Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 18
Nr. 19/066
Juli 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 - 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)

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

Het joggingseizoen beleeft weer zijn hoogdagen. Soms zijn de temperaturen wat extreem, hetgeen joggen lastig maar soms ook niet verantwoord maakt. Gelukkig zijn de meeste van ons goed getraind en weet iedereen onderhand wel zijn grenzen. Met Bottelare en Oosterzele als voorbereiding en de uitgestippelde trainingen van Dirk , was Brugge voor iedereen van ons gemakkelijk te lopen. De respons op onze georganiseerde busreis was boven de verwachtingen. Het doet als bestuur echt deugd als er interesse is van de leden. De klassiekers Haaltert en Gavere volgden. Sint Jans was een nieuwkomer maar onmiddellijk een schot in de roos. De Livinusrun genoot ook van veel bijval van onze leden.

Marijke zorgde weer voor een succesvolle start to run! Spijtig genoeg worden weinig van de start to runners volwaardige joggers die actief blijven in de club.

Onze trainingen op verplaatsing blijven de joggers boeien. Mooi uitgestippelde parcours in volle natuur met daarna een gezellige babbel . Ilse in Steenhuize en in Onkerzele zorgden Sandra en Steven voor een niet te versmaden hapje.

Nu kijken we uit naar onze kermisjogging. Ik zou willen vragen om ook in jullie omgeving niet of beginnende joggers te motiveren om mee te doen. Op die manier zijn in de loop van de jaren veel van onze leden begonnen.

Alhoewel we geen atletiekclub zijn en prestaties niet op de eerste plaats komen , wil ik Emmy toch feliciteren met haar eerste plaats in haar leeftijdscategorie in Brugge. Naast de 2de plaats in 2014 van Roland de tweede podiumplaats in 2 jaar voor onze club.

Ik wens jullie allen een leuke vakantie !

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. 28e kermisjogging Erwetegem 2015

Zoals normaal gaat ook dit jaar onze jaarlijkse kermisjogging door op

zaterdag 29 augustus

Het nieuwe landelijke parcours van de vorige 2 jaren hebben we na rijp beraad geschrapt, dit om diverse praktische redenen.
We keren terug naar het oude parcours van weleer met wel en paar wijzigingen :
- start en aankomst in de Sporthal 'SMISSENHOEK', Smissenhoek 105 (N462 - verlengde van de Kloosterstraat richting Brakel)
- kinderjogging vindt plaats in de onmiddellijke nabijheid van de Sporthal.

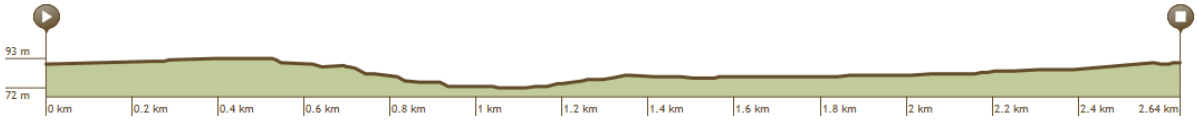
Hierdoor hebben we opnieuw de volledige organisatie in eigen handen, wat zeker financieel voordeliger zal zijn. We zullen wel beroep moeten doen op extra personeel om o.a. de bediening en de bonnetjesverkoop te bemannen of te bevrouwen. Een mail zal hiervoor binnenkort worden verstuurd.

