

de jogger



Heistse Berglopers
Heistse Berglopers

Officiëel tijdschrift van de Heistse Berglopers
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 15 – nr. 3/september 2018

VOORWOORD

*Lieve Bergloopster,
Beste Bergloper,*

Wat biedt U dit clubblad ?

Bladzijde

cover : de G-atleten van onze Averegetenjogging	1
voorwoord	2
kringnieuws	3-9
ons joggingcriterium	10-13
Berglopers in Wiekevorst	14
gezondheidstips	15
nadenkertjes	16
trainingstips	17
opmerkelijke ledenprestaties	18
Zaventem/Tessenderlo/Kampenhout	19-21
Averegetenjogging	22-24
plezante bladzijdes	25-26
verjaardagen	27
sponsors	28

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. Er zijn nu al vele criteriumwinnaars!

Schrijf ook eens iets, bvb. een verslagje van een jogging waaraan je deelnam. Of een mooie zelf beleefde anekdote. Bezorg me je tekst, eventueel met foto's. Het is zeer welkom. Dank bij voorbaat.

VEEL LEESPLEZIER !



KRINGNIEUWS EN CLUBINFO

LEDENBESTAND

En we blijven records breken : momenteel zijn er al 164 Berglopers! Onder hen steeds meer Berg"wandelaars" en zelfs iemand uit Beringen. Wie sluit zich nog aan ? De eerder nog niet vermelde nieuwe leden zijn :

Karel Fannes	Sylvain Goossens	Lieve Ruymaekers
Kurt Scheers	Peter Uytterhoeven	Lieve Van den Eynde
Karel Van Opstal	van Looy Kristof	Wauters Philippe

NIEUWS UIT ONZE ZIEKEN- EN GEKWETSTENBOEG

Luc Van Bael sloeg tijdens de Groenteljogging op 1 juli in Schriek zijn voet om, hij kon de wedstrijd beëindigen maar ondervond achteraf veel last. Maar wat bleek na een dringend doktersbezoek : zijn voet is gebroken! Minstens 8 weken in het gips. Wij wensen Luc veel sterkte bij dit geduldig en hopelijk volkomen herstel.

Gilbert Straetmans verzekerde mij dat hij in grote lijnen van zijn kwetsuur verlost is, maar zijn uitslag in Schriek kon dit geenszins bevestigen.

Els Cumps kwam op 8 juli bij één van beide trainingslopen op het parcours van onze Netedal Natuurloop zelfs twee maal ten val wat haar heel wat schaafwonden aan knie en onderbeen opleverde. Maar gelukkig geen ernstige gevolgen die haar beletten verder te trainen en aan joggings deel te nemen.

Hetgeen Mario Rits en zijn gezin overkwam kunt U verderop in dit blad lezen, het betekent voor Mario wel een langdurige loopinactiviteit maar als U het hele verhaal leest zal U wel merken dat het veel erger had kunnen aflopen.

ONZE WEBSITE

Dank zij Lauranne beschikken we al geruime tijd 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! Voor uw criteriumstanden en alle wedstrijden uit onze lijst : 1 adres, onze website!



Kijkers van RTV en lezers van de Gazet van Antwerpen keken vreugdevol uit naar "Verklapt", een reeks humoristische vertellingen die door een rist bekende Vlamingen gehouden worden, telkens in openlucht tenzij het weer het niet toelaat, doorheen onze ganse provincie. Het Averegtdomein, onze joggingthuishaven, vormde op dinsdag 3 juli het prachtige decor van de eerste editie van deze zomer. De Heistenaar Guy Folie (foto), een lokaal humoristisch maar iets minder bekend talent dan bvb. onze andere dorpskomiek Steven Goegebeur, zorgde voor een kort, krachtig en origineel voorprogramma.



de jogger 2018/3

Voor de hoofdact zorgde Raf Coppens. "In sneltempo gaf hij het talrijk opgekomen publiek een inkijk in zijn diepste zielenroerselen". Deze zin heb ik gepikt van de Gazet van Antwerpen, vandaar dat ze tussen " " staat. Raf Coppens sprak openlijk over tal van onderwerpen waarbij hij ook zijn eigen echt beleefde strijd tegen een serieuze depressie, die hij gelukkig overwon, niet uit de weg ging. Het werd een door iedereen zeer gesmaakt optreden.



Waarom vermeld ik dit nu allemaal bent U, als trouwe lezer van dit blad, wellicht aan het denken? Wel, om de eenvoudige reden dat een aantal van onze leden door de aanwezige journalisten van de Gazet van Antwerpen geïnterviewd werden en onrechtstreeks mooie reclame maakten voor onze club. Want wat staat er in de krant van 4 juli : "Onder de toeschouwers bevonden zich ook enkele leden van de Heistse wandel- en loopvereniging De Heistse Berglopers. Voor Dieter Vandevelde, Germaine Ceulemans en Wendy Maes is het groendomein bekend terrein want ze komen er geregeld wandelen of trainen". Germaine zag vorig jaar ook reeds Kamagurka aan het Hof Van Riemen optreden en wilde deze nieuwe kans niet onbenut laten. Wendy Maes haalde het zelfs met een foto in het krantverslag en vertelde : "Raf Coppens was nog straffer dan wat ik had verwacht. Het was zeker de moeite waard", dixit Wendy.

Voor het volledige programma typ gewoon "Verklapt" in Google. Voor ons het kortst in de buurt traden nog op : op 31 juli Bert Kruismans in Laakdal en op 28 augustus Bert Gabriëls in Herselt.

DIERENLIEFDE

Ziehier een mooi dierenverhaal, echt gebeurd!

Enkele maanden geleden, het moet zowat begin juni geweest zijn, zag Frans Faes tijdens zijn training langsheen ons looppad aan de Sporthal, een klein vogeltje in het gras liggen. Hij ontfermde zich meteen over het totaal uitgeputte diertje dat hulpeloos op zijn mama leek te roepen. Wellicht was het uit het nest gevallen. Anne Verschueren, nog een collega Bergloopster, nam het vogeltje mee naar huis en wist het, door haar prima verzorging, volledig te laten heropleven. En zo vliegt er opnieuw een mooie blauwe grasparkiet in het Booischtse luchtruim, mogelijk herenigd met zijn/haar familie. Mooi toch! "Mensen die goed zijn voor dieren zijn dat ook altijd voor mensen", zei mijn moeder mij vroeger altijd.



de jogger 2018/3

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 opnemen met Els Cumps of Betty Schorrewegen. En dit tegen een supervoordelige prijs! Op onze website ziet U alle geldige uitrustingen.

JOGGINGS MET SPORTA VERMINDERING

Wij wijzen er graag op dat U, bij het tonen van uw lidkaart van Sporta, van 1 euro korting kunt genieten bij de Netedal Natuurloop (maar daar kunt U via DCCP gratis lopen) en de Heimolenjogging in Keerbergen op 20 oktober a.s. Volgend jaar gaan wij U dit nog beter op voorhand melden want het blijkt dat sommigen hiervan gewoon niet op de hoogte zijn.

SPONSORING DCCP

Gelieve de wedstrijden uit het Rondom Netedal die gesponsord worden door de firma DCCP (Luc De Cock) steeds in zijn singlet te lopen. Dit is een wit loopshirt met zijn gekende blauwe logo maar waarop ook "Heistse Berglopers" gedrukt staat. Onze leden die dit singlet nog niet hebben, kunnen dit gratis bij Luc verkrijgen.

NIEUWE OVERWINNING SENNE VERSCHOOREN

Eén van onze sterkste lopers, Senne Verschooren, wist recent de tweede overwinning uit zijn carrière te behalen : nadat hij vorig jaar in onze Netedal Natuurloop reeds de beste was, wist hij dit huzarenstukje te herhalen tijdens de lange afstand van de Hoevejogging in Wiekevorst. Dikke proficiat, Senne! Wij zijn er van overtuigd dat het hier niet bij zal blijven. Op naar de volgende zege!

