

de jagger



Heistse Berglopers
Heistse Berglopers

Officiëel tijdschrift van de Heistse Berglopers
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 14 – nr. 4/december 2017

VOORWOORD

*Lieve Bergloopster,
Beste Bergloper,*

Wat biedt U dit clubblad ?	Bladzijde
voorwoord	2
kringnieuws	3-10
jenevertraining + vergadering	11-13
Berglopers die wat kunnen	14-15
Sporta	16
eindejaarsquiz	17-20
gezondheidstips	21
nadenkertjes	22
toerisme in eigen regio	23-25
plezante bladzijdes	26-27
Berglopers in beeld	28
ons joggingcriterium	29-30
verjaardagen	31
sponsors	32

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

Teksten, foto's en/of weetjes allerhande, blijven meer dan ooit welkom want mijn inspiratiebronnen geraken stilaan uitgeput ! Deze keer mijn welgemeende dank voor tal van bijdragen.

VEEL LEESPLEZIER MET DEZE 32 BLADZIJDEN !!!



KRINGNIEUWS EN CLUBINFO

NIEUWE LEDEN

Lid nummer 145 en 146 voor 2017 hebben zich ingeschreven : 2 jonge vrouwen met even prachtige voornamen kwamen onze rangen vervoegen : Linske Wauters en Hannelore Van Hamme. Voor beiden geldt : wees zeer welgekomen bij onze Heistse Berglopersfamilie!

NIEUWS UIT ONZE ZIEKENBOEG

Benny Torfs werd recentelijk, met een dagopname, aan spataders geopereerd. Hij maakt het thans opperbest.

Lieven Mariën heeft een meniscusletsel maar door een momenteel te dun kraakbeen is de operatie voorlopig uitgesteld tot al minstens januari 2018. Hij complementeert voorlopig onze wandelclub, want marcheren gaat nog wel.

OPMERKELIJKE PRESTATIES VAN BERGLOPERS

Senne Verschoren liep op 15 oktober II. "The Great Bruges Marathon" in een super fantastische tijd van 2 uur 58 minuten en 19 seconden. "Formibable" zou Stromae zingen! Hij was daarmee 52^{ste} op 2.122 deelnemers die de eindmeet haalden, want velen gaven onderweg op. Ook Luc Saelen nam deel maar moest na 22 km afhaken. Zijn vrouw Kathy wist wel de aankomst va haar eerste marathon te halen na iets meer dan 5 uur. Ze was veel te snel gestart en kende twee bijzonder zware laatste uren. Maar ze is vol goede moed en verzekerde mij dat haar voorbereiding voor een volgende marathon reeds begonnen is. Met de ervaring die ze nu heeft gaat ze deze wedstrijd wat rustiger aanvatten.

En ook Matthias Wauters liep een marathon. Hij trok hiervoor naar Amsterdam waar hij voor het goede doel liefst 1.229,51 euro sponsoring wist te vergaren. Een "formidabel" is hier eveneens op zijn plaats! Hij eindigde in een prachtige tijd van 3'38'56. Doe het maar na ! Er waren liefst 44.643 deelnemers verspreid over de hele en halve marathon, een 8 km loop en een aantal kinderlopen. De lopers kwamen uit 127 verschillende landen. 5 deelnemers bleven onder de 2 uur en 6 minuten en de snelste vrouw finishte in 2'21"54.



de jogger 2017/4

Evenzeer een opmerkelijke prestatie van Nancy De Groof. Zij eindigde als eerste in haar leeftijdscategorie op een 1/8 triatlon, ergens in Vlaanderen (zie verslag verderop in dit clubblad).

Jef Goovaerts behaalde met een tijd van 32'35 zilver provinciaal op de 200 m in Kessel-Lo. Flink zo, Jef! Hij beloofde mij tekst- en fotomateriaal maar ik heb dit nog niet ontvangen.

TAAKVERDELING BESTUUR

Jos Wyns : voorzitter, algemene leiding, communicatie via g-mail

Lieven Mariën : secretaris

Elisabeth Schorrewegen : financiën

Johan Saenen : Sporta en PR

Els : voorinschrijvingen en feestcomité

Lauranne Van Loo : website

Eric Van den Putte : clubblad, verslag vergaderingen en criterium

Wendy Maes : wandelclub

Johan Dupont : PR.

ENKELE BELANGRIJKE MEDEDELINGEN

- vanaf 2018 vragen wij om bij uw deelnames aan de wedstrijden uit ons criterium opnieuw uitsluitend in onze rode kleuren te willen lopen. Een mogelijke uitzondering vormt het criterium Rondom Netedal waar, bij eventuele nieuwe sponsoring vanwege Luc De Cock (DCPP), in zijn singlets mag gelopen worden. Wel met vermelding van "Heistse Berglopers" op de singlets a.u.b. Laat alsnog bedrukken als uw singlet niet in orde is.
- voor "Heist Loopt" zal geen criteriumpunt meer gegeven worden maar vermits er weer uit bijzonder veel (juiste aantal is nog niet te bepalen) wedstrijden zal kunnen gekozen worden, zal het echt niet op deze ene jogging op aan komen om het onveranderd aantal van 15 punten te behalen.
- noteer nu alvast volgende data :
 - zaterdag 17 februari 2018 : clubfeest
 - vrijdag 25 mei 2018 : Averejogging.

DEELNAMES AAN ONS CRITERIUM

Dank zij het prachtige, door ons nieuwe bestuurslid en computerspecialiste Lauranne Van Loo, ontwikkelde systeem waarbij U maandelijks uw gelopen wedstrijden moet ingeven, is het voor ons nu ook gemakkelijk om het exacte deelnemersaantal per wedstrijd uit ons criterium, na te zien.

Dit overzicht, gaande van de eerste jogging in januari tot en met eind september, periode in dewelke er 76 joggings op onze lijst stonden, geeft volgend beeld :

57 : Heist Loopt

40 : Booischot-Statie en Hoevejogging Wiekevorst

37 : Groentejogging Schriek

36 : 10 km van Wiekevorst

35 : De Hei Loopt



de jogger 2017/4

- 33 : Ramselse Routeloop**
- 32 : Bergom Loop Herselt**
- 31 : Jogging Tremelo**
- 30 : Dry Eykenjogging Herselt, Stratenloop Aarschoten de Kruistocht in Blauberg**
- 29 : Gijmeljogging, Waterloop Aarschot en Dwars door de Abdij van Tongerlo**
- 28 : Limbergjogging Herselt**
- 25 : Appelbloesemjogging Gelrode**
- 24 : KWB Grasheide en Meetshovenloop Betekom**
- 20 : Flitsrun Averbode**

Enkele opmerkingen hierbij :

- onze eigen organisaties waarbij onze leden ofwel helper ofwel loper ofwel beiden waren, heb ik hier niet vermeld vermits niet iedereen gezien zijn/haar taakverdeling kon meelopen (bij de Averegetenjogging waren er dat 27 en bij de Netedal Natuurloop 23).
- de aantallen per jogging kunnen licht afwijken van het echte aantal want deze lijst is gebaseerd op al uw binnengebrachte (lees : via de computer ingegeven) deelnames. Het blijkt dat sommigen doorheen het ganse jaar nog geen enkele deelnamelijst aan het bestuur overgemaakt hebben.
- tijdens de maanden oktober-november-december, stonden ook nog enkele interessante joggings op onze kalender (o.m. Neteloop Hulshout) maar die aantallen zijn hier niet in verwerkt.
- de sponsoring van de wedstrijden uit het Rondom Netedal-criterium door Luc De Cock, die we hierbij nog maar eens wensen te bedanken hiervoor, levert duidelijk de grootste deelnemersaantallen op.
- een groot aantal wedstrijden leverden slechts 0 tot 5 deelnemers op (22 wedstrijden van deze 76). Het lijkt mij weinig zin te hebben deze volgend jaar nog in onze lijst op te nemen.
- zeer opvallend toch dat de Pallieterjogging (9) en de Halve Marathon van Nijlen (4) zo weinig Berglopers weet te charmeren.
- 2 wedstrijden op dezelfde datum zetten lijkt me ook niet zo voor de hand liggend.
- alle hierboven genoemde wedstrijden zullen uiteraard ook terug te vinden zijn op onze criteriumlijst 2018 behalve de Flitsrun in Averbode want die wordt na het wegvallen van de loopgroep Demarsin niet meer georganiseerd. Mogelijk verschijnen enkele nieuwkomers op onze lijst (o.a. Jezekesloop in Wezemaal en een mogelijke nieuwe organisatie in Grootlo). Eventuele suggesties zijn altijd welkom.
- hopelijk kunnen we volgend kalenderjaar ook nog eens een meerdaagse buitenlandse trip met deelname aan een jogging in het land van keuze, organiseren. Belangstelling blijkt er voldoende te zijn. Er wordt aan gewerkt.



