

# de jouger



Ondernemend  
**Heist.be**



**STEUN ONZE LOKALE ONDERNEMERS**

Heistse Berglopers  
Heistse Berglopers

Officiëel tijdschrift van de Heistse Berglopers  
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 16 – nr. 4/december 2020

## VOORWOORD

*Lieve Bergloopster, Beste Bergloper,*

### Wat biedt U dit clubblad ?

### Bladzijde

cover	1
voorwoord	2
kringnieuws	3
trainingslopen	4
blijde geboorte	5
Belgische atleten met toekomst	6-7
feitenfestival	8
gezondheidstips	9-10
Berglopers in beeld	11-13
facebook	14
GR5	15-16
actuele grapjes	17
nadenkertjes	18
plezante bladzijdes	19-20
verjaardagen	21
sponsors	22



### COLOFON

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

Verantwoordelijke uitgever : Eric Van den Putte  
Kattestraat 48 B  
2220 Heist-op-den-Berg  
[evpkvm@telenet.be](mailto:evpkvm@telenet.be)

**HOU VOL, CORONA ZAL OVERWONNEN WORDEN !!!**



Prettige Feestdagen  
Vrolijk Kerstfeest en Gelukkig Nieuwjaar

## KRINGNIEUWS EN CLUBINFO

### VERNIEUWING LIDGELD 2021

Zoals in ons vorige clubblad reeds uitgelegd werd het lidgeld voor 2021 door corona perikelen bepaald op 21 euro, mensen die in het verleden nog nooit op onze ledenlijst stonden kunnen tot onze vereniging toetreden na betaling van 25 euro. Gelieve wel te betalen voor **23 december** want daarna is het voor iedereen 25 euro. Vele leden deden dit inmiddels en staan derhalve nu reeds op onze nieuwe ledenlijst van volgend kalenderjaar. U kunt dit nog steeds in orde brengen door betaling cash aan één van onze bestuursleden of via overschrijving op ons gekende banknummer **BE48 9731 6275 5627** met als vermelding uw naam en de omschrijving lidgeld **2021**.

### LOPEN IN ONZE CLUBKLEUREN

De eventuele nieuwkomers (wees welgekomen in onze club!!!) die ook aan loopwedstrijden uit ons criterium in onze outfit wensen deel te nemen, kunnen best contact opnemen met onze bestuursleden Wendy of Els. Hopelijk kunnen we volgend jaar weer aan wedstrijden deelnemen en om criteriumpunten te behalen is het een voorwaarde dat U in onze clubuitrusting gaat mee doen.

### GREEN FLAG VOOR DE AVEREGTEN

Tijdens de lockdown van maart 2020 was het Provinciaal Domein Avereften, de thuishaven van onze jogging, bijzonder in trek bij gezinnen die graag nog wat beweging hadden en wilden wandelen of lopen in de natuur. Dat werd zelfs internationaal opgepikt. Half november ontving het domein aan de Boonmarkt de "Green Flag Award".

Deze erkenning krijgt men pas nadat men voldaan heeft aan tal van criteria : van groenbeheer, tot klimaatadaptatie en toegankelijkheid. Het verkregen juryrapport vermeldt voor de Avereften : een duurzame visie, fijne faciliteiten en een uitgebreid educatief aanbod.

De duurzame visie is op diverse domeinen aanwezig en ik laat een trotse directeur Els Goyvaerts (foto) aan het woord :

"Het belang van groen in onze directe omgeving wordt dit jaar door de coronapandemie extra benadrukt. Groene ruimtes en parken in de buurt geven mensen een aangename plek in de buitenlucht. Ze zijn essentieel voor onze fysieke en mentale gezondheid. Daarom is het belangrijk dat er een sterk en duurzaam beheer achter schuilt."

Bron : De streekkrant Week 45.



### NIEUW CRITERIUM 2021

Net als U hopen wij dat er opnieuw een datum bekend gaat worden gemaakt wanneer er in het nieuwe jaar weer wedstrijden kunnen en mogen georganiseerd worden. Onze lijst zal dan ook zo vlug als mogelijk verschijnen.

## TRAININGSLOPEN

Op zondag 1 november, Allerheiligen, stond er oorspronkelijk een trainingsloop gepland met vertrek op dezelfde plaats als deze van een week eerder : Kruiskensberg in Bevel-Nijlen. Vorige keer trokken we richting Bevel, deze keer zouden we naar de andere kant Nijlen lopen, dat was de planning. Maar door de nieuwe corona lockdown waarbij men maximaal in groepjes van 4 mag blijven, stuurde onze voorzitter terecht een mail waarin hij meldde dat we best zelf voor ons looponderhoud kunnen zorgen, samenkomen met 17 man zoals de vorige keer, kan echt niet meer.



