Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 18
Nr. 18/065
Januari 2015

HET LOPEND VUURTJE

Café

'n Haze

Faliestraat 122
Sint-Maria-Oudenhove

Tel. 09/360.88.84

Dinsdag gesloten

UIT SYMPATHIE

Apothekers
Stephan Van Holder
Patricia De Smet

Leonce Roeslstraat 20
9620 Zottegem
tel 09/360 17 22

Woe- & za-namiddag
GESLOTEN

www.4office.be
www.4home.be

Tel. +32(0)93.60.34.71
Kouterlos 6
9620 St. Goriks - Oudenhove

25 000 referenties online voor kantoor

Maak uw stempels online

uw toner of cartridge

6 000 referenties voor school en vrije tijd

Zink - Koper - Roofing

Franky Van Damme

Ten Ede 167
9620 Zottegem - Erwetegem

Tel. : 09/360.77.02
GSM: 0494/89.11.86

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. 0477/53.05.04
Redactie:	De Clercq Nadine, Steenakkerweg 8, 9620 Zottegem Tel. 0498/80.82.21 Van Caenegem Geert – 0477/53.05.04
Website:	http://www.joggingcluberwetegem.weebly.com/
E-mail:	hetlopendvuurtje@hotmail.com (Clubblad) jogging_erwetegem@hotmail.com (Algemeen)
Rekeningnummer:	068-8945276-60 IBAN BE73 0688 9452 7660

Aangesloten bij Sporta Federatie vzw : OV212

2. Redactie

Werkten mee aan dit nummer : Paul (Van Breusegem)
Nadine (De Clercq)
Willy (Watté)
Manuel (De Vuyst)
Frans (Perreman)
Geert (Van Caenegem)

De mensen die liever het LV enkel per mail zouden willen ontvangen en niet langer de papieren versie, gelieve een mailtje te sturen naar jogging_erwetegem@hotmail.com.

3. Voorwoord van de voorzitter

Langs deze weg wil ik jullie allen namens het voltallige bestuur een gezond , voorspoedig en gelukkig nieuwjaar toe wensen.
We hopen met z'n allen dat we ook dit jaar elkaar terug vinden in onze gezonde hobby. Maar het is niet het lopen alleen. Al het sociale dat er bij komt draagt bij tot de vriendschap onder de leden. Daarom juist zijn een ledenfeest , onze wandeling , de eetinge en de inrichting van onze eigen jogging onontbeerlijk om het sociaal gebeuren van onze club levendig te houden. Die zaken zijn echt noodzakelijk om van een club een club te maken. Het heeft me veel genoegen gedaan om te zien hoe dit jaar het aantal deelnemers aan de joggings is toegenomen.
We hopen met onze nieuwe locatie, maar op ons oud parcours , onze kermisjogging een nieuw elan te geven. Ook daarvoor rekenen we op jullie!
De trainingen op dinsdag en donderdag hebben in geen jaren zoveel joggers bij elkaar gebracht.
Volgende editie van ons tijdschrift zal de kalender bevatten alsook de in aanmerking komende joggings van het regelmatigheidscriterium.

www.deluchtbal.be

CAFE
DE LUCHTBAL
ZOTTEGEM

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

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

4. Eindstand regelmatigheidscriterium 2015

Dit jaar diende men 60 punten te verzamelen om laureaat te worden van ons regelmatigheidscriterium. Per training kon men 1 punt verdienen en per geselecteerde jogging 5 punten. Aangezien de jogging in Strijpen van 7 december werd afgelast werd er beslist de te behalen punten te verminderen naar 55. Volgens de registraties tot en met 15/12/2014 zijn er momenteel 31 joggers die het laureaatschap hebben behaald.

