de jogger

Heistse Berglopers

Officiëel tijdschrift van de Heistse Berglopers
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 13 – nr. 4/december 2016

VOORWOORD

Lieve Bergloopster,
Beste Bergloper,

Wat schaft U dit clubblad ?

	Bladzijde
voorwoord	2
kringnieuws	3-5
ledenvergadering	6-7
wandeling Antwerpen	8-12
keuken-natuur-gezondheid	13
nuttige weetjes	14
plezante bladzijdes	15-17
Berglopers in beeld	18
joggingcriterium	19-20
trainingtips	21
verjaardagen	22
sponsors	23

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

Wanneer de herfst hevig waait en de winter zijn intrede aankondigt, maakt melancholie zich geruisloos meester van onze gevoelswereld. Kleuren vervagen, nachten worden langer, dagen worden kouder en kolen, pompoenen en pannenkoeken verdringen de zomerse groenten definitief van ons bord.
In deze periode vinden we troost bij elkaar en herdenken we onze geliefden die andere wegen bewandelen. Stap voor stap gaan we ook op zoek naar onze eigen weg. Een weg die start in het verleden, het heden probeert te omarmen, maar kronkelend en ongrijpbaar in de toekomst verdwijnt.

Rik Röttger in "Rivierenland", jaargang 8, nummer 17 van november 2016.

PRETTIGE FEESTDAGEN VOOR AL ONZE BERGLOPERS EN HON DIERBAREN !!!

Kringnieuws en clubinfo

NIEUW LID

Lid 240 van 2016 is toegetreden. Ziehier zijn gegevens : Wilfried Boogmans, Hollestraat 64 te 2220 Heist-op-den-Berg. Wij wensen hem veel loop- en kringplezier in onze vereniging.

Ondertussen verschijnen er nog enkele andere nieuwelingen op onze trainingen maar zij betalen hun lidgeld best al voor het nieuwe kalenderjaar, voor 2016 hoeft dit niet meer.

NIEUWS UIT ONZE ZIEKENBOEG

Doordat ikzelf weken uit "looproulatie" was wegens achillespeesontsteking en de wedstrijden, die ik tot voor kort praktisch allemaal zelf liep, niet meer kon meedoen waardoor ik alle nieuwtjes ter plaatse vernam, wist ik eigenlijk niet zo veel meer, maar tijdens de bestuursvergadering van woensdag 30 november werd mij bijzonder veel actuele informatie meegedeeld. Zo vernam ik o.a. dat :

- **onze voorzitter, Joske Wyns, op donderdag 27 oktober ll. om 9 uur 's morgens een operatie aan zijn achillespees ondergaan heeft welke hem evenwel niet belet heeft om reeds diezelfde avond onze jaarlijkse ledenvergadering in goede banen te leiden. Enkele weken loopverlet en Joske is weer de oude!**
- **Mario Rits had reeds een groot deel van zijn planning tot deelname aan de marathon van Eindhoven succesvol opgebouwd, tot een kwetsuur aan zijn "ook al" achillespees roet in het eten kwam gooien. Mario nam toch deel, liep schitterend zowat 30 km, zag nog 6 km alle kleuren van de regenboog en moest uiteindelijk de wedstrijd staken. We zijn er van overtuigd dat, zonder de vermelde kwetsuur, Mario een schitterende marathon zou gelopen hebben. Recent sprak ik hem en hij is momenteel vol moed aan een nieuwe voorbereiding tot een volgende marathondeelname begonnen. Succes hierbij, Mario!**
- **Ann Naegels heeft een succesvolle tandoperatie ondergaan. Veel sterkte, Ann!**
- **ook Murielle De Winter is al een tijdje out met een kwetsuur, wat precies kon me niet gemeld worden.**
- **we moeten U helaas, en dit is toch wel bijzonder uitzonderlijk, ook berichten over liefst 3 valpartijen. Het ergste er aan toe is zonder meer Arlette Hendrickx : ze viel tijdens de donderdagtraining van 24 november aan de Heistse rotonde zo zwaar op haar gezicht dat haar bril volledig stuk was en haar linker hoofdkant tamelijk zwaar gehavend werd. Maar ook haar knie deed veel pijn. Bij deze veel woorden van dank voor Betty Schorrewegen die onmiddellijk met Arlette naar de dokter reed. Raar maar waar : ook Lut Van Den Bergh viel op diezelfde dag en op diezelfde plaats, gelukkig bleef het hier beperkt tot enkele schaafwonden. Maar ook Jef Goovaerts kwam zwaar ten val. Op 20 november tijdens de veldloop van Duffel (waar hij trouwens de oudste deelnemer was!) viel hij met zijn spikes op zijn gezicht op een betonplaat. Waarom lag die plaat daar ? Als bewijs stuurde hij een foto door die U bij onze "Berglopers in beeld" kan aanschouwen.**

- **in de rand vernamen we ook nog dat Dieter Van de Velde door allochtonen overvallen werd en zijn zuster Stefanie op weg naar school door een bromfiets werd omver gereden.**
- **we wensen al onze gekwetsten een spoedig herstel. Ook Kris Verhaegen wensen wij veel sterkte bij het recent overlijden van zijn moeder.**

AANKOOP LOOPKLEDIJ
Wij hebben nog steeds enkele singlets aan 10 euro in aanbieding. Of uw maat er nog bij is kunt U best bij Betty en/of Els van het bestuur navragen. Wedstrijdpunten voor ons criterium kunnen enkel behaald worden als er in onze singlets gelopen wordt.

