Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 19
Nr. 19/068
Januari 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,

Begin van een nieuw jaar met de klassieke wensen van geluk , goede gezondheid en voorspoed.

De tijd gaat zo vlug dat we ons weer al moeten reppen om een Lopend Vuurtje uit te brengen om onze voorjaarsactiviteiten kenbaar te maken.

Vooreerst hoop ik jullie allen te mogen verwelkomen op ons **ledenfeest** waar tevens de laureaten van ons criterium gehuldigd zullen worden. Zoals de jaren ervoor, zal Willy er terug voor zorgen dat we lekker eten op ons bord krijgen. Voor de gezelligheid moeten we zelf zorgen.

Er is dan ook de **wandeling** waarvoor Manuel instaat . Elk jaar zorgt hij voor een verrassend mooi parcours met een steeds verschillende maar steeds gezellige afsluiter.

Zoals elk jaar druk ik erop dat de **eetinge** onze enige bron van inkomen is, waarvan we de jogging inrichten en waarbij we bij elke gelegenheid of bijeenkomst een bijdrage vanuit de club willen leveren. Daarom vraag ik dan ook om bij de verkoop jullie beste beentje voor te zetten.

Ik hoop dat we ook dit jaar menig lid mogen verwelkomen op de trainingen en dat we met een grote groep mogen afgevaardigd zijn op de geselecteerde joggings.

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 2015

Aan het regelmatigheidscriterium 2015 hebben 73 clubleden (van 80) aan minstens één training en/of meetellende jogging deelgenomen, 28 clubleden behaalden de nodige 60 punten om laureaat 2015 te worden.
Voor de eerste maal in de clubgeschiedenis hebben we 2 kampioenen, namelijk ons sportief echtpaar Linda en Freddy. Ze mistten slechts 5 trainingen en namen deel aan alle in aanmerking komende joggings, van harte proficiat. Bij de laureaten ook 2 clubleden die uitsluitend hebben deelgenomen aan de trainingen, nl Baele Carine (72 ptn) en De Winter Sindy (69 ptn).

Hieronder de volledige uitslag van het regelmatigheidscriterium 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	
Haegeman	Freddy	8	8	9	17	13	28	19	22	14	19	11	12	95	85	180	1
Schietecatte	Linda	8	8	9	17	13	28	19	22	14	19	11	12	95	85	180	1
Van Den Berghe	Emmy	7	4	9	16	12	13	13	17	14	18	13	13	89	60	149	3
Morre	Sonja	5	4	5	13	10	7	9	10	11	13	9	10	51	55	106	4
Congiu	Christophe	5	4	7	10	11	12	3	12	9	15	9	8	55	50	105	5
Van Heddegem	Daniel	4	4	5	14	2	20	14	12	5	5	7	8	35	65	100	6
Van Caenegem	Geert	4	6	6	10	2	18	13	16	3	7	10	2	47	50	97	7
Machtelings	Dirk	7	4	9	10	12	12	6	5	7	8	5	6	76	15	91	8
Perreman	François	2	3	5	12	7	18	6	12	1	11	5	5	22	65	87	9
Van Breusegem	Paul	0	0	0	11	5	21	7	16	5	10	5	5	5	80	85	10
Declercq	Luc	4	6	6	15	3	16	4	8	4	4	11	2	53	30	83	11
Verlinden	Andy	0	0	0	10	5	16	11	16	0	10	5	5	3	75	78	12
De Pauw	Kathy	5	7	3	4	9	12	10	7	4	6	4	6	57	20	77	13
De Backer	Vera	8	7	3	7	6	7	2	10	7	7	5	6	70	5	75	14
Van De Wiele	Christa	5	5	7	5	7	13	5	13	5	4	3	3	60	15	75	14
Dernaucourt	Marijke	6	4	9	9	12	10	3	4	6	7	4	0	64	10	74	16
Reynvoet	Rita	0	6	2	10	4	16	5	13	10	7	0	0	33	40	73	17
Baele	Carine	7	6	0	6	8	6	7	5	9	9	2	7	72	0	72	18
De Ville	Annelies	5	4	7	6	6	8	3	9	7	7	4	5	66	5	71	19
De Winter	Sindy	8	5	9	6	5	7	3	2	8	6	5	5	69	0	69	20
Haeleydt	Dimitri	1	2	4	12	1	22	0	0	5	10	5	5	12	55	67	21
Van Breusegem	Nikita	0	0	0	10	0	20	6	11	5	10	5	0	2	65	67	21
Bauwens	Veerle	7	3	8	7	6	6	5	8	7	6	2	0	60	5	65	23
Roelandt	Jozef	7	2	2	4	4	4	4	14	8	5	10	1	40	25	65	24
Van De Walle	Evelien	5	1	6	9	7	6	2	7	5	9	6	2	40	25	65	24
De Sutter	Rita	2	0	2	10	4	15	10	13	3	5	0	0	29	35	64	26
De Clercq	Nadine	7	6	7	1	4	6	0	7	5	8	4	7	52	10	62	27
Waeremoes	Noël	0	0	0	11	1	15	1	16	5	10	1	0	5	55	60	28

