de jogger

Heistse Berglopers

Officiëel tijdschrift van de Heistse Berglopers
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 16 – nr. 1/maart 2020

VOORWOORD

Lieve Bergloopster, ***Beste Bergloper,***

Wat biedt U dit clubblad ? **Bladzijde**

cover	**1**
voorwoord	**2**
in memoriam Frans Faes	**3**
kringnieuws	**4-7**
bijzondere prestaties van Berglopers	**8**
Heist Loopt Warm	**9-10**
ons joggingcriterium	**11**
gezondheidstips	**12**
Berglopers in beeld	**13**
nadenkertjes	**14**
facebook	**15**
het Pajottenland	**16-18**
de Rechtvaardige Rechters	**19**
clubfeest	**20**
onze marathontoppers	**21**
plezante bladzijdes	**22-23**
verjaardagen	**24**
sponsors	**25**

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
evpkvm@telenet.be

IN MEMORIAM FRANS FAES

Op maandagmorgen 24 februari kregen wij het uitzonderlijk droevige en onwezenlijke bericht dat één van onze trouwste leden, met name Frans Faes, als gevolg van een bijzonder zwaar verkeersongeval vlak voor zijn eigen huisdeur, aan zijn opgelopen verwondingen overleden was.

We zullen Frans steeds blijven herinneren als een zeer aangename en goedlachse familiemens die steeds bekommerd was om het welzijn van al onze Berglopers en hun verwanten. Ik denk dat hij ergens trots was om een Bergloper te zijn, om deel uit te maken van onze Berglopers familie.

Frans werd lid in 1998 en was sindsdien steeds aanwezig bij onze activiteiten. Bij de trainingen had hij een vaste plek in de kleedkamer die nu verweesd leeg blijft. Lopen was al een paar jaar iets moeilijker maar dank zij onze wandelploeg kon hij elk jaar toch aan vele wedstrijden deelnemen en een ruim voldoend aantal criteriumpunten behalen. Ook vorig jaar verzamelde hij er 19.

Vele Berglopers brachten hem een laatste groet of gingen naar zijn afscheidsplechtigheid, stoelen moesten dan ook bijgehaald worden om iedereen een plaatsje te geven in het aula "Karel" van uitvaartcentrum De Ryck.

Wij bieden zijn echtgenote Christiane, zijn dochter An en haar man en kinderen, onze diepste gevoelens van medeleven aan bij dit bijzonder zware verlies. Het gemis van deze brave mens zal intens zijn, in de eerste plaats voor hen maar ook wij Berglopers zullen de lege plek die Frans nalaat steeds als een grote onrechtvaardigheid aanvoelen. Veel sterkte in deze moeilijke dagen.

KRINGNIEUWS EN CLUBINFO

LEDENBESTAND

Momenteel, 4 maart 2020, telt onze club 157 leden. Daarbij mogen wij 10 nieuwe mensen verwelkomen. Alle personen die op onze ledenlijst staan krijgen een nummer dat refereert naar de volgorde in dewelke ze lid geworden zijn, deze 10 nieuwe leden hebben dan ook een code die met 2020 begint. Het zijn :

2020/1	**Nicky Janssens**
2020/2	**Geert Baetens**
2020/3	**Ingrid Verelst**
2020/4	**Daniella Daneels**
2020/5	**Nele De Bakker**
2020/6	**Tim Winckelmans**
2020/7	**Patricia Dillen**
2020/8	**Nancy Goossens**
2020/9	**Katrien Beyens**
2020/10	**Mieke Cumps**

Daarnaast mochten wij nog enkele anderen die lid waren in het verleden, maar niet vorig jaar, opnieuw in onze Berglopersfamilie opnemen.

Wij wensen al onze leden een gezond en blessurevrij jaar. En we hopen hen veel op onze activiteiten en de wedstrijden uit onze criteriumlijst als deelnemer te kunnen ontmoeten.

KALENDER RONDOM NETEDAL 2020

vrijdag 22 mei	**Averegtenjogging**
zaterdag 30 mei	**Uyleloop Schriek**
zaterdag 13 juni	**Groentejogging Schriek**
vrijdag 10 juli	**Hoevejogging Wiekevorst**
vrijdag 17 juli	**10 km van Wiekevorst**
maandag 3 augustus	**Kermisstratenloop Booischot-Statie**
zondag 30 augustus	**Heist Loopt**
zaterdag 12 september	**De Hei Loopt**

Onze Netedal Natuurloop zal dit jaar niet georganiseerd worden, dit omwille van het feit dat de komende jaren de kermis in Itegem blijkbaar op onze zondag zal vallen en een andere datum vastpinnen is bijzonder moeilijk. We zien nog wel.

Bij deelname aan 5 van deze 8 wedstrijden en het bestempelen van uw deelnamekaart, bekomt U opnieuw een cadeaucheque ter waarde van 10 euro. Deze kaart kan binnen gebracht worden vanaf jogging 5 (10 km van Wiekevorst) bij de inschrijvingen of in de Sporthal bij de dienst Team Sport & Jeugd tot en met vrijdag 30 oktober 2020.

VERSLAG BESTUURSVERGADERINGEN

Op maandag 3 februari bespraken wij het nieuwe criterium 2020 zoals U dat inmiddels per mail en via onze website doorgestuurd kreeg. De te dure wedstrijden werden bewust niet in onze lijst opgenomen. Voor ons clubfeest dient U tijdig (voor 1 april) in te schrijven. Voorts kunnen wij U nog melden dat voor onze volgende Averegtenjogging alles OK is.

Op maandag 2 maart kwamen wij opnieuw samen, dit keer in een ietwat gewijzigde samenstelling : Johan Saenen gaf recentelijk, wegens een te drukke persoonlijke agenda, zijn ontslag. Met Senne Verschoren hebben we er eindelijk een nieuwe jonge kracht bij, hij hielp vroeger al meerdere keren achter de schermen, maar vanaf nu als volwaardig bestuurslid. Hij neemt de vrijgekomen taken over.
Wij danken de vele leden die een laatste groet gingen brengen of de uitvaartplechtigheid bijwoonden van onze zeer gewaardeerde Bergloper Frans Faes die ons na een dramatisch verkeersongeval, veel te vroeg ontvallen is. Bijzonder veel sterkte voor al zijn naasten en vrienden.
Over ons clubfeest kunnen wij U het volgende berichten : momenteel zijn er 22 ingeschrevenen maar gedurende deze maand maart zal dit aantal wel oplopen tot een normaal peil van 100+. Blijkbaar zijn er enkelen die die dag reeds met communiefeesten zitten of in het buitenland verblijven, maar er zal wel voldoende volk aanwezig zijn om er een gezellige en smaakvolle avond van te maken.
Inmiddels zijn de Bergloper van 2019 alsmede de Gouden Sloef winnaar bekend, ik verklap deze namen hier nu nog niet, zij worden apart gehuldigd tijdens ons feestje. Ook alle criteriumwinnaars (volgens de ene bron 53, volgens een andere 57) zullen hun gewonnen prijs in ontvangst mogen nemen.
Ook enkele nieuwe details die voor een optimaal verloop van onze Averegtenjogging van 22 mei moeten zorgen, werden besproken.
Onze criteriumlijst telt momenteel 72 wedstrijden, door enkele dubbele dagaanduidingen zullen er 69 wedstrijdpunten te behalen zijn. Helpers bij onze activiteiten kennen het systeem van de extra punten.