BERGLOPER VAN HET JAAR
Noteer keurig al uw gelopen wedstrijdkilometers (trainingen tellen niet mee!), ook van de joggings die niet op onze criteriumlijst staan. Hou de uitslagen steeds bij de hand ter raadpleging. En misschien wordt U op het einde van het jaar wel de nieuwe Bergloper – Bergloopster van 2016! Af te geven voor 15/1/2017!

GOUDEN SLOEF 2016
Via onze website kunt U vaststellen aan hoeveel joggings uit onze lijst U inmiddels heeft deelgenomen, althans als U regelmatig uw wedstrijdbladen heeft binnengebracht. Gelieve voor 8 januari 2017 uw definitieve aantal aan één van onze bestuursleden door te geven a.u.b.

VERJAARDAGEN
Doordat een aantal verjaardagen in de mij beschikbare ledenlijst blijkbaar volgens de Amerikaanse wijze vermeld staan, kan er al wel eens een fout sluipen in onze aankondiging op de voorlaatste bladzijde. Zo meldde Wim Van Loo mij dat hij niet jarig is op 12/4 maar wel op 4/12. Hiermede wordt dit rechtgezet.

VERNIEUWING LIDMAATSCHAP, OPGELET : NIEUW BANKNUMMER!
Tijdens de ledenvergadering van donderdag 27/10 kregen alle aanwezigen een overschrijvingsopdracht. Opgelet : vanaf heden zouden wij U vriendelijk willen vragen, ook diegenen die dit gewoon via pc banking doen, om dit steeds via onze nieuwe rekening bij ARGENTA Heist-op-den-Berg te willen regelen. Dit nummer is BE48 9731 6275 5627. Het lidgeld bedraagt reeds meerdere jaren onveranderd 20 euro waarvan het merendeel door uw ziekenkas wordt teruggestort. Cashbetaling aan één der bestuursleden kan uiteraard ook.

LOOPTOCHT HEIST-SCHERPENHEUVEL

Enkele van onze leden, voornamelijk uit onze vrouwelijke afdeling, stelden recent de vraag of er nog eens naar Scherpenheuvel kan gelopen worden. Johan Aerts en Jean-Paul Meulders, de organisatoren van het eerste uur van dit project, werden bereid gevonden om dit nogmaals op punt te stellen. Enige voorwaarde die ze stellen is dat er uitsluitend in groep naar daar gelopen wordt waarbij de traagste van de deelnemers de snelheid bepaalt. Gedacht wordt aan een 6 minuten de km, zij die dit te traag vinden lopen beter niet mee. Een juiste datum vaststellen is nu de taak van het bestuur, voorlopig zondag 23 april 2017. Wij houden U tijdig op de hoogte.

CRITERIUMPRIJS

Enige tijd geleden werd "op foto" een criteriumprijs gekozen maar deze bleek na effectief bezit er van, niet aan onze voorwaarden tot verdeling aan onze winnaars, te voldoen. De zoektocht naar een vervangende prijs is inmiddels afgerond. Gekozen werd nu voor een geel fluo-vestje (dark jacket 3.0) met vooraan witte en achteraan rode led-verlichting.

RESTERENDE JOGGINGS 2016

Na het verschijnen van dit clubblad resten er nog 4 joggings waar U punten kunt behalen voor ons criterium van dit jaar :

- **zaterdag 17/12 Natuurloop Lier**
- **zondag 18/12 Eindejaarsjogging Kampenhout**
- **maandag 26/12 Midwinterjogging Bergom-Herselt**
- **woensdag 28/12 Kersttoer Vorselaar.**

Veel succes en loopplezier hierbij!

RIJKSREGISTERNUMMER

Mogen wij al onze leden vragen dat zij hun rijksregisternummer aan één van onze bestuursleden doorgeven. Wij hebben dit nummer, dat U vindt op de achterzijde van uw identiteitskaart en dat bestaat uit uw omgekeerde geboortedatum + 5 cijfers, nodig voor de verzekering. Dank bij voor baat!

BESTUURSVERGADERING VAN 30/11/2016

Met uitzondering van Johan Dupont (op vakantie) waren alle bestuursleden aanwezig. Volgende zaken werden besproken :

- **prima terugkijk op de jenevertraining en ledenvergadering**
- **vanaf 2017 loopt ons criteriumjaar opnieuw, en dit nu voor altijd, over het gewone kalenderjaar**
- **in 2017 staan er liefst 95 (vijfennegentig !) joggings op onze criteriumlijst. Iedereen MOET bijgevolg volgend jaar de criteriumprijs behalen!**
- **met op 24 september 2017 (voormiddag) de Netedal-Trail Natuurloop Itegem staat er wellicht een nieuwe jogging (ter vervanging van de Sint-Guibertusjogging) op onze kalender waar wij, als Berglopers, mee in de organisatie zullen stappen.**
- **vermoedelijk op vrijdag 24 februari 2017 staat ons clubfeest geprogrammeerd. Dit is dit keer een combinatie van onze nieuwjaarsreceptie en ons helperfeestje. Via mails gaan wij U zeer tijdig en duidelijk hiervan verder op de hoogte houden.**

Ledenvergadering 27/10/2016

In aanwezigheid van 42 leden opende onze voorzitter deze jaarlijkse samenkomst. De meesten hadden vooraf van een deugddoende jenevertraining genoten en konden na de warme douches "licht aangeschoten" deze vergadering bijwonen.

