Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 21
Nr. 21/072
Januari 2018

HET LOPEND VUURTJE

Café

'n Haze

Faliestraat 122
Sint-Maria-Oudenhove

Tel. 09/360.88.84

Dinsdag gesloten

G&V DECOR
schilder- & decoratiewerken
info@gvdecor.be www.gvdecor.be

Webshop 24/7
e-commerce dicht in je buurt

www.4office.be

Kantoorartikelen - Papier - Schrijfwaren - Tekenmateriaal - Inkjet & toner cartridges - Schoolgerief

Doorlopend open op ma tot vrij 9u - 17u | gesloten op za en zo.

4office bvba - Industrielaan 14 - 9660 Brakel - www.4office.be - 055 42 71 40 - info@4office.be

1. Algemene informatie

Verantwoordelijke uitgever:	Van Breusegem Paul, Terbiest 2, 9550 Herzele - 054/24.30.79
Secretariaat:	Van Caenegem Geert, Meire 44, 9620 Zottegem Tel. 0477/53.05.04
Redactie :	Van Caenegem Geert – 0477/53.05.04
Website:	http://joggingcluberwetegem.weebly.com/
E-mail:	jogging_erwetegem@hotmail.com
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) - Luc (De Vuyst) Geert (Van Caenegem) – Manuel Daniel

3. Voorwoord van de voorzitter

Beste joggers,

We zijn reeds een eind in 2018 en na onze geslaagde **nieuwjaarsreceptie** komt nog een drukke **februari** maand aan, in aanloop van ons nieuw joggingseizoen.
We beginnen met ons **ledenfeest** waar we aan een democratische prijs gezorgd hebben voor een smakelijk diner en waar we de laureaten van ons regelmatigheidscriterium zullen huldigen.
De week nadien richten we voor het eerst, onder impuls van Daniël Van Heddegem, een **geutelingenloop** in, waarbij we in Erwetegem starten en in Elst aankomen.
In **maart** is er dan onze klassieke **wandeling** waarbij Manuel telkenjare een mooi parcours uitstippelt.
Van al die evenementen krijgen jullie verder in dit nummer meer uitleg en mogelijkheid tot inschrijving voor wie het niet via mail doet.
In **april** is er dan ons **jaarlijks eetfestijn** waarvoor we op jullie inzet rekenen om kaarten aan de man te brengen. Het mag gezegd worden dat de kwaliteit van het geserveerde eten steeds goed is. Dit eetfestijn is naast onze sponsoring nodig om onze club draaiende te houden. Dus ...
Daarna komen de joggings en het staat vast dat we een busreis maken naar Brugge voor **Dwars door Brugge** op 13 mei.
Verder wens ik jullie een fantastisch loopseizoen toe, vrij van kwetsuren of tegenslagen.

Uit sympathie

Alexander DE CROO
Vicepremier
Titelvoerend burgemeester van Brakel

Herman De CROO
Minister van Staat
Vlaams volksvertegenwoordiger
Ereburgemeester van Brakel

Sien & Paul Van Breusegem

Uit Sympathie

Kloosterstraat 16
9620 Zottegem
Tel.: 09/360.25.76

4. Regelmatigheidscriterium 2017

Aan het regelmatigheidscriterium 2017 hebben 92 clubleden (van 94) aan minstens één training en/of meetellende jogging deelgenomen, 32 clubleden behaalden de nodige 60 punten om laureaat 2017 te worden.
Het podium ziet er IDENTIEK uit als dit van 2016. Voor de derde opeenvolgende keer (nu mag ze zich KEIZERIN noemen) werd Linda Schietecatte clubkampioene. Ze miste slechts 3 trainingen en namen deel aan alle in aanmerking komende joggings, van harte proficiat. Sponsors D'Haeyer Luc en Van Den Berghe Emmy werden opnieuw 2e en 3e. Ook voor hen proficiat.

Hieronder de volledige uitslag van het regelmatigheidscriterium 2017.