Desondanks dit waren er toch nog enkele Berglopers om 10 uur present op de parking van Kruiskensberg : Stella en Stijn alsmede de Gert. Deze laatste belde mij op en ik haastte mij om 20 minuten later met hem dezelfde toer te lopen als diegene die we vorige week reeds deden. Ook den Toon werd gebeld maar hij stond in de Delhaize aan de kassa aan te schuiven (hij was 1 dag voor de nieuwe lockdown wellicht aan het hamsteren, grapje Toon!), op hem wachten zou te lang duren. Ook de Jef had 2 dagen voordien gezegd mee te lopen, maar hij bleef afwezig. En ja, zonder papiertjes met de knooppunt nummers, herinnerden wij exact alle wegen en paadjes die we de week voordien reeds beliepen, met o.a. de



passage langsheen de dreef van het prachtige Hof Van Rameyen in Gestel dat U hier op de foto ziet. Stella en Stijn kozen voor de richting Nijlen en waren reeds huiswaarts vertrokken toen wij na iets meer dan een uur terug op de parking arriveerden. Na een goeie pint, voor de echte kenners een Wilderen Goud voor de Gert en een Blanche de Bruxelles voor uw dienaar, reden wij lichtjes moe maar voldaan richting Heist. Prima gedaan, anders waren we wellicht onze luie zetel weeral niet uitgekomen.

Wij, (Gert, Toon, Eric en den Duppe als hij niet gekwetst is) hebben afgesproken de komende weken, telkens om de 2 à 3 dagen, alle trainingslopen die op onze website staan, te gaan doen. Voor het nodige gerstenat en een hapje achteraf zal telkenmale gezorgd worden. Tegen dat er ooit (laat ons hopen dat uiteindelijk tegen de jaarwisseling het ergste achter de rug zal zijn, maar ja, ik weet dat natuurlijk ook niet, zelfs virologen weten dat nu nog niet!, en evenmin politiciers die sowieso menen alles beter te weten), terug aan wedstrijden kan deel genomen worden, zullen wij er fysiek "staan", nee dat moet natuurlijk "lopen" zijn. U onderhoudt ondertussen toch ook uw conditie, hè ? Veel succes hierbij gewenst!

# de jogger 2020/4



Tijdens de week van 23 tot 30 november liepen Gert Vercammen, Toon Livens en ikzelf liefst 3 keer : op dinsdag en donderdag in het Averegetenbos waar de Gert alle binnenpaadjes en geheime rendez-vous plekjes van in zijn jeugdijaren kent en op zaterdag gingen wij de looproute in Testelt die vermeld staat op onze website en die we reeds in groep met onze andere Berglopers gelopen hebben, nogmaals doen. Maar helaas: het eerste knooppunt vonden we nog wel maar daarna geen enkel meer. Wij beslisten

dan maar om vanuit het prachtig landelijke Testelt (foto) naar Scherpenheuvel te lopen, en terug natuurlijk. Eerst bijzonder veel bergop maar met de zalige wetenschap dat de weg terug veel naar beneden gaande paden ging inhouden.

Na onze katholieke plicht te hebben vervuld (lees : een toertje rond deze basiliek) liepen wij de terug met een gemiddelde snelheid van een halve minuut per km vlugger dan de heentocht. Na iets minder dan 12 km konden wij aan het station van Testelt, ons welverdiend "sterk bier" nuttigen, samen met een grote zak chips. We hadden er een geweldige training opzitten maar vroegen ons toch af waar we het knooppunt gemist hadden, in Langdorp was dit ons ook al eens overkomen. Raar maar waar.



Ik vermeld nog graag dat Johan Dupont die donderdag in den Averegeten er ook bij was. Hij sukkelde met serieuze knieproblemen waarvoor hij reeds meerdere inspuitingen kreeg, voor Testelt moest hij forfait geven.

Toon Livens is momenteel misschien wel onze actiefste Bergloper want hij belooft telkens op maandag en vrijdag de Neteboorden vertrekkend aan Café Loidijk. Volgens zijn eigen zeggen wel iedere keer aan een bijzonder traag tempo ... maar hij doet het toch maar !

Ik hoop dat vele van onze leden hun conditie tijdens deze trieste coronadagen enigszins op peil houden, van enkele weet ik dat dit zo is. Zo zag ik o.a. op zondag 29 november Louis Liekens de Boudewijnlaan aflopen. Ook enkele andere Berglopers kwamen wij inmiddels reeds tegen. Volhouden leden, en hopen dat we in maart of april van volgend jaar opnieuw aan wedstrijden kunnen gaan deelnemen.

## BLIJDE GEBOORTE

Net voor het afsluiten en versturen van dit clubblad kreeg ik nog het heuglijke nieuws dat ons lid Nele De Bakker recent de trotse mama is geworden van haar prachtige eerste zontje Jos (genoemd naar onze voorzitter?). Ze meldde ons dat ze heel haar zwangerschap is blijven lopen en zelfs een paar dagen voor de bevalling nog een 10 km had afgewerkt, iets wat de bevalling zelf alleen maar ten goede is gekomen. Van harte proficiat en veel gezondheid en geluk gewenst voor uw nieuw vergroot gezinnetje, Nele !



