Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 15
Nr. 15/059
Oktober 2012

HET LOPEND VUURTJE

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://joggingcluberwetegem.weebly.com
E-mail club:	jogging_erwetegem@hotmail.com
E-mail redactie:	hetlopendvuurtje@hotmail.com
Rekeningnummer:	068-2450852-77
Aangesloten bij Sportcrea vzw:	Atletiek nr. 1074025

2. Redactie

Werkten mee aan dit nummer: Paul (Van Breusegem)
Jonathan (Vanooteghem), Nadine (De Clercq)
Marijke (Dernaucourt), Lien (Dernaucourt)
Evelien (Van De Walle), Luc (Declercq)
Dirk (Machtelings), Noël (Waeremoes), Willy (Watté)

3. Voorwoord van de voorzitter

Beste sportvrienden,

Zoals ze in Ertegem zeggen: “Het jaar trekt zijn oren in”. Nog een paar *winterjoggings* en het joggingseizoen zit er op.

Tijd om ons lidmaatschap van de club te hernieuwen. Zoals elders in dit blad uitgelegd staat, bedraagt het lidgeld 15 euro. Afhankelijk van het aantal aangekochte truitjes (1 of 2), mag je 5 of 10 euro inbrengen.

Er zijn nog een groot aantal singletjes van onze vorige uitrusting GRATIS te verkrijgen bij mij in de praktijk in de Kloosterstraat (je moet maar een seintje geven). Er zijn ook nog een aantal broekjes (lycra en andere) mits een kleine vergoeding.

We kunnen terugblikken op een succesvolle kermisjogging. De nieuwe locatie is wel een schot in de roos: ruime kleedkamers en meer dan voldoende douchegelegenheid. Bovendien kon iedereen op zijn gemak na de wedstrijd wat nakaarten en op een rustige manier de ‘ceremonie protocolaire’ en de tombola meemaken.

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

Ja, we zitten niet stil: noteer alvast enkele belangrijke data voor het nieuwe jaar. Zoals beloofd houden we een algemene vergadering op donderdag 10 januari in Huys ten Oudenhove te Sint-Goriks-Oudenhove. We hopen op een massale opkomst. Het is de ideale gelegenheid om jullie visie over bepaalde zaken binnen de club naar voor te brengen of opmerkingen te geven, zodat het bestuur waar het nodig is verbeteringen kan aanbrengen. Het is de bedoeling dat wij als bestuur de nodige aandacht aan jullie schenken. Het ledenfeest vindt plaats op 23 februari. De wandeling zal in de tweede helft van maart worden georganiseerd en ons jaarlijks eetfestijn gaat door in zaal Le Miracle op 23 en 24 maart 2013.

Het is nog heel vroeg maar ik wens jullie nu al een prettig oudejaar en hoop met jullie op de algemene vergadering op het nieuwe jaar te mogen toosten.

Paul

4. 389 lopers voor 25ste kermisjogging Erwetegem

Zaterdag 25 augustus is voor de 25ste keer de kermisjogging gelopen. 83 meisjes en jongens voor 400 of 800 meter en 306 deelnemers voor de grotere afstanden 2,4 - 6,6 - 10,8 of 15 kilometer.

De inmiddels 25-jarige editie van de kermisloop is zoals vorige jaren opnieuw een succes geworden, niet alleen de lopers waren op het appel maar ook de weergoden waren van de partij.

De nieuwe locatie op de jeugdterreinen van SV Zottegem is door alle aanwezigen als positief ervaren.

De deelnemers van de jeugdcategorie kregen elk een rijk gevuld pakket overhandigd, en de deelnemers aan de grotere afstanden kregen allemaal een handdoek en washandje en maakten tevens aanspraak op een van de vele prachtige tombolaprijzen. De podiumplaatsen werden bedacht met een kistje wijn en medaille, alles te samen een prijzenpakket van 3000 euro.

Langs deze weg dankt het bestuur de sponsors, de vele helpers en de seingevers voor hun spontane medewerking aan deze 25ste organisatie.

Noël

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

5. Continue to run

"You can motivate by fear, and you can motivate by reward. But both those methods are only temporary. The only lasting thing is self motivation." – *Homer Rice*

De maand september is ondertussen al aangebroken en het jaar 2012 is al een eindje over de helft gevorderd. Het doet me terugdenken aan de goede voornemens die ik op oudejaar met een groep vrienden heb gemaakt. Eén voornemen kwam opvallend vaak terug: sport! Een groter cliché als voornemen bestaat er wellicht niet, toch het stond vast dat we in 2012 niet alleen zouden supporteren, maar zelf ook aan sport zouden doen. Tot mijn eigen grote verbazing ben ik er in geslaagd dat voornemen waar te maken, al ging dat uiteraard niet zonder slag of stoot.

