

# de jouger



**NIETS DAN BLIJE GEZICHTEN BIJ DE BERGLOPERS !!!!  
KOMT U ER OOK BIJ IN 2020 ?**

*Heistse Berglopers*  
*Heistse Berglopers*

**Officiëel tijdschrift van de Heistse Berglopers  
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 15 – nr. 4/december 2019**

## VOORWOORD

*Lieve Bergloopster, Beste Bergloper,*

Wat biedt U dit clubblad ?

Bladzijde

cover	1
voorwoord	2
kringnieuws	3-4
bijzondere prestaties van Berglopers	5-7
Netedal Natuurloop	8-9
ons joggingcriterium	10-11
gezondheidstips	12
Berglopers in Hoevejogging	13-14
nadenkertjes	15
facebook	16
het Waasland	17-20
jenevertraining/ledenvergadering	21-24
plezante bladzijdes	25-26
verjaardagen	27
sponsors	28

## 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)



Gelieve deze personen de komende dagen op de juiste manier bij U te ontvangen a.u.b.



## **KRINGNIEUWS EN CLUBINFO**

### **POWERPLUS NATUURLOPEN IN LIER**

De mensen van AC Lyra stuurden ons een mail met bekendmaking van de data waarop hun volgende natuurlopen zullen georganiseerd worden, telkens op een zaterdag, met name :

- 23 november 2019 : 5 km – 10 km of 10 mijl
- 14 december 2019 : 5 km – 10 km – 10 mijl
- 25 januari 2020 : 5 km – 10 km – halve marathon
- 15 februari : 5 km – 10 km – 25 km
- 28 maart : 5 km – 10 km – halve marathon

De eerste 2 wedstrijden op onze criteriumlijst 2019, de anderen tellen voor 2020.

### **LEDENBESTAND**

- status-quo op 169 leden. De hernieuwelingen voor 2020 lopen volop binnen.
- Ivonne Bellekens was onlangs 50 jaar getrouwd, van harte proficiat !
- De moeder van Marc De Belder is overleden. Wij wensen hem en zijn familie heel veel sterkte in deze moeilijke periode.
- Dieter Vandevelde moet op zoek naar een nieuw appartement want waar hij nu woonde is wegens een keukenbrand onbewoonbaar verklaard.
- Lauranne Van Loo is afgestudeerd en is nu officiëel kinesiste. Zij komt desgevallend bij U aan huis om U te behandelen.

### **VERNIEUWING LIDMAATSCHAP VOOR 2020**

Graag betaling van uw lidgeld voor het jaar 2020 voor de datum van 15 december a.s., in dit geval blijft het over te schrijven bedrag 20 euro. Bij latere betaling vragen wij U 25 euro. Kinderen tot 18 jaar zijn lid voor de helft van de prijs.

Graag uw overschrijving op onze rekening IBAN BE48 9731 6275 5627 met vermelding van Lid HBL 2020 en uw volledige naam. Cash bij één van onze bestuursleden kan natuurlijk ook. Alle voordelen die aan dit lidmaatschap verbonden zijn, inclusief de gedeeltelijke terugbetaling door uw ziekenkas, werden U reeds weken geleden in een aparte mail gemeld.

### **KALENDER RONDON NETEDAL 2020**

Volgende data kan je alvast in je agenda van 2020 noteren :

vrijdag 22 mei	Averegtenjogging
zaterdag 30 mei	Uyleloop Schriek
zaterdag 13 juni	Groentejogging Schriek
vrijdag 10 juli	Hoevejogging Wiekevorst
maandag 3 augustus	Kermisstratenloop Booischot-Statie
zondag 30 augustus	Heist Loopt
zaterdag 12 september	De Hei Loopt

De Groentejogging in Schriek gaat door op zaterdagavond en de organisatie van onze Netedal Natuurloop is nog niet zeker, dit omwille van het feit dat de komende jaren de kermis in Itegem blijkbaar op onze zondag zal vallen en een andere datum vastpinnen is bijzonder moeilijk. We zien nog wel.

# de jogger 2019/4

## CRITERIUMPRIJZEN

Op onze bestuursvergadering van maandag 7 oktober werd beslist om dit jaar te kiezen voor een loopbroek met doorlopende ritssluiting en voor de wandelaars een sweatjack maar iedereen mag voor zich uitmaken wat hij het best kan gebruiken.



Voor onze mannen : Mara, het getoonde meisje hoort niet bij uw gewonnen prijs ... die blijft bij mij ...

Leden die een niet voldoende aantal punten behaald hebben, kunnen deze ook aankopen. Best daarvoor met Els, Betty of Wendy contact opnemen.

## VERSLAG BESTUURSVERGADERING

Ondertussen werd er maandelijks vergaderd door ons bestuur. Onze Netedal Natuurloop werd geëvalueerd met als conclusie : zeer geslaagd. Ook onze jenevertraining werd tot in detail gepland, de criteriumprijsen werden gekozen met vermoedelijk een 55-tal winnaars en de nieuwe regeling van het bedrag van ons lidgeld voor nu en de komende jaren werd uitgewerkt. Best betaling voor 15 december a.s. Lauranne gaat in Tongerlo een cursus tijdsregistratie volgen. Of er volgend jaar een nieuwe editie van onze Netedal Natuurlop gaat komen, is nog niet duidelijk.

## LOPEN OP WOENSDAGEN

Naast onze normale trainingen op dins- en donderdagen, wordt er ook door een beperkte groep gelopen op het kunstgrasplein, kleedkamers en douches van de Sporthal zijn ter beschikking. Er wordt tussen 9 en 10 uur in de voormiddag getraind in alle pare weken van 4 september 2019 tot 24 juni 2020. Dus op : 4/9 – 18/9 – 2/10 – 16/10 – 13/11 – 27/11 – 11/12 – 8/1 – 22/1 – 5/2 – 19/2 – 4/3 – 18/3 – 1 april - 29-4 – 13/5 / 27/5 – 10/6 en 24 juni 2020.

## CRITERIUMWINNAARS

Volledig bijgewerkte standen zijn steeds op onze website terug te vinden. Gelieve ons uw laatste deelnames zo vlug mogelijk door te geven. In december zijn er normaal gezien maar 2 wedstrijden meer, op 14/12 de Natuurloop AC Lyra en rond Kerstmis de Kerstloop Vorselaar.

## BERGLOPER VAN HET JAAR 2019

Graag uw lijst met wedstrijden en gelopen kilometers voor, laat ons zeggen, 10 januari 2020 doorgeven aan onze voorzitter zodat wij tijd genoeg hebben om een gepaste trofee aan te schaffen.

## BIJZONDERE PRESTATIES VAN BERGLOPERS



Onze voorzitter JOS WYNS en zijn vrouw ARLETTE HENDRICKX zoeken regelmatig al eens een mooie loopwedstrijd op die iets verder dan rond onze kerktoren georganiseerd wordt. Dat kan zowel in het Walen- als in Nederland zijn.