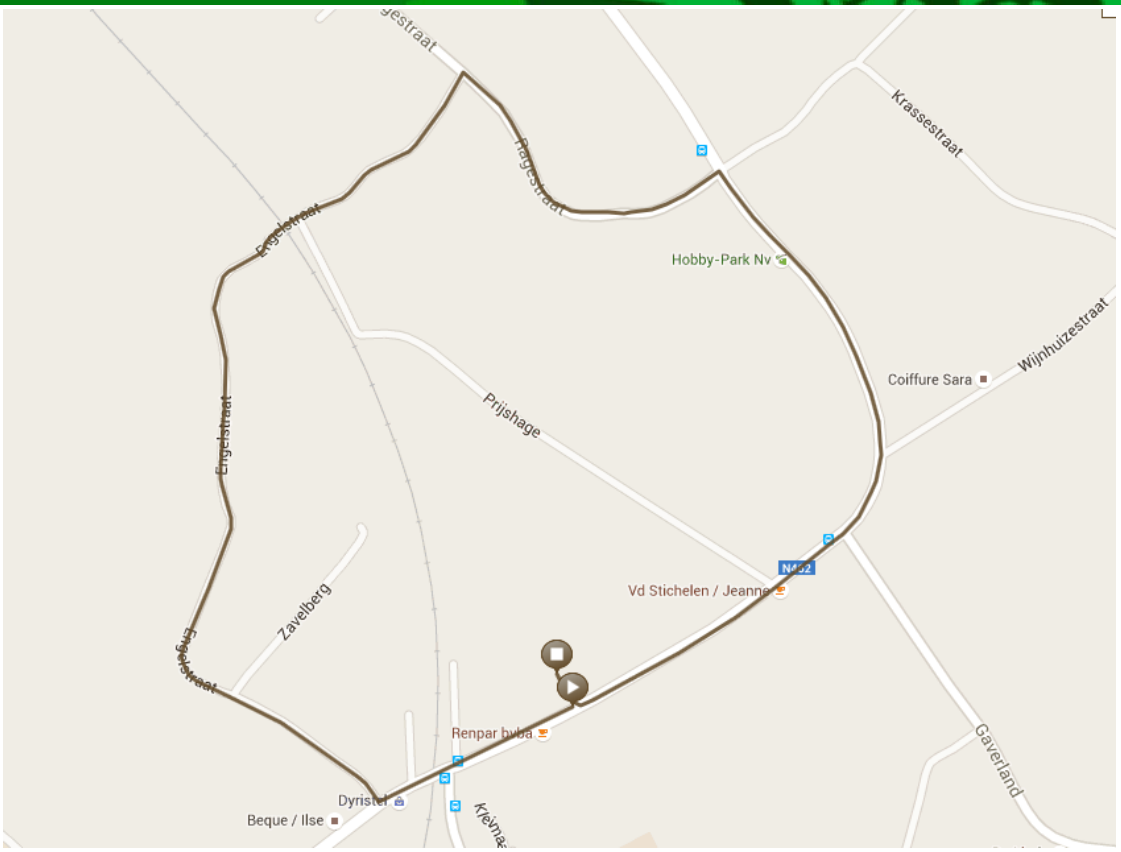
Het parcours van de 28e Kermisjogging bestaat uit 1 kleine (2,6 km) en 1 grote ronde (4,2 km).
Deelnameprijs : € 5,00.

De afstanden die de deelnemers kunnen lopen zijn :
- 2,6 km (1 kleine ronde)
- 6,8 km (1 kleine en 1 grote ronde)
- 11 km (1 kleine en 2 grote ronden)

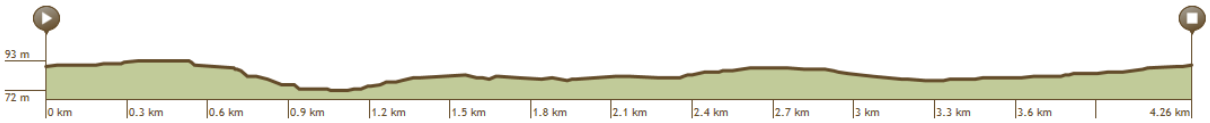
Bij elke passage aan de streep is er een waterbevoorrading voor wie dat wenst. De kleedkamers en kantine zijn in de Sporthal. Elke loper krijgt een aandenken na de aankomst en ook een lotje voor de tombola.