## BELGISCHE ATLETEN MET TOEKOMST

Met Nafi Thiam heeft ons land natuurlijk een supertroef bij alle kampioenschappen of Olympische Spelen, ook de Borlée's en hun collega's op de estafette staan klaar om nieuwe medailles te oogsten. En vergeten we niet dat Jonathan Sacoor die als de "golden boy van de 400 m" bekend staat. Maar daarnaast zijn er enkele misschien minder bekende atleten uit de huidige lichter die tot grootse daden mogelijk geacht worden. Enkelen voorbeelden :

- **Renée Eykens** : deze op 8 juni 1996 in Brasschaat geboren atlete, was op haar 19<sup>e</sup> reeds halve finaliste van de 800 m op de Olympische Spelen nadat ze bij de beloften en de junioren al Europees kampioen geworden was. Ze is pas 21 en al een vaste waarde in de atletiekwereld. In 2016 kreeg ze de Gouden Spike voor beloften. Er wordt de komende jaren bijzonder veel van haar verwacht.



- **Cynthia Bolingo Mbongo** : ze werd in Ukkel geboren op 12 januari 1993, we mogen van een laatbloeiër spreken want ze is reeds 27 en nu pas leert België haar kennen, nochtans kroonde zij zich al 5 keer tot Belgisch sprintkampioene, ze is dan ook nationaal

recordhoudster op de 300 m en de 4 x 400 m, zowel in- als outdoor. Ook van haar verwacht atletiekminnend België grootse prestaties in de nabije toekomst.

- **Camille Laus** : op 23 mei 1993 in Doornik geboren. Ze is gespecialiseerd in de sprint en het verspringen en veroverde ook reeds 5 nationale titels. Ze werd ontdekt tijdens een schoolveldloop als 14-jarige. Samen met Margo van Puyvelde, Hanne Claes en Cynthia Bolingo verbeterde zij in 2018 tijdens een meeting in het Zwitserse Bern het 38 jaar oude Belgische record op de 4 x 400 m estafette naar 3.29,06 minuten. Ze is al geruime tijd de vriendin van Kevin Borlée door wiens vader ze ook getraind wordt.



# de jogger 2020/4



- **Hanne Maudens** : geboren in Wetteren op 12 maart 1997. Heeft zich in eerste instantie toegelegd op de meerkamp, ze is bij afwezigheid van Thiam hierbij weliswaar, de regerende kampioene vijfkamp. Maar sedert dit jaar legt ze de nadruk op de 800 m en maakt ze ook deel uit van de succesvolle Cheetahs (4 x 400 m estafetteploeg).

- **Mariam Oulare** : zowat de rijzende ster van de Belgische atletiek. Zij is de dochter van ex- profvoetballer Souleymane Oulare en dus de zus van de Standard aanvaller Obbi Oulare. Ze is Belgisch maar leeft en traint in Frankrijk. Op een indoormeeting in Reims begin dit jaar liep ze de 60 m in 7'43, dat is 3 honderste seconde sneller dan het 24 jaar oude record van Kim Gevaert. Een supertalent dus!



- **Hanne Claes** : deze 29-jarige sprintster werd geboren in Hasselt maar woont in Leuven. Ze is meervoudig nationaal kampioene op de 200 m en de 400 m horden. Op dit laatste behoort ze bij de Europese subtop. Ze zorgde ook mee voor het 4 x 400 m Belgische record.

- **Eliott Crestan** : geboren op 22 februari 1999, een landgenoot die gespecialiseerd is in de middellange afstand. Hij werd tot op heden reeds 4 keer Belgisch kampioen, voor het eerst in 2016 op de 800 m indoor. Op het WK U20 verbeterde hij in de halve finale zijn Belgisch juniorenrecord en in de finale behaalde hij een bronzen medaille.



Atletiekminnend België kijkt zeer uit naar de prestaties die al deze atleten hopelijk de komende jaren gaan ten toon spreiden. Medailles zullen er zeker volgen.

## FEITENFESTIVAL

**Wat U nog niet wist, wat U ook helemaal niet hoeft te weten, maar wat U wèl een interessante mens maakt!**

**Groenland is 4 keer zo groot als Frankrijk maar telt amper 58.000 inwoners. Dat komt voornamelijk doordat 80 % van het eiland met een metersdikke ijslaag bedekt is.**

**Toen de 17-jarige Zweed Ingvar Kamprad in 1943 een bedrijfje begon, koos hij een naam die was samengesteld uit zijn initialen (I.K.) en de eerste letter van Elmtaryd en Agunnaryd, respectievelijk de boerderij en het dorp waar hij opgroeide : IKEA was geboren.**