	Seizoen 2017		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
1	Schiettecatte	Linda	9	8	9	8	18	34	18	34	13	18	13	7	99	90	189
2	D'haeyer	Luc	8	8	9	8	18	34	18	29	13	14	11	6	96	80	176
3	Van Den Berghe	Emmy	9	8	9	7	18	22	16	26	5	18	13	6	87	70	157
4	Roelandt	Jozef	9	8	9	8	8	19	13	30	13	19	9	8	103	50	153
5	Morre	Sonja	5	5	7	8	15	10	10	26	12	17	13	6	74	60	134
6	Cocquyt	Leen	9	6	6	8	16	30	3	26	4	12	8	4	67	65	132
7	Declercq	Luc	5	4	5	6	18	33	10	31	11	1	4	0	58	70	128
8	Minnaert	Steven	3	5	7	5	17	19	13	22	11	14	8	2	61	65	126
9	Vereecken	Dirk	4	7	9	7	19	24	12	35	8	0	0	0	70	55	125
10	Van Caenegem	Geert	4	3	6	8	19	15	2	32	9	6	4	3	61	50	111
11	Congiu	Christophe	6	2	5	4	10	26	13	20	9	6	1	5	52	55	107
12	Van Heddegem	Daniel	5	4	4	4	15	19	4	18	9	14	8	3	47	60	107
13	Van De Walle	Evelien	5	4	7	6	11	20	11	19	9	9	3	2	56	50	106
14	Perreman	François	0	0	0	7	17	13	12	24	5	10	5	0	23	70	93
15	Baele	Carine	5	8	6	8	8	7	7	10	7	8	8	7	89	0	89
16	De Winter	Sindy	7	8	9	8	8	8	8	4	7	8	8	6	89	0	89
17	Meerman	Demi	0	0	2	8	9	10	9	23	4	7	12	4	48	40	88
18	Van Breusegem	Paul	0	0	0	0	10	26	10	26	5	10	0	0	2	85	87
19	Machtelings	Dirk	5	5	8	6	6	12	6	12	7	9	5	2	68	15	83
20	Verlinden	Andy	0	0	0	0	10	21	11	26	5	10	0	0	3	80	83
21	Van Breusegem	Nikita	0	0	0	0	10	26	10	21	5	10	0	0	2	80	82
22	Dernaucourt	Marijke	6	5	4	5	10	11	5	18	8	6	2	1	61	20	81
23	De Ville	Annelies	7	6	7	5	6	6	3	16	7	5	7	5	70	10	80
24	Heymans	Bettina	6	6	3	8	7	7	3	19	7	8	4	2	70	10	80
25	De Cubber	Leen	7	5	7	6	5	6	7	20	7	5	4	0	59	20	79
26	Bauwens	Veerle	7	7	7	7	5	5	4	15	8	1	7	5	68	10	78
27	De Backer	Vera	4	6	9	8	5	5	2	18	3	7	7	2	66	10	76
28	Auquier	Claude	0	0	2	8	9	8	11	21	5	5	0	0	24	45	69
29	Auquier	Tibe	0	0	2	8	9	9	13	16	5	5	0	0	27	40	67
30	De Potter	Carine	5	4	4	4	11	8	5	15	4	6	0	0	46	20	66
31	Van Haelter	Corina	0	0	2	8	9	5	7	5	7	8	8	5	64	0	64
32	Pandelaere	Tilly	0	0	3	3	0	12	12	21	5	5	0	0	11	50	61

