Driemaandelijkse verschijning van

JOGGINGCLUB ERWETEGEM

Jaargang 16
Nr. 16/063
Oktober 2013

HET LOPEND VUURTJE

UIT SYMPATHIE

Apothekers
Stephan Van Holder
Patricia De Smet

Leonce Roeslstraat 20
9620 Zottegem
tel 09/360 17 22

Woe- & za-namiddag
GESLOTEN

TRAITEUR - SLAGERIJ

ALLEGRO

TEN EDE 8 – 9620 ZOTTEGEM
TEL. 09/360.20.64
Specialiteit : Huisbereide gerechten

BARBECUES
GOURMET & FONDUE
KAASSCHOTELS
WARME EN KOUDE BUFFETTEN

ALLE DAGEN OPEN
VAN 8u00 TOT 12u30 EN VAN 14u00 TOT 18u30
ZATERDAG DOORLOPEND OPEN TOT 18u00
ZONDAG VAN 8u00 TOT 12u30

GESLOTEN OP DINSDAG

Apotheek Desseyn
UW GEZONDHEID: ONZE ZORG

Uit Sympathie

Kloosterstraat 92

9620 Erwetegem

Tel. 09/360.23.89

1. Algemene informatie

Verantwoordelijke uitgever:	Van Breusegem Paul, Terbiest 2, 9550 Herzele Tel. 054/24.30.79
Secretariaat:	Van Caenegem Geert, Meire 44, 9620 Zottegem Tel. 09/339.16.05
Redactie:	Jonathan Vanooteghem, Kloosterstraat 55 9620 Zottegem Tel. 0497/90.71.34 Nadine De Clercq, Steenakkerweg 8 9620 Zottegem Tel. 0498/80.82.21
Website:	http://www.joggingcluberwetegem.weebly.com/
E-mail:	hetlopendvuurtje@hotmail.com jogging_erwetegem@hotmail.com
Rekeningnummer:	068-8945276-60 IBAN BE73 0688 9452 7660
Aangesloten bij Sportcrea vzw:	Atletiek nr. 1074025

2. Redactie

Werkten mee aan dit nummer: Jonathan (Vanooteghem)
Nadine (De Clercq)
Paul (Van Breusegem)
Luc (Declercq)
Dirk (Machtelings)

3. Voorwoord van de voorzitter

De zomer is voorbij, al mogen we eind september van nog enkele mooie dagen genieten. De joggings volgden mekaar op en we mogen zeggen dat we op de meeste plaatsen tussen de 10 en 15 leden bij mekaar kregen. Ook de trainingen op verplaatsing waren een succes en het werden gezellige avonden.

Onze kermisjogging was een matig succes. Het weer zat ons echt niet mee. Het was een hele klus om alles op zijn poten te krijgen. Alhoewel ik mijn nek had uitgestoken om de organisatie te doen samen met Sien en met hulp van het ganse bestuur en partners was ik blij dat Sien het grootste deel van de voorbereidende taken op zich heeft genomen. Ik heb dan ook veel bewondering en respect voor de vroegere organisatoren. Gelukkig konden we bij hen aankloppen voor raad en daad. Tijdens de evaluatievergadering, de donderdag na de jogging, was er nogal wat zelfkritiek over wat beter zou kunnen volgend jaar. Ik wil hier niet over uitwijden omdat we hierover nog een paar vergaderingen zullen doen.

Paul

Uit Sympathie

Herman De Croo

Minister van Staat

Zink - Koper - Roofing

Franky Van Damme

Ten Ede 167
9620 Zottegem - Erwetegem

Tel. : 09/360.77.02
GSM: 0494/89.11.86

Regelmatigheidscriterium 2013:

Seizoen 2013		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
Roelandt	Jozef	8	8	8	19	19	13	19	19	0	0	0	0	68	45	113
Declercq	Luc	4	6	5	13	9	16	17	19	16	0	0	0	55	50	105
Van Den Berghe	Emmy	4	8	7	19	13	11	17	12	0	0	0	0	56	35	91
De Pauw	Kathy	4	5	6	17	13	12	16	6	0	0	0	0	49	30	79
Meert	Elke	5	7	5	14	14	6	9	8	11	0	0	0	54	25	79
Van Heddegem	Daniel	3	4	3	15	14	14	15	7	0	0	0	0	30	45	75
Van Caenegem	Geert	0	3	3	19	15	7	13	8	0	0	0	0	28	40	68
Reynvoet	Rita	4	5	6	12	10	12	4	13	0	0	0	0	41	25	66
Perreman	François	0	2	2	18	11	9	11	9	0	0	0	0	32	30	62
Waeremoes	Noël	0	0	2	14	12	15	11	7	0	0	0	0	31	30	61
De Sutter	Rita	4	8	6	18	11	11	0	0	0	0	0	0	38	20	58
Heymans	Bettina	4	5	6	8	8	8	8	6	3	0	0	0	56	0	56
Baele	Carine	3	5	6	9	9	8	7	7	0	0	0	0	54	0	54
Verlinden	Andy	0	0	0	5	5	11	16	8	9	0	0	0	9	45	54
Heymans	Sibil	4	5	5	8	7	5	6	7	6	0	0	0	53	0	53
Morre	Sonja	1	2	3	11	8	1	9	9	9	0	0	0	28	25	53
Machtelings	Dirk	3	6	5	8	4	6	11	4	6	0	0	0	48	5	53
Van Den Brulle	Roland	0	0	0	10	5	6	15	5	10	0	0	0	1	50	51
Verbanck	Josiane	0	0	0	10	5	6	15	5	10	0	0	0	1	50	51
Van Breusegem	Paul	0	0	0	5	10	11	12	11	0	0	0	0	4	45	49
De Backer	Vera	3	5	3	3	7	8	9	4	6	0	0	0	48	0	48
De Winter	Sindy	3	7	6	8	5	7	5	6	0	0	0	0	47	0	47
Dernaucourt	Marijke	2	6	4	14	14	0	0	3	0	0	0	0	33	10	43
Bauwens	Veerle	0	0	2	9	9	7	7	6	0	0	0	0	40	0	40
De Clercq	Andre	4	6	5	11	5	2	0	6	0	0	0	0	29	10	39
De Ville	Annelies	0	0	2	9	9	7	4	8	0	0	0	0	39	0	39
Watte	Willy	7	6	5	9	7	4	0	0	0	0	0	0	33	5	38
De Potter	Carine	2	6	4	3	6	6	9	1	0	0	0	0	32	5	37
Van Breusegem	Milana	0	0	2	9	9	1	5	10	0	0	0	0	21	15	36
Van Breusegem	Nikita	0	0	2	9	9	1	5	10	0	0	0	0	21	15	36
Vanooteghem	Jonathan	4	1	0	8	7	2	8	5	0	0	0	0	15	20	35
De Clercq	Nadine	3	6	5	6	2	7	3	1	1	0	0	0	34	0	34
De Loor	Rosette	0	0	2	9	9	2	4	1	0	0	0	0	27	0	27
Van De Walle	Evelien	0	0	3	5	0	3	4	10	2	0	0	0	22	5	27
Bloeyaert	Annelies	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Buyse	Rune	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
De Ville	Luc	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Decleyre	Merel	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Delhij	David	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Deschuymer	Johan	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
D'haeyer	Luc	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Diependaele	Nancy	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Eeckhout	Brian	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Fossaert	Alain	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Heymans	Kirsten	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Leleux	Corine	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20

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

VAN VIJLE
UITVAARTVERZORGING

VOLLEDIGE & VERZORGDE ROUWBEGELEIDING

9620 Zottegem, Godveerdegemstraat 87
☎09 360 11 15

9620 Zottegem, Europaweg 68
☎09 360 75 60

BVBA SCHRIJNWERKERIJ

PERSOONS

Ramen, deuren, trappen
Timmerwerken
Binnenhuisinrichtingen

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

Het Lopend Vuurtje
Oktober - December 2013

Seizoen 2013		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
Poriau	Sien	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Puydebois	Cindy	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Sachem	Carine	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Sachem	Veerle	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Van De Wiele	Christa	2	5	6	7	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Van Den Berge	Senne	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Van Den Driessche	Ingeborg	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Van Houdt	Sara	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Van Lierde	Steven	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Vekeman	Annelies	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Verbruggen	Marjan	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Watté	Hanne	0	0	2	9	9	0	0	0	0	0	0	0	20	0	20
Persoons	Patrick	1	2	1	3	2	2	4	4	0	0	0	0	19	0	19
Van Den Bossche	An	2	1	2	2	0	1	2	3	0	0	0	0	13	0	13
De Schrijver	Steven	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	6
Naessens	Sandra	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	5
Renaer	Robin	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	4
De Winter	Geert	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Van Breusegem	Sien	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Van Rijckeghem	Paul	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Blom	Eddy	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Callaert	Mireille	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carpentier	Kristof	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Backer	Viviane	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Pessemier	Robert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Pril	Ilse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Smet	Guy	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Smet	Patricia	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Spiegeleer	Paul	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Vuyst	Luc	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
De Vuyst	Manuel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dernaucourt	Lien	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lievens	Paul	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Petrus	Mara	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Potvin	Dirk	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ribbens	Guy	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rijk	Koenraad	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Seghers	Rita	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Stevens	Viviane	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van De Walle	Johan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Den Bossche	Ilse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Den Driessche	Kris	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Van Der Cleyen	Raf	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
Vereecken	Dirk	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Walraed	Jesper	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