GEBORTE

Via Facebook konden wij de geboorte vernemen van Maud Wauters, dochter van onze sterk lopende Bergloper Matthias en diens echtgenote. Het lieve dochttertje woog 3,385 kg en mat 49,5 cm bij de geboorte. Wij wensen de kersverse mama en papa alle geluk en gezondheid bij de opvoeding van deze flinke baby.

TRAININGEN MAAR OOK LOPEN OP KUNSTGRAS EN LOOPPAD

Elke dinsdag en donderdag is er traininggelegenheid en zijn de kleedkamers 3 (dames) en 8 (heren) beschikbaar. Maar U kunt ook vanaf september telkens op woensdag zacht lopen op het kunstgras en het looppad van het Sportcentrum. Ziehier deze data : 5 en 19 september, 3 en 17 oktober, 14 en 28 november en 12 december van 2018. Maar ook in 2019 en wel op : 9 en 23 januari, 6 en 20 februari, 20 maart, 3 april, 15 en 29 mei, 12 en 26 juni. Kom ook eens meedoen!



de jogger 2018/3

GRATIS DEELNAME DOOR DCPD + GEWONE VOORINSCHRIJVINGEN

Wij wensen er even de nadruk op te leggen dat, wanneer U vooraf inschrijft bij een jogging uit het Romdom Netedal, dit daadwerkelijk door onze sponsor Luc De Cock (DCPD) betaald wordt aan de organisatoren. Reeds enkele keren hebben wij moeten vaststellen dat enkele van deze ingeschrevenen gewoon niet komen opdagen. Sommige nummers kunnen gebezigd worden door andere niet vooraf ingeschreven Berglopers, sommige nummers blijven echter ongebruikt (maar wel betaald dus!). Dit kan echt niet! Voortaan vragen wij U uw wegblijven te vergoeden. Deze regel geldt trouwens in de toekomst ook voor alle joggings waarvoor Els U de mogelijkheid geeft tot voorinschrijving aan een verminderde deelnameprijs dan de gewone dagprijs. Hou hier a.u.b. rekening mee!

TRAININGEN OP PARCOURS NETEDAL NATUURLOOP

Op de zondagen 8 en 15 juli kregen al onze Berglopers, na uitnodiging per mail, de kans deel te nemen aan een trainingsloop waarbij een groot gedeelte van het prachtige parcours van onze Netedal Natuurloop gebezigd werd. Om 10.30 uur werd er telkens verzameld aan het oude terrein van FC Itegem in de Hooiweg dat tegenwoordig gebezigd wordt door de LRV Sint-Guibertus (Landelijke Rij Vereniging). Zoals U weet is de plaatselijke kantine de uitvalsbasis van onze Netedal Natuurloop.

15 Berglopers deden de eerste keer mee. Els Cumps viel toen twee keer, gelukkig enkel schaafwonden tot gevolg. De tweede keer waren er 10 deelnemers, zonder valincidenten.

Fons en Els hadden dit telkens perfect voorbereid : er was fris water voorzien in de hut die dicht tegen de Kruiskensberg staat en ook aan de meet waren er de nodige versnaperingen, inclusief suikerwafels. Maar ook aan het parcours hadden ze vooraf alle aandacht geschonken : daags voordien hadden ze samen het looptraject varensvrij gemaakt. Voor mij was het de eerste kennismaking met dit prachtige bosrijke gebied rond de Kruiskensberg. Els en Fons gaan er geregeld trainen en hebben er een toer van exact 3 km uitgestippeld. Het is er duidelijk veel rustiger dan bvb. in het Averegtenbos, er zijn duidelijk veel minder bezoekers. Vermits er enkele trajecten mogelijk zijn en niet iedereen over dezelfde loopcapaciteiten beschikt, en bovendien de ene al wat beter dan de andere tegen de verschroeiende hitte kan (het was zo wat 30 graden!), bedroeg de gelopen afstand uiteindelijk, naargelang het groepje, tussen de 8 à 11 km.

Bedankt, Els en Fons voor dit prachtige initiatief! Mogelijk kunnen we dit in de toekomst, en bij hopelijk "slechter" weer, nog eens doen, in de winter eventueel met jenever en/of warme dranken in de hut. We houden U op de hoogte.

LOPEN OP ZONDAGEN

Terloops vernam ik dat er ook elke zondagvoormiddag, in groep, gelopen wordt in de Averegten. Soms komen er tot zelfs 15 leden samen, om de paden van dit prachtige bos te belopen. Meestal zijn dit dezelfde leden die ook op de woensdagen act de présence geven, zij lopen geen wedstrijden mee maar trainen regelmatig. Maar ook U kan gerust komen mee doen.



de jogger 2018/3

DODENTOCHT

Onze welgemeende felicitaties voor onze Berglopers die met succes de 100 km van de Bornemse Dodentocht aflegden. Formidabele prestatie van Johan Saenen die de eerste 36 km liep en daarna wandelde en zeker ook van Danny Ringoot die, ondanks serieuze "blaren" na 60 km, toch kranig de overige 40 km wist vol te maken.



Ik heb aan meerdere mensen gevraagd of er nog andere leden meegedaan hebben, er kon mij niemand anders gemeld worden. Indien er toch nog iemand zou geweest zijn, laat me dat dan weten en dan zet ik dit in het volgende clubblad wel recht. Zijn er al kandidaten voor volgend jaar ?

MARIO RITS EN GEZIN : EEN BIZAR MAAR ECHT GEBEURD VERHAAL !!!

Vrijdag de dertiende : voor sommigen een speciale dag, een dag waarop men zeer voorzichtig moet zijn. Veel mensen beschouwen hem als een (mogelijke) ongeluksdag waar mogelijk onheil onverwacht kan toeslaan.

Vanwaar de hysterie voor deze vrijdag de dertiende die elk jaar toch wel enkele keren op de kalender voorkomt ? Eén van de verklaringen als ongeluksdag is dat vrijdag de dag is waarop Jezus werd gekruisigd, een ongeluksdag dus. Als die dan nog samenvalt met het ongeluksgetal 13, moet deze dag wel extra ongeluk veroorzaken. De vrijdagen kunnen ook een kwade naam gekregen hebben omdat op die dag door de Romeinen, maar ook door de Engelsen, altijd doodvonnissen werden voltrokken. Het getal 13 heeft een negatieve klank in de christelijke wereld omdat 13 personen bij Het Laatste Avondmaal aan tafel zaten.

Via het internet kunnen we nota nemen van tal van "rampen" die op een vrijdag de dertiende gebeurden, denken we maar aan de vliegtuigcrash op vrijdag 13/10/1972 in de Andes waarbij de overlevenden de 29 overledenen opaten om zelf in leven te blijven, of de ramp met de Costa Concordia op vrijdag 13/1/2012 en de enorme bosbranden op vrijdag 13/1/1939 in Australië waarbij meer dan 20.000 km² (dat is 2/3 van België!) in de vlammen opgingen.

