Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 19
Nr. 19/069
April 2016

HET LOPEND VUURTJE

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

www.deluchtbal.be

CAFE
DE LUCHTBAL
ZOTTEGEM

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 - 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)

3. Voorwoord van de voorzitter

Beste vrienden joggers,

We staan aan de vooravond van een nieuw jogging seizoen. Oosterzele opent met de traditionele jogging die dit jaar in de voormiddag wordt gelopen. De inschrijvingen voor Brugge zijn geopend en de bus is besteld. Het ledenfeest was een weergaloos succes ! Lekker eten en een super-ambiance. De wandeling verliep in mooi weer in een mooi stukje natuur. Het eten achteraf was heel lekker.

Onze eetinge telde meer eters dan vorige jaren. Hartelijk dank aan alle leden die hun best deden om de kaarten aan de man te brengen en aan alle helpers die weer het beste van zichzelf hebben gegeven.

Niemand zal het me kwalijk nemen dat ik Frans ,Luc en Geert eens in de bloemetjes zet want zij brachten alles bij waardoor de eetinge feilloos verliep, zowel de zaterdag als de zondag.
We hopen jullie te mogen verwelkomen op de joggings. Op die manier kunnen we als groep naar buiten treden en trekken we mensen aan om ook op onze jogging aanwezig te zijn.

Uit sympathie en met sportieve groeten,

Vice-Eerste Minister

Alexander DE CROO

Titelvoerend burgemeester van Brakel

Minister van Staat

Herman DE CROO

Volksvertegenwoordiger

Ereburgemeester van Brakel

Sien & Paul Van Breusegem

Uit Sympathie

Kloosterstraat 16
9620 Zottegem
Tel.: 09/360.25.76

4. Regelmatigheidscriterium 2016

In 2016 komt er een kleine wijziging aan het regelmatigheidscriterium. Aangezien de jogging in Strijpen niet meer doorgaat werd er een nieuwe loopwedstrijd toegevoegd aan ons criterium, namelijk deze op 21 juli in Appelterre-Eichem. 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 training van donderdag 29 december 2016 is clubkampioen. De laureaten en clubkampioen krijgen een attentie tijdens het ledenfeest van 2016.

Voor **2016** werden onderstaande 17 joggings geselecteerd voor het regelmatigheidscriterium.

ZONDAG	17 APRIL	Jogging De Kluize Oosterzele - 10.00u
VRIJDAG	6 MEI	Stratenloop Bottelare - 19.30u
ZONDAG	8 MEI	Dwars door Brugge - 15.00u
ZATERDAG	4 JUNI	Roadjogging Haaltert - 15.00u
VRIJDAG	17 JUNI	Dwars door Gavere.
ZATERDAG	25 JUNI	Lierdeloop Hemelveerdegem - 15.00u
ZONDAG	26 JUNI	Livinusrun St Lievens Houtem - 8.30u
ZONDAG	10 JULI.	8e raploperkesjogging Brakel - 15.00u
DONDERDAG	21 JULI	Grote Prijs Marc Torrekens Appelterre **(NIEUW)** - 15.00u
VRIJDAG	29 JULI	SNA jogging Welle - 19.30u
ZATERDAG	20 AUGUSTUS	Egmontloop Zottegem - 15.30u
ZONDAG	21 AUGUSTUS	Steenbergjogging Erpe-Mere - 15.00u
ZATERDAG	27 AUGUSTUS	KERMISJOGGING ERWETEGEM
ZATERDAG	10 SEPTEMBER	Zwalmjogging Zwalm - 15.00u
ZATERDAG	1 OKTOBER	Moryloop Herzele - 16.00u
ZATERDAG	22 OKTOBER	Jogging brandweerpost Zottegem - 15.00u
VRIJDAG	11 NOVEMBER	Gezinsjogging Nederhasselt - 15.00u

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.

5. Ledenfeest 2016

Het ledenfeest had plaats op 13 februari. Reeds bij het aperitief voelde je de warme sfeer aan die er gans de avond zou heersen. Het eten was superlekker ! Na het eten zorgde Milana voor een muzikaal intermezzo op de drums alvorens over te gaan naar de uitreiking van de prijzen van het regelmatigheidscriterium. De grote winnaars waren Freddy en Linda die bijna het maximum van de te behalen punten bijeen sprokkelden. Daarna was het tijd voor muziek en dans. Geert zorgde er weer voor dat de dansvloer zelden leeg bleef met zijn prima aan mekaar geregen hitjes van "toen en later''. We waanden ons even in Rotterdam met een onuitgegeven immitatie door Noël van het liedje "Het kleine café aan de haven" van Vader Abraham. Niet alleen muzikaal prachtig nagedaan maar ook de look was er!!
Het werd een prachtig feest en toen het 14 februari werd, zetten we eventjes ons jong ledenkoppel Evelien en Kristof in het zonnetje!

