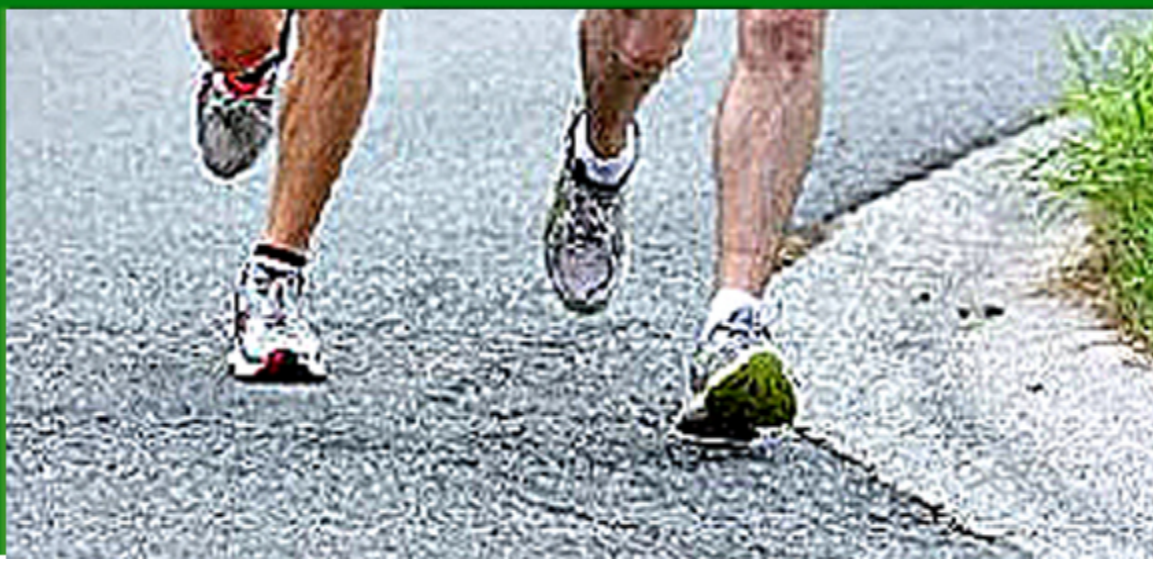
Driemaandelijkse verschijning van
JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 15
Nr. 15/057
April 2012

# HET LOPEND VUURTJE



DEXIA
Bank

**Agentschappen**

**Zottegem centrum**

**09/364.55.50**

**Sint-Maria-Oudenhove**

**09/364.51.90**

**Oosterzele**

**09/363.91.90**

Sierschouwen
Diranto
De Boever

**Tweekerkenstraat 158**
**9620 Zottegem (Godveerdegem)**

*Café*

**'n Haze**

Faliestraat 122
Sint-Maria-Oudenhove

Tel. 09/360.88.84

Dinsdag gesloten

brood-banket
DSVD
09/360.07.23
JOHAN
ERWETEGEM
Specialiteit : boterkoeken en fijngebak
JOHAN & CHRISTEL DE SMET VAN DAMME - VAN DE VELDE

## 1. Algemene informatie

| | |
|---|---|
| Verantwoordelijke uitgever: | Van Breusegem Paul, Terbiest 2, |
| | 9550 Herzele Tel. 054/24.30.79 |
| Secretariaat: | Van Caenegem Geert, Meire 44, |
| | 9620 Zottegem Tel. 09/339.16.05 |
| Redactie: | Jonathan Vanooteghem, Kloosterstraat 55 |
| | 9620 Zottegem Tel. 0497/90 71 34 |
| | Nadine De Clercq, Steenakkerweg 8 |
| | 9620 Zottegem Tel. 0498/80.82.21 |
| Website: | http://www.jcerwetegem.yucom.be |
| E-mail: | hetlopendvuurtje@hotmail.com |
| Rekeningnummer: | 068-2450852-77 |
| Aangesloten bij Sportcrea vzw: | Atletiek nr. 1074025 |

## 2. Redactie

Werkten mee aan dit nummer: Jonathan (Vanooteghem)
Nadine (De Clercq)
Noël (Waeremoes)
Nico (Vekeman)
Dirk (Machtelings)
Paul (Van Breusegem)
Willy (Watté)

## 3. Voorwoord van de voorzitter

Beste joggingvrienden,

Het begin van de lente, het begin van een nieuw joggingseizoen. In dit nummer vinden jullie de joggings die in aanmerking komen voor het nieuwe regelmatigheidscriterium. Ondertussen werd er ook al werk gemaakt van “joggings in de buurt”.

