Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 17
Nr. 17/066
Juli 2014

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 Roelstraat 20
9620 Zottegem
tel 09/360 17 22

Woe- & za-namiddag
GESLOTEN

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

Apotheek Desseyn
UW GEZONDHEID. ONZE ZORG

Uit Sympathie

Kloosterstraat 92

9620 Erwetegem

Tel. 09/360.23.89

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
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 Sportcrea vzw: Atletiek nr. 1074025

2. Voorwoord van de voorzitter

Beste vrienden,

De schoolvakantie staat voor de deur en voor velen van ons ligt “de congé” in ‘t verschiet. Tijd voor ontspanning en voor velen van ons het ideale moment om eens zonder gejaagdheid te kunnen trainen.

Wie regelmatig naar joggings gaat , heeft al een en ander verteerd: Brugge, Zwalm en de minder lange afstanden van Oosterzele, Haaltert, Bottelare en Gavere.

Voor de anderen die de trainingen verkiezen, is het weer heel gunstig geweest. Een paar onweersbuien niet te na gesproken.

Marijke heeft met hart en ziel de start-to-runners begeleid en hoopt verder te kunnen bouwen: op naar de 10 km.

Ondertussen waren we al te gast in Steenhuize waar we heel vriendelijk werden ontvangen. Onkerzele, Hillegem en Esse volgen nog.

Onze kermisjogging op 30 augustus komt dichterbij. Ik wil langs deze weg nog beroep doen op een paar seingevers.

Het parcours dit jaar beperkt zich tot “de kleine ronde” van verleden jaar en wordt 1,2 of 4 maal afgelegd. Er zijn een paar minimale wijzigingen van het parcours die de veiligheid en de sportiviteit van het gebeuren moet verhogen.

Een sportieve vakantie gewenst

Paul

Zink - Koper - Roofing

Franky Van Damme

Ten Ede 167
9620 Zottegem - Erwetegem

Tel. : 09/360.77.02
GSM: 0494/89.11.86

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

Sien & Paul Van Breusegem

Uit Sympathie

Kloosterstraat 16, 9620 Zottegem

Tel. : 09/360.25.76

Uit Sympathie

Herman De Croo

Minister van Staat

3. Vlaanderens Mooiste Marathon

Voor de tweede keer in evenveel jaar tijd was Zwalm opnieuw het decor voor 'Vlaanderens Mooiste Marathon'. Op 13 april hadden ongeveer 600 mensen zich ingeschreven voor de halve of volledige marathon, daarnaast waren er ook 27 ploegen aanwezig voor de aflossingsmarathon te lopen. Zelf waren we met twee teams dit jaar.

Joggingclub Erwetegem 1: Sonja – André – Carine (De Potter) – Luc (D'Haeyer) - Jonathan
Joggingclub Erwetegem 2: Emmy – Luc (Declercq) – Daniël – Sandra

Het weer was die dag perfect om te lopen. Niet te warm, soms een klein streepje zon door de vele wolken en een zacht windje. Natuurlijk blijft het parcours door de twaalf deelgemeenten van Zwalm heel zwaar met veel bergop en bergaf. Maar uiteindelijk is het gewoon een prachtig decor om door te lopen.

En natuurlijk deed iedereen zijn uiterste best, met resultaat zelfs! Onze twee ploegen deden net iets beter dan vorig jaar. Ploeg 1 haalde de streep aan de Zwalmse sporthal in 3 uur 27 minuten en 55 seconden. Sandra liep als laatste voor groep 2 en de klok stopte voor hen op 3 uur 38 minuten en 15 seconden. Daarmee haalden ze respectievelijk de vijfde en elfde plaats op 27 deelnemende ploegen!

Zeker een mooie reclame voor onze club en hopelijk lukt het volgend jaar opnieuw op met enkelen naar Zwalm af te zwakken als er een derde editie komt.

Natuurlijk mogen we ook onze leden niet vergeten die startten op de halve en volledige marathon – daarover zo meteen meer – Vier mensen stonden aan de start van de halve marathon. Die liepen dus de zuidelijke lus van het parcours, onder meer langs Roborst, Rozebeke, Sint-Blasius-Boekel en Sint-Denijs-Boekel. Zeer pittig dus, maar iedereen bracht het tot een goed einde.

Haeleydt Dimitri	01:35:15
Machtelings Dirk	01:39:40
Van Den Brulle Roland	01:45:21
Van Breusegem Paul	02:05:25

En dan hebben we natuurlijk nog een iemand die gewoon een aparte alinea verdient voor zichzelf. Christophe Congiu durfde het aan om zo vroeg op het seizoen al meteen een stevige marathon te lopen. Hij heeft duidelijk enorm afgezien onderweg, maar hij kan toch ook tevreden terugkijken op zijn prestatie. Achteraf kreeg iedereen een Sloeberbiertje als prijs en ik denk dat Christophe hem de avond zelf nog achterover geslagen zal hebben ;-).

Congiu Christophe 03:54:22

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

www.deluchtbal.be

CAFE
DE LUCHTBAL
ZOTTEGEM

BVBA SCHRIJNWERKERIJ

PERSOONS

Ramen, deuren, trappen
Timmerwerken
Binnenhuisinrichtingen

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

769
768
Christophe
35
421
552
F.M.