Hoewel ik tijdens de lagere school steeds meedeed aan de jaarlijkse loopwedstrijd en in de vakanties altijd aan sportkampen deelnam (een hele mand vol diploma's ligt hier nog steeds als bewijsmateriaal), ging het daarna goed fout met mijn sportieve prestaties. Tijdens de zes jaren aan de middelbare school was L.O. het vak waar ik een hartsgrondige hekel aan had. Met sport moest je plots punten verdienen en met die punten ging het systematisch bergaf naarmate ik ouder werd. De lessen waren elke week twee uren marteling en klagen over de lessen was eigenlijk al een sport op zich. Balsporten liggen me absoluut niet, de sportinfrastructuur was op zijn zachtst uitgedrukt aan vernieuwing toe (tijdens volleybal was het opletten dat er geen stukken van het plafond naar beneden kwamen) en de turnoutfit was ook niet echt modieus te noemen. Mijn absolute dieptepunt was een les voetbal in het derde middelbaar: toen belandde ik eerst op de grond en wat later op de spoedafdeling. Een hardnekkig litteken op mijn linkerknie zal me die namiddag niet al te snel doen vergeten.

Ik was dan ook maar wat tevreden toen er in het hoger onderwijs helemaal geen sport meer op het programma stond. Het gebrek aan motivatie om te sporten gecombineerd met een druk lesrooster en massa's schoolwerk zorgden ervoor dat sporten werd beperkt tot het supporteren voor de wielrenners tijdens het wielerseizoen. Maar toen ik vorig jaar mijn diploma behaalde en werk vond, verdween het excuus van tijdsgebrek om te sporten. Het motivatieprobleem daarentegen, dat bleef hardnekkig aanwezig.

Tot we dus onze intussen beruchte voornemens maakten op 31 december 2011. We waren het er allemaal over eens dat 2012 het jaar van de sport zou worden, de Olympische Spelen of het EK voetbal hadden met dat voornemen helemaal niets te maken.

Zo gezegd, zo gedaan. In maart dit jaar schreef ik me in voor een sessie Start to Run. Al kwam dat initiatief niet echt van mezelf, maar eerder van mijn tante die nieuwe leden ronselde voor de joggingclub. Ik geef toe dat ik de eerste weken vooral meedeed om anderen een plezier te doen. De trainingsuren waren niet altijd goed afgesteld op mijn werkuren, maar ik kon meestal toch één keertje per week meelopen. Ik heb wel een beetje basisconditie, dus slaagde ik erin met beperkte training toch aan te sluiten met de rest van de groep.

Tot het begin mei serieus werd en de stappauzes beduidend korter werden. Toen maakte ik ergens de klik: ik had al die weken moeite gedaan om ten minste mee te lopen en ik nam me voor dat ik ondanks alles die 5 km zou uitlopen. Mijn aantal deelnames aan de trainingen verdubbelde tijdens de laatste voorbereidingsweken. Intussen waren ook mijn collega's op de hoogte en ze hielden maar al te graag rekening met de trainingsavonden waardoor ik op tijd naar huis kon vertrekken. Op 31 mei haalde ik mijn doel: ik liep er samen met een twintigtal Start to Runners en de andere clubleden 5km! Ik heb hier zowaar een officieel diploma liggen dat mijn prestatie bevestigt. Daar bleef het gelukkig niet bij. Eens ik die horde had genomen, wou ik alle inspanningen die ik al geleverd had niet zomaar opgeven. De loopmicrobe begon me stilaan in zijn macht te krijgen.

Ondertussen is het al zo ver gekomen dat ik systematisch geen andere activiteiten meer plan op dinsdag- en donderdagavond. Als ik dan toch een training gemist heb, loop ik tijdens het weekend op mijn eentje. Het lopen is voor mij intussen een vast gegeven geworden, het ideale moment om alle stress en andere zorgen te vergeten. Bovendien heb ik dankzij de club een pak nieuwe mensen leren kennen en als junior van de bende, zowel qua loopervaring als leeftijd, krijg ik er ook nog eens persoonlijke coaching bovenop om steeds beter te lopen. Er wordt heel wat afgebabbeld en gelachen tussen het lopen, het is onvoorstelbaar hoeveel meer je kan bereiken met steun van de andere clubleden.

Intussen heb ik ook mijn eerste joggingwedstrijd achter de rug. Een bijzondere ervaring, want ik heb in meer dan 10 jaar niet meer meegedaan aan eender welke competitie. Tijdens een wedstrijd is het meer dan ooit ieder voor zich, maar voor mij was het eigenlijk meer een strijd tegen mezelf dan tegen de rest. Het lopen verliep stroef en toen ik het parcours grotendeels alleen afliep, had ik ook geen besef meer van de tijd die ik aan het lopen was. Ik heb onderweg gevloekt, verschillende liedjes proberen zingen om de tijd sneller te doen voorbijgaan, nog meer gevloekt en mezelf voortdurend aangemoedigd om vooral niet op te geven. Want dat was uiteindelijk mijn doel: die vervloekte 6,6 km koste wat het kost uitlopen. Ik haalde met de nodige aanmoedigingen langs het parcours de eindmeet en finishte in net geen 37 minuten. En reken maar dat ik apetrots was op mezelf en de prestatie die ik geleverd had.

