaillewinnaars, enkele verrassende namen. We weten natuurlijk ook wel dat enkele zeer goede lopers en/of loopsters niet van de partij waren maar ja, Kim Clijsters of Justine Henin werden ook niet elk jaar Belgisch Kampioen, gewoon omdat ze er niet aan meededen. Zo ontbraken hier natuurlijk ook tal van belangrijke elementen als bvb. Fons Van Loo, Benny Torfs, Murielle De Winter en Cynthia Huybrechts om er slechts enkele te noemen.



de jogger 2015/3

Bij de mannen ziet onze erelijst na de 3,7 km, er als volgt uit :

- 1) Jos Wyns 15'44
- 2) Kris Verhaegen 16'10
- 3) Eric Van den Putte 17'15
- 4) Gert Vercammen 17'33
- 5) Jef Goovaerts 17'51

De top 10 wordt vol gemaakt met Marc De Belder in 18'06, Danny Ringoot 19'09, Alex Van Den Bergh 19'38, Louis Verlinden 19'41 (onze kampioen 70+) en Patrick Verbinnen in 20'37.

Straffe madammen op de eerste plaatsen bij onze Bergloopsters :

- 1) Lynn Pauwels 19'16
- 2) Ann Nagels 19'43
- 3) Katrien Buts 19'45
- 4) Elsie Verbist 20'24
- 5) Brenda Caers 21'23

Voor de afwezigen : volgend jaar zal wellicht de Aarschotse Stratenloop gekozen worden. We zullen U allen hiervan tijdig op de hoogte brengen. We hadden er ook aan gedacht om de korte afstand bij "Heist Loopt" te nemen. Enerzijds is daar zowat elke actieve Bergloper present maar anderzijds lopen sommigen andere afstanden of gewoonweg 2 keer in 2 verschillende ploegen, dit om meerdere sponsoren ter wille te zijn. Welke tijden zouden we dan moeten nemen ? Vandaar dat deze wedstrijd niet zo direct is aangewezen hiervoor.

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.

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

- de criteriumprijs : 15 joggings succesvol beëindigen uit onze lijst
 - de Gouden Sloef : meeste joggings uit onze volledige criteriumlijst
 - trofee Bergloper van het jaar : meeste gelopen wedstrijdkilometers.
- Nu Patrick Vansteenkiste gekwetst is, misschien nog een waterkansje voor U ?

Eindexamen filosofie aan de Katholieke Universiteit Leuven, afdeling Kortrijk (KULAK)

Onderwerp : maak een verhandeling, zo beknopt mogelijk, die de volgende 3 domeinen raakt :

1. Godsdienst
2. Seksualiteit
3. Mysterie

1 juffrouw kreeg 20 op 20.

Haar verhandeling luidde :

"Mijn God! Ik ben zwanger! Maar van wie ?"



Ons joggingcriterium

VOORBIJE WEDSTRIJDEN UIT ONZE LIJST

- op vrijdag 5 juni werd in Herselt-Varenwinkel onder bizarre weersomstandigheden (lees : donder, bliksem en veel regen) de Langdonkenloop gelopen. Met 256 deelnemers op de 5 km en 122 op de 10 km mochten de organisatoren zeer tevreden zijn met deze opkomst. Op de korte afstand was er een nieuwe overwinning voor Murielle De Winter terwijl bij de heren Dieter Van de Velde als eerste Bergloper de finish overschreed in een zeer sterke tijd.
- traditioneel weinig Berglopers (een 10-tal) op zondag 7 juni bij de halve marathon van Nijlen. Met de afstanden 5, 10 of 21 km is er nochtans keuze



genoeg qua afstand maar de 7 euro inschrijving en het niet aantrekkelijke parcours zijn blijkbaar mogelijke oorzaken voor het feit dat de meeste Berglopers deze wedstrijd links laten liggen. Onder de deelnemers wel heel wat brandweermannen want zij liepen hun "Vlaams kampioenschap voor brandweerkorpsen".

- het voetbalveld van VC Blauberg (dit seizoen helaas terug van derde naar vierde provinciale gedegradeerd) vormt elk jaar het decor van de "Kruistocht". Ik heb geprobeerd te achterhalen vanwaar deze naam komt, maar ben in dit opzet niet geslaagd. Met 294 deelnemers op de 5 en 121 op de 10 km was er wel een zeer aanvaardbaar aantal lopers maar ondanks het enorm hete weer bleef het drankverkeer zeer miniem. De reden hiervoor was niet zo moeilijk : op dat moment waren onze Rode Duivels (die deze keer als "welpjes" speelden) met 1-0 in Wales aan het verliezen. Kantine zeer rap zo goed als leeg en ook de stand met de hot-dogs kreeg geen klanten te zien. Gevolg hiervan was dat de prijs van deze "lekkernij" (of is het toch maar wat rommel en maagopvulling ?) per halfuur met een halve euro devalueerde. Wij waren met zijn drieën en aten er elk 2 : 1 aan anderhalve en 1 aan 1 euro. Kwestie van deze mensen toch nog wat te steunen! Echt gebeurd! Sportief gezien kan ik U nog melden dat Fons Van Loo op de 5 en zowel Patrick Witters als Mario Rits op de 10 km zeer sterk presteerden.
- tot 2013 stond er jaarlijks rond half juni de "Aardbeijogging" in Wezemaal op onze criteriumlijst. Het was telkens een perfecte organisatie die jammer genoeg na 33 edities ophield te bestaan. Deze jogging kreeg telkens de volledige medewerking van het gemeentebestuur en werd dan ook steeds door de zeer gekende burgemeester Dirk Claes (van Rotselaar waartoe Wezemaal behoort) op gang geschoten. Ik herinner me zelfs nog dat in 2010, bij de dertigste editie van dit evenement, alle dranken tot 17.30 uur door het gemeentebestuur betaald werden.



de jogger 2015/3

Het is bijzonder jammer dat dit verdwijnt, dat vonden ook een aantal jongeren die de krachten bundelden en sedert 2014 met een nieuwe jogging op de voorgrond traden : de "Jeezekesloop". Gewoon een voortzetting van het verleden maar met geen aardbeien meer aan de meet. Dus hetzelfde zeer zware parcours met een beklimming naar het enorm grote Christusbeeld dat zijn beschermende handen uitstrekt over het dorp Wezemaal. Vroeger stond er een windmolen op die plaats maar deze werd door het Belgische leger tijdens de eerste wereldoorlog in brand gestoken zodat het Duitse leger deze niet als uitkijkpunt kon gebruiken. Het Heilig-Hartbeeld werd hier als aandenken geplaatst. De nieuwe organisatoren doen moeite maar geraken alsnog niet aan hetzelfde deelnemersveld als hun voorgangers. Er waren slechts enkele Berglopers aanwezig. De foto op de cover van dit clubblad is het "echte" Christusbeeld in Wezemaal.