Seizoen 2014		Tussenstand - januari	Tussenstand - februari	Tussenstand - maart	Tussenstand - april	Tussenstand - mei	Tussenstand - juni	Tussenstand - juli	Tussenstand - augustus	Tussenstand - september	Tussenstand - oktober	Tussenstand - november	Tussenstand - december	Trainingen	Joggings	Totaalstand
Baele	Carine	9	8	8	9	8	8	7	7	8	9	6	0	87	0	87
Bauwens	Veerle	8	6	8	7	6	8	7	6	7	7	7	0	77	0	77
Blom	Eddy	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	3	0	3
Coesens	**Brenda**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Congiu	Christophe	5	4	4	9	5	9	7	9	9	10	7	0	48	30	78
Damme	**Els**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
De Backer	Vera	7	7	7	7	6	7	9	4	8	2	8	2	74	0	74
De Clercq	Andre	4	6	5	13	0	3	1	8	6	13	6	0	45	20	65
De Clercq	Nadine	8	5	6	6	4	7	8	3	9	7	5	0	68	0	68
De Freyne	**Leen**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
De Loor	Rosette	0	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	4	0	4
De Meyst	**Robbe**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
De Pauw	Kathy	0	0	0	0	5	1	5	5	0	0	0	0	1	15	16
De Pessemier	Robert	0	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	4	0	4
De Potter	Carine	6	4	4	10	8	10	3	2	4	4	5	1	46	15	61
De Ridder	**Jolijn**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
De Smet	Patricia	0	0	0	0	0	0	0	14	10	9	0	0	13	20	33
De Spiegeleer	Paul	0	0	0	0	0	0	0	6	6	0	0	0	2	10	12
De Sutter	Rita	6	3	2	2	13	15	13	9	11	5	5	0	44	40	84
De Temmerman	**Nikie**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
De Ville	Annelies	8	6	8	6	5	7	4	6	7	4	6	4	71	0	71
De Visscher	**Patricia**	0	0	2	9	7	6	7	5	8	6	2	0	52	0	52
De Vuyst	**Jaron**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
De Vuyst	Luc	0	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	4	0	4
De Vuyst	Manuel	0	0	0	0	0	0	1	11	1	0	0	0	3	10	13
De Winter	Geert	2	1	3	0	0	1	1	1	0	0	2	0	11	0	11
De Winter	Sindy	9	7	8	9	5	6	9	7	8	8	7	0	83	0	83
Declercq	Luc	7	5	6	13	12	13	6	15	2	7	5	4	70	25	95
Decleyre	**Merel**	0	0	2	9	7	2	0	2	1	0	3	0	26	0	26
Decleyre	**Milan**	0	0	2	9	7	2	0	2	1	0	3	0	26	0	26
Dernaucourt	Marijke	0	0	2	8	8	8	9	8	9	6	6	1	65	0	65
D'haeyer	Luc	0	2	6	16	14	13	6	8	7	5	12	4	58	35	93
Guerrero	**Eva**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Haegeman	**Freddy**	0	0	2	9	7	13	25	18	14	14	11	1	69	45	114
Haeleydt	Dimitri	0	0	0	10	10	10	5	10	5	5	5	0	0	60	60