Allemaal ver van mijn bed en mij is nog niets ernstigs overkomen op een vrijdag de dertiende, bent U wellicht aan het denken. Maar dat dacht wellicht ook Mario Rits en zijn gezin toen ze op vrijdag 13 juli op het vliegtuig stapten richting Mallorca voor een welverdiende vakantie. Het vertrek met Brussels Airlines vanuit Zaventem verliep voorbarig maar na enige tijd roken alle passagiers een vervelende brandgeur. Later vernamen zij dat er zich een ontploffing in de cockpit had voorgedaan. Echte paniek onder de reizigers was er wel niet maar gerust is men natuurlijk niet in een dergelijke emotievolle situatie. Gevolg hiervan was dat het vliegtuig een noodlanding diende te maken in Toulouse. Na liefst 8 uur wachten kon de reis, gelukkig zonder verder onheil, voortgezet worden. Na enkele dagen, nodig om volledig te bekomen van de toch wel niet alledaagse gebeurtenissen, ging Mario op zijn derde vakantiedag trainen. Nieuwe pech na amper 900 meter : Mario sloeg zijn voet om en brak, zo bleek achteraf, een middenvoetsbeentje in zijn kleine teen. De terugreis op 24 juli verliep gelukkig zonder enig incident. Ondertussen is Mario volop met zijn loopcomeback bezig, wandelen en fietsen is reeds in orde, lopen volgt binnen enkele weken. Alle succes hierbij, Mario !

de jogger 2018/3

LOUIS VERLINDEN GEHULDIGD IN DUFFEL

Niet al te veel volk tijdens de KWB jogging in Duffel, in totaal 171 volwassenen waaronder 11 Berglopers. Het parcours is er fel verbeterd tegen de voorgaande jaren maar een kilometeraanduiding zou het geheel nog een puntje meer geven. Zeer verstandig vanwege de organisatoren is zeker dat er per afstand een aanwezigheidstombola gehouden wordt. Zoals het woord het zelf zegt moet men wel aanwezig zijn want zo moesten we vaststellen dat eerst Miet Heremans en vlak daarna haar echtgenoot Geert Schepers afgeroepen werden maar er niet meer waren. Louis Verlinden en Toon Livens hadden meer dorst en waren er nog wel en konden hun gewonnen groenten wel in ontvangst nemen (en verdelen). Maar voor Louis Verlinden wachtte er nog een andere mooie prijs : hij werd gevierd als oudste deelnemer en kreeg een mooi Delfts bord van de gemeente Duffel. Het was voor Louis zijn derde opeenvolgende trofee te Duffel. Goed bezig en blijven meedoen, Louis!



HEIST LOOPT

Zoals natuurlijk te verwachten was deden bijzonder vele "lopende" Berglopers mee aan dit jaarlijkse loopfestijn. Gert Vercammen en de zijnen hadden eens te meer een perfecte vlekkeloze organisatie neergezet en konden deze keer, kinderen inclusief, niet minder dan 1.984 deelnemers noteren.



Elke Bergloper liep voor 1 of meerdere gesponsorde teams (er was blijkbaar een Bergloper die 4 x afzonderlijk liep!) en sommigen leverden indrukwekkende prestaties.

De prestatie bij uitstek was zonder meer die van, niet voor het eerst, onze Murielle De Winter die de zware halve marathon (4 rondes) won met liefst 10'13 minuten voorsprong op de tweede. In kilometers uitgedrukt betekent dit dat ze reeds was aangekomen toen haar naaste achtervolger nog 2,5 km moest afleggen. Murielle, fenomenaal !!! Ook een glansprestatie van Senne Verschoren die op de 10 km individueel (2 rondes) prachtig derde werd. Bijzonder goed bezig, jongen !!!

BESTUURSVERGADERING VAN 29 /8/2018

Tijdens deze bijeenkomst werden alle details inzake de organisatie van onze tweede "Netedal Natuurloop" (waarvan alle details hieronder op de flyer) besproken. Er zal nog een tweede keer hierover samen gekomen worden met ons bestuur en Gert Vercammen op dinsdag 11 september na de training, in de Sporthal.

de jogger 2018/3



Deze jogging met start en aankomst in de Kerkstraat aan de LRV lokalen, trekt onmiddellijk richting de Nete en de Netevallei. Een adembenemende tocht wordt jullie voorgeschoteld. Halfweg voorzien we een passage door Kruiskensberg te Bevel, om zo met een mooie lus terug te keren door de Netevallei naar de aankomst.

AFSTANDEN

4,3km

9,2km

12,9km

START

10.00 uur

10.00 uur

10.00 uur

DAGINSCHRIJVING

€ 5 ALLE DEELNEMERS

INFO Sporta leden: 4€

e-mail: heistseberglopers@gmail.com of op onze website www.berglopers.be

NETEDAL NATUURJOGGING: 23 september 2018

VERTREK: Kerkstraat - Lokalen LRV - Itegem

Netedal Natuurloop is een organisatie van De Berglopers i.s.m. Heist Loopt.



ONS JOGGINGCRITERIUM

- op vrijdagavond 8 juni trokken een beperkt aantal Berglopers naar Lille (enkele kilometers voorbij Herentals, dus niet Lille in Frankrijk want dat is Rijsel!) om er deel te nemen aan de vijfde Krawatenjogging, een organisatie van de Atletiekclub Lille, een onderafdeling van AC Herentals.

Ik maak van deze gelegenheid graag gebruik om een mooie anekdote over dit Kempense Lille mee te geven. Jaren geleden

arriveerden 4 Engelse supporters in ditzelfde Lille, in de Kempen dus. Ze vroegen aan enkele passanten waar ze het Stade Pierre-Mauroy konden vinden voor de Europa-League wedstrijd OSC Lille – Liverpool. Ze waren met de auto vanuit Liverpool gekomen maar de chauffeur had zijn gps duidelijk verkeerd ingesteld. Als U me niet gelooft : raadpleeg Het Laatste Nieuws van 12 maart 2010, dit is geen grap! Ze werden doorgestuurd naar het gemeentehuis, gelukkig waren ze in de loop van de middag aangekomen en konden ze nog tijdig hun correcte bestemming bereiken. Lille OSC won thuis met 1-0 maar lag er uit na de terugwedstrijd die met 3-0 op Engelse bodem verloren werd. Allemaal echt gebeurd en bewijsbaar!

De eerste persoon waarmee we ter plaatse een praatje sloegen was niemand minder dan ex-wereldkampioen veldrijden Paul Herreygers, een Lillenaar. Zelf vroeg ik hem waarom hij niet meedeed, toen hij nog actief was moest hij toch ook veel lopen. "Die tijd is definitief voorbij", antwoordde hij mij vriendelijk. Den Duppe, we kennen hem, had in feite een betere vraag : "Loopt uw dochter niet mee ?" We weten allemaal dat Femke een bloedmooie vrouw is. "Neen", antwoordde vader Paul, "daar lopen er al veel te veel achter!". "Kan zij dan zo hard lopen ?" vroeg ik nog maar dat antwoord werd weggelachen. Toffe vent toch, die Paul! Op de foto vader en dochter Herreygers.



Nancy Bastiaens, die ondertussen dit eerste seizoen dat zij aan wedstrijden deelneemt, reeds 4 top 3 plaatsen behaalde (1 x zilver en 3 x brons) liep een sterke 8,250 km. Zij was er van overtuigd als derde (en dus op het podium) te zijn gefinisht maar bij de huldiging van de winnaars en winnaressen werd de dame die zij zeer zeker achter haar had gelaten, als derde afgeroepen. Gevolg was dat ze er toch wat misnoegd bijzat. Zelf was ik ook al niet echt tevreden over de bijzonder slechte loopprestatie die ik even voordien had afgeleverd. Ook Julleke Salaerts vond het een parcours van niks. Den Duppe, die 's namiddags nog 137 km met de fiets aan 28 km per uur had gereden, zei nog het minste, misschien was de brave man wat oververmoeid of ... misschien wist hij wat er nog ging komen! Er was een aanwezigheidstombola, 3 prijzen vielen er te winnen. Maar was het wel een verloting ? De speaker van dienst had gewoon een blad papier waar nummers en namen opstonden. Eerst kon er een koffiezetapparaat gewonnen worden : de eerste die afgeroepen werd, een vrouw, was

de jogger 2018/3

effectief aanwezig. De tweede aangeboden prijs was een Jaime Oliver barbecue set met benodigdheden, echt niks mis mee. Nadat de namen van blijkbaar enkele niet meer presente lopers werden afgeroepen, galmde opeens de naam van nummer 195 Johan Dupont door de luidsprekers. Een zeer mooie prijs was de zijne! We hadden wat bedenkingen bij deze manier van verloting en dachten derhalve aan doorgestoken kaart, maar doordat Johan won, gaan we er toch vanuit dat er gewoon vooraf eerlijk geloot was. De hoofdprijs, een fiets, viel een dame te beurt.