- op vrijdag 19 juni konden onze leden kiezen : ofwel de grote massa opzoeken bij de Ramselse routeloop ofwel gaan genieten van de heerlijke natuur die zich situeert tussen Herenthout en Berlaar. Hilde Keymolen liep in Ramsel zowat haar beste jogging tot nog toe.
- Herentals – Tielen lokte wederom slechts enkele Berglopers, 4 om precies te zijn. Verzamelpunt is het ontmoetingscentrum in Tielen waarna men met de trein naar het station van Herentals vervoerd wordt om er aldaar aan het Blosocentrum te vertrekken en via een prachtig bosparcours uitgestrekt over 14,3 km terug te keren naar de kasteeltuyn in Tielen. Maar er wordt ook een halve marathon en een kortere kasteelloop van 6 km georganiseerd door de mensen van het Tjak. Onze deelnemers waren Louis Verlinden op de 6 km, Benny Torfs en Nicole Van Orshagen op de 14,3 km en Patrick Vansteenkiste op de halve marathon.
- op vrijdag 26 juni vormde het sportcentrum De Dreef in Vorselaar het decor van een nieuwe Kardinaalsjogging, de 25^{ste} editie. In Heist begon die dag de braderij waardoor er niet al te veel Berglopers deze verplaatsing ondernamen. Wel van de partij was wederom de eerder vermelde Louis Verlinden wiens prestatie absoluut niet onopgemerkt voorbijging. Hij won zijn categorie en kreeg naast zijn gewonnen trofee, er een gratis interview op RTV bovenop. Hij had absoluut geen stress en moest niet naar zijn woorden zoeken. Prachtig gedaan, Louis!
- op zaterdagmiddag 27 juni had Chris Hoefkens, één onzer sterkste lopers op de korte afstand, in Boechout afspraak met de geschiedenis. Vorig jaar immers won Chris deze natuurloop die georganiseerd wordt door de mensen van SGOLA. En ook dit jaar had hij zich natuurlijk uitzonderlijk gefocust op deze jogging. Chris liep beresterk maar kon niet verhinderen dat een andere atleet nog 12 seconden eerder de eindstreep bereikte. Ook geweldige prestaties van Fons Van Loo (vierde) en diens vrouw Els Cumps (derde bij de vrouwen) terwijl op de middellange afstand Dieter Vandevelde uitblonk.
- het was een bijzonder druk weekend want weer 1 dag later, met name zondag 28 juni, stond de Schriekse groentejogging op ons programma. Deze kende ook dit jaar weer een normaal verloop met aan het eind van de namiddag de gekende "run" naar de vrachtwagen voor de afhaling van een zakje groenten. Smakelijk!
- op vrijdag 3 juli was het een snikhete dag, zodanig zelfs dat tal van vooraf ingeschreven lopers verkozen om gezondheidshalve toch maar niet mee te doen aan de Peulisjogging. Een streep door de rekening van de organisatoren natuurlijk die hierdoor slechts 225 deelnemers voor de 3 mogelijke afstanden konden inschrijven. Toptijden waren in dergelijke omstandigheden niet mogelijk, de streep "gezond en wel" bereiken was voor sommigen al een hele karwei. Was dit wel verantwoord ?



de jogger 2015/3

- 1 dag later verkoos het bestuur van KWB Geel-Larum, gezien de actuele extreme hittegolf en na het inwinnen van medisch advies, hun jogging van die dag te annuleren. Vermits de wedstrijden tijdens de warmste uren van de dag op het programma stonden, vonden wij dit een verstandige beslissing.
- op vrijdag 10 juli moesten de meeste van onze leden zich maar kort verplaatsen om deel te nemen aan een nieuwe editie van de Wiekevorstse Hoevejogging. Dit keer waren het de leden van de Landelijke Gilde die de driedaagse hoevefeesten mochten organiseren. Over de wedstrijd zelf kunt U elders in dit blad meer lezen. We vermelden nog graag dat enkele van onze leden na de wedstrijd mosselen met fritten naar binnen speelden en dit rijkelijk met gerstenat overgoten.
- na enkele jaren afwezigheid konden we opnieuw de "10 km van Wiekevorst" op onze lijst zetten. Met 295 deelnemers (bijna perfect evenredig verdeeld met 146 op de 5 km en 149 op de 10 km) hadden de KWB-bestuursmensen wellicht op wel wat meer gegadigden gehoopt. Het vertrekpunt van de 10 km wedstrijd was misschien wel wat raar gekozen maar dit zorgde er wel voor dat er wel degelijk effectief 10 km diende gelopen te worden. Qua prijzen leek ons een drankbonnetje met een aftrekker toch maar eerder miniem maar we geven deze herstart enkele jaren krediet zodat deze wedstrijd terug kan uitgroeien tot wat het in het verleden is geweest.
- op maandag 20 juli, de vooravond van onze Nationale Feestdag, stond de Hertbergjogging op ons en meniger programma. We kregen helaas (tijdig) het bericht dat de wedstrijd om ongewilde en onvoorziene omstandigheden niet kon doorgaan. Een exactere reden is ons niet bekend gegeven.
- vrijdag 24 juli 2015 : de Baalse Kermisloop. Een wedstrijd die lang vooraf bij een massa lopers met stip aangeduid wordt. Alle toppers van uren in de omtrek tekenen daar present. Overloop gewoon de namen van de eerste 20 van zowel de 5 als de 10 km en men weet genoeg. Tel daarbij nog het massale aantal aanwezige toeschouwers en je begrijpt wel dat het daar in Baal een drukte van jewelste was. Bovendien was er, na de Hoevejogging in Wiekevorst, zowat een tweede manche van ons officieuze clubkampioenschap aangekondigd, althans voor toch enkele van onze leden. Als schrijver van deze tekst is het voor mij natuurlijk zeer gemakkelijk om mezelf te "bestoefen". Maar als ik het niet doe, tja dan doet niemand het want een ander schrijft niet over mij! Dus, deze keer mag het wel eens, nietwaar ? Enfin, ik liep met 22'54 minuten op de 5 km een tijd die ik in Baal nog nooit gelopen heb. Toch wel een bevestiging van mijn prestaties van de voorbije weken. Deze zijn zeer zeker het logische gevolg van het verlies van 10 overbodige kilo's alsmede een hoogtestage in Tenerife. Maar ook van toch nog eens, ondanks dat ik gezegd had dit nooit meer te doen!, in het rood te gaan. Maar, en ere wie ere toekomt, er was nog een Bergloper die in feite nog beter presteerde : niemand minder dan Jef Goovaerts!

Hij zag alle kleuren van de regenboog, dacht 4,8 km dat hij er aan was maar slaagde er toch nog in om tijdens de laatste 200 meter als vierde Bergloper (na Chris Hoefkens op plaats 20, Luc Van Bael op 40 en Roger De Cock op plaats 41 die natuurlijk uiteraard ook schitterend presteerden maar daar zijn we het van gewoon!) te arriveren, 1 seconde per km sneller als Eric (ik dus). We stonden alle 5 op het eerste blad van de uitslag wat als een wereldprestatie mag beschouwd worden! Hip hip hoera! Jef was mij uiterst dankbaar achteraf : zonder mijn prestatie was die van hem niet mogelijk!



26 juli
Zondagvoormiddag

De Bosloop

Gerhagen 3980 Tessenderlo
www.debosvrienden.be



de jogger 2015/3

elke laatste zondag van de maand juli staat wellicht de jogging met het meest prachtige parcours op het programma : de Bosloop in Tessenderlo-Gerhagen, een organisatie van "De Bosvrienden". Slechts een 7-tal Berglopers ondernamen deze verplaatsing. Ieder liep naar eigen vermogen, de meesten maakten er een gezellige trainingsuitstap van en genoten van de prachtige natuur. Uitzonderlijk veel volk bij deze wedstrijd.

