Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 22
Nr. 22/073
Januari 2019

HET LOPEND VUURTJE

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) – Daniel

3. Voorwoord van de voorzitter

Beste joggers,

We zijn reeds een eind in 2019 en na onze opnieuw geslaagde **nieuwjaarsreceptie** komt nog een drukke **februari** maand aan, in aanloop van ons nieuw joggingseizoen.
Eerst is er opnieuw, onder impuls van Daniël Van Heddegem, een **geutelingenloop**, waarbij we in Erwetegem starten en in Elst aankomen.
De week daarna is er ons **ledenfeest** waar we aan een democratische prijs gezorgd hebben voor een smakelijk diner en waar we de laureaten van ons regelmatigheidscriterium 2018 zullen huldigen.
In **maart** is er dan onze klassieke **wandeling** waarbij we dit jaar starten en aankomen in Erwetegem.
Van al die evenementen krijgen jullie verder in dit nummer meer uitleg en mogelijkheid tot inschrijving voor wie het niet via mail doet.
In **april** is er dan ons **jaarlijks eetfestijn** waarvoor we op jullie inzet rekenen om kaarten aan de man te brengen. Het mag gezegd worden dat de kwaliteit van het geserveerde eten steeds goed is. Dit eetfestijn is naast onze sponsoring nodig om onze club draaiende te houden. Dus ...
Daarna komen de joggings en het staat vast dat we een busreis maken naar Brugge voor **Dwars door Brugge** op 12 mei.
Noteer alvast ook in jullie agenda dat onze club opnieuw een **Christmasjogging** organiseert en dit op zaterdag 21 december 2019.
Verder wens ik jullie een fantastisch loopseizoen toe, vrij van kwetsuren of tegenslagen.

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

Uit sympathie

Alexander DE CROO
Vicepremier
Voorzitter Gemeenteraad Brakel

Minister van Staat Herman De CROO
Gewezen kamervoorzitter
Volksvertegenwoordiger
Ereburgemeester van Brakel

4. Regelmatigheidscriterium 2018

Aan het regelmatigheidscriterium 2018 hebben 95 clubleden (van 102) aan minstens één training en/of meetellende jogging deelgenomen, 32 clubleden behaalden de nodige 60 punten om laureaat 2018 te worden. Het podium is duidelijk in het voordeel van het 'zwakke geslacht'. Voor de vierde opeenvolgende keer (nu mag ze zich **KEIZERIN +** noemen) werd Linda Schietecatte clubkampioene. Ze miste slechts 7 trainingen (vorig jaar slechts 3) en nam deel aan alle in aanmerking komende joggings, van harte proficiat. Nieuw op het podium is Cocquyt Leen als derde en veroverde Morre Sonja de zilveren plak, ook voor hen proficiat.

Hieronder de volledige uitslag van het regelmatigheidscriterium 2018.

	Seizoen 2018		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
1	Schiettecatte	Linda	9	10	7	8	24	33	19	35	13	18	8	5	99	90	189
2	Morre	Sonja	8	8	6	8	25	21	18	32	12	18	8	6	90	80	170
3	Cocquyt	Leen	4	4	4	5	24	33	14	34	12	18	7	6	75	90	165
4	De Plancke	Vanessa	3	4	6	7	11	25	14	22	12	16	8	4	72	60	132
5	D'haeyer	Luc	7	9	8	8	15	0	7	31	13	18	8	7	76	55	131
6	Van Den Berghe	Emmy	7	5	0	8	19	10	17	17	8	19	7	7	79	45	124
7	Declercq	Luc	8	8	3	2	17	25	9	19	4	9	7	5	61	55	116
8	Van Heddegem	Daniel	3	2	4	6	12	8	8	23	13	15	4	3	61	40	101
9	Van Breusegem	Nikita	0	2	0	0	16	25	13	26	5	11	1	1	10	90	100
10	Van Caenegem	Geert	5	7	1	8	17	18	9	16	0	14	2	3	45	55	100
11	Minnaert	Steven	4	2	7	6	20	2	17	18	5	5	6	3	45	50	95
12	Van Breusegem	Paul	0	0	0	0	16	25	12	26	5	11	0	0	5	90	95
13	Congiu	Christophe	5	4	5	5	10	18	9	16	8	9	3	1	43	50	93
14	Van De Walle	Evelien	5	4	5	4	9	20	10	18	10	5	3	0	43	50	93
15	Van Den Bossche	Sofie	0	0	2	3	11	22	7	20	8	14	4	2	28	65	93
16	Roelandt	Jozef	9	3	9	8	15	13	13	15	4	0	0	0	64	25	89
17	Heymans	Bettina	3	6	8	7	7	7	7	12	8	9	7	7	78	10	88
18	De Winter	Sindy	8	8	0	8	5	6	5	16	8	9	7	6	76	10	86
19	Baele	Carine	7	8	8	8	9	7	8	5	8	4	5	6	83	0	83
20	De Ville	Annelies	6	6	4	6	8	6	5	16	6	9	6	3	71	10	81
21	Machtelings	Dirk	6	5	4	7	5	4	6	21	6	6	5	3	63	15	78
22	Meerman	Demi	3	6	5	3	14	7	6	12	8	10	3	1	33	45	78
23	Perreman	François	0	2	1	8	15	16	11	20	0	5	0	0	18	60	78
24	De Cubber	Leen	6	7	5	5	6	6	3	15	6	10	4	2	60	15	75
25	Verlinden	Andy	0	0	0	0	15	20	6	20	5	5	0	0	1	70	71
26	Bauwens	Veerle	6	5	4	6	9	5	4	15	5	5	2	1	57	10	67
27	Van Haelter	Corina	5	6	7	4	4	4	7	3	8	7	6	5	66	0	66
28	De Backer	Vera	7	4	2	2	5	7	6	17	3	8	4	0	55	10	65
29	Meulenijzer	Sandra	0	0	2	8	10	9	7	14	5	8	0	0	53	10	63
30	De Pauw	Kathy	0	0	2	8	10	6	6	11	2	7	4	5	41	20	61
31	Dernaucourt	Marijke	1	0	1	6	6	2	6	14	8	4	7	6	51	10	61
32	Meerman	Danny	0	0	0	3	18	12	7	16	0	2	2	1	16	45	61
33	Lippens	Alexandre	0	4	0	0	14	17	0	10	5	5	1	0	11	45	56
34	Fosselle	Gerdy	0	0	2	8	10	8	8	13	6	0	0	0	45	10	55
35	Van Den Steen	Brecht	2	2	1	0	5	5	5	15	5	10	0	0	5	45	50