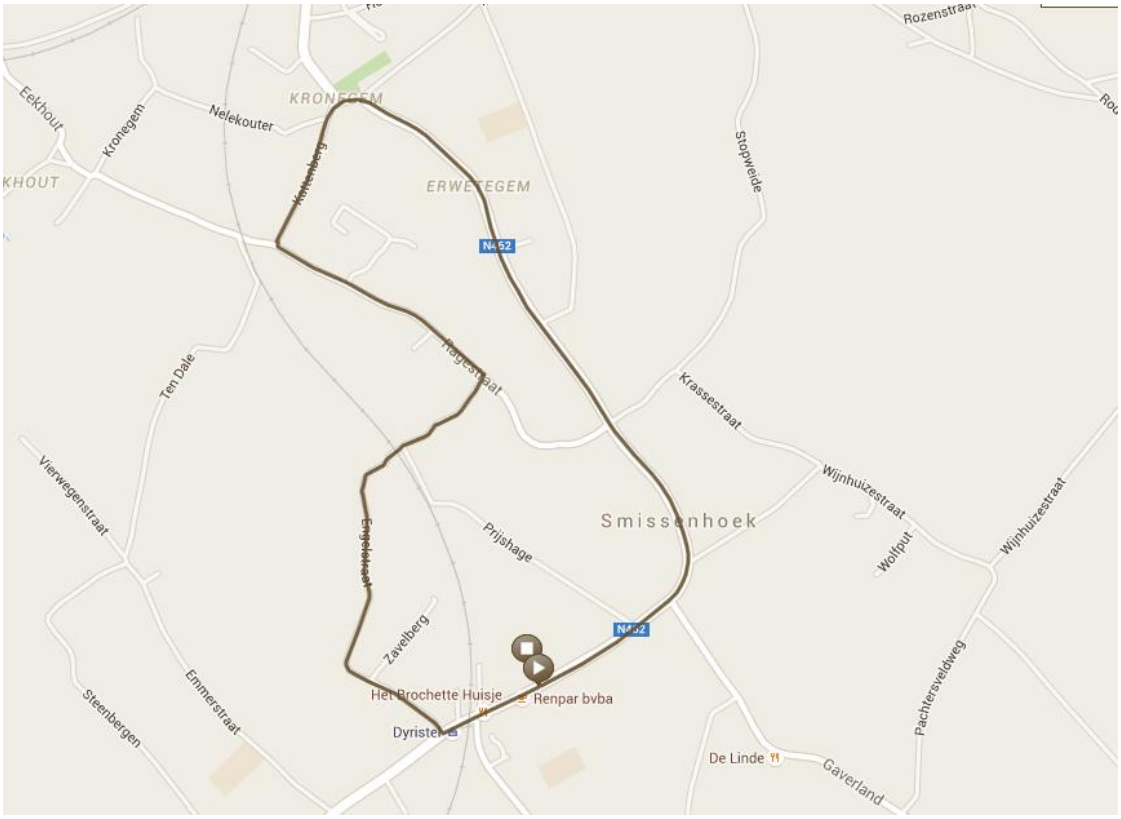
Parcours 2,6 km





Parcours 4,2 km





KINDERJOGGING - deelnameprijs € 3,00
Reeksen
Reeks 1 : meisjes 0 tot 7 jaar - 350m - start 14.00u
Reeks 2 : jongens 0 tot 7 jaar - 350m - start 14.10u
Reeks 3 - meisjes 8 tot 11 jaar - 700m - start 14.20u
Reeks 4 : jongens 8 tot 11 jaar - 700m - start 14.30u

Trofeeën
voor de eerste jongen en meisje van elke reeks.

5. Regelmatigheidscriterium 2015

Momenteel werden reeds 7 joggings van ons regelmatigheidscriterium gelopen, waarbij gemiddeld 16 clubleden zich inschreven on der Jogging Erwetegem.

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.

Seizoen 2015		Tussenstand - januari	Tussenstand - februari	Tussenstand - maart	Tussenstand - april	Tussenstand - mei	Tussenstand - juni	Tussenstand - juli	Trainingen	Joggings	Totaalstand
Baele	Carine	7	6	0	6	8	6	0	33	0	33
Bauwens	Veerle	7	3	8	7	6	2	0	33	0	33
Blom	Eddy	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1
Cassiman	Soetkin	0	0	3	9	8	1	0	21	0	21
Congiu	Christophe	5	4	7	10	11	12	0	34	15	49
De Backer	Vera	8	7	3	7	6	7	0	38	0	38
De Clercq	Andre	6	5	4	4	5	1	0	25	0	25
De Clercq	Nadine	7	6	7	1	4	6	0	31	0	31
De Loor	Rosette	0	0	0	0	0	2	0	2	0	2
De Pauw	Kathy	5	7	3	4	9	12	1	31	10	41
De Potter	Carine	3	4	4	6	6	3	0	21	5	26
De Pril	Ilse	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1
De Smet	Patricia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Smet Van Damme	Els	0	0	3	9	8	1	0	21	0	21
De Spiegeleer	Paul	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Sutter	Rita	2	0	2	10	4	8	0	16	10	26
De Temmerman	Nikie	0	0	3	9	8	1	0	21	0	21
De Troyer	Joke	0	0	3	9	8	1	0	21	0	21
De Ville	Annelies	5	4	7	6	6	2	0	30	0	30
De Visscher	Patricia	4	4	5	0	5	2	0	20	0	20
De Vuyst	Luc	0	0	0	0	0	2	0	2	0	2
De Vuyst	Manuel	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1
De Winter	Geert	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1
De Winter	Sindy	8	5	9	6	5	7	0	40	0	40
Declercq	Luc	4	6	6	15	3	16	0	30	20	50
Dernaucourt	Marijke	6	4	9	9	12	10	0	40	10	50
D'haeyer	Luc	2	0	0	0	0	2	0	4	0	4
D'hondt	Marieke	0	0	3	18	13	17	0	21	30	51
Haegeman	Freddy	8	8	9	17	13	28	0	48	35	83
Haeleydt	Dimitri	1	2	4	12	1	22	0	12	30	42
Haeleydt	Jente	1	2	4	11	6	11	0	10	25	35
Hendrick	Joke	0	0	3	9	8	3	0	23	0	23