- een groot aantal deelnemers ook bij de 31^{ste} Stratenloop van Gelrode. De meesten (lees 282) deden mee aan de 6 km en maakten er een spannende wedstrijd van. Op een zeer sterk bezette 12 km eindigde Murielle De Winter als tweede vrouw en mocht ze 35 euro ontvangen.
- AVZK nam een wijze beslissing en organiseerde hun wedstrijd in Booischot-Statie opnieuw op de maandagavond van de plaatselijk kermis, dit jaar op 3 augustus 2015.
Bijzonder veel Berglopers bij de verschillende afstanden. We hebben het even voor U volledig opgezocht en kwamen tot de volgende cijfers : 28 op de 4,5 km, 4 op de 7,4 km en 6 op de 10,3 km, in totaal dus 38 van onze leden. Enkelen liepen wel niet in onze uitrusting omdat ze in de trui van AVZK gratis mochten deelnemen. Op de korte afstand zeer sterke prestaties van Chris Hoefkens op plaats 16, Luc Van Bael nam plaats 22 in, Jef Goovaerts veroverde stek 43 maar werd primus in zijn categorie MAS+65 en Eric Van den Putte won even later de categorie MAS +55. De eerste keer dat deze laatst genoemden eens iets wonnen. Op de 7,4 km was er prachtige plaats 18 voor een beresterke Benny Torfs, op de langste afstand was Staf Nevelsteen (de medeorganisator) onze sterkste Bergloper.
- op vrijdag 7 augustus hadden we afspraak in Herselt voor de plaatselijke Limbergjogging. Zij die in Ramsel hun "criteriumprijsje" (toch wel miniem deze keer) nog niet hadden afgehaald, kregen hier een laatste kans. Er waren niet al te veel Heistse deelnemers, enkelen bleven in groep bij elkaar.
- 1 dag later konden onze best getrainden zich eens gaan uitleven in de Bierloop van Holsbeek-Plein, dit ter gelegenheid van de plaatselijke kermis. Met een beklimming van de alom bekende Chartreuse-berg is dit, na de stopzetting van de Middelbergjogging in Rotselaar, de zwaarste wedstrijd uit onze lijst. Echt veel Berglopers waren daar dan ook niet aanwezig en een echt goede tijd lopen is daar haast niet mogelijk.
- in Haacht blijven ze er bij dat hun jogging best op zondagnamiddag georganiseerd wordt. Zo ook deze keer, op zondag 16 augustus. Gelukkig niet meer onder een brandende zon maar in gelukkig normale Belgische weersomstandigheden. Het prachtige parcours werd deze keer door 335 atleten belopen, onder hen een 10-tal Berglopers, minder dan verwacht eigenlijk. Achteraf was er gratis spaghetti voorzien.

VOLGENDE JOGGINGS UIT ONZE LIJST

Gelieve onze criteriumlijst op onze website te raadplegen over alle resterende joggings. U kunt hier tal van echte aanraders terugvinden, denken we maar aan Heist Loopt, de Waterloop in Aarschot met een gezellige trappistenbar aan de Knoet en de afsluiter van het Heistse criterium Rondom Netedal, met name de Hei Loopt in Booischot-Pijpelheide. Veel succes hierbij!



Goed om weten

Jaarlijks wordt op de Nederlandse TV de "Nationale Eettest" uitgezonden. Dit is een quiz waar eenieder kan toetsen hoe veel hij of zij in feite over gezonde voeding weet.

Ziehier een greep uit het interessante nieuws dat deze keer te rapen viel :

- na de "leg" van het ei door de kip blijft dit maximaal 3 à 4 weken te verbruiken. De datum die verplicht genoteerd staat op elk ei is altijd 3 weken na de productie er van maar men kan dit toch nog tot een week na datum zonder enig gezondheidsprobleem opeten.
- suiker is de caloriebom bij uitstek. Zo zitten er bvb. niet minder dan 58 klontjes in een fles ketchup van 875 ml. Elk blikje cola bevat zowat 137 calorieën (liefst 50.000 op jaarbasis bij dagelijks gebruik van 1 blikje!). Als je weet dat er in een blikje gewone cola meer dan 10 klontjes suiker verwerkt worden, begrijp je misschien wel dat je beter cola zero drinkt. Dit suikergehalte geldt trouwens voor alle gesuikerde frisdranken. Maar wat blijkt nu : in gewoon (gesuikerd) fruitsap zitten nog meer suikerklontjes dan in cola. Dus, tenzij het puur vers geperst fruitsap is, in geval van een dieet best afblijven.
- elke diepvriespizza bevat minimaal 750 calorieën. Raar maar echt waar : na het eten van dergelijke pizza kan met deze caloriebelasting het best met een half uur passioneel tongzoenen laten verdwijnen, eerder nog dan bij een half uur fitnessen. Wees blij dat ik U deze heerlijke tip gegeven heb. Aan de bak er mee!
- één van de weinige natuurlijke voedingsingrediënten die niet kan bederven is honing. Blijft altijd te gebruiken.
- elke Vlaming gooit gemiddeld per jaar zowat 50 kg eten weg. Ongelofelijk!
- een hotdog met zuurkool : de zure smaak van de zuurkool ontstaat door gewoon zout toe te voegen aan de gesneden kool.

Via een tekst in "Prorun" kregen wij een overzicht van de meest gemaakte fouten die men kan doen bij het lopen van een wedstrijd. Remedies hiervoor worden ook gegeven :

- eet vooraf geen zorgvuldig samengestelde energierepen en drink geen fel gekleurde drankjes. Neem 's ochtends gewoon een extra banaan en de avond ervoor een goede bord pasta. Genoeg water, thee of koffie doen de rest. Eet een paar uur voor de wedstrijd niets meer want je wilt niet dat al dat eten klem zit.
- inlopen is altijd goed. Daardoor zet je je motor alvast een keer goed aan en zorg je er voor dat alle spieren warm en wedstrijdklaar zijn. Daardoor kan je een hoger tempo aan en verminder je de kans op blessures.
- start niet te snel. Voor elke seconde die je eerst harder liep dan je normale schema lever je, na de komst van de man met de hamer, er 4 keer zo veel in.
- start niet te traag. Als je na bvb. 2 km al ruime achterstand op je normale schema hebt opgelopen, kun je dit ook niet meer goedmaken.
- zorg voor een goede eindsprint. Een laatste versnelling mag best een stuk voor de finish worden ingezet, je bent er immers bijna en kunt de douches al ruiken. Bij de finish mag dan wel een isotone dorst- of recuperatielesser genuttigd worden.
- probeer na het overschrijden van de finish en na de borstcontrole en diens meer, nog enkele minuten uit te lopen, weliswaar heel traag.

Misschien zijn dit allemaal kleine dingen die je al wel wist maar nog niet al te veel hebt toegepast. Veel succes bij uw volgende wedstrijden!

De plezante bladzijdes

Opa en oma, beiden kranige tachtigers, logeren voor enkele dagen bij hun kleinzoon Willem. Als opa een doosje met viagrapillen in het medicijnkastje vindt, vraagt hij hoe hij deze pillen moet gebruiken.