Jos Wyns overliep kort onze voorbije jaaractiviteiten, zoals daar geweest zijn :
- **23 januari : nieuwjaarsvergadering**
- **23 april : helpersfeestje**
- **20 mei : Averegtenjogging**
- **10 juli : wandeling in Hallaar**
- **3 september : stadswandeling Antwerpen.**

Terugkijkend mogen we terecht vaststellen dat al deze organisaties een perfect verloop hebben gekend qua kwaliteit en kwantiteit. Opvallend is, maar dit is een algemeen verschijnsel, dat er veel minder wordt deelgenomen aan de wedstrijden uit onze criteriumlijst. Gevolg hiervan is dat er dit jaar iets minder criteriumwinnaars zullen zijn dan vorig jaar. Wel krijgen onze leden, die nog enkele punten van de noodzakelijke 15 te kort komen, nog enkele extra kansen want de periode werd verlengd tot 31 december a.s. en zal derhalve, tellend vanaf november 2015, over 14 maanden lopen. Wie in deze periode niet aan de nodige punten geraakt is, heeft echt te weinig gelopen. Tot 8 januari 2017 kunt U uw puntenaantal voor de "Gouden sloef" aan één onzer bestuursleden doorgeven en voor uw wedstrijdkilometers voor de "Bergloper van het jaar" heeft U nog een week langer tijd.

Volgend kalenderjaar (2017 dus) zullen er nog meer wedstrijden op onze criteriumlijst vermeld staan, meer mogelijkheden tot deelnemen dus. Maar men kan slechts 1 punt per dag winnen, als er bvb. 2 wedstrijden op dezelfde dag op de kalender staan en het zou qua tijdspanne mogelijk zijn om aan beide deel te nemen, zal U toch slechts 1 punt krijgen. Voor onze eigen Averegtenjogging geldt een ander tarief : 1 punt als U gewoon meeloopt, meehelpen van 18 tot 24 uur levert 2 punten op, een halve dag meehelpen geeft U 3 punten en U krijgt zelfs 4 punten als U de volledige dag beschikbaar bent. Helpen en meelopen zijn niet cumulatief, het mag maar de punten worden niet samengeteld.

Het bestuur kan U nog volgende belangrijke data meegeven :
- **vrijdag 19 mei 2017 : Averegtenjogging (DEFINITIEF)**
- **donderdag 26 oktober 2017 : jenevertraining met ledenvergadering (DEFINITIEF)**
- **ledenfeest : exacte datum is nog niet vastgelegd. Overwogen wordt om dit samen te voegen met de nieuwjaarsreceptie waardoor het vermoedelijk eind januari of begin februari op onze agenda zal worden gezet. Wij houden U verder op de hoogte.**

In de rubriek "varia" kwamen nog volgende punten ter sprake :

- **de bus van 2 liter vloeibare zeep, die wij, naast onze handdoek, tijdens onze Averegtenjogging aan de lopers als deelnamecadeau geven, kan aan de kostprijs van 1,80 euro door onze leden aangekocht worden. Het is een kwaliteitsproduct aan een zeer voordelige prijs.**
- **als Bergloper zijn al onze leden verzekerd, ook buiten de trainingen. Jos Wyns en Lieven Maeriën zijn de bestuursleden die U hiervoor moet aanspreken.**
- **vraag van Suzy : wanneer wordt er nog eens naar Scherpenheuvel gelopen. Bij voldoende belangstelling zijn Jean-Paul Meulders en Johan Aerts bereid dit te organiseren, wellicht ergens in de periode april of mei.**
- **Freddy Huybrechts treft een moeilijk oneffen en hobbelig looppad achter de tribune en ook is er onvoldoende verlichting ter plaatse. Wij kunnen dit doorgeven aan de gemeente maar het zelf aanpassen kunnen en mogen we uiteraard niet.**
- **Wendy zou graag eens een "loopreis" georganiseerd zien worden, een busreis met een jogging er bovenop. Ergens in Wallonië of de Vlaanders maar het mag ook over de grens zijn. Dit is zeker bespreekbaar maar een bus kost blijkbaar al gauw een 500 euro per dag. Lijkt te doen als de bus vol geraakt. En als de bus niet voldoende gevuld raakt, is natuurlijk ook eigen vervoer mogelijk. Tot voor enkele jaren gingen een aantal Berglopers meedoen in Simonskall (Duitsland) en maakten er een 3-daagse van met 2 overnachtingen. Er werden voldoende trips ter plaatse georganiseerd om er een plezante periode van te maken. Eénmaal waren er zelfs 15 deelnemers. Deze "Staffellauf" wordt helaas al enkele jaren niet meer georganiseerd. Wij gaan dit in bestuurskringen verder bespreken.**
- **Joke zou graag een kilometeraanduiding op ons looppad zien verschijnen, dit is belangrijk bij een eventuele intervaltraining. Wordt verder bekeken.**
- **Jean-Paul stelt een aanpassing van onze statuten voor in het geval (maar laat ons hopen dat dit NIET gebeurt) van een opheffing van onze vzw. De resterende tegoeden zouden dan beter aan een goed doel geschonken worden i.p.v. aan de thans vermelde gelukkige.**
- **Eric vraagt of het mogelijk is het ledenfeest deze keer op een vrijdag en niet op een zaterdag (zoals vorig jaar 2 keer) te laten doorgaan.**
- **enkele leden vragen of we deze keer eens iets anders dan een T-shirt als criteriumprijs kunnen presenteren.**
- **Toon informeert nog even naar de financiële toestand van onze vereniging. Onze schatbewaarder kan ons een gunstige actuele toestand schetsen. Wel staan ons nog enkele serieuze onkostenposten te wachten : ledenfeest, criteriumprijs, verzekering, enz. Maar vanaf heden stromen ook uiteraard de nieuw betaalde lidgelden binnen.**

Ondertussen hebben alle aanwezigen hun 2 consommaties en belegde sandwiches genuttigd en kan deze vergadering omstreeks 22 uur afgesloten worden.