Wie me vorig jaar verteld zou hebben dat ik plezier zou halen uit het lopen, had ik maar al te graag wandelen gestuurd. Ik hoop dat ik vertrokken ben voor een lange reeks en dat ik langzaam maar zeker mijn prestaties verder kan opbouwen!

Mijn eerste wedstrijdnummer!

Lees meer op http://lientjeke.wordpress.com.

Lien

6. Bosmarathon Buggenhout

(Luc)
Op een zondagochtend om 7 uur opstaan, is niet evident voor mij vermits ik meestal die dag aangrijp om eens goed uit te slapen. Gelukkig is dit slechts een zeldzame gebeurtenis.

Met kleine oogjes vertrokken we, met 10 personen, in twee auto's, richting Buggenhout. Om 9 uur arriveerden we, ruim voldoende op tijd om Marijke de tijd te gunnen de inschrijving van onze twee ploegen te valideren enerzijds, en anderzijds om in iedere ploeg onderling af te spreken wie welke afstand zou lopen.

Cathy en Emmy mochten de honneurs waarnemen om de estafettemarathon op gang te lopen voor onze twee ploegen, respectievelijk ‘Ertegem 1’ en ‘Ertegem 2’. Wat me wel opviel, dit in tegenstelling

tot de kermisjogging, was de relatief trage start van iedereen. Dit waarschijnlijk door de lange afstand van 21 km zeker?

Met onze ploeg spraken we af dat ik Marijke zou aflossen aan het 15,5 km-punt, waar ik dan 10 km zou lopen. Hiervoor werd ik met een busje, samen met nog een aantal estafettedeelnemers van andere ploegen, tot ginder vervoerd, door een oudere persoon wiens autoradio op radio 1 stond afgestemd. De misviering werd uitgezonden en door de kerkzangen die toen ten berde werden gebracht werd het een hilarische rit.

Daar aangekomen; het was nogal fris, werd het wachten aangewend om in te lopen en de spieren op te warmen. Na een klein halfuurtje passeerden de eerste lopers en tegen 11h20 was Marijke plots daar. Blijkbaar lagen we met onze ploeg 'Ertegem 2' voor op onze andere ploeg 'Ertegem 1'. Zou hier een wedstrijd in de wedstrijd van komen?

Gezien ik Marijke niet had zien aankomen, was ik dan ook te laat om mijn hartslagmeter op tijd te starten, zodat ik zo'n 5 à 700 meter (schat ik) mijn snelheid niet kon bijhouden (die meter moet dan ook eerst op zoek naar herkenbare satellieten en dat durft wel een tijdje duren). Dit hou ik graag in het oog opdat ik niet te snel zou starten. Enfin, meter gestart, aflossingshesje aangenomen, pull uitgedaan en rond het middel geknoopt, hesje aangedaan en dit tijdens het lopen zelf. In het begin probeerde ik een snelheid van een 10km/h aan te houden wat goed lukte. Het parcours was daar vrij vlak en doordat ik me goed voelde versnelde ik stelselmatig. En wat ik vreemd vond, was dat ik op de hele afstand van 10km niemand, maar dan ook niemand ben voorbijgestoken. Integendeel, het was steeds ik die werd voorbijgestoken!! Hier een link van de afgelegde afstand met de gelopen tijden per km: http://connect.garmin.com/activity/226078313#.UGLQV4JlQUo.email (best openen in internet explorer en niet via firefox of google chrome omdat bij die twee andere de afstand in mijl wordt weergegeven en in internet explorer in km).

Tijdens het lopen werd ik precies 'achtervolgd' door iemand die bezig was met een halve marathon ..... het was net alsof die me nog meer pushte om sneller te lopen omdat ik de indruk kreeg dat hij me probeerde in te halen en het hem niet onmiddellijk lukte. We liepen uiteindelijk samen naar de finish .... zijn halve marathon zat erop en ik moest dan nog zo'n 4,5 km doorlopen tot het volgende aflossingspunt. Die afstand liep ik alleen en eens in het bos begon ik terug te vertragen vermits er een hoogteverschil van zo'n 35 meter moest overbrugd worden. Uiteindelijk heb ik dan een gemeten afstand van 8,91 km afgelegd in 50 minuten .... laat ons dan zeggen dat ik de totale afstand van 10 km heb afgelegd in 55 minuten.