"Allez, bompa, ik denk niet dat gij ze nog moet nemen. Deze pillen zijn zeer sterk en duur, zowat 10 euro per pil."

"Och, de prijs dat is geen probleem, ik wil er echt één proberen. Geef maar!"

's Anderendaags vindt Willem 110 euro onder het kopkussen. Hij telefoneert naar zijn opa en vraagt hem : "Opa, ik heb toch gezegd dat elke pil maar 10 euro kost en je betaalt 110 euro ?"

"Dat weet ik, Willemeke, maar die 100 euro extra is van je oma ..."

Lowieke Ladders gaat naar de dokter.

"Wel, Lowieke, wat zijn de klachten ?"

"Dokter ik zit met 3 grote, zeg maar supergrote problemen."

"Kom kom Lowie, niet zo dramatisch, alles is op te lossen. Zeg me wat je eerste probleem is."

"Wel, dokter, het begint 's nachts zowat rond 4.30 uur. Dan moet ik plassen, plassen en nog eens plassen, liters!"

"Allez Lowie, dat is toch zo erg niet, dat is zelfs gezond, tal van schadelijke stoffen kunnen alzo uw lichaam op puur natuurlijke wijze verlaten, dit is zelfs zeer goed. Denk maar eens aan alle mensen die echte plasproblemen hebben. Maar kom, wat is uw tweede grote probleem ?"

"Wel, dokter, elke nacht zo rond kwart voor 6 moet ik kakken, kakken en nog eens kakken. Kilo's! Vanwaar het blijft komen, het is mij een raadsel."

"Lowie, waar gij problemen van maakt, jongen jongen toch! Ge moest blij zijn, alle schadelijke bacteriën worden uit uw lichaam verwijderd en het is bovendien ook nog goed voor uw gewicht. Dan krijg ik hier andere patiënten, soms mensen die een week lang geen stoelgang hebben gehad. Dat zijn pas problemen! Maar enfin, wat is uw derde probleem ?"

"Tja, dokter, het derde en toch wel grootste probleem is dat ik nooit voor half acht uit bed geraak ..."

Het zeer arme vrouwtje Irma schrijft een brief aan God met als adres "Hemel". In deze brief vraagt ze 2.000 euro om haar huurschulden af te betalen. De sorteerdere van de post weten niet goed wat ze met het adres "Hemel" moeten doen en maken uiteindelijk de brief open. Ze zijn diep ontroerd door het lot van het arme vrouwtje en onderling gaan ze met de pet rond en brengen de fraaie som van 1.800 euro bij elkaar. Dit bedrag stoppen ze in een envelop met een briefje van God erbij en deponeren dit in Irma's brievenbus.

Een week later ontvangt de post weer een briefje gericht aan God in de "Hemel". De sorteerdere maken de brief weer open en lezen :

"Lieve God, bedankt voor het geld maar als U nog iets kunt missen, stuur het dan niet meer via de post want die rotzakken van sorteerdere hebben er 200 euro uitgehaald ..."

Een man heeft een paar dure nieuwe schoenen gekocht. Voor hij naar bed gaat, past hij zijn aankoop nog eens. Hij staat voor de spiegel in zijn blootje met enkel de nieuwe schoenen aan.

"Kijk eens wat een prachtige schoenen", zegt hij tegen zijn vrouw. "Zelfs mijn piemel kijkt er vol verwondering naar!"

"Nou", merkt zijn vrouw zuur op, "dan had je veel beter een nieuwe hoed gekocht ..."

de jogger 2015/3

In het klooster werd beroep gedaan op een pianohersteller omdat deze het echt niet meer deed. De man keek de piano goed na en haalde er 3 vibrators uit.

"Voilà, dit is de reden waardoor de piano niet meer speelde. Maar hoe komen deze vibrators in de piano terecht?", vroeg hij aan moeder overste.

"Wel dat zit zo", zei moeder overste. "Enkele weken geleden hebben we logies verschaft aan een vriendelijke handelsreiziger en hij kreeg ook nog een ontbijt van ons. Toen hij vertrok gaf hij ons uit dankbaarheid deze 3 toestelletjes en zegde : Hier, steek die maar eens in jullie viool. En omdat wij hier geen violen hebben, hebben we ze maar in de piano gestopt ..."

"Dokter, ik weet niet wat ik moet doen met Paul, mijn man, ondanks dat ik werkelijk alles doe voor hem kijkt hij niet naar mij om. Sinds we getrouwd zijn woont zijn moeder bij ons in en het is mama hier en mama daar, mama komt altijd eerst! Het is alsof ik niet besta!" zucht Paula.

"Heb je al eens iets speciaals gekookt voor hem, een dinertje bij kaarslicht, flesje wijn en alles erop en eraan ?", wil de dokter weten.

"Ja dokter, maar niets kan zijn aandacht van mama afhouden, hij zei zelfs dat zijn moeder beter kan koken dan ik!"

"Luister, ik heb een idee, als er iets is waarmee zijn moeder niet kan concurreren dan is het seks met jou in bed! Vanavond moet je je eens supersexy kleden, bijvoorbeeld een zwart doorschijnend nachthemdje, zwart minislipje, zwarte netkousen opgehouden door zwarte chartellen en een formidabel zwoel parfum op je spuiten! Als dit niet helpt weet ik het ook niet meer, zwarte lingerie is ongelooflijk sexy saar vallen echte mannen altijd voor:"

Paula koopt al die spulletjes, nog gewaagder dan de dokter gezegd had, ze was nog nooit zo sexy gekleed, toen ze in de spiegel keek werd ze er zelf wulps en heet van! Dit kon hij niet weerstaan, de verleiding zou hem te groot zijn om niet te reageren. Eindelijk kwam hij thuis, ze zat boven aan de trap hem op te wachten met een borst ontbloot en haar benen uitdagend gespreid. Paul zijn mond viel open van verbazing, hij spurte naar boven, greep Paula bij de schouders, drukte haar tegen zich aan en stotterde : ...Paula ... je bent helemaal in het zwart gekleed ... er is toch zeker niks gebeurd met MAMA ???

Twee vriendinnen treffen elkaar in Café De Koer en praten gezellig wat bij.

"Ik moet nu echt wel uitkijken dat ik niet zwanger wordt", zegt de ene.

"Je hebt vorige keer toch gezegd dat je man zich pas heeft laten steriliseren", merkt de andere op.

"Dat is het hem juist ..."

3 bouwvakkers (een Oost-Vlaming, een Antwerpenaar en een Limburger) zitten op hun werf op het zesde verdiep en hebben schafttijd. Ze openen hun brooddoos. Na de eerste hap roept de Vlaming : "Hoe kan dat nu ? Dat is nu al 20 jaar hetzelfde : weeral boterhammen met kaas! Als dat morgen nog zo is spring ik naar beneden!"

De Antwerpenaar kijkt ook met lange tanden naar de inhoud van zijn doos. "Wel", zegt hij, "ik spring mee! Ik heb weeral boterhammen met choco. Als dat morgen nog zo is dan spring ik mee!"

De Limburger zegt : "Ik heb alle dagen salami. Als dat morgen weer salami is, springen we met zijn drieën!"