Wij zijn de mogelijkheid aan het onderzoeken om eens aan een jogging verder weg te gaan deel nemen. Gedacht werd in eerste instantie aan de "Tour du Lac" in Bütgenbach. Op zaterdag 25 juli 2020 wordt daar een volks- en jeugdloop georganiseerd. Keuze uit 4,4 km om 18 uur en 10,7 km om 19 uur, de deelnameprijs is telkens 6 euro. De mogelijkheid bestaat om er, individueel dan wel, een overnachting in te plannen. Andere optie is, bij ruime belangstelling, een bus in te leggen en er een daguitstap van te maken met in de namiddag een wandeling en een lichte maaltijd, 's avonds de wedstrijd en daarna de terugreis richting Heist. Het ligt nog niet definitief vast maar gezien het enthousiasme van al onze bestuursleden, zou dit deze keer wel eens een concreet feit kunnen worden. Wij houden U de komende maanden zeer zeker op de hoogte. Op de foto hierboven ziet U het meer en bijgevolg ook het parcours want we lopen er gewoon rond.

Misschien al een woordje meer over Bütgenbach. Deze gemeente ligt in de provincie Luik in het Duitstalig oostelijk deel van ons land. Er wonen zowat 5.500 mensen. Deelgemeenten zijn Elsenborn, Weywertz, Berg en Nidrum en tegen de grens met Duitsland liggen de gehuchtjes Küchelscheid en Leykaul.

Als bezienswaardigheden kunnen we de Burcht van Bütgenbach, de Sint-Stefanuskerk en het meer vermelden. Er zijn verschillende bekende langlaufpistes (een "loipe" noemt men dat daar) en gedurende de zomermaanden worden er tal van natuurwandelingen doorheen het prachtige landschap georganiseerd. Echt een aanrader, zowel in de winter als in de zomer. Er zijn bijzonder veel gelegenheden om te overnachten in de buurt waarvan dit "Hotel-du-Lac" het meest aangeprezen is. Voor de prijslijst verwijs ik U graag naar de website van het hotel.

Zoals boven reeds aangehaald : wij gaan al het mogelijke doen om te onderzoeken of deze onderneming haalbaar is en we houden U zeker en vast tijdig op de hoogte.

KAMPIOENENVIERING

De gemeente Heist-op-den-Berg heeft tal van atleten die prachtige sportprestaties neerzetten. De "Sportraad" en het lokale bestuur zetten samen met team "Sport en Jeugd" deze atleten jaarlijks in de kijker door hen te vieren. Deze kampioenenviering ging dit jaar op woensdag 4 maart door. En wie was één van de laureaten ? Niemand minder dan onze voorzitter, Jos Wyns. Hij werd in 2019 Provinciaal Kampioen in de categorie 65+, wedstrijd die in Mechelen gelopen werd. Bovendien werd hij tweede in het Belgisch Kampioenschap Berglopen in Malmédy. De gepaste huldiging is dan ook dubbel en dik verdiend! Proficiat, voorzitter!

LOPEN OP WOENSDAGEN

Naast onze normale trainingen op dins- en donderdagen, wordt er ook door een beperkte groep gelopen op het kunstgrasplein, kleedkamers en douches van de Sporthal zijn ter beschikking. Er wordt tussen 9 en 10 uur in de voormiddag getraind in alle pare weken. De eerstvolgende zijn op 4/3 – 18/3 – 1 april - 29-4 – 13/5 / 27/5 – 10/6 en 24 juni 2020.

CRITERIUMWINNAARS
Tijdens ons ledenfeest van zaterdag 25 april zullen er 53 criteriumwinnaars gehuldigd worden. Voor dit jaar gelden dezelfde condities : gewoon 15 wedstrijd- of helperspunten behalen.

BERGLOPER VAN HET JAAR 2020
Ook dit jaar zal het wel weer een hevige strijd worden tussen enkele giganten uit onze ledenlijst die bereid zijn vele honderden wedstrijdkilometers te verorberen. Benieuwd wie deze keer met de winst aan de haal zal gaan.

GOUDEN SLOEF
Opnieuw zal een hevige strijd losbarsten tussen een drietal Berglopers die deze mooie trofee wensen te behalen. Veel succes Jules, Nicole, Benny, wie vergeet ik hier ?

OVERLIJDEN
Op 30 november 2019 overleed, op de gezegende leeftijd van 86 jaar, Elza Van Bedts. Zij is de moeder van onze Bergloper Wilfried Boogmans. Wij wensen Wilfried, zijn familie en vriendin Daniëlla Danneels veel sterkte bij dit zware verlies.

NIEUWS UIT ONZE ZIEKENBOEG
Louis Liekens liep een spierscheur op en is daardoor een 4-tal weken op non-actief geweest. Jules Salaerts dient een oogoperatie te ondergaan en heeft ook bijzonder veel last van zijn knie. Het zou wel eens kunnen dat hij als wandelaar aan onze criteriumwedstrijden zal moeten deelnemen. Veel succes hierbij, Julleke !
Beter nieuws van Murielle De Winter die na een hardnekkige kwetsuur vreesde dat het voor haar gedaan was met lopen maar recent toch mooi opnieuw op het podium stond in Lier.

DECATHLON
Het blijkt dat sommige leden er niet in slagen om de kortingsbon van 6 euro af te drukken via hun computer. Vraag uitleg aan onze bestuursleden indien dit voor U het geval is.