Zo reden ze op zaterdag 7 september II. even de grens over richting Terneuzen waar ze aan het voetbalterrein van V.V. Vogelwaarde gingen deelnemen aan de "3<sup>e</sup> Bosse Pielenloop". Vogelwaarde is een dorp in de Nederlandse provincie Zeeland, het situeert zich op zowat 80 km van Heist-

op-den-Berg. Vogelwaarde werd in 1936 de naam van een nieuwe gemeente in Zeeuws-Vlaanderen waarin Boschkapelle, Hengstdijk, Ossenisse en Stoppeldijk werden samengevoegd. In 1970 werden de kernen Boschkapelle in het westen en Stoppeldijk in het oosten samengevoegd onder deze naam toen de gemeente Vogelwaarde opging in de gemeente Hontenisse. Sinds 2003 maakt Hontenisse deel uit van de gemeente Hulst. Op 1 januari 2019 woonden er welgeteld 2.039 mensen in Vogelwaarde. De naam van het dorp is ontleend aan de kreek "De Vogel" die tussen Vogelwaarde en Hengstdijk ligt. Vanwaar de naam "Bosse Pielenloop" komt heb ik na lang opzoekwerk niet kunnen achterhalen. Ik vond enkel de betekenis van "pielen", het betekent op een ontspannen en nonchalante manier met iets bezig zijn.



Deze loopwedstrijd werd voor de derde keer georganiseerd. Het parcours is perfect en voert de deelnemers door de prachtige polders rond Vogelwaarde, zo o.a. de Pauluspolder en langs De Vogelbeek. Keuze uit 3 afstanden : 4,6 km – 9,4 km of 13,3 km. Arlette vertoefde in bloedvorm en liep een schitterende wedstrijd, niemand van de andere vrouwen kon haar volgen op de middellange afstand. Ze won dan ook verdiend, ze was gewoon de beste, en mocht een mooi boeket bloemen en een fles wijn in ontvangst nemen. Dikke proficiat, Arlette ! Jos liep traditioneel ook zeer goed maar viel op de lange afstand nipt naast de top 10, hij werd namelijk 11<sup>e</sup>.

Misschien een aanrader om volgend jaar eens met meer van de onzen te gaan meedoen!

Op zaterdag 12 oktober II. tijdens de voetbalwedstrijd Hooikt – Bonheiden waar ik optrad als grensrechter, voelde ik na 25 minuten een enorme steek in mijn linkerkuits, een pijnscheut die doortrok tot in mijn bil. Gevolg van dit alles : out tot zowat 1 december. De zoveelste kwetsuur, mogelijk één van mijn laatste want ik kan het niet blijven opbrengen om telkens terug te komen.

Nog gekwetst of ziek geweest : Muriel De Winter (stressfractuur), Katelijn Liekens liep er recentelijk op krukken bij en Caroline Goovaerts belandde ook even in het ziekenhuis.

Beter nieuws is er van Louis Verlinden die ik eind oktober bezocht en die, na zijn medische ingreep, volledig hersteld is en opnieuw wandelingen meedoet. Prima!

# de jogger 2019/4

**FREDDY HUYBRECHTS** is een jarenlange zonnebloem kweker. Maar met zijn teelt van dit jaar sloeg hij toch wel een (plaatselijk) reuzenrecord : de foto dateert van 20 september II. De reuze zonnebloem op zijn foto is 4,5 m hoog met ongeveer 80 bloemen en er komen er nog altijd bij.

Wat leert ons enig opzoekwerk over de bloem, de "Helianthus Annuus" met zijn Latijnse benaming : het is (normaal gezien) een 3 m hoge éénjarige plant uit de composietenfamilie. Ze kan gezaaid worden van april tot juni. Het is een cultuurplant die gemakkelijk in de tuin kan gekweekt worden op elke goed gedraineerde grondsoort, zelfs uit 1 pit. De bloem wordt meestal gekweekt om er zonnebloemolie uit de zaden van te winnen, olie die kan gebruikt worden in margarines of om te frituren. Deze olie bevat linolzuur hetgeen het cholesterolgehalte in het bloed verlaagt. Het loof wordt als veevoer gebezigd.

Freddy kweekte hiermee een uitzonderlijk hoge bloem, maar half september van dit jaar werd in Karst (Duitsland) opnieuw het record van de hoogste zonnebloem ooit verbroken. Met een hoogte van maar liefst 9,17 m komt het exemplaar waarvan hier rechts boven een foto, in de boeken van Guinness Records te staan. De zonnebloem was bijna door een hagelbui vernield maar groeide, ondanks de kapotte bladeren, toch nog een tijdje door. Met de hulp van de brandweer kon ze exact opgemeten worden. Op internet is een film te zien van deze enorme zonnebloem die gekweekt werd



door ene Hans-Peter Schiffer. Kijk op You-tube "Talles Sunflower - Guinness World Records").



**SENNE VERSCHOREN** leverde op zondag 13 oktober een schitterende prestatie bij de Marathon van Eindhoven. Startplaats om 10 uur was de Mathildelaan in Eindhoven.

"Het was zwaar maar het is weeral gelukt" waren zijn eigen woorden bij zijn fantastische tijd van 2 u 55 minuten en 23 seconden. Zeer dikke proficiat, Senne !

Op deze foto's ziet U zijn loopnummer en de medaille die hij mocht ontvangen.



# de jogger 2019/4

JEF GOOVAERTS en GILBERT STRAETMANS gingen ook eens aan een wedstrijd buiten ons criterium deelnemen. Zonder dat ze het vooraf wisten, kozen ze er meteen (zo beweerde de Jef mij althans) de zwaarste jogging uit die men zich kan indenken : regelmatig een stuk recht omhoog met een stijgingspercentage vergelijkbaar met dat van onze Heistse Berg, maar dat dan meerdere keren in dezelfde toer van 5,2 km en met verschillende zeer korte gevaarlijke afdalingen. De jogging waar ik het hier over heb is de "Briqville Classic" in Steendorp (deelgemeente Temse). Jef had voor de bierles die hij vanwege het Heistse Cursuscentrum geeft, bier nodig uit Steendorp. Voor het thema "Steen" had hij voor ons 3 proefbieren uitgekozen waarvan de naam een verwijzing inhield naar het onderwerp, zo dronken wij de "Steenbrugge Tripel", het "Steenuilke" en de "Cuvée de Briqville". Jef had ontdekt dat men bij deelname aan de "Briqville Classic" 3 prijzen kreeg : een medaille, een gadget en een fles van 75 cl van deze "Cuvée de Briqville".



De organisatoren waren toe aan de vierde editie van deze semi-trail wedstrijd en mochten een 330 deelnemers verwelkomen. Onder hen tal van Belgische toppers en echte bergop lopers. Iets voor onze voorzitter ?



Het Natuurdomein "Roomkouter" in de Kapelstraat in Steendorp (Temse) , vormt het prachtige decor van deze loodzware opdracht. Allerlei randanimatie voor jong en oud maakte van het geheel een heuse sportieve familiedag. Opmerkelijk punt uit het wedstrijdreglement : lopers die afval achterlaten buiten de daarvoor voorziene zone worden uit de wedstrijd gezet want gezien de recreatieve aard van deze wedstrijd wordt van de deelnemers verwacht dat zij zich hoffelijk en met het nodige respect voor de natuur gedragen. Iets wat wij alleen maar kunnen toejuichen. Gelegenheid om te douchen is er in Sporthal "Het Gelaag" iets verderop maar een pendeldienst brengt je om het kwartier ter plaatse.

