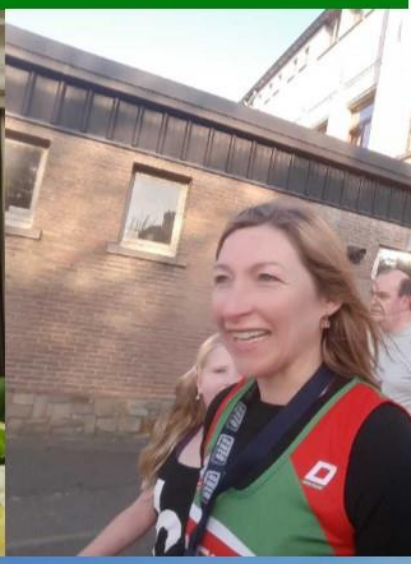
Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM



Jaargang 20
Nr. 20/071
April 2017

HET LOPEND VUURTJE

Café

'n Haze

Faliestraat 122
Sint-Maria-Oudenhove

Tel. 09/360.88.84

Dinsdag gesloten

Zink - Koper - Roofing

Franky Van Damme

Ten Ede 167
9620 Zottegem - Erwetegem

Tel. : 09/360.77.02
GSM: 0494/89.11.86

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

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) – Willy Watté – Manuel

3. Voorwoord van de voorzitter

Beste joggingvrienden,

We staan aan de vooravond van een nieuw jogging seizoen. Alhoewel er gans het jaar door getraind wordt, kijken velen van ons uit naar de georganiseerde joggings, waar je op een ontspannen manier vooral jezelf eens kan testen : ieder op zijn eigen kunnen en niveau.
De start to runners zijn goed gestart en hopen binnen een paar weken hun 5 km af te leggen. Vanuit het bestuur hopen we allen dat er toch een groot aantal blijven lopen en trainen na het beëindigen van de start to run.
Ik hoop velen van jullie te mogen ontmoeten op ons "EETINGE" want daaruit moeten we putten om al onze activiteiten te financieren. Hoe meer eters hoe guller we kunnen zijn bij onze activiteiten.
Het is nog wat vroeg maar ik wil jullie nu al warm maken voor onze Kermisjogging deze zomer. Ga maar eens langs op de speciaal daarvoor ontworpen website. Bezorg vrienden en familie flyers. Je kan ze aan Kloosterstraat 16 verkrijgen.
Ik wens jullie een tof maar vooral vriendschappelijk seizoen toe.

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 2017

Voor 2017 zijn er een paar wijzigingen aangebracht aan het regelmatigheidscriterium.

1. Volgende joggings werden geschrapt uit het criterium : Jogging Oosterzele – Dwars door Brugge en de Steenbergjogging van Erpe-Mere
2. Deze werden vervangen door volgende joggings : Ronde des Tortues Meslinoises in Meslin l'éveque – en de Pelikaanrun in Ename, er is dus 1 jogging minder dit jaar.
3. Deelname aan de 30e Kermisjogging van Erwetegem brengt 10 punten op ipv 5.

Deelnemen aan een jogging die opgenomen is in het regelmatigheidscriterium, waarvan de lijst hieronder is weergegeven, levert 5 punten op (behalve de uitzondering vermeldt in puntje 3. hierboven), aanwezig zijn op een wekelijkse training levert 1 punt op.
Wie op jaarbasis 60 punten verzamelt is laureaat. Wie het hoogste aantal punten heeft na de training van donderdag 28 december 2017 is clubkampioen. De laureaten en clubkampioen krijgen een attentie tijdens het ledenfeest van 2017.

Voor **2017** werden onderstaande 16 joggings geselecteerd voor het regelmatigheidscriterium.