Conclusie : er waren in totaal 230 op de 4 km, 140 op de 8 km en 85 deelnemers op de 12 km wat een algemeen totaal van 455 lopers geeft (7 Berglopers), geen mooi parcours maar wel een gezellige boel daar, mede door 3 mooie maar ik weet het, veel te jonge meisjes die aan de tafel naast ons kwamen zitten. Er moet daar aan de Balsakker een beter loopparcours gebezigd kunnen worden! En 7 euro is wellicht iets te veel voor de prijs die men krijgt. Tip voor volgend jaar : schrijf vooraf in, je betaalt 2 euro minder en je krijgt een prachtige fruitkorf i.p.v. een kleine handdoek.

- de Weefbergrun kon in mei niet doorgaan en werd uitgesteld tot vrijdag 15 juni 2018. Het was pas voor de derde keer dat deze wedstrijd gelopen werd. Onder andere doordat wij deze jogging op onze lijst hadden staan, konden zij hun deelnemersaantallen sterk zien aangroeien : in 2016 liepen 134 mensen mee, vorig jaar 165 en nu bij deze editie waren er liefst 338 inschrijvingen, meer dan het dubbele van het vorige jaar dus. Niets dan stralende gezichten bij de organiserende club HO Testelt. Deze in groen-wit spelende voetbalclub slaagde het afgelopen seizoen er in los kampioen te spelen in vierde provinciale met liefst 85 punten (op een maximum van 90), dit na 28 zeges, 1 gelijkspel en 1 verliesmatch (de voorlaatste match werd er tegen Wolfsdonk B met 3-1 verloren).



Voor 5 euro inschrijving, inclusief 1 consumptie, kon de loper kiezen uit ofwel 3.900 m, 7.700 m of 11.500 m doorheen een afwisselende en bosrijke omgeving. Ik kon 18 Berglopers in de uitslagen terug vinden.

- ook de mensen van SGOLA Sint-Gabriel Oud Leerlingen Atletiek, ondervonden dit jaar problemen bij de organisatie van hun Natuurloop. Het mooie parcours rond het Kasteel kon niet gebezigd worden en er moest uitgeweken worden naar het prachtige sportcentrum



Sneppenbos aan de Vremdesesteenweg in Boechout. Deze wedstrijd werd dan ook tot "1^{ste} Sneppenbos jogging" omgedoopt. Vermits de Rode Duivels om 14 uur tegen Tunesië hun beste voetbalkunsten konden tonen (U weet het nog wel : 5-2 winst), werd zeer verstandig het startsein reeds om 11 uur gegeven.

de jogger 2018/3

Er wordt echt niet veel reclame gemaakt voor deze loopwedstrijd want ze staat zelfs niet in de "Go Running Agenda van de loper". Men verkiest de organisatie kleinschalig te houden en men is dan ook best tevreden met de huidige deelnemersaantallen. Men kon kiezen uit 5 verschillende afstanden tussen 2 en 10 km, telkens rondjes van 2 km, met elke ronde dus een mogelijke aankomst.

Slechts 16 deelnemers bij de jeugd en 119 bij de normale afstanden, dus in totaal 135 lopers. 5 Berglopers liepen mee aan de 4 km en Wendy, Germaine en Frans Faes wandelden de 2 km. Bij de opmaak van de uitslagen is er wel wat misgelopen. Frans Faes staat verkeerdelijk als 4^e gerangschikt bij de 4 km en bij de geslachtskeuze bleken de meeste mannen ineens vrouwen te zijn. Wat wel een zekerheid is, is de winst van Chris Hoefkens op de 4 km. Ook de tweede plaats van Dieter Vandevelde staat onomstootbaar vast en vermits plaats 2 en plaats 4 in de uitslag niet kunnen kloppen, was ikzelf (Eric) dan ook derde op deze afstand. Anders gezegd : een volledig Berglopers podium, facultatief dan toch want een huldinging vond er niet plaats. Volgend jaar misschien een iets correctere uitslagopmaak ?

- elk jaar een topper qua deelnames van onze Berglopers is de groentejogging in Schriek, ditmaal op de eerste juli. Met 36 voorinschrijvingen (betaling geregeld door onze sponsor Luc De Cock DCCP waarvoor nogmaals onze dank!) en nog tal van plaatselijk betalende leden, waren wij uiteraard de grootst ingeschreven groep. In totaal toch wel wat minder deelnemers dan vorig jaar, redenen hiervoor lagen duidelijk voor de hand : op het ogenblik dat wij moesten lopen (of een pint aan het drinken waren, meer dan 1 zelfs!) werden op de Wereldbeker voetbal de Spanjaarden door de Russen, na strafsoppen, naar huis gespeeld. Bovendien waren het tropische temperaturen die een normaal verloop van de wedstrijd niet mogelijk maakte. Gevolg : enkele lopers konden zich in de uitslag verrassend genoeg nog een keer voor een collega Bergloper plaatsen (nietwaar Toon ?). Sommigen kunnen nu eenmaal niet zo best tegen de 30 gradenhemel waaronder wij dienden te presteren. Het beste bewijs hiervan vinden we in de persoon van Nancy Bastiaens die recent bijna uitsluitend podiumplaatsen loopt : zij had ingeschreven voor de 8 km (2 rondes), kwam als eerste dame door na de eerste ronde maar vond, bevangen door de hitte, niet voldoende kracht om de tweede ronde aan te vatten. Veel van onze leden hadden gelukkig maar voor 1 ronde geopteerd, en gelijk hadden ze! Bovendien hadden de organisatoren (Volleybalclub VOC Schriek in samenwerking met KWB Schriek) de afstand per ronde ingekort naar 3,475 km. Goede beslissing en al bij al een mooi parcours! Bij het overlopen van de uitslag valt de mooie plaats 5 op van Senne Verschoren op de korte afstand, de 7^e plaats van Staf Nevelsteen op de 6,8 km en de 10^e plaats van Ivo Naets op de 10,2 km. Goed gepresteerd, Berglopers!



de jogger 2018/3

- de Hoevejogging in Wiekevorst moest dit jaar opboksen tegen een bijzonder zware concurrent : Brazilië – België op het WK in Rusland. Het logische gevolg hiervan was dan ook natuurlijk dat vele lopers afwezig bleven. Men had in laatste instantie nog wel op de website gezet dat de wedstrijd op een groot scherm zou kunnen bekeken worden, maar toch konden slechts 209 deelnemers verdeeld over de 3 afstanden, vorig jaar waren er dat nog 358, ingeschreven worden. Gelukkig voor de organisatoren, de mensen van KFOR wat staat voor Koninklijke Fanfare Onafhankelijkheid Wiekevorst