De volgende dag zien de 3 elkaar weer tijdens de schafttijd. De Vlaming doet zijn brooddoos open, vloekt luid en springt naar beneden. De Antwerpenaar beziet zijn boterhammen en ... springt ook! De Limburger slaakt een diepe zucht en springt zijn werkmakkers achterna.

Op de begrafenis zegt de vrouw van de Vlaming : "Ik begrijp er niks van, hij was dol op kaas!"

De vrouw van de Antwerpenaar verzucht : "Hij at niks liever dan choco!"

De vrouw van de Limburger snikt : "Ik begrijp er helemaal niks van, hij maakte elke dag zijn boterhammen zelf ..."

THE CLASSIC

Op maandag 6 juli werd in Tessenderlo de dertigste editie van "The Classic" gelopen. Onder de 3.150 deelnemers slechts 4 Berglopers : Luc Saelen, Benny Torfs, Jef Goovaerts en Eric Van den Putte. De bijhorende T-shirt waar men normaal een 12 euro extra voor dient te betalen, kregen we deze keer gratis.



Vroeger stond deze wedstrijd als "The Nike Classic" geprogrammeerd maar tegenwoordig maakt deze nieuwe "The Classic" deel uit van de "Argenta Running Tour". De kalender van dit criterium leert ons dat er toch wel tal van mega-organisaties hiervan deel uitmaken, bvb. de Abdijentocht en de Corrida Gasten Roelants in Brussel, maar ook verschillende wedstrijden die de naam dragen "Dwars door ...". Zo zijn er organisaties in Turnhout, Namen, Luik, Hasselt, Dendermonde, Brugge en, en dit is misschien een echte aanrader : Mechelen. Met name op zondag 27 september a.s. wordt deze "Dwars door Mechelen" georganiseerd : 10 km lopen langs de dijken en het centrum van deze prachtige stad. Best voorinschrijven, dit scheelt al direct 4 euro (10 i.p.v. 14) en dit kan t/m maandag 14 september. We weten ook wel dat de wedstrijden uit dit criterium niet goedkoop zijn maar we kunnen hier toch wel spreken van een perfecte organisatie. Enfin, U beslist zelf maar over uw eventuele deelname (staat niet op onze criteriumlijst vanwege deze iets te hoge deelnameprijs).

Terug naar "The Classic". Onder zwoele temperaturen baanden de deelnemers zich een weg door Tessenderlo-Centrum fel aangemoedigd door duizenden toeschouwers over de totale lengte van het parcours.

Een nooit gezien aantal kinderen nam deel aan het eerste luik van deze organisatie : de "Chiquita Kids Run", allen uitgedost in een geel bananen T-shirt. Honderden waren het er, een schier oneindigende rij jongens en meisjes die allen naar best vermogen liepen. Voor de allerkleinsten was het wel een lange 1 km maar gelukkig liep papa of mama mee. Ontroerend mooi!

de jogger 2015/3



Een half uur later was het tijd voor de jogging van 4 km. Maar daar waren we uiteraard niet voor naar Limburg afgereisd, neen wij kwamen voor de 10 km-versie. Eerst een toer van zowat 4 km gevolgd door een tweede van 6 km. Tweemaal met een passage door het Cultureel Centrum waar links een orkest aan het spelen was en rechts een dol enthousiast publiek op de tribunes alle lopers fel toejuichten.

De wedstrijd werd gewonnen door topfavoriet Nick Van Peborgh (won al 4 jaar op rij) in een tijd van 30'24. De snelste dame was Manuela Soccol in 34'37 kort gevolgd door Els Rens. Onze Berglopers liepen allen schitterend met tijden tijdens de 43 en 50 minuten.

"Ik loop voor Marc" was een opvallende groep binnen het deelnemersveld. Met 200 liepen ze voor de recent overleden Marc Geenen, medezaakvoerder van Ren Sport. Ook de Jef liep in deze trui waardoor hij zowat volledig vooraan mocht starten. Voor onze 3 andere deelnemers was slechts een startplaats in de buik van het peloton weggelegd. Maar uiteraard telden alleen de "chip-tijden".

Achteraf waren we, ondanks de hitte, zeer voldaan mee gedaan te hebben. We hadden wel uitzonderlijke honger gekregen en het grootste probleem die avond bleek nog het vinden van een frituur : op maandagavond blijkt tussen Tessenderlo en Heist alleen de frituur "Frit @ Carrousel" in Boischot-Dorp open te zijn! En smaken dat het deed!



Op zoek naar de perfecte joghouding



In de weekendeditie van 23-25 mei (Het Laatste Nieuws) ontdekte ik volgende interessante tekst van de hand van Elodie Ouedraogo, toch niet de minste uit onze nationale atletiekwereld. Zij beweert :

Niet je benen, maar je armen nemen de leiding bij het lopen. Elk deel van je lichaam jomt mee tijdens de rondjes die je aflegt. Zelfs de grimas op je gelaat heeft invloed op hoe je beweegt. Trek een grimas en je souplesse is weg.

Bij het lopen ga je telkens een bepaald patroon herhalen in een bepaald ritme. Eenvoudig uitgelegd heb je bij een loopbeweging een steunfase en een

zweeffase. Je komt vooruit omdat je tijdens het laatste moment van de steunfase jezelf afstoot en voortduwt van op de grond. Maar lopen gebeurt niet alleen met de benen. Het lichaam is een aaneengesloten keten van spieren en gewrichten. Een kleine aanpassing in je armbeweging kan al een heel andere beenbeweging teweegbrengen. Graag volgende tips die jouw zoektocht naar de perfecte joghouding mogelijk kunnen vergemakkelijken :

- **hoofd/nek** : hou je hoofd in een neutrale positie zodat de nekwervels in het verlengde van je ruggengraat blijven. Best is het een 15-tal meter voor je uit naar de grond te kijken.
- **Aangezicht** : hou het aangezicht ontspannen. Gekke bekken betekenen meestal dat de souplesse weg is omdat je je lichaam opspant om kracht en extra energie vrij te maken.
- **Schouders** : de schouders zijn de hele tijd ontspannen. Als de vermoeidheid toeslaat, trekken de meeste lopers hun schouders omhoog. Dit is heel vermoeiend en op termijn pijnlijk voor de nek en de rugspieren. Hou de schouders recht en voorkom dat ze per zwaai beweging mee in zouden gaan draaien.
- **Armen** : de armen leiden de beweging, zwaai ze soepel naar voren en achteren dichtbij je lichaam. Je mag tijdens het lopen uiteraard de armen even strekken en loszwaaien zodat eventuele spierspanning in de bovenarmen en schouders verdwijnt.
- **Ellebogen** : hou je ellebogen in een hoek van ongeveer 90 graden
- **Handen** : hou de handen en vingers ontspannen in een open vuist. Maak zeker geen gebalde vuisten of sper de vingers niet al te geforceerd open.
- **Romp** : hou je romp gestrekt en leun een klein beetje naar voren, in de richting die je uit wil. Deze voorwaartse houding zorgt ervoor dat je jezelf in beweging kunt blijven houden. Voorkom wel dat je een bolle rug maakt.
- **Bekken/heupen** : voorkom dat het bekken voortdurend naar links en rechts wegzakt. Door goede rompstabiliteit leer je je bekken neutraal te houden waardoor je het gevoel krijgt hoger te gaan lopen. Hierdoor kan je je benen makkelijker rond laten draaien.
- **Knieën** : trek de knieën niet al te hoog op bij het lopen. Hou het eenvoudig en trek ze alleen wat hoger op als je wil versnellen.

de jogger 2015/3

- **Paslengte** : deze hangt af van je beenlengte en de kracht waarmee je afstoot op het einde van de steunfase. Tijdens het joggen is je paslengte kleiner dan bij een versnelling. Kijk wat voor jou natuurlijk aanvoelt en behoud dit in een vlot ritme.
- **Voeten** : tracht goed af te rollen tijdens de steunfase. Land op je hielen en rol af naar de voorvoet en tenen. Plaats je voet niet te ver voor je op de grond want hierdoor rem je jezelf af.