768

Christophe
35

Café 't Kelderke
JEMPY & ANOUSKA
Kattenberg 1 Erwetegem

Uitvaartcentrum De Varen
Hoogstraat 6
9620 Zottegem

Tel. 09 336 82 15
www.devaren.be
24u op 24 u

Onze uitvaartzorg, sereen en met respect

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

Sierschouwen
Diranto
De Boever

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

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

4. Jogging Erwetegem 2014:

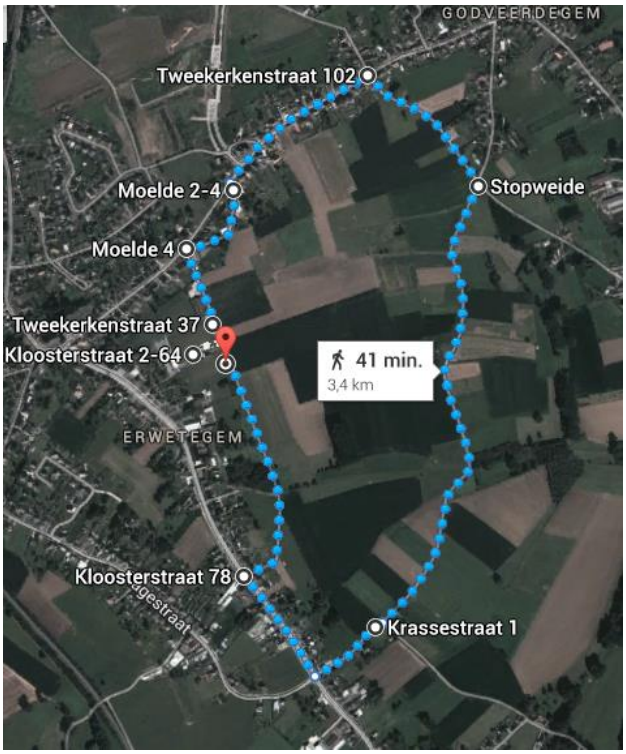
Zoals normaal gaat ook dit jaar onze jaarlijkse kermisjogging door op

zaterdag 30 augustus

En er zijn opnieuw enkele kleine wijzigingen:

Het parcours ondergaat een kleine gedaanteverandering. We hebben vorig jaar een grote ronde uitgeprobeerd, maar vooral door het praktische aspect moeten we die dit jaar laten vallen. Het parcours zal enkel bestaan uit een kleine lus die de lopers één, twee of vier keer kunnen lopen.

De start en aankomst liggen opnieuw op de terreinen van de jeugd van KSV Sottegem. Het startschot zal dit jaar op de parking gegeven worden van het voetbalterrein en niet meer op het B-plein. Zo proberen we de trechtervorming te vermijden.



De lus is gewoon de kleine lus van vorig jaar, alleen gaan we niet meer door het baantje rechtover de kerk van Godveerdegem. We lopen door tot aan het kruispunt van de Tweekerkenstraat, Leliestraat en Korenbloemstraat. Daar slaan we de Korenbloemstraat in, vervolgens naar de Stopweide, de Krassestraat en zo via de Kloosterstraat en de Moelde terug naar de voetbalterreinen.

Elk rondje is ongeveer 3,4 tot 3,6km. De exacte afstand wordt binnenkort uitgemeten.

Natuurlijk zijn we zoals elk jaar opnieuw op zoek naar clubleden die ons kunnen helpen met de organisatie op de dag zelf. We hebben al een mailtje rondgestuurd, maar via deze weg willen we graag nog eens een oproep doen om te komen helpen. We zoeken seingevers, mensen voor bij het water… Laat het ons weten!

5. Dwars door Brugge 2014:

Vandejaar trokken we opnieuw met een goed gevulde bus naar Brugge. Het weer zat wat tegen, maar uiteindelijk was het wel perfect voor te lopen aangezien het tijdens de wedstrijd droog bleef. Iedereen kreeg bij de terugkomst nog een drankje in ’t Kelderken om nog even na te praten.

UITSLAG DWARS DOOR BRUGGE 2014 - Leden JC Erwetegem

Naam	Afstand	Tijd	Gem/km	Gem/uur	Plaats Cat	Categorie	Plaats overall
D'Haeyer Luc	5	0h 30' 12"	6'26"	9,34	7e	M60	1238e
Verlinden Andy	5	0h 30' 22"	6'28"	9,29	57e	M40	1276e
Aantal aangekomen deelnemers : 1896							
Vanooteghem Jonathan	14,5	0h 55' 45"	3'51"	15,6	48e	SEH	88e
Haeleydt Dimitri	14,5	1h 00' 59"	4'13"	14,26	43e	M40	293e
Saelens Steven	14,5	1h 03' 09"	4'22"	13,77	68e	M35	427e
Machtelings Dirk	14,5	1h 03' 16"	4'22"	13,75	45e	M45	438e
Van Den Brulle Roland	14,5	1h 06' 19"	4'35"	13,47	2e	M65	555e
De Potter Carine	14,5	1h 11' 17"	4'56"	12,2	7e	F50	1273e
Naessens Sandra	14,5	1h 14' 46"	5'10"	11,63	72e	SEF	1757e
Declercq Luc	14,5	1h 14' 47"	5'10"	11,63	125e	M50	1761e
Van Caenegem Geert	14,5	1h 15' 23"	5'12"	11,54	127e	M50	1830e
Meert Elke	14,5	1h 16' 39"	5'18"	11,35	30e	F35	2025e
Van Breusegem Paul	14,5	1h 21' 10"	5'36"	10,72	103e	M55	2676e
Morre Sonja	14,5	1h 21' 20"	5'37"	10,69	39e	F50	2703e
Van Den Berghe Emmy	14,5	1h 22' 02"	5'40"	10,6	16e	F55	2808e
Van De Velde Eva	14,5	1h 24' 50"	5'52"	10,25	82e	F40	3151e
De Pauw Kathy	14,5	1h 24' 51"	5'52"	10,25	258e	SEF	3152e
Van Lierde Steven	14,5	1h 27' 56"	6'04"	9,89	1213e	SEH	3487e
Aantal aangekomen deelnemers : 4354							

