

de jogger

Heistse Berglopers

Heistse Berglopers



Officiëel tijdschrift van de Heistse Berglopers
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 15 – nr. 1/maart 2018

VOORWOORD

**Lieve Bergloopster,
Beste Bergloper,**

Wat biedt U dit clubblad ?	Bladzijde
voorwoord	2
kringnieuws	3-4
gezondheidstips	5
nadenkertjes	6
trainingstips	7
Heist-op-den-Berg	8-10
plezante bladzijdes	11-12
ledenfeest	13-14
komende activiteiten	15-17
verjaardagen	18
sponsors	19

COLOFON

De Jogger verschijnt viermaal per jaar digitaal en op 10 gedrukte exemplaren en is een uitgave van de Heistse Berglopers.

Verantwoordelijke uitgever :

Eric Van den Putte

Kattestraat 48 B

2220 Heist-op-den-Berg

Voor de actuele stand van ons criterium (wedstrijden en deelnames) raadpleeg regelmatig best onze prachtige website.

VEEL LEESPLEZIER !

KRINGNIEUWS EN CLUBINFO

NIEUWE LEDEN

Bij aanvang van dit kalenderjaar 2018 mogen wij tal van nieuwe leden begroeten. Momenteel, op 3 maart 2018, telt onze vereniging 152 joggers en wandelaars waaronder 16 nieuwelingen. Onze wandelclub heeft een serieuze "boost" (lees : boost) gekregen.

De 16 nieuwkomers zijn in alfabetische volgorde :

Bastiaens Nancy, Ceulemans Liesbeth, Daems Amelie, De Bie Daisy, Dillen Brunhilde, Heremans Johan, Holscher Anita, Naets Ivo, Ruymaekers Lieve, Scheers Maria, Stuyckens Kim, Torfs Willy, Vandevelde Ronny, Verschueren Anne, Vranken Nick en Winckelman Alex.

NIEUWS UIT ONZE ZIEKENBOEG

- Roger De Cocq is gevallen met zijn fiets en zou een sleutelbeenbreuk opgelopen hebben. Achteraf bleek hij ook nog een klaplong te hebben. Spoedig herstel, Roger!
- Mario Rits is onwel geworden op zijn werk en verbleef eind januari een drietal dagen in het ziekenhuis. Inmiddels is zijn toestand terug in orde.
- Gert Vercammen heeft blijvende knieproblemen.
- Lieven Maeriën weet momenteel ook nog niet of hij nu al dan niet aan de knie geopereerd kan worden.
- Arlette Hendrickx is tijdelijk out met overbelastingsverschijnselen.
- Eric Van den Putte heeft een nieuwe kuitblessure, deze keer aan het rechterbeen. Minstens 6 weken niet lopen voor hem.
- Zeer ernstig, verontrustend zelfs, was de situatie waarin Patrick Verbinnen zich bevonden heeft. Patrick werd slachtoffer van een hersenvliesontsteking en lag 3 dagen lang in zeer kritieke toestand in het ziekenhuis. Ik zag hem begin februari in blakende gezondheid. Gelukkig heeft hij er geen enkel blijvend letsel aan over gehouden.
- Caroline Goovaerts heeft een slijmbeursvliesontsteking aan de knie en is lange tijd out. Spoedig herstel, Caroline!

EXTRA TRAININGSMOGELIJKHEDEN

Naast onze trainingen op dinsdag en donderdag, telkens tussen 18.30 en 20.30 uur met gebruik van de kleedkamers van de Sporthal, kun je ook een uurtje komen meelopen op het kunstgrasveld van KSK Heist. Op de volgende woensdagen, telkens tussen 9 en 10 uur in de voormiddag, ben je er zeer welkom, met douchegelegenheid in kleedkamers onder de hoofdtribune van het A voetbalveld : 21 maart, 18 april, 2 mei, 16 mei, 30 mei, 13 juni en 27 juni. Kom gerust af!

de jogger 2018/1

TAAKVERDELING BESTUUR

Jos Wyns : voorzitter, algemene leiding, communicatie via g-mail

Lieven Mariën : secretaris

Elisabeth Schorrewegen : financiën

Johan Saenen : Sporta en PR

Els : voorinschrijvingen en feestcomité

Lauranne Van Loo : website

Eric Van den Putte : clubblad, verslag vergaderingen en criterium

Wendy Maes : wandelclub

Johan Dupont : PR.