Januari - maart 2016

Haeleydt	Jente	1	2	4	11	6	11	0	0	5	5	5	5	10	45	55
D'hondt	Marieke	0	0	3	18	13	17	0	0	0	0	0	0	21	30	51
De Clercq	Andre	6	5	4	4	5	3	2	8	2	4	0	1	39	5	44
Saelens	Steven	2	3	3	8	6	8	2	11	0	0	0	0	18	25	43
De Potter	Carine	3	4	4	6	6	3	2	5	5	0	1	1	35	5	40
Saelens	Els	8	6	8	4	8	0	0	0	0	0	0	0	34	0	34
Leung	Pusinne	0	4	0	7	6	7	0	10	0	0	0	0	9	25	34
Leenaert	Tom	0	0	0	0	5	10	5	1	0	5	0	5	1	30	31
Persoons	Patrick	2	3	5	1	2	3	4	3	0	1	2	4	30	0	30
Meerman	Danny	1	0	0	0	1	0	2	5	5	5	5	5	4	25	29
Naessens	Sandra	5	2	2	2	0	2	1	6	4	2	1	0	22	5	27
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
Hendrick	Joke	0	0	3	9	8	3	0	0	1	0	0	0	24	0	24
Kesteleyn	Lieve	0	0	3	9	8	2	0	1	0	0	0	0	23	0	23
Heymans	Sibil	0	0	2	5	7	5	1	2	0	0	0	0	22	0	22
Van Breusegem	Sien	0	0	0	2	0	7	3	6	4	0	0	0	12	10	22
Cassiman	Soetkin	0	0	3	9	8	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
De Smet Van Damme	Els	0	0	3	9	8	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
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
Janssens	Ruud	0	0	3	9	8	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
Moriau	Petra	0	0	3	9	8	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
Vanooteghem	Sofie	0	0	3	9	8	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
De Visscher	Patricia	4	4	5	0	5	2	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Heymans	Bettina	0	0	0	0	0	2	0	10	0	0	3	0	10	5	15
Vanooteghem	Jonathan	0	0	0	0	0	0	5	10	0	0	0	0	0	15	15
D'haeyer	Luc	2	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	5	6	5	11
De Smet	Patricia	0	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0	10	10
De Loor	Rosette	0	0	0	0	0	2	1	6	0	0	0	0	4	5	9
De Vuyst	Luc	0	0	0	0	0	2	1	6	0	0	0	0	4	5	9
Meert	Elke	0	2	1	0	0	1	0	5	0	0	0	0	4	5	9
Blom	Eddy	0	0	0	0	0	1	1	6	0	0	0	0	3	5	8
De Winter	Geert	0	0	0	0	0	1	0	6	0	0	1	0	3	5	8
Vereecken	Dirk	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	3	5	8
Watte	Willy	0	0	0	0	0	2	0	6	0	0	0	0	3	5	8
De Spiegeleer	Paul	0	0	0	0	0	0	1	6	0	0	0	0	2	5	7
De Vuyst	Manuel	0	0	0	0	0	1	0	6	0	0	0	0	2	5	7
De Pril	Ilse	0	0	0	0	0	1	0	5	0	0	0	0	1	5	6
Oste	Robrecht	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	1	5	6
Lievens	Paul	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	5
Van Den Bossche	An	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	5	5
Seghers	Rita	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	0	2
Van Den Berge	Senne	0	0	0	0	0	0	0	2	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
Leleu	Saskia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van De Velde	Eva	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Den Berghe	Sigrid	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
Walraed	Jasper	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
		33	34	44	50	49	61	44	58	35	36	33	30	69	55	73

Hieronder het aantal clubdeelnames per geselecteerde jogging.