6. Regelmatigheidscriterium 2014:

In 2014 komt er een kleine wijziging aan het regelmatigheidscriterium. Deelnemen aan een jogging die opgenomen is in het regelmatigheidscriterium 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. Om laureaat te worden moet je dus tien punten meer halen dan in 2013. Dat wil dus zeggen dat je dit jaar ofwel tien trainingen meer moet doen of twee joggings meer moet lopen (of een combinatie van de twee). 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.

Volgende joggings zijn geselecteerd voor het regelmatigheidscriterium in 2014:

1. ~~Vlaanderens mooiste marathon (of aflossingsmarathon): 13/04/2014~~
2. ~~Oosterzele: 27/04~~
3. ~~Bottelare: 02/05~~
4. ~~Dwars door Brugge: 11/05~~
5. ~~Haaltert: 07/06~~
6. ~~Gavere: 20/06~~
7. ~~Livinusrun Sint-Lievens-Houtem: 29/06~~
8. Schendelbeke: 11/07
9. Brakel: 13/07
10. Welle: 25/07
11. Zottegem: 16/08
12. Erpe-Mere: 23/08
13. Zwalm: 13/09
14. Herzele: 04/10
15. Nederhasselt: 11/11
16. Strijpen: 07/12

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):

1. Elke maand een aanwezigheidsformulier invullen op de website van de club.

Tussenstand 24 juni 2014:

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	0	0	0	0	0	0	0	42	0	42
Bauwens	Veerle	8	6	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22	0	22
Blom	Eddy	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Congiu	Christophe	5	4	4	9	5	0	0	0	0	0	0	0	22	5	27
De Backer	Vera	7	7	7	7	6	3	0	0	0	0	0	0	37	0	37
De Clercq	Andre	4	6	5	13	0	1	0	0	0	0	0	0	24	5	29
De Clercq	Nadine	8	5	6	6	4	1	0	0	0	0	0	0	30	0	30
De Loor	Rosette	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1
De Pauw	Kathy	0	0	0	0	5	1	0	0	0	0	0	0	1	5	6
De Pessemier	Robert	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1
De Potter	Carine	6	4	4	10	8	1	0	0	0	0	0	0	23	10	33
De Smet	Patricia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Spiegeleer	Paul	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Sutter	Rita	6	3	2	2	13	6	0	0	0	0	0	0	27	10	37
De Ville	Annelies	8	6	8	6	0	0	0	0	0	0	0	0	28	0	28
De Vuyst	Luc	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1
De Vuyst	Manuel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Winter	Geert	2	1	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	7	0	7
De Winter	Sindy	9	7	8	0	2	1	0	0	0	0	0	0	27	0	27
Declercq	Luc	7	5	6	13	12	4	0	0	0	0	0	0	37	10	47
Demaucourt	Marijke	0	0	2	8	8	3	0	0	0	0	0	0	21	0	21
D'haeyer	Luc	0	2	6	16	14	3	0	0	0	0	0	0	21	20	41
Haeleydt	Dimitri	0	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	20	20
Heymans	Bettina	9	7	6	8	7	3	0	0	0	0	0	0	40	0	40
Heymans	Sibil	5	6	7	9	7	3	0	0	0	0	0	0	37	0	37
Lievens	Paul	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Machtelings	Dirk	5	4	8	12	10	4	0	0	0	0	0	0	33	10	43
Meert	Elke	5	2	4	8	12	0	0	0	0	0	0	0	26	5	31
Morre	Sonja	3	4	4	18	15	1	0	0	0	0	0	0	25	20	45
Naessens	Sandra	6	5	5	10	9	0	0	0	0	0	0	0	25	10	35
Perreman	François	3	6	6	3	0	1	0	0	0	0	0	0	19	0	19
Persoons	Patrick	3	1	0	1	2	1	0	0	0	0	0	0	8	0	8
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
Reynvoet	Rita	4	5	4	3	11	6	0	0	0	0	0	0	28	10	38
Roelandt	Jozef	9	6	1	7	6	6	0	0	0	0	0	0	25	15	40
Saelens	Steven	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5
Seghers	Rita	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Stevens	Viviane	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Breusegem	Milana	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10
Van Breusegem	Nikita	0	0	0	5	5	5	0	0	0	0	0	0	5	15	20