Naast al deze tips is natuurlijk ook de ondergrond waarop je loopt zeer belangrijk. Bij het lopen zijn er immers voortdurend lichte repetitieve schokken die je lichaam moet opvangen. Bij een ongetraind lichaam kan dit op termijn voor overbelastingsletsels of erger nog, een zware blessure zorgen. Beginnende lopers kiezen best voor een zachte(re) ondergrond. Vermoeiender om op te lopen maar beter voor pezen, spieren en gewrichten. Aangeraden wordt de Finse piste, dit is een aangelegde looproute op basis van houtschilfers. Echte atleten lopen natuurlijk op een tartanpiste (een atletiekpiste in synthetische kunststof uit polyurethaan), deze van Booischot is hiervan een goed voorbeeld.

Met al deze tips van één van onze leading ladies kan het niet anders of éénieder van ons gaat beter , gemakkelijker en hopelijk blessurevrijer lopen. Veel succes!

Voor volwassenen 16+

Opmerkelijk artikel op ZITA van 3 augustus 2015 onder de titel : "Daarom is een orgasme gezond". Op 21 december 2015 is het Wereld Orgasmedag. Voor zij die het misschien nog niet ervaren hebben : een orgasme is het hoogtepunt van een seksuele stimulering. Zowel mannen als vrouwen beleven het, het is niet alleen het ultieme genotsgevoel maar het heeft ook een positieve invloed op de gezondheid.

- een orgasme vermindert zowel stress als pijn : als we een orgasme hebben dan maakt de hypothalamus (een deel van je hersenen) het hormoon oxytocine aan. Dit hormoon geeft ons een warm en gelukkig gevoel, we worden er optimistischer door en voelen ons simpelweg beter. Heb je hoofdpijn, krampen of doet het elders zeer dan is een orgasme de beste oplossing.
- orgasmes worden beter met de jaren. Uit onderzoek blijkt dat hoe ouder vrouwen worden hoe gelukkiger ze zijn in bed. Dus niet wanhopen je hebt nu iets om naar uit te kijken.
- mannen met 4 orgasmes per week of meer, zien er tot 7 jaar jonger uit. Een goed seksleven bepaalt dus mee hoe je voor de dag komt. Enkel veel sporten is effectiever dan seks om er jonger uit te zien. Maar wat geeft dan niet de combinatie van deze 2 ...?
- je slaapt beter na een orgasme. Bij het bereiken van het hoogtepunt geven onze hersenen een chemische cocktail vrij die o.a. melatonine bevat, een stof die een invloed heeft op ons slaapritme.
- een orgasme geeft je immuunsysteem een boost. 2 of meer orgasmes per week laten je tot 8 jaar langer leven, dat zijn althans de bevindingen van een onderzoek door een medisch tijdschrift.

Conclusie : die laat ik aan de slimme lezer over ...

Het effect van een blikje cola op je lichaam

- de eerste 10 min : een blikje cola bevat 10 eetlepels suiker , dat is de totale dagelijks aanbevolen hoeveelheid suiker. Je geeft niet meteen over of wordt niet misselijk omdat de smaakversterkers ervoor zorgen dat het geheel minder zoet smaakt. Hierdoor gaat een cola er altijd gemakkelijk in
- na 20 minuten : je bloedsuiker piekt en de lever reageert door alle suiker om te zetten in vetten
- na 40 minuten : de cafeïne in het drankje werd volledig opgenomen door het lichaam. Je pupillen verwijderen en je bloeddruk stijgt. Als antwoord daarop dumpt de lever nog meer suiker in je bloedsomloop. Tegelijkertijd worden bepaalde receptoren in je hersenen geblokkeerd waardoor je opgewekter wordt.
- na 45 minuten : de suiker en cafeïne worden volledig opgenomen wat zorgt voor een dopamineboost in je lichaam. Net als bij drugs als heroïne wordt bij deze fase ook het pleziercentrum van de hersenen gestimuleerd.
- na 1 uur : door de cafeïne moet je plassen waardoor de calcium, magnesium en zink voor je botten uit het lichaam verdwijnen. Je krijgt ook een suikerdip waardoor je geïrriteerd of slordig bent. Op dat moment heb je ook al het vocht uit de cola uitgeplast samen met waardevolle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft om botten en tanden te hydrateren.

Conclusie : denk eraan dat er ook Cola-Zero is ...

Bron : Huffington Post

de jogger 2015/3

Berglopers in beeld



HET LOPEN VAN TRAILS

Wat is er nu eigenlijk zo leuk aan lopen van trails ? Wat zijn trails eigenlijk ? Slechts een paar vragen die ik geregeld hoor van fervente of beginnende hardlopers.

Wat is een trail en wat is het verschil met een stratenloop of een natuurloop ?

Stratenlopen kennen we natuurlijk allemaal. De rondjes rond de kerk, de 10 Miles van Antwerpen, ... focus op het verbeteren van zijn tijd, kleine organisaties of massalopen, ... veel meer uitleg hoef ik hierbij niet te geven.

Natuurlopen daarentegen zijn al een soort van trails maar nog niet echt. Het is meer een tussenstap. Bovendien is er ook geen echte duidelijke scheiding tussen stratenlopen en natuurlopen enerzijds en natuurlopen en trails anderzijds. Het is een beetje zoals elk individu het aanvoelt. Voor mij is een natuurloop een loopevenement die zich voornamelijk op onverharde grond afspeelt en waar een duidelijk parcours (afpijling) bestaat. Het parcours is bovendien, op enkele kortere stroken na, breed genoeg om de deelnemers op hun gemak te laten passeren. Bovendien blijft dit parcours voor de gemiddelde loper (als die al bestaat) op elk moment beloopbaar. Een ander element dat een rol speelt is de ingesteldheid van de lopers: een natuurloop blijft een echte wedstrijd waar de tijd die men erover doet meestal een belangrijk gegeven is.