ENKELE BELANGRIJKE MEDEDELINGEN

- op dinsdag 1 mei, Dag van de Arbeid, is er geen training.
- op onze schitterende website (dikke proficiat hiervoor Lauranne!) kunt U al onze rode loopuitrustingen zien die je moet dragen bij de wedstrijden uit onze criteriumlijst, dit wil zeggen als U een geldig punt wil binnenhalen.

ANDERE CRITERIUMS

Vaak kan je bij een voldoende aantal deelnames aan bepaalde criteriums van bevriende loopclubs, extra prijzen winnen. We denken hierbij aan de wedstrijden die de steden Aarschot en Geel en de gemeente Herselt jaarlijks organiseren. Bijna al deze wedstrijden staan ook op onze lijst waardoor het behalen van 15 criteriumpunten niet meer zo moeilijk is. Verwacht echter niet al te veel van die prijsjes maar het is toch maar mooi meegenomen.

UITSLAG EINDEJAARSQUIZ

Er waren 3 winnaars, zij kregen ondertussen hun bierpakket. De gelukkigen waren Jef Goovaerts, Toon Livens en Ronald Van Casteren.

NIEUWE CRITERIUMLIJST

Vermits de data van een aantal joggings die laat op het jaar georganiseerd worden nog niet bekend zijn, is er al een definitieve lijst beschikbaar van alle wedstrijden van het eerste halfjaar van 2018. Deze is op onze website terug te vinden. Bij de lijst vanaf juli zullen er nog een aantal ingevoegd worden.

ONZE WEBSITE

Dank zij Lauranne beschikken we thans over een prachtige website die bijna dagelijks wordt bijgewerkt met nieuwe informatie. Als U echt op de hoogte wil blijven van het reilen en zeilen van onze vriendenclub, raadpleeg dit prachtig document dan regelmatig, U zal meermaals positief verrast worden!

ONZE OUTFIT

Zoals op onze ledenvergadering aangekondigd werd, is het vanaf 2018 terug nodig om in onze rode uitrusting aan de wedstrijden deel te nemen. Onze leden die nog niet over het juiste shirt beschikken, kunnen hiervoor contact op nemen met Els Cumps of Betty Schorrewegen. En dit tegen een supervoordelige prijs!



GEZONDHEIDSTIPS

Ik ben een dagelijkse theedrinker en heb in vorige clubbladen reeds meermaals op de gezonde en heilzame werking van dit eenvoudige drankje gewezen. Uit opzoekingen van vele persberichten over thee, speciaal te drinken tijdens de wintermaanden, kwam ik tot volgende selectie :

- munt : deze bevordert de spijsvertering en bestrijdt alle problemen die daar mee gepaard gaan zoals misselijkheid, opgeblazen gevoel en buikpijn in het algemeen. Deze thee drink je best niet 's avonds want hij kan een kleine vorm van slapeloosheid veroorzaken. Berglopers die moeilijk inslapen drinken hem derhalve beter in de vanaf 's morgens tot laat ons zegge de vroege namiddag.
- melisse : helpt bij migraine, zenuwachtigheid, maag- en darmklachten. Het heeft een ontspannende werking en verlicht angstgevoelens. Al je negatieve emoties spoel je ermee weg en het geeft je een boost wanneer je een beetje vermoeid bent. Daardoor is hij 's avonds best te gebruiken, je kan er mogelijk sneller de slaap mee vinden.
- kamille : de thee die bij uitstek bekend is voor zijn kalmerende eigenschappen. Hij is ook uitstekend om ontstekingen en virussen te bestrijden en de spijsvertering te bevorderen. Deze thee is op elk moment van de dag even voordelig te drinken en is ook ideaal voor je baby. Men kan gerust wat kamillethee aan zijn flesje toevoegen.
- rozemarijn : stimuleert de bloedsomloop waardoor je het warmer krijgt, dus ideaal bij temperaturen onder nul. De perfecte thee voor mensen die vaak koude handen en voeten hebben. Rozemarijnthee is best in de ochtenduren, als vervanger voor koffie, te nuttigen. Zijn stimulerende werking helpt je om de dag met een heldere geest aan te vatten.
- gember : gemberthee stimuleert de bloedsomloop, geeft je een boost, activeert de spijsvertering en bevordert gewichtsverlies en vetverbranding. Wordt vooral aanbevolen wanneer je een zwaar gevoel in je maag hebt. Laat een theelepeltje vers geraspte gember gedurende 5 minuten in kokend water trekken en je thee is klaar.
- honing citroen : als je een beetje verkouden aan het worden bent, drink dan een kopje honing citroen thee. Vitamine C in citroen kan helpen en honing verzacht hoesten en irritatie van de keel.
- kurkuma thee : het actieve ingrediënt van kurkuma (geelwortel) is curcumine. In de Oosterse geneeskunde wordt het gebruikt om spijsverteringsproblemen en artritis te behandelen. Onderzoek heeft ook aangetoond dat dit middel ook kan helpen bij je herstel na een zware training. Er zijn theezakjes waar kurkuma inzit.