Ik was blij met de geleverde inspanning, niet alleen voor mezelf, maar ook voor onze ploeg, omdat we nog steeds voorop lagen op onze andere ploeg (een beetje competitiegevoel komt hier wel boven, hé). Bleek nadien dat we op het voorlaatste aflossingspunt 7 minuten voorop lagen op 'Ertegem 1' en aan het laatste aflossingspunt nog zo'n 5 minuten. Maar toen begon Nico Van Driessche van 'Ertegem 1' aan zijn 10 km en die heeft er een geweldige run van gemaakt want uiteindelijk zijn we met 'Ertegem 2' met een tijd van 3h 37min, drie minuten achter 'Ertegem 1' geëindigd.

De verdeling van de 10 lopers over twee ploegen was zodanig dat beide ploegen ongeveer in dezelfde tijdsspanne zijn geëindigd. Super!! Iedereen werd gefeliciteerd met haar of zijn inspanning.

Dit is zeker voor herhaling vatbaar!! Misschien een oproep naar de andere clubleden toe om volgend jaar met meer lopers van start te gaan in Buggenhout?

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

(*Evelien*)
Zondag 23 september, acht uur. Ja hoor u leest het goed: om acht was het verzamelen geblazen voor al wie die dag zou deelnemen aan de bosmarathon in Buggenhout. Hoewel sommigen onder ons misschien nog niet helemaal wakker waren, kropen we met z'n allen in de wagen en begonnen we aan de rit. Onderweg werd er al wat gepraat over de wedstrijd, het parcours, het weer, … . Voor wie het niet meer weet, het was die vroege zondagmorgen erg koud en het zag er niet naar uit dat het die dag veel warmer zou worden.

Naarmate de autorit vorderde begon de tactische bespreking. Wie zou er eerst lopen? Hoelang ging iedereen lopen? Waar zouden we elkaar kunnen aflossen? Hoe zouden we op die wisselposten geraken? Gingen we met of zonder trui lopen? En wat dan als we aangekomen waren, hoe moesten we dan terug? Hoe dichter we Buggenhout naderden, hoe spannender het werd. Gelukkig hadden we de gps die ons feilloos naar de eindebestemming leidde. Via talloze kleine straatjes en baantjes kwamen uiteindelijk de verlossende woorden: Bestemming bereikt.

Nu ja verlossend, hier moest het allemaal nog beginnen. Na enige verwarring in de kleedkamers (mannen en vrouwen zaten plots bij elkaar) had iedereen toch zijn sportoutfit aan. Met het fluohesje (en niet fluovestje) in de hand, dat dienst deed als wisselstok, stond elke ploeg klaar voor zijn estafettemarathon. De concurrentiestrijd kon beginnen. Onder aanmoediging van de djembegroep begonnen de eerste lopers aan hun wedstrijd. De andere namen plaats in de busjes die hen naar de verschillende wisselposten brachten.

De lopers volgden elkaar in sneltempo op en de één na de ander kwam moegestreden naar de aankomst terug, hopend op een warme douche, wachtend op de rest. Die rest stond ondertussen klaar op de wisselposten om zijn/haar teamgenoot af te lossen. Fluohesje uit bij de één, terug aan bij de ander, en hop, ze waren weer weg. De weergoden bleven ons gunstig gezind en hoewel het niet al te warm was, bleven we gespaard van regen. Na drie uur en een half liepen de laatste lopers van elk team met amper drie minuten verschil over de streep. De estafettemarathon zat er op met een veel te grote T-shirt als beloning ☺.

Ik denk dat ik spreek voor iedereen die er die zondag bij was, als ik zeg dat het een leuke sportieve ervaring was. Iedereen was het eens over het mooie parcours en was er van overtuigd dat het niet bij deze enige deelname zou blijven. Bij deze ook nog eens een speciaal dankwoord aan de taxichauffeurs met dienst: Luc en Marijke, en in het bijzonder nog eens aan Marijke voor de hele organisatie.

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

7. Trainingen op verplaatsing

Reeds 10 jaar loop ik nu al mee met onze club en des te meer waardeer ik de trainingen op verplaatsing. Onze sportieve competitiegeest, in een aangenaam, sociaal en vriendschappelijke sfeer wordt hier versterkt.

Dinsdag 05 juni trainden we met meer dan 40 leden in Steenhuize. Ilse De Pril, schoonzus van Ilse en Sindy De Winter zorgden er voor dat we heel wat kilometers in een landelijke omgeving liepen. Het aangename wandelparcours werd uitgestippeld door Lieve De Gendt, echtgenote van Willy Watté, en afkomstig uit het idyllische Steenhuize. In de kantine werden we verrast met een tractatie van wafeltjes en dat bij één of meerdere drankjes…….hmmmm….voor herhaling vatbaar natuurlijk!!