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

36	Persoons	Patrick	1	3	1	1	3	2	10	3	2	9	3	3	31	10	41
37	Auquier	Claude	0	0	2	4	3	7	7	16	0	0	0	0	14	25	39
38	Van Driessche	Nico	0	0	2	5	13	6	3	0	0	10	0	0	14	25	39
39	Van Der Cleyen	Raf	0	0	0	0	5	0	12	20	0	0	0	0	2	35	37
40	Auquier	Tibe	0	0	2	4	2	7	5	16	0	0	0	0	11	25	36
41	Paelman	Karen	0	0	2	8	10	8	1	0	0	5	0	1	30	5	35
42	Fosselle	Ian	0	0	2	8	10	2	0	10	0	0	0	0	22	10	32
43	Leenaert	Tom	0	0	0	0	0	10	5	10	0	5	0	0	0	30	30
44	Pandelaere	Tilly	0	0	0	0	2	5	7	16	0	0	0	0	5	25	30
45	Moreel	Jens	4	3	3	0	2	1	0	10	0	5	1	0	14	15	29
46	Van Caenegem	Jarno	0	0	2	8	10	2	1	5	0	0	0	0	23	5	28
47	Van Den Brulle	Roland	0	0	0	0	11	6	11	0	0	0	0	0	3	25	28
48	De Vuyst	Manuel	0	0	0	0	0	0	7	15	5	0	0	0	2	25	27
49	Van Breusegem	Sien	0	0	0	0	6	10	0	10	0	0	0	0	1	25	26
50	Baele	Karol	0	0	2	8	10	3	0	0	0	0	0	0	23	0	23
51	De Spiegeleer	Paul	0	0	0	0	1	0	1	16	5	0	0	0	3	20	23
52	Haegeman	Freddy	0	2	0	0	1	1	7	11	0	0	0	0	7	15	22
53	Uytterhaegen	Luka	0	0	2	8	10	2	0	0	0	0	0	0	22	0	22
54	Haeleydt	Dimitri	0	0	0	0	11	10	0	0	0	0	0	0	1	20	21
55	Hendrick	Joke	0	0	2	8	10	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
56	Schoukens	Veerle	0	0	0	0	0	0	1	15	0	5	0	0	1	20	21
57	Uytterhaegen	Luna	0	0	2	8	10	1	0	0	0	0	0	0	21	0	21
58	Bourleau	Nora	0	0	2	8	10	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
59	De Schepper	Joke	0	0	2	8	10	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
60	De Schepper	Yana	0	0	2	8	10	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
61	Kramer	Inge	0	0	2	8	10	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
62	Van Breusegem	Jelle	0	0	0	0	0	0	0	10	5	5	0	0	0	20	20
63	Van Loo	Lindsay	0	0	2	8	10	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
64	Vermeulen	Alicia	0	0	2	8	10	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
65	De Spiegeleer	Margot	0	0	0	0	1	0	1	16	0	0	0	0	3	15	18
66	Maes	Dieter	0	0	0	0	0	2	6	10	0	0	0	0	3	15	18
67	Coppens	Marlene	0	2	0	0	1	0	2	10	0	0	0	0	4	11	15
68	De Vuyst	Luc	0	2	0	0	1	0	2	10	0	0	0	0	5	10	15
69	Naessens	Sandra	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	15	15
70	Saelens	Steven	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	15	15
71	Waeremoes	Noël	0	0	0	0	1	0	2	11	0	0	0	0	4	10	14
72	Blom	Eddy	0	0	0	0	0	0	2	11	0	0	0	0	3	10	13
73	De Loor	Rosette	0	0	0	0	2	0	1	10	0	0	0	0	2	11	13
74	Reynvoet	Rita	0	0	0	0	0	0	2	11	0	0	0	0	3	10	13
75	De Pessemier	Robert	0	0	0	0	0	0	1	11	0	0	0	0	2	10	12
76	De Winter	Geert	0	0	0	0	0	0	1	11	0	0	0	0	2	10	12
77	Seghers	Rita	0	0	0	0	0	0	1	11	0	0	0	0	2	10	12
78	De Clercq	Andre	0	0	0	0	0	0	1	10	0	0	0	0	1	10	11
79	Moreel	Geert	0	2	0	0	1	0	7	1	0	0	0	0	6	5	11
80	Van Breusegem	Milana	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	1	10	11
81	Watte	Willy	0	0	0	0	0	0	1	10	0	0	0	0	1	10	11