Januari-maart 2015

Seizoen 2014		Tussenstand - januari	Tussenstand - februari	Tussenstand - maart	Tussenstand - april	Tussenstand - mei	Tussenstand - juni	Tussenstand - juli	Tussenstand - augustus	Tussenstand - september	Tussenstand - oktober	Tussenstand - november	Tussenstand - december	Trainingen	Joggings	Totaalstand
Heymans	Bettina	9	7	6	8	7	6	7	7	7	6	8	2	80	0	80
Heymans	Sibil	5	6	7	9	7	6	4	2	7	8	7	1	69	0	69
Janssens	**Hilda**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Leleu	**Saskia**	0	0	2	9	7	2	7	0	0	0	0	0	27	0	27
Leung	**Pusinne**	0	0	2	9	7	4	7	4	9	3	8	1	44	10	54
Lievens	**Ingrid**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Lievens	Paul	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Machtelings	Dirk	5	4	8	12	10	9	7	2	9	6	6	3	66	15	81
Matthijs	**Leslie**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Meert	Elke	5	2	4	8	12	0	0	1	0	0	2	0	29	5	34
Meyer	**Isabelle**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Moriau	**Petra**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Morre	Sonja	3	4	4	18	15	5	10	14	10	8	9	0	50	50	100
Naessens	Sandra	6	5	5	10	9	3	5	7	0	0	0	0	35	15	50
Ogbeni	**Bridget**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Perreman	François	3	6	6	3	0	1	2	11	7	6	9	3	32	25	57
Persoons	Patrick	3	1	0	1	2	2	2	2	1	2	1	2	19	0	19
Petrus	Mara	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Poriau	Sien	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Provoost	**Ann**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Reynvoet	Rita	4	5	4	3	11	6	11	9	9	8	5	0	40	35	75
Roelandt	Jozef	9	6	1	7	6	11	7	11	9	12	3	4	41	45	86
Saelens	**Els**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Saelens	Steven	0	0	0	0	5	0	0	0	0	1	0	0	1	5	6
Schietecatte	**Linda**	0	0	2	9	7	13	25	18	11	0	11	1	57	40	97
Seeuws	**Rosalien**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Seghers	Rita	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	0	2
Stevens	Viviane	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Uytterhaegen	**Luka**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Uytterhaegen	**Liuna**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Van Breusegem	Milana	0	0	0	5	5	5	10	5	1	5	0	0	1	35	36
Van Breusegem	Nikita	0	0	0	5	5	10	10	10	1	5	0	0	1	45	46
Van Breusegem	Paul	0	0	0	10	10	15	11	11	1	5	0	0	3	60	63
Van Breusegem	Sien	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1
Van Caenegem	Geert	4	1	2	1	12	4	14	9	4	2	10	1	34	30	64

Seizoen 2014		Tussenstand - januari	Tussenstand - februari	Tussenstand - maart	Tussenstand - april	Tussenstand - mei	Tussenstand - juni	Tussenstand - juli	Tussenstand - augustus	Tussenstand - september	Tussenstand - oktober	Tussenstand - november	Tussenstand - december	Trainingen	Joggings	Totaalstand
Van De Velde	Eva	8	4	5	8	8	7	7	7	6	1	3	0	54	10	64
Van De Walle	Evelien	7	3	5	5	0	0	0	7	7	4	5	1	39	5	44
Van De Wiele	Christa	6	6	7	6	7	8	8	1	6	8	1	1	65	0	65
Van Den Berge	**Senne**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Van Den Berge	**Silke**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Berghe	**Elsie**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Van Den Berghe	Emmy	6	7	8	19	17	7	14	13	14	14	12	5	91	45	136
Berghe	**Sigrid**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	1	0	21	0	21
Van Den Bossche	An	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2
Van Den Brulle	Roland	0	0	0	5	10	5	15	0	0	5	5	0	0	45	45
Van Der Cleyen	Raf	0	0	0	5	0	0	5	10	5	5	5	0	0	35	35
Van Heddegem	Daniel	4	3	4	14	8	19	15	7	10	9	7	2	42	60	102
Van Herpe	**Katlijn**	0	0	2	9	7	2	0	1	0	0	0	0	21	0	21
Van Houdt	**Sara**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Van Lierde	Steven	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5
Van Rijckeghem	Paul	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ruyskensvelde	Rosanne	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	5	5
Vanooteghem	Jonathan	2	0	0	11	6	0	12	1	0	5	5	0	7	35	42
Vercauteren	**Berre**	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Vereecken	Dirk	5	1	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	11	0	11
Verlinden	Andy	0	0	0	5	10	5	18	10	5	6	0	0	4	55	59
Waeremoes	Noël	0	0	0	5	5	11	17	6	5	5	5	0	4	55	59
Watte	Willy	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wittebroodt	Saddy	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		31	31	62	71	70	73	49	55	43	42	42	20			87
REGISTRATIES TOT EN MET 22/12/2014								LAUREAAT 2014								

OPGELET – NIEUWJAARSDRINK !

Waar ?

Café DE BRUG, Klemhoutstraat, Erwetegem (uitgebaat door ons bestuurslid Elke en haar man)

Wanneer ?