Stadswandeling Antwerpen (derde editie)

Een mooie groep Berglopers, partners en vrienden (23 personen inclusief onze vermaarde stadsgids Toon Livens) verzamelden die zaterdag rond half tien aan het station van Heist-op-den-Berg om de trein van 9.40 uur richting Antwerpen-Centraal te nemen.

Omstreeks kwart na tien bereikten we dit prachtige bouwwerk waar onze wandeltocht begon met een voetmars naar het centrum van de stad via de Vogelenmarkt en Den Botaniek.

De Vogelenmarkt dateert reeds uit de 16e eeuw en is van oorsprong een markt waar men pluimvee, kleinvee en wildbraad kon kopen. In 1912 is de markt verplaatst naar de Oude Vaartplaats waar ze verder uitgebreid werd met de handel in kleding, schoenen, voedsel en antiek. Door het toenemend aantal klanten worden inmiddels ook het Theaterplein, het Arsenaalplein, de Graanmarkt, het Blauwtorenplein en de Tabaksvest als decor aangewend.

Den Botaniek : aanvankelijk hoorde de tuin bij het aanpalende Sint-Elisabeth gasthuis waar apotheker Peter Van Coudenberghe (1517-1599) een unieke kruiden- en plantentuin aanlegde. Hij gebruikte meer dan 600 verschillende planten om geneesmiddelen te bereiden. Dankzij dokter en botanist Claude-Louis Sommé (1772-1855) groeide Den Botaniek uit tot een belangrijk domein voor wetenschappelijk onderzoek. De collectie kruiden telt momenteel een 2.000-tal stuks waarvan er verscheidene bij wet beschermd zijn.

Vervolgens zocht ons gezelschap de ruien op. Toon, onze uitmuntende gids, diende zijn planning licht aan te passen want een geleid bezoek aan het Steen bleek niet mogelijk en werd vervangen door een kleine boottocht in de ruien.

Mechanisch defect zorgde ervoor dat de schipper van dienst alles met de hand moest beredderen. Deze ondergrondse ruien vormen de schaduw van een steenrijk verleden boven de grond. Ruien, vlieten en vesten doorkruisten Antwerpen sinds de Middeleeuwen. Dit net van natuurlijke en uitgegraven waterwegen voorzag de stad van water en een binnenhaven. Toen de ruien overwelfde riolen werden, verdween dit unieke stukje erfgoed uit het stadsbeeld en ons geheugen.

Rond het middaguur werden we verrast op een lekkere broodjesmaaltijd met het nodige vocht in café "Den Bengel", in de linkerhoek van de Grote Markt naast café "Den Engel", in de buurt van het stadhuis dus. Wij hadden de "chance" daar een superbekende BV te kunnen ontmoeten : Pieter Timmers, onze levende zwemlegende die enkele maanden geleden op de Olympische Spelen in Rio de zilveren medaille op de 100 m vrije slag won. En we hadden nog meer geluk want we konden ook zijn prachtige bruid Elle De Leeuw "live" aanschouwen. Zij traden immers (rijmt op "Timmers") die dag in het huwelijk.

Inmiddels ging onze stadsverkenning gewoon door. Volgende interessante halte op onze route : de Onze-Lieve-Vrouwekathedraal. De kathedraal staat aan de Handschoenmarkt en is de hoofdkerk van het bisdom Antwerpen. Ze is gewijd aan Maria en is een Brabants gotische kruiskerk met een barok interieur die gebouwd werd tussen 1352 en 1521. De toren is 123 m hoog en daarmee de hoogste kerktoren van de Nederlanden. Deze toren is opgetrokken in witte zandsteen uit Dilbeekse steengroeven. Er zijn 515 treden met daarboven nog een aantal trappen die alleen voor personeel toegankelijk zijn. De toren is elke woensdag van april tot september met officiële gidsen te bezoeken.

Rechts in de kathedraal bevindt zich de Ark van het Verbond. Het is in late rococostijl en staat op het altaar van de Broederschap van het Allerheiligste Sacrament. Voorin links in de kathedraal is een donkere lambrisering met 9 biechtstoelen. De 12 apostelen zijn vergezeld door 12 vrouwelijke figuren. De kathedraal heeft diverse gebrandschilderde ramen met religieuze afbeeldingen en 4 schilderijen van Rubens met daarnaast nog een aantal werken van andere meesters. De werken van grootmeester Rubens zijn : De Kruisoprichting, De Kruisafneming, De verrijzenis van Christus en De hemelvaart van Maria.

In de 19e eeuwse jeugdroman "Een hond van Vlaanderen" bezoeken de arme weesjongen Nello en zijn hond Patrasche de Antwerpse kathedraal en brengen een oude droom in vervulling door er naar een schilderij van Rubens te kijken. Nello en zijn hond zijn afkomstig van het nabijgelegen Hoboken maar trekken elke dag met de hondenkar naar Antwerpen om er melk te verkopen. Nello raakt bevriend met Aloïse, de dochter van een rijke molenaar maar deze laatste verbiedt hem elk contact met zijn dochter. Na heel wat tragische gebeurtenissen eindigt het verhaal tijdens de kerstnacht. Nello heeft na een brand geen dak meer boven het hoofd en trekt uitgeput en ten einde raad nog een keer naar de kathedraal in de hoop de werken van Rubens nog eens te kunnen aanschouwen. Maar hij en zijn hond worden de volgende morgen dood aangetroffen. In Japan is het boek een pure literatuurklassieker waardoor veel Japanse toeristen ook naar de schilderijen komen kijken. Nello en Patrasche kregen een standbeeld in de Kapelstraat in Hoboken en een gedenksteen voor de kathedraal.