**Het kleinste ei ter wereld wordt gelegd door de kolibrie en weegt een halve gram. Het grootste is van de struisvogel en is circa 2 kilo zwaar.**

**De Open Franse Tenniskampioenschappen van Roland Garros zijn genoemd naar de gelijknamige Franse vliegtuigpionier die in september 1913 de Middellandse Zee overstak in een eenmotorig vliegtuigje.**

**De oudste voetbalclub ter wereld is Sheffield FC, niet te verwarren met Sheffield Wednesday en Sheffield United. De club werd in 1857 opgericht en speelt momenteel in de Northern Premier League Division One South, te vergelijken met onze Derde Provinciale.**

**De euro werd eerst ingevoerd op Réunion, een eiland in Afrika ten oosten van Madagaskar. Als Frans departement behoort het tot de EU. Door het tijdsverschil begon 1 januari 2002 er 1 uur vroeger dan in Europa zelf.**

**De Nederlandse supermarktketen SPAR heette oorspronkelijk DE SPAR. Het was de afkorting van Door Eendrachtig Samenwerken Profiteren Allen Regelmatig.**

**Het Franse automerk Bugatti maakte vorig jaar, n.a.v. hun 110 jarig bestaan, deze uitzonderlijke wagen waarvan er echt in heel de wereld maar 1 bestaat : de "Bugatti La Voiture Noire", met een prijskaartje van 11 miljoen euro. En wie denk je dat er mee rond rijdt : Cristiano Ronaldo! Hij blijkt een echte wagenfreak te zijn want hij heeft een volledige garage nodig om al zijn modellen te stallen. Zo zou hij volgens de Italiaanse website auto.it bezitten : een McLaren MP4-12C, Audi R8, BMW M6, Porsche 911 Cabrio, Maserati Gran Cabrio, Bentley Continental GT, Mercedes-Benz S65 AMG, Rolls Royce Ghost, Ferrari 599 GTO e F12 TDF, Lamborghini Aventador en een Bugatti Chiron die ook al 8 miljoen euro kostte. De unieke Bugatti "La Voiture Noire" accelereert in 2 seconden naar 100 km/uur en heeft een topsnelheid van 400 km/uur. Gewoon stapelzot!**



**De unieke Bugatti "La Voiture Noire" accelereert in 2 seconden naar 100 km/uur en heeft een topsnelheid van 400 km/uur. Gewoon stapelzot!**

**Bugatti, in 1909 genoemd naar zijn oprichter Ettore Bugatti, behoort sedert 1998 tot de klassieke VW-groep.**



## GEZONDHEIDSTIPS

De natuurarts Stef Mintiens doorprikt in zijn boek "Opnieuw echt eten" enkele, althans volgens zijn bevindingen, voedingsleugens. Hij beweert dat er dringend komaf moet gemaakt worden met de stortvloed van labels, light, glutenvrij, lactosevrij ... en foute voedingsrages. "Wie nietsvermoedend inkopen doet in de supermarkt, eet zich ziek", dixit deze voedingsdeskundige. Zijn uitleg :

- Granola. Om granola te bekomen worden perfect gezonde en voedzame granen, noten en pitten overgoten met olie, honing en/of andere zoetstof en vervolgens gegrild in de oven. De gezonde onverzadigde vetzuren die je lichaam nodig heeft om nieuwe celmembranen en hormonen te maken, veranderen zo in ordinaire vetmakers. Beter is het om de granen, pitten en noten een nachtje te laten weken in rauwe of plantaardige melk, al dan niet met wat vers fruit erbij. Doordat de ingrediënten niet worden verhit, behouden ze hun voedingswaarde en door het weken zwellen de granen en zaden op waardoor hun harde omhulsel openbarst en de voedingsstoffen beschikbaar worden.



- Zout is ongezond. Het chemisch zout dat wij tafel- of keukenzout noemen, is schadelijk voor de gezondheid want het kan hart- en vaatziekten veroorzaken. Zeezout, zout uit een zoutmijn of een product van gefermenteerde soja met een smaak zoals tamari zijn een pak gezonder.



- Gluten. Gluten is een eiwit dat in tarwe, rogge, gerst, haver, rogge en spelt zit. Amper 0,6 % van de bevolking is glutenintolerant waarbij het darmslijmvlies beschadigd raakt als je iets met gluten eet. Het misverstand hier is dat liefst 30 % van de mensen geen industriële gemanipuleerde tarwe verdragen en dit meestal op de kap van gluten geschoven wordt. De tip is dan ook : kies voor gezonde volwaardige granen zoals spelt, kamut, quinoa en rogge en bak brood en gebak beter met desem in plaats van gist.

- Lactose. Weer een misverstand : minder dan 0,5 % van de bevolking is echt intolerant voor lactose maar meer dan 90 % verteert geen koemelk. Melk wordt gepasteuriseerd waarbij de enzymen die je nodig hebt om de melk te kunnen verteren, worden uitgeschakeld.