- (foto), was onze groep Berglopers (lees : onze DCPD groep) met liefst 45 voorinschrijvingen massaal aanwezig. Met nog enkele Berglopers er bij die zelf ter plaatse inschreven, mogen we stellen dat zowat 1 op de 4 deelnemers tot de onzen behoorden. Senne Verschoren was duidelijk de beste op de 10,8 km (mooie zege Senne!. Ook Ivo Naets was op deze afstand met zijn vijfde plaats beresterk.
- de 10 km van Wiekevorst, traditioneel 1 week na de plaatselijke Hoevejogging, leverde bij de meisjes opnieuw een overwinning op voor Amelie Daems (zie aparte bijdrage over haar op blz. 18). Maar ook Nancy Bastiaens viel in de prijzen : zij was de snelste vrouw uit Wiekevorst zelf op de lange afstand. Met slechts 301 deelnemers (vorig jaar nog 355) konden de organisatoren niet echt tevreden zijn, dit ondanks onze ruime aanwezigheid : 31 lopers en 8 wandelaars. Er was geen WK-voetbal maar het was voor velen wellicht te warm.
 - op onze Nationale Feestdag (U weet stellig dat we 21 juli bedoelen, dit keer een zaterdag) viel er een algemene prijs te winnen bij de "Tremeloop", ook wel de "Grote Prijs Burgemeester Paul Dams" genoemd : de club met de meeste ingeschreven lopers krijgt er 125 euro. Onder tropische omstandigheden, het was rond de 30 graden, deden niet minder dan 40 Berglopers mee aan deze jogging. Het was bang afwachten of we niet zouden geklopt worden door het team dat tegenwoordig onder de naam "Kapsalon Luc" overal goed vertegenwoordigd is, zeg maar het oude Demarsin-team aangevuld met een kleinere club. Enkele van onze leden liepen een sterke individuele wedstrijd inclusief een podiumplaats, maar belangrijker was deze keer om het in "Ronde van Frankrijk" termen te zeggen : het ploegenklassement. Wij dus met zijn 40 en Kapsalon Luc met ... 34 ingeschrevenen! Een stralende Els Cumps, de bezielster en motor achter al onze voorinschrijvingen, mocht dan ook zeer trots de prijs uit handen van mede-organisator Paul Winnepenninckx in ontvangst nemen. Een speciaal dankwoord voor al onze deelnemende leden die dit voor onze club mogelijk gemaakt hebben. En volgend jaar doen we in Tremelo een nieuwe poging voor een 3 op 3! Deze keer ontbraken nog enkele van onze meest actieve leden, als die er in 2019 ook nog bij zijn, kan deze trofee ons wellicht niet mislopen.

BERGLOPERS IN DE 10 KM VAN WIEKEVORST



GEZONDHEIDSTIPS

KEUKENHANDDOEKEN, NIET ZO ONSCHULDIG!

Men kan nooit hygiënisch genoeg zijn! De Volksgezondheidsdienst heeft nog recent gemeld dat niet alleen vaatdoeken maar ook keukenhanddoeken geliefkoosde broeihaarden vormen voor een jungle aan bacteriën, in zoverre zelfs dat ze tot voedselvergiftiging kunnen leiden.

Wetenschappers plaatsten 100 gebruikte keukenhanddoeken onder de microscoop en ze konden tal van ziekmakende microben identificeren. Op zowat de helft van deze doeken was er sprake van bacteriële groei. Zij konden naast de E.Coli (voluit : "Escherichia") bacterie ook soorten van de enterococcus en de staphylococcus-stam duidelijk herkennen. Zo bleken E.Coli types opvallend meer op te duiken op doeken die zowel waden ingezet om keukenmateriaal af te vegen, het aanrecht schoon te maken of het drogen van de handen. Dat gaf aanleiding tot kruisbesmetting. Ook vochtige theedoeken of doeken van families die rauw vlees bereidden, bleken meer bacteriën te tellen.

De E.Coli (zie foto hiernaast) is een darmbacterie die zowel bij mensen als dieren voorkomt. Zij kregen hun naam van de Duitse microbioloog Theodor Escherich. Gemiddeld komen er zo'n 10 miljard (U leest het goed!) van deze bacteriën per dag via de ontlasting van de mens naar buiten. Meestal hebben ze een gunstige werking, uitgezonderd enkele zeer venijnige types die in staat zijn om een ernstige voedselvergiftiging te veroorzaken. De aanwezigheid van E.Coli op een keukenhanddoek betekent wel degelijk dat er stoelgangbacteriën zijn op terechtgekomen, wellicht ten gevolge van het niet wassen van de handen na een toiletbezoek.



De andere genoemde bacteriën bleken meer present te zijn op theedoeken van families met kleine kinderen en bij huishoudens met een lager inkomen. Deze ziektekiem vermenigvuldigt zich pijlsnel bij kamertemperatuur en produceert dan toxines die evenzeer tot een voedselvergiftiging kunnen leiden. Zij kunnen gedood worden door de doeken te wassen op hoge, zelfs bijna kooktemperaturen.

Enkele zeer goede tips om de verspreiding van ziektekiemen te voorkomen :

- was je keukenhanddoek op hoge temperatuur na elk gebruik
- zorg dat je werkoppervlak is schoongemaakt voor je voedsel bereidt
- maak het na elk gebruik ook meteen opnieuw schoon
- gebruik je keukenhanddoek niet voor verschillende taken maar neem telkens een schone doek of een wegwerpdoek
- was en droog je handen telkens nadat je met voedsel hebt gewerkt.

Bron : Plusmagazine via Plusonline.nl.

NADENKERTJES

Ieder heeft een lichtje in zich, maar samen schitteren we als de zon.

De ogen van het dier drukken dezelfde bezieling uit als die van de mens.

Je hebt pas gefaald als je niet hebt geprobeerd.

Spanning is wie je denkt te moeten zijn, ontspanning is wie je bent.

De herinneringen van later maak je nu, leef nu !

Vergeven is een kenmerk van de sterken.

Wacht niet op het geluk, ga het tegemoet.

Met vertrouwen kan je bergen verzetten.

Iedere donker wolk heeft een zilveren randje.

Als iets niet loopt, moet je het laten varen.

Je wil de regenboog ? Neem de regen erbij!

Blijf jezelf, dan wordt je bijzonder.

Avontuur begint waar plannen eindigen.

Rond de pot draaien maakt duizelig.

Zeg niet alles wat je weet maar weet wat je zegt.

Leer van gisteren, droom van morgen, leef vandaag.

Geluk maak je thuis.

Tijd is gratis maar onbetaalbaar.

Elke storm gaat ook weer liggen.

Er bestaat geen lift naar succes, je moet de trap nemen.

Stop je energie niet in zaken waar je geen invloed op hebt.

Zonder wrijving geen glans.

In elke duisternis is er wel een lichtpuntje.

Als iets niet lukt, heb je niet gefaald maar geleerd.

Niet alles wat kan, moet.

Hoe dieper de val, hoe zwaarder de weg naar boven.

TRAININGSTIPS

Ziehier een opfrissing van enkele gemaakte fouten die veel hardlopers nog al te vaak maken :

- je komt de deur uit en begint direct te snel te lopen. Bij je loopstart zijn je spieren nog niet warm en is de kans op het krijgen van blessures groter. De beste voorbereiding is misschien, maar ik denk dat niemand dat doet, gewoon 5 minuten stevig doorwandelen. Beweeg ook je armen zodat je hele lijf lekker warm is voordat je begint te lopen. En doe ditzelfde ook achteraf.
- de ene dag is de andere niet, je kan zo'n dag hebben dat je lekker in een flow zit en het lopen voelt heerlijk aan. Zodanig dat je zelfs enkele kilometers meer loopt dan gepland en dat je er voor klaar was. Doe dit niet, maar hou je aan je vooropgesteld schema want ook zo kan je vlugger gekwetst worden.
- als je je voet verstuikt hebt of je liep een chronische blessure op, blijf daar dan niet mee lopen. Rust een tijd en als het niet vanzelf betert zoek dan een dokter of fysiotherapeut op om advies.
- zorg altijd voor een goede houding bij het lopen. Met alleen hardlopen train je niet voldoende je romp. Doe daarnaast dus oefeningen voor je buik- en rugspieren.
- eet weinig maar verstandig direct na een hardlooptraining : koolhydraten zorgen ervoor dat je je energievoorraden weer aanvult. Sterk aangeraden wordt een bakje plattekaas (is rijk aan eiwitten) met een banaan en wat nootjes. De banaan zorgt voor de koolhydraten.
- loop met de juiste schoenen : niet alleen de lengte maar ook de breedte is belangrijk. Te smalle schoenen zorgen voor blaren en pijnlijke voeten. Ga bij voorkeur 's avonds schoenen kopen want dan zijn je voeten al iets uitgezet. En ook zeer belangrijk : draag echte naadloze loopsokken.
- begin rustig en bouw je training langzaam op. Neem 2 of 3 dagen rust tussen elke doorgedreven training zodat je lichaam zich voldoende kan herstellen. Dit heeft geen volledige rust te zijn maar doe bvb. een rustige wandel- of fietstocht. Er zijn natuurlijk mensen die dagelijks talloze kilometers trainen (ik hoorde ooit dat lopers als de man op deze foto, met name Stefan Van Den Broek, tot zowat 30 km per dag lopen) maar dat zijn werkelijke topatleten waaraan wij ons niet moeten spiegelen.
- slapen is een belangrijk element van je trainingsschema, zorg derhalve voor voldoende nachtrust. Als je slaapt rust je uit en herstellen je spieren.