We vervolgen onze route en wandelen naar 't Eilandje via de nieuwe Parkbrug naar Park Spoor Noord waar er nog een consumptie aangeboden wordt.
't Eilandje vormt de karaktervolle havenbuurt in het noorden van de stad Antwerpen. De stad wil deze wijk, die een bijzonder rijke geschiedenis kent, omvormen tot een bruisende stadswijk aan het water. Verschillende projecten waaronder het MAS (Museum aan de Stroom) en het opwaarderen van woongebieden, moeten hiertoe bijdragen.

Op onze doortocht passeren wij ook de Seefhoek, een andere specifieke stadswijk. De benaming komt van een herberg die op de hoek van de Lange Beeldekensstraat en de Pesthofstraat stond en waar het lokale Seefbier geschonken werd. Bekende Seefhoekers heb ik reeds in het verleden vermeld, een nieuwkomer is zeker Tourist LeMC die recent nog succesvol in Heist optrad.

De Parkbrug werd op 8 juli officiëel geopend. Het is een ultra moderne brug voorzien van een grote lift en een trap met een speciaal fietsgootsysteem, "VeloComfort" genaamd waardoor eventuele fietsen gemakkelijk omhoog en omlaag kunnen worden meegenomen. Het maximale stijgingspercentage bedraagt 4 %, door dit systeem zorgt men ervoor dat de helling die normaal meer dan 150 m zou moeten hebben, tot enkele meters kan gereduceerd worden.

Via "den tram" reizen we verder naar brouwerij De Koninck waar we omstreeks 16 uur, uitsluitend via filmmateriaal, rondgeleid worden. In verschillende zaaltjes ontdekken we de geschiedenis en de produktiefases van de bereiding van o.a. het bekende "bollekensbier". Spijtig toch wel dat we voor ons 10 euro inkomgeld geen persoonlijke uitleg en niks van de effectieve productie door mensen te zien kregen. Alles bleef beperkt tot wel schitterende en komisch opgemaakte filmpjes, dat wel.

Brouwerij De Koninck brouwt reeds sinds 1833 bier op de plaats waar het nu nog altijd gevestigd is, op de grens tussen Antwerpen (Hanringrode) en Berchem. Johannes Vervliet, die gehuwd was met Elisabeth Cop, de weduwe van Joseph Henricus De Koninck, is de oprichter. De brouwerij kreeg eerst de naam "Brouwerij De Hand", genoemd naar een grenspaal tussen beide gemeenten met een bronsgroen schild met een zilverwitte opgeheven hand. Op het logo van de bieren en op de kroonkurken prijkt steeds deze hand. In 2010 werd de brouwerij eigendom van Duvel Moortgat. Door deze overname werd de productie van enkele bieren stopgezet (o.a. De Konink Blond die zelf de opvolger was van het bier "Antoon" dat destijds in 1999 op de markt kwam n.a.v. het Antoon Van Dijckjaar).

Thans worden er nog verschillende bieren gebrouwen :

- **"De Koninck" is het basisbier. Het is een amberkleurige Spéciale Belge met een alcoholpercentage van 5,2 % en wordt gemaakt met Tsjechische Saaz hop en 100 % zuivere mout.**
- **"De Koninck Triple d'Anvers" is een blonde tot licht amberkleurige tripel met een alcoholpercentage van 8 %.**
- **"De Koninck Winter" is een robijnrood seizoensbier van 6,5 % dat jaarlijks verkrijgbaar is vanaf het ingaan van het winteruur en dit voor slechts een beperkte tijd. Dit is de opvolger van de vroegere kerstbier "Winterkoninck".**
- **"Wild Jo" : volgens de brouwers zelf "rock 'n' roll in een flesje. De wilde Brett gist geeft hem zijn atypische, intrigerende karakter. Het bier evolueert op fles en wordt wilder met de tijd. "Jo" is een eerbetoon aan Joseph Van den Bogaert die na WO I de herstart van de brouwerij mogelijk maakte.**

Wij hadden het genoegen een (klein) glas van deze bieren te mogen proeven waardoor we allen "licht aangeschoten" richting Berchem-Station trokken. Er was nog mogelijkheid tot een hapje in zomerbar "Smokey Jo" maar achteraf bleek dat, doordat sommigen die avond nog enkele andere verplichtingen hadden, niemand van ons gezelschap daar nog iets ging nuttigen.

Een zonder meer schitterende dag met wederom, voor de derde keer reeds, een uitzonderlijk getalenteerde en meesterlijk bespraakte gids (den Toon) werd met de thuiskomt in Heist-Station afgesloten. Niets dan positieve reacties en laat het niet de laatste keer geweest zijn! Toon ontdekt nog wel nieuwe plekjes.

Superbedankt, Toon!

