Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 18
Nr. 18/066
April 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 :	Van Caenegem Geert – 0477/53.05.04
Website:	http://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)
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

Na een lange winterperiode is voor velen weer een periode van sportieve activiteit aangebroken. Nochtans hebben vele van onze leden zelfs in de winterperiode hun wekelijkse trainingen niet stopgezet. De tijd van feesten ligt achter de rug. De nieuwjaarsdrink, verjaardag van Daniël en ons ledenfeest waren aangename ontmoetingen.
Voor ons criterium hebben we onze klassiekers. Het aantal in aanmerking genomen joggings is opgetrokken naar 16. Meer info op de website en in deze uitgave.
Ook Brugge blijft als uitstap bestaan (hierover meer binnen in ons blad).
Vergeet vooral op 11 en 12 april ons "eetinge" niet want dit blijft onze enige bron van inkomen om onze activiteiten financieel te ondersteunen.

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. Regelmatigheidscriterium 2015

In 2015 komt er een kleine wijziging aan het regelmatigheidscriterium. Onze eigen Kermisjogging van zaterdag 29 augustus levert ook 5 punten op, zowel als deelnemer of als helper. Deelnemen aan een jogging die opgenomen is in het regelmatigheidscriterium, waarvan de lijst hieronder is weergegeven, levert 5 punten op, aanwezig zijn op een wekelijkse training levert 1 punt op. Daar verandert dus duidelijk niks aan.

Wie op jaarbasis 60 punten verzamelt is laureaat. Wie het hoogste aantal punten heeft na de jogging in Strijpen is clubkampioen. De laureaten en clubkampioen krijgen een attentie tijdens het ledenfeest van 2015.

Voor **2015** werden onderstaande 17 joggings geselecteerd voor het regelmatigheidscriterium.

ZONDAG	26 APRIL	Jogging De Kluize Oosterzele
DONDERDAG	30 APRIL	Jogging Bottelare.
ZONDAG	10 MEI	Dwars door Brugge
ZATERDAG	6 JUNI	Roadjogging Haaltert.
VRIJDAG	19 JUNI	Dwars door Gavere.
ZATERDAG	27 JUNI	Lierdeloop Hemelveerdegem (NIEUW)
ZONDAG	28 JUNI	Livinusrun St Lievens Houtem
ZONDAG	12 JULI.	8e raploperkesjogging Brakel
VRIJDAG	24 JULI	SNA jogging Welle
ZATERDAG	15 AUGUSTUS	Egmontloop
ZONDAG	23 AUGUSTUS	Steenbergjogging Erpe-Mere
ZATERDAG	29 AUGUSTUS	KERMISJOGGING ERWETEGEM
ZATERDAG	12 SEPTEMBER	Zwalmjogging Zwalm
ZATERDAG	3 OKTOBER	Moryloop Herzele
ZATERDAG	24 OKTOBER	Jogging Brandweer Zottegem (NIEUW)
WOENSDAG	11 NOVEMBER	Gezinsjogging Nederhasselt
ZONDAG	6 DECEMBER	Luchtbaljogging Strijpen (onder voorbehoud)

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

Voor deelname aan een vooropgestelde jogging (5 punten):

1. Inschrijven onder de clubnaam “JOGGINGCLUB ERWETEGEM”

2. Lopen in de clubuitrusting

3. Starten op de voorziene startplaats en het voorziene startuur.

Voor aanwezigheid op de training (1 punt) :

Elke maand een aanwezigheidsformulier invullen op de website 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

Op zaterdag 30 januari vond in de zaal ”Huys te Oudenhove“ in St-Goriks opnieuw het jaarlijkse ledenfeest van joggingclub Erwetegem plaats.
Het aperitief werd gevolgd door soep, hoofdmenu, dessert en koffie en daarna werden de laureaten gevierd van het regelmatigheidscriterium 2014. Om laureaat te worden moest men tijdens het vorige joggingseizoen 55 punten behalen.