DINSDAG 6 januari 2015 om 21.00u

Voor elke aanwezige 2 drankbonnetjes op kosten van de club !

ALLEGRO
TRAITEUR - SLAGERIJ

Ten Ede 8, 9620 Zottegem
Tel. 09 360 20 64
www.traiteur-allegro.be

Van Vijle
uitvaartzorg

Kloosterstraat 1, 9620 Zottegem
09 360 75 60
www.vanvijle.be

5. Ledenfeest 2015

Zaterdag 31 januari 2015

Waar : Huys te Oudenhove te Sint-Goriks-Oudenhove

Ook dit jaar hebben we voor een lekker etentje gezorgd. Daarom rekent het bestuur erop dat jullie allen zult aanwezig zijn op dit feestgebeuren.

Jullie worden verwacht voor het aperitief om 19u.

Er zal keuze zijn tussen vis en vlees. Gelieve bij uw inschrijving je keuze te vermelden.
We stellen een **deadline op 20 januari** ten einde de nodige schikkingen tijdig te kunnen treffen. Alles kan via mail en overschrijving. Wie papier verkiest, kan gebruik maken van het formulier dat verder in dit boekje is te vinden, en dit afgeven aan iemand van het bestuur.
Het rekeningnummer is hetzelfde voor al ons activiteiten nl. BE73068894527660.

Aan tafel wacht ons een heerlijk diner.

VELOUTE VAN PASTINAAK

VISPANNETJE OP OOSTENDSE WIJZE
LUCHIENE AARDAPPELEN

OF

STOOFPOTJE VAN RUNDSVLEES BOURGIGNONNE

CHOCOLADEMOUSSE

KOFFIE EN VERSNAPERINGEN

Waters, witte en rode wijn zijn inbegrepen.

Leden met partner en kinderen kunnen zich inschrijven voor de prijs van € 30 pp.
Niet-leden betalen € 40 pp.

De laureaten van het regelmatigheidscriterium worden weer op passende wijze gehuldigd.

Onze dansschoenen laten we niet thuis, want Geert Van Caenegem heeft beloofd dat hij er met passende muziek een spetterende en gezellige feestavond wil van maken. Omdat we vorig jaar hebben ontdekt dat er nu onder onze leden mensen zijn met verborgen talenten op het gebied van zang en dans hopen we ook dit jaar aan talentscouting de kunnen doen. Dus geef er die avond maar een ferme lap op…….

DE VAREN
UITVAARTCENTRUM

Hoogstraat 6,
Zottegem
www.devaren.be
09/336.82.15

Complete uitvaartzorg,
24/24u, discreet, sereen
en met respect.

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

Sierschouwen
Diranto
De Boever

Café
DE BRUG

Erwetegem
Smissenhoek 138

6. Clubwandeling

Op **zondag 8 maart 2015** trekken we opnieuw onze wandelschoenen aan. Onze vaste parcoursbouwer Manuel heeft opnieuw voor een mooie en verrassende wandeling gezorgd ! Deze keer wandelen we in één van de parels van de Vlaamse Ardennen : het natuurgebied "Het Burreken", gelegen tussen Schorisse, Brakel en Zegelsem.

Je vindt er schilderachtige glooiende landschappen, verspreid over drie valleien, bedekt met een lappendeken van bossen, graslanden en akkers, en met een zéér gevarieerde fauna en flora. Het gebied wordt sinds 1981 beheerd door Natuurpunt, het breidt steeds verder uit, en beslaat nu een oppervlakte van 35 hectaren. Deze vereniging legde ook twee wandelpaden aan in de streek, waardoor we ten volle kunnen genieten van de natuurpracht.

Praktisch:

Verzamelen op zondag 8 maart, om 13u, op de parking van restaurant "De Schorre", Hofveldstraat 63, te Schorisse.
Afstand: +/- 11 km, tussenstop is voorzien op ongeveer 7 km, daar krijgen jullie één bonnetje op kosten van het bestuur.
We wandelen voor een deel door veld -en boswegen, laarzen of bottines zijn dus aangeraden.
Rond 18u komen we terug aan bij "De Schorre", waar een lekkere spaghetti of croque monsieur op ons wacht. Daar biedt het bestuur jullie twee drankbonnetjes aan.
Zorg dat je erbij bent, het loont écht de moeite!