Het Lopend Vuurtje
juli - september 2014

Van Breusegem	Paul	0	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	20	20
Van Breusegem	Sien	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Caenegem	Geert	4	1	2	1	12	2	0	0	0	0	0	0	12	10	22
Van De Velde	Eva	8	4	5	8	8	1	0	0	0	0	0	0	29	5	34
Van De Walle	Evelien	7	3	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Van De Wiele	Christa	0	6	7	6	1	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
Van Den Berghe	Emmy	6	7	8	19	17	1	0	0	0	0	0	0	38	20	58
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	0	0	0	0	0	0	0	0	15	15
Van Der Cleyen	Raf	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5
Van Heddegem	Daniel	4	3	4	14	8	7	0	0	0	0	0	0	25	20	45
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
Van Ruyskensvelde	Rosanne	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vanooteghem	Jonathan	2	0	0	11	6	0	0	0	0	0	0	0	4	15	19
Vereecken	Dirk	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	6
Verlinden	Andy	0	0	0	5	10	5	0	0	0	0	0	0	5	20	25
Waeremoes	Noël	0	0	0	5	5	1	0	0	0	0	0	0	1	10	11
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
		30	31	29	36	35	30	0	0	0	0	0	0			47

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	Totaalstand
Coesens	Brenda	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
De Freyne	Leen	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
De Meyst	Robbe	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
De Ridder	Jolijn	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Damme	Els	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
De Temmerman	Nikie	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
De Visscher	Patricia	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
De Vuyst	Jaron	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Decleyre	Merel	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Decleyre	Milan	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Guerrero	Eva	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Haegeman	Freddy	0	0	2	9	7	4	0	0	0	0	0	0	22
Janssens	Hilda	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Leleu	Saskia	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Leung	Pusinne	0	0	2	9	7	3	0	0	0	0	0	0	21
Lievens	Ingrid	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Matthijs	Leslie	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Meyer	Isabelle	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Moriau	Petra	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Ogbeni	Bridget	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Provoost	Ann	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Saelens	Els	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Schiettecatte	Linda	0	0	2	9	7	4	0	0	0	0	0	0	22

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	Totaalstand
Seeuws	Rosalien	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Uytterhaegen	Luka	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Uytterhaegen	Luna	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Van Den Berge	Senne	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Van Den Berge	Silke	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Van Den Berghe	Elsie	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Van Den Berghe	Sigrid	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Van Herpe	Katlijn	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Van Houdt	Sara	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
Vercauteren	Berre	0	0	2	9	7	2	0	0	0	0	0	0	20
		0	0	66	297	231	71	0	0	0	0	0	0	665

Verslag Oosterzele:

Onze club was goed vertegenwoordigd op de jogging in Oosterzele. Ongeveer een tiental leden zakten af naar de sporthal in Oosterzele voor de 5,4km, 10,8 of 16,2 te lopen. Het was een goed begin van het regelmatigheidscriterium, want het was pas de tweede jogging van het criterium. Het parcours in Oosterzele is heel erg rustig, want het gaat enkel via landwegen. Zeker een aanrader!

Verslag Bottelare:

Bottelare is de bloemen en plantenjogging. Dit was dit jaar niet anders! Marcel mocht een mooi pak deelnemers verwelkomen. Alle formaliteiten werden dit jaar gedaan in de kantine op het voetbalplein waar ook kleedgelegenheid is. Mooi landelijk parcours.

Verslag Haaltert:

De wedstrijd in Haaltert werd gelopen bij heel warm weer. De opkomst was niet overweldigend te noemen. Examens ? We hebben het ooit anders geweten in Haaltert. Ik heb er daar met Noël over gesproken. Ondanks alle inspanningen van de roadjoggers kan men de tendens naar beneden niet

stoppen. We hadden onmiddellijk zelf de analyse gemaakt : Erwetegem, Zwalm , Brakel… Elke club was er met een tiental deelnemers . We dachten met enig heimwee terug aan de tijd dat de drie voornoemde clubs samen meer dan 100 lopers leverden. Die tijd komt nooit terug maar het is heel frustrerend voor de inrichters dit te moeten vaststellen.

Verslag Gavere:

Inschrijvingen, kleedkamers enz. aan het voetbalplein. Ruime parking voor wie op tijd is. Parcours langs de Schelde, vlak maar aangenaam. Een officiële starter en jurylid van de Atletiekbond maar aan een seingever op het punt waar je het jaagpad moest verlaten had men niet gedacht . Blijkbaar ook de official niet : die had te veel werk met voornaam te doen.

Ondergetekende liep natuurlijk rechtdoor en had mijn voorganger niet gereageerd op het geroep van de achtervolgers, dan waren misschien in Gent aangekomen!

7. Nieuwe eigenaar Café De Brug:

Binnenkort wordt bestuurslid **Elke Meert** bazin van Café De Brug (op de hoek van de Smissenhoek en de Klemhoutstraat). Het café gaat open op 4 juli, een officiële opening volgt in september.

Uit naam van de club en het bestuur wensen we Elke veel succes!

8. Extra joggings en wedstrijden

Mensen die graag nog andere joggings en/of wedstrijden lopen, die kunnen altijd terecht op de volgende website:

http://www.everyoneweb.com/joggings

Je vindt er een volledige kalender met honderden joggings.

9. Hyacintenjogging 2014

Naar jaarlijkse gewoonte trok ik op 26 april naar Halle voor de Hyacintenjogging. Voor mij toch wel de schoonste jogging die ik in Vlaanderen ken. Het kon me geen bal schelen dat ik de dag erna in Oosterzele ook moest lopen. Je kan elk jaar kiezen: 7, 14 of een halve marathon door het prachtige Hallerbos. Je vindt ze niet alleen in Ronse, Geraardsbergen… de blauwe kousjes, ook in Essenbeek, een deelgemeente van Halle net naast de E19, vind je ze met hopen terug.