33	Persoons	Nele	5	3	5	5	8	2	6	16	5	0	0	0	25	30	55
34	Van Breusegem	Sien	0	0	0	0	5	16	10	15	0	5	0	0	1	50	51
35	Leenaert	Tom	0	0	0	0	5	10	0	20	5	10	0	0	0	50	50
36	Lippens	Alexandre	2	1	0	3	10	12	0	15	5	1	0	0	14	35	49
37	De Placncke	Vanessa	0	0	0	2	9	8	0	10	0	8	7	4	38	10	48
38	De Pauw	Kathy	0	2	2	8	9	8	1	16	0	0	0	0	26	20	46
39	Meyer	Isabelle	0	0	2	8	9	1	0	0	0	9	8	6	43	0	43
40	Persoons	Patrick	1	0	2	3	4	2	8	13	3	3	2	2	28	15	43
41	Haeleydt	Dimitri	0	0	0	0	10	15	0	10	0	5	0	0	0	40	40
42	Schoukens	Veerle	0	0	0	0	0	5	6	16	5	5	0	0	2	35	37
43	Cornil	Martine	0	0	2	8	9	7	0	10	0	0	0	0	26	10	36
44	Van Lierde	Steven	0	0	2	8	9	2	0	10	0	0	1	0	22	10	32
45	Cordier	Jill	0	0	2	8	9	2	0	10	0	0	0	0	21	10	31
46	Dupont	Dany	0	0	2	8	9	2	0	0	8	2	0	0	31	0	31
47	Kraemer	Inge	0	0	2	8	9	2	0	10	0	0	0	0	21	10	31
48	Van Den Steen	Brecht	0	0	0	1	0	1	5	22	1	0	0	0	5	25	30
49	De Loor	Rosette	0	0	2	8	5	1	1	10	0	0	0	0	17	10	27
50	Meerman	Danny	0	0	0	3	1	5	6	11	0	0	0	0	6	20	26
51	Moreel	Geert	0	0	0	0	0	11	0	15	0	0	0	0	1	25	26
52	Bourleau	Nora	0	0	2	8	9	2	0	0	0	0	0	0	21	0	21
53	Claes	Sofie	0	0	2	8	9	2	0	0	0	0	0	0	21	0	21
54	Scheerlinck	Fleur	0	0	2	8	9	2	0	0	0	0	0	0	21	0	21
55	De Bock	Marc	0	0	2	8	9	1	0	0	0	0	0	0	20	0	20
56	Guillemaere	Nina	0	0	2	8	9	1	0	0	0	0	0	0	20	0	20
57	Haegeman	Freddy	0	0	0	0	0	3	6	11	0	0	0	0	5	15	20
58	Scheerlinck	Celien	0	0	2	8	9	1	0	0	0	0	0	0	20	0	20
59	Van Den Berghe	Linda	0	0	2	8	9	1	0	0	0	0	0	0	20	0	20
60	Van Den Bossche	Sofie	0	0	0	0	0	0	0	15	0	5	0	0	0	20	20
61	Waeremoes	Noël	0	0	2	3	2	1	1	11	0	0	0	0	10	10	20
62	Saelens	Steven	0	0	0	1	1	2	0	15	0	0	0	0	4	15	19
63	Reynvoet	Rita	0	0	0	1	4	1	1	11	0	0	0	0	8	10	18
64	De Vuyst	Manuel	0	0	0	0	0	1	0	15	0	0	0	0	1	15	16
65	Van Der Cleyen	Raf	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	1	15	16
66	Goossens	Kristof	0	0	4	2	2	1	6	0	0	0	0	0	10	5	15
67	De Sutter	Rita	0	0	0	0	1	1	1	11	0	0	0	0	4	10	14
68	Naessens	Sandra	0	0	0	1	0	3	0	10	0	0	0	0	4	10	14
69	Watte	Willy	0	0	0	0	0	1	1	11	0	0	0	0	3	10	13
70	De Spiegeleer	Paul	0	0	0	0	0	1	0	11	0	0	0	0	2	10	12
71	De Vuyst	Luc	0	0	0	0	0	1	0	11	0	0	0	0	2	10	12