We zouden wel graag hebben dat jullie op de inschrijvingsstrook achteraan aanduiden wat jullie willen eten. Zo kunnen we het restaurant op voorhand verwittigen. Jullie hebben keuze uit:

- Spaghetti (11 EUR)
- Croque Monsieur (10 euro)

Alle inschrijvingsstrookjes worden aan bestuurslid Luc De Vuyst gegeven : Erwetegemstraat 21, 9620 Zottegem. Betalen voor het eten gebeurt ter plaatse !

BOUWWERKEN
MONSECOUR

KATTENBERG 22 - ZOTTEGEM

TEL. 09/ 360 45 68

BOUWWERKENMONSECOUR.BE

BVBA SCHRIJNWERKERIJ

PERSOONS

Ramen, deuren, trappen
Timmerwerken
Binnenhuisinrichtingen

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

7. Eetinge 2015

Naar jaarlijkse gewoonte organiseert Joggingclub Erwetegem, opnieuw zijn alombekende EETINGE, die opnieuw zal doorgaan in **HET ONTMOETINGSCENTRUM STRIJPEN**, St Andriessteenweg 168 te Strijpen en dit op **zaterdag 11 en zondag 12 april 2015**.
De kaarten geven wij u binnenkort mee. Mogen wij u een kleine inspanning vragen kaarten te verkopen aan familie, vrienden en kennissen.

De opbrengst van deze kaartenverkoop is de bron van inkomsten voor het bekostigen van:

- Inrichten kermisjogging op 29/08/2015
- Het regelmatigheidsklassement (wie deelneemt en laureaat wordt, ontvangt telkens een waardevolle beloning)
- Verplaatsing naar Dwars door Brugge
- Gratis consumptie bij training op verplaatsing
- Tussenkomst gezinswandeling, ledenfeest

Voor bijkomende kaarten en voor het afrekenen van de verkochte kaarten kunt U steeds terecht bij alle bestuursleden en dit iedere dinsdag- of donderdagavond voor of na de training.
Eventueel kan je ook terecht hiervoor bij Perreman Frans, Rodestraat 39, Godveerdegem (09/360.64.05)

De gekozen dag en het menu op de kaarten en de strookjes aankruisen aub.
Gelieve de niet verkochte kaarten, de opbrengst en de strookjes af te rekenen vóór 7 april 2015.

8. Heraansluiting 2015

Vergeet niet jullie aansluiting te vernieuwen, en dit best voor 30/01/2015, bedrag 18 EUR. In dit nummer nog eens een aansluitingsformulier bijgevoegd. Betalen kan best via overschrijving. Strookjes te bezorgen aan bestuurslid Luc De Vuyst te bezorgen. (Erwetegemstraat 21, 9620 Zottegem – 09/3607506 - lucdevuyst@gmail.com)

9. Start-to-run 2015

Maak kennissen en vrienden maar al warm, want ook in 2015 zal onze joggingclub een Start-to-Run organiseren onder leiding van Marijke Dernaucourt, Geert Van Caenegem en Frans Perreman !
Mensen die het bestuur willen helpen met het uitdelen van de flyers (begin maart ongeveer) mogen altijd een seintje geven aan het bestuur.

LIEVER ACTIEVER

Na 10 weken zonder problemen 5 kilometer lopen !

START TO RUN
voor conditie en fun

WANNEER : IEDERE DINSDAG EN DONDERDAG OM 19 UUR

VANAF DINSDAG 24 maart 2015

WAAR : PARKING KERK ERWETEGEM

INSCHRIJVING EN 1 JAAR VERZEKERING INBEGREPEN : SLECHTS **18 EURO**

Afhankelijk van je ziekenfonds kan je het inschrijvingsgeld terugbetaald krijgen.