De meeste van deze theesmaken heb ik reeds geruime tijd in huis, de aankoop van gember staat thans bovenaan mijn boodschappenlijstje. Maar om ook eens iets positiefs over koffie te zeggen, de volgende bedenking : universitaire studies hebben aangetoond dat de volgehouden inname van een snuffje kaneel in je kopje tijdens de morgenuren kan helpen je bloedsuikerspiegel op peil te houden. Zoals ik U vroeger reeds gemeld heb heeft koffie nog gezondheidsvoordelen : het vermindert het risico op ziekte van Parkinson en cafeïne wordt door vele artsen gekoppeld aan een verbeterde sportprestatie.

Conclusie : zowel koffie als thee hebben zijn nut. Zeker is toch wel dat echt te veel koffie drinken veel minder gezond is dan te veel thee drinken.

NADENKERTJES

Ga om met diegenen die je een beter mens maken (Seneca, Romeins filosoof, staatsman en redenaar).

We doen allemaal wat we kunnen (Brené Brown, Amerikaans hoogleraar).

Praat met elkaar, niet over elkaar.

Dingen gebeuren niet vanzelf.

Wat je verleden ook moge zijn, je toekomst maak je nu.

Alle mensen zijn mooi maar je moet goed kunnen kijken.

Iedereen, maar dan ook iedereen, kan een verschil maken.

Al wat je doet, brengt iets teweeg. Kijk dus uit wat je doet.

Het werk dat je verricht, wordt pas opgemerkt wanneer je ermee ophoudt.

De waarheid verzwijgen is een zachte vorm van liegen.

Haast gaat vaak ten koste van kwaliteit.

Neem regelmatig de tijd om alleen te zijn.

Wat je overkomt, kies je niet. Hoe je er mee omgaat, bepaal je zelf.

Het leven is een muziekstuk waarvan je zelf de componist bent.

In ieder van ons zit het kwade en het goede. Aan ons de keuze.

Het is niet erg dat je niet perfect bent, zolang je maar waarchtig bent.

Wees de persoon die je als beste vriend wilt ontmoeten.

Je bent vrij omwegen te maken, maar weet dan dat je later op je bestemming aankomt.

Gisteren is dood, je leeft vandaag.

Hoe meer we weten, hoe meer zorgen.

We hebben een stem gekregen om vriendelijke woorden te spreken.

Zoek dat ene lichtpuntje in de duisternis.

Genieten van wat je bezit, is mooier dan verlangen naar iets anders.

Wie geen risico's heeft genomen, heeft niet geleefd.

Niemand is zonder fouten, maar laat ons steeds streven om er minder te maken.

TRAININGSTIPS

Touwtjespringen.

Dit is een slim trainingstrucje dat door steeds meer lopers wordt toegepast. Dus, als je er nog geen hebt, schaf je dan maar een springtouw aan.

Touwtjespringen verbetert je coördinatievermogen, uithouding en veerkracht, allemaal dingen die zeker van pas komen terwijl je loopt. Je looptechniek verbetert er door en het zorgt voor de versteviging van je voetboog, dit is het deel van je voet waarmee je de grond niet raakt. Hoe sterker die pees onder aan je voet is, hoe krachtiger je jezelf van op de grond afzet. Gevolg : je zet grotere passen en loopt sneller. Bijkomend voordeel is dat je je bovenlichaam inschakelt. Het belang van de armen, schouders en rug bij onze loopprestatie wordt nog te vaak onderschat. Met een sterker bovenlichaam spreek je extra kracht aan : geen overbodige luxe als je sneller wilt lopen.