82	Lievens	Paul	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10
83	Oste	Robrecht	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10
84	Petrus	Mara	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10
85	Van Den Bossche	An	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	10	10
86	Van Lierde	Steven	4	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	10
87	Callaert	Mireille	0	0	0	0	2	0	2	1	0	0	0	0	4	1	5
88	Meyer	Isabelle	0	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	1	5	0	5
89	De Sutter	Rita	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	3	0	3
90	Kesteleyn	Lieve	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	3	0	3
91	Roelandt	Ilse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	3	0	3
92	Cornil	Martine	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0	2
93	Van De Wiele	Christa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	2
94	De Potter	Carine	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
95	De Pril	Ilse	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
96	De Bock	Marc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
97	Goossens	Kristof	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
98	Persoons	Nele	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
99	Van Der Beken	Petra	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100	Van Ruyskensvelde	Rosanne	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
101	Vereecken	Dirk	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			28	34	48	47	72	55	65	74	36	41	32	30	87	74	95

MICHIELS FIETSEN
Fietsen, tuinmachines en robotmaaiers
Traveins 57, 9620 Zottegem (Sint-Goriks-Oudenhove)

BVBA SCHRIJNWERKERIJ

PERSOONS

Ramen, deuren, trappen
Timmerwerken
Binnenhuisinrichtingen

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

DE 70NDIGE ZEVEN

Hieronder het aantal clubdeelnames per geselecteerde jogging.

Datum	Jogging	Deelnames
04/05	Jogging Bottelare	22
13/05	Dwars door Brugge	17
18/05	Ronde des tortues Meslinoises	14
02/06	Jogging Haaltert	15
15/06	Jogging Gavere	12
23/06	Jogging Hemelveerdegem	20
24/06	Livinusrun St Lievens Houtem	9
29/06	Adelardusjogging Zingem	17
08/07	Jogging Brakel	25
27/07	Jogging Welle	15
04/08	Pelikanenrun Ename	13
15/08	Jogging Appelterre	8
18/08	Egmontloop Zottegem	27
26/08	Kermisjogging/Halve marathon Erwetegem	64
08/09	Zwalmjogging	20
06/10	Moryloop Herzele	20
20/10	Urban Trail & Obstacle run brandweer Zottegem	20

5. Ledenfeest 2019.

Op zaterdag 23 februari 2019 is er opnieuw ons ledenfeest.
Ook dit jaar hebben we voor een lekker etentje gezorgd.
Dezelfde locatie als vorig jaar : Feestzaal 'De Toren', Strijpenplein 18 te Strijpen (aan de kerk).
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 15 februari 2019** ten einde de nodige schikkingen tijdig te kunnen treffen. Inschrijven dient te gebeuren via e-mail (lucdevuyst@gmail.com) **EN** overschrijving. Wie papier verkiest, kan gebruik maken van het formulier hieronder, en dit bezorgen aan Luc De Vuyst, Erwetegemstraat 21. 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

Aspergesoep

Speenvarken Stroganoff - fijne groentjes

OF
Vispannetje

Fijn appelgebak met koffie

Waters, witte en rode wijn zijn inbegrepen (2 glazen per persoon).

LEDEN kunnen zich inschrijven voor de prijs van € 40 pp., hun partner indien **NIET-LID** betaalt € 55 pp
Kinderen (jonger dan 12j) betalen € 20 pp
De club legt nog een bedrag bij per deelnemer.
Alle dranken tijdens en na het eten zijn INBEGREPEN in deze prijs.

De laureaten van het regelmatigheidscriterium 2018 worden daarna weer op passende wijze gehuldigd.
Onze dansschoenen laten we niet thuis, want met passende muziek gaan we er een spetterende en gezellige feestavond van maken. Net als de vorige jaren zijn er onder onze leden verborgen talenten op het gebied van zang en dans, we hopen ook dit jaar aan talentscouting de kunnen doen. Dus geef er die avond maar een ferme lap op…….

Je kan inschrijven door een mailtje te sturen **ENKEL** naar onze schatbewaarder Luc De Vuyst (lucdevuyst@gmail.com).
Hou er rekening mee dat dit ledenfeest uitsluitend bestemd is voor LEDEN en hun PARTNER en KINDEREN.

Vermeldingen :
Naam
Lid : aantal en aantallen 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 15 februari 2019 aan bestuurslid Luc De Vuyst (Erwetegemstraat 21, 9620 Zottegem).

✂ ----------

Inschrijvingsstrook ledenfeest 2019 :

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

Leden
…….. personen x € 40 = € ……. vlees
……. personen x € 40 = € ……vis

Niet-leden en kinderen (jonger dan 12j)
…….. personen x € 55 = € …… vlees ……. Kinderen x € 20 = € ….. vlees
…….. personen x € 55 = € …….vis ……. Kinderen x € 20 = € ….. vis

6. Lentewandeling

Op **zondag 17 maart 2019** trekken we opnieuw onze wandelschoenen aan. Dit jaar een mooie en verrassende wandeling heel dicht bij de deur.
Verzamelen om 13.30 in Erwetegem aan de parking van de kerk.
Wandeling van ongeveer 10km, 90% onverhard, door mooi stukje natuur, met tussenstop in Michelbeke (Stappers Alm).
Om 18.00u terug aan Cafe Oud Kelderke in Erwetegem om iets te eten.
Zorgen voor bottines of laarzen. En hopen op de zon!