De winnaar van de 5 km deed er 20'29 minuten over. Het kostte bloed, zweet en tranen maar onze Berglopers bereikten de meet : Gilbert na 36'15 minuten en de Jef na 37'39 minuten. De laatste op de uitslag, 27 plaatsen later, deed er bijna een uur over.

Er was ook een 10 km waarbij de winnaar finishte in 37'32, de 21 km werd door de snelste na 1 uur 29 minuten beëindigd.

Op de foto's hierboven zien wij onze topatleten net voor de aankomst en het bier waarvoor ze het allemaal deden. Zijn wij er volgend jaar ook bij ?



## NATUURLOOP NETEDAL

Op zondag 22 september II. organiseerden wij (de mensen van "Heist Loopt" en de Berglopers) de derde editie van onze "Netedal Natuurloop" aan het ex-voetbalterrein van FC Itegem, thans de thuishaven van de LRV (Landelijke Rij Vereniging).

Een mooi aantal voorinschrijvingen (144 maar niet iedereen hiervan is komen opdagen!) en het prachtige weer dat er voor zorgde dat er extra nog ruim 200 daginschrijvers mee gelopen hebben, laat ons toe te spreken van 350 deelnemers. Onze uitslagen vermelden 335 finishers die bijna gelijk over de 3 verschillende loopafstanden verdeeld zijn : 113 op de 4,3 km, exact evenveel op de 9,2 km en 109 op de 12,88 km. Zeer mooie aantallen voor een zondagvoormiddag.

Het parcours voert onze lopers langsheen de prachtige Netevallei, 't Schipke en Kruiskensberg met 90 % zeer goed beloopbare bospaden.

't Schipke bevindt zich op het grondgebied van de gemeente Herenthout, Kruiskensberg situeert zich in Bevel (deelgemeente van Nijlen).

In restaurant 't Schipke kan men na een stevige natuurwandeling steeds terecht voor een gastronomische verwenning. Regelmatig wordt er iets extra georganiseerd, zo was er op vrijdag 29 november II. een muzikaal diner met als thema "30 jaar Kalinka". Niet de zangeres Kalinka, die in de sixties en seventies regelmatig deelnam aan Canzonissima en in 1969 zelfs zong voor Luxemburg op het Songfestival van Malta (niet het Eurosongfestival). Twee van haar concurrenten toen waren niemand minder dan David Bowie en Patricia Paay. Niet onze zangeres dus maar het "Kalinka Ensemble" waarvan de muzikanten al 30 jaar samen spelen en al meer dan 20 jaar de muzikale omlijsting verzorgen bij de aankomst van eerste mosselen in juli. Toch eens naar toe gaan, gewoon iets drinken kan natuurlijk ook.



Volgens de legende genas een herder in de 13<sup>e</sup> eeuw aan de Kruiskensberg nadat hij van een bron dronk. Om dit te gedenken bouwde men een kapel en legde men een kruisweg aan. Zeker ook eens een bezoek waard.

Op de volgende pagina ziet U alle podiumwinnaars.



# de jogger 2019/4



1



2



3



4



5



6

Op de foto's, gezien van links naar rechts (dus de plaatsen 2 – 1 – 3)

Foto 1 : Klara De Vocht – Emilie Nys - Evelien Van Hoof

Foto 2 : Obry Naets – Robin De Smet – Kim Beynaerts

Foto 3 : Stefan Geuens – Sam Keusters – Marco Raets

Foto 4 : Chantal Raemaekers – Jeanine Van der Hoeven – Ellen Vekemans

Foto 5 : Senne Van den Schoor – Jurgen Huybrechts – Pim Jacobs

Foto 6 : Vicky Liekens – Murielle De Winter – Liesje Dockx

Al deze winnaars, maar ook alle andere deelnemers, hadden niets dan woorden van lof voor onze organisatie. Ook de koffiekoeken vielen in de smaak. Prima zo !

## ONS JOGGINGCRITERIUM

Ziehier enkele korte verslagen van wedstrijden die de voorbije maanden op onze criteriumlijst stonden.

Op vrijdag 6 september traditioneel veel volk in Aarschot ter gelegenheid van de 26<sup>ste</sup> Waterloop. Het parcours langsheen de oevers van de Laak en de Demer naar de Turfputten en Vorsdonken met de keuze uit 3 verschillende afstanden, lokte dit jaar 447 lopers waaronder vele Berglopers. Het startschot op het late vertrekuur 19.30 uur zorgde er voor dat enkele deelnemers na zonsondergang arriveerden. Volle bak ook aan de trappistenbar op het terras van De Knoet. De coverband Kontrair speelde er de pannen van het dak en zorgde voor een formidabel showspel. Het was gewoon genieten. Na een zeer lang optreden verscheen "Den Tesse" (Benoit Theyskens, de bezieler van deze jogging) op het podium en zorgde er nu reeds voor dat ook volgend jaar deze "artiesten" opnieuw present zullen zijn. Wij zullen er ook weer bij zijn!

Precies 1 week later, we zijn dan op voor sommigen een doemdag "vrijdag de dertiende", reden slechts 7 Berglopers naar het voetbalterrein van FC Rillaar Sport om er aan de plaatselijke Wijnbergjogging, editie 14, mee te doen. Met in totaal 184 deelnemers die konden opteren voor ofwel 5 ofwel 10 km op een heuvelachtig terrein, kunnen we van een gematigde opkomst spreken.



Een dag later, zaterdag 14 september, namen 35 Berglopers deel aan "De Hei Loopt". Met 241 deelnemers (162 op de 4,4 km en 79 op de 8,8 km) waren de "Gidsen Sint-Gertrudus Pijpelheide" best tevreden. De reden is mij niet bekend maar deze echte scoutsgroep neemt uitsluitend meisjes als leden aan. Zij zorgden voor een mooie wedstrijd en prima sfeer op hun terrein aan de Dopheide. Op de foto hiernaast ziet U deze meisjes, dit is de foto die op hun website staat.

Ruim 30 mensen van onze vereniging onder de in totaal 423 lopers, namen op zondag 6 oktober deel aan de Hulshoutse Neteloop. Dit is een loopwedstrijd die elk jaar op de eerste zondag van oktober georganiseerd wordt en toch op een ietwat rare manier ontstaan is. Eind jaren tachtig van de vorige eeuw had Jos Van Reusel, de toen nieuwe parochieherder van Hulshout, het schitterende idee om een jogging te organiseren. Hij was zelf een fervent loper en kon zo voor zijn eigen deur meedoen. Hij stippelde een mooi parcours uit door de rustige omgeving van de Herebossen en langs de boorden van de Grote Nete, met start en aankomst voor de parochiezaal. Dank zij de bereidwillige medewerking van vele parochiale verenigingen en AC Hulshout werd de eerste Neteloop een feit. Deze editie was de 31<sup>ste</sup> en zoals steeds gaat de opbrengst integraal naar het onderhoud en de verfraaiing van het plaatselijke Mattheuscentrum. Mooie prijzen voor elke deelnemer waren gegarandeerd.