Na de uitreiking van de enveloppen werd het woord gegeven aan onze eigen Dj Geert, hij kon met aangepaste muziek voor jong en oud de aanwezigen op de dansvloer krijgen. Onaangekondigd mochten we op ons ledenfeest genieten van een onvervalste karaoke-versie van "Ik spring uit een vliegmachien." van ons aller Eddy Wally.
Voor sommigen onder ons een totale verrassing, voor anderen een aangenaam déjà-vu. Noël zorgde voor een prachtig optreden. Noël, een onvervalst muzikaal fenomeen. Als kind mocht ik bij mijn tante Zoë genieten van zijn talent. Met Noël als accordeonist was "Het voetballokaal" de “place to be” op kermis Erwetegem en werd in "de kamer" gedanst op de tonen van de accordeonmuziek van Noël, begeleid door zijn broer Richard en later Etienne Brusselman op de drums. Later richtte hij het orkest "Alex en de Pebbs a act Dimensions" op met stuk voor stuk uitgelezen muzikanten. Nee, niet zo maar het zoveelste balorkest uit die tijd, maar een showorkest dat ook ver buiten Zottegem sterk gegeerd was, met optredens over het ganse Vlaamse land. Bedankt Noël voor dit prachtig stukje nostalgie !!

http://youtu.be/NIDafw0naVA
http://www.youtube.com/watch?v=Tie4-cmO4BE
https://www.youtube.com/watch?v=Mlwt7UVHSdI

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. Lentewandeling

Op **zondag 8 maart 2015** trokken we met 38 deelnemers opnieuw onze wandelschoenen aan. Het weer hadden we alvast mee, het werd een prachtige en gezellige wandeling. Onze vaste parcoursbouwer Manuel had opnieuw voor een mooie en verrassende wandeling gezorgd ! Deze keer wandelden we in één van de parels van de Vlaamse Ardennen : het natuurgebied “Het Burreken”, gelegen tussen Schorisse, Brakel en Zegelsem.
Een oponthoud was voorzien in Zegelsem, nl in het gezellige café ‘Hof Ter Rovorst’.
Ruim op tijd kwamen we dan terug op ons vertrekpunt restaurant ‘De Schorre’ waar we van een lekkere croque of een bord spaghetti konden genieten. Opnieuw een zeer geslaagde wandelnamiddag. Van harte dank aan Manuel, voor zijn goede voorbereiding, al was een bezoek aan een plaatselijk massage etablissement de kers op de taart geweest !

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, noteer alvast deze data maar in jullie agenda :
Dinsdag 9 juni : Steenhuize – Sporthal Amalrik – Holmanstraat 37
Dinsdag 30 juni : Onkerzele – Den Ahthayet – Atembekeweg 1 (aan kerk Onkerzele)
Dinsdag 28 juli (?) : Hillegem – Café Oud Gemeentehuis – Provincieweg 499 (aan kerk Hillegem)
Dinsdag 11 augustus : Sint-Lievens-Esse – Beauty & Wellness 'La Dolce Vita' – Terbiest 2

8. Herdenkingswandeling Hans Vanooteghem :

Op 17 juni 2015 is het reeds 5 jaar geleden dat oud-lid Hans Vanooteghem overleden is. Daarom nodigen Nathalie, Jonathan, Maarten en Pieter-Jan de leden van de jogging uit op vrijdag 19 juni 2015 om die avond ter nagedachtenis van Hans met hen te wandelen.
Achteraf is er gelegenheid om vrijblijvend iets te drinken in de BB den Ahthayet (Atembekeweg 1).
Ook niet wandelaars die Hans nog steeds in gedachten hebben zijn van harte welkom!
Plaats – uur : vrijdag 19 juni 2015 om 19.00 uur - aan de parking kerk te Onkerzele - Onkerzelestraat
Afstand : ong. 6 km
Deelname : gratis
Info : Nathalie De Vleeschouwer - (09) 360 50 23
Website : www.pasar.be/zottegem

Uit Sympathie

Herman en Alexander DE CROO

Uit Sympathie

Matthias DIEPENDAELE: Vlaams volksvertegenwoordiger

Kelly DE SAEDELEER Medewerkster

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

Leen GOOSSENS
Schepen financiën

Uit sympathie

Herman DE LOOR

Oud-burgemeester

9. Joggingweetjes

Welke factoren hebben een positief effect op je looptijden, welke factoren benadelen je prestaties en hoe groot is hun effect? Bekijk het overzicht in de 'Het Geheim van Hardlopen'-rubriek !