Enkele eenvoudige oefeningen om een betere loper te worden :

- ga op je buik liggen, strek je armen voor je uit en hou je benen gestrekt achter je. Span je hamstrings, billen, onder- en bovenrug iets aan. Lift dan je armen en benen zo hoog mogelijk van de grond, hou dit enkele seconden vast, laat de spanning langzaam los en breng armen en benen rustig terug naar de grond.
- ga op je rug liggen en strek je benen recht omhoog de lucht in. Leg je armen gespreid en plat op de grond. Beweeg je benen nu langzaam van links naar rechts. Let op : druk hierbij je onderrug in de grond.

Stretching.

Stretchen is het op een voorzichtige manier rekken van een spiergroep om de lenigheid ervan te trainen en te verbeteren. Het wordt ook aangewend ter bevordering van revalidatie en het voorkomen van blessures. Best telkens een 10 à 15 seconden vasthouden.

Tips voor een perfecte stretching :

- adem rustig
- ontspan uzelf
- richt uw aandacht op uw lichaam, spieren en gewrichten die U stretcht
- voel de stretch
- geen lange krachtige verende oefeningen doen
- vermijd pijn, een stretchoefening mag nooit pijn doen.

Foutief is altijd : uw adem inhouden, te haastig stretchen, niet geconcentreerd genoeg, stretchen als U gespannen bent, lang en bruusk veren, stretchen totdat het pijn doet.

Nooit stretchen zonder een degelijke voorafgaande opwarming. Kies zelf enkele oefeningen en herhaal deze 3 tot 5 keer.

Loopband.

Heeft U, met al dat slechte weer er al eens aan gedacht om een loopband aan te schaffen ? Het grote voordeel is uiteraard dat het altijd te gebruiken is maar weegt dit wel op tegen het bijzonder grote nadeel dat het zeer snel saai wordt ? Op zich dus een prima alternatief voor al dat trieste regen- en sneeuwweer van deze gure wintermaanden maar als je de kans om buiten te lopen, pak die dan maar met beide handen aan! Daar gaat niets boven.

TOERISME IN EIGEN REGIO : HEIST.



Elke stad of gemeente heeft enkele curiositeiten, zo ook ons eigen Heist-op-den-Berg. Via de uitgave "Neuzen in ..." van de "vzw Curieus" ontdekken we bijzondere plekjes en enkele aparte verhalen. Geniet van de stilte langs de Grote Nete, het bruisende vrijetijdsleven en het cultuurleven met een grote en een kleine "c". Of je er nu woont of

gewoon op bezoek bent, wees welkom!

Op 22 mei 2008 vierde onze gemeente, in de bijzondere aanwezigheid van koning Albert en koningin Paola, het duizendjarige bestaan. De eerste schriftelijke verwijzing dateert immers van 1008 in een oorkonde van de Duitse koning Hendrik II.



Heist-op-den-Berg kreeg zijn naam uiteraard door de getuigenheuvel van 48 meter hoogte met daarbovenop de Sint-Lambertuskerk. Enkel de Beerzelberg is in de provincie Antwerpen nog 3,60 meter hoger. De straat "Bergop" die ons van onder aan café 't Hoekske tot aan

het Kerkplein voert, is opgenomen in de "Cotacol Encyclopedie" met daarin de duizend zwaarste beklimmingen voor wielertoeristen in België.

Bij aanvang van dit kalenderjaar waren er 42.416 Heistenaren. Elk jaar komen er enkele honderden mensen bij. De verhouding is 49,4 % mannen tegen 50,6 % vrouwen. Bij de laatste telling waren er 1.180 niet-Belgen verdeeld over 86 verschillende nationaliteiten. Heist is de 18^{de} grootste gemeente van Vlaanderen en krijgt steeds meer en meer kenmerken van een stad.



Heist heeft een erg rijk brouwersverleden. Nog niet zo lang geleden telde onze gemeente een tiental kleine brouwerijen. Met lekker bier overigens want ze werden in de loop der jaren allemaal opgekocht door grote brouwerijen, nu blijven alleen een aantal hobbybrouwers over. Iedereen kent wellicht de Serafijn-bieren, een creatie van ene Achilles Van de Moer.

de jogger 2018/1

In 1956 bouwde Pidpa de watertoren in het Bergbos, niet alleen om ons van drinkwater te voorzien maar ook om ons te laten genieten van het weidse landschap. Je kunt de lift nemen maar beter voor ons, als Berglopers, is natuurlijk de 138 trappen naar de top te voet te doen. Een goede training! Boven bevindt men zich op 71,60 meter boven de zeespiegel. Bij een strakblauwe hemel na het optrekken van de ochtendmist kan met het Atomium zien, de Antwerpse Onze-Lieve-Vrouw-Kathedraal, de koeltorens van de kerncentrale van Doel of de mijnterrils van Beringen.