Maar tussen al die prachtige natuur door is het natuurlijk puffen, zweten en blazen. Het is niet enkel een van de mooiste joggings van Vlaanderen. Het is ook een van de zwaarste. Constant op en af, steiltepercentages tot 20%, de wind vol op de kop op de lange rechte stukken... Wie er ooit gelopen heeft, weet waarover ik praat. Pure corvee.

Wanneer je denkt dat je bijna boven bent op een helling in het bos, dan krijg je iedere keer nog een stukje vals plat om het nog lastiger te maken.

Daarnaast moet je nog geluk hebben dat je in een groepje kan zitten. Want het is eigenlijk een gevecht van man tegen man.

Het is een mooie oefening om te leren indelen. Dat is zeer belangrijk in onze sport. Mijn gemiddelde bijvoorbeeld lag die dag één kilometer per uur lager dan in een gewone jogging (14,5km/u). Maar ik kwam wel met een goed gevoel aan de streep. Niet te diep geweest en toch een drietal minuten sneller dan mijn vorige besttijd.

Wat mij wel altijd opvalt bij deze jogging, is het grote aantal deelnemers dat er elk jaar aan de start staat. Ieder jaar zijn het er meer en meer. Op de afstand die ik liep (14km), liepen er zelfs al 382 mensen mee (!). Dat is ongeveer evenveel als onze jaarlijkse kermisjogging in totaal.

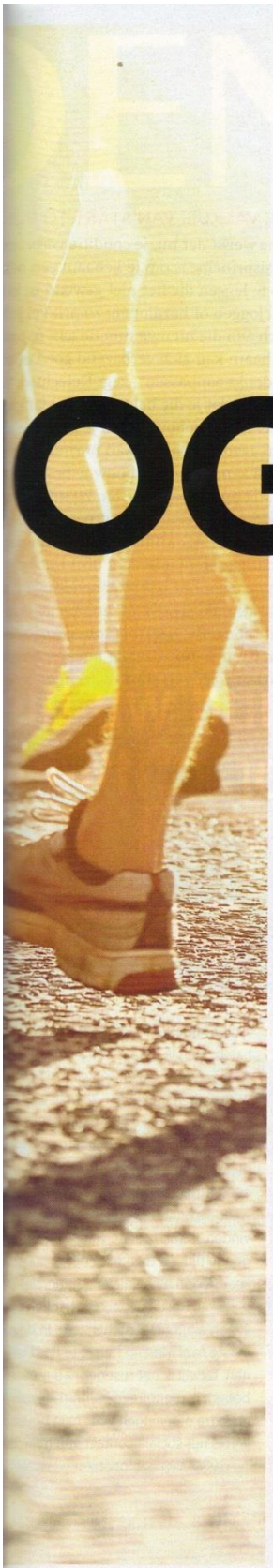
Het totaal aantal deelnemers in Halle lag dit jaar op ongeveer 850. En ze kwamen werkelijk van overal. Halle ligt vlak bij Brussel en de taalgrens, dus langs Franstalige kant waren ze ook goed vertegenwoordigd. Ik heb zelfs een babbeltje kunnen slaan met iemand die speciaal uit Namen kwam om die dag in het Hallerbos te kunnen lopen.

Ik heb deze jogging leren kennen dankzij mijn pa, Hans Vanooteghem. En sinds zijn dood in 2010 ben ik elk jaar terug naar daar gegaan omdat het daar gewoon zo tof en prachtig is om te lopen. Alhoewel, tijdens de wedstrijd heb ik mezelf al duizend keer vervloekt waarom ik daar opnieuw loop af te zien.

Maar bon, ik wil via deze weg iedereen aanraden om in een van de volgende jaren die jogging toch eens te gaan lopen. Het is een echte aanrader!

Jonathan

10. Iedereen jogt



OGT

I'm jogging... het is niet alleen een liedje, maar het mantra van niet één, maar bijna elke generatie geworden. Hét geheim? Loop niet te hard van stapel.

DOOR **INGE TAUCHER**.

Op een dag begon ik, midden in een wandeling, te lopen. Tot dan vond ik zwemmen, tennissen of volleyballen stukken leuker, maar plots ontdekte ik een licht gevoel: mijn benen lieten me moeiteloos - tenminste toch voor even - door het landschap zweven. Sindsdien loop ik zo'n drie keer per week, een dik halfuur, in glorietijden wel eens drie kwartier. Ik vind het geweldig dat ik niet buiten adem raak, als ik vier verdiepingen trappen moet doen. Ik geniet van het landschap dat aan mij voorbijschuift. En ik heb ontdekt dat een rondje lopen geweldig werkt tegen acute stress, frustratie of mopperigheid. Maar verder? Geen ambities. Vandaag heeft de halve wereld me bijgebeend, excuus, overklast! Zowat 1 op de 5 Vlamingen zou aan het lopen zijn geslagen. Parken en jaagpaden barsten van de gezapige joggers én ambitieus op hun stopwatch kijkende hardlopers. De 10 Miles in Antwerpen trokken weer 6.000 deelnemers meer dan vorig jaar. Marathons in de hele wereld hebben meer fans dan ooit. Na Start to Run-gezicht **Evy Gruyaert**, laten ook **Cathérine Moerkerke**, **Tine Embrechts**, **Hilde Crevits** of **Joke van de Velde** zich op loopwedstrijden opmerken. En iedereen heeft Facebookvriendjes die hun lunchruns via de een of andere app afklokken en delen. Kortom, een vrouw die het een beetje met zichzelf meent, pakt tegenwoordig niet alleen met designer-, maar ook met loopschoenen uit.