VRIJDAG	5 MEI	Stratenloop Bottelare - 19.30u
VRIJDAG	19 MEI	Ronde des Tortues Meslinoises - 20.00u **(NIEUW)**
ZATERDAG	3 JUNI	Roadjogging Haaltert - 15.00u
ZATERDAG	17 JUNI	Dwars door Gavere - 19.00u
ZATERDAG	24 JUNI	Lierdeloop Hemelveerdegem - 15.00u
ZONDAG	25 JUNI	Livinusrun St Lievens Houtem - 8.30u
ZONDAG	9 JULI.	8e raploperkesjogging Brakel - 15.00u
VRIJDAG	28 JULI	SNA jogging Welle - 19.30u
ZATERDAG	5 AUGUSTUS	Pelikaanrun Ename **(NIEUW)**
DINSDAG	15 AUGUSTUS	Grote Prijs Marc Torrekens Appelterre - 15.00u
ZATERDAG	19 AUGUSTUS	Egmontloop Zottegem
ZATERDAG	26 AUGUSTUS	KERMISJOGGING ERWETEGEM
ZATERDAG	9 SEPTEMBER	Zwalmjogging Zwalm - 15.00u
ZATERDAG	7 OKTOBER	Moryloop Herzele - 16.00u
ZATERDAG	21 OKTOBER	Jogging brandweerpost Zottegem - 15.00u
ZATERDAG	11 NOVEMBER	Gezinsjogging Nederhasselt - 15.00u

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.

Van Vijle
uitvaartzorg

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

ALLEGRO
TRAITEUR - SLAGERIJ

Ten Ede 8, 9620 Zottegem
Tel. 09 360 20 64
www.traiteur-allegro.be

Uit Sympathie

Herman DE LOOR

Oud burgemeester

Afscheid nemen in een persoonlijke en familiale sfeer

De Varen
UITVAARTCENTRUM

Hoogstraat 6
9620 Zottegem
www.devaren.be
09/336 82 15

Dierik De Middeleer – An Van den Bossche & Louise
Roger De Middeleer – Claudine Placke

brood-banket
DSVD
09/360.07.23
JOHAN
ERWETEGEM

Apotheek Desseyn
UW GEZONDHEID: ONZE ZORG

Apotheek Peter Desseyn
Kloosterstraat 92 - 9620 Zottegem
Tel: +32 9 360.23.89 - Fax: +32 9 356.68.83

Uit Sympathie

Leen GOOSSENS

Schepen financiën

Uit Sympathie

Joost FRANCEUS

Tweede schepen,
Burgerlijke stand,
bevolking,
verkiezingszaken,
ontwikkelingssamenwerking

Dierenarts
Valentine Van Breusegem
0496 25 44 89

5. Ledenfeest 2017

Het jaarlijkse ledenfeest had plaats op 11 februari in het vertrouwde 'Huys ten Oudenhove" in Sint-Goriks. Dit jaar mochten we meerdere 'nieuwkomers' verwelkomen op deze gezellige avond. Door een communicatieprobleem werd er echter geen soep geserveerd, doch dit was het enige minpunt van dit ledenfeest. Na het eten zorgde Milana voor een muzikaal intermezzo op de drums alvorens over te gaan naar de uitreiking van de prijzen van het regelmatigheidscriterium. Opnieuw werd Linda Schiettecatte met een straat voorsprong kampioen. Luc D'Haeyer was de enige die zich als tweede tussen het vrouwelijk geweld kon nestelen, Emmy Van Den Berghe viel dit jaar ook opnieuw in de prijzen als derde.
Daarna was het tijd voor muziek en dans. Geert zorgde er weer voor dat de dansvloer zelden leeg bleef met zijn prima aan mekaar geregen hitjes van "toen en later".

Meer foto's van het ledenfeest kan je vinden op onze website
http://joggingcluberwetegem.weebly.com/

6. Lentewandeling

Wandeling 26 maart 2017 : Verkenning van de Mattentaartenstad.

De zon die we hadden besteld was op de afspraak, onze wandelschoenen zagen eruit als nieuw, en al onze joggingvrienden popelden om te kunnen vertrekken toen we op de parking van "De Foyer" verzamelden. Geraardsbergen lag letterlijk aan onze voeten te

blinken.
Langs de Dender, die zich als een slang door de velden en de weiden slingert, konden we kort genieten van de rustige omgeving. Voorbij de Baronnie (rusthuis) verlieten wij het vlakke gedeelte en begon de rustige klim naar onze eerste tussenstop.
Bij het " Werk van den Akker" of "de Hofkens" zoals ze plaatselijk genoemd worden kregen we een kort overzicht over het ontstaan en de werking van deze vereniging.
Kronkelende paadjes op de flanken van de Oudenberg brachten ons naar de Kerk van Onkerzele waar we op de parking van een kleine versnapering konden genieten, want we moesten nog een klein ommetje maken door het Stiltegebied vooraleer we onze rustplaats aan de voet van de kapelmuur bereikten. In het Hemelrijk werden de eerste indrukken al gedeeld bij het drinken van een warm of koud drankje(s)
Daarna maakte de natuur plaats voor een beetje cultuur. Door een ervaren gids kregen we interessante informatie over het ontstaan en de geschiedenis van de 110 m hoge heuvel.
Na de kennismaking met enkele heiligen in de hoofdkerk van Geraardsbergen was het tijd om onze verbruikte calorieën weer aan te vullen. Dit gebeurde dan ook in de gezellige taverne "De Foyer".
Wij kijken al uit naar volgend jaar !