Een trail daarentegen speelt zich af op onverharde wegen of zelfs gewoon door de natuur (velden, bossen). Op elke trail zijn er altijd veel 'single tracks': smalle paadjes die zich door de bossen of beekjes slingeren en waar inhalen zo goed als onmogelijk is. Natuurlijk is er een afpijling maar die is soms veel minder duidelijk dan bij een normale natuurloop. Het gebeurt dan ook regelmatig dat men zich soms vergist van weg tijdens een trail (en men dus op zijn stappen moet terugkeren). Het parcours bij een trail is niet altijd overal beloopbaar: het gebeurt regelmatig dat men met behulp van touwen naar boven moet klimmen of dat de gemiddelde loper gewoon moet wandelen bij bepaalde passages (te steile hellingen of afdalingen). Omlopen die riviertjes overschrijden of die door kleine rivieren lopen zijn geen uitzondering. Trailrunnen is zoals mountainbiken maar dan zonder fiets. De meeste trails in België worden dan ook in de Ardennen of de Vlaamse Ardennen georganiseerd. Het wedstrijdelement bij een trail speelt een veel minder grote rol. Regelmatig ziet men dan ook lopers die onderweg de tijd nemen om een babbeltje te slaan of om een mooie foto te nemen van een prachtig vergezicht.

Wat is er nu eigenlijk zo leuk aan trails ?

Zoals al gezegd speelt het wedstrijdelement hier veel minder. In groep met vrienden blijft men dan ook meestal samen.

Men bevindt zich midden in de natuur op plekken waar men anders nooit zou komen. Het genieten van prachtige vergezichten of mooie natuur die men anders nooit zou zien.

de jogger 2015/3

Tijdens een trail vindt men altijd wel een mogelijkheid om te recupereren, hetzij onderweg door een wandelpauze hetzij aan één van de ruime bevoorradingspunten waar men eventjes een paar minuten rust neemt om de innerlijke mens te versterken met fruit, noten, rozijnen, koekjes, ... De bevoorradingspunten bij een trail zijn dan ook veel meer uitgebreid dan bij een straten- of natuurloop. Door deze recuperatie-momenten kan men bij een trail gemakkelijker een langere afstand doen dan bij een stratenloop waar men continu voluit of tempo loopt.

En nadien heeft men natuurlijk altijd wel iets om over te praten: zij het de pracht van de omloop of de zwaarte van de beklimmingen of afdalingen, ... gespreksstof genoeg.

Als beginnende trailloper heb ik natuurlijk nog niet veel ervaring maar hieronder zal ik toch proberen een aantal van mijn favoriete natuurlopen en trails op te sommen:

Zij die eens een natuurloop willen uitproberen moeten zeker eens één of meerdere van de volgende op hun lijstje zetten:

- de Appelbloesemjoggig in Gelrode (de langste afstand)
- de ZooRun in Olmen
- de SVK Bosloop in Oud-Heverlee
- de Abdijentocht
- de Jeezekesloop in Wezemaal
- de Natuurloop Herentals-Tielen
- Dwars door Kasterlee
- de EcoTrail in Brussel

Natuurlijk zijn er nog veel meer maar die moet ik zelf ook nog allemaal ontdekken.

Trails die een indruk op mij gemaakt hebben zijn:

- Le Trêfle à Quatre Feuilles in Olne
- de Hivernales Trail in Landgraaf
- Trail de Z'Amoureux in Huy
- Les Crêtes d'Orées in Engis
- Aragas Trail in Kluisbergen (een goede trail om mee te beginnen want veel minder zwaar dan deze in de Ardennen)

En de volgende zal ik dit jaar nog uitproberen, gezien hun goede reputatie:

- Trail Enfer des Collines in Oeudeghien (16 mei, 25 km)
- Trail de la Lesse in Daverdisse (17 mei, 50 km)
- Trail Namur Capitale (25 mei, 30 km)
- Les Boucles Ardennaises in La Roche (6 juni, 35 km)
- Ohm Trail in Aywaille (7 juni, 30 km)
- L'Ardennaise in Louette-St.Pierre (25 juli, 34 km)
- TrailRun Vlaamse Ardennen in Maarkedal (23 augustus, 44 km)
- de HouffaTrail in Houffalize (7 december, 50 km)

Tekst en foto's : Patrick Van Steenkiste



de jogger 2015/3



Actuele Ledenlijst 2015

Aerts Johan	Hoekstraat A	Booischot
Anthonis Sonja	Hopvelden 3B	Hallaar
Baeyens Peter	Biekorfstraat 16 A	Heist
Beckers Ingrid	Kattestraat 46	Heist
Beirens Tom	Peersdonkendreef 5	Booischot
Buts Katrien	Eglantierstraat 6 Bus 3	Heist
Caers Brenda	Hollestraat 14	Hallaar
Ceulemans Germaine	Oude Liersebaan 36	Hallaar
Claes Willem	Zonderschotsesteenweg 76	Heist
Claessens Beatrijs	L. Carréstraat 123	Heist
Cootmans Josephine	Streepweg 5	Hallaar
Corsmit Luc	Beukheuvel 1	Duffel
Coveliers Amber	Boudewijnlaan 3	Heist
Cumps Els	L. Carréstraat 22 G	Hallaar
Daems Luc	Grote Braamstraat 20	Heist
De Belder Marc	Lage Dreef 2	Wiekevorst
De Cock Luc	Het Moer 5	Booischot
De Cocq Roger	Het Broek 6	Heist
De Coux Irina	Pluishoekstraat 18	Heist
De Coux Jana	Pluishoekstraat 18	Heist
De Coux Karl	Pluishoekstraat 18	Heist
De Groof Nancy	Roggeveldenstraat 104	Schriek
De Hondt Steven	Heimolenstraat 10	Itegem
De Meutter Paul	L. Carréstraat 28 A	Hallaar
De Preter Jules	Lostraat 33	Heist
De Vlieger Carine	Ganzenweg 7	Wiekevorst
De Wever Nicole	Grasheideweg 3/G	Schriek
De Winter Murielle	Liersesteenweg 309	Heist
Declerck Isabelle	Grote Braamstraat 3	Heist
Dedoncker Wim	Averegtenlaan 40	Hallaar
Dermaux Ann	Stationsstraat 88	Heist
Dillen Davy	Goorvoetweg 10	Schriek
Dupont Johan	Hoekweg 7 B	Heist
Faes Frans	Molenstraat 8	Heist
Feyaerts Patrick	Molenstraat 84	Heist
Fleerackers Monique	Grote Braamstraat 20	Heist
Frederickx Brigitta	Cardijnlaan 25	Booischot
Geerts Rini	Doodsbroekstrat 15	Hulshout
Glorie Sarah	Zomerstraat 5	Wiekevorst
Goolaerts Larissa	Industriepark 56	Hulshout
Goolaerts Mattis	Industriepark 56	Hulshout
Goovaerts Joseph	Boudewijnlaan 42	Heist
Habets Mario	Grote Heidestaat 23 C	Booischot
Hendrickx Arlette	Herentalsesteenweg 31	Hallaar
Heremans Miet	DellaFaillestraat 12	Booischot
Hoefkens Chris	Oude Aarschotsebaan 37	Booischot
Hoefkens Erwin	Lostraat 170 A	Heist
Hoefkens Hilde	Boudewijnlaan 3	Heist