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
11/11	Gezinsjogging Nederhasselt	17
06/12	Jogging Strijpen	16

Het volledige excel bestand waarin je alle maanden gedetailleerd kan bekijken vind je terug op onze website.

5. Korte verslagen gelopen joggings.

11/11: Gezinsjogging Nederhasselt

Op Wapenstilstand hadden we opnieuw de Gezinsjogging, ingericht door de Gezinsbond van Nederhasselt. Zoals elk jaar veel deelnemers en een mooi doch soms lastig parcours. Iedereen kreeg een drankbonnetje en een 'verrassingsprijs(je)'. In de uitslag waren enkele clubleden in eerste instantie vergeten, doch dit kon vrij snel worden rechtgezet. We waren met 17 clubleden aanwezig.

06/12 : Jogging Strijpen

De allerlaatste jogging van het criterium was zoals altijd de 'Luchtbaljogging' in Strijpen. Slechts 43 deelnemers schreven zich in, waaronder 16 clubleden. Een vrij lastig parcours en daarna een gezellige afterjogging. Spijtig dat deze jogging aan zijn laatste editie toe was.

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. Ledenfeest 2016.

Zaterdag 13 februari 2016

Waar : Huys te Oudenhove te Sint-Goriks-Oudenhove

Ook dit jaar hebben we voor een lekker etentje gezorgd. Daarom rekent het bestuur erop dat jullie allen zult aanwezig zijn op dit feestgebeuren.

Jullie worden verwacht voor het aperitief om 19u.

Er zal keuze zijn tussen vis en vlees. Gelieve bij uw inschrijving je keuze te vermelden.
We stellen een **deadline op 2 februari** ten einde de nodige schikkingen tijdig te kunnen treffen. Alles kan via mail en overschrijving. Wie papier verkiest, kan gebruik maken van het formulier dat verder in dit boekje is te vinden, en dit afgeven aan iemand van het bestuur. Deelname is pas DEFINITIEF na betaling van het verschuldigde bedrag op het rekeningnummer van de club BE73068894527660.

Aan tafel wacht ons een heerlijk diner.

APERITIEF MET HAPJES

PORTUGESE SOEP

KALFSGEBRAAD WILDERMAN MET ROOMSAUSJE VAN WHISKY EN GARNITUREN, SEIZOENGROENTJES EN KROKETJES
OF
GEBAKKEN NOORDZEEVIS SPORTIVE MET ROOMSAUSJE VAN RIVIERKREEFTJES EN GARNITUREN, SEIZOENGROENTJES EN KROKETJES

CHOCOLADE –EN VANILLE IJS

KOFFIE EN VERSNAPERINGEN

Waters, witte en rode wijn zijn inbegrepen.

Leden kunnen zich inschrijven voor de prijs van € 30 pp.

Niet-leden betalen € 42 pp – kinderen (jonger dan 12j) betalen € 20 pp

De laureaten van het regelmatigheidscriterium worden weer op passende wijze gehuldigd.

Ook te vermelden dat de dranken na het diner aan heel democratische prijzen zullen aangeboden worden, namelijk 1 EUR voor gewone dranken en 2 EUR voor zwaardere bieren.

Onze dansschoenen laten we niet thuis, want Geert Van Caenegem heeft beloofd dat hij er met passende muziek een spetterende en gezellige feestavond wil van maken. Omdat we vorig jaar hebben ontdekt dat er nu onder onze leden mensen zijn met verborgen talenten op het gebied van zang en dans hopen we ook dit jaar aan talentscouting de kunnen doen. Dus geef er die avond maar een ferme lap op…….