Inschrijven voor Brugge kan ook en enkele onder ons zullen de 20km door Brussel lopen.

Ondertussen heeft de aanpak van het nieuwe bestuur omtrent het delegeren van de taken zijn vruchten afgeworpen: Start to Run is een groot succes, de wandeling was volgens de commentaren een topper, het ledenfeest heel gezellig en ons jaarlijks eetfestijn is heel vlot verlopen. Dank aan allen die zich belangeloos hebben ingezet. We zijn eind maart en hebben toch al enkele organisaties achter de rug. Nu het werk wat verdeeld wordt, voelt men weinig druk. Des te meer kunnen we nu inschatten wat de vorige bestuursploeg met beperkt aantal mensen heeft gerealiseerd: chapeau!!

Paul

Huys te Oudenhove

Kruiswaterplein 1
9620 St.-Goriks-Oudenhove Tel 09-361 33 85

Café open alle dagen vanaf 10 uur
Taverne open vrijdag: 17 – 22 uur
Zaterdag – zondag: 12 – 21 uur

Dinsdag gesloten

Feestzaal voor alle gelegenheden
www.sintgoriks.be

Rhonny & Marianne

Hamburgers - Braadworsten Hotdogs - Pensen - Escargots

**Frans De Beckstraat 18, bus 3**

**9620 Zottegem**

**0476/63.03.86**

Café 't Kelderke
JEMPY & ANOUSKA
Kattenberg 1 Erwetegem

Apotheek Desseyn
UW GEZONDHEID. ONZE ZORG

Uit Sympathie

Kloosterstraat 92

9620 Erwetegem

Tel. 09/360.23.89

# SINT-MARIA-OUDENHOVE
# 6de jogging 'N Haze
# Zondag 29 april 2012

**Inschrijving-Start-Aankomst Café 'N Haze**

Faliestraat 122, Sint-Maria-Oudenhove (Zottegem)

INSCHRIJVEN VANAF **13u00**

**Inschrijfgeld: 5 euro**

**AFSTANDEN: 4 km en 10 km.**

**Start:15 uur**

**TROFEEEN.**

**1ste Sen-Dames - 1ste Vet-Dames**

**1ste Sen-Heren - 1ste Vet-Heren**

- Kleedkamers met douche (voetbalterrein E.C.Oudenhove)
- Parking
- Aandenken bij inleveren borstnummer
- Uitslag
- Tombola
- Inlichtingen: Tel nr. 09/360.95.87 - Gsm. 0495/15.84.60.

**UIT SYMPATHIE**

Apothekers
Stephan Van Holder
Patricia De Smet

Leonce Roelstraat 20
9620 Zottegem
tel 09/360 17 22

Woe- & za-namiddag
GESLOTEN

VAN VIJLE
UITVAARTVERZORGING

Volledige & verzorgde rouwbegeleiding

9620 Zottegem, Godveerdegemstraat 87
☎09 360 11 15

9620 Zottegem, Europaweg 68
☎09 360 75 60

open vld

Bruno DE WACHTER,

OCMW-raadslid,

Nelekouter 16,
9620 Erwetegem

www.brunodewachter.be

http://openzone.be/brunodewachter

Schepens Bierhalle

Paulatemstraat 42
9630 Zwalm
055/49.83.47

Godveerdegemstraat 173
9620 Zottegem
09/360.87.90

www.schepensbierhalle.be

## 4. Regelmatigheidscriterium 2012

De lopers die de voorbije 3 maanden de trainingen bijwoonden, hebben al de gewoonte zich voor de start van de training aan te melden bij één van de bestuursleden. Voor diegenen die het nog niet zagen zitten om de winterkoude te trotseren herhaal ik nog eens de wijzigingen in het regelmatigheidscriterium.

Vanaf 2012 werken we met een puntensysteem. Deelnemen aan een jogging opgenomen in het regelmatigheidscriterium, levert 4 punten op; aanwezig zijn op een wekelijkse training levert 1 punt op.

Wie op jaarbasis 50 punten verzamelt is laureaat, wie het hoogst aantal punten heeft is clubkampioen. De laureaten en clubkampioenen krijgen een attentie tijdens het ledenfeest.