OPROEP NIEUWE BESTUURSLEDEN
Tijdens onze laatste vergadering werd de vraag gelanceerd of er niet één of meerdere nieuwe leden warm konden gemaakt worden om tot ons bestuur toe te treden. Momenteel zijn er enkele iets oudere bestuursmensen die graag een stap terug wensen te zetten en een zekere vorm van verjonging zouden willen zien. Daarom onze vraag : denk er eens rustig over na en laat het ons weten! Senne Verschoren kwam inmiddels onze bestuursrangen versterken. Maar er is nog plaats! Wat wordt er van eventuele kandidaten verwacht : helpende handen bij al onze geplande activiteiten en aanwezigheid, behoudens speciale omstandigheden, op onze bestuursvergaderingen, normaal elke eerste maandag van de maand maar gedurende de zomermaanden is er een break. We vernemen het wel.

BIJZONDERE PRESTATIES VAN BERGLOPERS

Zoals elk jaar vieren wij op 6 december Sinterklaas. Op die dag komt de "Goedheiligman" zoals hij ook wel wordt genoemd, bij alle kindjes die zich het voorbije jaar braaf hebben gedragen. Dit jaar was dit niet anders.
Sinterklaas zou zogezegd uit Spanje komen, maar dat is helemaal niet waar : zijn roots liggen in Turkije en de mythe rondom hem is gebaseerd op de bisschop Nicolaas van Myra, die in de derde eeuw na Christus in Klein-Azië leefde. Het personage van Sinterklaas is een statige oude man met witte baard en haren, rode mijter en mantel. Hij rijdt normaal gezien niet met een Mercedes maar met een schimmel en heeft 1 of meer helpers die eigenaardig genoeg allemaal Piet als naam dragen.
Nicolaas van Myra werd geboren in Patara te Lycië dat in Antalya ligt, het hedendaagse Turkije, maar in het jaar 280 bij het Romeinse Rijk hoorde. Hij werd bisschop en stierf op 6 december 342. Nicolaas werd de schutspatroon van de zeevaarders, kinderen, armen en kooplieden. Vooral in havensteden zoals Antwerpen en Rotterdam werd hij ook de patroonheilige van vele kerken. Alleen al in Amsterdam zijn er 4 Nicolaaskerken, de meest bekende is de Nicolaasbasiliek tegenover het Centraal Station.

Verschillende legendes staan ten grondslag aan deze Nicolaas als beschermheilige van kinderen. Een Noord-Franse legende handelt over 2 of 3 kinderen die door een herbergier werden gedood en in een pekelvat gestopt waarna Nicolaas de slachtoffers weer tot leven wekte. Een andere sage verhaalt over 3 arme dochters die dank zij giften van Nicolaas konden trouwen en daarom niet vervielen tot prostitutie.

Het oudste Sinterklaasgebruik is het zetten van de schoen. In een sketch van Toon Hermans hekelde hij het hele Sinterklaasgebeuren omdat zijn ouders zo arm waren dat ze niets in zijn schoen konden leggen. Nonkel Louis kwam, zogezegd verkleed als Sinterklaas wel langs, maar hij had enkele een peperkoek bij. Dat het de echte Sint niet was, kon hij duidelijk vaststellen : zijn rode mantel was niets anders dan het rode laken dat normaal op de salontafel lag, je kon nog duidelijk zien waar de asbak had gestaan. Maar voor de meeste kinderen is dit natuurlijk één van de mooiste dagen van hun kindertijd.

Heeft U de Sint op deze foto's herkend ? Neen ? Nog enkele tips : deze Bergloper is een statige ou... man, heeft wit haar, een witte baard, een Mercedes, een pi...
Op de eerste foto staat hij met zijn petekind, op de tweede ... ja dat weet ik ook niet ...

HEIST LOOPT WARM

En of dat Heist warm gelopen heeft die donderdagavond 12 december 2019 !!!

Ondanks de voorzichtige vraag van de veiligheidsdiensten om het maximaal aantal deelnemers te beperken tot 2.500, klopte men af op niet minder dan 2.754 mensen die de prachtige initiatieven van de organisatoren wensten te steunen. Dit waren er ongeveer 400 meer dan vorig jaar. De meesten kozen voor 1 of 2 rondes zodat er in totaal 4.318 keer 5 euro kon ontvangen worden.

"Een koude en winderige avond heeft zich omgevormd in een heel warme avond. De Heistenaar heeft zich laten opmerken van zijn allerwarmste kant", schreef een plaatselijke krant.

Het parcours voerde ons dit jaar voor het eerst door het Sint-Lambertusinstituut aan het Kerkplein (foto) waardoor er heel wat trappen dienden beklommen te worden. Het lichtspektakel aldaar was één van de hoogtepunten van de avond.
Tal van standhouders, 23 om precies te zijn, zorgden mee voor de prachtige en gezellige kerstsfeer. Op sommige plaatsen diende men te betalen maar ik vermeld toch graag dat KBC, waar we langs de parking liepen, gratis cake uitdeelde en Grill-Restaurant Brochetto zorgde in de Neerweg voor heerlijk warme soep.

Het voelde wel fris aan, zeker met een tamelijk krachtige noordenwind, maar gelukkig bleef het droog tot zowat 22 uur, tijdstip waarop het merendeel van de lopers en wandelaars de eindmeet bereikt hadden. Volgens de Polar van den Toon hadden we precies 6 km afgelegd. We hadden voor 2 toeren ingeschreven, elke ronde bleek 2,9 km te zijn maar we keerden aan de prachtige Coca-Cola wagen even terug om een foto te nemen. Wij, dat waren den Toon, de Jef, de Gilbert en ikzelf. We zullen door onze geleverde prestatie zeker niet afgevallen zijn want na aankomst dronken we in 't Pleintje minstens 5 x het "door het lopen verloren vocht" terug op.

Achteraf werden er nog "zware" getallen bekend gemaakt van deze happening :

- **het warmste bedrijf, voor de derde keer op rij = alleen recordhouder want het was de derde editie!, MSD met 170 deelnemers die in totaal 382 ronden aflegden.**
- **de warmste vereniging, ook derde keer op rij, KFC Molenzonen Hallaar met 324 deelnemers die voor 324 ronden borg stonden**
- **de warmste school werd IMG Instituut Maria Govaerts, goed voor 68 deelnemers.**
- **de warmste huizen van Heist : hier werden als winnaars bekroond 1 huis en 2 straatjes. Deze mensen hebben super hun best gedaan een bijdrage te leveren aan deze gezellige Heist Loopt Warm. Winnaars werden derhalve de bewoners van huis in de Eglantierstraat nummer 5, de hele Postweg en het begin van de Voogdijstraat.**

Met uitzonderlijke maar volkomen terechte fierheid kon het eindbedrag bekend gemaakt worden van deze avond : U leest het goed : 18.500 euro !!! Dit immens bedrag zal gespendeerd worden aan de 3 sociale verenigingen die reeds in ons vorig clubblad besproken werden : Casa di Colore, MUST Vzw en Nachtcentrum Nethedal.