de jogger 2017/4

RUN "TO WALK AGAIN"

Tijdens de nacht van 23 op 24 september hebben Mario Rits, Benny Torfs, Patrick Witters en Dieter Van de Velde deelgenomen aan de Run To Walk Again 2017. Dit is een estafettetour van 300 km, bestaande uit 7 marathons waarbij 1 marathon afgelegd wordt door een handbiker, vaak een persoon met een beperking. Elk deelnemend team moet minimum 3.000 euro sponsorbijdrage als inschrijvingsgeld betalen en ervoor zorgen dat er voldoende lopers voor het hele weekend zijn.

36 teams startten op zaterdag 23 september 2017 om 9.00u in Tongerlo, liepen dag en nacht door en kwamen op zondag 24 september 2017 na 300 km opnieuw aan op het Sporta domein.

De Berglopers hebben Team Krollie van Jolien Van Loy uit de nood geholpen. Deze jongedame raakte 4 jaar geleden verlamd na een verkeersongeval. Ze zet zich samen met haar familie en vrienden voor de volle honderd procent in om de organisatie van Marc Herremans te steunen. Jolien stapt sinds juni 2015 twee keer per week een klein uurtje met de staprobot van To Walk Again. Maar er blijft nog veel extra geld nodig, want één staprobot kost maar liefst 160.000 euro.

Jolien en de mensen uit haar omgeving zamelden ook dit jaar enorm veel sponsorgeld in (ca. €46.000). Ze lieten zelfs 6 teams lopen. Voor de marathons overdag waren er heel wat bereidwillige lopers die zelf voor hun sponsorgeld zorgden. Voor de nachtmarathons was het echter moeilijk om kandidaat-lopers te vinden. Daarom hebben Mario, Benny, Patrick, en Dieter samen 1 marathon voor hun rekening genomen.

Om 23.00u klonk het startsignaal. Mario nam de eerste 10 km voor zijn rekening en werd door de 3 andere Berglopers begeleid op de fiets en een gps die soms al eens moeilijk deed. Na een moeilijke, donkere tocht naast de Nete nam Dieter

voorbij Zammel de fakkel van hem over, het tempo ging toen wel een beetje omhoog. Kort na de tussenstop in Thomas More Geel begon Patrick te lopen aan een, voor hem rustig tempo, hij herstelde toen nog eigenlijk van een



bilblessure. Benny nam met bevroren tenen ;-)) de slotkilometers voor zijn rekening. Na 3u en 15 minuten kwamen we 's nachts weer aan in de Run To Walk Again Village in Tongerlo. Daar konden we ons opwarmen met een tas lekkere soep en nadien nog een warm doucheke. We kregen ook een drankje aangeboden en daarbovenop bezorgde Team Krollie elke loper nog een tas gevuld met fruit, chocomelk, koekjes, ... 's Nachts lopen voor het goede doel: Het was een unieke ervaring!

Tekst : Mario Rits

de jogger 2017/4



Heist Loopt Warm! 14 december 2017 19-20 uur Gouden Kruispunt

Een warm initiatief zoals "[De Warmste Week](#)" van Studio Brussel kunnen we niet zomaar laten voorbij gaan, zeker niet in een koude decembermaand. Daarom hebben we besloten met [Actie Zorgenmans](#) ons *warm* steentje bij te dragen met "[Heist Loopt Warm!](#)". We hebben besloten alle opbrengsten van deze avond te reserveren voor het warm initiatief tvv "[To Walk Again](#)". Een VZW die niet alleen nationaal wonderen verricht voor personen met een fysieke beperking, maar ook in Heist-op-den-Berg actief is met een initiatief zoals On Wheels.

Heist Loopt Warm! is een warme jogging/wandeling met leuke sfeerverlichting en een verrassend parcours. We starten aan de voet van de Berg, met een korte passage door de Bergstraat. De Berg zal beklommen worden via de trapjes om zo op het Kerkplein aan te komen. Vandaar worden de deelnemers een tocht aangeboden door het Bergbos! Het parcours zal aangenaam aangekleed worden, héél wat leuke verrassingen staan te wachten tijdens de tocht! Zo kan ik al melden dat SnowMania een gratis jeneverbar zal plaatsen "ergens" op het parcours! Een ronde zal een goede 2.7 km lang zijn, waardoor meerdere ronden gelopen of gewandeld kunnen worden.

We hopen dat de deelnemers zich laten sponsoren!

Een deelnemer, jogger/wandelaar kan voor minstens €5 per ronde deelnemen, maar het mag uiteraard meer zijn. Hij of zij kan zich laten sponsoren. Familieleden, collega's en vrienden kunnen een ronde telkens met €5 verhogen. Zo kunnen de deelnemers vooraf inschrijven met het vermelden van de aantal rondes, en het bedrag dat dat hij per ronde heeft vergaard. We hopen hiermee zo meer centjes in te zamelen voor de goede doelen.

[Meer info](#), makkelijk inschrijven in groep via de excel in de bijlage.

Een warm dank u wel!

- Start & Aankomst onderaan de Berg
- Inschrijven online: www.heistlooptenzingt.be
- Daginschrijvingen : zaaltje boven 't Pleintje, vanaf 17u00
- Omkleden: grote zaal Torengedebouw

Tekst : Gert Vercammen.



de jogger 2017/4

BESTUURSVERGADERING VAN DONDERDAG 5 DECEMBER 2017

Plaats van het gebeuren was deze keer niet de Pit maar wel het cafétaria van de Sporthal. In aanwezigheid van het voltallige bestuur werden volgende punten besproken :

- bij onze Averegetenjogging zullen de deelnemers direct bij hun inschrijving hun prijs kunnen meenemen.
- een deel van deze prijzen, ter aanvulling van de nog in voorraad zijnde handdoeken en wasprodukten, werd reeds voordelig bij een stockverkoop aangekocht.
- ons clubfeest wordt op dezelfde manier als vorig jaar georganiseerd, dit betekent tomatensoep met balletjes, warm en koud buffet en eigen bereide desserts. De prijs van de dranken bedraagt enerzijds 1,50 euro voor de gewone pinten en frisdranken, 2 euro voor de sterkere bieren. Water, koffie en thee worden gratis aangeboden. De details qua inschrijvingen en zo meer, werden U enkele dagen geleden reeds per mail meegedeeld. Schrijf tijdig in a.u.b.
- de criteriumprijs is gekend : het is een prachtig en zeer bruikbaar loopregenjasje geworden : het model voor onze lopers "Newline" en het "Craft" type voor onze wandelaars. Maar onze lopers kunnen ook kiezen voor de prijs van de wandelaars tegen een bijbetaling van 10 euro. Ook onze leden die niet de nodige 15 punten behaald hebben, kunnen één van beide jasjes aankopen. Richt U hiervoor best tot Betty. Lieven gaat eerstdaags zorgen dat alle maten beschikbaar zijn zodat er zeer binnenkort kan gepast worden. Betty en Lauranne zullen om deze reden zowel op dinsdag 2 als donderdag 4 januari 2018, telkens vanaf 18.30 tot 21 uur, in de hall of de bovenzaal van de Sporthal, ter uwer beschikking zijn, later kan dit nog eventueel na telefonisch contact met één van beiden. Gelieve er wel voor te zorgen dat U uiterlijk tegen 10 januari 2018 uw maat heeft opgegeven, want uiterlijk die dag moeten wij onze definitieve bestelling doorgeven aan onze sponsor Vedette Sport. Aan onze leden die het duurdere type wensen aan te schaffen, wordt gevraagd om de 10 euro meerwaarde bij de bestelling te betalen.
- voor onze Netejogging wordt nog naar een preciese datum gezocht. Mogelijk kan Gert Vercammen ons hier meer duiding over geven. De eerder vooropgestelde datum ter vervanging van de Flitsrun, is qua weersomstandigheden en dergelijke, niet mogelijk. Dezelfde zondag als dit jaar is ook niet mogelijk gezien de plaatselijke kermis. Mogelijk een week eerder of later. We zien nog wel.
- op donderdag 14 december zullen een zeker aantal Berglopers, waaronder onze bestuursleden, deelnemen aan de "Warmste Week", een organisatie van Studio Brussel. De meesten zullen 2 toeren lopen of wandelen waardoor ze deze mooie organisatie met 10 euro zullen ondersteunen. Afspraak aan café 't Pleintje.
- volgend jaar zal er, op speciaal verzoek van enkele van onze sportieve dames, tijdens onze jenevertraining eind oktober, ook cava aangeboden worden.