Elke straat heeft een naam, sommige van deze benamingen zijn echt door de mensen zelf verzonden. Zo kennen alle Heistenaren het "Strontstraatje" dat zich situeert als zijstraatje in de Bergstraat naast Bakkerij Monty. Het is een smal paadje waar je nauwelijks met twee naast elkaar kunt wandelen. Ooit waren hier in de Bergstraat heel wat cafés en de drinkebroers vonden er niet beter op dan hier hun gevoeg te doen samen met de honden van de buurtbewoners. Officieel heeft dit straatje geen naam maar iedereen kent het wel als ... het Strontstraatje!



Nog zo een straat met een verhaal is "De Drie Maagdekensstraat". Deze straat ligt er al van in de middeleeuwen. Hier leefden drie vrouwtjes in een klein huisje waar zij na een vredevol en keurig leven ook in vrede zijn gestorven. Maar toen begonnen de mirakels. Zieken kwamen bidden aan het huisje van de drie maagden en genazen wonderbaarlijk. Het huisje werd al gauw een bedevaartsoord. In 1662, toen onze streek overheerst werd door de Fransen, stopte een zieke Franse officier aan het huisje om er te bidden tot de maagdekens. Ook hij genas en was zo dankbaar dat hij een kapel liet bouwen.



Rik Torfs in fraai gezelschap tijdens "De slimste mens ter wereld".



Speciaal voor de Jef : Zwarte Lola

Bron :



de jogger 2018/1

In 2009 werd de "Orde van de Zwaan" in het leven geroepen met als doel de uitstraling van Heist-op-den-Berg naar de buitenwereld toe blijvend te bevorderen. Tot op de dag van vandaag werden reeds zeven Heistenaren door de burgemeester geridderd. Vier personen viel deze eer te beurt in 2008, met name Jean-Paul De Bie, Cas Goossens, Bert Slaets en Johan Cluytens. Later volgden nog Gaston Durnez en Paul Michiels. De laatste nieuwe "ridder" is Rik Torfs.



Al onze Heistse "Ridders in de Orde van de Zwaan"



Op 14 december 2017 organiseerden de mensen van "Actie Zorgenkind" een wandel- en/of loopgebeuren in het kader van "De warmste week", een organisatie van Studio Brussel. Liefst 1.350 deelnemers steunden deze actie. De organisatoren waren dan ook niet een weinig fier een cheque van liefst 8.453 euro te kunnen overhandigen voor het goede doel.

Plezante bladzijdes

Een man komt diepbedroefd een café binnen. Hij gaat aan de bar zitten en bestelt een biertje. Naast hem zit een reus van een kerel die zonder iets te vragen het glas bier pakt en het leeg drinkt.

De man zegt moedeloos : "Waarom doe je dat nu ? Ik heb al zo veel pech. Vanmorgen ben ik ontslagen. En toen ik daardoor eerder dan normaal thuiskwam, lag mijn vrouw met mijn beste vriend in bed. Van alle ellende heb ik een touw gezocht om mezelf op te hangen, maar dat brak. Nu bestel ik een biertje, doe er rattenvergif in en dan drink jij het leeg ..."

Volwassene : een persoon die gestopt is met aan de uiteinden te groeien maar nu in het midden groeit.

De Sus ging laatst bij de Chinees eten. De serveerster, een bloedmooi Chinees meisje, vraagt hem : "Wilt U menu ?"

"Doe maar straks", zegt de Sus, "ik wil eerst effen eten ..."

De topdirecteuren van Heineken, Duvel en Brouwerij Het Anker gaan samen op een terrasje iets drinken. De ober komt en vraagt aan de heren wat zij wensen te drinken.

"Een glaasje Heineken graag", zegt de baas van Heineken.

"Een Duvel", zegt de baas van brouwerij Moortgat.

"Voor mij graag een glaasje water a.u.b.", zegt de CEO van Het Anker.

"Wat ?", roepen de twee anderen direct, "bestel jij water ?"

"Ja, natuurlijk, als jullie geen bier gaan drinken, drink ik ook geen bier ..."