OPGELET : clubleden en hun partner/kinderen hebben voorrang bij het bestellen van het eten na de wandeling.
Om praktische redenen vragen we onderstaand strookje te willen invullen en dit ten laatste op **9 maart 2019** door een e-mail te sturen naar Luc De Vuyst (luc.devuyst@gmail.com) of door het bezorgen van dit strookje ten huize Luc (Erwetegemstraat 21).
De deelname zelf is GRATIS ! De betaling van het eten gebeurt ter plaatse !

✂ ----------

Inschrijvingsstrook lentewandeling 2019 :

Ondergetekende …….. schrijft zich in met …. personen voor het eten na de wandeling van zondag 17 maart 2019.
Keuzemogelijkheden :
…… X Spaghetti Bolognese van de chef (€ 10,00)
…… X Boerenboterham met rauwe hesp (€ 6,00)
…… X Croque Monsieur met groentjes (€ 6,00)
…… X Vol au Vent (€10,00)
Ik betaal ter plaatse.

Sien & Paul Van Breusegem

Uit Sympathie

Kloosterstraat 16
9620 Zottegem
Tel.: 09/360.25.76

Dierenarts
Valentine Van Breusegem
0496 25 44 89

7. Trainingen op verplaatsing

Ook deze zomer zijn er verschillende trainingen op verplaatsing gepland, noteer alvast deze data maar in jullie agenda (wijzigingen van data en locaties zijn nog mogelijk) :
Dinsdag 28 mei : Steenhuize – Sporthal Amalrik – Holmanstraat 37
Donderdag 13 juni : Brakel – Sien Van Breusegem – Twaalfbunderstraat 1 - Brakel
Dinsdag 25 juni : Onkerzele – Den Ahthayet – Atembekeweg 1 (aan kerk Onkerzele)
Dinsdag 23 juli : Hillegem – Café Oud Gemeentehuis – Provincieweg 499 (aan kerk Hillegem)
Dinsdag 13 augustus : Nederbrakel – Stoeterij Ter Kleye – Vunkstraat 1
Dinsdag 27 augustus : St-Lievens Esse – Paul Van Breusegem – Terbiest 2
Start telkens om 19.30u – er is steeds ook een wandeling voorzien.

8. Regelmatigheidscriterium 2019

Voor 2019 komen maar liefst 22 organisaties in aanmerking voor het regelmatigheidscriterium. Dat zijn er 5 meer dan vorig jaar. Aangezien we aan alle organisaties zullen deelnemen die behoren tot het 'Criterium van de Vlaamse Ardennen' komen er hierdoor 2 organisaties bij (**Oudenaarde** en **De Pinte**), de brandweer organisatie valt af aangezien er geen jogging meer wordt ingericht enkel een Spectacle Run. De jogging van **Oosterzele** wordt opnieuw toegevoegd en wordt de start van het regelmatigheidscriterium alsook de **Lospic Run** in **Brakel** en de **Kermisjogging** in **Michelbeke**. Merk tevens op dat 2 organisaties op éénzelfde dag vallen. Praktisch zal het onmogelijk zijn om aan beide wedstrijden deel te nemen. Onze **Christmasjogging** werd ook toegevoegd. Hierdoor werd ook het te behalen puntentotaal om laureaat te worden opgetrokken naar **70**. Onze eigen kermisjogging blijft 10 punten opleveren, alle andere 5 punten.

1	**ZONDAG**	**28/04/2019**	**Jogging JC Oosterzele**
2	VRIJDAG	3/05/2019	Stratenloop Bottelare
3	**ZATERDAG**	**4/05/2019**	**Lospic Run Brakel**
4	ZONDAG	12/05/2019	Dwars door Brugge
5	VRIJDAG	24/05/2019	La Ronde des Tortues Meslinoises
6	ZATERDAG	1/06/2019	Roadjogging Haaltert
7	**VRIJDAG**	**7/06/2019**	**KBO Run Oudenaarde**
8	**ZONDAG**	**9/06/2019**	**Moerkesheidejogging De Pinte**
9	ZATERDAG	22/06/2019	Dwars door Gavere
10	ZONDAG	23/06/2019	Livinusrun St Lievens Houtem
11	VRIJDAG	28/06/2019	Adelardus Jogging Zingem-Huise
12			Lierdeloop Hemelveerdegem
13	ZONDAG	7/07/2019	Raploperkesjogging Brakel
14	VRIJDAG	26/07/2019	SNA Jogging Welle
15	ZATERDAG	10/08/2019	Pelikaanrun Ename
16	DONDERDAG	15/08/2019	GP Torrekens Appelterre
17	ZATERDAG	17/08/2019	Egmontloop Zottegem
18	ZATERDAG	24/08/2019	Kermisjogging Erwetegem
19	ZATERDAG	14/09/2019	Zwalmjogging
20	ZATERDAG	5/10/2019	Moryloop Herzele
21	**ZONDAG**	**6/10/2019**	**Kermisjogging Michelbeke**
22	**ZATERDAG**	**21/12/2019**	**Christmasjogging Erwetegem**

9. Geutelingenloop 16/02/2019

Opnieuw organiseert Jogging Erwetegem, in samenspraak met clublid Daniel Van Heddegem, op zaterdag 16 februari 2019 een sportieve uitstap naar Elst. Dit in het kader van de 'Geutelingen'.