In Onkerzele nam Dirk Machtelings, op dinsdag 3 juli, de leiding voor de langste afstand. Sindy De Winter en André De Clercq begeleidden de 2 andere groepen. Ook de wandelaars genoten van een prachtig parcours in en rond het Raspaillebos. De overheerlijke sandwiches met worst, waarvoor Noël Waeremoes en Sindy zorgden, smaakten bij onze drank….en…. er werd nog lang nagepraat, bij Guy en Cecile in ‘Den Athayet’.

Onze volgende training op verplaatsing was dinsdag 24 juli in Hillegem. Daniël Van Heddegem loodste een groep door de Houtemse veldwegels en het Cotthembos…. bergop, bergaf…Geen gemakkelijk parcours; dat Noël Waeremoes per fiets aflegde om aan de tweede groep de weg te tonen. Dankzij Eddy Blom genoten de wandelaars van een mooi uitgestippelde wandelroute in onze Vlaamse Ardennen. Het weer viel heel goed mee en bij ons natje kregen we van de uitbaters van het gezellige café ‘Het oud Gemeentehuis’ lekkere belegde boterhammen gepresenteerd.

Op uitnodiging van onze nieuwe voorzitter Paul Van Breusegem en Sien Van Breusegem trainden we op dinsdag 14 augustus in Sint-Lievens-Esse. Willy Watté, Sindy De Winter en Sien stippelden een training uit langs de oude trambaan, richting Herzele en dan terug naar ‘La Dolce Vita’. Mireille Callaert zorgde voor een fikse wandeling in deze Sint-Livinusgemeente. Na de inspanning volgde de ontspanning met de smakelijke bbq-billetjes, geserveerd met brood. Opnieuw veel leden aanwezig op deze zomerse avond. Guy en zijn dame, die ons vorige jaren verwenden in Brakel met de ‘billenjogging’ waren er ook weer bij en Marga Faingnaert, één van de genodigden, won het wellness-arrangement van ‘La Dolce Vita’. ’t Ja, er werd weer heel wat bijgebabbeld die avond.

Het bestuur dankt van harte alle mensen die een bijdrage leverden, zodat deze trainingen opnieuw een succes werden.

Marijke

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

8. Foto's Sint-Lievens-Esse

9. Wist je dat?

Hoe kan je een goede zichtbaarheid behouden wanneer je tijdens een forse regenbui moet rijden ?

Hieronder volgt een suggestie van een bevriende politieman die het experimenteerde en die het als positief ervoer. Het is zelfs efficiënt tijdens het rijden in de vooravond of 's nachts. De meeste chauffeurs verhogen de snelheid van hun ruitenwissers, maar de zichtbaarheid blijft ondermaats!

In zo'n situatie moet je je zonnebril opzetten (om het even welk model!) en bingo!... een echt mirakel. Plots wordt de zichtbaarheid van je voorruit perfect, alsof het niet regent! Je ziet de regendruppels op de voorruit, maar niet de regensporen, Het werkt ook wanneer je verblind wordt door de regenspatten tijdens het inhalen door auto's of wanneer je achter een vrachtwagen rijdt.

Zorg er dus voor dat je steeds een zonnebril binnen handbereik hebt in je wagen. Eigenlijk zou deze tip moeten worden meegegeven in de rijscholen! Het werkt echt!!

Wist je het al? Geef het dan door. Dat kan anderen helpen!

Noël

10. Verslag fietsvakantie

Keer op keere , up en neere , weg en weere sliek de zeesterre is hier…….

Ik gon joen est wat zegge: ‘ t Was weere e schot in de roes.’

Een Vlaming past zich overal aan. Je leest het goed: Ik gon…..

Wij zaten dit jaar genesteld in Vence, regio Provence-Alpes Côte-d’Azur bij West-Vlamingen in Villa Bellebo. Als je Middellandse Zee zegt dan weet je het wel. Helderblauw water, lekker eten en zuiderse temperaturen. Dat laatste was vooral de drijfveer om deze locatie te kiezen.

Cols met klinkende namen vind je nauwelijks in deze regio, wel eentje waar Thomas De Gendt zijn solonummer opvoerde in Parijs-Nice dit jaar, nl. Col De Vence. Een aardige klim met een gemiddeld stijgingspercentage van 7%. Dat was dan ook de openingsrit van Raf, Frans en Willy. Zelf kon ik nauwelijks mijn vochtpeil handhaven, want het was er bloedheet op de flanken van de 936 m hoge berg. Op de top, in Coursegoules was het een blij weerzien van Bart, Dirk, Paul en Manuel, die allen vanuit Genua (vier dagen voordien) vertrokken waren. Een frisse duik in het zwembad, gevolgd door het nuttigen van een frisse pint(en) en de vermoeidheid slonk als sneeuw voor de zon, bij onze aankomst in Villa Bellebo. ’s Avonds toonde onze gastheer zijn ‘kunnen’ aan de rijkelijk gestoffeerde barbecue.