Vlekkeloze organisatie van de Gert en zijn team waaronder we graag ook Els en Fons vermelden. Deelnemers waren er dus genoeg maar ik herkende toch maar opvallend weinig Berglopers op deze niet te missen activiteit. Zelfs het toekennen van een criteriumpunt bleek geen overtuigend argument om in massa deel te nemen. Spijtig.

Afspraak met hopelijk meer Berglopers volgend jaar voor de vierde editie van dit prachtige evenement.

Op deze foto's, de enige die ik kon bemachtigen, enkele van onze Berglopers. Sorry dat er 2 personen dubbel opstaan, maar dit bij gebrek aan meer materiaal. Onze plaatselijke reporter Leo Flitser was ik vergeten te contacteren.

ONS JOGGINGCRITERIUM

Als ik dit neerpen zijn we 1 maart en zijn er reeds 5 wedstrijden uit onze criteriumlijst georganiseerd. Hoeveel punten tussen 1 en 5 heeft U reeds behaald of moet U, net als zo velen, er nog aan beginnen ? Er zijn nog 64 kansen om de beoogde 15 wedstrijdpunten en de daaraan gekoppelde prijs binnen te rijven. Veel succes hierbij!

Op zaterdag 25 januari startte ons criterium met de Natuurloop van AC Lyra. Er is geen concurrentie van een andere loopwedstrijd op deze dag en daardoor zijn er iedere keer zeer veel lopers in Lier. Deze keer waren er dat volgens de uitslagen 828 maar achteraan de 3 lijsten waren er veel namen die als tijdsregistratie DNF meekregen, de Engelstalige term voor deelnemers die de finish niet gehaald hebben. Dit waren er liefst 150, wellicht voorinschrijvers aan 5 euro die niet kwamen opdagen of hebben moeten opgeven. Ik heb lang nodig gehad om, vergeef me als ik mis ben, de slechts 6 Berglopers onder de deelnemers terug te vinden. Guido Vervloet en Chris Hoefkens liepen een sterke 5 km en Murielle De Winter werd derde vrouw op de 10 km.

Een tweede kans kregen onze leden op zondag 2 februari in Geel waar de plaatselijk Kajakjogging op het programma stond. Met 204 deelnemers op de 4 mogelijke afstanden tussen 3,5 en 14 km, was men best tevreden, de deelnemers waren achteraf iets minder content want ze kregen .... niks dus. Maar ja, in Lier is dat ook zo, hè ? Fons Van Loo eindigde als nummer 7 op de korte afstand en Nancy Bastiaens werd hier derde vrouw.

Veel Berglopers vertoeven duidelijk nog in hun winterslaap want ook op zondag 9 februari liepen er maar 4 van de onzen de Valentijnsjogging in Lichtaart. Met slechts 106 volwassenen en 15 kinderen op de uitslagenlijsten, kan men hier van een fiasco spreken. Nochtans een uniek parcours in de bos- en duinenrijke omgeving van de Rulloop en de Zandschel. Nicole en Ellen liepen de 2,9 km, Benny en Luc de 9,64 km.

Met 677 aangekomen lopers bij de vierde manche van hun Natuurlopen van zaterdag 15 februari, waren de mensen van AC Lyra opnieuw best tevreden. Ik heb me deze keer de moeite bespaard om alle uitslagenlijsten na te pluizen. De enkele deelnemende Berglopers vergeven me dit wel. De laatste Natuurloop hebben wij bewust van onze criteriumlijst geweerd omdat de organisatoren het aandurfden 10 euro te vragen bij de daginschrijving.

Op zondag 16 februari was er in uiterst winderige omstandigheden, deze nevenstaande jogging. Verdere gegevens ontbreken mij momenteel.

Komende wedstrijden :
zondag 8 maart Grasheide
zaterdag 28 maart Reet
zondag 29 maart KWB Natuurloop Tessenderlo
vrijdag 3 april Appelbloesemjogging.
Elke vrijdag daarna criterium Aarschot.
Volledige lijst : zie website of mail.

GEZONDHEIDSTIPS

Uit onderzoeken is gebleken dat wij Belgen weer iets meer brood eten, de berekeningen komen uit op zowat 106 gram per dag. Maar welk brood kan je best kiezen ? Voedsel- en dieetdeskundigen zijn er van overtuigd dat brood met de meeste vezels het beste zijn voor je darmflora. Brood levert immers tal van essentiële voedingsstoffen en vezels wat het tot een natuurlijk, plantaardig en gezond product maakt. Het meeste brood wordt van tarwemeel (ongeraffineerd) en tarwebloem (geraffineerd) gemaakt. Brood voorziet vooral in koolhydraten maar ook in een aanzienlijk percentage vezels en eiwitten. De eerste leveren energie, de tweede zorgen voor een gezonde darmflora en de derde voor een verzadigd gevoel. Elke Belg zou gemiddeld een 30 gram vezels per dag moeten eten, 3 sneetjes volkorenbrood bvb. leveren al zo'n 6 gram vezels op, de rest kan je best halen uit fruit, groenten en peulvruchten. Volkoren granen zijn rijk aan vitamine B en E, ijzer, magnesium, zink, kalium, selenium, essentiële vetzuren en andere bio-actieve stoffen met vaak antioxiderende en ontstekingsremmende eigenschappen.

Diëtiste Sanne Mouha, wonende in Borsbeek en schrijfster van meerdere dieetboeken waaronder "Highway tot health", onderzocht zowat alle broden en kwam tot 2 types brood afhankelijk van de vezellwaarde die ze ons opleveren :

1) broden met meer dan 6 gram vezels per 100 :

- **meergranen met pitten en noten**
- **waldcorn classic**
- **wit verrijkt met vezels**
- **volkoren**
- **haver-gerst**
- **panda**
- **prokorn**

2) broden met minder dan 6 gram vezels per 100 gram

- **rogge-rozijnenbrood**
- **vita+ havermoutbrood**
- **voltarwebrood**
- **bruin brood**
- **spelt-volkorenbrood**
- **meergranenbrood**
- **speltbrood**
- **wit brood**
- **melkbrood**
- **roggebrood met witte bloem**
- **rozijnenbrood**
- **suikerbrood (foto)**
- **vikornbrood**
- **Toscaans brood**

Van alle onderzochte broden is het meergranenbrood met pitten en noten veruit de winnaar qua gezondheid : dit brood bevat een mix van verschillende granen, zaden, pitten en noten, die de meeste gezonde vetten en vezels leveren. Suikerbrood is echt te mijden want het bevat naast de minste vezels wel de meeste vetten.
Voilà : de keuze is aan U!