MEER INFO : ☎ 09/360.25.76

E-Mail : jogging_erwetegem@hotmail.com – http://joggingcluberwetegem.weebly.com/

Uit Sympathie

Herman en Alexander

DE CROO

Uit Sympathie

Kurt DE LOOR

OCMW voorzitter, schepen sociale zaken, huisvesting, communicatie, city marketing, toerisme

Peter ROMAN

Eerste schepen, sport, tewerkstelling

Sandra DE ROECK : Derde schepen, jeugd, onderwijs, cultuur

Uit Sympathie

Matthias DIEPENDAELE: Vlaams volksvertegenwoordiger

Kelly DE SAEDELEER Medewerkster

La Dolce Vita
Beauty & wellness

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

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

Privé verhuur van Wellness :

Jacuzzi - Stoomcabine - Infrarood - Bubbelbad

Regendouche - Sauna - Waterval

10. Veilig lopen tijdens herfst en winter – 10 tips

07 November 2014 - Auteur : Jolanda Niemantsverdriet - Gezondheidsnet.nl
Uit: Plusmagazine

Als de dagen korter en kouder worden, vergt het best wat discipline om te blijven hardlopen. Maar de echte fanatiekelingen laten zich natuurlijk niet weerhouden door kou, nattigheid of duisternis. Met deze tien tips loop je veilig de winter door.

1. KIES DE JUISTE KLEDING
Het is nooit te koud of te nat om te lopen, als je je goed kleedt op deze weersomstandigheden. Katoenen kleding neemt veel vocht op, waardoor je het snel koud krijgt. Je kunt beter kiezen voor kleding van kunststofvezels die je transpiratie afvoeren. Draag meerdere, dunne laagjes over elkaar, zodat er een isolerend luchtlaagje ontstaat. De buitenste laag moet zweet doorlaten, maar regen en wind buiten houden. Pas wel op dat je je niet te dik aankleedt. Als je eenmaal op stoom bent, warm je snel op.
Via je hoofd verlies je veel lichaamswarmte. Draag daarom als het erg koud is een muts. Je kunt ook dunne handschoenen aantrekken als je snel koude handen hebt.

2. VAL OP
Vooral automobilisten zien je pas op het laatste nippertje, zeker als je zwarte sportkledij draagt. Zorg ervoor dat je goed zichtbaar bent in het donker. Draag verlichting en kleding of een hesje dat reflecteert. Er zijn banden met LED-lampjes die je om je arm of been kunt dragen, maar je kunt ook kleine fietslampjes gebruiken. Blijf zelf ook alert op wandelaars en fietsers zonder licht die vanuit het niets opduiken.

3. NEEM EEN SLIMME ROUTE
Kies een parcours dat je kent als je broekzak of loop via een goed verlichte route, zodat je niet over een onverwacht stoepje struikelt of je enkel verzwikt in een onopvallende kuil.
Je kunt meerdere kleine rondes in je buurt lopen in plaats van een grote ronde. Zo ben je snel weer thuis als het weer ineens omslaat.

4. LET OP DE WIND
Houd er rekening mee dat wind de gevoelstemperatuur flink verlaagt. Loop op de heenweg tegen de wind in, zodat je terug wind mee hebt. Als je flink bezweet bent, koel je namelijk harder af. Als je nog tegen de wind in richting huis moet, maakt dat je loopje extra zwaar.

5. ZET MUZIEK ZACHTER
Loop je graag met een mp3-speler? In het donker kun je deze beter thuis laten of zachter zetten. Omdat je minder ziet, heb je je gehoor hard nodig om medeweggebruikers op tijd op te merken.

6. LOOP SAMEN
Voel je je niet zo op je gemak in je eentje in het donker, zoek dan een loopmaatje. Of sluit je aan bij een loopgroep, atletiekvereniging.... Dat is meteen een goede stok achter de deur als het slecht weer is en de comfortabele bank lonkt.