7. Clubwandeling

Op **zondag 13 maart 2015** trekken we opnieuw onze wandelschoenen aan. Onze vaste parcoursbouwer Manuel heeft opnieuw voor een mooie en verrassende wandeling gezorgd ! Dit jaar trekken we door de mooie natuur tussen de rustige dorpjes Woubrechtegem en Sint-Lievens-Esse.

We verzamelen om 13.30 op de parking van het jullie allen bekende (voor sommigen vroeger "beruchte") Wijnantshof, http://www.wijnantshof.be/, Kasteelstraat 26 te Woubrechtegem.

Het wordt een licht glooiende tocht van een tiental km, met gezellige tussenstop in Esse na 7 km. Een groot deel van de wandeling verloopt over veldwegen, dus liefst geen basketsloefkes of naaldhakken aandoen.

We worden terug verwacht in het Wijnantshof rond 17.30, om rond 18h aan tafel te gaan voor:

- Lekkere ribbekes à volonté, aan 16 euro pp

OF

- Smakelijke spaghetti, aan 11 euro pp

Beide maaltijden zijn zoals steeds uitgetest door een deskundig panel met de nodige ervaring.
Kunnen jullie ten laatste op zondag 6 maart laten weten met hoeveel leden of sympatisanten jullie aanwezig zullen zijn, en wat jullie eventueel gaan eten ? De inschrijvingsstrook vind je op het einde van dit nummer terug. OPGELET : iedereen betaalt zelf zijn maaltijd, de club zorgt wel voor een drankje tijdens de pauze en de maaltijd.

DE VAREN
UITVAARTCENTRUM

Hoogstraat 6,
Zottegem
www.devaren.be
09/336.82.15

Complete uitvaartzorg,
24/24u, discreet, sereen
en met respect.

Café 't Kelderke
JEMPY & ANOUSKA
Kattenberg 1 Erwetegem

Uit Sympathie
Leen GOOSSENS
Schepen financiën

brood-banket
DSVD
09/360.07.23
JOHAN
ERWETEGEM

Apotheek Desseyn
UW GEZONDHEID. ONZE ZORG

Uit Sympathie
Kloosterstraat 92
9620 Erwetegem
Tel. 09/360.23.89

Uit Sympathie
Herman DE LOOR
Oud burgemeester

8. Eetinge 2016

Naar jaarlijkse gewoonte organiseert Joggingclub Erwetegem, opnieuw zijn alombekende EETINGE, die zal doorgaan in **HET ONTMOETINGSCENTRUM STRIJPEN, St Andriessteenweg 168 te Strijpen** en dit op zaterdag 9 en zondag 10 april 2016.

De kaarten geven wij u binnenkort mee. Mogen wij u een kleine inspanning vragen kaarten te verkopen aan familie, vrienden en kennissen.

De opbrengst van deze kaartenverkoop is de bron van inkomsten voor het bekostigen van:

- Inrichten kermisjogging op 27 augustus 2016
- Het regelmatigheidsklassement (wie deelneemt en laureaat wordt, ontvangt telkens een waardevolle beloning)
- Dwars door Brugge
- Gratis consumptie bij training op verplaatsing
- Tussenkomst gezinswandeling, ledenfeest

Voor bijkomende kaarten en voor het afrekenen van de verkochte kaarten kunt U steeds terecht bij alle bestuursleden en dit iedere dinsdag- of donderdagavond voor of na de training.

Eventueel kan je ook terecht hiervoor bij Perreman Frans, Rodestraat 39, Godveerdegem (09/360.64.05)

De gekozen dag en het menu op de kaarten en de strookjes aankruisen aub.

Gelieve, om organisatorische redenen de niet verkochte kaarten, de opbrengst en de strookjes af te rekenen ten laatste op **dinsdag 5 april 2016**.

9. Heraansluiting 2016

Vergeet niet jullie aansluiting te vernieuwen, en dit best voor 30/01/2016, bedrag 18 EUR, dit is vooral van belang voor de verzekering tijdens de trainingen en de aangeduide joggings. Ook krijg je 12 EUR korting voor het ledenfeest van 13 februari.
In dit nummer nog eens een aansluitingsformulier bijgevoegd. Betalen kan best via overschrijving. Strookjes te bezorgen aan bestuurslid Luc De Vuyst. (Erwetegemstraat 21, 9620 Zottegem – 09/3607506 - lucdevuyst@gmail.com).

