Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 18
Nr. 18/067
Oktober 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)

3. Voorwoord van de voorzitter

Beste vrienden joggers,

Het jaareinde is weeral in zicht. Donkere dagen maken het soms lastig om gemotiveerd te blijven om te trainen. En toch is het belangrijk om "in gang te blijven". Er zijn nog 2 joggings in het vooruitzicht en daarna is het voorbereiden om komend seizoen.

De zomer was prachtig : veel volk op de trainingen en een steeds stijgend aantal deelnemers op de joggings. De joggings zijn weer evenementen geworden waar je kan naar uit kijken omdat het onder de leden steeds gezellig vertoeven is.

We willen ook iedereen van harte bedanken voor de belangeloze inzet om van onze jogging een geslaagd gebeuren te maken.

We hopen dat jullie allen jullie lidmaatschap verlengen voor 2016. Het ledenfeest gaat door op 13 februari waar we streven om aan een democratische prijs een mooie avond te beleven.

Verder wens ik jullie in naam van het voltallige bestuur een gezellig eindejaar en een gelukkig, vreugdevol nieuw 2016.

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

Op 29 augustus was er opnieuw onze kermisjogging. Voor de eerste en zeker niet de laatste keer gingen alle wedstrijdformaliteiten door in de sportzaal aan de Smissenhoek. Deze nieuwe locatie werd alvast positief onthaald door meerdere deelnemers en supporters. Belangrijk was ook dat we dit jaar het goede weer mee hadden.
De uitslagen, foto's en video's zijn te bekijken op onze website. Hieronder een paar sfeerbeelden.

5. Regelmatigheidscriterium 2015

Met nog 2 joggings te lopen, deze in Nederhasselt op 11 november en deze in Strijpen op 6 december, zit ons regelmatigheidscriterium voor dit jaar er bijna op. Hieronder per jogging een overzicht van het aantal lopers van JC Erwetegem.

Datum	Jogging	Deelnames
26/04	Jogging Oosterzele	17
30/04	Jogging Bottelare	21
10/05	Dwars door Brugge	19
06/06	Jogging Haaltert	13
19/06	Jogging Gavere	11
27/06	Jogging Hemelveerdegem	15
28/06	Livinusrun St Lievens Houtem	17
12/07	Jogging Brakel	12
24/07	Jogging Welle	10
15/08	Egmontloop Zottegem	15
23/08	Steenbergjogging Erpe-Mere	11
29/08	Kermisjogging Erwetegem	42
13/09	Zwalmjogging	16
03/10	Moryloop Herzele	17
24/10	Jogging brandweer Zottegem	16

Momenteel (03/11/2015) zijn er reeds 20 joggers die voldoen aan de 60 punten. Er zijn nog 25 punten te verdienen zodat er zeker nog 15 joggers 60 punten of meer kunnen behalen. Ook zijn er nog leden die nog niet allemaal hun deelnames hebben doorgestuurd.