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

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 6 juni : **(BEVESTIGD)** Steenhuize – Sporthal Amalrik – Holmanstraat 37
Dinsdag 27 juni : **(BEVESTIGD)** Onkerzele – Den Ahthayet – Atembekeweg 1 (aan kerk Onkerzele)
Dinsdag 25 juli : Hillegem – Café Oud Gemeentehuis – Provincieweg 499 (aan kerk Hillegem)
Dinsdag 8 augustus : Nederbrakel – Stoeterij Ter Kleye – Vunkstraat 1
Start telkens om 19.30u – er is steeds ook een wandeling voorzien.

8. Start-to-run 2017.

Op 28 maart startte onder leiding van onze nieuwe deskundige lesgeefster Kathy, opnieuw de jaarlijkse Start-to-run sessies. Dit jaar noteerden we 15 inschrijvingen. Opnieuw een vaststelling : de vrouwen zijn alweer in de meerderheid.
Op de website kan je een paar filmpjes bekijken hoe onze Start-to-runners het doen.

9. Tips bij de aankoop van de juiste hardloopschoenen

Het is niet altijd makkelijk om een comfortabele hardloopschoen te vinden. De keuze is enorm en geen voet is hetzelfde. Toch loont het de moeite om een beetje tijd te besteden aan het vinden van een paar dat perfect past. Waar moet je op letten?

Zie je door de bomen het bos niet meer in die overvolle winkel? Focus je op het gebruiksmoment van je nieuwe schoenen. Zoek je wedstrijd- of trainingsschoenen? Voor binnen of buiten? En op welke ondergrond loop je veel? Voor een bospad heb je een ander type schoen nodig dan op een verharde weg. Zo kun je een groot aantal schoenen al van het lijstje schrappen.

Pronatie

Het is belangrijk te weten wat je pronatietype is voordat je sportschoenen koopt. Pronatie is de manier waarop je je voet afwikkelt wanneer je hardloopt. Door je schoenen hierop aan te passen, corrigeer je eventuele onder- of overpronatie en verklein je de kans op blaren en blessures. Je kunt je pronatietype laten bepalen door een deskundige loopanalyse uit te laten voeren, deze service bieden veel gespecialiseerde winkels. Vergeet niet je oude sportschoenen mee te nemen, want aan het slijtagepatroon kunnen ze al heel veel aflezen.

De maat

Wees flexibel wat je schoenmaat betreft, de ene 38 is de andere niet. Bovendien heeft je voet meer ruimte nodig naarmate je langer loopt, want gedurende een loopsessie zetten je voeten uit. Eigenlijk moet er een vinger passen tussen je grote teen en de punt van je schoen. Het kan dus zijn dat je loopschoenen een maat groter moeten zijn dan je normale schoenen.

Blijf bij je leest

Niet alleen de lengte van je nieuwe loopschoenen is belangrijk, maar de breedte ook. Problemen met de breedte van een schoen zorgt vaak voor teveel wrijving tussen je voet en de schoen, met blaren als gevolg. Gespecialiseerde loopwinkels hebben schoenen met een extra smalle of brede leest, laat je op dit gebied dus goed adviseren.

Gewicht

Ook je gewicht bepaalt mede welke schoen perfect voor je is. Ben je stevig gebouwd, dan heb je een schoen nodig die veel steun biedt. Daarnaast telt het gewicht van de schoenen zelf: hoe lichter, hoe beter, want je torst het allemaal mee tijdens je trainingen. Gelukkig worden loopschoenen dankzij de moderne materialen steeds lichter.