We hebben in eerdere columns de invloed van vele factoren op de loopprestaties geanalyseerd. Hierbij hebben we de nadruk gelegd op de factoren waar aan 'gerekend' kan worden. Dat betekent dat we gekeken hebben naar die factoren waarvan:

1. **wetenschappelijk bewezen** is dat ze ook daadwerkelijk een significante invloed hebben op de prestatie bij hardlopen
2. we met een **wiskundig model** die invloed ook kunnen uitrekenen

Uiteraard kan niet alles kan op deze manier uitgerekend worden. Zo zijn er factoren waarvan de invloed **wetenschappelijk niet of nog niet bewezen is**. Dit geldt onder meer voor vrijwel alle **voedingsproducten**, met de volgende **uitzonderingen**:

- het stapelen van **koolhydraten** voor de marathon en de inname van koolhydraten tijdens de marathon
- de inname van **cafeïne** 1 uur voor de wedstrijd
- het gebruik van **vitamines en mineralen** indien men leidt aan specifieke deficiëntieziekten als bloedarmoede, Engelse ziekte, krop en dergelijke

Ook zijn er factoren waarvan de **invloed zo klein** is dat het vrijwel onmogelijk is om die experimenteel aan te tonen, zoals de invloed van **voedingssupplementen**. Tenslotte zijn er factoren waarvoor het **lastig of onmogelijk is om ze met een wiskundig model te beschrijven**, zoals de wedstrijdmentaliteit van iemand en de vorm van de dag.

De factoren die we niet of nog niet kunnen kwantificeren beschouwen we vooralsnog als de **'mythes van het lopen'**. Deze komen later aan de orde.

De **tabel** op de volgende pagina geeft een overzicht van de **factoren die je prestatie bepalen**, in volgorde van een groot naar een klein effect hebben we aangegeven wat deze factoren voor de **Marathon Man** zouden betekenen. De Marathon Man is het voorbeeld die we regelmatig in onze columns gebruiken. Hij weegt 70 kg en loopt de marathon in 3:30.

Uit Sympathie
Hilde BUYCK:

Kinesiste

Ragestraat 97
Zottegem

Uit sympathie

Sien en Paul

VAN BREUSEGEM

09/360.25.76

	Overzicht factoren en effecten op prestatie Marathon Man			
		effect	minuten	opmerkingen
1	Talent	300%		Variatie van 2:03 tot meer dan 6 uur
2	Leeftijd	100%		Van 3:30 naar meer dan 6 uur bij 75 jaar
3	Training	10-25%	-50	Vooral intervallen effectief
4	EPO/bloeddoping	10-15%	-30	Doping, illegaal!
5	Gewicht	10-15%	-30	Afvallen
6	Temperatuur	13%	26	Bij 25 graden
7	Geslacht	10%	20	Vrouwen minder snel
8	KH-stapelen en inname	7,0%	-15	Man met de hamer
9	Anabole steroïden	5%	-10	Doping, illegaal!
10	Loopefficiency	5,0%	-10	Effect trainen
11	Uithoudingsvermogen	5,0%	-10	Effect trainen
12	Race strategie	5,0%	-10	Niet te snel starten
13	Heuvels	3,5%	7	Hoogte 500 meter
14	Wind	2,6%	5	Windkracht 5
15	Hoogte stage	2,5%	-5	Een maand op 2500 meter
16	Hazen/groepje	2,0%	-4	In slipstream
17	Wedstrijdmentaliteit	2,0%	-4	Niet bewezen, wel waarschijnlijk
18	Parcours	1,0%	4	Afhankelijk ondergrond, bochten
19	Gewicht schoenen en kleren	1,0%	-2	Niet bewezen, wel waarschijnlijk
20	N_2 tent	0,5%?	-1	Niet bewezen, wel waarschijnlijk
21	Cafeïne	0,5%?	-1	Niet bewezen, wel aanwijzingen
22	Koelpak	0	0	Niet bewezen, kort effect bij extreme hitte
23	Voeding	0	0	Niet bewezen
24	Supplementen/bietensap	0	0	Niet bewezen
25	Vorm van de dag	?	?	Niet bewezen

Talent

Zoals wel te verwachten was heeft talent de **allergrootste invloed**. Er zijn nu eenmaal mensen die als loper geboren worden en zonder noemenswaardige training een 10 km onder de 35 minuten lopen, terwijl dit voor de minder begaafden onder ons ook na jaren training een onbereikbare grens is.