# de jogger 2019/4

In december zijn er nog slechts enkele wedstrijden waar criteriumpunten kunnen behaald worden, denken we maar aan de Natuurloop in Lier en ook de Kerstloop in Vorselaar. Maar ook voor uw deelname aan de loop- en wandelorganisatie van Studio Brussel in het kader van "De Warmste Week" op 12 december a.s. zal er een punt toegekend worden als U mee doet. Dit ter compensatie van de weggefallen Park- en Bosloop in Westerlo die niet meer zal georganiseerd worden.



Gert Vercammen en zijn Rotary en Nethedal medewerkers staan opnieuw in voor een perfecte organisatie. De goede doelen die deze keer in de kijker staan en een serieuze financiële bijdrage op hun rekening mogen tegemoet zien, zijn :

- Casa di Colore, een goede doelen organisatie met zetel in de Legerellestraat in Berlaar. De missie van de volledig vrijwillig medewerkende leden is te zorgen voor een goede begeleiding en sociale ondersteuning van personen met een beperking.
- MUST vzw, adres Schellendijk 28 in Heist-op-den-Berg. Hun missie is : het inrichten van sport-, feest- en culturele activiteiten in de meest ruime zin van het woord, ten voordele enerzijds van gezinnen met 1 of meerdere ernstig zieke kinderen en anderzijds aan personen of organisaties die deze problematiek ondersteunen.
- Nethedal : dit voor de bouw van een nachtcentrum van Nethedal in het centrum van Heist-op-den-Berg. De missie van Nethedal zoals hun website het officiëel vermeldt : de vzw Nethedal is een dagcentrum voor volwassenen met een mentale beperking. Men wil hen een zinvolle dagbesteding aanbieden in een huiselijke, warme omgeving met aandacht voor elk individu.



Wij rekenen er op dat veel van onze Berglopers aan dit prachtige evenement en al deze goede doelen hun medewerking willen verlenen. Laat eens zien dat wij een hart hebben voor onze minder bedeelde medemensen. Spreken we af om zowat 18.45 uur aan 't Pleintje ? U bent er toch ook ?



## GEZONDHEIDSTIPS

Bron : Golazo

Voor onze marathon- of langere afstandslopers : zie hier de volgens de IAF (Internationale Atletiekfederatie) beste voedingsmiddelen om de dagen en uren voorafgaand aan je geplande lange duurloop te eten :

- wit brood
- witte ontbijtgranen zoals bvb. gepofte rijst
- gesuikerde zuivelproducten zoals verschillende soorten kefir en yoghurt. Kefir is een uit de Kaukasus dik vloeibare, koolzuurhoudende en licht alcoholische melkdrank. Het wordt gemaakt met een mengsel van verschillende melkzuurbacteriën en gisten. De lichtzure en frisse smaak lijkt op die van drinkyoghurt. Het bevat de voedingsstoffen eiwit en polysacharide, de mineralen calcium-ijzer-jodium en de vitaminen A-B1-B2-B3-B6-B9-B11-B12 en D.
- witte rijst, pasta, noedels en aardappeln. Ze moeten wel zeker lang genoeg gekookt worden om te voorkomen dat het zetmeel ervan resistent wordt, laat ze daarom niet afkoelen.
- gelei en honing
- cake en desserts gemaakt van witte bloem, zoals pudding, en suiker, zoals gelatine
- sportdranken, -gels en -repen
- vlees, melk kaas, gevogelte, vis, eieren en andere eiwitproducten kunnen (met mate) toegevoegd worden aan uw maaltijden.



Deze voeding, kan naast de onvermijdbare voorwaarde dat U fysiek topfit in orde moet zijn, bijdragen tot een goede loop. Er wordt ook benadrukt dat fruit en groenten (en al zeker de schil en de pitten ervan) volledig te vermijden zijn. Gekookte en bereide varianten kunnen in beperkte mate toegevoegd worden, bvb. gepureerd fruit zoals appelmoes. Het best verlaag je uw vezelinname zo'n 24 tot 72 uren voor de wedstrijd, afhankelijk van je darmtransit.

Enkele dranktips :

- altijd een gouden regel : drink veel en zeker voldoende, de ganse dag door. Hoe beter gehydrateerd je aan een loopinspanning begint, hoe beter je het zal verteren. Drink ook onderweg en zeker na het lopen om je verloren vochtgehalte zo best mogelijk terug aan te vullen. Drink uitermate zo veel mogelijk plat water, zeker geen alcohol want dat heeft juist een dehydraterende (vochtuitstotende) werking. Tip : weeg je voor en na een loop, het verlies aan gewicht zou niet meer dan 2 % van je lichaamsgewicht mogen zijn.
- sportdranken die je via poeder zelf bereidt zijn Ok maar doseer bij extreem hitteweer, maak je drank niet te straf want je hebt meer vocht nodig en je lichaam neemt dan de koolhydraten minder snel op. Neem steeds een isotone sportdank bij heet weer.

Nog enkele bijkomende tips voor onze lange afstandlopers bij warm weer :

- veeg voldoende beschermende zonnecrème
- zorg voor lichte en ademende kledij
- ga niet lopen op de warmste pieken van de dag en zoek bvb. het park of bos op met de juiste schaduwzijden
- na de loop : vul je zouten en koolhydraten weer aan : bij het zweten verlies je niet alleen vocht maar ook zout.

## BERGLOPERS IN DE HOEVEJOGGING

Toch wel een raar volk, onze Berglopers ! Zoals U weet (of nog niet wist maar nu dan wel) kan ik goed de gedachten lezen van mensen. Ziehier wat deze lopers aan het denken waren toen deze foto's getrokken werden :



**Nieuwe overwinning op mijn palmares!**



**Allez, mensen, waar blijven jullie ?**



**I believe I can fly**



**Tja, de boer van Wiekevorst, ik riek het ...**



**Gelukkig zitten ze nog goed**



**Zat ik al maar bij den Don of Zwarte Lola**



**Wie weet wat dit is?**



**Héla, ik ben hier**

# de jogger 2019/4



**Wedden voor nen bak Duvel dat ik win?**



**Wat kan het leven toch schoon zijn**



**Afzien, maar als ik de Jef en den Toon maar voorblijf**



**Als ik mijn ogen open doe, val ik**



**Ja, Staf, ik wil er een superkampioen van maken**



**Kan er nu echt niemand mij volgen ?**



**Mannekes, ik kan niet blijven wachten, hè ?**



**Ik heb toch de grootste ... tong**

## NADENKERTJES

**Stel niet uit tot morgen wat je vandaag door een ander kunt laten doen.**

**Laat nooit het verdriet van het verleden en de angst voor de toekomst, het geluk van het heden verpesten.**

**Hoe hoger je een berg beklimt, hoe harder de wind waait.**



**Alles wat een begin heeft, heeft ook een einde. Sluit daar vrede mee en alles komt goed.**

**Laat de volmaaktheid los, in alles zit een barst. Zo komt het licht naar binnen.**

**Wees jezelf, er zijn al genoeg anderen.**

**Wanneer iemand beweert dat je met geld alles kunt kopen, dan kun je er zeker van zijn dat hij nooit wat heeft gehad.**

**Wees blij als het regent ... want als je niet blij bent regent het ook.**

**Als ik tegen de overheid lieg, dan is dat fraude. Als de overheid tegen ons liegt, dan heet dat politiek.**

**De boom in het bos liet in de herfst alles los, alles liet hij gaan. Hij fluisterde zacht: loslaten is nodig, om sterker in het leven te staan.**