Oktober - December 2015

Seizoen 2015		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	7	6	0	6	8	6	7	5	9	9	1	0	64	0	64
Bauw ens	Veerle	7	3	8	7	6	6	5	8	7	0	0	0	52	5	57
Blom	Eddy	0	0	0	0	0	1	1	6	0	0	0	0	3	5	8
Cassiman	Soetkin	0	0	3	9	8	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
Congiu	Christophe	5	4	7	10	11	12	3	12	9	10	0	0	43	40	83
De Backer	Vera	8	7	3	7	6	7	2	10	7	7	1	0	60	5	65
De Clercq	Andre	6	5	4	4	5	3	2	8	2	4	0	0	38	5	43
De Clercq	Nadine	7	6	7	1	4	6	0	7	5	8	1	0	47	5	52
De Loor	Rosette	0	0	0	0	0	2	1	6	0	0	0	0	4	5	9
De Pauw	Kathy	5	7	3	4	9	12	10	7	4	6	1	0	48	20	68
De Potter	Carine	3	4	4	6	6	3	2	5	5	0	0	0	33	5	38
De Pril	Ilse	0	0	0	0	0	1	0	5	0	0	0	0	1	5	6
De Smet	Patricia	0	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	10	10
De Smet Van Damme	Els	0	0	3	9	8	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
De Spiegeleer	Paul	0	0	0	0	0	0	1	6	0	0	0	0	2	5	7
De Sutter	Rita	2	0	2	10	4	15	10	13	3	5	0	0	29	35	64
De Temmerman	Nikie	0	0	3	9	8	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
De Troyer	Joke	0	0	3	9	8	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
De Ville	Annelies	5	4	7	6	6	8	3	9	7	0	0	0	50	5	55
De Visscher	Patricia	4	4	5	0	5	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
De Vuyst	Luc	0	0	0	0	0	2	1	6	0	0	0	0	4	5	9
De Vuyst	Manuel	0	0	0	0	0	1	0	6	0	0	0	0	2	5	7
De Winter	Geert	0	0	0	0	0	1	0	6	0	0	0	0	2	5	7
De Winter	Sindy	8	5	9	6	5	7	3	2	8	0	1	0	54	0	54
Declercq	Luc	4	6	6	15	3	16	4	8	4	4	0	0	45	25	70
Dernaucourt	Marijke	6	4	9	9	12	10	3	4	6	0	1	0	54	10	64
D'haeyer	Luc	2	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	6	0	6
D'hondt	Marieke	0	0	3	18	13	17	0	0	0	0	0	0	21	30	51
Haegeman	Freddy	8	8	9	17	13	28	19	22	14	19	0	0	82	75	157
Haeleydt	Dimitri	1	2	4	12	1	22	0	0	0	10	0	0	12	40	52
Haeleydt	Jente	1	2	4	11	6	11	0	0	0	5	0	0	10	30	40
Hendrick	Joke	0	0	3	9	8	3	0	0	1	0	0	0	24	0	24
Heymans	Bettina	0	0	0	0	0	2	0	10	0	0	0	0	7	5	12
Heymans	Sibil	0	0	2	5	7	5	1	2	0	0	0	0	22	0	22
Janssens	Ruud	0	0	3	9	8	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
Kesteleyn	Lieve	0	0	3	9	8	2	0	1	0	0	0	0	23	0	23
Leenaert	Tom	0	0	0	0	5	10	5	1	0	5	0	0	1	25	26
Leleu	Saskia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leung	Pusinne	0	4	0	7	6	7	0	10	0	0	0	0	9	25	34
Lievens	Paul	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	5
Machtelings	Dirk	7	4	9	10	12	12	6	5	2	0	0	0	52	15	67
Meerman	Danny	1	0	0	0	1	0	2	5	5	5	0	0	4	15	19
Meert	Elke	0	2	1	0	0	1	0	5	0	0	0	0	4	5	9
Moriau	Petra	0	0	3	9	8	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
Morre	Sonja	5	4	5	13	10	7	9	10	11	13	1	0	43	45	88
Naessens	Sandra	5	2	2	2	0	2	1	6	4	0	1	0	20	5	25