Leeftijd

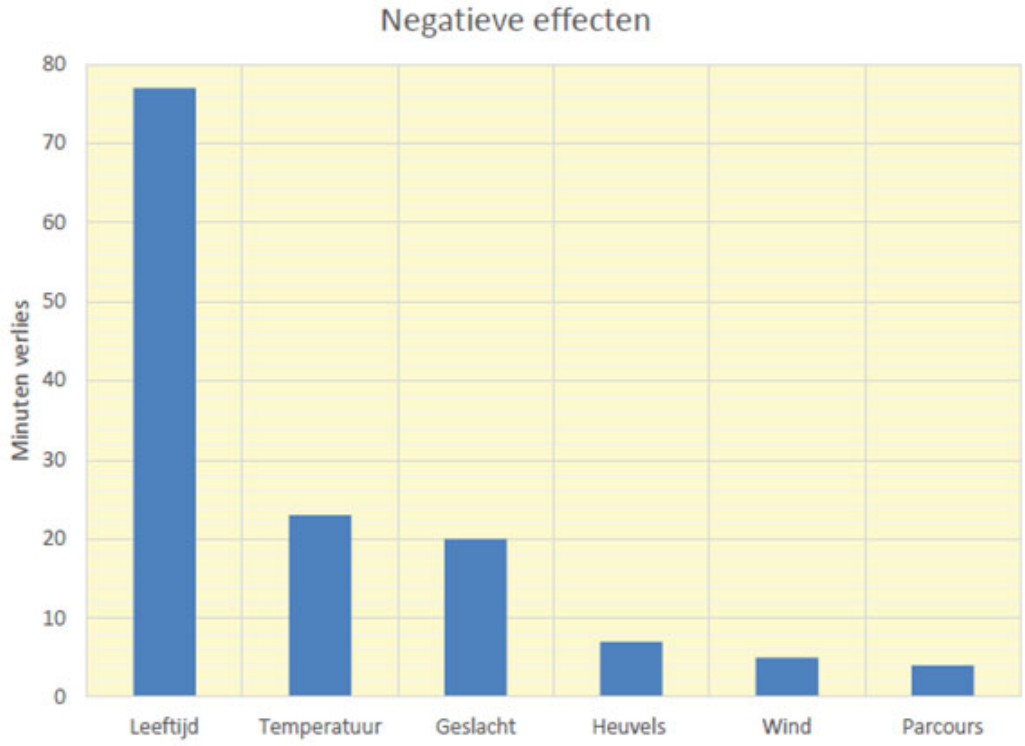
Na talent is leeftijd de belangrijkste factor. Atletiekwedstrijden kennen daarom meestal een indeling naar **leeftijdsklasse**.

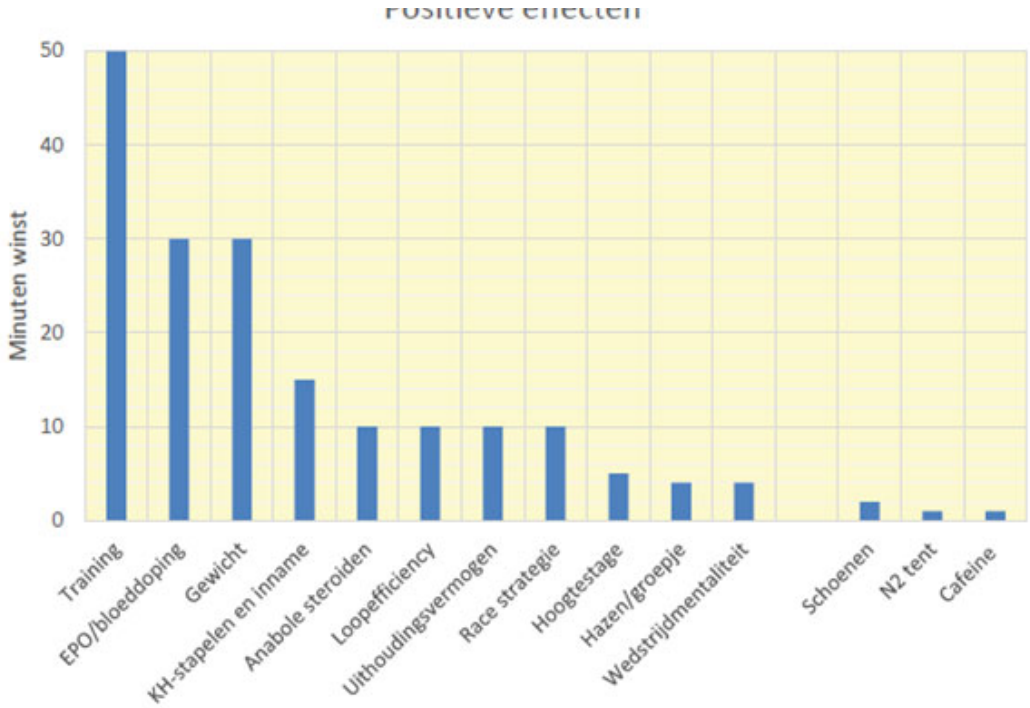
Training en gewicht

Het goede nieuws is dat training de volgende factor van betekenis is, dus we kunnen door **hard en goed te trainen** flink kunnen verbeteren. Zeker als we dit doen in combinatie met **afvallen** tot een gezond afgetraind gewicht. Afvallen heeft an sich ook een zeer groot effect op de loopprestaties.