OPMERKELIJKE LEDENPRESTATIES

Deze keer maken we met veel genoeg plaats voor een over verdiende vermelding van de uitzonderlijke loopprestaties van één van de jongste telgen uit onze familie Berglopers.

Amelie Daems (met de nadruk op de eerste "e" in Amelie), kon recentelijk volgende fantastische uitslagen verwezenlijken :

- Dwars door de Abdij ofte de "Tongerloop" : tweede
- onze sterk bezette Averegtenjogging : vierde
- de Aarschotse Stratenloop : eerste
- de Dry Eycken jogging : eerste
- de Kruistocht Blauberg : eerste
- de Ramselse Routeloop : eerste
- 10 km van Wiekevorst : eerste

Wie van de andere meisjes uit haar leeftijdscategorie kan momenteel nog voor haar eindigen ? Niemand !!!

Amelie, die op 15 september 10 jaar oud wordt, is de dochter van onze sterke loopster Caroline Goovaerts, tevens kleindochter van mijn overbuur Marleen (een persoonlijke noot mag toch ook even, hè ?). Mama Caroline was zeer goed bezig maar werd in het recente verleden door enkele serieuze kwetsuren een halt toegeroepen. Ze werkt inmiddels volop aan haar volledige comeback en hoopt binnenkort weer haar oude peil (of misschien nog meer dan dat!) te bereiken. Als je op training met mannen als o.a. Fons Van Loo, Benny Torfs, Kurt Scheers en enkele andere super Berglopers die er telkens zowat een wedstrijd van maken mee kunt, dan weet je het wel, hè ?



Op de foto's een fiere en immer speelse moeder Caroline (hier tijdens de Aarschotse Stratenloop) en een zopas gewonnen en gehuldigde dochter Amelie na de Ramselse Routeloop waar ze de 500 meter bij de meisjes won. Op naar de volgende hoogste podiumplaats, Amelie!

Toch ook een vermelding voor Arthur, de broer van Amelie, die bij de jongens ook sterke prestaties weet naar te zetten. Succes, Arthur!

TOERISME IN EIGEN LAND :

ZAVENTEM

Op 15 augustus II. stond voor het eerst de loopwedstrijd "Dwars door Zaventem" op onze criteriumlijst. Een prachtige, maar door het heuvelachtige landschap rondom de luchthaven, toch wel zware jogging. De deelnemers aan de 5 en 10 km werden vooraf met de bus naar hun vertrekpunt gebracht om dan gewoon terug naar het park in de Henneulaan te rennen.

We kennen natuurlijk allemaal Zaventem als onze nationale luchthaven, maar er is daar wel wat meer te beleven.

Zaventem, gelegen in de Brusselse rand in de landstreek "Dijleland", telt ruim 33.000 inwoners. De deelgemeenten zijn Nossegem, Sint-Stevens-Woluwe en Sterrebeek.

Naast tal van natuurparken verspreid over deze 4 dorpscentra (het mooiste is wellicht dit waar deze jogging plaatsvond) zijn er nog enkele bezienswaardigheden te vermelden. Zo



is er de Sint-Martinuskerk met binnenin een meesterwerk van de schilder Antoon Van Dijck : Sint-Martinus deelt zijn mantel met een bedelaar (foto), het heemkringmuseum "De Veste" alsmede enkele prachtige kastelen : het "Kasteel Ter Meeren" (foto) uit 1381 en het "Kasteel Mariadal" daterend uit het einde van de 19^e eeuw.



De voetbalploeg Woluwe-Zaventem speelde enkele jaren geleden nog tegen ons KSK Heist maar degradeerde ondertussen 2 jaar op rij.

Enkele bekende inwoners zijn :

- Sandra Kim, nog steeds de enige Belgische Eurovisiesongwinnares, zij is vanuit de Walen verhuisd naar Nossegem
- nog in Nossegem woont Udo (Mechels), de zanger die in 2005 de X-factor wedstrijd won, en daarmee veel bekendheid verwierf. Sedert enkele jaren vormt hij een koppel met actrice Leen Dendievel, die velen wellicht kennen als Kaat Bomans uit de soap "Thuis"
- Eric Van Rompuy, de bekende politicus van de CD&V, broer van Herman, hij woont in Sterrebeek



- ook de zeer goede maar inmiddels overleden sportcommentator Mark Vanlombeek woonde in Sterrebeek. Hij hield van het wielrennen maar hij was ook de trouwste supporter van de voetbalploeg uit zijn gemeente KOVC Sterrebeek, ploeg die helaas dit seizoen terug naar het provinciale voetbal degradeerde.

de jogger 2018/3

TESSENDERLO



Eind juli stond "De Bosloop" aan de V.V.V. Toren van Gerhagen-Tessenderlo op onze kalender. Op maandag 7 juli werd er al "The Classic" georganiseerd maar deze wordt, gezien de hoge deelnameprijs, niet in onze criteriumlijst opgenomen. Deze Bosloop is wellicht, naast onze Averegtenjogging, de wedstrijd met het mooiste parcours. Bijzonder veel deelnemers zijn dan ook een logisch gevolg.

Tessenderlo is een gemeente in de provincie Limburg en telt ruim 18.000 inwoners. Het behoort tot het kieskanton Beringen. Naast het centrum telt deze gemeente nog 4 gehuchten : Hulst, Schoot, Engsbergen en Berg). De plaatsnaam werd voor het eerst vermeld in 1135 als Tessenderloz. Het was de eerste parochie waarvan de in 1134 gestichte Abdij van Averbode het patronaatsrecht bezat. In 1889 vestigden de Broeders van Liefde zich te Tessenderlo in het Huis Heilig Hart. In 1892 vestigde zich de "Exploitation des Procédés Raymaud", een deel van het huidige "Tessenderlo Chemie", ten oosten van de plaats. Dit bedrijf produceerde aanvankelijk natriumsulfaat en zoutzuur ten behoeve van de vervaardiging van glas, papier en wasmiddelen. Op 29



april 1942 vond hier een enorme ontploffing plaats waarbij de hele fabriek en de ruime omgeving verwoest werden. 189 mensen lieten hierbij het leven en het gewondenaantal bedroeg meer dan 900. De Duitse bezetter, want het was te midden van de oorlogsjaren, vermoedde sabotage. Maar de oorzaak was hoogstwaarschijnlijk een tragisch bedrijfsongeval waarbij arbeiders, tegen de regels in, probeerden brokken ammoniumnitraat met dynamiet los te maken. Na de Tweede Wereldoorlog

groeide het bedrijf uit tot een groot concern met vele vestigingen. Ook langs het naburige Albertkanaal verrezen vestigingen van dit concern.

Wie kent er niet de "Zwarte Markt" van Tessenderlo ? Dit is een grote rommelmarkt, vergelijkbaar met die van ons in Heist, maar de deze is overdekt. Men kan er zo wat van alles vinden.

KAMPENHOUT



Op 16 december kunnen onze leden een criteriumpunt gaan verdienen in Kampenhout want dan wordt daar de jaarlijkse Eindejaarsmarathon en -jogging gelopen. Tip : misschien er toch eens gaan meedoen want het is een mooi parcours en het is voor een goed doel. Vorig jaar kreeg het OTB (Ons Tehuis Brabant, een woon- en dagverblijf voor volwassenen met een verstandelijke beperking) een cheque van niet minder dan



de jogger 2018/3

13.031,98 euro vanwege de organisatoren. En op de marathon is er de verzekerde deelname van onze nationale trots Koen Naert, die op zondag 12 augustus in Berlijn op schitterende wijze Europees kampioen werd op de marathon. Het geheim van zijn succes dankt hij naar eigen zeggen deels, naast natuurlijk zijn uitzonderlijk talent, aan het eten van veel Westvlaamse eierkoeken, die zijn licht verteerbaar en zitten vol koolhydraten. Een aanrader, beste Berglopers!