DE SFEER VAN ROCK WERCHTER

De zoveelste rage in gezondheidsland? Of is hardlopen een blijver? **Christophe Delecluse**, hoogleraar bewegingswetenschappen KU Leuven: "De boodschap dat bewegen gezond is, is nu echt doorgedrongen. Fysieke activiteit wordt meer gepromoot en het maatschappelijk draagvlak, onder meer dankzij de media, is groter." Trendwatcher en consumentenpsycholoog **Herman Konings** (Pocket Marketing/ nXt): "Bij vijftigers en zestigers komt daar nog het afgrijzen voor vergrijzing bij. Babyboomers willen er niet als senioren uitzien, maar zo lang mogelijk jong ogen. Een gezondere levensstijl met lopen hoort daarbij."
Maar waarom is uitgerekend lopen dan zo populair? Herman Konings: "Vandaag ligt de tijdsdruk veel hoger dan 25 jaar geleden. Vroeger ging je hobbysporten met één of meer mensen: samen squashen, of korfballen. Je ▸

LOPEN, STAP VOOR STAP

- **Medisch advies en check-up**. Om fitter te worden en positief in te werken op je gezondheid, volstaat het om 3 keer per week 30 à 45 minuten te lopen.
- **Opwarming**: enkele minuten rondwandelen of zachtjes joggen, benen wat losschudden, losjes zwaaien met de armen.
- **Lopen**: soepel en met ontspannen bovenlichaam lopen. Praattempo aanhouden.
- **Hartslagmeter**: helpt om correct te trainen. Zo loop je niet te snel, maar wel hard genoeg om je conditie te verbeteren. Met een inspanningsproef kun je je ideale trainingshartslag bepalen. Zonder test hanteer je deze vuistregel: trek je leeftijd af van 220 en neem daarvan 60-70%. Dit is het aantal hartslagen per minuut dat je al lopend zou moeten aanhouden.
- **Loopschema**: geeft richtlijnen om te trainen op jouw niveau. Voor beginners kan dat 3 keer per week een afwisseling van een paar min. wandelen en enkele min. lopen zijn. Voor gevorderden is dat bv. 30 min. lopen op dag 1, 40 min. op dag 3 en soms een combinatie van traag joggen en korte versnellingen.
- **Stretchen**: na het lopen 10 min. je beenspieren, schouders en lichaam stretchen.

LOOPSCHEMA'S, ADVIES OVER GEBRUIK HARTSLAGMETER EN STRETCHOEFENINGEN BIJ GOEDE SPORTCLUBS, BEWEGINGSCOACHES OF OP **WWW.START-TO-RUN.BE**

SPORTARTS **CHRIS GOOSSENS**

'Loop liefst 's morgens vroeg in een bosrijke omgeving'

moest dan wel op voorhand een afspraak vastleggen. Een solosport als lopen hoef je niet te programmeren. Vast in de file? Geen probleem. Je kunt nog altijd op pad. En eventueel snel een vriendin per sms vragen of ze zin heeft om mee te lopen." **Christophe Delecluse**: "Lopen heeft het voordeel dat je op relatief korte tijd en ondanks een druk leven toch je conditie kunt verbeteren. Zelfs een halfuurtje heeft al effect." Toch is daarmee nog niet het succes van recreatieve loopwedstrijden verklaard. **Herman Konings**: "Voor de meeste mensen moet een solosport wel een hoogtepunt hebben. Kijk, vandaag zijn meer mensen hoger opgeleid, denken ze onafhankelijker en zijn ze competitiever ingesteld. Ook op het vlak van sport. Wie de marathon van Antwerpen - of New York - loopt, klimt flink op de sociale ladder. Bovendien lijkt de sfeer op loopevents bijna op festivals als Tomorrowland of Rock Werchter. Er zijn toeschouwers, sommige lopers verkleden zich en jij kunt als deelnemer in de spotlights - of op het podium - staan. Dat is een belevenis."

GEZOND, JA MAAR...

Het lijkt een half mirakel dat sommige mensen de loopmicrobe níét te pakken hebben. Hebben zij misschien gelijk? Waar zit het addertje onder het gras? Laat daar vooral geen twijfel over bestaan: regelmatig bewegen, op recreatief niveau, is echt gezond. En lopen is een effectieve manier om die grotere fitheid te bereiken. Dat levert je een gezondheidsjoker op: je bent beter beschermd tegen o.m. hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas, borst- en darmkanker. "Maar joggen of lopen belast je gewrichten en pezen wel meer dan fietsen of zwemmen", waarschuwt **Christophe Delecluse**. "Dat hoeft geen probleem te zijn, als je je lichaam genoeg tijd geeft om zich aan die loopprikkels aan te passen. **Lastiger wordt het als je pakweg 10 kg overgewicht hebt.** De impact van lopen op zich is al vrij groot - wil je een extra rugzak van 10 kg meesleuren die je gewrichten nog meer belast en het risico op blessures verhoogt?" In dat geval is het slimmer om een sport te kiezen met minder impact - fietsen, zwemmen, fitness - en tot een gezond gewicht te vermageren. Dan pas is lopen een optie. **Maar ook houdingsafwijkingen (extreme X-benen, platvoeten, beenlengteverschillen...) of gewrichtsproblemen kunnen tegen het lopen pleiten** of vereisen op zijn minst aangepast schoeisel.