ALLEGRO
TRAITEUR - SLAGERIJ

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

Van Vijle
uitvaartzorg

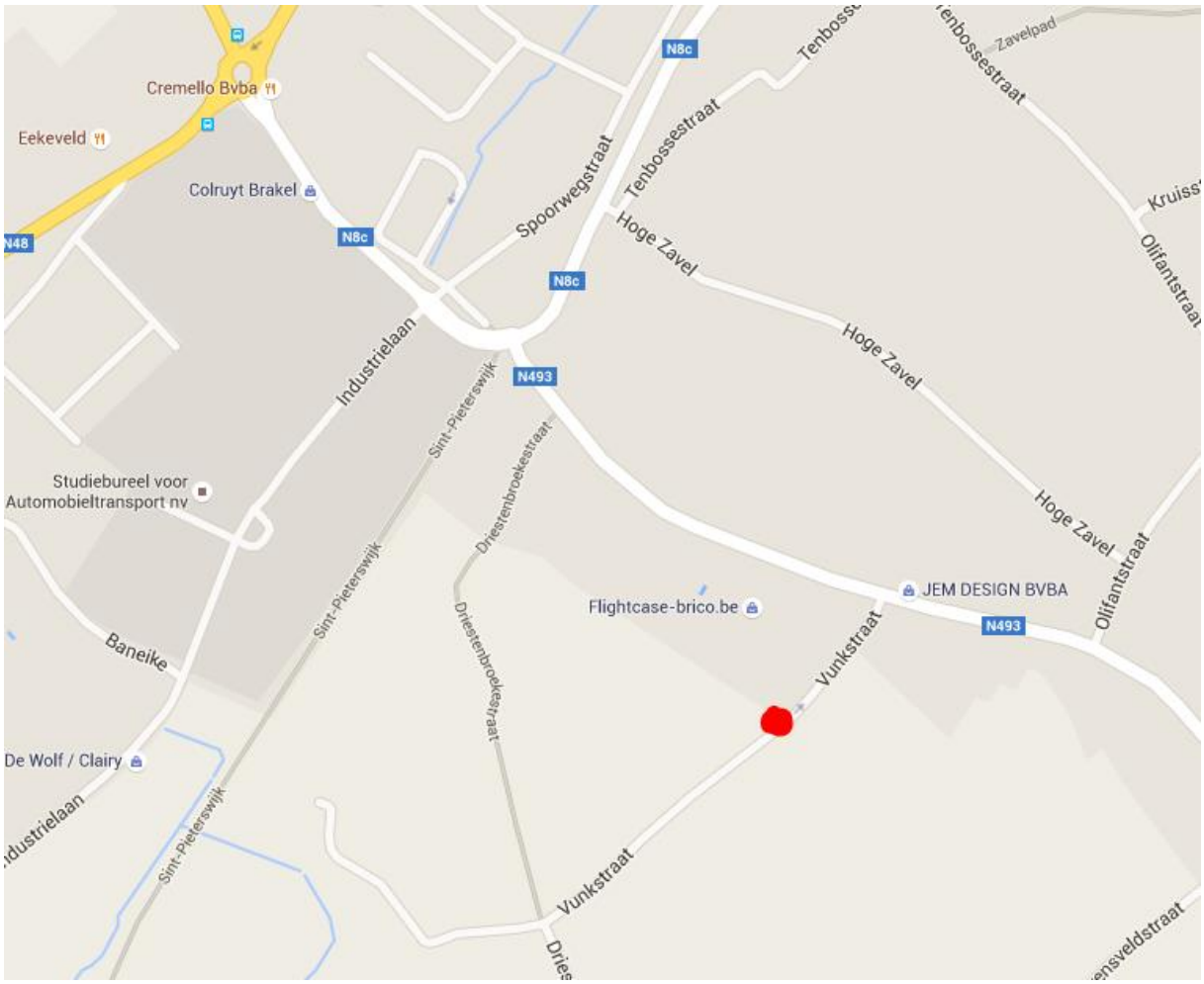
Kloosterstraat 1, 9620 Zottegem
09 360 75 60
www.vanvijle.be

6. Lentewandeling

Op **zondag 13 maart 2016** trokken we opnieuw onze wandelschoenen aan. Onze vaste parcoursbouwer Manuel heeft opnieuw voor een mooie en verrassende wandeling gezorgd in de landelijke omgeving van Woubrechtegem (Herzele) !
Het werd het voor de 32 deelnemers een zeer aangename namiddag. Bij een natje en een droogje werd deze lentedag besloten.