## de jogger 2020/4

- **Suikers.** Suikers zijn brandstoffen voor ons lichaam. Natuurlijke suikers uit fruit, zoete groenten of granen, bevatten alle voedingsstoffen. De industrie zuivert die gezonde stoffen uit tot geraffineerde suiker die bijzonder verslavend werkt. Aan zo wat 8 op de 10 producten die men in een supermarkt kan kopen, is deze geraffineerde suiker toegevoegd, commercie nietwaar! Kwalen als obesitas en diabetes nemen in het Westen dan ook sterk toe. Chemische suikervervangers en synthetische zoetstoffen verschenen op de markt, deze bevatten weliswaar geen of nauwelijks calorieën maar brengen andere gezondheidsrisico's met zich mee, o.a. verhoogd risico op kanker. Suikers volledig van je menu schrappen hoeft niet maar gebruik bij voorkeur toch meer ongeraffineerde suiker zoals riet- en palmsuiker. Echte honing en ahornsiroop zijn ook mogelijk, alles in zeer beperkte mate.



De schrijver geeft nog enkele "handvatten voor gezond eten":

- eet zo veel mogelijk gevarieerde, volwaardige voeding en gebruik zoveel mogelijk verse, seizoensgebonden en echte natuur producten.
- kies voor voeding uit eigen tuin of van lokale boerderijen.
- kies ook voor voeding die op een gezonde, liefdevolle manier is klaar gemaakt. Verhitten kan maar eet ook onbewerkte, natuurlijke producten en gefermenteerde voeding zodat je alle mogelijke nutriënten opneemt.
- wees kieskeurig in je voedingsleveranciers en eis transparantie over de bereidingsmethoden en eventuele toevoegingen die ze gebruiken.



"Opnieuw echt eten", door Stef Mintiens is uitgegeven bij Manteau en kost 24,99 euro.

Het Laatste Nieuws liet in hun krant van zaterdag 29/6/2019 de schrijver aan het woord.

U kent wellicht zelf wel een hoefwinkel in je buurt. Recent kwam er in de Wuytjesstraat in Schriek een mooie nieuwe bij onder de naam "VAN DEN BOER" gewoon omdat alle producten van bij de plaatselijke familie Verlinden of hun collega boeren uit de buurt komen.

Zij bieden te koop aan : vlees van varkens, runderen en kippen, fruit, groenten, kaas, zuivel en eieren.



Best even de website [vdboer.be](http://vdboer.be) raadplegen voor de openingsuren.

## BERGLOPERS IN BEELD ... MAAR ANDERS

Heeft U in ons vorige clubblad onze 10 Berglopers kunnen benoemen ? Het waren  
**CHRIS HOEFKENS**                      **CHRIS** Lomme en Carl **HOEFKENS**  
**MICHEL VAN DIJCK**                    **MICHEL** Preud'homme en Tom **VAN DIJCK**  
**LUC DE COCK**                            **LUC** Appermont en Jurre Baantjer **DE COCK** met **C.O.C.K.**  
**FREDDY HUYBRECHTS**                **FREDDY** Maertens en Carl **HUYBRECHTS**  
**STIJN OP DE BEECK**                    **STIJN** Meuris en Johan **OP DE BEECK**  
**ALEX VAN DEN BERGH**                **ALEX** Czerniatinski en Erwin **VANDENBERGH**  
**BENNY TORFS**                            **BENNY** Hill en Rik **TORFS**  
**WALTER VERHEYDEN**                **WALTER** Baele en Bernard **VERHEYDEN** (Bompa Lawijt)  
**CAROLINE GOOVAERTS**              **CAROLINE** van Monaco en Stella **GOOVAERTS**  
**JOS WYNS**                                 **JOS** Brink en Luc **WYNS**

Was te gemakkelijk, nietwaar ?

Ziehier nieuwe namen van Berglopers, telkens weer van de eerste foto de voornaam en van de tweede de achternaam nemen.



# de jogger 2020/4

Van deze 2 foto's de naam van de rol die ze spelen in "Thuis"



Zijn echte naam, niet Will Tura

# de jogger 2020/4



Enkel zijn eerste voornaam



**Alle 12 Berglopers gevonden ? Proficiat!**

## FACEBOOKBERICHTEN



moederliefde



andere liefde



ook belangrijk



Ik ben vandaag uit de  
klas gestuurd.

*Waarom?*

De juf vroeg hoe je  
vlinders in je buik krijgt.

*Wat heb je geantwoord?*

Door een rups in je reet  
te stoppen.

## TOERISME IN BELGIE : GR5

Maanden geleden zond de VRT de reeks "GR5" uit. Het werd een prachtig vervolgverhaal dat de VRT zelf omschreef als "een psychologische roadthriller over 4 vrienden die een wandeltocht maken langs het Grote Routepad nummer 5, ter herdenking van hun vriendin Lisa die 5 jaar te voren van de aardbol verdween toen zij deze trip aan het ondernemen was." Met in de hoofdrollen Lucas Van den Eynde, Violet Braeckmans en Boris Van Severen.