DE VALKUIL VAN START TO RUN

Hoe werkt dat nu, je conditie verbeteren? Het basisprincipe is om je lichaam een belasting op te leggen die het niet gewend is, in dit geval joggen of hardlopen: zo prikkel je het om zich aan die nieuwe functie aan te passen. "Je lichaam kan zich verbazend goed en meer dan je denkt aanpassen", zegt Delecluse. "Op voorwaarde dat je die belasting heel langzaam en heel rustig opbouwt. Om je een idee te geven: een gezond lichaam kan normaal een marathon aan, maar dan bouw je best wel twee jaar rustig op. Reken voor een 20 km-wedstrijd bij voorkeur op een jaar voorbereiding, als je van nul begint." Sommige experts zijn nog voorzichtiger en houden het bij 10 km per jaar; als totale beginner heb je dan vier jaar nodig om marathonklaar te zijn. En precies daar knelt het schoentje: **veel (beginnende) lopers willen te snel vooruitgang boeken en gaan te enthousiast van start.** Ze rennen in een te snel

***Bette** (41), cultuurcoördinator*

'NA EEN BLESSURE BEN IK TE SNEL TE HARD GEGAAN'

"Ik was goed op weg mijn doel, de marathon, te halen, toen ik tijdens een korfbalwedstrijd met collega's mijn enkel verzwikte. Daar heb ik lang van moeten herstellen. Toen ik weer kon beginnen te lopen, wilde ik binnen het halfjaar staan waar ik was gestopt. Ik volgde het strikte schema van mijn coach in combinatie met andere schema's uit een gespecialiseerd boek. Ik moest en zou snel weer aansluiting bij mijn loopgroepje en conditie vinden. In mijn eerste wedstrijd liep ik zelfs een goede tijd. En toen ging het mis. De volgende keer begon mijn knie te zeuren, het werd steeds pijnlijker. Resultaat: een ontstoken pees, waarvan ik nog altijd niet ben hersteld. In de roes van die eerste overwinning ben ik te hard blijven doortrainen, terwijl ik het rustiger had moeten doen. Nu beperk ik me tot een halfuurtje lopen in het park en extra oefeningen voor mijn bovenbeenspieren. Ik mis het sociale contact van mijn loopgroep en de passie van het lopen nu wel heel hard."

tempo of doen te veel kilometers. Het resultaat: vermoeide spieren die onvoldoende recupereren, waardoor je conditie niet snel vooruitgaat. Of erger: overbelastingsblessures, zoals een peesontsteking, beenvliesontsteking of achillespeesletsel. Delecluse legt uit: "Met lopen prikkel je je hart- en longconditie, maar tegelijk belast je je pezen en gewrichten. Spontaan laat je je bij de duur van je inspanning leiden door de mogelijkheden van je hartslag en je ademhaling: zolang je niet buiten adem bent, of begint te hijgen, wil je blijven lopen of durf je je snelheid opdrijven. Dat kan een probleem zijn, omdat je pezen en gewrichten die belasting misschien nog niet aankunnen. De kans op overbelasting is dan reëel. **Je voelt je pezen of gewrichten vaak alleen als er al een probleem is.** Dat is ook de valkuil voor wie Start to Run volgt: de opbouw is in principe traag, maar sommigen willen dat versnellen omdat hun hart- en longconditie het toelaat. Normaal mag je de dag na je training geen spier-, pees- of gewrichtslast hebben."

EERST NAAR DE SPORTCARDIOLOOG?

Wat met de verhalen van marathonlopers die aan hartproblemen bezwijken? Of twintigers die tijdens het sporten dood neervallen? Is het risico voor duursporters zoals lopers dan zo groot? "Nee," stelt dr. **John Roosen** (cardioloog-sportarts en erkend keuringsarts), "bij intensieve sportbeoefening, zoals wedstrijden, overlijden er niet meer dan 3 à 4 op de 100.000 sporters. Zou je die hartdoden kunnen voorkomen? Waarschijnlijk wel, als iedereen die (intensiever) wil gaan sporten zich laat screenen." Ruwweg zijn er twee redenen waarom iemand tijdens zo'n inspanning plots overlijdt. Bij mensen onder de 35 komt dat meestal door een aangeboren hartafwijking: door de intensiteit van het moment leidt dat tot een fatale hartritmestoornis. Wie ouder is dan 35, loopt bij een grote inspanning dan weer een klein risico op een ritmestoornis, te wijten aan vernauwde 'dichtgeslibde' kransslagaders. Met een grondige ondervraging (waarbij de familiale geschiedenis wordt bekeken) en een elektrocardiogram (ECG) in rust, of een inspannings-ECG kunnen zulke risico's normaal opgespoord worden. Moet je als beginnende of gevorderde loper meteen naar de (sport) cardioloog of een erkende keuringsarts? **Dr. Roosen**: "Als je je inspanningsniveau wilt opkrikken, is dat zeker zinvol. Als keuringsartsen vinden we dat zelfs een must." **Christophe Delecluse** raadt iedereen die wil gaan sporten aan om toch tenminste eerst bij de huisarts langs te gaan: "Hij of zij kent je medische voorgeschiedenis en zou ook moeten informeren naar je sportieve verleden. Op basis van die medische en sportieve geschiedenis kan je huisarts beslissen om je naar een cardioloog door te verwijzen."