Volgende joggings zijn geselecteerd voor het regelmatigheidscriteium:

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Zo. 29 april | Oudenhove |
| 2 | Vr. 04 mei | Bottelare |
| 3 | Za. 26 mei | Gentbrugge |
| 4 | Zo. 10 juni | Haaltert |
| 5 | Za. 16 juni | Gavere |
| 6 | Vr. 06 juli | Schendelbeke |
| 7 | Zo. 08 juli | Brakel |
| 8 | Vr. 27 juli | Welle |
| 9 | Vr. 10 augustus | Erpe-Mere |
| 10 | Za. 18 augustus | Zottegem |
| 11 | Za 08 september | Zwalm |
| 12 | Zo. 30 september | Aalst (parkloop) |
| 13 | Za. 06 oktober | Herzele |
| 14 | Zo. 11 november | Nederhasselt |
| 15 | Za. 01 december | Strijpen |

Nog even de richtlijnen op een rijtje om in aanmerking te komen voor punten.

Voor deelname aan een vooropgestelde jogging (4 punten):

1. Inschrijven onder de clubnaam “JOGGINGCLUB ERWETEGEM”
2. Lopen in de clubuitrusting (te bekomen bij het bestuur)
3. Starten op de voorziene startplaats en het voorziene startuur.

MITSUBISHI MOTORS

Garage De Cnijf NV

Officiële verdeler Mitsubishi
Steenweg 249
9572 Lierde

Tel. 055/42.43.07

E-mail:
decnijf@dealer-mitsubishi-motors.be

TRAITEUR - SLAGERIJ

ALLEGRO

*TEN EDE 8 – 9620 ZOTTEGEM*
*TEL. 09/360.20.64*
*Specialiteit : Huisbereide gerechten*

*BARBECUES*
*GOURMET & FONDUE*
*KAASSCHOTELS*
*WARME EN KOUDE BUFFETTEN*

*ALLE DAGEN OPEN*
*VAN 8u00 TOT 12u30 EN VAN 14u00 TOT 18u30*
*ZATERDAG DOORLOPEND OPEN TOT 18u00*
*ZONDAG VAN 8u00 TOT 12u30*

*GESLOTEN OP DINSDAG*

**www.deluchtbal.be**

CAFE
DE LUCHTBAL
ZOTTEGEM

*VDC* EBVBA

VAN DER CLEYEN KAREL

KOPER-,ZINK-, DAKWERKEN

SANITAIR

**GSM : 0475/50 51 02**

**TEL en FAX: 09.360.46.61**

**BTW: 463 336435**

**Wijnhuizestraat,146**

**9620 Zottegem**

karel.vandercleyen@telenet.be

Voor aanwezigheid op de training (1 punt):

1. Vóór de training uw aanwezigheid laten registreren op de aanwezigheidslijst die door één van de bestuursleden wordt bijgehouden.

Ten slotte zal de joggingclub deelnemen aan volgende evenementen. Deze evenementen komen echter niet in aanmerking voor het regelmatigheidscriterium.

| | |
|---|---|
| 13 mei | Dwars door Brugge (afstand 15 km) |
| 24 juni | Livinusrun (afstanden 5, 12, 18 en 29km) |
| 13 oktober | Ekiden Brussel<br>(aflossingsmarathon met 6 lopers waarbij Loper 1 - 5 km, Loper 2 - 10 km, Loper 3 - 5 km, Loper 4 - 10 km, Loper 5 - 5 km, Loper 6 - 7,195 km loopt; totaal gelopen afstand is dan 42,195 km.) |

Al deze datums zijn ook terug te vinden op de vernieuwde website van joggingclub Erwetegem, in de kalender onder ledeninfo.

Dirk

## 5. Trainingen op verplaatsing

Net als vorige jaren worden er een aantal trainingen op verplaatsing georganiseerd. Op die speciale trainingen worden 2 loopparcours (korte en langere afstand), een wandelparcours alsook een mogelijkheid om te blijven napraten voorzien. Noteer alvast volgende datums in jullie agenda:

| | |
|---|---|
| 05 juni | Steenhuize |
| 03 juli | Onkerzele |
| 24 juli | Hillegem |
| 14 augustus | Sint-Lievens-Esse |

SPAR

Uw SPAR Supermarkt

Jo & Caroline

Opstalstraat 1a, Velzeke, TEL: 09/3606160

Sterk in VERS!!