Oktober - December 2015

Seizoen 2015		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
Oste	Robrecht	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	1	5	6
Perreman	François	2	3	5	12	7	18	6	12	1	11	0	0	22	55	77
Persoons	Patrick	2	3	5	1	2	3	4	3	0	1	0	0	24	0	24
Reynvoet	Rita	0	6	2	10	4	16	5	13	10	7	0	0	33	40	73
Roelandt	Jozef	7	2	2	4	4	4	4	14	8	5	0	0	34	20	54
Saelens	Els	8	6	8	4	8	0	0	0	0	0	0	0	34	0	34
Saelens	Steven	2	3	3	8	6	8	2	11	0	0	0	0	18	25	43
Schietecatte	Linda	8	8	9	17	13	28	19	22	14	19	0	0	82	75	157
Seghers	Rita	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	0	2
Van Breusegem	Milana	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1
Van Breusegem	Nikita	0	0	0	10	0	20	6	11	5	10	0	0	2	60	62
Van Breusegem	Paul	0	0	0	11	5	21	7	16	5	10	0	0	5	70	75
Van Breusegem	Sien	0	0	0	2	0	7	3	6	4	0	0	0	12	10	22
Van Caenegem	Geert	4	6	6	10	2	18	13	16	3	7	1	0	41	45	86
Van De Velde	Eva	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van De Walle	Evelien	5	1	6	9	7	6	2	7	5	9	0	0	37	20	57
Van De Wiele	Christa	5	5	7	5	7	13	5	13	3	0	0	0	48	15	63
Van Den Berghe	Emmy	7	4	9	16	12	13	13	17	14	18	1	0	74	50	124
Van Den Berge	Senne	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	2
Van Den Berghe	Sigrid	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Den Bossche	An	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	5
Van Den Brulle	Roland	0	1	1	5	5	0	5	0	5	5	0	0	2	25	27
Van Der Cleyen	Raf	0	0	0	5	0	5	5	6	0	5	0	0	1	25	26
Van Heddegem	Daniel	4	4	5	14	2	20	14	12	5	5	0	0	30	55	85
Van Herpe	Katlijn	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	0	0	0	0	0	0	5	10	0	0	0	0	0	15	15
Vanooteghem	Sofie	0	0	3	9	8	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
Vereecken	Dirk	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verlinden	Andy	0	0	0	10	5	16	11	16	0	10	0	0	3	65	68
Waeremoes	Noël	0	0	0	11	1	15	1	16	5	10	0	0	4	55	59
Walraed	Jasper	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Watte	Willy	0	0	0	0	0	2	0	6	0	0	0	0	3	5	8
Wittebroodt	Saddy	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		11	13	14	20	17	20	19	24	14	15	2	0	25	21	27
REGISTRATIES TOT EN MET 3/11/2015																

Het volledige excel bestand waarin je alle maanden gedetailleerd kan bekijken vind je terug op onze website. Bij onjuistheden, gelieve de webmaster te contacteren op g.vancaenegem@gmail.com .

6. Korte verslagen gelopen joggings.

12/07 : Raploperkesjogging Brakel
Onze club was met 12 lopers present op deze mooie, doch lastige omloop van 5,3 km, die men 1, 2 of zelfs 3 maal kon lopen. De organisatoren konden opnieuw rekenen op mooi weer en ruim 270 deelnemers. Zoals altijd een goeie organisatie. Waarschijnlijk volgend jaar opnieuw het parcours van 2 jaar terug doorheen het vlakke recreatiedomein 'De Rijdtmeersen'.

24/07 : SNA jogging Welle
We waren met 10 lopers present op deze landelijke jogging. Zoals elk jaar meer dan 450 deelnemers, goed weer en goede organisatie. Minpuntje was een probleem met de tijdsopname, zodat de start pas 20 minuten later kon worden gegeven. Na de jogging gezellig nakaarten op de ruime speelplaats van de school. Prachtige prijzentafel die echter wel laat startte, zodat sommige na 0.00u pas konden vertrekken naar huis.

15/08 : Egmontloop Zottegem
De jogging in Zottegem had te veel weg van onze joggings van verleden jaar en 2 jaar geleden!!! Regen, regen en nog eens regen. Het gedeelte door het bos werd omgetoverd tot een veldloop. Toch kwamen er relatief veel joggers opdagen en ook onze club was - naar jaarlijkse gewoonte - goed vertegenwoordigd.

23/08 : Steenbergjogging Erpe-Mere.
Zoals elk jaar hier ook meer dan 400 deelnemers. Dit jaar had de start uiteindelijk plaats in de directe nabijheid van de inschrijvingslokatie en niet meer 1 km verder. Het parcours was voor de rest identiek als de vorige edities. We waren aanwezig met 11 clubleden.
Ons clublid Linda kwam ongelukkig ten val en was hierdoor even het noorden kwijt, maar door de alertheid van onze voorzitter werd Linda gerustgesteld tot wanneer de verplegers arriveerden. Uit voorzorg werd ze in het plaatselijke rode kruis lokaal verzorgd.

12/09 : Zwalmjogging
De jogging in Zwalm lokte veel deelnemers. Een misverstand zorgde ervoor dat een aantal lopers van de 5 km een verkeerde weg namen. Grotere pancartes waar de afstanden opstaan zouden ook wel welkom zijn. Uit ervaring van onze eigen jogging, weet ik dat het niet eenvoudig is om de afstanden te scheiden. Ook de halve marathon had een groot aantal deelnemers.