WAT EEN SCHOEN KAN DOEN

Om de kans op blessures te beperken, zijn goede loopschoenen een must. **Delecluse**: "Een klassieke loopschoen met een goed dempende zool volstaat. In sommige sportzaken kun je je loopprofiel laten analyseren en een gepaste schoen kopen. Dat is echter geen must." Belangrijk: geen oude loopschoenen gebruiken. En ook geen sportschoen die voor tennis of basket werd ontworpen.
Moet je je als recreatieve jogger ook in looptechnieken verdiepen? **Delecluse**: "Op wedstrijden zie ik mensen op de meest uiteenlopende - ook slechte - manieren lopen. Maar zolang je geen pijn of klachten hebt, lijkt dat me niet zo'n probleem. **Looptechniek wordt vooral belangrijk als je geregeld blessures hebt. Laat je dan adviseren door een bewegingscoach of een atletiekvereniging.**"
Schaven aan je looptechniek kan ook handig zijn als je betere looppresteties wilt neerzetten en doelgerichter wilt gaan trainen. Wel cruciaal: loop liever op een zachte ondergrond (looppiste, berm, onverharde weg) dan op het harde asfalt.

NIET FIJN, FIJN STOF

Sportarts **Chris Goossens**, die onder meer *Marathon Man* **Stefan Engels** begeleidde (Engels liep enkele jaren geleden elke dag een marathon om meer mensen aan het bewegen te krijgen), bracht ook de luchtkwaliteit onder de aandacht van buitensporters: "We leven in een van de meest vervuilde gebieden van West-Europa. Als je buiten gaat lopen, adem je een stuk dieper in: fijn stof, uitlaatgassen en zware metalen dringen dieper door in de longen, in je bloed en de depots in je lichaam. Dat kan je immuniteit aantasten en sneller tot astma of kanker leiden." Wat moet je daar als loper mee? Dr. Goossens: "Je kunt de schade beperken door in een bosrijke omgeving te lopen. Blijf minstens 400 m weg van drukke verkeersaders en kies een

DAN MAAR DE KOERSFIETS OP?

Steeds vaker zie je vrouwen met fietshelm en in aangepast pak op een glimmende koersfiets voorbijflitsen. Nog meer dan bij lopen, hangt hier een hele lifestyle rond met **gepersonaliseerde fietsen, hippe shirts en designfietsspullen**. Sportief is fietsen alvast minder belastend voor je gewrichten - zeker voor 40-plussers een voordeel. Nadeel: het vraagt meer tijd om op de fiets je conditie te verbeteren. Een halfuur lopen evenaren vraagt ongeveer anderhalf uur fietsen.

BEWEGINGSWETENSCHAPPER
CHRISTOPHE DELECLUSE

'Geef je lichaam tijd om zich aan de loopprikkels aan te passen'

uur dat niet in de ochtend- of avondspits valt. Rond de middag, of om 6 uur 's morgens in de zomer, is ideaal. Ook als het niet te warm is of bij lichte regen, is de lucht beter."

Of (hard)lopen gezond is, hangt dus bijna helemaal van jezelf af. Al heeft het natuurlijk weinig zin om je tot een loopcarrière te laten overhalen, als je helemaal niets met joggen en rennen hebt. Dat lijken sommige mensen weleens te vergeten. Wie tegen zijn zin rondjes op de piste of in het park maalt, zal geen gezond verschil maken. Een sport die je niet graag doet, hou je namelijk nooit langer dan een paar weken vol. Er is dus nog altijd niets mis met zumba in de fitnessclub of met baantjes trekken in het zwembad, als dat je ding is. **Ellen Anthoni** van Trendwolves, een bureau dat onderzoek doet naar jongeren en trendsetters, ziet trouwens al een tegenbeweging opduiken, een reactie op het competitieve lopen en het delen van je sportprestaties op de sociale media: "Mensen worden dat opscheppen beu. **Vandaag zie je jonge mensen een tegengewicht voor bits, bytes en virtuele werelden zoeken in een stuk tastbare natuur.** ***Sense and sensitivity*****. Gewoon relaxed lopen in het bos, en van geuren en geluiden genieten.** Of meedoen met The Color Run (5 km lopen en je onderweg met kleurig poeder laten bestrooien), die niet rond een wedstrijduitslag, maar rond plezier draait." En zo word ik misschien ooit nog wel hip. Zonder iets aan mijn loopgewoontes te veranderen...

Lotte (25), lector aan een hogeschool

'LOPEN IN GROEP IS VEEL PLEZIERIGER ÉN HET MOTIVEERT'

Lotte (links op de foto): "Een paar maanden geleden ben ik met mijn zus en een paar vriendinnen een loopclubje begonnen: Ladies Run Mechelen. Omdat het niet altijd gemakkelijk bleek om onze agenda's op elkaar af te stemmen, maken we via Facebook loopevents aan. Zo heb je meer kans om een looppartner te vinden. Lopen in groep geeft meer plezier, je kunt een babbeltje slaan en je motiveert elkaar. Voor sommigen van ons is lopen vrijblijvend, maar ik heb af en toe een wedstrijd nodig om naartoe te werken."

11. Trainingen op verplaatsing:

Nog eens kort herhalen:

De training op
22 juli gaat door in Hillegem.

12 augustus gaat door in Sint-Lievens-Esse

In de loop van de vakantie krijgen jullie nog een e-mail met alle details.