7. Trainingen op verplaatsing.

Ook deze zomer zijn er verschillende trainingen op verplaatsing, noteer alvast deze data maar in jullie agenda :
Dinsdag 7 juni : Steenhuize – Sporthal Amalrik – Holmanstraat 37
Dinsdag 28 juni : Onkerzele – Den Ahthayet – Atembekeweg 1 (aan kerk Onkerzele)
Dinsdag 26 juli : Hillegem – Café Oud Gemeentehuis – Provincieweg 499 (aan kerk Hillegem)
Dinsdag 16 augustus : Nederbrakel – Stoeterij Ter Kleye – Vunkstraat 1



8. Start To Run 2016

Op 22 maart startte onder leiding van onze deskundige lesgeefster Marijke opnieuw de jaarlijkse Start-to-run sessies. Dit jaar zijn er 13 inschrijvingen. Opnieuw een vaststelling : de vrouwen zijn alweer in de meerderheid.
Op de website kan je een filmpje bekijken hoe onze Start-to-runners het doen.

Start to Run Schema - 2016

+ = lopen (1 minuut)
0 = stappen (1 minuut)

WEEK 1 & 2	DIN 22 maart	+0+0++00++00+++000	18 min
	DON 24 maart	+0++00++00+++000+++000	22 min
	DIN 29 maart	++00+++000+++000+++000	22 min
	DON 31 maart	+0++00+++000+++000+++000	24 min
WEEK 3	DIN 5 april	++00++0++0++0++0++0++0++0	25 min
	DON 7 april	+0++00++++000++++000+++++0	26 min
WEEK 4 & 5	DIN 12 april	++00++0++0++0++0++0++0++0	25 min
	DON 14 april	+0++00++++000++++000+++++0	26 min
	DIN 19 april	++00+++00+++++000+++++000+++++00	32 min
	DON 21 april	++00++++00+++++00++++++00+++++++00	34 min
WEEK 6 & 7	DIN 26 april	++00+++00+++++000+++++000+++++00	32 min
	DON 28 april	++00++++00+++++00++++++00+++++++00	34 min
	DIN 3 mei	++++++++0++++++++00++++++++0++++++++0	37 min
	DON 5 mei	O-H-Hemelvaart → sessie gaat door op zondag 8 mei 9.00u	
WEEK 8	ZON 8 mei	++++++++++00++++++++++00++++++++++++0	37 min
	DIN 10 mei	++++++++++0++++++++++++0++++++++++++0	37 min
	DON 12 mei	++++++++++0++++++++++++++++++++0	32 min
WEEK 9	DIN 17 mei	++++++++++0++++++++++++0++++++++++++0	37 min
	DON 19 mei	++++++++++0++++++++++++++++++++0	32 min
WEEK 10	DIN 24 mei	++++++++++++++++++++++++++++++++00	32 min
	DON 26 mei	5 km lopen aan 1 stuk !!	

Afscheid nemen in een persoonlijke en familiale sfeer

De Varen
UITVAARTCENTRUM

Hoogstraat 6
9620 Zottegem
www.devaren.be
09/336 82 15

Dierik De Middeleer – An Van den Bossche & Louise
Roger De Middeleer – Claudine Placke

brood-banket
DSVD
09/360.07.23
JOHAN
ERWETEGEM

Uit Sympathie

Herman DE LOOR

Oud burgemeester

Uit Sympathie

Leen GOOSSENS

Schepen financiën

Apotheek Desseyn
UW GEZONDHEID, ONZE ZORG

Uit Sympathie

Kloosterstraat 92

9620 Erwetegem

Tel. 09/360.23.89

Dierenarts
Valentine Van Breusegem
0496 25 44 89

9. Spierkramp : een vervelend probleem

Spierkramp kent iedereen. ’s Nachts wakker worden met een geweldige kramp in de kuit. Erg pijnlijk en vervelend. Maar ook tijdens het sporten kan het gebeuren. En meestal heeft het niets te maken met ziekte of gezondheid. De vraag is, of wat spierkramp is, of we het kunnen voorkomen en wat we er aan kunnen doen als we het hebben.