**Wees niet boos dat zij het jou niet gunnen, wees blij dat jij doet wat zij niet kunnen.**

**Mensen die oordelen begrijpen het niet, mensen die begrijpen oordelen niet.**

**Spreek alleen als je woorden mooier zijn dan zwijgen.**

**Het mooiste aan herinneringen is dat niemand ze van je af kan pakken.**

**De wonden die onzichtbaar zijn doen het meeste pijn.**

**Voordat je praat, luister ...  
Voordat je oordeelt, denk ...  
Voordat je uitgeeft, verdien ...  
Voordat je opgeeft, probeer ...  
Voordat je doodgaat, leef ...**

**Rij nooit harder dan dat je beschermengel kan vliegen.**

**Je kunt niet alles hebben. Waar moet je alles laten ?**

## FACEBOOKBERICHTEN

Alles op dit blad werd mij bezorgd door mijn facebook vrienden.



Die mooie sterren die aan de hemel staan, zien we allemaal.  
Maar iedere mooie ster heeft een persoonlijk verhaal.  
Een verhaal dat wij de ster hebben mogen geven.  
Een verhaal over iemand die een mooi stuk was in ons leven.  
Een persoon die nooit uit onze gedachten zal gaan.  
Het is daarom dat er zoveel mooie sterren aan de hemel staan.

Je gaf me beelden om te dromen, je maakte geluiden om me heen.  
Je vertelde mij verhalen in mijn oren, je was de zon die altijd scheen.  
Soms denk ik dat ik je hoor en dat ik je nooit verloor ...



Wees blij met Kerstmis en vier het met elkaar want Kerstmis komt maar eens per jaar.



## TOERISME IN EIGEN LAND : HET WAASLAND

Het Waasland is een historische en geografische streek in het noordoosten van de provincie Oost-Vlaanderen. Raar genoeg behoort de gemeente Zwijndrecht (provincie Antwerpen) tot het Waasland. Het Land van Waas wordt in het noorden begrensd door de Nederlandse staatsgrens, in het oosten door de Schelde, in het zuiden door de Schelde en de Durme en in het westen door het kanaal Gent-Terneuzen. Sint-Niklaas kan beschouwd worden als de hoofdstad van het Waasland.

“Waas” gaat etymologisch wellicht terug op het Germaanse “wasu” dat “drassige grond” betekent. Mogelijk is ook dat het komt van het Middelnederlandse woord “wastinne” wat woeste grond of woestijn betekent.

De zandgronden in het centrum van het Waasland zijn weinig vruchtbaar, in tegenstelling tot de zandleemgronden in het zuiden. Het noordoosten was oorspronkelijk veengebied dat in de late middeleeuwen intensief afgegraven werd. Bijoverstromingen in de 16<sup>e</sup> eeuw raakte het volledig onder water, later ius het weer ingepolderd.

Tijdens de Franse bezetting was het Waasland onderdeel van het Scheldepartement dat bij de oprichting van het Koninkrijk der Nederlanden gernoemd werd tot de provincie Oost-Vlaanderen.

Sinds de 16<sup>e</sup> eeuw gebruikte de Keure van het Land van Waas de raap als symbool. De Wase landbouw stond destijds immers bekend om de rapenteelt binnen het vierslagstelsel, die bijdroeg aan een meer vruchtbare bodem en die 's winters kon dienen als voedsel voor het vee. 10 Wase deelgemeenten namen bijgevolg de raap op in hun wapenschild.

De belangrijkste steden en gemeenten die tot het Waasland behoren zijn o.m. : Bazel, Beveren, Kruibeke, Lokeren, Sint-Niklaas, Sint-Gillis-Waas, Steendorp, Temse en Waasmunster. Van enkele nog wat meer informatie.



### SINT-NIKLAAS



De stad telt bijna 80.000 Sint-Niklazenaars, hun bijnaam is de “oliezeikers” of “blauwselmannen”. Het marktplein is het grootste van België. De naam is afgeleid van Nicolaas van Myra, de patroonheilige van de stad. De geschiedenis van de stad begint in 1217 wanneer de bisschop van Doornik Gozewijn de Sint-Nicolaaskerk opricht. De stad is nooit ommuurd geweest waardoor ze

steeds makkelijk te veroveren was. In 1381 werd Sint-Niklaas geteisterd door brand en plundering. Rond 1580 veroorzaakten rondtrekkende beeldenstormers hevige schade aan de kerk. In de 17<sup>e</sup> eeuw zorgden vooral vlas en wol voor economische successen die het Waasland de bijnaam “de tuin van Vlaanderen”

# de jogger 2019/4

opleverden. Die tijd ontstonden er ook 3 kloostergemeenschappen : de oratorianen, de minderbroeders en de zwartzusters. Op 25 mei 1690 werd de stad nogmaals geteisterd door een rampzalige brand die ontstaan was in een jevenerstokerij en waarbij 565 huizen verwoest werden. In 1764 begon de eerste industriële katoenweverij te werken, het was de start van een intensieve ontwikkeling van de textielproductie. Op 17 mei 1940 werd Sint-Niklaas gebombardeerd door de Duitsers. Er vielen 87 doden. Na de oorlog kwam de textielindustrie in een echte crisis waardoor ze begin 21<sup>e</sup> eeuw zo goed als verdwenen is. Het "Waasland Shopping Cneter" aan de rand van de stad diende de middenstad zware klappen toe met grote leegstand in het centrum tot gevolg.



Enkele bezienswaardigheden : de barokke Sint-Nicolaaskerk, de Onze-Lieve-Vrouwekerk in neo-byzantijnse stijl, de Grote Markt met het stadhuis (foto) en tal van musea : het Heemkundig Museum Nieuwkerken-Waas, het historisch pijp- en tabakmuseum en het Mercatormuseum dat de volledige geschiedenis van de cartografie behandelt.

Jaarlijks worden de Vredefeesten georganiseerd : een ballonevenement begin september. Bij de streekprodukten herkennen we o.a. enkele bieren als de Santa Bee en de Waase Wolf, het chocolademerkt Guylian heeft er zijn oorsprong en het konijneras "Het blauw van Sint-Niklaas" is ook zeer bekend.



Vele jaren geleden speelde SK Sint-Niklaas 3 seizoenen in de eerste klasse van het voetbal, momenteel speelt men tegen ploegen als Houtvenne en Lyra-Lierse.