BERGLOPERS IN BEELD

NADENKERTJES

Wacht niet op een mooie dag maar probeer er één te maken.

Ik heb zo veel geleerd van mijn fouten … ik denk dat ik er nog veel ga maken.

Vier dingen om onmiddellijk mee te stoppen :

1. **iedereen proberen tevreden te stellen**
2. **bang zijn voor verandering**
3. **in het verleden leven**
4. **te veel nadenken.**

Wees belangrijk voor alle mensen die het verdienen, wees voor alle anderen een gewoon persoon.

Maak geen plannen, denk niet te veel na, de mooiste dingen gebeuren plotseling.

Antwoord niet als je boos bent.
Doe geen beloften als je gelukkig bent.
Neem gen beslissingen als je verdrietig bent.

Elke dag iets leren is kennis.
Elke dag iets loslaten is wijsheid.

Klasse is wanneer je veel te zeggen hebt maar er voor kiest om te zwijgen.

Een hand die je helpt om op te staan als je valt is veel belangrijker dan 1.000 armen die je omhelzen wanneer je staat.

Je kan het leven op twee manieren leven : klagen over wat je niet hebt of genieten van wat je wel hebt.

Het is altijd goed de geest te bestuderen vooraleer je hem uit de fles laat.

Wanneer een persoon die je iets vertelt over zijn leven betekent dit dat hij je vertrouwt … stel hem niet teleur.

Ik vind wat ik niet zoek maar hetgeen ik zoek vind ik niet.

FACEBOOKBERICHTEN

Een clochard komt met zijn fiets aan in de wetstraat en parkeert zijn fiets

tegen de muur van het parlement.
Onmiddellijk komt er een agent aan en zegt met strenge stem:
"je kan je fiets hier niet plaatsen, je bent hier voor het parlement. Hier komen de koning, de ministers, de volksvertegenwoordigers, de senatoren en andere belangrijke mensen voorbij"
De clochard bekijkt de agent van kop tot teen en antwoord:
"Maak je geen zorgen ik doe hem wel op slot"

Het was het gesprek van de dag toen de oude man van 80 jaar trouwde met het meisje van 20.

Na een jaar beviel ze in het ziekenhuis van haar eerste kindje.

De verpleegster feliciteerde de oude man en zei : "Dit is voor uw leeftijd een grote prestatie en ik vraag mij af hoe u dat doet"

Hij antwoordde : "Je moet de oude motor draaiende houden."

Het volgende jaar beviel de jonge bruid opnieuw. Dezelfde zuster zei :
"U verbaast mij weer, hoe doet u dat toch?"

En weer zei hij :
"Je moet de oude motor draaiende houden."

Hetzelfde gebeurde in het volgende jaar.

De zuster zei:
"Wel, wel, wel, u kunt er echt wat van."

Hij antwoordde :
"Je moet de oude motor draaiende houden."

De zuster zei:
"U moet nu wel de olie vervangen, want deze is zwart!"

Dit is briljant. De fotograaf kennen we niet. "De man die de zon stal".

ADVIES GEVRAAGD
Mijn lesbische buren vroegen mij laatst hen te helpen met hun kinderwens. Ze zeiden er geen enkele moeite mee te hebben het op de "natuurlijke weg" te doen, want ze zijn zeer open minded.
We zijn het nu 6 maanden aan het proberen en ik vraag me af of ik ze moet vertellen dat ik me vorig jaar heb laten steriliseren?

TOERISME IN EIGEN LAND : PAJOTTENLAND

Het Pajottenland, ook wel het Toscane van de Lage Landen genoemd, is een zacht heuvelachtige, vruchtbare, agrarische streek ten zuidwesten van Brussel in de provincie Vlaams-Brabant. We kennen de Pajotten en hun land vooral door zijn streekproduct Lambiek (bier) en de afgeleide dranken Faro, Kriek en vooral Geuze. Het landschap vertoont tal van water- en windmolens.

Het Pajottenland is langs alle kanten begrensd door riviertjes : in het noorden door de Bellebeek die in Liedekerke in de Dender uitmondt, in het oosten door de Zenne waar zich het laagste punt van de streek bevindt, in het zuiden door de Mark en in het westen door de Dender. De plaatselijke heuvels zijn o.a. de Ledeberg, de Congoberg, de Suikerenberg en de Zwijnenberg. De "zwaarste col" is de Kesterberg die 112 m hoog is. Er bevinden zich geen steden in dit gebied maar Brussel en Halle zijn niet ver af.

"Payot" was oorspronkelijk de Waalse benaming voor een soldatt uit de eigen streek, in tegenstelling tot de vreemde Oostenrijkse soldaten. Het woord is afgeleid van "pays" (streek) en de betekenis viel ongeveer samen met "piot", een gewestelijk woord voor een infanterist of gewone soldaat.

Het Pajottenland omvat de volgende huidige Brabantse fusiegemeenten : Affligem, Asse, Bever, Dilbeek, Galmaarden, Gooik, Herne, Lennik, Liedekerke, Pepingen, Roosdaal, Sint-Pieters-Leeuw en Ternat.

Op toeristisch vlak vermelden wij graag :

- **het erkende landschap "Pajottenland en Zennevallei" als onderdeel van de groene gordel rond Brussel.**
- **het Kasteel van Gaasbeek (meer uitleg hierover op de volgende bladzijde)**
- **de Museumtuin van Gaasbeek gelegen in de gemeente Lennik.**
- **het park van Groenenberg dat zich tegenover het domein van Gaasbeek situeert.**
- **de grootste rozenverzameling van Europa in het domein Coloma te Sint-Pieters-Leeuw.**
- **het "Museum van het Belgisch Trekpaard" in het centrum van Vollezele (deelgemeente van Galmaarden).**
- **een "Breugelmuseum" in Sint-Anna-Pede (Dilbeek) met 12 grote, kleurvaste en weerbestendige reproducties van de mooiste schilderijen van Pieter Breugel de Oude. In 3 uur maakt men er een virtuele reis langs musea over heel Europa.**

In 2007 werden Gaasbeek en Onze-Lieve-Vrouw-Lombeek (behorende bij Roosdaal) in en nationale verkiezing geselecteerd tot de 15 mooiste dorpen van Vlaanderen.

De zeer vruchtbare grond van het Pajottenland zorgt voor een geweldige teelt van vele graangewassen zoals tarwe en gerst. De granen moesten vermalen worden waardoor er niet minder dan 125 wind- en watermolens het uitzicht opfleuren. Tot 1970 was het ook het aardbeiencentrum van België maar vanaf dan daalde de productie sterk door buitenlandse concurrentie en verschoof het richting Noorderkempen met als strategisch middelpunt Hoogstraten. Ook hop werd er in het verleden massaal geteeld maar in 1910 verdween de productie van dit belangrijke bieronderdeel door de veel betere kwalitatieve hop uit het buitenland.