Wat is spierkramp en hoe vaak komt het voor?

Er moet onderscheid gemaakt worden tussen spierspasme en spierkramp. Spierspasmen zijn, net zoals spierkramp ook pijnlijk. Echter, als je de elektrische activiteit zou meten, dan blijkt die er bij spasme niet te zijn, wel bij de spierkramp. Kenmerken van spierkrampen zijn:
- Ze treden acuut op en zijn pijnlijk.
- Ze gebeuren onwillekeurig en explosief en verdwijnen vanzelf, alhoewel dit laatste vrij langzaam gaat. Passieve rek versnelt het herstel behoorlijk.
- Het betreft slechts één spier of deel daarvan.
- Er is een duidelijke associatie met zowel matige als krachtige contracties, vooral als de spier verkort is.
- Ze komen het meest voor in kuit- en voetspieren, gevolgd door de hamstrings en de quadriceps (4-koppige bovenbeenspier, die de knie strekking mogelijk maakt).

Hoe groot is het probleem eigenlijk?

Rond de 37% van de gezonde mensen melden dat zij minimaal één maal per jaar last van spierkramp hadden (Jansen et al. (1990). Spierkramp tijdens of na het sporten komt meer voor, ook bij jonge gezonde mensen. Zo meldde Norris et al., (1957) dat 95% uit een groep van 121 jonge mensen (< 30 jaar), die aan een trainingskamp meededen één of meerdere malen spierkramp hadden.

Waar komen spierkrampen vandaan?

Theoretisch kunnen spierkrampen ontstaan in het centraal zenuwstelsel (hersenen, ruggenmerg) en in de spier zelf. Alhoewel het laatste woord daarover nog niet is gezegd, lijken de meeste onderzoeken er op te wijzen, dat de motor-neuronen van de spier (dit zijn de zenuwcellen in het ruggenmerg, die de desbetreffende spier activeren) een belangrijke rol spelen bij spierkramp (Minetto et al., 2013). Echter, signalen uit de spier zelf zijn ook van invloed. Zij bepalen mede de ontladingssnelheid van het motor-neuron. Die signalen komen uit verschillende delen van de spier zoals de spierspoeltjes (die de spierlengte ‘meten’), pezen en ook uit sensoren die de energiehuishouding ‘meten’. Als die gezamenlijke terugkoppeling naar de zenuwcel te veel is, zal die met een hogere frequentie gaan vuren met als gevolg dat er spierkramp ontstaat.

Preventieve maatregelen om spierkrampen te voorkomen

Alhoewel het precieze mechanisme van spierkramp nog niet is opgehelderd zijn er toch een aantal opvallende zaken, waarvan we gebruik kunnen maken. Het eerste wat opvalt, is dat spierkramp meer voorkomt bij verkorte spieren. Dit maakt meteen duidelijk, dat statische rekkingsoefeningen voor de langeafstand loper een must zijn. Met name moeten de kuit-, voet-, en bovenbeenspieren op een goede lengte gehouden worden.
Sommige mensen hebben meer last van spierkrampen dan anderen. Vaak blijkt, dat deze problematiek in de ene familie meer voorkomt dan in de andere. Er lijkt dus een genetische component te bestaan. Bij duuratleten blijkt dit de belangrijkste factor te zijn (Schwellnus et al., 2008).
Maar ook is er een duidelijke relatie te zijn tussen vermoeidheid en het optreden van spierkramp. Dit betekent, dat er meer kans is op spierkramp als de relatieve inspanningsintensiteit en/of –duur groter zijn, dan wat er normaal getraind wordt. Ook hier zien we dus weer, dat een goed opgezette training altijd gericht moet zijn op de verwachte of geplande wedstrijdtijd.
Spierschade is wel gerelateerd aan spierkramp. Door veel op harde ondergrond te lopen treedt schade op van de spiercelmembraan, waardoor spiereiwitten naar buiten lekken en in de bloedbaan komen. Bovendien komen ontstekingseiwitten in de bloedbaan. Deze eiwitten zorgen ervoor, dat de activiteit van de motor neuronen toeneemt. Train dus vooral het intensieve werk in bos of duin.
Tenslotte wordt geclaimd dat je spierkramp zou kunnen voorkomen door het drinken van Preventie door voeding en/of drinken van elektrolyten drankjes voor en tijdens de training en/of wedstrijd. Helaas is dit onzin. Er is geen relatie met dehydratie en veranderde elektrolyten balans en spierkramp (Schwellnus et al., 2011). Een tekort van één van die elektrolyten (magnesium) zou zoals door de voedingsindustrie en anderen wordt beweerd oorzaak zijn van spierkramp. Echter, ook dit kunnen we naar het rijk der fabelen verwijzen (Schwellnus et al., 2004).
Echter een voeding, die ervoor zorgt dat je koolhydraat voorraad en hydratie toestand geoptimaliseerd is, is wel degelijk belangrijk voor het verminderen en/of voorkomen van spierkramp.