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

10. Start-to-Run 2016

Maak kennissen en vrienden nu al warm, want ook in 2016 zal onze joggingclub opnieuw een Start-to-Run organiseren onder leiding van clublid Marijke Dernaucourt!

LIEVER ACTIEVER

Na 10 weken zonder problemen 5 kilometer lopen !

START TO RUN
voor conditie en fun

WANNEER : IEDERE DINSDAG EN DONDERDAG OM 19 UUR

VANAF DINSDAG 22 maart 2016

WAAR : PARKING KERK ERWETEGEM

INSCHRIJVING EN 1 JAAR VERZEKERING INBEGREPEN : SLECHTS **18 EURO**

Afhankelijk van je ziekenfonds kan je het inschrijvingsgeld terugbetaald krijgen.

MEER INFO : ☎ 09/360.25.76

E-Mail : jogging_erwetegem@hotmail.com – http://joggingcluberwetegem.weebly.com/

Rhonny & Marianne

Hamburgers - Braadworsten Hotdogs -

Pensen - Escargots

Frans De Beckstraat 18, bus 3

9620 Zottegem

0476/63.03.86

UIT SYMPATHIE

Apothekers
Stephan Van Holder
Patricia De Smet

Leonce Roeslstraat 20
9620 Zottegem
tel 09/360 17 22

Woe- & za-namiddag
GESLOTEN

11. Regelmatigheidscriterium 2016

We zijn momenteel nog aan het bekijken welke joggings er dit jaar in aanmerking zullen komen voor het regelmatigheidscriterium. Enkel de jogging van Strijpen was vorig jaar aan zijn laatste editie toe, alle andere 16 joggings gaan opnieuw door in 2016. Waarschijnlijk worden er nog een paar wijzigingen doorgevoerd, meer hierover per email, op onze website en in ons volgend nummer.

Dierenarts
Valentine Van Breusegem
0496 25 44 89

KINE PRAKTIJK
Het Oefenpunt

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

Café

'n Haze

Faliestraat 122
Sint-Maria-Oudenhove

Tel. 09/360.88.84

Dinsdag gesloten

12. Eten voor of na het sporten? Zo verbrand je het meeste vet

Eerst nog iets eten voor die ochtendlijke loopsessie, of verbrand je meer vet als je op een nuchtere maag gaat sporten? Wetenschappers hebben het antwoord, dat merkwaardig genoeg anders ligt per geslacht. Vrouwen eten beter koolhydraten voor ze gaan sporten om meer vet te verbranden, terwijl mannen beter wachten tot daarna.

> Op een lege maag gaan sporten is voor vrouwen geen goed idee

We willen allemaal het geheim weten om nog meer vet te verbranden tijdens het sporten, liefst zonder al te veel moeite. En de wetenschap helpt ons hierbij een handje, waarvoor dank. Een labo-experiment van de universiteit van Surrey geeft aan dat de hoeveelheid vet die we verbranden afhankelijk is van of we eten voor of na onze workout. Daarenboven verschilt dit voor mannen en vrouwen. BBC ging deze stelling na in twee verschillende experimenten, en kon dit bevestigen.

Vet versus koolhydraten

Mannen passen beter voor een koolhydraatrijke maaltijd voor het sporten, want dan komen ze minder snel toe aan vetverbranding. Het mannelijk lichaam is een echte koolhydraat-vreter, en een man zal die voedingsstoffen altijd eerder verbranden dan vet.

Wil je als man vet verbranden, dan eet je beter koolhydraten na het sporten. Dan zal het lichaam die gebruiken om de verbruikte koolhydraten in de spieren te vervangen, en wordt vet verbrand voor energie.

Vrouwen zijn vetverbranders

We mogen als vrouw niet klagen: op een lege maag gaan sporten is voor ons net geen goed idee, en we mogen eerst smullen van wat koolhydraten. Dat komt doordat we - in tegenstelling tot mannen - sneller vet verbranden dan koolhydraten. Onze koolhydraatconsumptie voor het sporten zit de vetverbranding niet in de weg - integendeel - en we kunnen ze beter 'bewaren' tijdens het sporten. Maar krijgen wij na het sporten koolhydraten binnen, dan gaan we die wél sneller verbranden dan vet. Eten voor het sporten is in ons geval dus beter.