Wie een kuil graaft voor een ander ... zweet zich kapot.

Als het regent in mei ... is april al voorbij.

Wie het laatst lacht ... is het traagst van begrip.

Wat baat condoom en pil ... als het meisje niet neuken wil.

Een man aan de toog van een café : "18 jaar zijn mijn vrouw en ik gelukkig geweest."

Buurman : "En wat gebeurde er toen ?"

Man : "Toen hebben we elkaar ontmoet ..."

Als het personeel met elkaar uit gaat na het werk, praten ze over voetbal.

Als het middenkader met elkaar uit gaat, praten ze over tennis.

Als het topmanagement met elkaar uit gaat, heeft men het over golf.

Moraal van het verhaal : des te hoger je in de organisatie zit, des te kleiner zijn je ballen ...

Een kale man gaat een kapsalon binnen.

"Wat kan ik voor U doen, meneer ?", vraagt de kapster.

"Ik wilde een haartransplantatie laten doen maar ik kon de pijn niet verdragen.

Als U mij, zon der hinderlijke bijverschijnselen, haar kunt bezorgen dat er zo uitziet als het uwe, krijgt U 5.000 euro van mij", zegt de klant.

"Geen enkel probleem", zei de kapster en schoor snel haar eigen hoofd kaal ...

de jogger 2018/1

**Wodka + ijs verziekt je nieren.
Rum + ijs verziekt je lever.
Gin + ijs verziekt je brein.
Whisky + ijs verziekt je hart.
Het ziet er naar uit dat ijs heel slecht voor je is!**

De super gierige Swa liet zich, na veel gezaag, toch overhalen door een vriend om 2 loten te kopen van de staatsloterij. Hij won de hoofdprijs, 5 miljoen euro, maar leek daar niet vrolijk van te worden.

"Wat mankeert je?", vraagt de vriend, "je bent op slag schatrijk!"

"Dat weet ik ook!", zei de vrek, "maar waarom moest ik zo nodig 2 loten kopen ..."



NIEUWE WEDSTRIJD UIT ONS CRITERIUM

15 Berglopers daalden af naar Kasterlee om aan de start te staan van de Boer van Ballaer. Warm aangekleed vertrokken ze om 1 of meerdere toeren te lopen van 3,3 km op een prachtig maar lichtelijk bevroren parcours. De koude kon onze lopers niet echt deren zo bleek want her en der kon er toch nog een lachje af. En duidelijk ook goede prestaties. Zo gingen er maar liefst 3 Bergloopsters naar huis met een podiumplaats. Op de kortste afstand, 3.3 km, liep Murielle De Winter naar een tweede plaats. Op de 9,9 km ging het zilver naar Ann Dermaux. Zij werd op de voet gevolgd door Nancy Bastiaens die hiermee ook haar eerste medaille binnen haalde. Proficiat!

LEDENFEEST

Op zaterdag 17 februari vierden een groot aantal leden met hun partners en de KWB-helpers van onze Averegetenjogging, een grandioos feest. Alle personen die het geluk hadden aanwezig te zijn geweest, kunnen getuigen dat dit evenement in de annalen van de Berglopers zal herinnerd worden als de prachtigste avond ooit.

Vanaf het binnentreden van "De Pit" was er al direct een prima sfeer tijdens de receptie. Enkele van onze bestuursleden (lees : "vrouwen") hadden voor een prachtig kader en de nodige feestartikelen gezorgd zodat er verrassende foto's konden gemaakt worden. Op onze website kan U ze allemaal terugvinden, hier staan er maar enkele afgedrukt. Met de nodige vermommingen zijn enkele leden zelfs bijna onherkenbaar. Laat ons stellen dat het voor sommigen eerder een verbetering is (grapje!).



de jogger 2018/1

Na een kort welkomstwoordje door de voorzitter kon er plaats genomen worden aan de prachtig geschikte tafels.

De heerlijke tomatensoep met balletjes werd aan tafel uitgeschonken. Daarna kon eenieder kiezen uit het rijkelijke aanbod van vispannetje, kip of stoofvlees, vergezeld van rijst, puree of gratin met tal van groenten mogelijkheden. Ruim voldoende maar wat nog veel belangrijker was : van uitstekende makelij! Het eten was super lekker. Voor een goede pint bier erbij kon je zelf zorgen aan zeer goedkope prijzen, water en ook later koffie en thee waren gratis.