10. Dwars door Brugge 2016

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

DWARS DOOR BRUGGE
Zondag 8 mei 2016

Inschrijven : ten laatste op ***maandag 25 april 2016*** via een groepsinschrijving dat door onze club wordt geregeld.
Strookje en geld afgeven bij Paul Van Breusegem (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 (IBAN BE73 0688 9452 7660) te storten.

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: € 15 i.p.v. € 18 (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, leden : GRATIS
Inschrijven op de dag zelf kost €21 (15 km), €13 (7 km) en €7 (Kids run) de club legt hier geen € 3 bij !!!!
Start : Scholencampus Ter Groene Poorte (Spoorwegstraat 14)

Vertrek : 11:30 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/2016/nl/

DWARS DOOR BRUGGE

Af te geven **ten laatste op** donderdag 21 april 2016

Naam : ……

Borstnummer + busreis + T-shirt 1 km:	…….. x € 5 = € …….
Borstnummer + busreis 5 km:	…….. x € 7 = € …….
Borstnummer + busreis 15 km:	…….. x € 15 = € …….
Borstnummer + busreis + T-shirt 5 km:	…… x € 19 = € ……
Borstnummer + busreis + T-shirt 15 km:	…….. x € 27 = € …….
Herinneringsmedaille 9 cm :	…….. x € 5 = € …….
Busreis niet-leden:	…….. x € 5 = € …….

_____

TOTAAL : € …….

MONSECOUR
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

11. 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 17 april is bijvoorbeeld een Sporta-jogging. Het inschrijvingsgeld is dus € 4 i.p.v. € 5 als je jouw kaart kunt tonen.

12. 14 februari : romantiek in de joggingclub

Wie niet stekeblind is , had al lang opgemerkt dat er al een tijdje iets moois bloeit tussen Evelien en Kristof. Daarom vroeg Geert hen op de dansvloer toen het middernacht was. Een reden om hen eens te vragen hoe het lopen er voor iets had tussen gezeten. Na de editie van de jogging van Zottegem 2014 , waren Evelien en Kristof aan de klap geraakt. Het gesprek werd 's avonds voortgezet , want ze liepen mekaar tegen het lijf op de kermis. Daar vroeg Kristof aan Evelien waarom ze niet eens vaker naar de training kwam van de club en op die manier kwam Evelien vaker lopen op de trainingen. Op het ledenfeest van 2015 trok Kristof zijn stoute schoenen aan en ging Evelien thuis ophalen . Zo is de vonk overgeslagen .

Kristof schuwt de lange afstanden niet terwijl Evelien het bij de 5 à 10 km houdt. Veertien dagen later mocht ik hen ontmoeten in Spa waar Kristof de crêtes de spa liep. Een halve marathon met een serieus hoogteverschil.

De skipiste van Spa diende overwonnen te worden . Kristof liep een mooie tijd en was heel tevreden.

Nog veel geluk!

UIT SYMPATHIE

Apothekers
Stephan Van Holder
Patricia De Smet

Leonce Roelstraat 20
9620 Zottegem
tel 09/360 17 22

Woe- & za-namiddag
GESLOTEN

KINE PRAKTIJK
Het Oefenpunt

Ragestraat 97
9620 Zottegem
09 360 18 89
info@hetoefenpunt.be
www.hetoefenpunt.be

Uit Sympathie

Kurt DE LOOR

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

Uit Sympathie

Peter ROMAN

Eerste schepen, schepen sport en tewerkstelling.

Uit Sympathie

Sandra DE ROECK

Derde schepen, schepen jeugd, onderwijs en cultuur.

Uit Sympathie

Jenne DE POTTER

Burgemeester

Uit Sympathie

Matthias DIEPENDAELE

Vlaams

volksvertegenwoordiger