Open:

di-vr: 8u30-19u

za: 8u30-18u

zo: 8u30-12u

BVBA SCHRIJNWERKERIJ

PERSOONS

Ramen, deuren, trappen
Timmerwerken
Binnenhuisinrichtingen

Ten Bosse 67, 9620 Zottegem
Sint-Goriks-Oudenhove
09/3605668 – Fax 09/3612186

La Dolce Vita
Beauty & wellness

Terbiest 2 – 9550 Herzele (Sint-Lievens-Esse)

Tel. 054/24.30.79 www.ladolcevita-spa.be

*Alle schoonheidszorgen en Wellnessarrangementen.*

*Eigen Lasertoestel voor permanente ontharing.*

*Privé verhuur van Wellnesspalace ook op zondag*

# 6. Kalender april-juli 2012

## APRIL 2012

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***Vrijdag 06.04.2012*** | | | ***Km*** |
| 19:30 | 1ste Jogging KLJ Lovendegem | Lovendegem | 3.5-7-10.5 |
| ***Zaterdag 07.04.2012*** | | | |
| 14:00 tot 16:00 | 10de Ename-Abdijbierenloop | Kruishoutem | 10 |
| ***Vrijdag 13.04.2012*** | | | |
| 19:00 | Lentejogging | Zelzate | 4,5-9-13,5-18 |
| ***Zaterdag 14.04.2012*** | | | |
| 15:40 – 16:30 | 10 van Wichelen | Wichelen | 5-10 |
| 14:30 en 15:00 | 3de Wolvenjogging / SeLenJo | Wachtebeke | 2,8-5-8,9-16,5 |
| 14:30 | AvaLoop | Buggenhout | 6-12-21 |
| ?? | Statiejogging | Deurle | 13 |
| 15:00 | Wolvenjogging Puyenbroeck Wachtebeke | Wachtebeke | 5-8.9-14.8 |
| ***Zondag 15.04.2012*** | | | |
| 14:00 -15:00 | Knesselare Run | Knesselare | 0.6-1.2-3.4-6.7-10 |
| ***Woensdag 18.04.2012*** | | | |
| 16:30 | ArteveldeRun&Fun | Gent | 2,5-5-10 |
| ***Vrijdag 20.04.2012*** | | | |
| 19:30 | Sleinse Jogging | Sleidinge | 3-6-9-12 |
| ***Zaterdag 21.04.2012*** | | | |
| 14:00 – 15:00 | Vijfkerkenloop | Wortegem-petegem | 5,00-10,00-16,093 |
| 14:00 – 14:30 | Hyacintenjogging | Halle | 0,6-1,2-7,5-14-21 |
| ***Vrijdag 27.04.2012*** | | | |
| 18:10 – 19:30 | Boekhoutse Meulekesloop | Boekhoute | 0.5-1-1.5-5-10 |
| 19:00 | Lenteloop van Deinze | Deinze | 3.5-6.7-9.9-13.1 |
| ***Zaterdag 28.04.2012*** | | | |
| 10:30 – 11:30 | Melle loopt | Melle | 5-10 |
| ***Zondag 29.04.2012*** | | | |
| **1ste jogging regelmatigheidscriterium** | | | |
| 15:00 | 6 de jogging 'N Haze | Zottegem-Sint-Maria-Oudenhove | 4 - 10 |
| Inschrijving: Café 'N Haze Faliestraat 122 S.M.O.<br>Kleedkamers en douches voetbalterrein S.M.Oudenhove. | | Inschrijfgeld 5 euro.<br>Info 09/360.95.87. | |