Nadat alle gewone buikjes en ietwat omvangrijkere "buiken" zeer goed en lekker gevuld waren, werd er tijd gemaakt voor de jaarlijks terugkerende plichtplegingen, zijnde :

- de huldiging van alle leden die de criteriumprijs wisten te behalen. Dit jaar waren er dat liefst 60.
- Nicole Van Orshagen werd, na een nek aan nek race met Julleke Salaerts, opnieuw winnaar van de "Gouden Sloef".
- Luc Kusseneers liep bijna 1.000 wedstrijd kilometers en werd de oververdiende "Bergloper van het jaar 2017".



Voor al deze vieringen had de familie Van Loo (Fons, Lauranne en Els) werkelijk iets unieks samengesteld : van alle gevierde personen werden er tal van jeugdfoto's vertoond, soms zelfs uit de prille kinderjaren. Het moet een gigantische opdracht geweest zijn om dit allemaal bij elkaar te krijgen. Fons verzekerde me dat dit het resultaat was van een half

jaar opzoekwerk en het raadplegen van familieleden. Het resultaat was dan ook gewoon "grandioos fantastisch". Fons heeft met dit "meesterwerk" de lat zodanig hoog gelegd dat het onmogelijk zal blijken om dit de volgende jaren zelfs maar te benaderen. Er kan vanaf nu bijna een jaar gezocht worden naar een geschikte opvolger hier voor. Succes voor hij die zich geroepen voelt. Super dank, familie Van Loo!



Zij die dachten dat daarmee de kous af was, vergistten zich deerlijk want een keur aan overheerlijke desserts stond inmiddels uiterst uitdagend op ons te wachten. Alles was voorzien : chocomousse, tiramisu, rijstpap, wafels, kaastaart en ik vergeet misschien nog iets, alles van de smakelijkste kwaliteit. Wie kan daar van afblijven ? Speciale dank voor onze eigen mensen die al dit lekkers bereid hebben.

Er werd nog een tijdje gezellig doorgepraat. Daarna kon de opkuis beginnen en rond half twee vertrokken de laatste bestuursleden richting huiswaarts.

Zoals reeds eerder aangehaald : een bijzondere dank aan allen die dit ledenfeest tot een uitzonderlijk en niet meer te vergeten evenement hebben gemaakt. Binnen een jaar volgt de volgende editie.

Komende activiteiten

Thee proef avond

Neem deel aan een thee workshop en kom kennismaken met thee! Twinings thee met als gastvrouw ons clublid Patricia. Het moet niet altijd bier of wijn zijn, dus proeven we met zijn allen lekkere thee. Ook andere dranken zijn verkrijgbaar.



Plaats: de cafetaria van de Pit Ten Kerselaere.

Vrijdag 9 maart 2018 om 19u. Inschrijving tot en met dinsdag 6 maart 2018. Deelnameprijs: 3 €/persoon via onderstaande inschrijfstrook of via onze website <https://www.berglopers.be/in-house-organisaties> Of via heistseberglopers@gmail.com.

via: <https://www.berglopers.be/in-house-organisaties> kan je ook zien of je al ingeschreven bent.

Je krijgt uitleg over wat thee is, hoe thee wordt gemaakt, welke soorten thee er zijn.

Hoe zet je thee?

We gaan veel proeven. Niet alleen thee, maar ook verschillende zoete en hartige hapjes, die er perfect bij passen.

Je leert veel over thee, maar je zal ook jouw eigen favorieten ontdekken! Elke thee heeft zijn unieke smaak. Je leert thee proeven. We degusteren verschillende soorten en smaken en leren de verschillen te (her)kennen. Witte thee, groene thee, zwarte thee, kruideninfusies en theebuiltjes.

INSCHRIJVINGSSTROOK

Naam:

.....

Adres:

.....

neemt deel aan thee proef avond op vrijdag 9 maart 2018 met personen betaalt hiervoor het bedrag van 3€ x..... persoon = euro.

Totaal = euro.

.....

.....