Sien & Paul Van Breusegem

Uit Sympathie

Kloosterstraat 16, 9620 Zottegem

Tel. : 09/360.25.76

4. Livinusrun van 30/06/2013….. een impressie

De jaarlijkse livinusrun is een loop- en wandeltocht die ons leidt van Gent naar Sint-Lieven-Houtem. Enkele verhalen van vorig jaar die ik had opgepikt, deden me twijfelen om hieraan mee te doen, zeker gezien de loopafstand van 29,5 km die ik totaal niet in de benen had omdat mijn maximale loopafstand op training slechts 15 km bedroeg. Maar Dirk en Carine gaven me voldoende vertrouwen en hadden me overtuigd om toch mee te doen. Er werd afgesproken dat we het hele parcours tesamen zouden blijven, ongeacht de snelheid van de traagste loper (ik dus).

Met een klein hartje had ik me dan toch maar ingeschreven en spannend afgewacht tot de 'dag des oordeels'. Op vrijdagavond was ik tamelijk vroeg gaan slapen omdat ik toch moe was van de afgelopen werkweek en ik had ook het voornemen om op zaterdagavond vroeger dan anders onder de dekens te kruipen. Om 22h45 het licht uitgedaan, echter was ik om 4 uur 's ochtend nog steeds wakker. Was het de stress voor deze tocht, of was het gewoon omdat ik uitgerust was door het vele slapen? Ik weet het zelf niet, maar de wekker loog niet en om 6h30 uit de veren, een koffietje gedronken en wat broodjes opgepeuzeld. We spraken samen met Dirk en Carine om 7h10 af op de parking van de kerk van Erwetegem en vertrokken richting Sint-Lievens-Houtem. Het zonnetje zou alvast van de partij zijn, wat toch ietwat het positieve in mezelf naar boven bracht. In café Pallieter op de markt ons borstnummer opgehaald en onze sporttassen afgegeven. Om 8 uur vertrok de bus naar Gent en werd ons het leuke bericht meegegeven dat de loopafstand was veranderd van de initiële 28,6 km naar de officiële afstand 29,5 km. Eens aangekomen in Gent aan de Zuid, waren er velen die nog even het overtollige water uit hun lichaam wilden verwijderen en werd eerst een aanloop naar de officiële start ingezet van de Visserij naar de Keizerviaduct. Een opwarmafstandje van zo'n 1,3 km waardoor eigenlijk onze totale te lopen afstand op die dag een kleine 31 km bedroeg.

Ik had zelf ook een rugzakje bij met daarin wat drank, verzorgingspleisters, mijn trainingsvestje, portefeuille en sleutels. Wat een heel slecht idee zou dit blijken te zijn, daar enerzijds de ritssluiting steeds open ging en mijn gerief er dan ook telkens uitviel, en anderzijds omdat ik er tijdens het lopen teveel last van had doordat deze steeds op mijn rug schommelde van het schokken. Ik heb dan wijselijk besloten, in eerste instantie op aanraden van Daniël, om deze af te geven aan een medewerker van de livinusrun.

Toen we aan de Keizerviaduct toekwamen, werd vrijwel onmiddellijk erna de officiële start gegeven en was de 'calvarietocht' echt begonnen. Als bijna laatsten van de hele meute liepen we in het begin langsheen de Schelde waar het heel aangenaam vertoeven was, weg van het verkeer en het stadscentrum. Dit paadje verlieten we na zo'n 2,5 km richting station van Merelbeke. Leuk was toen er een drietal lopers op dat moment simpelweg besloten hadden om een cafeetje op de hoek binnen te stappen. Via de Gontrode Heirweg en het bedrijventerrein van Melle liepen we met onze drieën naar Oosterzele toe. De eerste 10 km was haast volledig vlak (een hoogteverschil van 20 meter op een afstand van 10 km) en legden we af in een tijd van 57'40". Dit was leuk lopen in een voor mezelf haalbaar tempo, hoewel ik regelmatig Carine moest vragen het ietwat rustiger te houden. Bleek wel dat zij goed in vorm was, en Dirk trouwens ook, maar wat Carine betreft zou dit later op de dag nog wel blijken. Ons moreel werd af en toe ook wel naar omhoog gestuwd doordat we voorliggers aan het inhalen waren en ook effectief voorbijstaken.