7. GLIJD NIET UIT
Op verse sneeuw kun je nog prima lopen, maar op ijzel of aangevroren sneeuw glibber je snel weg en dan is een blessure snel opgelopen. Uitglijders kun je proberen te voorkomen door schoenen met extra profiel te dragen, kortere passen te maken en je snelheid te verlagen. Als buiten lopen echt niet meer lukt, kun je op een loopband trainen of je conditie op peil houden met zwemmen of een andere binnensport.

8. ZET SCHOENEN NIET BIJ DE VERWARMING
Je kunt je schoenen beter niet bij de verwarming drogen, dat is slecht voor het materiaal. Als ze erg nat geworden zijn, kun je er een prop (kranten)papier in doen en deze eventueel een paar keer vervangen, zodat ze sneller drogen. Het is ook handig om een tweede paar loopschoenen te hebben: mocht het ene paar nog vochtig zijn, dan kun je het andere aantrekken.

9. LOOP NIET MET KOORTS
Als de symptomen zich boven de nek voordoen (neusverkoudheid, oorpijn, keelpijn), mag je best rustig hardlopen.
Heb je last van griep, koorts of symptomen lager dan de nek (kortademigheid, hoesten, spierpijn) dan mag je niet lopen. Doorlopen vertraagt je herstel en kan ervoor zorgen dat je overtraind raakt. Pas als je volledig hersteld bent, kun je het hardlopen rustig oppakken. Neem voor elke ziektedag twee dagen rust.

10. STEL EEN DOEL
Lekker lopen in het zonnetje is misschien motiverender dan in het donker nog de deur uit moeten. Schrijf je daarom alvast in voor een loopwedstrijd in de winter of lente, dan moet je wel blijven trainen om fit aan de start te kunnen verschijnen.

Uit sympathie

Herman DE LOOR

Oud-burgemeester

Apotheek Desseyn
UW GEZONDHEID: ONZE ZORG

Uit Sympathie

Kloosterstraat 92

9620 Erwetegem

Tel. 09/360.23.89

Uit Sympathie
Hilde BUYCK:

Kinesiste

Ragestraat 97
Zottegem

11. Inschrijvingsstrookjes

Ledenfeest :

Je kan inschrijven door een mailtje te sturen naar Watté Willy (willy.watte@telenet.be)
Vermeld :
Naam : …….
Lid : aantal …… en hoofdgerecht bv 2 leden (1 vlees + 1 vis)
Niet-lid : idem
De inschrijving is pas geldig na betaling op het rekening nr. BE73 0688 9452 7660

Je kan ook inschrijven via onderstaand strookje
Af te geven ten laatste op 20 januari 2015 aan Perreman Frans of Sien Van Breusegem
---
Ondergetekende …….. schrijft in met …….. personen.

Leden en partner
…….. personen x € 30 = € ……. vlees
……. personen x € 30 = € ……vis

Niet-leden
…….. personen x € 40 = € …… vlees
……. personen x € 40 = € …….vis

Wandeling :

Gelieve aan te duiden wat jullie willen eten op de wandeling op 8 maart, iedereen betaalt zelf ter plaatse. De strookjes voor 21/02/2015 aan bestuurslid Luc De Vuyst te bezorgen. (Erwetegemstraat 21, 9620 Zottegem)

Ondergetekende …….. schrijft in

Spaghetti : …… personen (11 euro)
Croque : …… personen (10 euro)

De inschrijving zelf is gratis!

Uit sympathie

Sien en Paul

VAN BREUSEGEM

09/360.25.76

Secr. : Boomgaardstraat 22 Bus 50

2600 Berchem

Tel. : 03.286.58.60 - Fax : 03.286.58.09

e-mail : atletiek@sporcrea.be

Afdeling : Vlaamse Omnisportfederatie

AANSLUITINGSLIJST * : JOGGING : HERAANSLUITINGSLIJST *

Clubnaam : **JOGGINGCLUB ERWETEGEM** Clubstamnummer : **OV212**

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

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

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

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

E-mail : …….

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

Statuut : competitief lid / recreatief lid / scheidsrechter / trainer / bestuurslid / commissielid *

Korting als gevolg van aankoop clubuitrusting: …….€

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