de jogger 2015/3

Huybrechts Cynthia	Oude Provinciebaan 1	Houtvenne
Huybrechts Freddy	Bossestraat 40	Heist
Ischwardat Wilma	Grote Kerkweg 15	Schriek
Jacobs Suzy	Bruggeneindse Leivelden 14	Hulshout
Janssen Johan	Oude Provinciebaan 1	Houtvenne
Keymolen Hilde	Schransstraat 1 A	Hallaar
Laenen Marjolijn	Oude Mechelbaan 32 A	Heist
Laurens Maurice	Averegtenlaan 6	Hallaar
Lens Jan	Kleine Steenweg 111	Booischoot
Liekens Katelijn	Houwstraat 170	Beerzel
Liekens Louis	Oude Liersebaan 36	Hallaar
Livens Antoon	Hollestraat 27 A	Hallaar
Luyts Werner	Bollostraat 5	Heist
Mariën Lieven	Heiststeenweg 136 A	Beerzel
Meulders Jean-Paul	Maalhofdijk 1 C	Heist
Meulders Katelijn	Westerlosesteenweg 23 A	Heist
Michiels Katrien	Westerlosesteenweg 111 B	Heist
Nagels Ann	Zandstraat 27 F	Schriek
Nevelsteen Staf	Blinde Jennestraat 40	Booischoot
Panken Danny	Grote Kerkweg 15	Schriek
Papen Peter	Bruggeneindse Heivelden 14	Hulshout
Pauwels Guy	Kattestraat 46	Heist
Pauwels Lynn	Berkenstraat 45	Heist
Renap Rita	Eikestraat 16	Heist
Ringoot Danny	Bergskestraat 6	Hallaar
Rits Mario	Leliestraat 8	Hulshout
Rymenants Eddy	Heiststeenweg 62 bus 2	Beerzel
Saelen Luc	Seysheistraat 16 J	Hulshout
Saenen Johan	Mechelbaan 141	Heist
Saenen Sofie	Lostraat 20	Heist
Salaerts Jules	Bruulstraat 12	Itegem
Schorrewegen Elisabeth	L. Carréstraat 16 B	Hallaar
Smits Nelly	Lostraat 141	Heist
Spits Katleen	Schaliehoevestraat 76 A	Heist
Storms Christel	Eugeen Woutersstraat 53/4	Heist
Torfs Benny	Hallaarstraat 51 A	Itegem
Torfs Gitte	Tuindijk 25 B	Schriek
Van Asten Benny	Goudvinkstraat 31	Heultje
Van Asten Ingrid	Kasteelstraat 38	Heist
Van Bael Luc	Blindejennestraat 28 C	Booischoot
Van Bauwel Ilse	Industriepark 56	Hulshout
Van Besouw Jenny	Noordstraat 43	Hallaar
Van Calster Martine	Kastanjelaan 17	Itegem
Van Casteren Ronald	Kasteelstraat 38	Heist
Van Cotthem Lieve	Leo Kempnaersstraat 99	Schriek
Van de Velde Ronny	Schaliehoevestraat 82 A	Heist
Van Den Berg Alex	Eikestraat 16	Heist
Van Den Bergh Lutgarde	Heiststeenweg 62 bus 2	Beerzel
Van den Broeck Carine	Schaliehoevestraat 49	Heist
Van den Broeck Gerrie	Schrieksesteenweg 184	Booischoot



de jogger 2015/3

Van den Meutter Ann	Velden straat 3 A bus 1	Heist
Van den Putte Eric	Kattestraat 48 B	Heist
Van den Schoor Bart	Tapelaarstraat 45 C	Heist
Van der Aerschot Stacy	Peerdsdonkendreef 15	Booischoot
Van der Kuylen Johanna	's Gravenhagestraat 40	Heist
Van Heukelom Pieter	Hallaarstraat 23	Itegem
Van Houtven Luc	Hof Van Riemenstraat 25	Heist
Van Loo Alfons	L. Carréstraat 22 G	Hallaar
Van Loo Wim	Peyersstraat 4	Schriek
Van Orshagen Nicole	Kattebos 6	Olen
Van Parijs Willy	Heiststeenweg 10	Beerzel
Van Rompuy Jurgen	Cardijnlaan 25	Booischoot
Van Woensel Johan	Isschotweg 104	Itegem
Vandevelde Dieter	Houwstraat 170	Beerzel
Vandevelde Stefanie	Houwstraat 170	Beerzel
Vansteenkiste Patrick	Reigersweg 2	Schriek
Verbinnen Patrick	Grote Kerkweg 5	Schriek
Verbist Elsie	Wouwerstaat 11	Heist
Verbist Eric	Werftsesteenweg 27 D	Heist
Verbist Marc	Oude Godstraat 30 B3	Heist
Vercammen Gert	Veldenstraat 3 A bus 1	Heist
Verhaegen Ilse	Blinde Jennestraat 28 C	Booischoot
Verhaegen Kris	Halderhof 5	Hallaar
Verheyden Walter	?	?
Verheyen Ivo	P. Van Roosbroecklaan 10	Heist
Verlinden Louis	Woud 2	Noorderwijk
Verschoren Sarah	Hoekheide 25	Ramsel
Verstrepen Leo	Kardinaal Cardijnplein 10	Berlaar
Vertommen Gerda	Peulisstraat 43 A	Peulis
Vervloet Guido	Stationsstraat 88	Heist
Vingerhoets Wendy	Ter Strapen 9	Itegem
Willems Ann	Oude Kattestraat 6	Heist
Witters Patrick	Wipstraat 5	Heist
Witters Veerle	Pluishoekstraat 18	Heist
Wouters Mario	Diepestraat 7	Heist
Wouters Quinten	Diepestraat 7	Heist
Wyns Jos	Herentalsesteenweg 31	Hallaar
Yskout Cynthia	Lage Dreef 2	Wiekevorst

Dit zijn dus 136 leden.

Momenteel ben ik niet in het bezit van het adres en de geboortedatum van Walter Verheyden.

Van de volgende personen is eveneens de geboortedatum niet bekend :

Luc Corsmit, Nancy De Groof, Wim De Doncker, Ann Van den Meutter, Nicole Van Orshagen en Patrick Witters.

Mag ik hen vragen dat ze me deze eventueel via mail (evpkvm@telenet.be) mededelen zodat wij onze ledenlijst kunnen vervolledigen. Dank bij voorbaat.



Verjaardagskalender

Als ik op de kalender
kijk ben ik zowat
versleten,
maar dat ik dat nog lang niet
ben dat kan zo'n ding niet
weten. Want zijn steriele
cijfertaal
geldt zeker niet voor
allemaal. Dus kijk niet naar
dat cijferding
Het leven is geen
rekening.
Toon Hermans



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

23 oktober	Luc Van Bael
26 oktober	Mario Habets
27 oktober	Ingrid Van Asten
31 oktober	Mattis Goolaerts
01 november	Gitte Torfs
02 november	Veerle Witters
04 november	Stacy Van der Aerschot
06 november	Quinten Wouters
11 november	Hilde Hoefkens
14 november	Jean-Paul Meulders
16 november	Monique Flerackers en Luc Saelen
17 november	Chris Hoefkens
18 november	Sarah Glorie en Ann Nagels
26 november	Eddy Rymenants
29 november	Peter Baeyens
30 november	Nelly Smits
07 december	Erwin Hoefkens
08 december	Brigitta Frederickx en Jef Goovaerts
09 december	Sofie Saenen en Wendy Vingerhoets
10 december	Jan Lens
11 december	Jos Wyns
13 december	Lieven Maeriën
14 december	Miet Heremans
22 december	Willy Van Parijs
25 december	Leo Verstrepen
27 december	Ann Dermaux

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