de jogger 2017/4

HERNIEUWING LIDGELD

Vanaf heden kan het lidgeld voor 2018 overgeschreven worden op ons bankrekeningnummer BE48 9731 6275 5627. Het bedraagt onveranderd 20 euro en aan de terugbetaling door uw mutualiteit is ook niks gewijzigd. Gezien wij voor een bepaalde datum onze ledenlijst aan Sporta moeten doorgeven, vragen wij U vriendelijk dit zo vlug mogelijk over te maken a.u.b. Cash aan één van onze bestuursleden kan uiteraard evenzeer.

Wist U reeds dat ook uw inwonende kinderen lid kunnen worden aan 10 euro ?

BERGLOPER/BERGLOOPSTER VAN HET JAAR

Wie wint dit kalenderjaar 2017 deze trofee ?

Hij of zij die de meeste wedstrijdkilometers gelopen heeft, daar eventueel via uitslagen de bewijzen kan van voorleggen en die – zeer belangrijk !!! – deze lijst aan één van onze bestuursleden (bij voorkeur de voorzitter) voor 10 januari a.s. afgeeft. Onze lopers die geen kilometerstand binnenbrengen, kunnen uiteraard niet winnen.

U denkt dat U niet voldoende aantal kilometers gelopen heeft om in aanmerking te komen voor deze trofee ? Wel, een historisch overzicht van de binnengebrachte afstanden sedert 1998 toen wij deze prijs in het leven riepen, leert ons dat U ook al met niet al te veel gelopen kilometers laureaat kan worden. Ooit won een Bergloper met minder dan 80 km (hij was de enige die dat jaar het formulier binnenbracht!) maar de absolute topper was in datzelfde eerste jaar 1998 Marc De Belder die liefst 1.079,270 km op zijn teller had staan. Het jaar daarop won onze voorzitter Jos Wyns met 831,337 wedstrijdkilometers. Tot op heden zijn dat de hoogste gelopen kilometers.

Deze trofee kan slechts om de 5 jaar gewonnen worden. Enkele jaren was er een apart klassement voor mannen en vrouwen.

De winnaars tot nog toe waren : Marc De Belder (2 keer), Jos Wyns (3), Cynthia Huybrechts (3), Fons Van Loo (2), Freddy Huybrechts, Johan Janssens, Eric Van den Putte, Jan De Ceuster, Francinne Ceulemans, Els Cumps, Staf Nevelsteen, Roger De Cocq, Guido Vervloet, Benny Torfs, Peter Baeyens en vorig jaar Nicole Van Orshagen.

Dit jaar ??? U misschien ???

GOUDEN SLOEF

Hij of zij die het meeste aantal wedstrijden, ongeacht de afstand, uit onze criteriumlijst loopt, wint deze mooie prijs. We vertellen niks nieuws als we zeggen dat er opnieuw een nek aan nek strijd aan het woeden is tussen Julleke Salaerts en Nicole Van Orshagen. Wie het, met in december nog een enkele wedstrijd op de kalender, zal halen is op dit moment nog niet helemaal duidelijk. Wij wachten dit nog eventjes spannend af. Of is een prijs voor beiden mogelijk ? Wie weet!

De erelijst van deze "Gouden Sloef"-winnaars herbergt volgende Berglopers : Marc De Belder, Eric Van den Putte, Jef Goovaerts, Ingrid Beckers, Guy Pauwels en Benny Torfs. Jules Salaerts en Nicole Van Orshagen waren al meerdere keren de winnaars.



de jogger 2017/4

NIEUWE CRITERIUMLIJST

Vermits er nog niet veel data van wedstrijden die in 2018 zullen georganiseerd worden, bekendgemaakt werden, is het op dit ogenblik niet mogelijk U reeds een nieuwe criteriumlijst te bezorgen. Vanaf het moment dat wij hierop een zeker inzicht krijgen, gaan wij U persoonlijk, via mails, zeer tijdig op de hoogte houden. In grote lijnen zullen dezelfde wedstrijden van de voorbije jaren die voldoende interessant gebleken zijn voor onze Berglopers, op onze lijst staan. Over de wedstrijden met 0 tot 5 aanwezige leden, zullen we in bestuurskring nog "delibereren".

ONZE OUTFIT

Zoals op onze ledenvergadering aangekondigd werd, is het vanaf 2018 terug nodig om in onze rode uitrusting aan de wedstrijden deel te nemen. Onze leden die nog niet over het juiste shirt beschikken, kunnen hiervoor contact op nemen met Els Cumps of Betty Schorrewegen. En dit tegen een supervoordelige prijs!

TE WINNEN PRIJZEN

Wat kun je als Bergloopster / Bergloper in 2018 winnen ?

Wel : vooreerst de gemakkelijkste prijs : behaal 15 criteriumpunten en uw naam wordt op ons ledenfeest begin 2019 afgeroepen en U kan uw trofee komen halen onder luid applaus van alle aanwezigen.

Daarnaast zijn er de 2 gekende prijzen waar U natuurlijk wel wat meer zult voor moeten doen : "Bergloper/Bergloopster van het jaar" en de "Gouden Sloef". Veel succes hierbij!

Maar, en dat is toch wel het belangrijkste, al het loopplezier, de gezelligheid en de vriendschap die je ervaart tijdens de trainingen en de wedstrijden.



De NEP- en de ECHTE Sinterklaas



Jenevertraining en algemene vergadering



Veel loopvolk voor deze jaarlijkse jenevertraining die we telkens de laatste donderdag van oktober op onze kalender zetten.

Enkele van onze liefvallige dames hadden een mooie typische "Halloween" stand gecreëerd en waren zelf "angstaanjagend griezelig" inclusief zwarte weduwen (spinnen) verkleed. Met warme thee en chocomelk en een zestal

verschillende jenevers zorgden ze elke toer voor een heerlijke tussenstop tijdens onze trainingskilometers. Prachtig werk, dames!

Na een verkwikkende en ontzuiverende heerlijke douche, konden wij in de bovenzaal van de Heitse Sporthal aanschuiven voor onze jaarlijkse algemene vergadering. 41 Berglopers tekenden present, ondanks een gegroeid ledenaantal toch minder aanwezig dan vorig jaar.