"Lambiek" is zonder discussie het oudste van de thans bestaande bieren, het werd al omstreeks 1300 gebrouwen. Vele landbouwers gebruikten een deel van hun oogst om gedurende de wintermaanden als ze op het land toch niet te veel werk hadden, bier te brouwen. Tarwe, gerst en hop en uiteraard water, waren allen in overvloed voor handen in de streek. Het bier werd op een natuurlijke wijze tot gisting gebracht en kreeg de naam "Lambiek". Nagenoeg elk dorp had destijds zijn brouwerij, in Schepdaal waren er zelfs 4 waarvan we er momenteel nog enkele kennen : Eylenbosch, De Neve, De Troch en Goossens. In de 19e eeuw ontstond de geuze door lambiek nogmaals te laten gisten op flessen zoals bij de champagne.

Een kleine bloemlezing uit de TV-series en films waarvoor het Pajottenland de uitverkoren locatie vormde : Een mens van goede wil, Eigen kweek, FC De Kampioenen, Hector, Johan en de Alverman, Kapitein Zeppos (deze foto is de Zepposmolen), De paradijsvogels, Salamander, Thuis, Tijl Uilenspiegel en niet te vergeten Witse.

Het prachtige Kasteel van Gaasbeek (foto op vorige pagina) is een oorspronkelijk middeleeuwse waterbrucht, thans nationaal museum, gelegen in Gaasbeek, een deelgemeente van Lennik. Godfried van Leuven liet omstreeks 1240 deze burcht bouwen als verdediging van het hertogdom Brabant tegen het graafschap Henegouwen. In 1388 maakten de Brusselaars het kasteel met de grond gelijk als wraak voor de moord op Everaard 't Serclaes door getrouwen van de kasteelheer, Sweder van Abcoude, die het kasteel nadien weer opbouwde. Via tal van overdrachten kwam uiteindelijk in 1921 het domein in handen van de Belgische Staat die het in 1924 openstelde voor het publiek. Sinds 1980 is het een museum van de Vlaamse Gemeenschap. Jaarlijks komen er meer dan 170.000 bezoekers. Men kan er ronddolen in het grote 50 hectare wandelpark en bos. Het domein omvat 3 grote vijvers en sommige bomen zijn meer dan 300 jaar oud.

Het Museum van het Belgische trekpaard herinnert aan de glorieperiode van dit dier en de rol die Vollezele daarin speelde. Het is een kruising van 3 foklijnen : de dikken uit de Dendervallei, de grijzen van Nijvel en Henegouwen en de kolossen uit het dal van de Méhange, een zijriviertje van de Maas. De combinatie van de bloedlijnen creëerde dit ideaal trekpaard. Aan het museum vertrekken verschillende wandelingen en sedert 2011 op de derde zondag van oktober vindt aan het museum de "Dag van het Brabants Trekpaard" plaats. Als afsluiter van die dag wordt om 18 uur de"Brillantworp" gedaan waarbij men van op de eerste verdieping van het museum chocoladen paardenkopjes in het publiek gegoiid worden. Wie het unieke gouden chocolaatje vangt, wint een bronzen replica van het standbeeld van Brillant dat tegenover het museum staat.

Als bekende "Pajotters" vermeld ik graag :

- **Paul Van Himst, geboren in Sint-Pieters-Leeuw**
- **Urbanus, geboren in Sint-Gertrudis-Pede (Dilbeek) en wonende in Tollembeek (Galmaarden)**
- **Rita Deneve, geboren in Liedekerke, kwam later in onze contreien wonen, liet veel van haar kleding maken in Heist en overleed vorig jaar in Mechelen**
- **Rik Van Cauwelaert, journalist geboren in Onze-Lieve-Vrouw-Lombeek.**

Als U op een mooie zomerdag eens zo niet direct weet wat te doen : trek uw wandelschoenen aan en ga genieten van de prachtige heuvelachtige natuur en de vele trekpleisters die het Pajottenland U te bieden heeft.

DE RECHTVAARDIGE RECHTERS

Hiernaast ziet U een foto van "De rechtvaardige rechters", het paneel linksonder van "Het Lam Gods", een prachtwerk van de gebroeders Jan en Hubert Van Eyck dat boven het altaar van de Vijd-kapel in de Sint-Baafskathedraal in Gent hing. Dit paneel werd in de nacht van 10 op 11 april 1934 gestolen en is, ondanks een onvoorstelbare avontuurlijke zoektocht, nooit teruggevonden. Als vermeende dief circuleerde van in het begin de naam Arsène Goedertier, een wisselagent uit Wetteren. Op zijn sterfbed verklaarde hij te weten waar het kunstwerk zich bevond maar hij had niet meer de kracht om met zijn laatste adem die bergplaats te onthullen. Sedert 1941 vervangt een kopie van de hand van Jef Van der Veken het verdwenen paneel. De zoektocht naar het origineel loopt inmiddels nog gewoon door.

Op radio 2 liep er tot 2007 elke zaterdag een schitterend programma onder dezelfde naam. Na 12 jaar besloot men om er opnieuw mee te beginnen. Onder voorzitterschap van opperrechter Jo Van Damme worden bizarre nieuwsfeiten onderuitgehaald en creëren ze zelf nieuw fake news. Maar de Rechters zijn onvervalste optimisten en geven met alle plezier een positieve draai aan het nieuws. Hun oorder blijft streng maar rechtvaardig. Vandaar de titel want elke verdere verwantschap met het schilderwerk is fictief.

Op de foto de opperrechter en enkele van zijn medewerkers.

Het radioprogramma bestaat uit tal van onderdelen, er is zelfs het "Rechtvaardige Rechterslied". Zo is er ook iedere keer "de omgekeerde kwis" waarbij de vraag moet gezocht worden bij het gekregen antwoord. Enkele voorbeelden :

- **Nederland**
  Waar hangt er WC papier aan de wasdraad ?
  Waar gaan de mannen in korte broek naar de hoeren omdat zonder pijpen goedkoper is ?
  Waar hebben ze geen Manneke Pis maar wel veel zeikerds ?

- **Er zit water in**
  Wat zegt een clochard als hij voor het eerst in bad gaat ?
  Waarom is bier eigenlijk kei gezond ?
  Waarom kunnen wij zo moeilijk in het hoofd van Donald Trump kijken ?