Sierschouwen
Diranto
De Boever

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

La Dolce Vita
Beauty & wellness

Terbiest 2 – 9550 Herzele (Sint-Lievens-Esse)

Tel. 054/24.30.79 www.ladolcevita-spa.be

Alle schoonheidszorgen en Wellnessarrangementen.

Eigen Lasertoestel voor permanente ontharing.

Privé verhuur van Wellnesspalace ook op zondag

Maar toen kondigde na 14 km, afgelegd in 1h 21’, net over de spoorweg in de Watermolenstraat in Oosterzele, een klein klimmetje (hoogteverschil van 19 meter over een afstand van 600 meter) het zwaardere deel van het parcours aan. Na 16 km hielden we een drank- en eetstop van een kleine vijf minuten in Oosterzele… water drinken, een stukje banaan eten en de benen eventjes stretchen kon zeker geen kwaad. Leuk was wel dat toen verderop de organisatie voorbijreed om kiekjes van ons te maken, we het compliment kregen dat we met ons drietal nog steeds tesamen waren gebleven. Dat vond ik heel tof.

Na 20 km, afgelegd in iets minder dan 2 uren, opnieuw een kleine drankpauze in Balegem en met een suikertabletje in de mond richting de N42. Toen begon ik al even lichte hinder in mijn dijspieren te ondervinden, maar dit was nog goed verdraagbaar. Ik wijt dit aan de lange stukken beton waar we op liepen … mijn ondervinding is dat ik veel beter en soepeler loop op asfalt dan op beton. Na 22 km staken we de N42 over richting de fameuze ‘Cotthem’ … een klim waar op voorhand al veelvuldig was voor gewaarschuwd. En toen kreeg Dirk het moeilijk omdat hij een pijnscheut in zijn heup kreeg. Even moest er gestopt worden gedurende een tweetal minuutjes om hem te laten recupereren.

Ik had kort daarna aangegeven, doordat ik het moeilijker kreeg omdat ik nu ook pijn in de kuiten en de enkels kreeg, dat Dirk en Carine hun eigen koers mochten verderzetten en dat ze naar mij niet meer moesten omzien. Maar ik kreeg geen gehoor bij hen en we zouden eerst verder zien tot de laatste vijf kilometer hoe we ervoor gingen staan op dat moment. Ik vond dit heel sympathiek van hen om toch maar bij mij te blijven. Op 6 km van de finish een volgende pitstop gehouden aan het ‘Hoeksken’ gedurende een drietal minuten. Op een goeie 4 km van de finish stapvoets Cotthem naar omhoog (hoogteverschil van 13 meter over een afstand van 250 meter) en toen hebben zowel Dirk als ikzelf Carine laten gaan. Daarna een lang stuk (toch wel een kilometer) over een veldweg en toen begon ik last te krijgen van blaarvorming onderaan mijn rechtervoet. Ik had nochtans, na een tip van Jozef, talkpoeder aan mijn voeten gedaan en zelf mijn tenen en een stukje van mijn voeten ingetaped, maar door het zweet en het verschuiven van die tape was deze gevoelige plek terug vrijgekomen. Met mijn laatste krachten en op een heel traag tempo moest ik op 1 kilometer van het einde en na een tocht van drie uren toch een stappauze van zo’n dikke 2 minuten inlassen omdat de pijn te hevig werd. Dirk had toen ook terug zijn laatste krachten teruggevonden en me voorbijgestoken. De laatse hectometers heb ik dan terug al traag joggend toch kunnen afleggen zodat ik na 3h07’47” de finishlijn overschreed.

Aan de finish wachtte Carine ons trouw op en ik heb me naast Dirk neergezet met een drankje van de organisatie in de hand. Daar eindelijk kunnen recupereren en mijn schoenen uitgedaan om de voeten te kunnen verlichten en ook verluchten. Even twijfelde ik eraan om me te laten masseren, maar heb het dan toch maar niet gedaan omdat de wachttijd te lang was.