Praktische informatie :

- Aangezien we ons te voet of al joggen naar Elst verplaatsen is het van belang dat er reeds enkele wagens op voorhand aan het eindpunt geparkeerd staan, want het is de bedoeling met de wagen terug te keren naar Erwetegem. Afhankelijk van het aantal deelnemers zullen we moeten zien hoeveel wagens er dienen te rijden naar Elst.
- Gezamenlijk vertrek op de parking van de kerk van Erwetegem, Tweekerkenstraat
- Wandelaars vertrekken om 14.30u
- De joggers gaan van start om 15.00u.
- Wat de joggers betreft, zijn er 3 mogelijke afstanden :
- 8,1 km (idem voor de wandelaars)
- 8,9 km
- 10,1 km

- Eindpunt : Taverne 't Hoekske', Gentsestraat 59, 9660 Brakel-Elst – Tel : 055/423885
- Iedereen zal ongeveer rond 16.00u aan dit eindpunt aankomen, dan hebben we een uur tijd om je om te kleden en eventueel het vochtgehalte weer op peil te brengen. Er zijn geen douches voorhanden.
- Rond 17.00u gaan we aan tafel om te genieten van koffie met Geutelingen
- Kostprijs : een koffie met een Geuteling kost 5 EUR, de club neemt deze kost op zich voor de op voorhand ingeschreven deelnemers. Bijkomende koffie en/of Geuteling(en) zijn ten koste van de deelnemer. Een koffie kost 2 EUR en 1 Geuteling 3 EUR.
- Tevens kan men een meeneempakket bestellen van 10 Geutelingen aan de democratische prijs van 6 EUR. Indien gewenst dient men dit ook samen met de inschrijving door te geven.
- Uiterste inschrijvingsdatum : 8 februari 2019.

✂ ----------

Inschrijvingsstrook geutelingenloop 2019 :

Clublid ……. schrijft zich hierbij in voor de Geutelingenloop van **zaterdag 16 februari 2019** met ….. clublid/clubleden.

- Aantal deelnemers koffie + geuteling : …….
- Aantal wandelaars : ……..
- Aantal joggers : ……..
- Ik bestel …… meeneempakketten aan 6 euro – betaling ter plaatse.

DEZE ORGANISATIE IS VOORBEHOUDEN VOOR CLUBLEDEN EN HUN PARTNER

UITERSTE INSCHRIJVINGSDATUM : 8 februari 2019.
Gelieve deze strook te bezorgen aan Luc De Vuyst of naar hem door te mailen op lucdevuyst@gmail.com.

OPGELET : hier zijn 2 punten te verdienen voor het regelmatigheidscriterium !!!!!

10. Eetinge 2019

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 13 en zondag 14 april 2019. De meeste leden hebben hun kaarten reeds ontvangen op de nieuwjaarsreceptie. 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 24 augustus 2019
- Het regelmatigheidsklassement (wie deelneemt en laureaat wordt, ontvangt telkens een waardevolle beloning)
- Dwars door Brugge
- Gratis consumptie bij training op verplaatsing
- Tussenkomst gezinswandeling, ledenfeest, Geutelingenloop

Voor bijkomende kaarten en voor het afrekenen van de verkochte kaarten kunt U steeds terecht bij de bestuursleden Linda en Freddy en dit iedere dinsdag- of donderdagavond voor of na de training. Een bezoekje bij hun thuis (Faliestraat 25, te St Maria Oudenhove – 09/3604180) kan natuurlijk ook !
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 9 april 2019.**

G&V DECOR
schilder- & decoratiewerken
info@gvdecor.be www.gvdecor.be

VAN HOLDER
APOTHEEK
Godveerdegemstraat 58 - 9620 Zottegem
09/360.17.22

Café 't Oud Kelderken

Kattenberg 1

9620 Erwetegem

De Varen UITVAARTCENTRUM Dierik & An

Hoogstraat 63 - ZOTTEGEM

09/336 82 15

Aula voor grote en kleine diensten,

eigen funerarium waar u in alle rust kan afscheid nemen.

Bakkerij De Potter

Faliestraat 56
9620 Zottegem
Tel. 09 360 09 11
GSM Danny: +32 478 72 13 23
GSM Martine: + 32 475 27 85 87
E-mail: de.potter@telenet.be

OPEN: Dond - TOT - Zondagmiddag

Apotheek Desseyn

UW GEZONDHEID: ONZE ZORG

Kloosterstraat 92—Erwetegem

09 360 23 89—Fax 09/356 68 83

BOUWWERKEN MONSECOUR

KATTENBERG 22 - ZOTTEGEM

TEL. 09/ 360 45 68

BOUWWERKENMONSECOUR.BE

Uit sympathie

sp.a Zottegem

Café – Feestzaal

Le Miracle

Smissenhoek 120
9620 ZOTTEGEM
09 / 361 02 02

Café

'n Haze

Faliestraat 122
Sint-Maria-Oudenhove

Tel. 09/360.88.84

Dinsdag gesloten

ALU & PVC
RAMEN
DEUREN
BEGLAZING
ROLLUIKEN EN ZONWERING
SECTIONAALPOORTEN
VAN DER BRUGGEN
0476 / 243.543
Info@vanderbruggen.be

vlassenbroeck
tafelhouder

11. TIEN gouden tips voor beginners

Wil je beginnen met lopen? Dan kunnen deze tips je zeker helpen!