Maanden geleden zond de VRT de reeks "GR5" uit. Het werd een prachtig vervolgverhaal dat de VRT zelf omschreef als "een psychologische roadthriller over 4 vrienden die een wandeltocht maken langs het Grote Routepad nummer 5, ter herdenking van hun vriendin Lisa die 5 jaar te voren van de aardbol verdween toen zij deze trip aan het ondernemen was." Met in de hoofdrollen Lucas Van den Eynde, Violet Braeckmans en Boris Van Severen.

De GR5 is een bestaand langeafstandswandelpad dat begint in het Nederlandse Hoek van Holland en ca. 2.150 km later eindigt in het zuid Franse Nice. Velen ondernemen reeds deze volledige trip want het is een "bestseller" in zijn genre, maar men kan natuurlijk ook bepaalde trajecten er van doen zoals bvb. de passages in ons land. De route loopt grotendeels door bergachtig gebied, wil men ze volledig doen zal men toch over een sterke conditie, een prima uitrusting en voldoende ervaring moeten beschikken. Een gedegen voorbereiding is sterk aan te raden.



De volledige route wordt in verschillende trajecten verdeeld :

- 1) traject "Lage Landen" : vertrekkende vanuit Hoek van Holland via Bergen-op-Zoom richting Luik
- 2) traject "Ardennen" : Lanaken-Luik-Maastricht-Spa-Vielsalm-Ouren-Diekirch (foto)
- 3) traject "Luxemburg-Lotharingen" : Luxemburg, minder dan 1 km door Duitsland, de Franse Moezelvallei, het plateau van Lotharingen
- 4) traject "Crête des Vosges" (Vogezen)
- 5) traject "Grande traversée du Jura" (oversteek Jura-gebergte)
- 6) traject "Grande traversée des Alpes" (oversteek Alpen)



Hierbij is men in de buurt van tal van grote steden gekomen, denken we maar aan Metz, Nancy, Mulhouse, Nyon. Van daaruit kan men, via Lausanne, de boot over het meer van Genève nemen naar Thonon-Les-Bains of naar Saint-Gingolph. Hierna volgt de GR5 de Franse zijde van de Frans-Zwitserse en later de Frans-Italiaanse grens door de Alpen om te eindigen in Nice.

# de jogger 2020/4

Voor de echte wandelaars onder onze leden, mensen die het fysiek en qua tijdschema en toch ook wel een beetje qua financiën aankunnen : een te overwegen aanrader. Maar men kan natuurlijk ook gedeelten van dit pad bewandelen. Daarom geef ik hiermede een overzicht van alle plaatsen die in België op de route liggen. De route is bijna volledig aangeduid met de bekende wit en rood markeringen die typisch zijn voor langeafstandswandelingen.



De Belgische dorpen en steden zijn : Essen, Kalmthout, Wuustwezel, Brecht, Westmalle, Zoersel, Grobbendonk, Bouwel, Herentals, Westerlo, Averbode, Scherpenheuvel-Zichem, Diest, Halen, Lummen, Heusden-Zolder, Hasselt, Diepenbeek, Genk, Zutendaal, Lanaken, Veldwezelt, Kanne, Eben-Email, Wonk, Haccourt, Wezet (Visé), Dalhem, Blegny, Barchon, Jupille-sur-Meuse, Bressoux, Luik, Olne, Nessonveux, Spa, Hoge Venen-Malchamps, Stavelot, Vielsalm en via het drielandenpunt Luxemburg binnen.

Als voorbeeld geef ik deze aanrader :

- in Westerlo start je uw wandeling met passages langsheen de Norbertijnenabdij in Tongerlo, het kasteel en het domein van Prins De Merode (foto), de mooie natuur van de Beeltjens en verder langs de boorden van de Grote Nete.



- vervolgens trek je door de bossen naar de abdij van Averbode
- je gaat een kaarsje branden aan de basiliek in Scherpenheuvel
- en je eindigt je trip in het prachtige oude stadje Diest, de gewezen bierstad aan de Demer. Ooit waren er hier 28 brouwerijen, nu rest alleen nog "Brouwerij Loterbol", genoemd naar de bijnaam van de Diestenaars, de "Loterbollen". In niet-corona tijden kun je hier in deze brouwerij (foto) nog een goeie pint gaan drinken want er is een café aan. Schol!



Andere wandelingen op dit GR5 parcours zijn natuurlijk vrij te kiezen. Soms gaan mensen wandelen maar hebben ze niet echt een doel, volgens mij kun je er op deze manier iets moois van maken.