Heymans	Bettina		0	0	0	0	0	2	0	2	0	2
Heymans	Sibil		0	0	2	5	7	5	0	19	0	19
Janssens	Ruud		0	0	3	9	8	1	0	21	0	21
Kesteleyn	Lieve		0	0	3	9	8	2	0	22	0	22
Leenaert	Tom		0	0	0	0	5	10	0	0	15	15
Leleu	Saskia		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leung	Pusinne		0	4	0	7	6	7	0	9	15	24
Lievens	Paul		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Machtelings	Dirk		7	4	9	10	12	11	0	38	15	53
Meerman	Danny		1	0	0	0	1	0	0	2	0	2
Meert	Elke		0	2	1	0	0	1	0	4	0	4
Moriau	Petra		0	0	3	9	8	1	0	21	0	21
Morre	Sonja		5	4	5	13	10	7	0	29	15	44
Naessens	Sandra		5	2	2	2	0	2	0	13	0	13
Oste	Robrecht		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Perreman	François		2	3	5	12	7	18	0	17	30	47
Persoons	Patrick		2	3	5	1	2	3	0	16	0	16
Reynvoet	Rita		0	6	2	10	4	16	0	18	20	38
Roelandt	Jozef		7	2	2	0	2	3	0	16	0	16
Saelens	Els		8	6	8	4	8	0	0	34	0	34
Saelens	Steven		2	3	3	8	6	7	0	14	15	29
Schietecatte	Linda		8	8	9	17	13	28	0	48	35	83
Seghers	Rita		0	0	0	0	0	1	0	1	0	1
Van Breusegem	Milana		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Breusegem	Nikita		0	0	0	10	0	20	0	0	30	30
Van Breusegem	Paul		0	0	0	11	5	21	0	2	35	37
Van Breusegem	Sien		0	0	0	2	0	7	0	4	5	9
Van Caenegem	Geert		4	6	6	10	2	18	0	31	15	46
Van De Velde	Eva		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van De Walle	Evelien		5	1	6	9	7	6	0	24	10	34
Van De Wiele	Christa		5	5	7	5	7	13	0	37	5	42
Van Den Berghe	Emmy		7	4	9	16	12	6	0	39	15	54
Van Den Berghe	Sigrid		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Den Bossche	An		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Den Brulle	Roland		0	1	1	5	5	0	0	2	10	12
Van Der Cleyen	Raf		0	0	0	5	0	5	0	0	10	10
Van Heddegem	Daniel		4	4	5	14	2	20	0	24	25	49
Van Herpe	Katlijn		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Ruyskensvelde	Rosanne		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Vanooteghem	Jonathan		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vanooteghem	Sofie		0	0	3	9	8	1	0	21	0	21
Vereecken	Dirk		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verlinden	Andy		0	0	0	10	5	16	0	1	30	31
Waeremoes	Noël		0	0	0	11	1	15	0	2	25	27
Walraed	Jasper		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Watte	Willy		0	0	0	0	0	2	0	2	0	2
Wittebroodt	Saddy		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			33	34	44	49	49	61	1	61	30	64

REGISTRATIES
TOT EN MET
6/07/2015

Kort verslag per gelopen jogging.

Oosterzele - Oosterzele was de start van ons jogging -seizoen. Het deelnemersveld was enigzins beperkt maar daar waren de tien mijl van Antwerpen niet vreemd aan. Een jogging pure sang . Reeds voor de start dreigden de wolken en net voor we startten was het zo ver: regen. Geen zondvloed maar een zachte regen . Een regen die verkwikkend werkt , ware het niet dat een deel van de omloop over verharde wegen liep , die op die manier heel glibberig werden . Vooral het dalende stuk op het einde van het parcours naast de plantenkwekerij was gevaarlijk glad. Alles is echte goed afgelopen.