72	Van De Wiele	Christa	0	0	0	0	0	1	1	10	0	0	0	0	2	10	12
73	Blom	Eddy	0	0	0	0	0	0	1	10	0	0	0	0	1	10	11
74	Coppens	Marlene	0	0	0	0	0	1	0	10	0	0	0	0	1	10	11
75	De Pessemier	Robert	0	0	0	0	0	0	1	10	0	0	0	0	1	10	11
76	De Pril	Ilse	0	0	0	0	0	1	0	10	0	0	0	0	1	10	11
77	De Winter	Geert	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10
78	Kesteleyn	Lieve	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10
79	Lievens	Paul	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10
80	Oste	Robrecht	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10
81	Petrus	Mara	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10
82	Van Ruyskensvelde	Rosanne	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10
83	Karahotka	Irma	0	0	0	0	0	0	0	6	3	0	0	0	4	5	9
84	Dauphin	Niene	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	1	5	6
85	Van Breusegem	Jelle	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5
86	Van De Velde	Eva	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	4	0	4
87	Roelandt	Ilse	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	3
88	Callaert	Mireille	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	0	2
89	De Clercq	Andre	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	2
90	Leung	Pusinne	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2
91	Seghers	Rita	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1
92	Van Der Beken	Petra	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
93	Meert	Elke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
94	Van Breusegem	Milana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			27	27	47	58	62	74	51	74	40	41	28	24	82	73	92

INGAVES TOT 16/01/2018

Hieronder het aantal clubdeelnames per geselecteerde jogging.

Datum	Jogging	Deelnames
05/05	Jogging Bottelare	17
19/05	Ronde des tortues Meslinoises	22
03/06	Jogging Haaltert	14
04/06	Jogging Gavere	20
24/06	Jogging Hemelveerdegem	14
25/06	Livinusrun St Lievens Houtem	19
30/06	Adelardusjogging Zingem	18
09/07	Jogging Brakel	17
28/07	Jogging Welle	20
05/08	Pelikanenrun Ename	17
15/08	Jogging Appelterre	15
19/08	Egmontloop Zottegem	26
26/08	Kermisjogging/Halve marathon Erwetegem	51
09/09	Zwalmjogging	21
07/10	Moryloop Herzele	18
21/10	Jogging brandweer Zottegem	16
11/11	Jogging Nederhasselt	14

Van Vijle
uitvaartzorg

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

ALLEGRO
TRAITEUR - SLAGERIJ

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

Uit Sympathie

Herman DE LOOR

Oud burgemeester

Apotheek Desseyn

UW GEZONDHEID: ONZE ZORG

Apotheek Peter Desseyn

Kloosterstraat 92 - 9620 Zottegem

Tel: +32 9 360.23.89 - Fax: +32 9 356.68.83

De Varen

UITVAARTCENTRUM

Dierik & An

Hoogstraat 63 - ZOTTEGEM

09/336 82 15

Aula voor grote en kleine diensten,

eigen funerarium waar u in alle rust kan afscheid nemen.

Dierenarts

Valentine Van Breusegem

0496 25 44 89

5. Ledenfeest 2018.

Op zaterdag 17 februari 2018 is er opnieuw ons ledenfeest.
Ook dit jaar hebben we voor een lekker etentje gezorgd, maar op een andere locatie :
Feestzaal 'De Toren', Strijpenplein 18 te Strijpen (aan de kerk).
Jullie worden verwacht voor het aperitief om 19u.

MENU
Aperitief met hapjes

Aspergeroomsoep

Gevulde blauwhoenderfilet - fijne groentjes en oesterzwammen
OF
Baarsfilet met tuinkruidenkorstje

Crème brulée

Koffie en versnaperingen

De laureaten van het regelmatigheidscriterium worden daarna 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 te kunnen doen. Dus geef er die avond maar een ferme lap op…….