Loopsokken

Schoenen koop je aan het einde van de middag of 's avonds, omdat je voeten dan iets uitgezet zijn. Denk eraan dat je ze past met speciale loopsokken. Deze zijn specifiek ontworpen voor hardlopen en verbeteren het comfort en de steun van je schoen. Zo creëer je een gezonde omgeving voor je voeten en blijven vocht en wrijving tot een minimum beperkt. En dat komt je looprestatie weer ten goede!

Tips bij het passen

- Maak een omtrek van je voet, knip die uit en neem hem mee als je schoenen gaat passen. Vergelijk deze met de binnenzool van de schoen die je wilt kopen. Zo kun je zien of de schoen voor jouw voet is gemaakt.
- Ga 's middags schoenen passen of als je net hebt hardgelopen. Dan zijn je voeten iets opgezet. Je kunt dan het beste testen wat jouw voet nodig heeft.
- Kijk staand of je schoenen goed zitten en hoeveel ruimte je hebt. Er moet altijd zo'n 6 millimeter zitten tussen je langste teen en de voorkant van je schoen.
- Let goed op de pasvorm. Vooral bij de hielkap is dit belangrijk. Als de vorm niet goed bij je voet past, kun je enkel- en knieproblemen krijgen.
- Kies niet voor een extra brede schoen als je geen brede voet hebt, anders schuift je voet te veel.
- Ren even door de winkel voor een vlugge test.
- Draag sportsokken en stop je eventuele steunzool in de hardloopschoen.
- Pas meerdere maten. Heb je bijvoorbeeld maat 38, dan kun je het beste ook maat 37 en 39 passen. Kies de schoen die het beste zit en koop niet puur op die cijfertjes.
- In een aantal hardloopspeciaalzaken staat een Footscan. Dit apparaat maakt een digitale afbeelding van je voet. Je loopt over een drukmeetplaat, terwijl de Footscan de bewegingen van je voet volgt. Het apparaat geeft je een advies over een geschikte schoen.
- Koop geen schoenen die niet lekker zitten.

Strikken tegen slippen

Heb je na al deze tips tóch nog hardloopschoenen die niet optimaal passen? Dan kan je manier van veters strikken dit nog enigszins rechttrekken.

Slippende hiel: rijg je veters kruislings tot het één na laatste gaatje. Rijg de veter door het gaatje aan dezelfde kant en trek de veter verder totdat er een lusje ontstaat. Rijg het uiteinde van de veter door het lusje aan de andere kant en trek stevig aan.

Te brede schoen: rijg de veters kruislings tot halverwege je schoen. Rijg de veter door het gaatje aan dezelfde kant en trek de veter verder totdat er een lusje ontstaat. Rijg het uiteinde van de veter door het lusje aan de andere kant en trek stevig aan. Als je de veters stevig hebt aangetrokken, kun je weer verder rijgen op de normale kruislingse manier.

Te smalle schoen: haal de veters helemaal uit de schoen. Rijg ze opnieuw vanaf het derde of vierde gaatje van beneden. Je hebt dan dus een stuk schoen zonder veter.

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.

Uit Sympathie

Jenne DE POTTER

Burgemeester

Uit Sympathie

Matthias DIEPENDAELE

Vlaams

volksvertegenwoordiger

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.

VAN HOLDER
APOTHEEK
Godveerdegemstraat 58 - 9620 Zottegem
09/360.17.22

GROEPSPRAKTIJK
HET OEFENPUNT

Hilde Buyck • 0476 91 61 60

Katrien Coessens • 0495 30 53 32

Shanah Van den Bosch • 0472 54 77 44

09 360 18 89

info@hetoefenpunt.be www.hetoefenpunt.be
Kloosterstraat 102 9620 Zottegem

11. 30e Kermisjogging – 26/08/2017

Zaterdag 26 augustus 2017 wordt er in Erwetegem geschiedenis geschreven. Op die dag zal namelijk het eerste **Kampioenschap Vlaamse Ardennen halve marathon** plaatsvinden. Dit gebeurt ter ere van onze 30e KERMISJOGGING .

Wat 30 jaar geleden begon als een middel om de kermis op zaterdag op gang te schieten, is met de jaren gegroeid tot een volwaardig sportief gebeuren. Voor ons jubileum richten we het "Kampioenschap Vlaamse Ardennen halve marathon". Die halve marathon wordt het pronkstuk van onze organisatie. Daarnaast blijven ook de kortere afstanden mogelijk. We maken er een totaalgebeuren van voor groot en klein.