**Zink - Koper - Roofing**

Franky Van Damme

Ten Ede 167
9620 Zottegem - Erwetegem

Tel. : 09/360.77.02
GSM: 0494/89.11.86

**Café DE HERT**
Bij Bartel

**Kattenberg 4**
0477/78.61.75

'DE VAREN' Zottegem
UITVAARTCENTRUM

begrafenissen - crematies
advies & voorafregeling

Traveins 61
Sint-Goriks

09/336 82 15

www.devaren.be
info@devaren.be

Dierik De Middeleer
An Van den Bossche

Claudine Placke
Roger De Middeleer

# MEI 2012

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***Dinsdag 01.05.2012*** | | | ***Km*** |
| 10:00 - 10:30 | 28ste Bardelaereloop | Lembeke | 5 - 10 - 20 |
| 14:00 | Evergem Ekiden | Ertvelde | 42,195 |
| ***Vrijdag 04.05.2012*** | | | |
| **2de jogging regelmatigheidscriterium** | | | |
| 19:00 – 19:30 | 18de stratenloop | Bottelare | 4,5 – 9,8 |
| Inschrijving. Koningin Astridlaan 24-26 Patrokring 9820 Bottelare (Merelbeke) | | Inschrijfgeld 5 euro. Info: 09/362.79.99 | |
| 19:30 | 9de Bodysol Jogging | De Pinte | 4,5 – 9 – 13.5 |
| ***Zaterdag 05.05.2012*** | | | |
| 14:30 -15:30 | 16de Jogging Lokeren | Lokeren | 1-5-10 |
| 18:00 -19:00 | Bever Run | Beveren-Waas | 1-5-10 |
| ***Vrijdag 11.05.2012*** | | | |
| 19:30 | 13e 10 mijl van Aalter + jogging | Aalter | 4-8-16 |
| ***Zaterdag 12.05.2012*** | | | |
| 17:00 | Stratenloop vti Aalst | Aalst | 5-10 |
| 15:00 | 18de Steentjesjogging | *Laarne* | 5-7,5-10-12.5-15 |
| ***Zondag 13.05.2012*** | | | |
| | **Busreis "Dwars door Brugge"** | | |
| ***Donderdag 17.05.2012*** | | | |
| | Denderloop | Liedekerke | 5 – 10 - 15 |
| *Vrijdag 18.05.2012* | | | |
| 19:15 | 10 km van Gezinsbond Maria Aalter | Maria Aalter | 1.5-5-10 |
| ***Zondag 20.05.2012*** | | | |
| 13:30 – 15:00 | Stadsloop De Gentenaar | Gent | 5-10 |
| 14:30 – 15:30 | Jogging "Dwars door Ninove" | Ninove | 0,800-0,400-5-10-15 |
| 14:30 – 15:30 | Aardbeirun | Melsele | 5 - 10 |
| ***Vrijdag 25.05.2012*** | | | |
| 19:30 | lo-loopt | Lovendegem | 3-6-9-12 |
| ***Zaterdag 26.05.2012*** | | | |
| 14:30 – 15:30 | 20ste kwb-jogging Elversele | Elversele | 1-5-10 |
| **3de jogging regelmatigheidscriterium** | | | |
| 15:00 | Stroppenloop - Jogging Gentbrugge | Gentbrugge | 3,5 – 6,5 – 12,5 |
| Inschrijving. Emannuel Hielstraat 106 9050 Gentbrugge Jeugd Start om 14u30 | | Inschrijfgeld: 5 euro Info: 09/231.31.47 | |
| ***Zondag 27.05.2012*** | | | |
| 10:00 | 20Km van Brussel | Brussel | 20 |

MONSECOUR
BOUWWERKEN
MONSECOUR
KATTENBERG 22 - ZOTTEGEM
TEL. 09/ 360 45 68
BOUWWERKENMONSECOUR.BE

Uit sympathie
N-VA
NODIG IN VLAANDEREN.NUTTIG IN EUROPA.
Vlaams volksvertegenwoordiger
Matthias DIEPENDAELE

# JUNI 2012

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***Vrijdag 01.06.2012*** | | | ***Km*** |
| 19:30 | 6de KBO-run | Oudenaarde | 3 - 6 - 9 |
| 18:30 – 19:00 | Recreatieloop Lotenhulle (Aalter) | Lotenhulle | 3,5 – 8 - 21 |
| 18:40 – 19:30 | 15de LENTEJOGGING | Waarschoot | 4,3 – 9 – 12.5 |
| ***Zaterdag 02.06.2012*** | | | |
| 14:30 – 15:30 | Jogging Bazel | Bazel | 1-5-10 |
| ***Dinsdag 05.06.2012*** | | | |
| **19:30** | **Training te Steenhuize** | **Verzameling : Sporthal Steenhuize** | |
| ***Zondag 10.06.2012*** | | | |
| **4de jogging regelmatigheidscriterium** | | | |
| 15:00 | Roadjogging Haaltert | Haaltert | 3-6-12,4 |
| Inschrijving en start: Basisschool Kattestraat 22 Haaltert<br>Jeugd Start om 14u30 | | Inschrijfgeld: 5 euro<br>Info: 053/62.65.57 | |
| ***Zaterdag 16.06.2012*** | | | |
| 14:30 – 15:30 | 3de jogging Beveren-Waas | Beveren Waas | 1-5-10 |
| **5de jogging regelmatigheidscriterium** | | | |
| 18:15 – 18:30 | Dwars door Gavere | Gavere | 2,3 – 4,6 – 9,2 |
| Inschrijving: Café Fontein markt Gavere<br>Jeugdlopen om 18 u. | | Inschrijfgeld: 5 euro<br>Info: 09/328.00.80 | |
| ***Zaterdag 23.06.2012*** | | | |
| 14:30 – 15:30 | 22ste jogging Haasdonk | Haasdonk | 1-5-10 |
| 14:30 – 15:00 | 29ste Leeuwerikloop | Sint-Pieters-Leeuw | 6 - 12 |
| ***Zondag 24.06.2012*** | | | |
| 08:30 – 10:30 | 3e historische Livinusrun | Sint-Lievens-Houtem | 5-12-18-29 |
| ***Maandag 25.06.2012*** | | | |
| 18:00 | Valeir en Breydelspekloop | Gavere | 1 tot 10 ronden (1,4) |
| ***Vrijdag 29.06.2012*** | | | |
| 18:00 – 19:00 | Adelardus Jogging + Kids Run | Huise | 4-8-12 |
| ***Zaterdag 30.06.2012*** | | | |
| 22:00 | Midzomernachtrun | Gent | 10-15 |