Op naar de douches, waar we aan de finish nog Frans tegenkwamen die zijn 12 km had gelopen en ook nog Paul zagen voorbijsnellen tijdens zijn 12 km. Daarna nog genoten van een drankje en een hapje in café Pallieter om moe maar voldaan huiswaarts te keren en daar op de divan tijdens de uitzending van de formule 1 en de Ronde van Frankrijk in slaap te vallen.

Onze tijden:

Frans Perreman	12km	1h01’37”
Paul Van Breusegem	12km	1h13’03”
Daniël Van Heddegem	29,5 km	2h26’04”
Carine De Potter	29,5 km	2h59’56”
Dirk Machtelings	29,5 km	3h06’50”
Luc Declercq	29,5 km	3h07’47”

Foto’s van de Livinusrun zijn terug te vinden op de website van onze joggingclub.

Luc Declercq

5. Regelmatigheidscriterium: enkele verslagen

Erpe-Mere (09/08)

Erpe-Mere bood ons een mooi landelijk parcours. De start was nogal chaotisch omdat men maar de laatste minuten eigenlijk wist welke richting men zou starten. Er zat een nijdige helling in het parcours en het slalommen tussen de bomen gaf wel iets speciaals. Er was achteraf (in de late uurtjes) een mooie tombola voorzien en enkele van onze leden vielen in de prijzen.

Welle (26/07)

Onder een dreigende hemel werd de start gegeven in Welle. Het parcours was er heel anders dan vroeger, maar nog steeds mooi landelijk maar lastig met een helling van een paar honderd meter. Wie zich aan de lange afstand waagde, had prijs. De hemelsluizen klapten open en de zondvloed uit het oude testament had een gelijke!! Het goot water en onze vriend José, occasioneel seingever van dienst, bleef in open veld zijn verantwoordelijkheid opnemen, ondanks donder en bliksem.

Zottegem (17/08)

Het weer op de Egmontloop was uitstekend, misschien wel iets té uitstekend voor te lopen. De lastige rondjes rond Bevegem en in het park van Breivelde eisten hun tol voor heel wat deelnemers. Het deelnemersveld mocht dan overwegend geel kleuren door de truitjes van Atletiek Zottegem, onze club was ook met meer dan vijftien man aanwezig.

Schendelbeke (12/07)

De jogging in Schendelbeke vond plaats op een mooie zomeravond in juni. De omstandigheden waren uitstekend en er was toch aardig wat volk komen opdagen op deze relatief kleine jogging in de deelgemeente van Geraardsbergen. Het heeft een tijdje geduurd, maar pas na enkele weken kwam de uitslag op het net. Onder andere Paul, Geert van Caenegem en Jonathan Vanooteghem deden mee aan de langste afstand (11km).

Opmerking: De laatste twee joggings voor het regelmatigheidscriterium zijn in Nederhasselt (11 november) en in Strijpen (1 december).

6. Enkele foto's van…

Raploperkesjogging in Brakel:

Onkerzele:

7. Comeback

Toen ik in april weer de draad opnam om weer wat meer te lopen, zocht ik iets waar ik kon naartoe trainen om mezelf te motiveren om meer te lopen dan een paar keer per maand. Ik koos de halve marathon van Zwalm op 14 september. Omdat de afstandsmicrobe er nog altijd zit en ik voor mezelf wilde bewijzen dat ik nog 21 km kon lopen. Zoals alle voorbereidingen loopt het soms wat mank en is er niet altijd de tijd of de goesting… Een week voordien wilde ik mezelf geruststellen en liep toen 19 km. Ik voelde me achteraf niet vermoeid en dat gaf me min of meer de zekerheid dat ik het probleemloos zou uitlopen.

Op onze kermisjogging stelde Geert (De Winter) voor om me te vergezellen op mijn tocht. Hoewel zoiets nogal vlug gezegd wordt……was Geert in Zwalm paraat, ondanks het slechte weer. Het werd een heerlijke tocht en daarin had Geert een enorme verdienste. Zijn bezorgdheid maar ook zijn kwinkslagen deden mij de inspanning vergeten. Ik liep geen wereldtijd maar liep mijn tweede ronde 2 minuten sneller dan mijn eerste. Ondanks de regen (waar ik zelfs niet van bewust was) werd het een aangename namiddag. Dit is geen wereldnieuws maar ik hoop hiermee iedereen die een beetje 'loopmoe' zou zijn, eventjes te motiveren.