Doping

Dan komt het slechte nieuws want **bloeddoping en EPO** hebben ook een zeer groot effect, zelfs duidelijk meer dan alle andere factoren. Dit verklaart wel hoe moeizaam de strijd tegen doping is en sommige sporters helaas blijven proberen doping te gebruiken.





In de **figuren** hebben we de invloedsfactoren op een andere wijze geordend, namelijk op positieve en negatieve factoren.

Negatieve effecten

De factoren die een negatief effect op onze tijden hebben zijn onder meer het **ouder worden**, **geslacht** (vrouwen t.o.v. mannen), **warm weer**, **heuvels** en **harde wind**.

Positieve effecten

De factoren die een positief effect op onze tijden hebben zijn onder meer **training**, **afvallen**, **KH-stapelen** en **inname**, **loopefficiency**, **uithoudingsvermogen**, **race strategie**, **hoogtestage**, **hazen**, **wedstrijdmentaliteit**, **wedstrijdschoenen**, **N2-tent**, gebruik **cafeïne** en **doping**.

In de literatuur lazen we een uitspraak die mooi weergeeft wat het grootste positieve effect geeft: **"To be a great runner you have to select your parents carefully"**. Uiteraard kunnen we dit en ook onze leeftijd en ons geslacht niet veranderen in de zin dat we dan betere looppresteties realiseren. We kunnen wel proberen om de **positieve factoren** zoveel mogelijk uit te nutten door bijvoorbeeld training, hoogte stage, gebruik te maken van hazen. De **negatieve effecten** van het parcours en het weer kunnen we niet vermijden, maar we kunnen de gevolgen wel uitrekenen, zoals te lezen is in **Het Geheim van Hardlopen**.

Je kunt het effect van alle factoren op je eigen tijden berekenen met onze calculator op de website **www.hetGeheimvanHardlopen.be**. Het boek is nu ook verkrijgbaar als e-book.

Dit artikel werd mogelijk gemaakt door Hans van Dijk en Ron van Megen.

Bron: running.be

10. START TO RUN 2015

Op 24 maart startte onder leiding van onze deskundige lesgeefster Marijke opnieuw de jaarlijkse Start-to-run sessies. Dit jaar zijn er wat minder inschrijvingen, na 3 sessies zitten we aan 8 deelnemers, naar alle waarschijnlijkheid komen daar nog een paar inschrijvingen bij. Opnieuw een vaststelling : de vrouwen zijn alweer in de meerderheid.
Door een technisch mankement zijn er nog geen foto's voorhanden, op donderdag 2 april worden deze opnieuw genomen. Onze excuses.. Deze zullen dan op onze website verschijnen vanaf vrijdag 3 april.

11. Inschrijven Dwars door Brugge

Traditiegetrouw plannen we een busreis naar Brugge, dat zal ook dit jaar het geval zijn.

DWARS DOOR BRUGGE
Zondag 10 mei 2015

Inschrijven : ten laatste op ***donderdag 23 april***
Strookje en geld afgeven bij Paul en Sien (Kloosterstraat 16) of aan andere bestuursleden.
Inschrijven kan ook door te mailen naar Paul (pvbreus@hotmail.com) en het bedrag op de rekening van de club te storten (rekeningnummer vooraan in dit boekje).

Chiquita Kids Run 1 km (6 tot 12j) : € 5 (met T-shirt) – Start 13.30u
Dwars door Brugge 5 km : € 7 i.p.v. € 10 (de club legt € 3 bij) – Start 14.00u aan het Minnewater
Dwars door Brugge 15 km: € 12 i.p.v. € 15 (de club legt € 3 bij) – Start 15.00u
Functioneel T-Shirt € 12 extra
Dwars door Brugge limited edition medaille (diameter 9 cm) : € 5
Busreis niet-leden: € 5
Inschrijven op de dag zelf kost €18 en wordt niet door de club betaald !!!!
*De verplaatsingskosten voor leden **en** hun familie worden door de club betaald*.
Start : Scholencampus Ter Groene Poorte (Spoorwegstraat 14)

Vertrek : 12:30 uur op het Kerkplein van Erwetegem.
Terug : omstreeks 19u (afhankelijk van het verkeer)
Tevens wordt er daarna in "'t Kelderken" een rondje gegeven door de club aan alle deelnemers en sympatisanten.