Onze voorzitter Jos Wyns opende deze vergadering met een welkomstwoord en een kort overzicht van de voorbije jaaractiviteiten met daarbij 3 uitschieters : ons clubfeest van 24 februari, onze Averegtenjogging van 18 mei en onze natuurjogging van 24 september. Alle 3, op hun manier, een groot succes! Goede zaken moet men behouden, vandaar nu reeds een verwijzing naar de data die reeds definitief vastgelegd werden : op 17 februari 2018 ons nieuwe clubfeest en op 25 mei (1 week later dan normaal!) onze Averegtenjogging. Voor onze natuurloop te Itegem wordt nog naar een opportune datum gezocht, mogelijk op voorstel van Staf Nevelsteen, op de vrij gekomen datum van de

Flitsrun in Averbode die niet meer georganiseerd zal worden. Elders in dit blad kunt U de nieuwe taakverdeling van de bestuursfuncties terugvinden. Zij staan allen ten allen tijde ter beschikking voor al uw vragen. Lieven Maeriën kan U alle eventuele verzekeringsinformatie ingevolge kwetsuren bezorgen.

de jogger 2017/4



Uit de rubriek "Varia" kunnen we volgende punten aanhalen :

- kiezen we dit jaar ook een "wandelaar/ster" van het jaar ?
- een "Gouden Sloef" apart voor man en vrouw ?
- Eric zorgt, in overleg met overige bestuursleden, voor de samenstelling van het criterium 2018.
- bij de inschrijving op de website van "Sporta" heb je recht op een bon van 6 euro bij Decathlon.
- mogelijk komt er een jogging in Schriek-Grootlo die dan ook eventueel in het Rondom Netedal criterium kan opgenomen worden.
- Lauranne zal een nieuwe website opstarten.
- gelieve uw joggings (buiten het gesponsorde Heists Criterium) terug in onze oorspronkelijke rode uitrusting te lopen.
- het lidgeld voor 2018 kan vanaf nu betaald worden, onveranderd gebleven op 20 euro. Liefst voor eind januari 2018 wegens de "Sporta" inschrijving. Hierdoor zijn onze leden ook verzekerd buiten onze activiteiten en ook de oorzaak hartfalen wordt in deze polis opgenomen. Documenten kun je van de website van "Sporta" downloaden en achteraf ingevuld aan Lieven doorgeven. We hopen natuurlijk dat je van deze dienst geen gebruik moet maken en dat je gezond en blessurevrij mag blijven.
- iemand opperde of er geen "cava" loop (of training) kon georganiseerd worden.
- en ook de vraag om volgend jaar een meerdaags reisje naar het buitenland, gekoppeld aan een jogging ter plaatse, te organiseren kwam aan de orde.

Wij gaan al deze voorstellen tijdens één van de volgende bestuursvergaderingen terdege bestuderen en houden U van onze uitkomsten zeer zeker en tijdig op de hoogte.



de jogger 2017/4



Wij danken al onze leden en het bestuur voor hun inzet en maken ons klaar voor een nieuw kalenderjaar met nog meer loopplezier en fun bij het telkens opnieuw gezellig samenzijn.



BERGLOPERS DIE WAT KUNNEN

NANCY DE GROOF

Op zondag 24 september 2017 deed Nancy De Groof met het nummer 110 mee aan een 1/8 triatlon.

Voordien, met haar verjaardag in juli, vond ze dat er een extra uitdaging op die 50 jaar moest volgen. Jaarlijks gaan zij met vakantie naar vrienden te Diksmuide.

Daar werd in september toevallig een 1/8 triatlon gehouden. "We maken er een weekend van en doen mee", besloot ze. Ze dacht: "Zwemmen dat komt wel goed, fietsen geen probleem, lopen : doen we toch iedere week."



De dag zelf: nummer afhalen en klaarmaken voor het zwemmen. Zij een gewoon zwempak, de echten een

swimsuit. De ervaren zwemmers in crawlslag, zij met een "schoolslag". Op 11' het water uit en relaxed omkleden. De dame van de jury kwam aangesneld: een probleem? Ja wat, Nancy 's nummer scheurde en kon niet goed vastgemaakt worden.

De fiets op! Zij met stadsfiets en sportstuur, de andere deelnemers up to date uitgerust. De vriend die haar zou begeleiden tijdens het fietsen moest op korte afstand al afhaken : Nancy reed iets te snel voor hem! Ha ,ha wat had je gedacht, Nancy is geen watje.

Het lopen erna was toch een harde noot, haar benen draaiden gelijk de andere kant op.

Tandenbijtend heeft ze er een mooie tijd van gemaakt. Zonder goede voorbereiding heeft ze een knappe prestatie neergezet. Bij de categorie 50+ een tweede plaats behalen : wie doet het haar na ?

Er zijn Berglopers die verborgen talenten hebben en zij is er één van.

Van harte proficiat met dit resultaat!

de jogger 2017/4



GUIDO VERVLOET

Ziehier een verslag van de heldenprestatie van onze Bergloper Guido Vervloet. Sorry voor de drukkwaliteit maar ik kon deze tekst op geen andere wijze overbrengen in ons clubblad. Het werk is van de hand van ons lid Chris Hoefkens, waarvoor dank.

Zondag 6 augustus 2017, een zonnige dag om eeuwig te herinneren. Nafi Thiam wint eerste Belgische WK-goud ooit in Londen (straffe madam), maar ons clublid Guido Vervloet schrijft die dag in de omgeving van Maastricht eveneens geschiedenis. Na Ijzeren Brick (Schotte) en Iron Mike (Tyson) hebben we ook een "IronMan" in AVZK-rangen, nl. Guido Vervloet!

Zie de unieke prestatie van onze master (M50) in het Nederlandse Zuid-Limburg. Zijn allereerste IronMan - once in a lifetime - tot een goed einde brengen verdient ons grootste respect: 3,8km zwemmen op 1h 15', 180km fietsen binnen de 5h47' (31km/h!) en nog te marathon lopen binnen 4h05'. Ge moet het maar doen (laat staan aan denken en beginnen ... het koud zweet breekt me al uit). Wel ... onze Guido heeft zijn AVZK-boys & ladies op het thuisfront ook effectief doen zweeten ... wat zeggen we, zelfs vanuit Zuid-Afrika kwamen er aanmoedigingen van onze Walter.

Wat begon met welgemeende "support" via messenger & web (track/tracing van onze nummer 1213), mondde uit in een kippenvelmoment ietske voor zeven uur 's avonds na 11h20' 33". Al die traininguren, discipline, doorzetting beloofd én missie geslaagd ... met weliswaar geen gouden maar een gepersonaliseerde medaille (toch met gouden randje) er bovenop.

A "hero for life" voor onze AVZK-bende maar vnl. voor levenspartner Ann (Dermaux), onze reporter ter plaatse! Ook nog woord van dank aan onze Joke ... die zorgde zelfs voor een straalverbinding + een eerste "live" reactie voor Guido ter plaatse en een ludiek, hilarisch filmke om de viering op training aan te kondigen.

Conclusie: wederom te TOP(namid)dag met hoge amusementswaarde ... verder gezet op maandag Stratenloop B-Station (gesmaakte mosselen met het nodige vocht na de prestatie) én dinsdag na de training ... Maar vooral een "dikke" PROFICIAT à onze IronGuido, voortaan gekend als GG (spreek uit GIGU = Giant Guido).

CHAPEAU & Respect !!!

Chris H.



Onze aansluiting bij



(Vanwege Johan Saenen)

Beste leden,

Vanaf 1 september 2017 zijn de Berglopers aangesloten bij Sporta federatie vzw.

Als je uw gegevens wil zien kan je een account aanmaken via mijn beheer. En eventueel bepaalde wijzigingen uitvoeren wanneer deze niet correct zouden zijn. Als je onzeker bent hoe je het moet doen, kijk dan eerst naar het you tube filmpje de link hieronder.

MAAK JE ACCOUNT AAN IN MIJN BEHEER

(het is nodig dat je eerst een account aanmaakt).

1. Surf naar <http://mijnbeheer.sportafederatie.be>.
2. Klik op 'Nog geen account'.
3. Vul alle gevraagde gegevens in en klik op 'Verzenden'.
4. Nu ben je ingelogd op je persoonlijke pagina. Hier vind je enkel gegevens terug over jou als individu aangesloten bij Sporta.