# JULI 2012

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***Zondag 01.07.2012*** | | | ***Km*** |
| 14:30 – 15:30 | Jogging Duizend Appels | Sinaai | 1-5-10 |
| 14:30 – 15:00 | Vredesboom Jogging | Lebbeke | 7 – 11.4 |
| ***Dinsdag 03/07/2012*** | | | |
| **19:30** | **Training in Onkerzele** | **Verzameling : Kerk Onkerzele** | |
| ***Vrijdag 06.07.2012*** | | | |
| **6de jogging regelmatigheidscriterium** | | | |
| 20:00 | Kermisjogging | Schendelbeke | 2,7 – 5,5 – 11,2 |
| Inschrijving start en aankomst café 't Perron aan het station van Schendelbeke | | Info: 0478/406433 | |
| 19:30 | Trappistenloop | Vinderhoute | 3,3-6,6-9,9-13,2 |
| ***Zaterdag 07.07.2012*** | | | |
| 19:00 – 20:00 | 8ste abdijbierenloop | Merelbeke - Melsen | 1.5-3-4.5-6-12 |
| 17:00 | Joggingstratenloop Herman Mignon | Waarbeke | 4 – 8 - 12 |
| ***Zondag 08.07.2012*** | | | |
| **7de jogging regelmatigheidscriterium** | | | |
| 15:00 | Raploperkesjogging | Brakel | 5 – 9,5 - 14 |
| Inschrijving en start Tent marktplein Brakel<br>Jeugdlopen om 14u30. | | Inschrijving : 5 euro (Voorinsch. 4€)<br>Info: 0478/406433 of peter.de.smet@bressers.be | |
| ***Vrijdag 13.07.2012*** | | | |
| 20:00 | Avondjogging | Zevergem(De Pinte) | 5-10 |
| 19:00-19:30 | Nieuwburgjogging | Assenede | 3,8-7.6-11.4-15.2 |
| ***Zondag 15.07.2012*** | | | |
| 15:00 | 1ste RTS Stenenmuurloop | Sinaai | 3,6 – 7,2 - 10,8 |
| ***Zaterdag 21.07.2012*** | | | |
| 14:30 – 15:00 | 32ste Dender en Scheldejogging | Grembergen | 2 – 4- 8 -11,7 |
| ***Maandag 23.07.2012*** | | | |
| 18:30 | kleitse kermisjogging | maldegem | 2,5 – 5 - 10 |
| ***Dinsdag 24.07.2012*** | | | |
| **19:30** | **Training in Hillegem** | **Verzameling : Café Gemeentehuis** | |
| ***Vrijdag 27.07.2012*** | | | |
| 18:15 - 19:15 | 2e jogging kom op tegen kanker, gimminge leeft | Geraardsbergen | 0,3 – 0,8 - 6,4 – 10,8 |
| **8de jogging regelmatigheidscriterium** | | | |
| 19:30 | Jogging SNA Welle | Welle | 3 – 6 -11,9 |
| Inschrijving :Basisschool kerkplein Welle<br>? Jeugdlopen om 19u00. | | Inschrijving : 5 euro<br>Info: 053/66.85.70 | |
| ***Vrijdag 28.07.2012*** | | | |
| 19:00 – 20:00 | 2e Dorpsjogging Dorpsfeest Melsele | Melsele | 10 |

***Zaterdag 29.07.2012***

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16:00 | Jogging Wijkkermis Eke-Landuit | Nazareth-Eke | 5 - 10 |

Sien en Paul
Van Breusegem

Uit Sympathie

Kloosterstraat 16
9620 Zottegem

Tel. : 09/360.25.76

## 7. Ledenfeest 2012

Op zaterdag 11 februari vond in de zaal “Le Miracle” het jaarlijkse ledenfeest van onze club plaats.