6. Lentewandeling

Op **zondag 25 maart 2018** trekken we opnieuw onze wandelschoenen aan. Onze vaste parcoursbouwer Manuel heeft opnieuw voor een mooie en verrassende wandeling gezorgd !
Verzamelen om 13.30 in Michelbeke op het dorpsplein (St-Sebastiaansplein).
Wandeling van ongeveer 10km, 90% onverhard, door mooi stukje natuur, met tussenstop in St Goriks (De Zondige Zeven).
Om 18.00u terug aan Cafe Manger (http://www.cafemangermichelbeke.be/eten/) om iets te eten.
Zorgen voor bottines of laarzen. En hopen op de zon!

OPGELET : clubleden en hun partner/kinderen hebben voorrang bij het bestellen van het eten na de wandeling.

Om praktische redenen vragen we onderstaand strookje te willen invullen en dit ten laatste op 22 maart 2018 door een e-mail te sturen naar Luc De Vuyst (luc.devuyst@gmail.com) of door het bezorgen van dit strookje ten huize Luc (Erwetegemstraat 21).
De deelname zelf is GRATIS ! De betaling van het eten gebeurt ter plaatse !

INSCHRIJVINGSSTROOK

Ondergetekende …….. schrijft zich in met …. personen voor het eten na de wandeling van zondag 25 maart 2018.

Keuzemogelijkheden :

…… X Spaghetti Bolognese

…… X Croque Monsieur

Ik betaal 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. Trainingen op verplaatsing

Ook deze zomer zijn er verschillende trainingen op verplaatsing gepland, noteer alvast deze data maar in jullie agenda (wijzigingen van data en locaties zijn nog mogelijk) :
Dinsdag 29 mei : **(IN AFWACHTING)** Steenhuize – Sporthal Amalrik – Holmanstraat 37
Dinsdag 12 juni **(BEVESTIGD)** Brakel – Sien Van Breusegem – Twaalfbunderstraat 1 - Brakel
Dinsdag 3 juli : **(IN AFWACHTING)** Onkerzele – Den Ahthayet – Atembekeweg 1 (aan kerk Onkerzele)
Dinsdag 24 juli : **(IN AFWACHTING**) Hillegem – Café Oud Gemeentehuis – Provincieweg 499 (aan kerk Hillegem)
Dinsdag 14 augustus : **(BEVESTIGD)** Nederbrakel – Stoeterij Ter Kleye – Vunkstraat 1
Start telkens om 19.30u – er is steeds ook een wandeling voorzien.

8. Start-to-run 2018.

Maak kennissen en vrienden nu al warm, want ook in 2018 zal onze joggingclub opnieuw een Start-to-Run organiseren onder leiding van clublid Kathy Depauw !

LIEVER ACTIEVER

Na 10 weken zonder problemen 5 kilometer lopen !

START TO RUN
voor conditie en fun

WANNEER : IEDERE DINSDAG EN DONDERDAG OM 19.30 UUR

VANAF DINSDAG 27 maart 2018

WAAR : PARKING KERK ERWETEGEM

INSCHRIJVING EN 1 JAAR VERZEKERING INBEGREPEN : SLECHTS **20 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/

9. Regelmatigheidscriterium 2018

1	Vrijdag	04/05/2018	Stratenloop Bottelare
2	Zondag	13/05/2018	Dwars door Brugge
3	Vrijdag	18/05/2018	La Ronde desTortues Meslinoises
4	Zaterdag	02/06/2018	Roadjogging Haaltert
5	Zaterdag	16/06/2018	Dwars door Gavere
6	Zaterdag	23/06/2018	Lierdeloop Hemelveerdegem
7	Zondag	24/06/2018	Livinusrun St Lievens Houtem
8	Vrijdag	29/06/2018	Adelardus jogging Zingem-Huise
9	Zondag	08/07/2018	Raploperskesjogging Brakel
10	Vrijdag	27/07/2018	SNA jogging Welle
11	Zaterdag	11/08/2018	Pelikaanrun Ename
12	Woensdag	15/08/2018	Grote Prijs Marc Torrekens Appelterre
13	Zaterdag	18/08/2018	Egmontloop Zottegem
14	Zaterdag	25/08/2018	Kermisjogging Erwetegem
15	Zaterdag	08/09/2018	Zwalmjogging Zwalm
16	Zaterdag	06/10/2018	Mory loop Herzele
17	Zaterdag	20/10/2018	Jogging Brandweer Zottegem