Eén bladzijde keuken, natuur en gezondheid

Zwarte thee
Met de koude wintermaanden in het verschiet maak ik na de rooibos-, de groene- en de vlierbloesemthee uit onze vorige clubbladen, nu graag reclame voor nog zo'n gezonde warme drank : zwarte thee.
Zwarte thee blijkt zeer goed voor je lichaam en geest te zijn en heeft enkele belangrijke gezondheidsvoordelen :

- **het verhoogt je concentratie en focus omdat deze thee de bloedtoevoer naar je hersenen verhoogt. Zwarte thee doet dit zonder je hart te veel te stimuleren, dit in tegenstelling tot koffie dat dit wel doet waardoor een weliswaar zeer beperkt aantal mensen na een kopje koffie soms last krijgen van hartkloppingen.**
- **het geeft energie en verlaagt tezelfdertijd je stressniveau. Dat komt omdat de thee het aminozuur L-theanine bevat, een stof die je rustig maakt en je concentratie verbeert.**
- **het vermindert de hoeveelheid cortisol (dat is het stresshormoon) in je bloed. Een te veel aan cortisol maakt je dik, moe en opgejaagd. Koffie doet dit hormoon in je bloed wel stijgen.**
- **met zwarte thee kan je het risico op diabetes type 2 verminderen. Recente studies hebben aangetoond dat dagelijks gebruik van 1 à 2 kopjes zwarte thee de kans op ouderdomsdiabetes met 70 % kan verlagen. Begrijp nu niet dat koffie alleen maar ongezond zou zijn (koffie heeft andere voordelen maar te veel er van drinken is zeker niet aan te raden!) maar om bvb. hetzelfde effect te hebben op deze diabetesverlaging zijn wel 8 kopjes koffie per dag nodig en dit kan nooit gezond zijn want zo veel koffie geeft tal van mensen ongetwijfeld een overactief, gevaarlijk zwaar bonzend hart.**

Nog een tip om deze zwarte thee een lekkerdere smaak te geven : laat er een beetje lavendel en wat gedroogde citroenschil mee intrekken. Smakelijk!

De natuur kalmeert
Om de dagelijkse stress even te ontlopen is tijd doorbrengen in de open natuur altijd een echte aanrader. Het weer zou dan wel moeten meezitten maar elk seizoen heeft op natuurgebied toch zijn charmes : probeer 's zomers eens het echte "zen"gevoel op te zoeken via een wandeling in het groen of een picknick naast een kabbelend beekje, geniet van de vallende prachtig gekleurde bladerval in de herfst, trek een dikkere trui aan en geniet van de (hopelijke) sneeuwpret in de winter en geniet van al het ontluikende natuurschoon als de lente opnieuw in het bos verschijnt. En we moeten er niet ver voor gaan want dit alles is ons Averegtenbos beschikbaar. Veel natuurplezier!

Kraanwater
Wij Belgen drinken steeds meer en meer gebotteld water en dan voornamelijk in plasticflessen. In 2015 stond de teller op 127 liter per persoon. Uit studies blijkt dat de milieukost (recyclage van de plasticverpakkingen en het transport) meer kost dan de productie van dit water. Nochtans is ons kraantjeswater een even gezond alternatief als water uit een fles en bovendien veel goedkoper. Ons leidingwater wordt streng gecontroleerd en is dan ook van onberispelijke kwaliteit. Maar ja, over de smaak kan je natuurlijk niet redetwisten. Sommigen vinden kraantjeswater gewoon niet zo lekker. Aan U de keuze!

Nuttige tips en weetjes

BLUNDERS BIJ HET KOKEN VAN MELK

- **voorkom aanbranden : door een knikker in de kookpot te gooien, voorkom je dat de melk voor pudding zal aanbranden. De inhoud wordt erdoor in beweging gebracht. Let op : vergeet de knikker achteraf niet!**
- **overkoken vermijden : als je de pot eerst omspoelt met koud water, zal de melk niet overkoken**
- **als melk toch op het punt staat om over te koken, haal je de pot gewoon van het vuur**
- **als de melk, ondanks deze trucjes, toch licht is aangebrand kan je ze nog redden door de melk in een andere pot over te gieten en ze met een weinig vanillesuiker opnieuw te koken. De vanillesuiker neemt de smaak van de aangebrande melk weg.**
- **is de melk toch keihard verbrand ? Citroensap is de oplossing om je pot te reinigen. Vul de pan met heet water en voeg er een beetje citroensap aan toe. Laat een tijdje weken en maak daarna met een afwasborstel schoon.**

VROUWEN

- **volgens vrouwen smaken alle bieren hetzelfde**
- **gaat een vrouw 3 dagen op reis, dan zal ze altijd 7 outfits meenemen. Gewoon om op het moment zelf te kunnen kiezen wat ze wil aandoen**
- **vrouwen nemen altijd de weg die ze kennen om naar hun bestemming te rijden, ook al is dat soms een omweg. Ze durven namelijk geen kortere weg nemen omdat ze schrik hebben dat ze verkeerd zullen rijden.**
- **alle vrouwen hebben schrik van insecten, muizen en spinnen**
- **geen enkele vrouw is tevreden met de grootte van haar boezem**
- **geen enkele vrouw verlaat het huis zonder eerst in de spiegel te hebben gekeken**
- **hoe groter de handtas hoe beter. Ook al puilt deze vaak uit van dingen die een vrouw niet of nauwelijks nodig heeft.**

NAAKT SLAPEN

Uit recente studies is gebleken dat het dragen van ondergoed in bed slecht is voor de gezondheid. Naakt slapen is niet alleen aangenaam maar ook veel gezonder. Mannen die spannende slaapkledij dragen, verhogen de kans onvruchtbaar te worden. Je geslachtsdelen hebben precies de juiste temperatuur nodig om de productie van sperma te optimaliseren. Is je kruis te warm, dan is dit nefast voor het sperma. Op lange termijn kan dit voor serieuze problemen zorgen. En ook vrouwen laten best het slipje uit in bed. De bacteriën uit het ondergoed kunnen ervoor zorgen dat geschaafde of geïrriteerde huid geïnfecteerd raakt. Wanneer de schaamstreek constant bedekt is – door een stof die niet absorbeert of niet tegen vocht kan – dan creëert dit de perfecte broeihaard voor schimmel en/of bacteriën.
Slaap je niet graag naakt ? Koop dan een losse, katoenen broek en draag die als pyama. Bron : onderzoek Alyssa Dweck, gynaecologe uit New-York.