## ACTUELE GRAPJES



In Rusland mogen inmiddels niet meer dan 3 russen in een auto.  
Anders krijg je vierrussen



## **NADENKERTJES**

**Als je de tijd neemt om te praten, neem dan ook de tijd om te luisteren.**

**Achter de sluier der verschillen schuilt de eenheid van alle mensen.**

**Wie alles weet zal niet veel meer bijleren.**

**Een verzadigd brein ziet alles troebel.**

**Gun de ander zijn/haar eigenheid.**

**Vrienden komen stapvoets maar verdwijnen rennend.**

**Probeer elke dag je grenzen te verleggen.**

**Als de regen zich niet inhoudt, bedenk dan dat de zon hetzelfde doet.**

**Wie zijn pad heeft gevonden kan zich met de stroom laten meevoeren.**

**Straf jezelf niet door boos te blijven.**

**Wie niet gelooft in de komende oogst zal geen zaadjes planten en niets hebben.**

**Streef niet enkel naar kennis maar vooral naar inzicht.**

**Houd de hand vast van wie het nodig heeft.**

**Verval niet in sleur maar blijf nieuwe dingen ontdekken.**

**Een voordeel voor de en hoeft geen nadeel voor de ander te betekenen.**

**Door steeds te verlangen naar iets beters mis je de kans om te genieten van wat je hebt.**

**Voldoende bezit geeft vreugde maar te veel bezit geeft zorgen.**

**De mens, met al zijn vernuft, kan de schoonheid van de natuur niet overtreffen.**

**Als we oordelen, plaatsen we onze waarheid boven die van een ander.**

**Wie de lat hoogt legt, leert hoog te springen.**

**Bestrijd het vuur van de haat met het vuur van de liefde.**

**Wees mild in je oordeel, ook voor jezelf.**

**In elke druppel honing zit de essentie van veel verschillende bloemen.**

**Je spiegel liegt niet maar je met erin durven te kijken.**

**De waarheid heeft vele gezichten.**

## PLEZANTE BLADZIJDEN

De Karel is met deze Harley Davidson sidecar aan het rijden maar de pas wordt hem plots afgesneden door een vrachtwagen waardoor hij in de sloot belandt. Nat en met een forse snee in zijn voorhoofd kruipt hij uit het water. De camion rijdt, niet bewust van zijn daad, gewoon verder maar er stopt wel een Audi cabrio met een blonde schoonheid achter het stuur. De dame roept : "Kan ik U helpen?"



Karel is nog wat verward en knikt vriendelijk.

De schoonheid zegt : "Stap maar in, ik woon hier vlakbij en ik ben verpleegster. Ik kijk wel even naar je wond en geef je een droog joggingpak."

Karel stapt in, kijkt naar haar mooie flinke borsten en het korte rokje dat ze aan heeft en zegt : "Ja, dank je, maar ik denk dat mijn vrouw dit niet leuk vindt ..."

De dame antwoordt : "Dat vindt ze best goed, een beetje verzorging na zo'n ongeval."

Als ze bij haar thuis aangekomen zijn, stopt de dame Karel onder de douche, verzorgt zijn wond, geeft hem een schoon joggingpak en een glas hete thee.

Karel is dankbaar en zegt : "Ik vind het heel lief en aardig, maar mijn vrouw Nellie ... keurt dit niet goed."

De dame zegt : "Natuurlijk zal ze het goed vinden. Weet je wat : je blijft nog een uurtje dan masseer ik je zere plekken even en daarna breng ik je naar huis ... maar vertel eens : waar is jouw Nellie dan nu ?"

Karel antwoordt : "Tja, ik denk dat ze nog in de sloot ligt ..."

Een koppel heeft ruzie gehad. De vrouw belt haar moeder en zegt : "We hebben weer ruzie gehad, ik kom bij jou wonen."

Antwoord van de moeder : "Nee, schat, hij moet boeten voor zijn fouten ... ik kom bij jou wonen ..."

Een man vraagt zijn vrouw : "Schat, wat zou jij doen als we de Lotto gewonnen ?"

Deze antwoordt : "Ik zou de helft aanpakken en van je scheiden."

"Dat is goed", antwoordt de man, "we hebben 24 euro gewonnen, hier is 12 euro en daar is de deur ..."

Een getrouwd koppel is op een reünie van oud-leerlingen van haar school. Eén van de aanwezige mannen is compleet dronken en neemt het ene glas na het andere. De man vraagt aan zijn vrouw : "Ken je die man ?"

"Zeker wel", zegt ze zuchtend, "wij zijn lang een koppel geweest en toen we uit elkaar gingen is hij beginnen drinken en is nooit meer gestopt."

De man antwoordt : "Wie had ooit gedacht dat hij dat nu nog altijd aan het vieren zou zijn ..."



De juffrouw op school vraagt aan Marietje wat ze later wil worden.

"Ik wil later mannequin worden", zegt Marietje gedecideerd.

"Maar als je daar nu te lelijk voor bent ?", vraagt de juf.

"Dan kan ik nog altijd schooljuf worden ..."