Het toppunt van recreatiesport

...is j uw favoriete sport gezond en plezierig beoefenen op j uw manier. Sporta-federatie maakt er een punt van om iedere Vlaming voluit van zijn of haar sport te laten genieten. Daarvoor plaatst zij sportclubs in het middelpunt van de aandacht en omkadert hen met een gouden vierhoek aan toppunten:

1. een optimale verzekering tegen sportongevallen
2. een verbazend aansluitingstarief
3. een sportieve waaier exclusieve voordelen
4. een eigen recreatief sportaanbod met voor elk wat wils

Een klavertje vier dat echt geluk brengt. Vraag het maar aan de ruim 1350 clubs en hun 70 000 hobbysporters uit alle mogelijke sporttakken die h n sportieve ding doen bij Sporta. Dankzij hen is Sporta-federatie de gezondste multisportfederatie van Vlaanderen. Een titel, die dat gouden viertal extra glanzend uit de hoek laat komen. Want hier zit sportgeluk, niet in  en, maar vier kleine hoekjes met een grootse inhoud!



de jogger 2017/4

Eindejaarsquiz

Om dit voor ons Berglopers zo succesvolle 2017 af te sluiten, had ik er eens aan gedacht om een quiz te houden. Voor de winnaar voorzie ik een mooie prijs tijdens de nieuwjaarsreceptie. U zult direct merken dat het zeer gemakkelijke vragen zijn. Daarom : allemaal meedoen zou ik zo zeggen ! Veel succes !
Antwoorden af te geven of door te mailen aan Eric voor 15 januari 2018.

DEEL 1 : Van wie ziet U hier een jeugdfoto ? 8 Belgen en 2 buitenlanders.

Dit zijn de vragen 1 tot en met 10.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

de jogger 2017/4

Deel 2 : Vragen over BIER

- 11) Van welk bekend Ardens blond bier is deze kabouter het logo ?
- 12) Wat is de naam van het bier dat we kennen van de soap "Thuis" ? Het is zozegzegd een familierecept van Eddy Van Nothegem. Het bier is te koop en wordt gebrouwen in Ingelmunster.
- 13) Wat is de voornaam van de tweede dochter van Beatle Paul McCartney, haar moeder is Linda Eastman ? Zij is een bekend modeontwerpster en haar voornaam is een zeer gekend bier.
- 14) Dit bier met een alcoholgehalte van 8,5 % wordt ook de Westelse tripel genoemd. Andere betekenissen van de naam van dit bier zijn o.a. boemelaar, lanterfant, leegloper, losbol, luiaard, niksnut. Je kunt hem ook een slechte arbiter noemen.
- 15) Dit amberkleurig bier van hoge gisting heeft 6,5 % alcoholgehalte. Een liedje van Zjef Vanuytsel heeft dezelfde titel. Nog een tip : men kan dit hebben als men de dag tevoren te diep in het glas gekeken heeft.
- 16) Welke biernaam kan je vormen met de letters van KAREL SAC LINT
- 17) Dit bier heeft dezelfde naam als de bijnaam van een inwoner van Mechelen en wordt gebrouwen door brouwerij Het Anker ? Het is niet de Gouden Carolus.
- 18) Vul deze reclameslogan aan met een bier : Heerlijk Helder ...
- 19) Om bier te kunnen brouwen zijn 4 basiselementen nodig : water, graan, hop en ... ? Na deze kunnen er allerlei smaakstoffen en kruiden aan toegevoegd worden die voor de diversiteit in de bieren zorgen.
- 20) Welke abdij, bekend van het lekkere trappistenbier, ziet U hier ?



Deel 3 : ALLERLEI

- 21) Welke 17-jarige landgenote zorgde vorige maand voor de eerste medaille ooit (een bronzen) tijdens en WK Gymnastiek ?
- 22) Welk land was als eerste geplaatst voor het WK Voetbal in Rusland volgend jaar ? Opgepast : dit is een strikvraag.
- 23) Welke Belg roept voortdurend "Ik ben toch niet gek!" en voor welke firma maakt hij hiermee reclame ?

de jogger 2017/4

- 24) Zelfde vraag : wie en voor wat : Hoe maakt U het ? Met ...
- 25) Welk beroep heeft **FRANS DEMOERE**
BERINGEN
- 26) Welke landgenoot heeft sedert 26 mei 1985 met 2,36 m al meer dan 32 jaar het BK Hoogspringen ?
- 27) In elk woord van deze uitdrukking werd 1 letter vervangen. Wat stond er oorspronkelijk ?
EDEN WAS ZE ROT SCHOFT
- 28) Om horizontaal 5 woorden te vormen, vult U verticaal een Belgische plaats in.
. ADER
. EDER
. ERST
. OORT
. EGEL
- 29) Neem uit elk woord 2 opeenvolgende letters en vorm de naam van een dier.
DAKRAAM
ITALIEK
SPELONK
- 30) Welk woord van 6 letters wordt hier bedoeld ?
UNIEK, MOEDER, ZOALS JE DIT RAADSEL OPLOST
- 31) Welke maand duurt in 2017 het langst ?
- 32) Als U in een loopwedstrijd de laatste inhaalt, op de hoeveelste positie loopt U dan ?
- 33) Is het in België toegestaan dat een man met de zus van zijn weduwe trouwt ?
- 34) Meneer en mevrouw Janssens hebben 6 dochters. Elk van die dochters heeft 1 broer. Uit hoeveel leden bestaat het gezin Janssens ?
- 35) Kan iemand die ten westen van de Mississippi woont, ten oosten begraven zijn ?
- 36) Een groep leerlingen stapt één voor één op de trein. Ze vertrekken meteen na het instappen en sporen 43 minuten. Lang. Hoe laat is het dan als U weet dat het namiddag is ?
- 37) Jef Goovaerts en Eddy Van Parys spelen tennis op de enige gravelbaan van hun club. Ze spelen 5 sets en toch winnen ze er elk 3. Hoe kan dat ?
- 38) Hoeveel dieren van elke soort nam Mozes mee in zijn ark ?
- 39) Iemand gaat een donkere kamer binnen met een doosje met 1 lucifer. Hij wil licht. Er zijn een olielamp, een kaars en een open haard. Wat zal hij eerst aansteken ?
- 40) 2 personen staan op straat voor een vitrine. De ene is de vader van de zoon van de andere. Wie zijn die 2 personen ?

de jogger 2017/4

Welke spreuken of zegswijzen staan hier afgebeeld ?



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50

GEZONDHEIDSTIPS

Langer leven door te lopen.

Een grootschalige Amerikaanse studie door de Iowa State University heeft aangetoond dat lopen langer doet leven. En je hoeft geen marathon te lopen : 2 uur per week is al voldoende om tot 3 jaar extra tijd te winnen.

Hij of zij die pakweg 40 jaar lang zijn 2 uurtjes per week loopt, is minder dan 6 maanden tijd kwijt hierbij maar krijgt voor deze gependeerde periode 3 levensjaren terug. En dit mag ook traag gebeuren want snelheid blijkt geen invloed te hebben op dit retour-effect. Maar denk nu enerzijds niet dat door meer dan deze 2 uren per week te lopen, je nog meer extra levensjaren mag verwachten, anderzijds betekent ook niet dat te veel lopen je leven kan verkorten.

Ook bleek dat wandelen en fietsen een positieve invloed hebben op de levensduurverwachting maar niet in even grote mate. Volgens de onderzoekers zouden lopers er een gezondere manier van leven op nahouden dan mensen die andere sporten beoefenen. Ze roken en drinken (???) minder vaak en hebben minder overgewicht : 2 factoren die onze levensverwachting tot 10 jaar kunnen inkorten.

Spuutwater verhoogt het hongergevoel.