Bottelare - Bottelare is een klassieker. De sinds een paar jaar aangepaste omloop vertrekkend vanop het voetbalplein is een goede keuze. Een massa lopers met een afzonderlijke omloop voor de kleine en de grote afstand. De grote ronde is heel landelijk en mooi met wel een stevige kuitenbijter. Goede organisatie

Brugge - Onze busreis was een succes! We hadden zoveel deelnemers, supporters en familie dat we in extremis een grotere bus hebben besteld. Het weer was goed. De startplaats was verlegd naar de stationsbuurt. De omloop was een beetje hertekend. Vooral in het stadscentrum was het draaien en keren. Eens de brug over kwamen we weer op het vertrouwde parcours langs de vaart zo naar de aankomst. Het viel me op dat er weinig sportevenementen zijn waar zoveel winaars zijn als bij zo'n loopwedstrijd: zoveel vermoeide maar glimlachende gezichten na de aankomst. De Brugse zot liet zich smaken! De meeste van onze deelnemers waren gelukkig met hun tijd en kijken uit naar volgend jaar. In het Kelderken werd nog wat gezellig na gepraat.

Gavere - In Gavere krijgen we een vlakke omloop. Een bescheiden maar goed georganiseerde jogging. Geen massa deelnemers alhoewel de organisatoren beter verdienen. Een omloop van tussen de bossen , over het voetbalplein naar het pad langs de Schelde . De wind speelde ons daar wel parten.

Hemelveerdegem - Voor het eerst richtte de jogging club van Lierde een jogging in ter gelegenheid van de Kermis. Er was een massale opkomst : 60 kinderen en ongeveer 270 volwassenen . Een mooie maar ietwat lastige omloop. Een sfeer die je zelden nog meemaakt op joggings. Buren en familie die buiten aan de deur de jogging volgen , net als in Erwetegem een 15 tal jaar geleden ,liet zich iemand ontvallen. En inderdaad , zo is het wel een beetje....
De organisatie was heel goed. Enkel bij het binnenkomen van de 6 en de 9 km had men wel even last met het onderscheiden van de aangekomenen en de opgevers.
Een schoonheidsfoutje was wel dat de grootste club jogging club Lierde was . Ik heb de organisator erop gewezen dat men bij het bekronen van de grootste club , de eigen club buiten beschouwing laat.
Verschillende van ons liepen met de handrem op met het zicht op Livinusrun van de dag nadien.

Livinusrun - Een ideale wedstrijd voor mensen die houden om van plaats naar plaats te lopen in een stuk.
De bussen brengen de lopers weg en er is ruime keuze van afstand. Van 5, 12, 18 of 29km. Verschillende leden van onze club hebben zich aan de langste afstand gewaagd. Vooral Dirk heeft verschillende van onze lopers onder zijn vleugels genomen om via langere duurlopen , voorbereid te zijn op zo 'n lange tocht.
Hier ook niets dan tevreden clubgenoten. Een dikke proficiat aan allen !

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. 12 vragen over lopen met de hartslagmeter

Lopen met een hartslagmeter vindt de laatste jaren steeds meer opgang. De hartslagmeters zijn zeer betrouwbaar geworden en blijken een uitstekend hulpmiddel om objectief de juiste intensiteit tijdens de trainingen te kunnen bepalen. Veel lopers hebben er immers moeite mee om zichzelf in toom te houden. Er wordt te vaak veel te intensief getraind.
Maar met een hartslagmeter moet je ook leren omgaan. Er zijn ons immers reacties van lopers bekend die er stellig van overtuigd waren dat hun hartslagmeter niet deugde daar die altijd van die belachelijk hoge hartslagfrequenties aangaf, terwijl zij toch heel rustig aan het hardlopen waren.

1. Hoe werkt een hartslagmeter?

Bij de betrouwbare hartslagmeter wordt om de borst een band gedragen waar een lichtgewicht zendertje zit ingebouwd. Deze borstband meet kleine elektrische stroompjes die het hart afgeeft en stuurt dit draadloos naar de ontvanger (polscomputer) die als horloge kan gedragen worden. Van de ontvanger kan digitaal de hartslagfrequentie (hsf) worden afgelezen. Elke paar seconden wordt de hsf opnieuw bepaald.