Bekende Sint-Niklazenaars zijn : Meyrem Almaci (Groen), Mieke Biuve (actrice), Alex Callier (Hooverphonic), Thomas De Gent (wielrenner), Veerle Dobbelaere (actrice), Tom Lanoye ((schrijver), Jan Vertonghen (voetballer) en Ann Wauters (basketster).

## TEMSE



Temse ligt aan de Schelde en is bekend van het inmiddels opgeheven scheepsbouwbedrijf "Boelwerf" en om de befaalde Scheldebrug, met zijn 374 m de langste brug van België. De eerste brug werd in 1870 door de Franse architect en ingenieur Gustave Eiffel (die van de bekende toren). Er zijn ongeveer 29.000 Temsenaars, hun bijnamen zijn "azijnzeikers", wat zuurpruim betekent.

Naast het centrum bestaat Temse uit de wijken Cauwerburg, Hollebeek en Velle. Sinds de gemeentefusie van 1977 zijn Steendorp,

Tielrode en Elversele deelgemeenten.

Speciaal voor de stripliefhebbers vindt er jaarlijks een stripexpo plaats. Ook elk jaar op de kalender is er een carnavalstoet, telkens het weekend na aswoensdag.

Enkele bekende personen die in Temse geboren zijn : zanger Jacques Raymond, regisseur Jan Verheyen en zanger Gary Hagger.



# de jogger 2019/4

## LOKEREN

Deze stad ligt aan de Durme en de autoweg E178 en telt zowat 41.000 inwoners. De eerste vermelding van de stad vindt plaats in 1114. Midden 12<sup>e</sup> eeuw was het een onafhankelijke gemeenschap met landbouw en vlasnijverheid als haar 2 economische hoofdactiviteiten. Sinds de fusie van 1 januari 1977 maken de deelgemeenten Eksaarde en Daknam (waar het voetbalstadion van SC Lokeren zich bevindt) deel uit van de stad Lokeren. Enkele bezienswaardigheden zijn de Sint-Laurentiuskerk, de Heirbrugmolen en het Huis Thuisbaert.

Er zijn enkele mooie natuurplekken op het grondgebied :

- het 80 ha grote Molsbroek, een vrij groot natuurreserveaat
- het "Bosspark" omvat een tennisveld, 2 voetbalvelden, een skatepark, een Finse looppiste, een speeltuin en een wijklokaal.
- het "Verloren Bos" omvat een schuttersterrein, een kasteel en een koetshuis.
- de "Buylaers" is een brok natuur binnen de bebouwde kern van Lokeren. Dit natuurgebied van 20 ha is gelegen op de linkeroever van de Durme.
- de Eenbes-reservaatpercelen zijn genoemd naar een op Vlaamse schaal behoorlijk zeldzame plant die er in het voorjaar bloeit : de eenbes.

Met de Lokerse paardenworsten beschikt de stad over een erkend streekproduct en met de Lokerse Feesten over een algemeen gekend 10-daags stadsfestival, elk jaar sedert 1975 in de maand augustus.

In het Stadsmuseum wordt de geschiedenis van de stad verteld waarbij er veel aandacht geschonken wordt aan de haarsnijderij industrie waarvan de stad in de 20<sup>e</sup> eeuw het epicentrum was. Viltlen hoeden werden geproduceerd uit de pelzen van hazen en konijnen.



Op sportgebied kennen we natuurlijk de plaatselijke voetbalclub Sporting Lokeren. Deze club won reeds 2 keer de Beker van België (de huidige "Croky-cup"), met name in 2012 en 2014. Het seizoen 1980-81 werd als vice-kampioen afgesloten.

Enkele bekende Lokeraars zijn : Aimé Antheunis (voetbaltrainer), Chris Van den Durpel (imitator), Tom Audenaert (acteur), Jelle Van Damme (voetballer) en Greg Van Avermaet (wielrenner).



# de jogger 2019/4

## BEVEREN

Beveren heeft als deelgemeenten Beveren, Melsele, Haasdonk, Vrasene, Kieldrecht, Verrebroek, Kallo en Doel. De gemeente telt ruim 48.000 Beveraars of Bevernaars, beiden zijn goed.

Naar oppervlakte is Beveren na Antwerpen en Gent, de derde grootste van Vlaanderen. In 2005 werd er een nieuwe slagzin gekozen : "Heerlijkheid, vroeger en nu" maar deze werd in 2017 vervangen door "Beveren verbindt". Beveren draagt niet de titel "stad" en is daardoor de grootste niet-stedelijke Vlaamse gemeente.

In de late middeleeuwen was het land van Beveren een rijk landbouwgebied, met belangrijke turfwinningen in het noordelijke deel. Op 2 juli 1702 verwoestte een grote brand bijna de ganse dorpskom van Beveren die nadien werd heropgebouwd. Beveren kent heden een economische en culturele bloei. Dit komt o.a. door de industriegebieden en de haven van Antwerpen die ook op het grondgebied van Beveren uitbreidt. De deelgemeente Doel wordt daarbij echter bedreigd door het steeds uitbreidende havengebied. Op 19 februari 2009 kreeg de gemeente er in 1 keer zo'n 35-tal winkels bij in Warande Shopping, waardoor zijn positie als grootste winkeldorp van Vlaanderrren werd versterkt. Beveren blijft ook landschappelijk aantrekkelijk : naast een uitgestrekt polderlandschap en de meer typische Wase landerijen met hin bolle akkers, bevinden zich hier enkele mooie natuur- en parkgebieden.

Ziehier enkele toeristische trekpleisters op het grondgebied van Beveren :

- de Sint-Martinuskerk in het centrum van Beveren
- het Fort van Haasdonk
- het Kasteel Cortewalle (foto)
- het Fort Liefkenshoek (van de bekende tunnel)
- natuurgebied Hof ter Saksen.

Er zijn vele jaarlijks terugkerende feesten op het grondgebied van de fusiegemeente Beveren. Denken we maar aan de Beverse Feesten, de Aardbeifeesten in Melsele, de Brugfeesten in Vrasene, de Bevrijdingsfeesten in Kallo en de Boerenkrijgherdenking in Haasdonk.

Na faillissement van SK Beveren ontstond in 2010 de fusieclub Waasland Beveren die het elk jaar toch moeilijk heeft om zich zowel sportief als financieel in de eerste voetbalklasse te handhaven.

Enkele bekende mensen met de roots in Beveren zijn : presentator Kobe Ilsen, doelman Jean-Marie Pfaff, voetballer Wilfried Van Moer, ex CEO Belgische Voetbalbond Steven Martens en ex-bokser Jean-Pierre Coopman.



## JENEVERTRAINING/LEDENVERGADERING

Donderdag 24 oktober 2019, bovenzaal van "De Sporthal".

Liefst 62 Berglopers hadden zich ingeschreven voor onze jenevertraining gekoppeld aan de jaarlijkse ledenvergadering. Enkele stoelen bleven na het lopen en wandelen leeg zodat er 56 aanwezigen waren in het bovenzaaltje van de Sporthal.

Ziehier enkele sfeerbeelden van de jenevertraining zelf :



Om 20.45 uur verwelkomde een "vrolijke" Lieven Mariën alle genodigden en gaf direct het woord aan onze voorzitter, Jos Wyns.