In bijna alle frisdranken zit er (te) veel suiker waardoor je dikker wordt. Maar is spuitwater goed om je slanke lijn te behouden ? Neen, blijkt uit een recent onderzoek. Eerst kregen ratten die allen hetzelfde voedsel kregen maar verschillende dranken ook verschillende eetgewoonten. De diertjes die bruiswater kregen, aten meer en wogen na verloop van tijd ook meer dan hun lotgenoten die plat water moesten drinken. In bruiswater zou een stof zitten die het hongers hormoon ghreline bevat. De test werd ook bij studenten overgedaan en ook bij hen werd een verhoogde concentratie van het hongers hormoon aangetroffen. Er kon echter nog niet aangetoond worden dat ze daardoor dikker werden want eetlust bij de mens hangt natuurlijk ook nog van tal van andere factoren af.

Suiker werkt verslavend

Iets zoets is toch zo lekker! Suikerverslaving is een wereldverspreid fenomeen en is bijzonder moeilijk te overwinnen. Hoe komt dit toch ?

Suiker lokt gelijkaardige reacties uit in ons brein als "echte" drugs (nicotine, cocaïne, heroïne, alcohol, ...). Het stimuleert de vrijgave van een stof, genaamd dopamine of gelukshormoon, die ons een goed gevoel geeft en genot verschaft. Bij herhaald suikergebruik en er gewenning is ontstaan, hebben we steeds meer suiker nodig om hetzelfde genotsgevoel te krijgen. Abrupt stoppen met suikeropname kan je een neerslachtig gevoel bezorgen. Maar dat gaat na verloop van tijd wel over omdat het lichaam herstelt en het vanzelf weer meer dopamine gaat produceren uit andere bronnen zoals beweging, lichamelijke aanraking en bepaalde soorten gezonde voeding. Dus enkele weken volhouden om uw suikerverslaving te overwinnen. Veel succes hierbij!

NADENKERTJES

Vrouwen houden meer van hun kinderen dan mannen want zij hebben een pijnlijker aandeel in hun voortbrenging en zij zijn er zekerder van dat ze van henzelf zijn.

Het kan niet anders dan dat de middenweg in het leven de beste is.

Hoop is een wakkere droom.

3 essentiële zaken voor geluk in het leven zijn : iets te doen hebben, iets om van te houden en iets om voor te hopen.

Indien er geen vrouwen bestonden, zou al het geld in de wereld waardeloos zijn.

Rijkdom bestaat meer in het gebruik dan in het bezit.

Er is maar 1 manier om kritiek te vermijden : niets doen, niets zeggen en niets zijn.

Wat men moet leren doen, leert men door het te doen.

Geluk is geheel afhankelijk van jezelf.

Men kent een vriend(in) pas nadat men veel zout met hem/haar heeft gegeten.

Een verstandig mens jaagt niet het genot na maar poogt de smart te ontlopen.

Als je iets goeds ziet, geef dan een compliment.
Als je iets fouts ziet, bied dan je hulp aan.

Vrouw tegen Winston Churchill : "Als ik met U getrouwd zou zijn, zou ik gif in uw eten gooien!"
Antwoord Churchill : En als ik met U getrouwd zou zijn, zou ik het opeten!"

De goedheid van een mens is een vlam die wel verborgen maar niet gedoofd kan worden.

Als je het karakter van een mens wil leren kennen, moet je hem macht geven.

Je kan geen hand schudden met een gebalde vuist.

Een pessimist ziet een probleem in elke mogelijkheid.
Een optimist een mogelijkheid in elk probleem.



TOERISME IN EIGEN REGIO

KEERBERGEN



Op zaterdag 21 oktober vond de jogging aan de Heimolen in Keerbergen plaats.

Momenteel wonen er een kleine 13.000 mensen in deze Vlaams-Brabantse gemeente die geen enkele deelgemeente heeft. Wel enkele woonkernen zoals de Lozenhoek en enkele kleinere gemeenschappen als Piervenshoek en Zeept. De oppervlakte bedraagt 18,39 km² (om U een idee te geven : Heist-o-d-Berg is 86,46 km² groot). Opvallend is wel dat de inwoners van 2 straten, met name de Grensen en de Bakestraat, enerzijds in Bonheiden en Keerbergen en Schriek en Keerbergen wonen. Met andere woorden : sommige overburen wonen in een andere provincie! De Dijle vormt de grens van Keerbergen met de gemeente Haacht.



In de 11^e eeuw werd Keerbergen beschouwd als een enclave van het prinsbisdom Luik in het graafschap Leuven. De abdij van Grimbergen heeft sedert haar stichting in 1128 een grote rol gespeeld in de geschiedenis van Keerbergen : zij bezat er een uitgestrekt domein (de Munnickhoeve) terwijl nog 2 andere hoeves nu nog de naam van Grimbergen dragen.

Tijdens de tweede wereldoorlog was in het toenmalige hotel "Le grand veneur" het commandocentrum van het Amerikaanse leger gevestigd dat moest zorgen voor bescherming van de stad Antwerpen met haar

strategisch belangrijke haven tegen V-wapens van de Duitsers.

Na een lange periode van verval werd Keerbergen in de jongste decennia tot nieuw leven gewekt als buitenverblijf van talrijke bekende BV's en centrum voor toerisme.



Op de foto's hierboven ziet U het dorpslogo, de Heimolen, de Sint-Michielskerk en Le Grand Veneur.

de jogger 2017/4

Zowat 100 jaar geleden bestond Keerbergen voornamelijk uit zeer droge zandgrond waarop bijna geen groenten te winnen waren. Het gebied werd dan ook in de volksmond "de hel" genoemd. De grond was dan ook uitzonderlijk goedkoop totdat de "rijken", voornamelijk afkomstig uit de regio Brussel, zich aangetrokken voelden en zich kwamen vestigen in en rond het "Meer van Keerbergen". In zoverre zelfs dat Keerbergen thans geboekt staat als de op 1 na rijkste gemeente van België. In 2004 bedroeg het gemiddeld fiscale inkomen per inwoner in de gemeente 17.679 euro.

Keerbergen had van 1932 tot 1963 een eigen vlieghaven. De Duitse bezettingsmacht maakte tijdens de oorlog van de infrastructuur gebruik. In 1963 verdween dit vliegveld en door de uitgraving van de zandgrond ontstond het huidige meer dat 12 ha groot is. In mijn jeugd jaren mocht men er gaan zwemmen maar na enkele verdrinkingen is dit al vele jaren strikt verboden.

Tal van bekende Vlamingen wonen tegenwoordig in Keerbergen. Een greep uit het aanbod : Loes Van den Heuvel, Jacques Vermeire, Ingrid De Putter, Herman Schueremans, Michel Preud'homme, Dirk Tieleman, Tom Helsen, Jan Bardi, Nadine De Sloovere, Peter Van Laet en Showbizz Bart. Ook Emiel Goelen woonde er tot zijn dood op 1 maart 2015.



U herkent zeer zeker Emiel Goelen, Jacques Vermeire en Michel Preud'homme.

GEEL



We mogen rustig stellen dat Geel een echte loopgemeente is. Op onze criteriumlijst staan liefst 13 wedstrijden die op grondgebied Geel georganiseerd worden. Geel is dan ook een grote gemeente, (neen, ik verbeter want sedert 1985 is Geel een stad geworden) met een oppervlakte van 109,85 km² en een bevolkingsaantal van net geen 40.000 inwoners. De beschermheilige van de Sint-Amandskerk in het Centrum



stad is de heilige Dimpna.

de jogger 2017/4

De naam Geel is van Germaanse oorsprong en wellicht ontstaan uit een samenvoeging van "gelba" (gele kleur) en "lo" (bosje op hogere grond). De stad bestaat uit de volgende kernen : Geel centrum (met 4 samengegroeide parochies Sint-Amands, Sint-Dimpna, Holven en Elsum), Kievermont is geen afzonderlijke parochie maar een afzonderlijke woonkern van Sint-Dimpna, Larum samen met Rauvelkoven waar het voetbalstadion van ASV Geel ligt, Ten Aard met Sas 7, Bel, Winkelomheide, Punt, Stelen samen met Liessel, Oosterlo en Zammel.