2. Waarom gebruik je een hartslagmeter?

Met een hartslagmeter wordt niet de snelheid gemeten maar de intensiteit van de training. Hoe hoger de hsf, hoe intensiever de training. Goede langeafstandstraining bestaat uit een combinatie van diverse trainingsvormen (verschillende vormen van duurlooptraining en extensieve intervaltraining) die alle verschillende doelen nastreven en alle met een andere intensiteit dienen te worden uitgevoerd. Met een hartslagmeter wordt het gemakkelijker gemaakt om te kunnen trainen met de juiste intensiteit. Verder kan zeer goed bepaald worden hoe snel het herstel na de trainingsinspanning plaatsvindt.
Door het gebruik van een hartslagmeter is het eenvoudiger een standaardisering van trainingsvormen te verkrijgen. Op zondag loop je bijvoorbeeld de ene week precies 60 minuten met een hsf van 150, de volgende week loop je precies 65 minuten met een hsf van 150, vervolgens 70 minuten met een hsf van 150, enz.
Of je blijft dezelfde tijdsduur lopen, maar je loopt de volgende keer met een hsf van 152, dan 154, enz.

3. Waaruit bestaat die genoemde 'goede training' voor de loper(ster)?

Prestaties bij duur-inspanningen, zoals het lange afstandslopen, worden vooral bepaald door de hoeveelheid energie die met behulp van zuurstof kan worden geleverd. Een goede zuurstofvoorziening is dan ook onontbeerlijk. Het vermogen om zuurstof via de longen op te nemen en via het bloed met behulp van het hart naar de spieren te transporteren en het vermogen van de spieren om de zuurstof op te nemen, heet de aërobe capaciteit.
De aërobe capaciteit wordt het beste getraind door trainingsvormen waarbij de loopsnelheid niet té hoog is, zoals dat het geval is bij de verschillende soorten

duurlooptraining en extensieve intervaltraining, als die tenminste met de juiste intensiteit worden uitgevoerd.
Door al deze trainingsvormen met een juiste intensiteit te lopen, vindt er een duidelijke vergroting van het hartvolume plaats. Het hart kan per slag meer, zuurstofrijk, bloed verwerken en doorpompen naar de (loop)spieren. Bovendien zorgt de duurlooptraining ervoor dat de (loop)spieren meer zuurstofrijk bloed kunnen verwerken. Verder bevordert de, langzame, duurloop de vetverbranding in het lichaam en versterkt de intervaltraining de kracht van de hartspier en die van de loopspieren.

4. Hoe bepaal ik mijn hsf-max als ik geen test wil doen?

Als u niet van testen houdt, beginnend of nog niet ver gevorderd bent, kunt u voor de bepaling van de hoogte van uw hsf.max als uitgangspunt nemen: 220 min leeftijd. Bij iemand van 35 jaar is de hsf-max dan 185. Bij getrainde, oudere, lopers ligt de hsf.max veelal een stuk hoger dan 220 min leeftijd, vandaar dat voor hen het uitvoeren van een hsf.max-test aan te raden is als ze hun precieze hsf.max willen weten.

5. Kan de hsf-max door training verhoogd worden?

Neen. De hsf.max neemt af naarmate men ouder wordt, maar die afname is door goede, gevarieerde training echter wel sterk te vertragen. Met name de trainingsvormen waarbij de hsf 'het gehele gebied' doorloopt, zijn daarvoor de aangewezen middelen (intervaltraining bijvoorbeeld, minutenlopen e.d.). De hsf.max verschilt per tak van sport (het aantal werkende spieren speelt ook een rol).

6. Hoe neem ik mijn hsf-rust op?

Doe dat 's ochtends voor het opstaan. U kunt het liggend in uw bed doen of zittend op de rand van uw bed, wacht in dat geval een minuutje, en neem uw hartslag op. Dit kan met een hartslag meter of door 60 seconden lang uw polsslag te tellen. Mocht u 's ochtends nooit zo uitgeslapen zijn, doe het dan 's avonds voordat u naar bed gaat, als u ontspannen bent. Neem de rustpols eens een week achtereen op, zo kunt u goed uw gemiddelde rustpols bepalen. Mocht de rustpols gedurende meerdere dagen verhoogd zijn, dan traint u teveel (nog niet hersteld), bent u een beetje 'gestresst' of er komt een griepje aan. Doe in dat geval even rustig aan om uw 'oude' rustpols weer terug te krijgen.

7. Kan je tijdens trainingen beter van de hsf uitgaan dan van de loopsnelheid?

Ja. In de trainings praktijk werkt het inderdaad beter om de hsf als uitgangspunt te nemen i.p,v. de loopsnelheid. De hsf houdt rekening met een zware nacht, met heuvelend terrein, tegenwind e.d. Dat doet de loopsnelheid niet. Als de loopsnelheid 4'40" per km moet bedragen dan kan het best zijn dat de hsf, heuvel-op, zelfs tot boven het omslagpunt moet stijgen als de snelheid gelijk gehouden moet worden. Als het omslagpunt als uitgangspunt geldt, dan zou heuvelop veel langzamer gelopen moeten worden. Dus bij een gelijke hsf kunnen diverse loopsnelheden horen.