Uit sympathie
Vanwege sp.a-schepenen
Sandra De Roeck
Peter Roman
Joost Franceus
Kurt De Loor
sp.a

GROEPSPRAKTIJK
HET OEFENPUNT

Hilde Buyck • 0476 91 61 60

Katrien Coessens • 0495 30 53 32

Shanah Van den Bosch • 0472 54 77 44

09 360 18 89

info@hetoefenpunt.be www.hetoefenpunt.be
Kloosterstraat 102 9620 Zottegem

Café – Feestzaal

Le Miracle

Smissenhoek 120
9620 ZOTTEGEM
09 / 361 02 02

Uit Sympathie

Matthias DIEPENDAELE

Vlaams

volksvertegenwoordiger

VAN HOLDER
APOTHEEK
Godveerdegemstraat 58 - 9620 Zottegem
09/360.17.22

10. Geutelingenloop 25/02/2018

Een nieuwe activiteit 'De Geutelingenloop' gaat door op zaterdag 25 februari. We danken clublid Daniel Van Heddegem voor de organisatie van dit gebeuren.

Praktische informatie :

• Aangezien we ons te voet of al joggen naar Elst verplaatsen is het van belang dat er reeds enkele wagens op voorhand aan het eindpunt geparkeerd staan, want het is de

bedoeling met de wagen terug te keren naar Erwetegem. Afhankelijk van het aantal deelnemers zullen we moeten zien hoeveel wagens er dienen te rijden naar Elst.

• Gezamenlijk vertrek op de parking van de kerk van Erwetegem, Tweekerkenstraat
• Wandelaars vertrekken om 14.30u
• De joggers gaan van start om 15.00u.
• Wat de joggers betreft, zijn er 3 mogelijke afstanden :
  • 8,1 km (idem voor de wandelaars)
  • 8,9 km
  • 10,1 km
• Eindpunt : Taverne 't Hoekske', Gentsestraat 59, 9660 Brakel-Elst – Tel : 055/423885
• Iedereen zal ongeveer rond 16.00u aan dit eindpunt aankomen, dan hebben we een uur tijd om je om te kleden en eventueel het vochtgehalte weer op peil te brengen. Er zijn geen douches voorhanden.
• Rond 17.00u gaan we aan tafel om te genieten van koffie met Geutelingen
• Kostprijs : een koffie met een Geuteling kost 5 EUR, de club neemt deze kost op zich voor de op voorhand ingeschreven deelnemers (ENKEL VOOR DE CLUBLEDEN). Bijkomende koffie en/of Geuteling(en) zijn ten koste van de deelnemer. Een koffie kost 2 EUR en 1 Geuteling 3 EUR.
• Tevens kan men een meeneempakket bestellen van 10 Geutelingen aan de democratische prijs van 6 EUR. Indien gewenst dient men dit ook samen met de inschrijving door te geven.
• Uiterste inschrijvingsdatum : 17 februari 2018.

OPGELET : hier zijn 2 punten te verdienen voor het regelmatigheidscriterium !!!!!

INSCHRIJVINGSSTROOK

Clublid ……. schrijft zich hierbij in voor de Geutelingenloop van zaterdag 24 februari 2018 met ….. clublid/clubleden.

• Aantal deelnemers koffie + geuteling : …….
• Aantal wandelaars : ……..
• Aantal joggers : ……..

• Ik bestel …… meeneempakketten aan 6 euro – betaling ter plaatse.

Gelieve deze strook te bezorgen aan Luc De Vuyst of naar hem door te mailen op lucdevuyst@gmail.com.