Vanaf wanneer boek je vooruitgang in je conditie, wanneer heeft sporten een invloed op je lichaam, wat met stretching en ondergrond? Als beginner zit je met heel wat vragen. We hebben de antwoorden hierop en nog veel meer hieronder samengevat :

1. Wie nog maar net begint met lopen, kan zijn of haar conditie perfect opbouwen door het lopen af te wisselen met enkele minuten stappen. Bouw geleidelijk aan de duur van de looptochten op.
2. Maak van het sporten een gewoonte. Het trainingseffect van dagelijks een halfuurtje sporten is groter dan vier uur slechts op één dag van de week!
3. Lopen heeft niet alleen een positieve invloed op je conditie, maar ook op je algemeen welbevinden en zelfvertrouwen. Een gezonde geest in een gezond lichaam! Beschouw het als een extra stimulans.
4. Trainen met een hartslagmeter is een zeer goede manier om de intensiteit van het lopen in de gaten te houden. Zeker voor beginnende lopers is het vaak niet evident om aan lage hartslag te gaan lopen. Oefening baart kunst!
5. Bouw eerst de frequentie van je looptraining op, tot je minstens een drietal keer per week kan lopen. Daarna verleng je geleidelijk aan de duur van de trainingen. Deze strategie geeft het minste kans op overbelasting.
6. Loop bij voorkeur op een zachte ondergrond (bos, veld, ...) in plaats van de straat (beton). Dit vermindert het risico op overbelastingsletsels.
7. De zogenaamde 'babbeltest' is een eenvoudige maar doeltreffende manier om de intensiteit van je looptraining in de gaten te houden. Kan je niet meer normaal spreken tijdens het lopen, dan loop je te snel!
8. Soepele spieren liggen aan de basis van een efficiënte looptechniek: stretch regelmatig na een looptraining de beenspieren.
9. Bij het begin van een loopprogramma is het aangeraden om je door je (sport)arts even medisch te laten doorlichten.
10. Het kan bij de start van een loopprogramma 8 tot 12 weken duren vooraleer je merkelijke vooruitgang voelt in het tempo waaraan je kan lopen. Laat je dus niet ontmoedigen als je de eerste weken weinig progressie voelt.

brood-banket
DSVD
09/360.07.23
JOHAN
ERWETEGEM

De Stappers Alm
Berendries 30 - 9660 Brakel
Tel.: 055/609790

ZAKENKANTOOR
Bruno VAN EESBEECK
Verzekeringen—Leningen—Beleggingen
St-Hubertusplein 16B— St-Maria-Oudenhove
bruno.vaneesbeeck@skynet.be
09 345 74 00 / 0477 69 72 57

Uit Sympathie
Herman DE LOOR
Oud burgemeester

Uit Sympathie
Matthias DIEPENDAELE
Vlaams
volksvertegenwoordiger

12. ZEVENTIEN loopfouten die we allemaal maken

De perfecte loper, volgens ons bestaat die niet. Zelfs de absolute toppers kunnen hier en daar wel een beetje schaven aan hun techniek. En misschien maken zij ook wel fouten die haast elke loper maakt.

We hebben 17 klassieke loopfouten hieronder samengebracht. In die selectie hebben we aandacht voor afleidingen tijdens de looptochten, misvattingen over voeding, verkeerd gezelschap, foutieve materiaalkeuze, ...

1. Je loopt altijd hetzelfde parcours in hetzelfde tempo. Zo boek je na verloop van tijd geen vooruitgang meer, want je lichaam krijgt geen nieuwe prikkels. Mix it up. Een goed loopschema is een mix van diverse trainingen: intervals, trage duurlopen, extensief werk, ... Daag jezelf uit.
2. Je skipt de opwarming en/of de cooling down. De opwarming zorgt ervoor dat je je spieren niet forceert. Met een cooling down laat je de hoeveelheid circulerend bloed en je hartslag geleidelijk zakken. Doe je dat niet, dan bestaat de kans dat je na de inspanning duizelig wordt.
3. Het verkeerde loopmaatje kiezen. En zoiets is snel gebeurd. Want eigenlijk heb je iemand nodig die ongeveer even snel loopt als jij en ongeveer hetzelfde doel heeft. Als je partner vooral vet wil verbranden terwijl jij voor een snelle 10 km traint ... dat is moeilijk te verenigen.

4. Telkens opnieuw je besttijd willen verbeteren is heel verleidelijk, maar onmogelijk. Loop niet te vaak/lang te snel. Gebruik wel intervaltrainingen om je snelheid op te drijven.
5. Je lichaam overladen met pasta. 'Als je goed wil lopen, moet je veel pasta eten', hoor je weleens. Pasta is absoluut goed om je energievoorraad op te bouwen, maar overdrijf niet. Want in dat geval loeren maagproblemen om de hoek.
6. Je gaat elke dag lopen. Zoiets is alleen weggelegd voor zeer ervaren lopers. En dan nog ... Rustdagen zijn essentieel om je spieren de kans te geven zich te herstellen. Want een goede tijd lopen of een goede training afwerken, kan alleen als je spieren hun volledige vermogen kunnen benutten.
7. Te veel naar je smartphone / gps-horloge kijken. Zeker wanneer je een nieuw toestel hebt, is dat verleidelijk. Zit ik nog in mijn hartslagzone? Hoe ver heb ik al gelopen? Waarom piept dat ding wel of net niet? Er af en toe naar kijken, is niet erg, maar doe het niet om de 20 meter.
8. Je loopt te snel. De zogenaamde 'babbeltest' is een eenvoudige maar doeltreffende manier om de intensiteit van je looptraining in de gaten te houden. Kan je niet meer normaal spreken tijdens het lopen, dan loop je te snel (tenzij je een doorgedreven training doet)!
9. Je wil te veel ineens en loopt meteen 10 kilometer. Bouw eerst de frequentie van je looptraining op, tot je minstens een drietal keer per week kan lopen. Daarna verleng je geleidelijk aan de duur van de trainingen. Deze strategie geeft het minste kans op overbelasting.
10. Nieuw materiaal gebruiken over een te lange afstand. Nieuwe schoenen, kousen, sportarmbanden, ... Probeer ze niet uit tijdens een marathon of lange training. Ook al wil je zo graag je nieuwe schoenen showen, doe dat geleidelijk aan. Zo vermijd je fysieke ongemakken!
11. Je kleedt je te warm aan. In ons land heb je - behoudens absurde vrieskou - niet meer dan drie laagjes nodig. Overdrijf dus niet qua kleding, want zo creëer je een persoonlijke sauna.
12. Je beschermt je niet tegen de zon. Zeker wanneer de zon een eerste keer piekt na de winter, vergeten veel lopers zich in te smeren (en een petje te dragen). Nochtans richt de zon snel schade aan. Gebruik dus een zonnecrème voor sporters. Makkelijk aan te brengen en plakt niet.
13. Je probeert een blessure 'eruit te lopen'. Ken je lichaam. Wie al enige sportjaren op de teller heeft, weet wanneer hij een serieuze blessure heeft opgelopen (en dat je daarvan niet herstelt door te lopen).
14. Je negeert corestability-oefeningen. Sommige lopers beschouwen deze oefeningen als noodzakelijk kwaad. Maar ze zijn wel belangrijk als je een betere loper wil worden.
15. Je vergeet bij te tanken na een training of wedstrijd. Je lichaam neemt in het uur na een inspanning op de efficiëntste manier voedingsmiddelen op. Belangrijk voor goed herstel.