8. Kan ik tijdens een training controleren dat mijn hsf niet te hoog of te laag wordt?

Er kan natuurlijk regelmatig op de polscomputer gekeken worden, maar bij veel hartslagmeters kan een onder- en bovengrens ingesteld worden. Als de duurloop gelopen moet worden in de intensiteitszone '145 tot 155', stel je de ondergrens in op 145 en de bovengrens op 155; bij 157-167, doe je bijvoorbeeld 155-170. Als de hsf

buiten dit gebied komt, klinkt er een piepsignaal. Er moet dan snelheid geminderd worden of een tandje bijgezet worden om het gewenste trainingseffect bereiken. Als de hartslagmeter 'piept', is de intensiteit dus niet juist. Het piepsignaal kan mogelijk ook uit worden gezet, maar dan train je verkeerd.

9. Hoe snel moet het herstel na afloop van een training plaatsvinden?

U heeft een goede conditie als na afloop van de duurloop of na beëindiging van de intervaltraining de hsf na één minuut hersteltijd tussen de 30 à 40 slagen is teruggelopen. Dus als u stopt, is uw hsf bijvoorbeeld 160; als die nu na één minuut tot onder de 130 is teruggelopen, is uw conditie o.k. Is het al 120 geworden, dan bent u in een uitstekende conditie.

De daling van de hsf zal in de eerste minuut (minuten) bijzonder snel verlopen en daarna nog maar slechts langzaam. Na een zware training moet u met uw hsf na 3 minuten onder de 100 slagen zitten.

10. Hoeveel kosten hartslagmeters?

Goede, betrouwbare hartslagmeters zijn reeds te koop vanaf ongeveer 90 euro. Deze hartslagmeter meet 'enkel' de hartslag. Dat lijkt genoeg, ware het niet dat bij een iets duurder model ook de boven- en ondergrens kan worden ingesteld. Verder zijn er hartslagmeters met stopwatch, kloktijd, rondeteller, verlicht display en een minder of meer uitgebreid geheugen, waardoor na de training de gegevens teruggelezen kunnen worden en zelfs met behulp van een interface in een computer kunnen worden overgebracht. Hoe meer mogelijkheden de hartslagmeter heeft, hoe hoger de prijs. Overtuig u er eerst van welke mogelijkheden voor u van belang zijn voordat u een hartslagmeter koopt. De betrouwbare hartslagmeter is in de goed uitgeruste loopspeciaalzaak te koop.

11. Hoe lang gaat een hartslagmeter mee?

Het is en blijft een stukje techniek. Dat kan stukgaan. Op de goede hartslagmeter zit uiteraard garantie. De hartslagmeters zijn de laatste tijd in aanschaf een stuk goedkoper geworden. Maar een nadeel is dat bij diverse modellen hartslag meters de batterijen in de borstband niet meer los vervangbaar zijn. Als ze leeg zijn, dient er een geheel nieuwe borstband te worden gekocht. Een batterij kan best een hele tijd meegaan, maar bij zéér intensief (want dagelijks) gebruik kan de batterij na circa twee, tweeënhalf jaar leeg zijn. In dat geval zal er dus een nieuwe borstband moeten worden aanschaffen, en die kost ongeveer 50 euro.

12. Ga ik door het gebruik van een hartslagmeter ook harder lopen?

Dat valt te bezien. Maar U gaat ongetwijfeld wel verstandiger trainen. En de kans dat u datgene uit u haalt wat in u zit, wordt een stuk groter. Maar puur 'talent' is nog niet te koop , ook niet met een hartslagmeter.

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

7. Trainingen op verplaatsing :

Twee trainingen op verplaatsing zijn reeds achter de rug.

9 juni : Steenhuize – Sporthal Amalrik

We werden opnieuw goed ontvangen door Ilse De Pril, haar echtgenoot en enkele medewerkers van de plaatselijke volleybalploeg. Zoals de vorige jaren waren meerdere afstanden volgens ieders kunnen uitgestippeld langsheen rustige en soms heuvelachtige wegen. Ook vele wandelaars waren present. In totaal waren we present met een 30 tal clubleden en nog een paar andere sympatisanten. De verbouwingen aan de douches was niet direct een probleem, met een emmer lukt het ook wel. Volgend jaar zullen we echter kunnen genieten van deze nieuwe infrastructuur.
Het belangrijkste van de avond was de après jogging, het bestuur had gezorgd voor taart en 2 drankbonnetjes per persoon. Volgend jaar zijn we er terug !