Een belangrijke gebeurtenis in de geschiedenis van Geel vormde de "Slag om Geel" van 1944, één van de bloedigste gevechten tijdens de bevrijding van België. Uiteindelijk leidde de slag tot de bevrijding van het gehele grondgebied op 23 september van dat jaar, maar ze ging gepaard met ontzettend veel militaire- en burgerslachtoffers. Omwille van de Geelse gezinsverpleging draagt de stad nog steeds de bijnaam "de Barmhartige Stede".

Tijdens de jaren 70 van vorige eeuw werd een groot bedrijvent centrum aangelegd in het zuiden van de gemeente tussen het Albertkanaal en de Boudewijnsnelweg met ruim 250 vestigingen. Mede dank zij de Katholieke Hogeschool Kempen (thans Tomas Moore) met zowat 3.500 studenten is Geel uitgegroeid tot een onderwijscentrum. En we kunnen natuurlijk ook niet naast de verpleging van psychiatrische patiënten kijken. De heilige Dimpna, die in Geel vanouds wordt vereerd, wordt aangeroepen bij krankzinnigheid. Volgens de legende werd Dimpna door haar vader vermoord in een vlaag van gekheid. Bedevaartgangers namen krankzinnige familieleden mee en hoopten aldus op genezing. De patiënten werden ondergebracht in de ziekenkamer die tegen de Sint-Dimpnakerk aan werd gebouwd. Zij bleven daar 9 dagen en ondergingen een aantal rituelen. Vanaf de 18^e eeuw werden de patiënten in toenemende mate rechtstreeks bij gezinnen ondergebracht die daar een vergoeding voor kregen. Geleidelijk aan werd deze gezinsverpleging tot een moderne psychiatrische zorg. Begin jaren 1980 werd de "Sanokliniek" opgericht die samenwerkte met de Gezinsverpleging. In 2002 kwam er kinder- en jeugdverpleging bij en in 2007 werd de instelling omgevormd tot "Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum Geel".



Een belangrijke toeristische troef vormt zeker "De Zegge" aan de Mosselgoren in Geel. De Zegge is het oudste Belgische natuurreservaat. Het grootste deel (93 ha) is eigendom van de Koninklijke Maatschappij voor Dierkunde Antwerpen die het in 1952 aankocht. Kleinere stukken zijn eigendom van Natuurpunt en het Agentschap voor Natuur en Bos. Het is een laagveengebied nabij Geel Ten Aard.

Uit een ganse reeks bekende Gelenaars vermeld ik graag : wielrenners Herman frison en Ludo Dierckxsens, Viv Van Dingenen, Anja Daems, Bart Goor, Jef Neve en Kirsten Flipkens.



Plezante bladzijdes

Haarkapper tegen klant : "En, hoe moet het gebeuren ?"

Klant : "Bij voorkeur gratis ..."

Fred : "Denk jij dat er mensen wonen op de maan ?"

Louis : "Natuurlijk, er brandt 's avonds toch licht ..."

Wat doet een dom blondje als ze wil afslanken ?

Ze neemt in plaats van de lift eens wat vaker de roltrap ...

De meester vraagt aan Jantje : "Hoe oud is je vader ?"

"Net zo oud als ik, meester."

"Maar Jantje, dat kan toch niet!"

"Jawel meester, want hij werd pas vader toen ik geboren werd ..."

De moeder van Pierke zet een bord soep voor hem op tafel. Ze zegt : "Ik heb net een nieuw tafelkleed gelegd, probeer niet te morsen bij het eten want per vlek trek ik 2 euro van je zakgeld af." Vervolgens gaat ze terug naar de keuken. Even later komt ze terug en ziet Pierke met zijn lepel soep uit te smeren over het volledige laken. Woedend schreeuwt ze het uit : "Wat ben je toch aan het doen, viespeuk ?"

"Ik maak van 3 vlekken er 1 ..."

Een dom blondje heeft een zee – aquarium gekocht en wil daar zout water voor gebruiken. Na een tijdje nagedacht te hebben besluit ze met een emmer naar Oostende te rijden waar ze aan een visser vraagt : Heeft U voor een emmer zeewater ?"

De visser, bij de zaak, schept de emmer vol en zegt : "Dat is dan 1 euro."

Het dom blondje betaalt en rijdt terug naar huis. Ze giet het water in het aquarium maar ontdekt dat ze veel te weinig water bij heeft. Dus rijdt ze terug voor een nieuwe aankoop. Als ze in Oostende toekomt is het ondertussen laag tij geworden. Ze begeeft zich naar dezelfde visser en zegt : "Amai, visser, U heeft al aardig wat verkocht ..."

Een blondje (maar dit keer een slim blondje want die zijn er exceptioneel blijkbaar ook!) en een advocaat zitten naast elkaar in een vliegtuig. Het blondje is moe en wil wat slapen maar de advocaat wil een spelletje spelen. Ze weigert en draait zich om maar de advocaat wil van geen ophouden weten. "Luister", zegt hij, "we stellen elkaar een vraag, wie het antwoord niet kan geven betaalt de ander 5 euro."

Opnieuw weigert het blondje en legt zich nog water beter tegen haar hoofdkussen. Maar de advocaat stopt niet haar lastig te vallen en stelt het volgende voor : "OK, jij betaalt me 5 euro als je het antwoord niet weet en ik ben bereid je 500 euro te betalen als ik het antwoord niet kan vinden op jouw vraag."

"OK dan", zegt het blondje en ze speelt mee.

"Hier is mijn vraag", zegt de advocaat, "Wat is de afstand tussen de aarde en de maan ?"

Het blondje neemt spontaan haar portemonnee en geeft de advocaat 5 euro. Die glundert en zegt : "Nu mag jij mij een vraag stellen."

De blonde schone denkt even na en zegt dan : "Wat gaat met 3 poten de berg op en komt er met 4 poten weer vanaf ?"

de jogger 2017/4

De advocaat denkt heel diep na, hij weet het niet. Hij neemt zijn laptop en begint in een encyclopedie te neuzen maar vindt het niet. Het blondje is intussen in slaap gevallen. Hij zoekt naar een tijdlang op het internet, zonder iets te vinden. Hij maakt het blondje wakker, pakt zijn portefeuille en geeft haar 500 euro. Het blondje stopt het geld weg, draait zich om en wil verder slapen. Dan vraagt de advocaat : "Wat was het antwoord ?"

Het blondje neemt zwijgend haar portemonnee en geeft de advocaat 5 euro ...

"Wat wil je later worden ?", vraagt de juffrouw op school aan Peter.

"Kunstschilder, arts of glazenwasser", zegt hij vol overtuiging.

"Ja, maar welke van de 3 het liefste ?"

Peter : "Kan me niks schelen, als ik maar blote vrouwen te zien krijg ..."

Met boerenverstand kan men deze puzzel oplossen, maar echt rekenkundig klopt het natuurlijk niet.

Een boer laat 17 paarden na aan zijn 3 zonen. In zijn erfenis verdeelt hij zijn paarden als volgt : de oudste zoon krijgt de helft van de paarden, de tweede een derde en de jongste een negende van alle paarden.

Daar het onmogelijk is om 17 paarden door 2, 3 of 9 te delen, beginnen uiteraard de problemen tussen de zonen. Ten einde raad vragen ze hun buur Louis, die als een intelligente boer bekend staat, om hen te helpen. Louis bestudeert het testament, gaat naar huis en komt met één van zijn paarden terug. Hij plaatst zijn paard bij de anderen zodat er nu 18 paarden in de wei staan. Vanaf nu is de verdeling die de overleden vader heeft voorgesteld, mogelijk. De oudste neemt de helft van de paarden (= 9 stuks), de tweede neemt een derde (=6) en de jongste een negende (=2). Samen hebben ze nu $9 + 6 + 2 = 17$ paarden. Er blijft 1 paard over, dat van Louis, die het terug mee naar huis neemt.

Voilà, case closed!

Een wandelaar belt aan bij een boerderij en vraagt : "Ik kom uit de stad en heb enorme trek in een glas verse koemelk. Kan ik dat hier krijgen ?"