11. Eetinge 2018

Naar jaarlijkse gewoonte organiseert Joggingclub Erwetegem, opnieuw zijn alombekende EETINGE, die zal doorgaan in **HET ONTMOETINGSCENTRUM STRIJPEN, St Andriessteenweg 168 te Strijpen** en dit op zaterdag 28 en zondag 29 april 2018.

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 25 augustus 2018
- Het regelmatigheidsklassement (wie deelneemt en laureaat wordt, ontvangt telkens een waardevolle beloning)
- Dwars door Brugge
- Gratis consumptie bij training op verplaatsing
- Tussenkomst gezinswandeling, ledenfeest, Geutelingenloop

Voor bijkomende kaarten en voor het afrekenen van de verkochte kaarten kunt U steeds terecht bij de bestuursleden Linda en Freddy en dit iedere dinsdag- of donderdagavond voor of na de training. Een bezoekje bij hun thuis (Faliestraat 25, te St Maria Oudenhove – 09/3604180) kan natuurlijk ook !
De gekozen dag en het menu op de kaarten en de strookjes aankruisen aub.
Gelieve, om organisatorische redenen de niet verkochte kaarten, de opbrengst en de strookjes af te rekenen ten laatste op **dinsdag 24 april 2018**

Computerondersteuning, service en verkoop
Lierde 0471/79.44.94
www.northbridge.be
northbridge
UW IT PARTNER

Bakkerij De Potter
Faliestraat 56
9620 Zottegem
Tel. 09 360 09 11
GSM Danny: +32 478 72 13 23
GSM Martine: + 32 475 27 85 87
E-mail: de.potter@telenet.be
OPEN: Dond - TOT - Zondagmiddag

ZAKENKANTOOR
Bruno VAN EESBEECK
Verzekeringen - Leningen - Beleggingen
St.-Hubertusplein 16B - 9620 St.-M-Oudenhove
bruno.vaneesbeeck@skynet.be
tel 09 345 74 00
GSM 0477 69 72 57

12. Wat maakt hardlopers zulke leuke collega's ?

Hardlopers als collega hebben heeft absoluut zijn voordelen. Ze zijn minder ziek, hebben meer energie, kunnen zich beter concentreren en beschikken over heel veel positieve energie. Hardlopers hebben de neiging om een betrouwbare groep te zijn – al zeg ik het zelf.

Ze verhogen ook de creativiteit, zo blijkt uit onderzoek van Rhode Island College. Je herkent het zelf vast: heb je een probleem of loop je ergens (figuurlijk) tegenaan, ga een rondje lopen. Tegen de tijd dat je terug bent, heb je een lijst met oplossingen. Maar er zijn ook nadelen. Herken jij je in de volgende situaties op kantoor?

Geen lastige kantoorstiltes meer
Hardlopers hebben altijd wel iets te vertellen. Maar wees gewaarschuwd, veel van wat ze vertellen zal hardloopgerelateerd zijn.

Iedereen wordt actiever
Het is niet zo dat alle collega's gaan lopen, maar als je collega alleen maar over hardlopen praat dan ga je vanzelf wel vaker naar het koffieapparaat of de wc en daar wordt je vanzelf actiever van! Vergeet niet: zitten is het nieuwe roken.

De koelkast zal eindelijk schoon zijn
Geen restjes, want de hardloper eet het allemaal wel op.

Cijfertjes
De hersenen van de meeste hardlopers zijn fris en actief. Denk maar aan al die pr's, afstanden en data die zij moeten onthouden. Ze hebben thuis een lading aan cijfertjes klaarliggen.

Doelen halen
Hardlopers hebben vaak een doel voor ogen en als ze dat voor ogen hebben dan gaan ze er ook de volle honderd procent voor. Hetzelfde geldt voor op de werkvloer. Moet er een bedrijfsdoel gehaald worden? Zet die hardloper maar in als motivator om iedereen dagelijks, wekelijks of maandelijks aan hun taken te houden.

Organisatie
Heb je enig idee hoe moeilijk het is om werk, gezin, training, wedstrijden en een sociaal leven te combineren? Een hardloper hebben daar veel ervaring

in, ze zijn goed in timemanagement. Wil je dus iets gedaan krijgen, vraag het de hardloper.