03/10 : Mory loop Herzele
Begin oktober is er de klassieke Mory-loop. De korte afstanden 3.3 en 6.6 lopen samen en de lange afstand gaat 3 kwartier nadien van start(voorwaarden die opgelegd zijn vanuit het criterium waarvan de loop deel uit maakt) hoorde ik. Het is reeds een aantal jaren dezelfde omloop: gevarieerd . De organisatie is er ook telkenjare goed. We waren ook hier goed vertegenwoordigd.

24/10 : Jogging Brandweer Zottegem

Een nieuwe jogging waar we gerust met de fiets naartoe konden was de 1e jogging ingericht door de Zottegemse brandweer. Een 100 tal joggers meldden zich aan de inschrijvingstafels, waaronder 16 clubleden. Het 3 km lange parcours bracht ons zelfs langs enkele weggetjes waar sommige Zottegemnaren het bestaan niet van afwisten.

Alvast een goede organisatie voor hun eerste jogging. We kregen allemaal een wintermuts die ons waarschijnlijk goed zal van pas komen tijdens de komende koude trainingsavonden.

Podiumplaatsen waren er voor Sonja, Emmy en Dimitri, van harte proficiat.

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

7. Is duurlopen belastend voor de gewrichten?

Duurlopers maken zich zorgen over hun gewrichten. Een van de meest ingebakken overtuigingen is dat hardlopen erg belastend is voor de knieën en dat deze daardoor geruïneerd worden met knieartrose als gevolg.

Wat is hierover geweten?

Het is makkelijk te begrijpen dat dit misverstand standhoudt: bij elke stap krijgt de knie een zware belasting te verwerken en zo gaat de redenering verder: het kraakbeen komt zwaar onder druk en degradeert. Het klopt dat artrose een aandoening is waarbij kraakbeen beschadigd wordt en ook het bot vervormt daarbij. Hoe artrose juist tot stand komt, is niet helemaal opgehelderd. Dat overbelasting een rol speelt, is zeker (overgewicht, bepaalde beroepen met overbelasting van gewrichten). Sommige sporten kunnen aanleiding geven tot artrose: daarin spelen kleine en grote kwetsuren een rol, bijvoorbeeld bij intensieve balsporten. Voetballers ontwikkelen daarom vaak knieartrose. Kim Clijsters houdt aan haar intensieve tennisverleden ook artrose over.

Hoe zit het met hardlopen? (1) Er zijn meerdere langetermijnstudies bekend waaruit blijkt dat lopers geen verhoogd risico hebben op knieartrose, voor zover hun knieën bij het begin van hun loopcarrière gezond waren, zelfs als men loopt tot ver voorbij de middelbare leeftijd. Dit blijkt bijvoorbeeld uit een studie van juli 2013 waarbij gegevens van 75.000 lopers bij elkaar werden gebracht (2). Zelfs het lopen van marathons gaf geen extra risico. De lopers in deze studie hadden nog minder risico op artrose (zowel knieën als heupen) dan minder actieve mensen. Deze studie berekende ook de impact van overgewicht, een bekende risicofactor voor atrose: elke toename van de body mass index met één eenheid (bv. van 27 naar 28) verhoogde de kans op artrose met 5%. Andere studies kwamen al tot gelijkaardige bevindingen op basis van beeldvorming (RX en MRI) bij langeafstandlopers (3,4).

Bron

(1) http://www.gezondheidenwetenschap.be/onderwerpen

Hoe kunnen we dit interpreteren?