- **Trouwen**
  Wat rijmt er op rouwen ?
  Wat zul je je altijd berouwen ?
  Wat zou je moeten kunnen met meerdere vrouwen ?
  Wat doen de meeste pornokoppels NIET op het einde van een seksfilm ?

- **Hoofdpijn**
  Wat hebben de meeste koppels NIET bij het begin van een pornofilm ?
  Wat krijg je als je klakske te klein is ?

- **Als je een man bent**
  Wanneer denk je dat 8 cm 18 cm is ?

Reclameslogans.

- **"Goedendag en welkom aan boord van deze lijnvlucht naar de zon"**
  Dit is onze piloot zijn eerste vlucht. Hij was niet geslaagd op het eindexamen maar ze hebben hem gelukkig gedelibereerd …
  Dit is het antwoordapparaat van Tomas Cook, we zijn er even niet …

- **"Ik ben het, Tom Waes, en ik heb keigoed nieuws … Ik ga vanaf morgen met pensioen. Binnenkort speel ik mee in "Dos cervezas, de musical … In een nieuwe reeks ga ik vechten met krokodillen. Ja, ze noemen me soms ook Tom Dwaes … Ik ga vanaf nu reportages draaien zonder een camera en zonder de Pascal."**

- **"Hallo !"**
  "Dag oma."
  "Oma, ik ben voor uw uitzet een urne gaan kopen en ik kom sebiet mijne zondag halen in het home hè ! Tegenwoordig is alles home-banking, hè !

"Omer, hoe is je date met die Zweedse verlopen ?"
"Fantastisch eigenlijk, maar ik heb wel eerst het bed moeten ineensteken. Zij heeft mij ook het Zweedse woord voor condoom geleerd : pippi vangkous …"

"Wie heeft er zin in nog een pintje ?"
"Geef mij er nog maar één zodat ik niet in affronten val als ik moet blazen …"

CLUBFEEST

U kreeg er reeds een mail over maar bij deze worden onze leden en hun partners nogmaals uitgenodigd op ons jaarlijks clubfeest dat deze keer op zaterdag 25 april vanaf 19.00 uur zal doorgaan in de Cafétaria van De Sporthal. Tot 1 april heeft U tijd om hiervoor in te schrijven, via internet of persoonlijk bij één van de bestuursleden.
Na het aperitief kunnen de aanwezigen aanschuiven voor het pasta- en wokbuffet met achteraf nog een dessertenaanbod.

Het wordt, als vanouds, een heerlijke avond waarbij tal van leden zullen gehuldigd worden. Denken we maar aan al onze criteriumwinnaars (ik telde er 53 op onze website), de Gouden Sloef winnaar en de Bergloper van 2019. En een grappige noot en de nodige dranken zullen wellicht ook deze keer niet ontbreken!

Wij hopen dat U er in grote getale bij bent!

ONZE MARATHONTOPPERS

Met Koen Naert en Bashir Abdi heeft ons land 2 wereldtoppers bij de marathon.

Koen Naert werd 31 jaar geleden in Roeselare geboren. Hij deed aanvankelijk in de winter aan veldlopen en in het zomerseizoen liep hij enkel de 5 en 10 km maar sedert 2015 richt hij zich in toenemende mate op de wegatletiek en is met name de marathon daarin centraal komen te staan. En met stijgend succes want in 2018 werd hij in Berlijn Europees kampioen op deze afstand met een prima tijd van 2 u 9 min 51 seconden.
Zijn carrière begon in 2008 tijdens de Europese kampioenschappen veldlopen U20. Een jaar later werd hij zevende bij de U23, nog 2 jaar later finishte hij als zesde. In 2011 veroverde hij zijn eerste nationale titel op de 10 km, in 2013 werd hij BK Veldlopen en won hij de Crosscup. Daarna telde voor hem alleen nog de marathon. Op de O.S. van 2016 in Rio werd hij 22ste. Bij de marathon van Rotterdam van 2019 liep hij 2:07.39 waarmee hij voldeed aan het minimum voor deelname aan de O.S. van dit jaar in Tokio. Wij kijken met veel belangstelling uit naar zijn prestatie aldaar. Zoals gisteren nog in het journaal gehoord is het door het coronavirus mogelijk dat de Spelen ofwel later ofwel helemaal niet zullen doorgaan. Maar daar gaan we niet van uit.
Graag vermeld ik nog dat Koen Naert sinds 2016 professioneel atleet is, daarvoor werkte hij deeltijds als verpleger in het brandwondencentrum van Neder-over-Heembeek.

Bashir Abdi, eveneens 31 jaar oud, is in Mogadishu (Somalië) geboren, op zijn zesde verhuisde zijn gezin naar Gent want in zijn geboorteland heerste oorlog. Hij verkreeg later de Belgische nationaliteit. In de winter beheerst hij het veldlopen en in het zomerseizoen concentreert hij zich op de lange en zeer lange afstanden, de marathon dus.
Zijn palmares start met goud bij het BK Veldlopen van 2012, een jaar later werd het pas zilver. In 2013 won hij de Silvestercross in Rio. In 2018 maakte hij zijn debuut op de marathon in Rotterdam. In 2019 liep hij de marathon van Londen in 2:07.03 waarmee hij het 23 jaar oude Belgische record van Vincent Rousseau verbeterde. Maar nu, enkele dagen geleden (op 1 maart 2020) verpulverde hij zijn eigen record opnieuw door in Tokio met 2:04.49 de tweede beste Europese tijd ooit te lopen. Formidabel!

PLEZANTE BLADZIJDES

4 regenwormen werden in 4 verschillende reageerbuisjes gestopt : 1 in bier, 1 in wijn, 1 in 12 jaar oude whiskey en 1 in mineraalwater.
De volgende dag laat de leraar de resultaten zien : de eerste in bier dood, de tweede in wijn dood, de derde in 12 jaar oude whiskey ook dood. De vierde in mineraalwater was de enige overlevende en gezond. De leraar vraagt : "Wat hebben we hieruit geleerd ?"
Een klein meisje achter in de klas antwoordt : "Wie biet, wijn en whiskey drinkt, heeft geen last van wormen ..."

Een vliegtuig landt op Zaventem en de piloten hebben de intercom vergeten uit te zetten. De co-piloot vraagt aan zijn chef wat hij gaat doen.
"Ah", zegt die, "ik ga eerst een goe kaksken doen en daarna de stewardess eens goed pakken".
De stewardess achteraan in het vliegtuig hoort dit en rent naar de cockpit om te zeggen dat iedereen dit heeft kunnen horen maar halverwege struikelt ze over de voeten van een oud vrouwtje. Terwijl ze overeind krabbelt zegt dat vrouwke : "Ge moet a zo nie haasten, hij gaat eerst nog kakken ..."