Na een uitgebreid aperitief met hapjes, gevolgd door het hoofdmenu en gebak, werden de laureaten gevierd van het clubcriterium 2011 (zie foto hieronder). Een criterium dat bestaat uit 15 joggings, om in aanmerking te komen moeten de lopers minstens 10 deelnames tellen. Twee clubleden **Verbanck Josiane** en **Verlinden Andy** speelden het klaar om 15 joggings op hun actief te schrijven.

Na de uitreiking van de enveloppes werd het woord gegeven aan Dj Jeroen. Eerst was er een overeenkomst met dj D….uit Erwetegem die het feest zou opluisteren maar die verkoos op een andere fuif te spelen. Gelukkig zijn we in contact gekomen met Jeroen Vissers, hij kon met aangepaste muziek voor jong en oud, de aanwezigen op de dansvloer krijgen. Het feest duurde tot in de vroege uurtjes.

De aanwezige laureaten met als 2de van rechts VERLINDEN ANDY.

## 8. Nieuwe website

Na 12 jaar werd het stilaan tijd om de website van Joggingclub Erwetegem in een nieuw kleedje te steken. Daarom hebben wij, Geert van Caenegem en ikzelf, onze koppen eens bij elkaar gestoken en het resultaat van die samenwerking kunnen jullie ontdekken op de nieuwe site. Die site is op te roepen op volgende manieren:

- in google 'joggingclub erwetegem' intikken en dan de eerst voorgestelde internetlink aanklikken;
- in je webbrowser het adres www.joggingcluberwetegem.weebly.com ingeven. Personen die via het adres www.jcerwetegem.yucom.be, de oude website van de joggingclub, oproepen worden onmiddellijk omgeleid naar de nieuwe site.

Bij het eerste bezoek zullen jullie waarschijnlijk wel merken dat de website nog niet volledig af is maar de belangrijkst informatie is aanwezig. Het is wel onze ambitie om de nieuwe website stelselmatig verder uit te breiden met nieuwe zaken (o.a. trainingsparcours, …). Wij willen ook, nog meer dan dit vroeger al het geval was, de site gebruiken om activiteiten aan te kondigen en informatie en foto's te verspreiden. Boodschap is dus om af en toe de website te bezoeken om op de hoogte te blijven van het reilen en zeilen van de joggingclub.

Dirk

## 9. Lentewandeling 2012

In het verleden één van de ultieme scheidsrechters van de Ronde van Vlaanderen, en dit jaar er niet meer bij. Inderdaad de Bosberg. Wel om de melancholie nog wat kleur te geven vonden wij de top van deze bult een uitstekende startplaats van onze jaarlijkse wandeling. 36 sportievelingen verkenden en genoten er van de panorama's in de vallei van Bosberg met Congoberg. Op de rand van Oost-Vlaanderen met Vlaams-Brabant, namelijk in Galmaarden, werden we vergast op  een stevige schuimige verfrissing. Daarna werd de sfeer wat losser en begonnen we aan de eindbeklimming van deze zeer mooie tocht. Een lekkere spaghetti of een reuzeportie rauwe hesp vormden de afsluiters van deze zeer mooie namiddag.

Met dank aan Manuel De Vuyst voor het in elkaar knutselen van deze mooie zondagnamiddag.

Willy

Foto's lentewandeling

## 10. Start to Run

**Start to run schema**

+ lopen
0 stappen

**Week 1**
Dinsdag 20/03/2012
+0+0++00++00+++000 **18 min**
Donderdag 22/03/2012
+0++00++00+++000+++000 **22 min**

**Week 2**
Dinsdag 27/03/2012
++00+++000+++000+++000 **22 min**
Donderdag 29/03/2012
+0++00+++000+++000+++000 **24 min**

**Week 3 en 4**
Dinsdag 03/04/12 en 10/04/12
++00++0++0++0++0++0++0 **25 min**
Donderdag 05/04/12 en 12/04/12
+0++00++++000++++000+++++0 **26 min**

**Week 5 en 6**
Dinsdag 17/04/12 en 24/04/12
++00+++00+++++000+++++000+++++00 **32 min**
Donderdag 19/04/12 en 26/04/12
++00++++00+++++00++++++00+++++++00 **34 min**

**Week 7**
Dinsdag 01/05/12
++++++++0++++++++00++++++++0++++++++0 **37 min**
Donderdag 03/05/12
++++++++++00++++++++++00++++++++++++0 **37 min**

**Week 8 en 9**
Dinsdag 08/05/12 en 15/05/12
++++++++++0++++++++++++0++++++++++++0 **37 min**
Donderdag 10/05/12 en 17/05/12
++++++++++0++++++++++++++++++++0 **32 min**

**Week 10**
Dinsdag 22/05/12
++++++++++++++++++++++++++++++00 **32 min**
Donderdag 24/05/12
5 KM lopen aan 1 stuk!

## 11. Goed om te weten

Af en toe sporten heeft helemaal geen zin.