Een natuurwandeling bracht ons naar St.-Paul de Vence, smalle straatjes met dito huisjes, een pareltje van een goed bewaard middeleeuws stadje, dat werd omgetoverd tot een mekka van moderne kunst.

Na de middag een fietswandeling naar Nice. In het drukke verkeer baanden we ons een weg naar het strand, waar de rust ons tegemoet kwam. 'Genieten' was het synthesewoord voor deze namiddag.

Langs de Gorge de Loup kregen we een vol bord natuurschoon aangeboden. We hebben daar de hele dag van gepeuzeld. Heel mooi.

Bezoek aan Vence zelf, het eindpunt van de fietsvakantie, werd meteen het bezinningsmoment van deze overheerlijke mooie dagen.

Zonder overdrijven mogen we stellen dat 'een gastronomische fietsvakantie' de juiste titel zou kunnen zijn van dit verslag. Ik ben er bewust van afgeweken want de vrouwe des huizes heeft ons in haar taal à la Willem Vermandere onophoudelijk bestookt met haar dieventaaltje, waardoor we toch de indruk kregen dat, sommige vrouwen wel echt, maar ook echt heel nieuwsgierig kunnen zijn.

Beste vrienden, nogmaals dank voor jullie fantastisch gezelschap en uitkijken naar 2013.

Dirk-Bart-Paul-Manuel-Raf-Frans -*Willy*

11. Kalender

Oktober

Zaterdag 06.10.2012			
13de jogging regelmatigheidscriterium			
15:00/15:45	Moryloop	Herzele	3,3-6,3-12,3
Inschrijving : De Steenoven, Kerkkouter 40 Jeugdlopen om 14:30		Inschrijving : 5 euro Info: 054/50.06.99	
Zondag 07.10.2012			
14:45/15:30	Jogging Sint-Pauwels	Sint-Pauwels	1-5-10
15:00	Jogging 80	Dilbeek	7-14-21
Zondag 21.10.2012			
10:00	Herfstloop	Deinze	4-8-13
14:00	1e Schelde en polder jogging	Dendermonde	5-10-21
Zondag 28.10.2012			
14:00	Omega Pharma halve marathon	Nazareth	0.6-1.5-5-10-21

November

Zondag 11.11.2012			
14de jogging regelmatigheidscriterium			
15:00	Gezinsjogging	Nederhasselt	4,5 - 9 - 14
Inschrijving : Kantine VK Nederhasselt, Nederhasseltstr. Jeugdlopen om 14:30		Inschrijving : 5 euro Info: 054/33.76.69	
13:30	9e halve marathon Deinze-Aalter	Deinze	21,1
13:30	9e herfstjogging	Bellem (Aalter)	3,9-7,7
Zondag 18.11.2012			
15:00	2de Priester Daens Vredesloop	Aalst	5 - 10 - 15
Zaterdag 24.11.2012			
15:00	Juul Van de Walle-loop	Kieldrecht	4-8-12
Zondag 25.11.2012			
15:00	Een klas voor Khamhar	St-Gillis-Waas	5 - 10 -15

December

Zondag 02.12.2012			
15de jogging regelmatigheidscriterium			
14:30/15:00	28ste Luchtbaljogging	Strijpen	3,5 - 7 - 14
Inschrijving : Café De Luchtbal, Meerlaan 1.		Inschrijving : 4 euro Info: 09/360.01.60	
Zondag 09.12.2012			
10:00	Winterjogging	Deinze	4,5-8,7-12,9
Zaterdag 15.12.2012			
14:00/14:30	Winterloop	Beveren-Waas	1 - 4 - 8 -12