# de jogger 2020/4

Na alweer een flinke ruzie tussen man en vrouw wordt er niet meer gesproken. Beeld zonder klank. Ze zijn allebei koppig en geen van beiden wil het eerste woord zeggen. Plots herinnert de vrouw zich dat zij de volgende dag om 5 uur op moet voor een heel belangrijke zakenmeeting die zij in geen geval mag missen. Zij neemt een stukje papier en schrijft : "Maak me morgen om 5 uur wakker, heb belangrijke vergadering." Ze legt het goed zichtbaar op zijn nachtkastje. De volgende morgen wordt ze om 9 uur wakker, ze is razend, kijkt rond en vindt op haar nachtkastje een briefje : "Het is 5 uur, opstaan!"

Een man heeft een computerprobleem en hij belt naar zijn provider.

Klant : "Ik heb een probleem met dit programma."



Helpdesk : "Zit U achter uw computer ?"

Klant : "Nee, ik zit niet achter de computer."

Helpdesk : "Wilt U dan even achter uw computer gaan zitten ?"

Vervolgens klinkt er wat gerommel en zegt de man dat hij achter de computer zit.

Helpdesk : "Wat ziet U nu ?"

Waarop de klant antwoordt : "Allemaal kabels ..."

Een vader spreekt zijn zoon lang en ernstig toe.

"Ik begrijp het niet", zegt de zoon tenslotte. "Jij hebt toch ook uw eerste sigaret gerookt, voor de eerste keer bier gedronken, je ouderlijk huis verlaten, een vrouw getrouwd en kinderen gekregen ? Waarom zou ik dat dan niet doen ?"

"Natuurlijk mag je dat", verzucht de vader, "maar liever niet in de omgekeerde volgorde ..."

"Ik moet vaak met nietjes nieten, maar soms niet zo'n niet niet, en als een niet niet niet ben ik niet te geNIETen ..."

Koppel in conversatie :

Zij : "Als ik nu stierf, zou jij opnieuw trouwen ?"

Hij : "Nee, natuurlijk niet!"

Zij : "Nee ? Waarom niet ? Hou je er niet van om getrouwd te zijn ?"

Hij : "Jawel, ik hou er van!"

Zij : "Dus, waarom zou je niet hertrouwen ?"

Hij : "Ok, ok, ik zal wel hertrouwen als jou dat pleziert ..."

Zij (droevig) : Zou je hertrouwen ?"

Hij : "Euh ... ja"

Zij : "En zou je met haar in ons bed slapen ?"

Hij : "Waar zou je anders willen wat we slapen ?"

Zij : "Zou je mijn foto's door de hare vervangen ?"

Hij : "Euh ... ja ... natuurlijk wel"

Zij : " En zou ze met mijn auto rijden ?"

Hij : "Nee, ze kan niet rijden ..."

Zij : (stilte)

Hij : "Oh! ... shit ..."



Een man komt thuis met 2 grote emmers koemest voor de tuin die hij had gehaald bij een boer uit de buurt.

"Waar is dat voor ?, vraagt zijn zoontje van 6.

"Voor de aardbeien"; zegt de vader.

Het zoontje staart hem verwonderd aan en zegt : "Ik heb ze toch veel liever met slagroom ..."

## VERJAARDAGEN

Beste Jarige,

Ballonnen, slingers en lekker eten, vandaag is de dag dat alles mag.  
Laat je vorstelijk behandelen want het is vandaag jouw verjaardag !

Onze jarigen voor de komende maanden :

### Januari

- 05 Josée Seyen
- 09 Patrick Verbinnen
- 12 Annie Verbessem
- 13 Patricia Bellemans
- 15 Kim Verlinden
- 18 Mario Rits
- 24 Maurice Laurens
- 25 Willy Aerts
- 26 Marc De Belder en Suzy Op de Beeck
- 27 Elisabeth Schorrewegen
- 29 Ellen Gielis en Diane Mergaerts



### Februari

- 01 Patricia Dillen en Guido Vervloet
- 02 Luc Van Houtven
- 03 Luc De Cock
- 05 Johan Dupont, Kim Maes en Guy Pauwels
- 12 Geert Schepers
- 15 Louis Liekens
- 19 Marjolijn Laenen
- 20 Nicole Van der Auwermeulen
- 26 Hans De Preter



### Maart

- 02 Ivonne Bellekens
- 04 Davy Dillen en Staf Nevelsteen
- 05 Ilse Verhaegen
- 10 Ines Van Houtven en Alex Winckelmans
- 12 Alfons Van Loo
- 21 Toon Livens
- 24 Rudolphe Smedts
- 27 Katelijn Liekens
- 31 Senne Verschooren



**NOG VELE GELUKKIGE EN GEZONDE JAREN GEWENST !!!**

## ONZE SPONSORS



**SPORTWINKEL LORNOY Herentalseweg 54 in Geel**



**'t Smulhuis (Wiekevorst)**

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