ALCOHOL

Alcohol heeft een nadelige invloed op het evenwicht, de nauwkeurigheid, coördinatie en regeling van lichaamstemperatuur. Het verzwakt de kracht en het uithoudingsvermogen. Het is dus zeker af te raden om de dagen voor een wedstrijd alcohol te drinken. Meteen na de finish jezelf belonen met een biertje dan maar ? Volkomen te begrijpen maar weet dat alcohol drinken na de inspanning er voor zorgt dat je koolhydratenvoorraden niet worden aangevuld. Het werkt ook vochtafdrijvend en verergert de uitdroging. Drink daarom beter specifieke recuperatiedranken.

Plezante bladzijdes

**Een dienstmeisje laat op haar allereerste dag een antieke Chinese va as vallen.
Roept de heer des huizes : "Wat doe je nu toch ? Dat was een vaas uit 1610 …!"
Zegt het meisje : "Oh, gelukkig, ik dacht dat het een nieuwe was …"**

**Er komt een man op het bureau van het Guinness Book of Records. Zegt hij : "Ik heb zo net een puzzel van 3.000 stukjes gemaakt. Ik heb er 1 jaar, 3 maanden en 2 dagen over gedaan, maar vandaag heb ik het laatste stukje gelegd."
Zegt de bediende : "Meneer, dat is toch niks bijzonders!"
"Komaan", antwoordt de man, "op het deksel staat 6 tot 12 jaar …"**

**Karel komt op zijn werk en heeft altijd een vreselijk humeur. Zijn baas geeft hem een tip om er iets aan te doen : "Doe hetzelfde als ik. Iedere ochtend voor het werk laat ik mijn vrouw alle hoeken van de kamer zien. Daar kikker je van op."
De volgende dag arriveert Karel enorm vrolijk op kantoor.
Zegt zijn baas : "En, Karel, hoe was het ?"
Karel : "Oh, fantastisch baas. Ik heb precies gedaan wat je zei. Wat woon je trouwens mooi …!"**

**Een man komt een dierenwinkel binnen. "Ik zou graag een aantal dieren willen bestellen : 4 ratten, 10 muizen, 21 spinnen en een kilo vliegen."
"Houdt U slangen of zo ?", vraagt de verkoper.
"Neen, maar ik ga verhuizen en ik moet het huis achterlaten in dezelfde staat als toen ik er ingetrokken ben …"**

**Anneke is in de tuin een gat aan het vullen wanneer de buurvrouw over de heg kijkt. "Wat ben je aan het doen, Anneke ?", vraagt ze nieuwsgierig.
"Mijn goudvis is gestorven", vertelt het kind in tranen. "En ik ben hem net aan het begraven."
"Dat is wel een heel groot gat voor je goudvis, vindt je niet ?", vraagt de buurvrouw verwonderd.
Anneke klopt het laatste beetje grond stevig aan en antwoordt :"Dat komt omdat hij nog in de maag van jouw rotkat zit …"**

**Jan is straalbezopen en besluit, te voet, een kortere weg naar huis te nemen en kan dit door via het kerkhof te gaan. Hij is halfweg het kerkhof, struikelt over een steen en valt in een pas gedolven leeg graf. Hij slaagt er niet in om er wer uit te klimmen en na een tijdje begint hij te roepen : "Help, help, ik heb het zo koud, ik heb het zo koud …'
De beheerder van het kerkhof hoort wat en gaat poolshoogte nemen. Met zijn zaklamp komt hij bij het openliggende graf. Daar hoort hij : "Ik heb het koud, ik heb het koud …"
Hij schijnt met zijn lamp op Jan en zegt : "Vindt gij dat gek ? Volgens mij hebben ze jouw kist gepikt …"**

**Een wildvreemde man belt in de voormiddag aan, de vrouw des huizes doet open.
Hij : "Zullen we samen in bed duiken ?"
Hij krijgt een flinke mep op zijn neus en druipt af. Hij belt aan bij de buurvouw.
"Zullen we samen in bed duiken ?"
Weer krijgt hij een enorme patat op zijn gezicht en wil afdruipen. Deze vrouw krijgt echter medelijden en vraagt hem : "U krijgt op die manier toch flink wat meppen ?"
Antwoordt hij : "Inderdaad, maar gemiddeld 1 keer op 12 heb ik toch prijs …"**

Een boer is met zijn knecht op het land als hij tot zijn enkels in het water zakt. "Ga mijn laarzen halen", gebiedt hij zijn knecht.
Als de knecht bij de boerderij is komt hij de 2 bloedmooie dochters van de boer tegen.
"Hé, wat doe jij hier ?", willen de beauties weten.
"Ik mag van uw vader met jullie allebei naar bed", zegt hij.
"Daar geloven we niks van", zeggen de meiden.
"Oh nee ? Wacht maar dan vraag ik het hem", zegt de knecht en hij roept keihard naar de boer op het land : "Moest ik er nu 1 pakken of 2 ?"
De boer schreeuwt terug : "Allebei natuurlijk ...!"

Komt een oudere man in een apotheek en vraagt : "Heeft U tabletten om een vals gebit te reinigen ?"
"Natuurlijk", zegt de apotheker.
"Heeft U krukken ?"
"Jazeker."
"En heeft U batterijen voor hoorapparaten ?"
"Ook dat."
"Verkoopt U ook luiers voor mensen met incontinentie ?"
"Dat is één van onze veel verkopende producten, meneer."
"En viagra ?"
"Geen probleem."
"Ok, dan wil ik hier wel mijn huwelijkslijst leggen ..."