HEIST-OP-DEN-BERG

Heist SPORT

CRITERIUMPRIJS
**GESCHENK
CHEQUE €10**
HEIST-OP-DEN-BERG

**RNDOM
NETEDAL**

**25^E AVEREGTENJOGGING
TE HALLAAR**

VRIJDAG 25 MEI 2018

VOOR ÉÉN
OF MEER JOGGINGS

**ONLINE
INSCHRIJVEN**

WWW.RNDOMNETEDAL.BE

MAKKELIJK VOOR U EN
DE ORGANISATIE

**AGENDA
RNDOM NETEDAL**

HALLAAR	25/05/2018
SCHRIEK	01/07/2018
WIEKEVORST	06/07/2018
BOOSCHOT-STATIE	06/08/2018
HEIST-CENTRUM	26/08/2018
PIJPELHEIDE	15/09/2018
ITEGEM	23/09/2018

(*) Geschenken door gemeente en sportdienst Heist-op-den-Berg. De bon is in te wisselen bij alle handelaars van Heist-op-den-Berg.



de jogger 2018/1



Stadswandeling Brussel.

Zaterdag 5 mei 2018

Vertrek: Vertrek uit Heist met trein om 08u19. (Vergeet niet je treinticket te kopen, het bedraagt 10€/persoon heen en terug)

Aankomst om 9u40 in station Brussel Centraal, de wandeling gaat door onder leiding van Patricia en Danny en bedraagt ongeveer 7km.

Danny gidst het eerste gedeelte tot aan de Grote Markt.

Patricia gidst het tweede gedeelte.

Het derde gedeelte vanaf de Nieuwstraat, Vlaams Parlement en de Kathedraal St Michiel neemt Danny terug voor zijn rekening.

Halfweg eten wij in La Clef d'Or het is een typisch Marollenrestaurantje, je kan er eten voor een prijs van tussen de 9 a 14 euro.

Wij moeten hiervoor wel reserveren.

Nergens is er entreegeld nodig, zelf als we soms even binnen kunnen piepen.



info: <https://www.berglopers.be/> e-mail: heistseberglopers@gmail.com

Inschrijvingen tot zaterdag 28 april 2018.

INSCHRIJVINGSFORMULIER

Naam: Voornaam:

Adres:

Neemt deel op zaterdag 5 mei 2018 aan de 'stadswandeling', ingericht door de Heistse Berglopers, metpersonen

Ik neem deel aan de maaltijd met.....personen.



VERJAARDAGEN

Beste Jarige,

**Wij wensen jou een jaar met elke dag veel zon.
En alleen maar positieve dingen, als dat eens even kon.
Veel liefde, vriendschap, gezondheid en geluk.
Dan kan je nieuwe levensjaar zeker niet meer stuk!**



Zijn jarig in

april – mei - juni

01 april	Kim Stuyckens
02 april	Caroline Goovaerts en Johan Heremans
03 april	Brunhilde Dillen
04 april	Johanna Van der Kuylen
10 april	Benny Torfs
12 april	Lieve Ruymaekers en Wim Van Loo
15 april	Ronny Van de Velde
16 april	Liesbet Van Rompaye
17 april	Maggy Wouters
18 april	Els Cumps
21 april	Liesbet Van Bauwel
23 april	Liesbeth Ceulemans
26 april	Cynthia Yskout
28 april	Geert Claes, Gilbert Straetmans en Jesse Witters
04 mei	Anita Nauwelaerts
09 mei	Ken Ceulemans en Roger De Cocq
21 mei	Elsie Verbist
22 mei	Ingrid Beckers
24 mei	Karl De Coux
27 mei	Jules De Preter, Rita Renap, Jules Salaerts en Dieter Vandevelde
29 mei	Louis Verlinden
31 mei	Peter Paepen
03 juni	Frans Faes
05 juni	Wendy Maes
10 juni	Milan en Talle Goossens
12 juni	Margaretha Van den Vonder
14 juni	Eliksabeth Deviere
15 juni	Hilde Keymolen
18 juni	Martine Van Calster
19 juni	Inge Hofmans
26 juni	Eric Van den Putte
28 juni	Danny Ringoot en Matthias Wauters
30 juni	Lut Van Den Bergh

MAAK ER EEN ONVERGETELIJKE DAG VAN EN NOG VELE GEZONDE JAREN!

Verjaardagen zijn gezond! Hoe meer je er beleeft, hoe langer je leeft!



ONZE SPONSORS

SPORTWINKEL LORNOY SPORT

Herentalseweg 54
2440 Geel



VEDETTE SPORT

Winkel

Lisperstraat 123 & Kartuizersvest 108
2500 Lier (België)



't Smulhuis (Wiekevorst)

L.Van Bauwelstraat 17
2222 Wiekevorst
Tel: 014/70.43.58