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

13. Trainen, wat is verstandig ?

Hardlopers hebben de neiging om altijd hard te lopen. Letterlijk, altijd wordt die snelheid eruit geperst. Dat is leuk maar het is niet altijd het beste in de ontwikkeling van de loper. Loop ook eens zacht hard. Neem je voet van het gas en kom tot rust. Die herstelloop is er niet voor niets. Variëteit heeft een doel. En die marge wordt steeds groter in trainingen.

Trainen als gekken
Looptrainer Alberto Salazar kwam met een mooie uitspraak: "Ethiopiërs hebben geen geheimen. Het is gewoon dat ze honderden talenten hebben en dat al die hardlopers als trainen als gekken, ze doen alles wat ze kunnen en degenen die dat overleven worden erg moeilijk te verslaan."
Je krijgt het beeld van groepen donkere atleten die van 's morgens vroeg tot in de avond alleen maar hardlopen. Na acht uur gaat het licht uit bij deze jonge helden en vallen ze in een droomloze slaap om de ochtend erop weer los te gaan.

Marge rust en intensiteit
Ja, die atleten trainen hard maar dat is niet alles. Ze zijn ook slimme trainers. Je ziet een fenomeen dat in het Westen stevig wordt gekopieerd: het verschil tussen rust en intensiteit wordt groter. Vooral in de VS wordt de intensieve training nog intensiever gemaakt. Daarna volgt de rust. De gedachte erachter is dat de prikkel veel groter is om sterker en sneller te worden. Maar een lichaam kan niet eeuwig doorgaan. Als je als individu loopt dan zit er een grens aan je maximale inzet. Jij hebt geen honderden talenten in je. Je hebt dan ook echt tijd nodig om bij te komen.
Bij de toplopers voor de lange afstanden wordt wekelijks een lange duurloop gelopen. Dan gaat het niet alleen om de capaciteit om die duurloop uit te lopen. Het wordt een loop met een missie. Ook hier zit de gedachte erin dat je de trainingsprikkel intensief maakt. Een duurloop als bevestiging van je conditie geeft geen trainingsprikkel menen de Amerikanen. De lange duurloop wordt intensief. Wekelijks wordt een 33 kilometer loop afgewerkt. Als je kijkt naar de tijden dan wordt vanaf kilometer 22 een versnelling geplaatst en die wordt tot in de laatste kilometer vol gehouden. Dit zijn wel tijden van de grote jongens want de kilometertijd zit rond de 3,20 en 3,35. Voor amateurs is dit nauwelijks haalbaar. Het trainingsprincipe is, als je lichaam er tegen kan, wel haalbaar. Een grote marge tussen rust en intensiteit. Bij deze trainingsaanpak wordt altijd aandacht geschonken aan kracht, flexibiliteit en technische oefeningen.

Hard werken aan rust
Daarna wordt er hard gewerkt aan: rust. Want herstel is belangrijk. Je bent namelijk niet die groep Ethiopische atleten die alsmaar doorgaat. Herstel en rust na de training is geen los onderdeel meer. Herstel direct na de training wordt gezien als een vast onderdeel van die training. De serieuze clubs die atleten voor de halve en hele marathon klaarstomen, houden rekening met een periode van 30 tot 60 minuten. Je kunt namelijk een lichaam niet eerst tot naar de top van zijn kunnen jagen en dan eenvoudigweg de spanning eraf nemen. In die herstelperiode direct na de training wordt langzaam het lichaam teruggebracht naar de rust die je had vóór je training.

Tip voor rijdende hardloper
Iedere loper weet nu wel dat hij vrijwel meteen iets moet eten en drinken om de ontstane tekorten aan te vullen. Maar beschouw die tijd na de training als onderdeel van je training. Die 30 tot 60 minuten doen de atleten veel lichte oefeningen. Langzaam komt het lichaam weer tot rust zonder een plotseling stop.