Info op : http://www.sport.be/runningtour/dwarsdoorbrugge/2015/nl/

DWARS DOOR BRUGGE

Af te geven **ten laatste op** donderdag 23 april 2015

Naam : ……

Borstnummer + busreis + T-shirt 1 km:	..... x € 5 = € .....
Borstnummer + busreis 5 km:	..... x € 7 = € .....
Borstnummer + busreis 15 km:	..... x € 12 = € .....
Borstnummer + busreis + T-shirt 5 km:	..... x € 19 = € .....
Borstnummer + busreis + T-shirt 15 km:	..... x € 24 = € .....
Herinneringsmedaille 9 cm :	..... x € 5 = € .....
Busreis niet-leden:	..... x € 5 = € .....

_____

TOTAAL : € .....

12. Sporta-lidmaatschap

Alle leden van de club zijn aangesloten bij Sporta. Leden van Sporta kunnen op verschillende joggings korting krijgen op het inschrijvingsgeld. Alle joggings die ook aangesloten zijn bij Sporta vermelden dat normaal gezien op hun affiche. Zorg dus zeker dat je jouw Sporta-kaart bij de hand hebt als je naar een jogging gaat. Jogging Oosterzele op zondag 26 april is bijvoorbeeld een Sporta-jogging. Het inschrijvingsgeld is dus € 4 i.p.v. € 5 als je jouw kaart kunt tonen.

13. Woordzoekpuzzel

Y	L	L	I	S	S	A	B	E	R	J	W	S	A	D
D	U	U	R	L	O	O	P	O	O	A	E	P	K	U
A	T	L	E	T	E	N	T	G	N	D	J	I	R	I
T	B	T	U	M	T	O	G	D	A	P	T	E	O	V
U	R	R	L	N	M	E	E	L	O	P	E	R	W	E
M	G	A	E	N	N	L	A	S	P	U	R	T	E	N
S	D	L	I	A	E	S	N	E	N	N	I	W	E	M
S	A	O	M	N	S	N	E	G	O	B	E	L	L	E
T	G	O	P	E	I	R	U	U	R	L	O	O	P	L
R	R	P	E	I	G	N	C	E	D	O	T	T	R	K
A	I	L	C	T	N	T	G	E	R	N	N	A	E	E
D	V	O	H	H	G	G	N	E	K	N	E	D	P	R
N	E	O	H	C	S	G	N	I	G	G	O	J	E	U
A	M	A	R	O	N	A	P	E	L	E	E	G	I	E
T	S	E	E	B	J	I	T	R	A	P	S	N	A	D

Duid de onderstaande woorden aan in bovenstaand rooster. Men kan deze horizontaal, verticaal en schuin terugvinden, ook van rechts naar links (Bijvb. SURFER ----> REFRUS)
Met de overblijvende 20 letters dient U twee woorden te vormen die iets te maken hebben met onze vereniging. VEEL SUCCES !

		UW OPLOSSING
TANDARTS	WELDEN	
UURLOOP	DOPING	
JOGGEN	DANSPARTIJ	
JOGGINGSCHOEN	DEUR	
DUIVENMELKER	WANDELEN	
TRAINING	SPURTEN	
PANORAMA	MEELOPER	
ULTRALOOP	SPIER	
BASSILLY	VOETPAD	
VLEESSALADES	BOCHT	
DIJEN	PLINT	
ORKA	MOTOR	
ATLETEN	TALENT	
BEEST	EIGEEL	
RONDE	DENKEN	
PECH	AROMA	
DUURLOOP	WINNEN	
DATUMS	ELLEBOGEN	
IEPER	ATOL	
PEER		

NAAM :

ADRES :

WOONPLAATS :

Oplossing : in het volgend "Lopend Vuurtje"

Gelieve jullie oplossing door te mailen naar g.vancaenegem@gmail.com. Een onschuldige hand zal uit de juiste oplossingen een winnaar trekken, die persoonlijk zal worden verwittigd.

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

Apotheek Desseyn
UW GEZONDHEID: ONZE ZORG

Uit Sympathie

Kloosterstraat 92

9620 Erwetegem

Tel. 09/360.23.89