12. Regelmatigheidscriterium

Seizoen 2012		Tussenstand - januari	Tussenstand - februari	Tussenstand - maart	Tussenstand - april	Tussenstand - mei	Tussenstand - juni	Tussenstand - juli	Tussenstand - augustus	Tussenstand - september	Tussenstand - oktober	Tussenstand - november	Tussenstand - december	Totaalstand
Rita	DE SUTTER	7	6	8	13	10	10	17	15	7	0	0	0	93
Rita	REYNVOET	7	5	7	13	12	10	12	16	10	0	0	0	92
François	PERREMAN	5	6	6	7	16	7	15	15	10	0	0	0	87
Daniel	VAN HEDDEGEM	3	4	4	9	14	14	15	3	14	1	0	0	81
Willy	WATTE	7	4	7	12	11	4	9	11	14	0	0	0	79
Emmy	VAN DEN BERGHE	7	6	9	7	9	5	9	9	12	0	0	0	73
Sindy	DE WINTER	6	4	9	5	6	7	5	9	7	0	0	0	58
Carine	BAELE	7	5	8	8	8	6	6	9	0	0	0	0	57
Dirk	MACHTELINGS	6	5	7	12	7	6	7	4	3	0	0	0	57
Elke	MEERT	0	0	4	8	8	6	8	11	11	0	0	0	56
Marijke	DERNAUCOURT	4	7	9	11	8	4	5	0	5	2	0	0	55
Andy	VERLINDEN	0	0	0	8	11	1	19	11	5	0	0	0	55
Sandra	NAESSENS	0	0	4	8	8	7	7	11	9	0	0	0	54
Vera	DE BACKER	2	4	9	1	8	7	8	7	7	0	0	0	53
Noël	WAEREMOES	9	0	6	2	11	7	5	11	0	0	0	0	51
Roland	VAN DEN BRULLE	0	0	1	5	5	6	16	6	10	0	0	0	49
Koen	RIJK	0	0	4	8	8	7	6	7	7	0	0	0	47
Josiane	VERBANCK	0	0	0	5	5	6	15	6	10	0	0	0	47
Kathy	DE PAUW	0	0	0	0	10	6	8	13	8	0	0	0	45
Bettina	HEYMANS	6	4	8	6	4	5	1	2	6	0	0	0	42
Rosette	DE LOOR	0	0	4	8	8	5	6	4	5	0	0	0	40
Christa	VAN DE WIELE	5	7	7	5	4	4	2	6	0	0	0	0	40
Sibil	HEYMANS	0	0	4	8	8	6	4	3	6	0	0	0	39
Carine	DE POTTER	4	5	7	10	5	1	2	3	1	0	0	0	38
Evelien	VAN DE WALLE	0	0	4	8	8	6	2	6	4	0	0	0	38
Nadine	DE CLERCQ	5	6	9	2	5	1	5	1	3	0	0	0	37
Lien	DERNAUCOURT	0	0	4	8	8	5	4	4	1	2	0	0	36
Jozef	ROELANDT	6	4	4	6	4	11	0	0	1	0	0	0	36
Andre	DE CLERCQ	0	0	0	0	0	8	7	13	5	0	0	0	33
Ilse	DE PRIL	2	3	8	2	4	4	2	5	3	0	0	0	33
Geert	VAN CAENEGEM	1	2	2	7	6	2	7	0	6	0	0	0	33
Julia	MOENS	0	0	4	8	8	6	3	3	0	0	0	0	32
Luc	DE CLERCQ	0	0	0	5	6	6	2	6	6	0	0	0	31
Luc	D'HAEYER	0	0	4	8	8	7	0	0	0	0	0	0	27
Jolijn	DE RIDDER	0	0	4	8	7	6	1	0	0	0	0	0	26
Ilse	VAN DEN BOSSCHE	0	0	1	5	5	0	15	0	0	0	0	0	26
Sien	VAN BREUSEGEM	0	0	4	7	7	6	0	0	0	0	0	0	24
Isabelle	MEYER	0	0	4	8	8	2	1	0	0	0	0	0	23
Patrick	PERSOONS	3	1	2	2	4	2	5	0	3	0	0	0	22
Nico	VEKEMAN	9	6	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	21
Xander	BRAEKMAN	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Kaat	DE GEYTER	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Joke	DE TROYER	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Nancy	DIEPENDAELE	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Brian	EECKHOUT	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Guy	HOLDERBEKE	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Jana	HOLDERBEKE	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Lenka	HOLDERBEKE	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Lieve	KESTELEYN	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Dirk	MAGHERMAN	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Arnaud	MEERSSCHAUT	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Murielle	MEERSSCHAUT	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Mathias	RIJK	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Leen	SOLEMÉ	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20