16. Je maakt 'verloren' kilometers goed in het weekend. Je had het druk tijdens de week en liep 2 keer 5 km in plaats van 2 keer 7 kilometer. 'Geen probleem, in het weekend verleng ik mijn lange duurloop wel met 4 kilometer.' Neem niet te veel hooi op je vork.
17. Je blijft te lang met dezelfde schoenen lopen. En dat kan blessures in de hand werken, want de kwaliteit van de schoen (bijvoorbeeld: de demping) neemt af. Idealiter heb je meerdere paren, waardoor je kan wisselen en de levensduur van beide schoenparen verlengt.

13. Deze simpele en korte test vertelt hoe het met je uithouding is gesteld

Er zijn verschillende methodes om te achterhalen hoe het met je uithoudingsvermogen gesteld is. Vandaag: de steptest!
Eerst en vooral: wat heb je nodig om de test uit te voeren? Belachelijk weinig! Een object **(+- 30 centimeter** hoog) waar je op kan stappen, iets om de tijd in de gaten te houden, en iets om je hartslag te registreren. Voor dat laatste hoef je geen technologische hulpmiddelen te gebruiken, maar het kan de accuraatheid natuurlijk wel bevorderen.
De test zelf is ook **behoorlijk eenvoudig**. Je stapt met je ene voet op het object, daarna volgt de andere voet. Vervolgens breng je die eerste voet weer van het object, gevolgd door de andere. Dat doe je **drie minuten lang, terwijl je een goed ritme probeert aan te houden**. Blijf na afloop rechtstaan en **check je hartslag**. **Hoe lager die hartslag is, hoe beter het met je uithouding gesteld is**.
Onderstaande tabel is gebaseerd op de resultaten van de Canadian Home Fitness Step Test uit de jaren 80. Met andere woorden: de getallen zijn indicatief, en panikeer dus niet als je hartslag wat aan de hoge kant is. **Want jouw hartslag is misschien hoger dan die van iemand anders.** Wat zeer zeker wel nuttig is, is je score op deze test proberen te verbeteren. Lees: je conditie verbeteren, waardoor je hartslag aan het einde van deze steptest op den duur lager zal zijn.

3 Minute Step Test (Women) - Heart Rate

Age	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Excellent	<85	<88	<90	<94	<95	<90
Good	85-98	88-99	90-102	94-104	95-104	90-102
Above Average	99-108	100-111	103-110	105-115	105-112	103-115
Average	109-117	112-119	111-118	116-120	113-118	116-122
Below Average	118-126	120-126	119-128	121-129	119-128	123-128
Poor	127-140	127-138	129-140	130-135	129-139	129-134
Very Poor	>140	>138	>140	>135	>139	>134

3 Minute Step Test (Men) - Heart Rate

Age	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Excellent	<79	<81	<83	<87	<86	<88
Good	79-89	81-89	83-96	87-97	86-97	88-96
Above Average	90-99	90-99	97-103	98-105	98-103	97-103
Average	100-105	100-107	104-112	106-116	104-112	104-113
Below Average	106-116	108-117	113-119	117-122	113-120	114-120
Poor	117-128	118-128	120-130	123-132	121-129	121-130
Very Poor	>128	>128	>130	>132	>129	>130

14. Hartslag vergelijken met iemand anders: nuttig of niet?

"Amai, jouw hartslag was tijdens die loopsessie veel hoger dan de mijne." Misschien heb je deze zin al eens gehoord, gevolgd door de conclusie dat degene met de laagste hartslag in de beste conditie verkeert. Maar is dat wel zo?

Heel wat mensen vergelijken de **hartfrequentie** waaraan ze sporten graag met die van hun trainingspartners. Een hogere of lagere hartslag tijdens dezelfde inspanning is op zich echter **geen teken van een betere of slechtere conditie**.