Waarom lopen geen risico is voor artrose van de knieën is niet helemaal opgehelderd, maar er zijn enkele mogelijke verklaringen. Lopen en wandelen zijn natuurlijke manieren van bewegen: de knie is gemaakt om lineair voort te bewegen. Onze voorouders legden vaak zeer lange afstanden af om de prooien uit te putten. Sporten waar veel gedraaid en gekeerd wordt (voetbal) zijn onnatuurlijker en dus veel belastender. Maar hoe gaat het lichaam om met de belasting van het kraakbeen bij iedere stap? Een recente studie geeft meer inzicht. Canadese onderzoekers analyseerden de biomechanische impact van lopen in vergelijking met stappen (5). Ze brachten reflecterende merktekens aan op armen en benen van de deelnemers en filmden met speciale hogesnelheidscamera's wat er gebeurde tijdens wandelen of stappen. De impact bij iedere stap op het kniegewricht staat gelijk aan 8 keer het lichaamsgewicht tijdens lopen. Tijdens wandelen is de impact op de knieën 3 keer kleiner. Anderzijds is een looppas langer dan een wandelpas en zal een loper de grond minder aantikken per afgelegde afstand. Daarenboven is de belasting korter omdat de voet minder lang contact heeft met de grond. Het nettoresultaat is dat de krachten die door de knie van een loper gaan per afgelegde afstand vergelijkbaar zijn met wandelen. Of men nu loopt of wandelt: maakt niet uit voor de knie.

Het beschermend effect voor de knieën is gebaseerd op volgende hypothese: het cyclisch belasten van het kraakbeen (een kracht drukt op het kraakbeen, dan weer niet, dan weer wel, ...) zet de kraakbeencellen aan tot delen, waardoor het wordt gerevitaliseerd.

Conclusie

Sporten is gezond en men raadt ons aan om het 150 minuten per week te doen. Duurlopen is net zoals fiks wandelen een goede keuze: de knieën varen er wel bij. Hardlopers lijden niet vaker aan knie- en heupartrose dan minder actieven, mogelijk zelfs minder.

8. Data om te noteren.

- ledenfeest : zaterdag 13 februari 2016

- lentewandeling : zondag 13 maart 2016

- eetinge : zaterdag 9 en zondag 10 april 2016

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

9. Vernieuwen lidgeld 2016.

Om lid te blijven van joggingclub Erwetegem (we hopen natuurlijk dat iedereen dat wil) en om volledig in orde te zijn bij SPORTA vzw (o.a. voor de verzekering) vul je VOOR 28 DECEMBER 2015 het (her)aansluitingsformulier achteraan dit nummer in.
Het lidgeld bedraagt € 18, en dit betaal je bij de afgifte van uw aansluitingsformulier aan clubsecretaris Geert Van Caenegem of aan penningmeester Luc De Vuyst. De storting kan ook gebeuren op de rekening van de club IBAN BE73 0688 9452 7660, met vermelding LIDGELD 2016.
Je ontvangt in februari ter gelegenheid van ons ledenfeest je lidkaart (model bankkaart) met daarop uw lidnummer. Dit kaartje is een bewijs van aansluiting en verzekering.
Wij willen er ook even op wijzen dat bijna alle ziekenfondsen het lidgeld voor sportclubs terugbetalen. Even navragen !!!

10.

Info : Van Caenegem Geert – g.vancaenegem@gmail.com – http://wtcdehert.weebly.com

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

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

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

11. Foto's van onder het stof !!!!!

Secr. : Boomgaardstraat 22 Bus 50
2600 Berchem
Tel. : 03.286.58.60 - Fax : 03.286.58.09
e-mail : federatie@sporta.be

Afdeling : Vlaamse Omnisportfederatie

AANSLUITINGSLIJST * : JOGGING : HERAANSLUITINGSLIJST *

Clubnaam : **JOGGINGCLUB ERWETEGEM** Clubstamnummer : **OV212**

Naam : …… (meisjesnaam voor gehuwde dames) Voornaam : ……

Geslacht : M / V * Geboortedatum : …..../……../…… Nationaliteit : ……

Straat : …… Nr. ……. Bus ….. Postnr. …… Gemeente ……

Provincie : …….. Tel.nr. : …….. Fax.nr. …….. GSM : ……

E-mail : ……

Beroep : bediende / arbeider / zelfstandige / zonder * Lid van een andere sportclub : JA / NEEN *

Statuut : competitief lid / recreatief lid / scheidsrechter / trainer / bestuurslid / commissielid *

* schrappen wat niet past

Gelieve alles duidelijk in BLOKLETTERS in te vullen a.u.b.