Dit Vlaams-Brabantse Kampenhout telt 11.000 inwoners. De fusiegemeente Kampenhout bestaat uit Relst, Berg, Buken en Nederokkerzeel. Gehuchtjes van Kampenhout zijn Kampelaar, Schildhoven, Heide, Ruisbeek, Vierstraten en Wilder. In Berg liggen gehuchtjes als Lelle, Kutsegem, Bulsom en het Lemmeken. Daarenboven is er ook nog de wijk Kampenhout-Sas.



Qua natuur kunnen wij het Hellebos, het Torfbroek en het Silsombos vermelden. De 3 natuurgebieden maken allen deel uit van een fossiele rivierbedding en vormen vandaag een deel van het natuurnetwerk "De groene vallei".

Echt veel is er niet te beleven in Kampenhout. Het Brabants Centrum voor Muziektradities herbergt een 1.000-tal publicaties over volksmuziek in Vlaanderen en daarbuiten, vaak gaat het om zeer zeldzame naslagwerken. Ook het Kasteel van Bellinghen en het Kasteel van

Wilder (deze foto) mag hier een vermelding krijgen.



De naam Kampenhout zal in onze Belgische geschiedenis eeuwig terug te vinden zijn en wel door het volgende bijzonder tragische voorval : op 15 februari 1961 om 10'05 uur crashte Sabena vlucht 548 afkomstig van New-York, een Boeing 707-329 met 72 mensen aan boord, op een veld in de wijk Lemmeken. Onder de passagiers bevonden zich 34 leden van het

kunstschaatsteam van de VS. Maar op de grond viel ook een slachtoffer te noteren : de witloofteler Theo De Laet die samen met zijn collega Marcel Lauwers op dat veld aan het werken was. Deze laatste overleefde maar verloor een been. Met deze in totaal 73 doden is dit tot op het heden de grootste vliegtuigramp op Belgische bodem. Technische gebreken aan het horizontale staartvlak werden aangegeven als de oorzaak van de ramp, maar volledige zekerheid hieromtrent is er nooit gekomen. In februari 2011, 50 jaar na data, werd een documentaire over het drama onder de titel "Rise" in 500 zalen in de VS getoond.

Op de foto's de originele en de gecrashte Boeing, het was effectief dit vliegtuig, deze foto dateert van 1960!) en een deel van de brokstukken.



AVEREGTENJOGGING

Op vrijdag 25 mei 2018 stond onze nieuwe editie van de inmiddels in zowat gans België gekende en terecht geprezen "Averegtenjogging" op ieders loopkalender. Volgens onze voorzitter, die al enkele jaren garant staat voor een perfect tot in de details voorbereide organisatie, was dit de 25^{ste} editie.

Vermits de mensen van het criterium van Herselt de datum van hun geplande Bergomloop (die inderdaad op deze zelfde vrijdag op de kalender stond) niet meer konden wijzigen, hadden zij de onredelijke pech van tegen ons te moeten concurreren, gevolg een 200-tal minder deelnemers dan normaal voor hun wedstrijd. Ronny Corthout, de schepen van sport van Herselt en tevens de medebezieler van het Herselts loopcriterium, verzekerde mij inmiddels dat volgend jaar de wedstrijden van hun criterium 1 week na onze jogging zullen



starten, dit betekent dus dat hun Bergomloop op vrijdag 31 mei 2019 zal georganiseerd worden. Wij kunnen U bij deze nu reeds melden dat onze volgende editie definitief op vrijdag 24 mei 2019 werd vastgelegd. In Herselt waren slechts 250 lopers, bij ons waren er niet minder dan ongeveer 850, ik zeg wel ongeveer want het precieze aantal is niet zo simpel te achterhalen. Er zijn namelijk een aantal vooraf ingeschrevenen die niet komen opdagen, sommigen daarvan hebben wel degelijk

betaald, anderen blijkbaar niet. Bovendien zijn er een aantal mensen die enerzijds ten gevolge van kwetsuren, anderzijds gewoon door opgave omdat ze een te grote afstand meenden aan te kunnen, de uitslag niet halen. Daarom baseren we ons best alleen op de mensen die echt de finish bereikten en wiens namen derhalve op de uitslagen vermeld staan. En bij het overlopen van deze uitslagen hebben we mogen vaststellen dat er tal van superatleten onze wedstrijd hadden uitgekozen.

Er was een nieuw parcours voorzien voor elke afstand. Tot vorig jaar liep men ofwel 1, 2 of 3 zelfde rondes. Nu was er een 5,05 km met daarnaast een totaal andere van 9,3 km en een lange afstand van 15,5 km die de 2 vorige pistes verzamelde. Niets dan lovende woorden voor deze prima uitgekende looptrajecten!

Graag geef ik hiermede de aantallen van zowel de gearriveerde "atleten", de "lopers" als van de "joggers" want ze waren er allemaal bij deze keer!

- op de 5,05 km : 388
- op de 9,3 km : 248
- op de 15,5 km : 99
- G-atleten : 6
- kinderen : 85

wat een algemeen totaal maakt van 826 lopers. Formidabel! Het is jaren geleden dat we zoveel deelnemers mochten verwelkomen.



de jogger 2018/3



de jogger 2018/3

Op de foto's herkent U :

- onze voorrijder Johan Dupont die op bepaalde momenten ruim 20 km/uur moest draaien
- onze achterrijder Frans Faes die het uiteraard veel rustiger had en de ganse wedstrijd van het lieve gezelschap van de 2 dames op de foto kon genieten
- onze mensen bij de inschrijvingen
- enkele kinderwinnaars, van de overige laureaten zijn er helaas geen foto's beschikbaar
- 2 soorten lopers : enerzijds de gemotiveerde "atleten" die voor de prijzen lopen (herkenbaar met een strak en geconcentreerd gezicht) en anderzijds de joggers die voor het echte "loopplezier" deelnemen (zij tonen een duidelijk veel gelukkiger gelaat, waarschijnlijk omdat ze langer moeten maar ook mogen lopen : zij kunnen immers langer genieten van hun betaalde deelnameprijs!, of is het "anders" afzien ?)
- ook een beeld van enkele van onze drankverdelers
- natuurlijk mag Véronique van de tijdsregistratie niet ontbreken.

Dit is maar een bloemlezing van alle foto's (209 in totaal) die U op onze facebook kunt terugvinden.



Dank aan iedereen die op zijn/haar manier van deze editie mede een totaal succes gemaakt heeft! Wij hebben ondertussen in het bestuur nog enkele minuscule werkpuntjes ter verbetering besproken zodat het het volgend jaar opnieuw een grandioos spektakel zal worden. U helpt, loopt of supportert op vrijdag 24 mei 2019 toch opnieuw mee ?



PLEZANTE BLADZIJDEN

Een man stelt het volgende voor aan zijn vrouw : "Zullen we binnenkort als we 40 jaar getrouwd zijn naar een onbewoond eiland vertrekken ?"

Antwoord van zijn vrouw : "OK, maar wat doen we als we 50 jaar getrouwd zijn ?"

De man : "Dan kom ik je weer ophalen ..."

Een super aantrekkelijke man besloot dat hij de verantwoordelijkheid had een perfecte vrouw te trouwen zodat ze samen bijzonder mooie kinderen konden verwekken. Met die gedachte ging hij dan ook op zoek naar de perfecte vrouw. Het duurde niet lang of hij vond een boer die 3 bijzonder mooie adembenemende dochters had. Hij vertelde de boer wat zijn plannen waren en vroeg toestemming om met één van zijn dochters te trouwen.