# de jogger 2019/4

**Volgende punten werden besproken :**

- de teller van ons ledenaantal staat momenteel op 169, nooit had onze club meer leden, 18 leden zijn nieuw van dit jaar.
- op 2 maart ll. hadden wij onder massale deelname ons jaarlijks clubfeest dat voor de laatste keer plaats vond in LDC De Pit in Hallaar. In de toekomst kunnen wij daar niet meer beschikken over de keuken zodat een eetorganisatie daardoor onmogelijk wordt.



- op vrijdag 24 mei ging de 26<sup>ste</sup> editie van onze Averegetenjogging door met 847 deelnemers op de uitlagen. Bij de meeste wedstrijden ging het deelnemersveld aanzienlijk achteruit, wij zitten terug in de lift richting 1.000 lopers.



- op zondag 22 september kende onze Natuurloop in Itegem met 350 deelnemers een prima verloop. Liefst 50 lopers meer dan het vorige jaar. Er was blijkbaar geen warm water bij de vrouwendouches waarvoor onze excuses. Op onze kalender voor volgend jaar staat deze wedstrijd momenteel nog niet want op onze voorziene datum is

het Itegem Kermis en wordt het centrum afgesloten. De omleiding die dan moet gevolgd worden lijkt op het eerste zicht te ingewikkeld, haast onmogelijk. Definitief is deze prachtige jogging nog niet van de kalender want er wordt nog verder naar een alternatieve loopdag gezocht.

- ons criterium loopt tot einde december. Graag kregen wij uw gelopen wedstrijden (voor de "Gouden Sloef") en ook uw afgelegde wedstrijdkilometers (voor de "Bergloper van het jaar") ten laatste op 11 januari binnen. Het nieuwe criterium voor 2020 zal zo wat alle gekende organisaties bevatten, de eerste punten kunnen gehaald worden bij de Natuurlopen van AC Lyra (zie elders in dit blad voor de loopdata).



# de jogger 2019/4

- extra punten kunnen gehaald worden als U een halve of hele dag komt helpen bij de voorbereidingen en uitwerking van onze Averegtenjogging.
- recent kreeg iedereen een mail met de gekozen criteriumprijzen voor dit jaar. Voor de lopers is het een broek met doorlopende ritssluiting geworden, voor de wandelaars een rode sweatjack van een zachte materiaalmix 60 % katoen en 40 % polyester. De foto's hiervan staan elders in dit blad. Lopers die liever de prijs van de wandelaars willen en wandelaars die liever de loopbroek wensen, kunnen vrij kiezen tussen deze twee. Zij die niet een voldoende aantal criteriumpunten wisten te behalen, kunnen dit aankopen aan de voordeligst mogelijke prijs maar deze is op dit moment nog niet gekend.
- het volgende ledenfeest gaat door op zaterdag 25 april 2020 om 19 uur. Er wordt ditmaal geopteerd voor een menu van verschillende pasta- en wokgerechten en zal doorgaan in De Sporthal.
- de 27<sup>ste</sup> Averegtenjogging gaat door op vrijdag 22 mei 2020. Helpers kunnen zich te allen tijde aanmelden.
- de datum van de volgende jenevertraining en ledenvergadering ligt ook reeds vast, namelijk donderdag 29 oktober 2020.



- elke Bergloper is 24/24 uur en 7/7 dagen verzekerd, ook buiten trainingssuren voor lopen, fietsen en wandelen. Formulieren kunnen ingevuld worden via de website, via Sporta of via Lieven Mariën.
- graag betaling van het lidgeld 2020 voor de datum van 15 december a.s., dan bedraagt het nog 20 euro, daarna wordt het 25 euro.

Dit heeft te maken met het indienen van onze ledenlijst bij Sporta nog op datum van dit jaar, vanaf volgend jaar wordt alles zo wat duurder, ook bvb. de huur van de kleedkamers bij onze trainingen en de verzekering.



# de jogger 2019/4



Als slot wenst onze voorzitter al onze sponsors te bedanken die wij hier graag toch nog een keer extra vermelden :

- ons lid Luc De Cock van DCPD voor telkenmale betaling van het deelnamegeld voor al onze leden bij de wedstrijden uit het criterium RondOmNetedal.
- Johan Cannaearts en de vernieuwde voedingswinkel Delhaize.
- ons lid Gert Vercammen van Juwelen Clem Vercammen voor al het sponsor- en organisatie werk van onze joggings RondOmNetedal.
- ons lid Luc Saelen van 't Smulhuis in Wiekevorst.
- Geert Baetens van Vedette-Sport in Lier die wij naast sponsor ook mogen verwelkomen als nieuw lid van onze club.
- Argenta Heist via ons bestuurslid Lieven Mariën.
- de Provincie Antwerpen en de gemeente Heist-op-den-Berg voor de ondersteuning bij onze joggings.
- en vergeten wij zeker niet de vele kleine sponsors, leden en helpers. Alvast bedankt, zonder jullie zou het nooit gegaan zijn.

Ik zou zeggen : "Denk eens aan deze sponsors wanneer je een aankoop van plan bent."

Tot slot moeten wij het nog even over "De Warmste Week" hebben. Tussen de woorden van de voorzitter door nam Gert Vercammen (samen met zijn organisatie team de grote bezieler van dit prachtige en hartverwarmende initiatief) het woord over de praktische kant van deze loop- en wandel happening die op 12 december (12/12) opnieuw om 19 uur zal starten aan het Gouden Kruispunt van Heist (U weet wel aan Pleintje, Hoekske en zo meer). Het zal een licht gewijzigd parcours worden waarbij van de gezellige sfeer en de warmte van dit evenement op nog meerdere plaatsen zal te genieten zijn. Door het wegvallen van de Park-en Bosloop in Westerlo, hebben wij beslist dat U ook bij deze deelname een criteriumpunt kunt behalen.



Ondertussen hadden onze vrouwelijke bestuursleden, met hulp van de Senne, voor heerlijke broodjes en koffie of ander lekkers nat gezorgd zodat deze succesvolle bijeenkomst om zowat kwart voor tien kon afgesloten worden. Enkelen zochten nog het "Gouden Kruispunt" op tot in de nachtelijke uren.



## PLEZANTE BLADZIJDEN

Een oude, dikke en lelijke vrouw stap de lift in. Op de tweede verdieping stopt de lift en stapt er een knappe vrouw op. Ze verspreidt een zoete parfümgeur. Met opgeheven hoofd zegt ze : "Ralph Lauren, 150 euro per flesje." Op de vierde verdieping stopt de lift weer en opnieuw stapt een zeer knappe jonge dame in. Deze laatste heeft een heel frisse parfüm op. Ze merkt dat de 2 vrouwen ruiken en op een arrogante manier zegt ze : "Chanel, 300 euro per flesje!" Op de zevende verdieping moet de oude dikke vrouw eruit maar vooraleer ze dat doet laat ze nog een dikke scheet en zegt lachend : "Bruine bonen, 1 euro per pot ..."



Meester zegt: "wie als eerste antwoord geeft op mijn vraag, mag naar huis gaan."