Het Lopend Vuurtje
Oktober - December

Seizoen 2012		Tussenstand - januari	Tussenstand - februari	Tussenstand - maart	Tussenstand - april	Tussenstand - mei	Tussenstand - juni	Tussenstand - juli	Tussenstand - augustus	Tussenstand - september	Tussenstand - oktober	Tussenstand - november	Tussenstand - december	Totaalstand
Viviane	STEVENS	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Inge	VAN DE VELDE	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Sigrid	VAN DEN BERGHE	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Flor	VAN GANSBERGHE	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Katlijn	VAN HERPE	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Sara	VAN HOUDT	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Danny	VAN MELCKEBEKE	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Annelies	VEKEMAN	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Elien	VEKEMAN	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Femke	VEKEMAN	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Berre	VERCAUTEREN	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Jacinta	VERMASSEN	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Ilse	VERNIERS	0	0	4	8	8	0	0	0	0	0	0	0	20
Rosanne	VAN RUYSKENSVELDE	0	0	0	5	0	0	1	5	5	0	0	0	16
Jonathan	VANOOTEGHEM	1	0	0	0	1	3	0	2	8	0	0	0	15
Dolores	HUWE	0	0	0	3	4	6	0	0	0	0	0	0	13
Nico	VAN DRIESSCHE	0	1	1	0	1	0	0	5	5	0	0	0	13
Geert	DE WINTER	3	1	2	0	1	2	1	2	0	0	0	0	12
Manuel	DE VUYST	4	2	1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	11
Caroline	VAN RANSBEEK	0	0	3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	7
Raf	VAN DER CLEYEN	1	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	6
Kristof	CARPENTIER	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	5
Rhonny	MEULENYZER	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5
Dirk	POTVIN	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	4
Jesper	WALRAED	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4
Rita	SEGHERS	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3
Heidi	MAGINET	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Saddy	WITTEBROODT	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Jeroen	DE PAEPE	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Paul	DE SPIEGELEER	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Guido	DE STAERCKE	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
José	THIJS	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Paul	VAN RIJCKEGHEM	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
Eddy	BLOM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mireille	CALLAERT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Robert	DE PESSEMIER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Guy	DE SMET	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Patricia	DE SMET	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Luc	DE VUYST	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Christine	HAUSTRAETE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gerard	KASIMIER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Paul	LIEVENS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pascal	MOERMAN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Peggy	PERREMAN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mara	PETRUS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Guy	RIBBENS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Annie	SPELTDOORN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Paul	VAN BREUSEGEM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Els	VAN DE KERKHOVE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Johan	VAN DE WALLE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kris	VAN DEN DRIESSCHE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hanne	VAN DRIESSCHE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Brenda	VAN WAYENBERGH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dirk	VEREECKEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Frank	VERLEE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

13. Hernieuwing lidmaatschap

De recreatieve federatie Sporcrea vzw - De Vrije Lopers waarbij onze club is aangesloten is een federatie voor iedereen … joggers - prestatielopers - marathonlopers - recreanten … met een 24/24 uur sportongevallenverzekering. Om volledig in orde te zijn bij de federatie (o.a. voor de verzekering) en om lid te blijven van joggingclub Erwetegem bezorg je best **VOOR 23 DECEMBER 2012** het ingevulde (her)aansluitingsformulier (achteraan dit nummer) terug**.**

Het lidgeld bedraagt voor 2013 15€ en dit betaal je liefst bij afgifte van uw aansluitingsformulier aan Marijke Dernaucourt (Ragestraat 68), Dirk Machtelings (Rodestraat 98) of één van de andere bestuursleden. Je ontvangt in februari ter gelegenheid van ons ledenfeest je lidkaart (model bankkaart) met daarop uw lidnummer. Dit kaartje is een bewijs van aansluiting en verzekering.

Leden die dit jaar een nieuwe clubuitrusting besteld hebben krijgen de komende 3 jaar 5€ korting per aangekocht truitje (max 2 truitjes), ttz wie één truitje gekocht heeft betaalt 10€ lidgeld, wie twee truitjes gekocht heeft betaalt nog slechts 5€ lidgeld.

Wij willen er ook nog even op wijzen dat de meeste ziekenfondsen het lidgeld voor sportclubs terugbetalen. Even navragen en het formulier binnenbrengen bij Sien Van Breusegem of een ander bestuurslid.

AANSLUITINGSLIJST * : JOGGING : HERAANSLUITINGSLIJST *

Clubnaam : JOGGINGCLUB ERWETEGEM **Clubstamnummer : 1074025**

Naam : ……. (meisjesnaam voor gehuwde dames) Voornaam : …….

Geslacht : M / V * Geboortedatum : …..../……../…… Nationaliteit : …….

Straat : ……. Nr. ……. Bus ….. Postnr. …… Gemeente ……

Provincie : …….. Tel.nr. : ……... Fax.nr. …….. GSM : ……

Beroep : bediende / arbeider / zelfstandige / zonder * Lid van een andere sportclub : JA / NEEN *

E-mailadres: ……..

Statuut : competitief lid / recreatief lid / trainer / bestuurslid / commissielid * (indien trainer : welk diploma? ……..)

Korting als gevolg van aankoop clubuitrusting : ……..€

Clubnaam : JOGGINGCLUB ERWETEGEM **Clubstamnummer : 1074025**

Naam : ……. (meisjesnaam voor gehuwde dames) Voornaam : …….

Geslacht : M / V * Geboortedatum : …..../……../…… Nationaliteit : …….

Straat : ……. Nr. ……. Bus ….. Postnr. …… Gemeente ……

Provincie : …….. Tel.nr. : ……... Fax.nr. …….. GSM : ……

Beroep : bediende / arbeider / zelfstandige / zonder * Lid van een andere sportclub : JA / NEEN *

E-mailadres: ……..

Statuut : competitief lid / recreatief lid / trainer / bestuurslid / commissielid * (indien trainer : welk diploma? ……..)

Korting als gevolg van aankoop clubuitrusting: ……..€

*** schrappen wat niet past Gelieve alles duidelijk in BLOKLETTERS in te vullen a.u.b.**