Voor de amateur ook belangrijk, vooral bij een wedstrijd, doe lichte oefeningen voordat je weer in de auto naar huis stapt. Veel lopers pakken de auto naar een hardloopevenement. Je hebt je concentratie nodig op de heenweg maar net zo hard op de terugweg. Een periode van een half uur tot een uur met lichte oefeningen brengt je weer terug in een staat waarop je goed kunt nadenken en reageren. Niet onbelangrijk als je weer de weg opgaat.

Hoeveel langzamer?

Na die intensieve wedstrijden of lange duurlopen heb je wel een herstelloop verdiend. Daar maken ze in de Amerikaanse topclubs gretig gebruik van. Als je de commentaren ziet over de herstelloop dan kan het de atleten bijna niet langzaam genoeg gaan. Om hier tijden te noemen heeft weinig zin voor de vele recreatieve lopers. Want de rustige tijden voor een kilometer van een toploper lijken nog steeds snel voor een gewone loper. Wat is langzaam? Als je het omrekent naar een percentage dan blijkt dat de lopers 32 tot 35% langzamer lopen. Als je 35% langzamer loopt dan weet je wel hoe dat voelt: heel makkelijk. Dan kan je lichaam herstellen. Dit is geen inspanning meer maar ontspanning.

Nodig

Gek genoeg heb je dit langzame tempo nodig. Door je rust direct na een training en de invloed van je herstelloop, kom je helemaal bij van die intensieve trainingsprikkel. Van de Afrikaanse lopers is het bekend dat als ze een herstelloop doen dat het niet meer is dan een jogger in het park. Het gaat zo langzaam dat je bijna niet meer ziet dat daar de talenten van Afrika lopen.

Kan het wat langzamer

Voor een goede herstelloop moet je die eeuwige gedachte van de hardloper: 'Kan het niet wat sneller', helemaal loslaten. Die kilometertijd is niet interessant. Wat wel interessant is, is of je helemaal herstelt van al die inspanning uit je afgelopen trainingen.
Heb je na die rust direct na de intensieve training en de 'inspanning' in je herstel je vorm van voor al die intensiteit weer terug? Dat heb je net nodig om weer die hele intensieve trainingsprikkel te geven. Zonder dat pleeg je roofbouw op jezelf. Het gaat niet zo zeer om een 'hard day' te laten volgen door een 'easy day'. Die grote marge van de ene kant van intensiteit naar de andere kant lijkt bij toppers te werken maar ook zij moeten zoeken wat bij hen past. En dat is niet makkelijk in een standaard naar dagen te benoemen. Het is zoeken hoeveel rust en herstel je nodig hebt voordat het weer tijd is voor de intensieve trainingsprikkel.

14. Inschrijvingsstrookjes

Ledenfeest : Je kan inschrijven door een mailtje te sturen naar Watté Willy (willy.watte@telenet.be), best ook in cc onze schatbewaarder Luc De Vuyst (lucdevuyst@gmail.com).

Vermeld : Naam: …….

Lid : aantal …… en hoofdgerecht bv 2 leden (1 vlees + 1 vis)

Niet-lid : idem

De inschrijving is pas geldig na betaling op het rekening nr. BE73 0688 9452 7660
Je kan ook inschrijven via onderstaand strookje
Af te geven ten laatste op 6 februari 2016 aan bestuurslid Luc De Vuyst (Erwetegemstraat 21, 9620 Zottegem).

✂ ----------

Ondergetekende …… schrijft in met …….. personen.

Leden

…….. personen x € 30 = € ……. vlees

……. personen x € 30 = € ……vis

Niet-leden		Kinderen (jonger dan 12j)	
…….. personen x € 42	= € …… vlees	……. Kinderen x € 20	= € ….. vlees
……. personen x € 42	= € …….vis	……. Kinderen x € 20	= € ….. vis

✂ ----------

Wandeling : Gelieve aan te duiden wat jullie willen eten op de wandeling op 13 maart, iedereen betaalt zelf ter plaatse. Gelieve de strookjes voor 6 maart 2016 aan bestuurslid Luc De Vuyst te bezorgen. (Erwetegemstraat 21, 9620 Zottegem - lucdevuyst@gmail.com).

Ondergetekende …….. schrijft in

Ribbekes à volonté : …… personen (16 euro per persoon)

Spaghetti : …… personen (11 euro per persoon)

De inschrijving zelf is gratis!

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.