30 juni : Onkerzele – Den Ahthayet

Zoals elk jaar ging de tweede training op verplaatsing door in Onkerzele in het gezellige B&B Den Ahthayet, waar we opnieuw hartelijk werden ontvangen door de eigenaars.
De zwoele temperatuur zorgde er wel voor dat er minder lopers waren, zodat enkelen toch maar voor de wandeling kozen. Daarna werd er gezellig nagepraat in de prachtige tuin met mooi uitzicht op de Bosberg. Sandra & Steven zorgden aan de BBQ voor de broodjes met worsten, alvast een dikke merci hiervoor. Opnieuw waren 30 clubleden present samen met nog enkele sympatisanten.
Opnieuw tot volgend jaar !

OPGELET : DE VOLGENDE TRAININGEN OP VERPLAATSING :

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

IEDEREEN OP POST !!

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

8. Wanneer zijn mijn loopschoenen aan vervanging toe ?

Sportarts dr. Tom Teulinckx

Net zoals de banden van je wagen, zijn loopschoenen na een aantal kilometers aan vervanging toe omdat de demping dan niet meer optimaal functioneert. Die demping is belangrijk om comfortabel en gezond te lopen en blessures te voorkomen.

Als vuistregel geldt dat je loopschoenen best na zo'n 1.000 km vervangt. In tegenstelling tot auto's hebben schoenen geen kilometerteller, dus moet je het zelf een beetje inschatten. Maal je twee keer per week een rondje van 5 km af, dan ben je na ongeveer 2,5 jaar aan een nieuw paar toe. Een aantal factoren werkt slijtage van de schokdemping in de hand. Zo versnelt je schoenen in de wasmachine stoppen het slijtageproces en moet je 100 km extra bijtellen. Ook je lichaamsgewicht speelt een rol: hoe meer je weegt, hoe harder de schoendemping het te verduren krijgt. Vanzelfsprekend ondervindt je schoen ook meer slijtage als je teveel op de buitenkant of de binnenkant van je voet loopt.

Een ander aandachtspunt is de kreukzone van je schoen: als dat deel net boven de zool aan de zijkanten achteraan wat ingezakt is, zijn je schoenen eveneens aan vervanging toe.

Afwisseling

Een loopschoen moet na elke tochtje ook herstellen van de inspanning. De demping van je schoen heeft ongeveer 48 uur nodig om te recupereren en klaar te zijn voor een volgende loopronde. Loop je frequent, investeer dan in twee paar loopschoenen. Dit mogen identieke paren zijn, maar eigenlijk kies je beter voor twee verschillende types loopschoenen. Zo worden je voeten telkens anders belast en verkleint de kans op blessures. Wissel een stevige loopschoen met een intense demping af met een eerder neutrale loopschoen.

Grotere maat

Laat je bij je loopschoenkeuze goed adviseren over het type schoen en het merk dat bij jou past. Meestal is dat een schoen die comfortabel aanvoelt. Neem een maatje groter dan je normale schoenmaat, om zwarte teennagels door kneuzing te vermijden. Maar de schoenkeuze is niet alles.

De medische wetenschap is ervan overtuigd dat een goede looptechniek en eventueel aangepaste steunzolen belangrijker zijn dan het type schoen dat je draagt. Vraag bij twijfel je sportarts, podoloog of de sportschoenenspeciaalzaak om raad.

Loopschoenen die niet meer geschikt zijn voor de dienst hoeven trouwens niet meteen de vuilnisbak in. Je kan ze nog gerust blijven gebruiken voor andere activiteiten, zoals wandelen of tuinieren. ■

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

Uit sympathie

Sien en Paul

VAN BREUSEGEM

09/360.25.76

Uit Sympathie

Hilde BUYCK:

Kinesiste

Ragestraat 97

Zottegem

9. Woordzoekpuzzel

De oplossing van de laatste woordzoekpuzzel was **'JOGGINGCLUB ERWETEGEM'**.
Uit de 7 correcte oplossingen trok een onschuldige kinderhand Start-to-runner **JOKE HENDRICK**. Zij mag binnenkort haar prijs thuis verwachten.

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

10. 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.

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