Paul

JOGGING ERWETEGEM zal in 2014 plaatsvinden op 30 augustus.

Artikels, foto's… zijn ook nog altijd welkom op hetlopendvuurtje@hotmail.com

Pak die vermoeidheid in

Marc Gerlings - 15 augustus 2013

Gister kwamen er veel reacties op de vraag of je je grenzen opzoekt en wat je ervaring daarmee is. Alle lopers krijgen te maken met vermoeidheid. Vooral bij wedstrijden, dan ren je de longen uit je lijf. Dat gevoel is toch vaak de grens die wordt ervaren. Naderhand hoor je om je heen 'ik had toch wel sneller gekund'. Je kunt die vermoeidheid verslaan. Dan moet je wel slim trainen en werk vooral aan deze twee stappen.

Wonderschone loopenergie

De vaste volgers van ProRun weten het, de energiefabriekjes de mitochondriën, daar komt die wonderschone loopenergie vandaan. Iedereen heeft ze. Voor de sporter is adaptatie het toverwoord. Spreek je die mitochondriën niet aan dan blijft alles bij hetzelfde. Daag je ze uit, dan gaan ze werken. En flink ook. Ze kunnen vele procenten, zelfs tientallen procenten efficiënter worden. Dan moet je ze aan het werk zetten.

De kern is dat je boven een bepaalde intensiteit lactaat produceert. Daar heb je niet zoveel aan. Het is een stof waar je als loper geen energie uit kunt halen. Blijf je net onder die grens, of kort er net boven, dan gaat de adaptatie weer zijn slag slaan. Je haalt dan wel alle energie uit de lucht die je inademt en je lijf blijf de energie maken die je het beste kunt gebruiken voor topsnelle kilometers.

Stap 1: Verder lopen

Het eerste antwoord op de vraag hoe je die vermoeidheid verslaat: ga langer lopen. Dat hoeft niet meteen de helft meer. Iedere keer een beetje, al is het maar een paar minuten. Dan gaat weer het wiel van trainingsaanpassing lopen.

Stap 2: Dan die sprint

Je hebt al de stap gezet tot meer efficiëntie voor je energie in je lijf. Nu maak je van jezelf een echte goaltjesdief.

Zet de sprint in als geheime wapen. Daarmee worden de mitochondriën echt aangesproken. Daarvoor hoef je niet ver te sprinten. 30 tot 60 seconden werkt prima. Dit is niet een zware intervaltraining. Het gaat om het korte werk. Pak bijvoorbeeld in je trainingsronde van 8 of 10 kilometer even vijf sprintjes van een halve minuut mee.

Ontspannen op snelheid

Tip 1 voor dat korte sprintwerk: Blijf ontspannen lopen. Natuurlijk voel je de krachtige afzet en de toename van krachtgebruik tijdens de sprint. Voer die soepel en los uit, voel jezelf als gazelle. Hoe meer verkrampt je met houdingen en grimassen gaat lopen hoe meer je jezelf dwarszit. Dat te hard sleuren aan een sprintje kan leiden tot blessures.

Prikkel met afwisseling

Tip 2 Prikkel die verbetering van je energie door altijd je training aan te passen. Wissel lengtes in duurlopen af. Wissel type sprints af door bijvoorbeeld tussen 2 snelheden te schakelen in plaats voor alleen maar hard te gaan. Verruil je vlakke duurloop door de duurloop met daarin 4 keer een viaduct van 200 meter op te lopen. De variatie is eindeloos.

Meten is weten

Tip 3 Lopen op je gevoel is mooi. Toch is het net in dit proces handig te weten hoe hard je sprints gaan en daarmee hoever je komt in die 30 seconden. Of hoe snel je tegen dat viaduct oploopt. Zodra lopers de tijden op de klok zien of de grotere afstand ervaren geloven ze pas écht wat ze kunnen. Maak je mentale energie los door dat bewijs, meet tijdens je trainingen.

Veel lezers gaven het al aan. Met consequent trainen en door altijd andere slimme trucs te proberen die passen in je opbouw zal je je steeds wat sterker voelen. Daarmee pak je die vermoeidheid in. In je volgende wedstrijd loop je weer de longen uit je lijf maar net wel op een ander niveau. Je grens is verlegd.

Succes met je trainingen.

Marc Gerlings