De boer antwoordde slechts met : "Ze zijn er alle 3 aan toe om te trouwen, dus je bent op de goede plek. Neem ze allemaal een keer mee uit en huw met degene die je wilt."

De man ging op stap met de eerste dochter. De volgende dag vroeg de boer wat hij van deze dochter vond.

"Nou", zei de man, "ze heeft slechts een heeeeel klein beetje, niet dat je het kunt zien hoor ... maar ze heeft kromme tenen!"

De boer knikte en stelde voor met een tweede dochter op pad te gaan en zo geschiedde. De volgende dag vroeg de boer weer wat hij van deze dochter vond.

"Nou", antwoordde de man, "ze is slechts een heeeeel klein beetje, niet dat je het kunt zien hoor ... maar ze ziet een beetje scheel!"

De boer knikte en stelde de man voor om met zijn derde dochter uit te gaan om te zien of deze de ware zou kunnen zijn. En zo gebeurde het. De volgende ochtend haastte de man zich naar de boer en vertelde enthousiast : "Zij is perfect, helemaal perfect! Zij is degene met wie ik wil trouwen!"

En dat gebeurde nog die week.

Maanden later werd de baby geboren en de man schrok zich een ongeluk : de baby was het lelijkste, meest zorgwekkende zielige persoontje dat je je kunt voorstellen. Hij haastte zich naar zijn schoonvader en vroeg hem hoe het is kunnen gebeuren dat, gezien de schoonheid van beider ouders, het kind zo verschrikkelijk lelijk was.

"Nou", legde de boer uit, "Ze was reeds slechts een heeeeel klein beetje, niet dat je het kon zien hoor, ... zwanger toen je haar ontmoette ..."

Een echtpaar heeft een daverende ruzie : "Ik had wel 8 keer kunnen trouwen voor ik jou kende!", gilt zij. "En die mannen waren alle 8 stuk voor stuk slimmer en verstandiger dan jij!"

Haar man knikt. "Dat hebben ze wel bewezen ..."

Stralend zegt zij na de verloving : "Als we getrouwd zijn krijgen we 3 kinderen!"

"Hoe weet je dat zo precies, liefje ?", vraagt de aanstaande bruidegom.

"Ze wonen nu nog bij mijn moeder ..."

Waarom fluit een dom blondje altijd op de WC ?

Dan weet ze welke lippen ze moet afdrogen ...

(ietwat ondeugend, hè ?)

de jogger 2018/3

Nadat een pas getrouwd paar de bruidssuite van het hotel heeft betreden, doet de bruidegom zijn broek uit en geeft het aan zijn kersvers bruidje met de woorden :
"Trek deze broek van mij eens aan."

Ietwat verbaasd doet ze wat hij zegt en merkt even later op : "Zie je nou wel, die broek past mij toch niet!"

De bruidegom ziet dit tafereel geamuseerd aan en zegt dan heel gepast : "Heel goed, onthoud dus dat "IK" de broek draag en niet jij!"

Even later geeft het bruidje haar slipje aan haar bruidegom en zegt : "Dan wil ik nu graag dat jij ook even mijn slipje past!"

Hij gaat argeloos op haar verzoek in. Het slipje komt echter niet verder dan zijn rechter bovenbeen. Hij merkt dan ook op : "Ik kom helemaal niet in je slipje!"

"Heel juist", zegt het bruidje, "en als jouw houding niet verandert, dan blijft dat ook zo ..."

Op een party vraagt de ene vrouw aan de andere : "Draag jij je trouwring niet aan de verkeerde vinger ?"

"Klopt", zegt de ander, "ik ben dan ook met de verkeerde man getrouwd ..."

Uitspraken die niet grappig zijn :

Een timmerman met plankenkoorts

Door de mand vallen tijdens een ballonvaart

Honing met een bijmaak

Een vogel die in de nesten zit

Een cavia die hamstert

Sprinkhanen plagen

Tegenwoordig wordt er op een andere manier seksueel voorgelicht : het is gedaan met de ooievaar, de bloemkolen, de bloempjes en de bijtjes ...

"Papa", vraagt Jantje, "zeg me eens, hoe ben ik ontstaan ?"

"Wel, mijn kind, het moest er eens van komen en waarom niet vandaag ? Luister goed! Papa en mama zijn elkaar tegengekomen in een internetcafé. Papa heeft daar in de toiletten een verbinding gemaakt met mama. Op dat moment heeft mama een paar downloads gekregen van de memorystick van papa. Toen papa klaar was met het uploaden, stelden we vast dat we geen firewall hadden gebruikt. Aangezien het te laat was om te cancelen of te deleten, zaten we na 9 maanden met een virus ..."

Hoeveel % van de vrouwen tussen 18 en 30 jaar zijn maagd ?

9%, de rest is waterman, kreeft, leeuw, stier, ...

Een zatlap loopt 's nachts over straat en belt om 4 uur 's morgens aan bij mensen. De man des huizes staat woedend op en vraagt : "Wat is dat hier, wat scheelt er ?"

De zatlap : "Kom me duwen! Je moet me komen duwen!"

Razend zegt de bewoner : "Ik ken je niet eens, het is 4 uur in de morgen, en jij vraagt me om je te komen duwen. Ben je zot ? Bol het af joeng ..."

Terug in de slaapkamer legt hij zich terug in bed maar zijn vrouw is niet akkoord : "Nu heb je toch overdreven, het is jou toch ook al overkomen dat je in panne stond met de wagen. Je had die sukkelaar toch wel even kunnen helpen duwen!"

Man : "Ja maar die kerel was strontzat!"

Vrouw : "Reden te meer om hem te helpen, het gaat hem nooit alleen lukken. Nee, zo ken ik je helemaal niet, ik ben zeer teleurgesteld in je!"

Haar man, helemaal ontdaan, kleedt zich toch maar weer aan en gaat naar beneden. Hij opent de deur en roept : "Hé kerel, ik kom je duwen, waar zit je ?"

Zatlap : "Hier in de tuin, op de schommel ..."

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!



JARIG IN OKTOBER-NOVEMBER-DECEMBER ZIJN :

01 oktober	Leen De Coster en Nick Vranken
02 oktober	Huguette Schepers
07 oktober	Luc Kusseneers
09 oktober	Maarten Van Herck
12 oktober	Els Vonckx
14 oktober	Anja Staquet
15 oktober	Rita De Meutter
16 oktober	Anita Holscher
23 oktober	Luc Van Bael
24 oktober	Christiane Roothoof
25 oktober	Sylvain Goossens
26 oktober	Mario Habets

01 november	Ronny Vandevelde
02 november	Veerle Witters
03 november	Peter Moens
10 november	Nicole Van Orshagen
12 november	Ann Nagels en Willy Torfs
14 november	Jean-Paul Meulders
16 november	Monique Heymans en Luc Saelen
17 november	Chris Hoefkens
19 november	Annick Luytens
20 november	Anouck Swyns
26 november	Ellen de Bie en Eddy Rymenants
27 november	Karel Van Opstal
29 november	Peter Baeyens
30 november	Stella Goossens en Nelly Smits

02 december	Lauranne Van Loo
05 december	Philippe Wauters
07 december	Erwin Hoefkens
08 december	Jef Goovaerts
09 december	Gommaire De Laet en Sofie Saenen
11 december	Charles Mallinus en Jos Wyns
12 december	Walter Verheyden
13 december	Lieven Maeriën
14 december	Miet Heremans
26 december	Miriam De Cock
27 december	Ann Dermaux
29 december	Jos Janssens en Stijn Op de Beeck

MAAK ER EEN ONVERGETELIJKE DAG VAN EN NOG VELE JAREN IN DE BESTE
GEZONDHEID GEWENST !!!

ONZE SPONSORS



SPORTWINKEL LORNOY Herentalseweg 54 in Geel



Winkel
Lisperstraat 123 & Kartuizersvest 108
2500 Lier (België)



't Smulhuis (Wiekevorst)

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