Er loopt een oud manneke in de Antwerpse rosse buurt. Roept een hoertje : "Opa, zullen we het proberen ?"
Zegt opa : "Meid, dat gaat niet meer!"
Hoertje : "Kom, kom, we gaan het gewoon proberen."
Opa gaat naar binnen en gaat er op los als een jonge vent, een paar keer na mekaar.
"Ik dacht dat je het niet meer kon ?"
Zegt opa : "Ja, het neuken lukt me nog wel, alleen het betalen niet meer ..."

Een vrouw heeft haar ex-echtgenoot uitgenodigd op haar nieuwe huwelijk. Tijdens het feest gaat de ex naar de nieuwe bruidegom en vraagt hem op en arrogante manier : "Hoe voelt het om in een gebruikt kanaal binnen te komen ? "
De nieuwe bruidegom kijkt de ex recht in de ogen en antwoordt onverstoorbaar : "Het is ongelooflijk ... één maal voorbij de eerste 6 centimeters is alles splinternieuw ..."

Mijn vrouw twijfelde wat ze wou voor haar volgende verjaardag. Ze zei : "Ik wil iets met power dat van o naar 130 gaat in 3 seconden."
Ik heb een weegschaal gekocht ...

Een oud vrouwtje vraagt aan haar zoon : "Hoe noemt die nu weer, die knappe jonge Duitser die me volledig zot maakt ?"
"Alzheimer, mama, Alzheimer ..."

Een man vertelde dat hij voor het derde jaar op rij op verlof was geweest naar Italië. Telkens was zijn vrouw daarna in verwachting. Ik zei : "Misschien het moment om eens een ander land te bezoeken.
"Dat zal niet uitmaken", was zijn antwoord, "maar ik denk er aan om ze in het vervolg mee te nemen."

Ik hou van haar, daarom laat ik het groeien en ga ik niet meer naar de kapper ...

André, die een beetje te veel gedronken had, waggelt een kerk in en gaat zitten in het hokje van de biechtstoel en zegt niets … De verbijsterde priester hoest om zijn aandacht te trekken. Maar nog steeds zegt André niks. De priester klopt vervolgens 3 keer op de muur in een laatste poging André te spreken te krijgen. Ten slotte antwoordt André met een dubbele tong : "Het heeft geen nut te kloppen, hier is ook geen papier …"

Een dom blondje gaat winkelen bij Blokker. Ze ziet een soort fles staan en vraagt aan een verkoopster : "Wat is dat voor een rare fles ?"
"Wel", zegt de verkoopster, "dat is een thermosfles, alles wat je er warm instoipt blijft warm en al wat je er koud instopt blijft koud."
De volgende dag neemt ze de thermos mee naar haar werk en de collega's vragen haar wat voor fles dat is.
"Dit is iets nieuws", zegt ze, het is een thermosfles. Alles wat er warm in gaat blijft warm en alles wat er koud in gaat blijft koud."
Eén van de collega's vraagt benieuwd : En, wat zit er nu in ?"
"Twee koppen koffie en een Cornetto …"

De Sus komt met zijn auto in een straat die is afgezet door de politie. "Wat is er hier aan de hand ?" vraagt hij nieuwsgierig.
Een agent antwoordt hem : "Wij zijn op zoek naar een serieverkrachter."
De Sus maakt rechtsomkeer maar 20 minuten later komt hij terug bij diezelfde agent aangereden. Hij draait zijn raam open en zegt : "Ik heb er lang moeten over nadenken, maar OK, ik doe het …"

Het is enkele weken voor Sinterklaas en de Mon gaat met zijn zoon Jelle, 6 jaar oud, in Heist winkelen, hij had dat beloofd want zowel in de Carrefour als in de Lidl zetelde die namiddag een Sinterklaas aan wie de kinderen hun vragenlijst met geschenken konden voorleggen. Zo komen vader en zoon in de Carrefour, en jawel, daar is een troon met een Sint en een Piet (zwart mogen we zoals bekend niet meer zeggen!). De Sint vraagt aan Jelle wat hij graag op 6 december zou krijgen. "Een playstation, een nieuwe fiets en een racebaan." "Wel goed", zegt de Goedheiligman, we zullen zien wat we kunnen doen."Een half uurtje later arriveren ze in de Lidl en ja ook daar is de aangekondigde Sint present. De Jelle haast zich naar de heilige die hem ook vraagt wat hij graag zou krijgen. Weer antwoordt de Jelle : "een playstation, een nieuwe fiets en een racebaan."
"Ja", zegt de Sint, maar gaat gij dan beloven dat ge heel braaf gaat zijn tegen mama en papa ?" Waarop de Jelle tegen zijn vader zegt : "Kom, papa, we zijn hier weg, we gaan terug naar de Carrefour want daar zijn de voorwaarden wat minder …"

VERJAARDAGEN

Beste Jarige,

Ballonnen, slingers en lekker eten,
vandaag is de dag dat alles mag.
Laat je vorstelijk behandelen
want het is vandaag jouw verjaardag !

Onze 46 leden die jarig zijn in april – mei – juni :

April

01	Kim Stuyckens
02	Caroline Goovaerts
03	Brunhilde Dillen
04	Johanna Van der Kuylen
10	Benny Torfs
12	Wim Van Loo
15	Ronny Van de Velde
17	Maggy Wouters
18	Els Cumps, Van Loy Kristof
24	Paul Van den Bosch
26	Cynthia Yskout
28	Geert Claes, Gilbert Straetmans, Jesse Witters
30	Iris Bellens

Mei

04	Anita Nauwelaerts
09	Ken Ceulemans, Roger De Cock
21	Elsie Verbist
25	Nele de Bakker
27	Jules De Preter, Rita Renap, Jules Salaerts, Dieter Vandevelde
29	Louis Verlinden
31	Arthur Daems, Peter Papen

Juni

03	Jasper Viskens
05	Wendy Maes
06	Lieve Van den Eynde
08	Tim Winckelmans
10	Milan en Talle Goossens
11	Katrien Beyens
12	Ann Van den Meutter
15	Hilde Keymolen
17	Ingrid Verelst
18	Martine Van Calster
19	Inge Hofmans
24	Eric De Vries
26	Eric Van den Putte
28	Danny Ringoot, Matthias Wauters
30	Lut Van Den Bergh

NOG VELE GELUKKIGE EN GEZONDE JAREN GEWENST !!!

ONZE SPONSORS

SPORTWINKEL LORNOY Herentalseweg 54 in Geel

't Smulhuis (Wiekevorst)

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