De boerin : "Natuurlijk, geen probleem."

Ze spoedt zich naar de stal en komt even later terug met een grote kom dampende koemelk. Terwijl de wandelaar die gulzig leeg drinkt, begint de waakhond kwaadaardig te grommen. "Wat heeft dat dier ?", wil hij nerveus wordend weten.

Boerin : "Hij vindt het nooit leuk dat een ander uit zijn bak drinkt ..."

Een professor neemt het middagmaal in de kantine van de universiteit. Een student zet zich tegenover hem aan tafel. De prof ergert zich hieraan en zegt : "Een varken en een vogel lunchen niet samen!"

Zegt de student : "Oké, ik vlieg dan wel naar een andere tafel."

De prof is razend om dit antwoord en besluit om de student bij zijn volgende examen te buizen. De student kan echter op alle vragen perfect antwoorden en de professor besluit, door ervaring gelouterd, om een meerkeuzevraag te stellen. Hij vraagt : "Op straat tref je 2 zakken aan, in de ene steekt een stapel bankbiljetten en in de andere steekt verstand. Welke kies je ?"

"De zak met geld", zegt de student.

Waarop de professor zegt : "In uw plaats zou ik die met verstand genomen hebben."

Waarop de student weer zegt : "De mensen nemen meestal datgene dat ze niet hebben ..."

de jogger 2017/4

BERGLOPERS IN BEELD tijdens de Neteloop Hulshout



ONS JOGGINGCRITERIUM

Deze keer een overzicht van enkele belangwekkende joggings die gelopen werden in de maanden september, oktober en november.

- vrijdag 1 september : Waterloop Aarschot. Deze jogging werd voor de 24^{ste} keer georganiseerd door den Tesse en zijn genootschap. Dus volgend jaar : grote feesteditie van dit evenement dat elk jaar bijzonder veel volk, lopers en cafégangers, trekt. Ook deze keer. Op de 3 uitslagen samen staan precies 500 namen genoteerd in volgorde van aankomen, onder hen 29 Berglopers. Het parcours voert ons langs de oevers van de Laak en de Demer naar de natuurgebieden Turfputten en Vorsdonken. Men kan er kiezen uit 4, 9 of 15 km. Op de korte afstand een schitterende overwinning voor Murielke De Winter die slechts 4 mannelijke collega's moest laten voorgaan. Ook Chris Hoefkens (9^e), een volledig herstelde Benny Torfs (15^e) alsmede Roger De Cocq (22^{ste}) presteerden zeer sterk. Ambiance ten volle uit na een verkwikkende douche met het optreden van de groep Kontrair, die terecht jaarlijks op deze afspraak niet mogen ontbreken.
- 
- zaterdag 16 september werd "De Hei loopt" georganiseerd. Opnieuw dank aan Luc de Cock die nogmaals onze inschrijvingen betaalde. Opmerkelijk bij het overlopen van de uitslagen : zowel de 4,4 als de 8,8 km kende dezelfde winnaar : Pieter Verschoren. Met 219 deelnemers (153 op de korte en 66 op de langere afstand) had men wellicht toch op wat meer belangstelling gerekend. Aan ons, Berglopers, heeft het zeker niet gelegen : liefst 34 lopers en 3 wandelaars wat zowat 17 % van het deelnemersveld vertegenwoordigt.
 - zondag 1 oktober : Neteloop Hulshout. De 4 afstanden, variërend van 3,5 tot 14 km, trokken in totaal 358 belangstellenden, onder hen 33 Berglopers. Geweldige prestatie van Fons Van Loo op de 10,5 km die schitterend 5^e werd. Murielle De Winter was nog maar eens outstanding op de 14 km : slechts 4 mannen waren voor haar en de tweede vrouw in de uitslag volgde op niet minder dan 11'08 minuten. Maar ook Steven De Hondt was met een 10^e plaats in een zeer sterke tijd opperbest.

de jogger 2017/4

- zaterdag 14 oktober : Dubh Linn jogging in Wolfsdonk. Met 337 deelnemers waaronder 15 Berglopers een vrij goede opkomst. Keuze uit 5,



10 of 15 km over een vlakke, onverharde omloop langsheen de Demerdijk, weilanden en bossen. En achteraf een stevige pint in deze prachtige en authentieke pub waar geregeld "hoog" volk op bezoek komt.

- zaterdag 21 oktober : Heimolen jogging in Keerbergen. Een vlakke prachtige omloop in de Brabantse Kempen. Tussen de in totaal 340 deelnemers, verdeeld over 6 verschillende uitslagen (voor de afstanden 5,4 km – 10,8 km en 16,2 km apart heren en vrouwen), kon ik er 15 van de onze detecteren. Chris Hoefkens liep een snelle korte afstand wat hem, gezien het bijzonder sterke deelnemersveld, net geen top 10 plaats opleverde.

- zaterdag 28 oktober : de Park- en Bosloop De Beeltjens in Westerlo, voorheen beter gekend als de "Cross der jongeren". Vermits de organisatoren echt deze naam niet meer wensen te gebruiken, zullen we hem na deze keer ook niet meer vermelden. Vroeger kwam echt de grote massa hier op af, nu veel minder maar toch alles samen nog 427 deelnemers. Men kon er ook voor een vrije loop opteren : 67 mensen liepen 1 tot 5 ronden van 4 km (van 4 tot 20 km dus) met enkel een alfabetische deelnamelijst als "niet-uitslag". Ook 2 van onze wandelaars kwamen van de pracht van De Beeltjens genieten. Op deze foto de bekende brug die voor de overkapping van de twee boshelften met de grote steenweg tussen Zoerle-Parwijs en Westerlo zorgt.



- zaterdag 4 november was er de Zilvermeerjogging in Mol. Deze wedstrijd werd georganiseerd één dag voor de belangrijkere Cross die, dixit Jef



zilvermeer

Goovaerts, een bijzonder zware wedstrijd was gezien het feit dat men er een strook van 700 meter in strandzand moest overwinnen. Gelukkig kende de gewone jogging

een lichter parcours. 159 lopers deden de 5 km en 130 wilden er wel 2 toeren lopen. 7 Berglopers waaronder de immer aanwezige Nicole Van Orshagen en Jules Salaerts) maakten de verplaatsing naar het verre Mol. Beiden hebben inmiddels indrukwekkende deelnameaantallen. Zij zijn dan ook hoe langer hoe meer de uithangborden van onze steeds groeiende joggingclub want ze lopen uitsluitend in onze clubkleuren. Van harte proficiat daarvoor!

VERJAARDAGEN

Beste Jarige,

**Wij wensen jou een jaar met elke dag veel zon.
En alleen maar positieve dingen, als dat eens even kon.
Veel liefde, vriendschap, gezondheid en geluk.
Dan kan je nieuwe levensjaar zeker niet meer stuk!**



Zijn jarig in januari – februari – maart :

09 januari	Patrick Verbinnen
12 januari	Annie Verbessert
13 januari	Patricia Bellemans
17 januari	Jenny Van Besouw
18 januari	Mario Rits
19 januari	Tom Beirens
24 januari	Maurice Laurens
25 januari	Willy Aerts
26 januari	De Belder Marc
27 januari	Elisabeth Schorrewegen
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 Laenen
20 februari	Nicole Van Der Auwermeulen
27 februari	Johan Aerts
02 maart	Ivonne Bellekens
04 maart	Davy Dillen en Staf Nevelsteen
05 maart	Ilse Verhaegen
10 maart	Ines Van Houtven
12 maart	Fons Van Loo
21 maart	Toon Livens
22 maart	Luc Verbert
24 maart	Rudolphe Smedts
27 maart	Katelijin Liekens
31 maart	Senne Verschoren

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

Verjaardagen zijn gezond! Hoe meer je er beleeft, hoe langer je leeft!



ONZE SPONSORS

SPORTWINKEL LORNOY SPORT

Herentalseweg 54
2440 Geel



't Smulhuis (Wiekevorst)

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