Efficiëntie
Rapporten die ingeleverd moeten worden, kilometers die nog gelopen moeten worden, er is er dus geen tijd voor een babbeltje, tenzij je natuurlijk meer over hardlopen wilt weten. Tijdens werkuren zijn ze geconcentreerd en tijdens vergaderingen hebben ze gelijk een actielijst gemaakt. Maar dat gezegd hebbende , een hardloper kan dus ook in zijn hardloopkleren op kantoor komen. Efficiënt toch?

Positiviteit
Endorfine, endorfine, endorfine. Het gelukshormoon die vrijkomt na het hardlopen. Heerlijk. En dat maakt hardlopers over het algemeen positieve mensen. Tenzij, ze natuurlijk niet kunnen lopen, dan kunnen ze behoorlijk chagrijnig zijn.

13. VIER cijfers die belangrijker zijn dan jouw gewicht

Veel mensen beginnen met hardlopen in de hoop dat ze wat kilo's kwijtraken, maar we willen ook gewoon gezonder worden, onszelf uitdagen of even ons hoofd leegmaken. En terwijl deze redenen ons helpen, kijken we ook constant naar bepaalde cijfers. Of het nu gaat om een nieuwe pr, een sneller tempo of je doel gewicht behalen, het is makkelijk om je door deze cijfers te laten beïnvloeden. Maar als je merkt dat je constant op je horloge kijkt en alleen maar bezig bent met de resultaten analyseren (of nog erger jezelf verwijdt omdat je nog niet op je doelgewicht zit) dan is het tijd om even goed te evalueren wat echt belangrijk is.

We hebben een aantal andere voorbeelden van cijfers die belangrijker zijn dan jouw gewicht.

Het aantal dagen dat je per week hardloopt
In ons drukke leven kan het lastig zijn om regelmatig te blijven hardlopen. Dus je mag best trots zijn op jezelf dat je je trainingen in jou al drukke schema kan proppen. Hetzelfde geldt voor het aantal wedstrijden waar je aan mee hebt gedaan. Het vereist enorm veel inzet om voor een bepaald doel te trainen. Hoeveel moeite jij stopt in de kilometers die je maakt is toch een stuk belangrijker dan hoe snel je die kilometers loopt!

Het aantal gezonde keuzes die je hebt gemaakt
Het maakt niet uit hoe toegewijd je bent om een gezonde levensstijl te handhaven, iedereen komt zo nu en dan in de verleiding. Een keer pizza bestellen en Netflix kijken is echt niet erg. Je bent een mens. Elke keer dat je een gezonde beslissing maakt, word je een betere loper en dat verdient erkenning. Dat is namelijk honderd keer moeilijker dan toe geven aan die verleidingen. Het nummer op de weegschaal doet er niet toe, maar het aantal keren dat je goed voor je lichaam zorgt wel.

Hoe vaak je je PR verbetert
Of je al honderd wedstrijden hebt gelopen en een hoop PR's hebt of nooit een wedstrijd hebt gelopen, maar je tempo wel vooruit is gegaan, zijn deze kleine overwinningen waar het om draait. Het kost je bloed, zweet en tranen en daar mag je jezelf wel een schouderklopje voor geven. Daarnaast zal er altijd iemand sneller zijn dan jij, maar hardlopen draait om je eigen grenzen verleggen. Dus elke keer als jij een goede tijd loopt, mag je trots zijn op jezelf!

Het aantal keren dat je uitkijkt om te gaan lopen
Boven alles is het belangrijkste dat je geniet. Dat je zin hebt om te gaan lopen. We hebben allemaal weleens ons dag niet of we zien dat het weer niet meer zit. Het belangrijkste is dat je geniet van het lopen en dat er een glimlach op je gezicht verschijnt als je je hardloopschoenen kan aantrekken.