**Waar**: Van slechts af en toe te sporten zal je geen fysieke fitheid krijgen, daarvoor moet je minstens drie keer per week een halfuur sporten. Natuurlijk is er ook de mentale en de sociale kant van sporten. In dat opzicht kunnen mensen een boost krijgen van een keertje te sporten, en zullen ze het meer willen doen. En zo heeft het dus toch zin.'

Je begint pas vet te verbranden na een halfuur sporten.

**Waar:** In eerste instantie gebruik je je suikermetabolisme: ingenomen koolhydraten (suikers) en glycogeen (opgeslagen koolhydraten in de spieren). Na ongeveer een halfuur begin je vet te verbruiken. Met andere woorden: koolhydraten zijn je benzine, vet je diesel. Je verbrandt vooral vet tijdens duursporten. Wielrenners worden tijdens de rit volgepropt met koolhydraten, want als hun suikers opgebruikt zijn worden ze moe.'

Seks voor het sporten is slecht.

**Waar:** In België heeft dokter Goossens, ploegarts bij Germinal Beerschot, hierover een onderzoek gedaan. Twaalf spelers ondergingen twee maximale-inspanningstests op een loopband, één daags na seksuele activiteiten en één na een periode van onthouding. Tien van de twaalf voetbalspelers bereikten de dag na de daad sneller hun maximale hartslag en ze produceerden meer lactaat. Puur op fysiologische basis is het dus beter om je te onthouden. Het omgekeerde is wel zeker positief: meer sporten verbetert je seksleven.'

Uithoudingssporten zijn de beste manier om af te vallen.

**Waar:**Bij duursporten verbrand je meer vet dan suiker, zoals in de vorige stelling werd uitgelegd. Lopen is daarvoor de beste sport. Wie fietst of zwemt moet drie keer zo hard werken om hetzelfde resultaat te bereiken als met lopen. Zwemmen wordt vaak te snel te intensief gedaan, waardoor je er meteen door zit en je ophoudt. Het averechtse effect dus.

Noël

## 12. Inschrijven Dwars door Brugge

Traditiegetrouw plannen we een busreis naar Brugge

**DWARS DOOR BRUGGE**

**Zondag 13 mei 2012**

Inschrijven: ten laatste op ***dinsdag 17 april***
mits betaling van:

| | | |
|---|---|---|
| Kids Run: | 1 km (6 tot 12j): | € 5 (met T-shirt) |
| Start To Run | 5 km | € 6 i.p.v. € 9 (de club legt € 3 bij) |
| Wedstrijd: | 15 km: | € 10 i.p.v. € 13 (de club legt € 3 bij) |
| | | |
| Functioneel T-Shirt | | € 10 extra |
| Herinneringsmedaille: | | € 5 |
| Busreis niet-leden: | | € 5 |

**Inschrijven op de dag zelf kost€ 16 !!!!**
*De verplaatsingskosten worden door de club betaald.*

| | |
|---|---|
| Start: | Scholencampus Ter Groene Poorte (Spoorwegstraat 14) |
| | 13 u 30 : 1 km 15 u 00: 15 km |
| Start to Run | 14 u 00: Minnewater |
| Vertrek: | 12 uur op het Kerkplein van Erwetegem |
| Terug: | omstreeks 19 u |

Nico

---

**DWARS DOOR BRUGGE**

Af te geven **ten laatste op** dinsdag 17 april 2012

Naam: _____

_____

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Borstnummer + busreis + T-shirt | 1 km: | ..... x € 5 | = | € | ..... |
| Borstnummer + busreis | 5 km: | ..... x € 6 | = | € | ..... |
| Borstnummer + busreis | 15 km: | ..... x € 10 | = | € | ..... |
| Borstnummer + busreis + T-shirt | 15 km: | ..... x € 20 | = | € | ..... |
| Herinneringsmedaille: | | ..... x € 5 | = | € | ..... |
| Busreis niet-leden: | | ..... x € 5 | = | € | ..... |
| | | TOTAAL : | | € | ..... |