Hoeveel slagen per minuut je hart klopt, wordt onder andere bepaald door de **grootte van de hartspier, erfelijkheid, de omvang van het lichaam**. De hoogte van de maximale hartslag is op zich dus ook niet prestatiebepalend: een hogere waarde is niet per definitie beter dan een lagere waarde.

Hartslag voor dummies

Als je wil weten of je goed aan het trainen bent en wat je aan het trainen bent, moet je je hartslag gebruiken. Alleen: hoe doe je dat juist?

Wie een trainingsschema volgt, zal in **verschillende hartslagzones** moeten lopen. Om die zones te bepalen, moet je je **rustpols en maximale hartslag** kennen. Daarvoor heb je enkele opties.

De **beste manier** om je maximale hartslag te bepalen, is door een **maximale inspanningstest af te leggen in een sportlabo**. Tijdens zo'n test wordt de intensiteit stapsgewijs opgedreven tot en met een maximale inspanning. Op het einde van zo'n test bereik je je maximale hartslag. Tijdens zo'n inspanningstest worden onder andere je hartslag- en lactaatverloop gemonitord en kan heel accuraat je aerobe en anaerobe drempel worden bepaald. Deze helpen om de juiste trainingszones te definiëren.

Wie dat niet wil doen, kan ook **theoretisch te werk** gaan en middels volgende rekensom zijn maximale hartslag bepalen: **220 - je leeftijd**. Bij deze formule kan er wel een fout optreden van soms meer dan 10 slagen naar onder of boven. Je **rustpols kan je best 's morgens meten bij het opstaan**. Vinger aan de pols en het aantal slagen na een halve minuut verdubbelen.

Je kan je maximale hartslag ook bepalen door gedurende ongeveer **1 minuut met maximale intensiteit te lopen** en vervolgens je hartslag te meten. Bijvoorbeeld op een piste. Opgelet: warm uiteraard eerst een tiental minuten op en doe op het einde daarvan enkele versnellingen. Anders zal je in sommige gevallen zelfs niet aan de test kunnen beginnen, wegens geblesseerd.

15. Dit worden dé sporttrends in 2019

Elk najaar doet het Amerikaans Instituut voor Sportgeneeskunde een aantal 'voorspellingen' over de trends die het volgende jaar de wereld van fitness en sport zullen domineren. Wearables staan na 2 jaar opnieuw op nummer één!

Het **ACSM (American College of Sports Medicine)** deed een wereldwijd onderzoek bij meer dan 2.000 sport- en gezondheidsexperts. Hieruit komen wearables - smartwatches, fitness trackers en andere draagbare technologie - naar voren als dé absolute fitnesstrend voor 2019. Groepstrainingen staan net als vorig jaar op de tweede plaats.

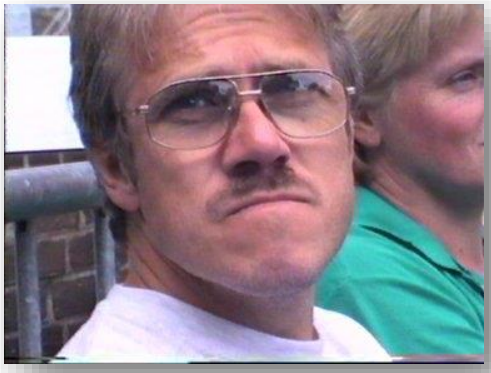
De top-5 van de populaire sporttrends voor 2019 ziet er als volgt uit:

1. Draagbare technologie
Het gaat hier om het gebruik van fitness trackers, smartwatches, hartslagmeters en toestellen voor GPS-tracking. Allemaal apparaten die je hartslag, je calorieverbruik en de tijd die je al zittend doorbrengt registreren. Heb je nog geen wearable? Schaf je er dan maar ééntje aan als je mee wilt zijn met de trend binnenkort...

2. Groepstraining
Een training in groep betekent met meer dan vijf personen. Er is hierbij een trainer die de leden oefeningen laat doen, begeleidt en motiveert. Dit kan gaan om loopclubs, bootcamps of allerlei fitnesslessen die op dans gebaseerd zijn. Goed nieuws voor mensen die niet graag alleen sporten!

3. High-Intensity Interval Training (HIIT)
HIIT bestaat uit een aantal korte, intensieve inspanningen die je uitvoert boven 90% van je maximale hartslag. Deze worden afgewisseld met korte periodes van rust en herstel. Bijzonder pittig... Onze redactrice ondervond al aan den lijve hoe inspannend én doeltreffend HIIT is!

4. Sportprogramma's voor ouderen
De sport- en fitnesswereld hebben nu ook de 'babyboomers' ontdekt als doelgroep. Oudere mensen beschikken doorgaans over een groter budget dan jongeren. Bovendien zijn velen onder hen bezig met gezond leven en bewegen. Ze hebben vaak een activity tracker en kunnen doorgaans vlotjes overweg met technologie. Fitnesscentra spelen hier handig op in met een uitgebreid aanbod voor deze leeftijdscategorie. Alleszins beter dan thuis te zitten wegkwijnen en een pak gezonder dan te zitten kaarten op café...

5. Bodyweight Training
Deze training is gericht op kracht en de verbetering van de lichaamscoördinatie. Dit gebeurt door middel van specifieke driedimensionale bewegingsvormen. Het belangrijkste trainingsinstrument is hierbij het eigen lichaam, zoals de naam zelf al aangeeft. Verder wordt er bijna geen materiaal gebruikt, waardoor het een goedkope en zeer efficiënte manier van bewegen is. Zeker eens het proberen waard!

FLASHBACK – JC Erwetegem 20 jaar geleden : 24u van Welden