Jantje gooit een steen door het raampje en meester vraagt: "Wie heeft die steen door het raam gegooid?"  
"Ik meester", zegt Jantje, "mag ik nu gaan?"



Een man die steeds onaangenaam deed tegenover zijn vrouw , brengt haar naar de luchthaven want madam gaat 2 weken naar het zuiden van Frankrijk, hijzelf moet werken en kan niet mee. Terwijl iedereen het kan horen wenst hij haar een goede reis en op ironische wijze voegt hij er aan toe : "Schat, vergeet vooral niet me een mooie Française mee te brengen, hahaha."

Zijn vrouw buigt het hoofd en loopt zenuwachtig door. Twee weken later bij haar terugkeer roept haar echtgenoot luidop : "Schat, heb je mijn Française mee ?"  
"Ik heb mijn uiterste best gedaan", antwoordt zijn vrouw, "nu nog afwachten of het bij de geboorte een meisje zal zijn ..."

Gust en Ida vieren hun 50<sup>ste</sup> huwelijksverjaardag met hun familie en vrienden. Jefke is benieuwd hoe het na al die jaren eigenlijk seksueel nog werkt. De Gust verwoordt het zo : "Ah, Jefke, nog altijd SMS hé : de jaren voor en de eerste jaren na ons huwelijk SMS ('S morgens - 's Middags en 'S avonds), dan zo wat 20 jaren SMS (September - Maart - September) en nu de laatste tijd SMS (Soms Met Sinterklaas) ..."



# de jogger 2019/4

Op de zondagsmarkt in Heist-op-den-Berg zet een groenteboer een bordje neer bij zijn kraam : "Aubergines, 1 euro per stuk, 3 voor 5 euro."

De hele dag krijgt hij klanten die roepen : "Maar dat is toch belachelijk ! Voor 5 euro zou ik er minstens 5 moeten krijgen en geen 3!"

De verkoper geeft zich telkens gewonnen en pakt gehoorzaam 5 aubergines in.

De marktkramer naast hem had aandachtig toegekeken en vraagt na een tijdje aan zijn buurman : "Moet je die fout op dat bord niet verbeteren ?"

"Wat voor fout ?", vraagt de groenteboer, "Voordat ik dat bord buiten had neergezet, had ik nog nooit meer dan 1 aubergine tegelijk verkocht ..."

Het is weer de tijd van Sinterklaas en 2 hoertjes kletsen wat met elkaar. Vraagt de ene aan de andere : "Wat gaat jij dit jaar aan Sinterklaas vragen ?"

Waarop de andere antwoordt : "Ik denk mijn normale prijs ..."

De dokter roept tegen de echtgenoot : "Uw vrouw lijdt aan een stofwisselingsziekte."

"Nu snap ik het", zegt deze, "daarom wil ze elke week nieuwe kleren hebben ..."

Een alcoholist gaat een café binnen en bestelt een pint. Hij drinkt deze vlug uit, kijkt in zijn binnenzak en bestelt een nieuwe pint. Weer kijkt hij in zijn binnenzak, bestelt een nieuw glas, en dit zo vele keren.

De cafébaas begrijpt er niks van en vraagt : "Wat zit er toch in je binnenzak ?"

"Dat is een foto van mijn vrouw. Zodra ze er goed begint uit te zien weet ik dat het tijd is om naar huis te gaan ..."

De Sus zat laatst in de kroeg en raakte in gesprek met een succesvolle zakenman. Deze laatste was al een hele tijd aan het opscheppen hoe mooi zijn nieuwe Mercedes er toch uit zag. De Sus was al dat gestoef beu en vertelde hem het verhaal van het paard en het konijn. Een konijn en een paard renden op een dag door de wei, opeens viel het paard in een diepe kuil. Helemaal in paniek vroeg hij aan het konijntje of hij hulp wilde gaan halen. Het konijntje snelde naar de grote weg en hield een auto aan, een dikke Mercedes. De Mercedes parkeerde voor de kuil en met behulp van een sleepkabel wist hij het paard uit de kuil te trekken. Alles in orde en beiden konden weer gelukkig door de wei huppelen. Maar even later viel ook het konijntje in de diepe kuil. Helemaal in paniek vroeg hij het paard ook een auto aan te houden om hem ook uit de kuil te trekken. Dat was niet nodig volgens het paard : hij ging over de kuil staan denkend aan een mooie merrie. Dus zijn paardenleuning groeide tot ongekende grootte. En het konijntje wist via de leuning omhoog uit de kuil te klimmen.

Moraal van dit verhaal : Wie een grote leuning heeft, heeft geen Mercedes nodig!

Wisten jullie dat er in bier vrouwelijke hormonen zitten ? Als je 10 glazen bier op hebt, begin je allerlei onzin uit te kramen ... en je gaat je overal mee bemoeien ... en je kunt dan ook geen auto meer rijden ...

Een man komt een kroeg binnen en zegt : "Als ik drink, drinkt iedereen!"

De mensen in de kroeg beginnen allemaal te juichen. En de kroegbaas deelt biertjes uit. Als iedereen het bier op heeft, zegt de man : "Als ik betaal, betaalt iedereen ..."

Dokter tegen patiënt : "Weet je wat ik in je maag gevonden heb ? 21 theelepels."

Patiënt : "Maar dokter, dat was uw eigen voorschrift : driemaal daags een theelepel ..."

# de jogger 2019/4

## 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 40 leden die jarig zijn in januari – februari – maart :

05 januari	Josee Seyen
09 januari	Patrick Verbinnen
12 januari	Annie Verbessem
13 januari	Patricia Bellemans
15 januari	Kim Verlinden
17 januari	Jenny Van Besouw
18 januari	Mario Rits
19 januari	Tom Beirens
24 januari	Maurice Laurens
25 januari	Willy Aerts
26 januari	Marc De Belder en Suzy Op de Beeck
27 januari	Elisabeth Schorrewegen
29 januari	Ellen Gielis en Diane Mergaerts
01 februari	Guido Vervloet
02 februari	Luc Van Houtven
03 februari	Luc De Cock
05 februari	Johan Dupont, Kim Maes en Guy Pauwels
08 februari	Ivo Verheyen
12 februari	Geert Schepers
15 februari	Louis Liekens
19 februari	Marjolijn Laenens
20 februari	Nicolke Van Der Auwermeulen
24 februari	Gwen Rackham
26 februari	Hans De Preter
27 februari	Johan Aerts
02 maart	Ivonne Bellekens
04 maart	Davy Dillen en Staf Nevelsteen
05 maart	Ilse Verhaegen
06 maart	Marcel Van Bijlen
10 maart	Ines Van Houtven
12 maart	Fons Van Loo
21 maart	Toon Livens
24 maart	Rudolphe Smedts
27 maart	Katelijne Liekens
31 maart	Senne Verschooren



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

**VORIGE KEER LAURANNE VAN LOO VERGETEN, ZIJ WAS OP 2**

**DECEMBER JARIG. 1.000 X EXCUSES !**

## ONZE SPONSORS



**SPORTWINKEL LORNOY Herentalseweg 54 in Geel**



**'t Smulhuis (Wiekevorst)**

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