Een vrouw van rond de 75 rijdt met haar splinternieuwe Ferrari op de E40 tegen ongeveer 35 km/uur. Een combi van de rijkswacht merkt dit op en zet de moeizame achtervolging in. De Ferrrari wordt tegengehouden. Een flik stapt uit, benadert de wagen en vraagt om het raam naar beneden te doen. De flik, die ziet dat het bejaarde dame is, vraagt : "Madam, U rijdt hier op een autostrade en de minimumsnelheid is hier 70 km/uur."
"Ah zo, jamaja, ik zie hier een plakkaat met E40 op, dus ik dacht dat ik hier maar 40 km/uur mocht rijden."
"Nieje, madammeken, ge moet hier minimum 70 rijden."
Naast de oude dame zit een oud ventje die rilt als een pasgeboren veulentje ...
De flik, blijkbaar geamuseerd door deze situatie, zegt : "Wat ist er meneer , gaget wat te rap veur ei ?"
Oude man : "Wilde zwijgen, we komen hust van den E313 ...!"

Echte liefde ???
Een man ligt al een tijdje in coma en zijn vrouw wijkt geen minuut van zijn ziekbed. Op een dag komt de man bij bewustzijn en wenkt meteen zijn vrouw dichterbij. Hij fluistert haar in het oor : "In alle kwade dagen bleef jij bij mij : toen ik ontslagen werd was je er voor mij, toen mijn zaak bankroet ging heb je me niet in de steek gelaten, toen ons huis afbrandde zijn we samen meteen een ander onderdak gaan zoeken, en toen mijn gezondheid slechter werd bleef je steeds aan mijn zij. Weet je wat ik denk ?"
De ogen van de vrouw vullen zich met tranen van ontroering. "Zeg het maar, schatje, zeg het maar", zegt ze snikkend.
"Dat jij ongeluk brengt, trut ...!"

Toppunt van nieuwsgierigheid : kijken door het sleutelgat van een glazen deur.

In het gemeentehuis van Heist aan de balie van Burgerzaken zegt een man tegen een knappe ambtenares : "Ik zou graag willen trouwen."
Zegt de dame : "Dat kan! En welke datum had U in gedachte ?"
De man antwoordt : "Doet er niet toe. Ik ben al lang blij dat je wilt ..."

Een nadenkertje. Stilte is heilig. Ghandi zei ooit : "Doorbreek de stilte alleen als je iets te vertellen hebt dat mooier is dan de stilte."
Moraal van het verhaal : zwijg best in de meeste (bijna alle) gevallen!

De arts zegt tegen de echtgenoot : "Uw vrouw lijdt aan een stofwisselingsziekte."
"Nu snap ik het!", roept hij uit. "Het is daarom dat ze elke week nieuwe kleren wil hebben ..."

"Hoe minder een mens ziet, hoe groter zijn geloof" (Virginia Woolf).

Jantje ligt in bed en hoort een vreemd geluid, komend uit de kamer van zijn moeder die al 2 jaar weduwe is. Hij loopt stilletjes naar de slaapkamerdeur en loert door het sleutelgat. Jantje ziet zijn moeder naakt op het bed liggen. Ze zwaait hevig met haar armen en roept : "Ik wil een man, ik wil een man ..."
Dat gaat zo verschillende nachten door. Op zekere nacht echter is het geluid totaal anders. Jantje besluit weer eens te gaan kijken. Ditmaal ziet hij zijn moeder naakt op het bed liggen samen met een blote man. Verschrikt loopt Jantje naar zijn kamer. Hij gooit de deur dicht, trekt zijn pyama uit, gaat naakt op zijn bed liggen, zwaait hevig met zijn armen en roept : "Ik wil een fiets, ik wil een fiets ..."

Een vrouw wil het eens doen met een man met een grote lul. Haar vriendin zegt dat ze naar de voeten moet kijken : als hij grote voeten heeft is zijn lul ook groot. De volgende morgen rinkelt de bel. De vrouw opent de deur en voor haar staat de postbode, ze kijkt omlaag en ziet daar voeten maat 50. Ze vraagt de postbode binnen voor een kop koffie en lang duurt het niet voor ze hem heeft verleid. Boven in de slaapkamer kleden beiden zich uit maar de postbode worstelt met de knopen van zijn hemd en zegt vloekend : "Verdomme, bij de post is het altijd hetzelfde, de hemden zijn 2 maten te klein en de schoenen 6 maten te groot ..."

Een man die net een vervelende scheiding achter de rug heeft, loopt in het bos te joggen. Op een gegeven moment ziet hij een oude fles op de grond liggen en, uiteraard, als hij erover wrijft komt er een geest tevoorschijn.
"Nou, je weet hoe het werkt", zegt de geest. "Je mag 3 wensen doen maar hou wel rekening met een nieuwe regel : alles wat jij wenst krijgt je vrouw dubbel!".
"Oké", zegt de man. "Als eerste wil ik 1 miljoen euro."
"Geregeld", zegt de geest. "Maar nu heeft je vrouw dus 2 miljoen."
"Weet ik, weet ik. Nu wil ik een landhuis met een Maserati ervoor."
"Geregeld", zegt de geest. Maar nu heeft je ex dus 2 landhuizen en 2 Maserati's."
"Prima", zegt de man. En dan nu mijn laatste wens : sla me nu maar half dood ...!"

Een professor seksuologie heeft het over "het gemiddeld aantal vrijpartijen per week". Hij zegt : "Studenten, laat ons een rondvraag doen, hier in de aula. Wie doet het meer dan 4 keer per week ?" 5 vingers gaan omhoog.
"Wie doet het 2 keer per week ?" 20 vingers omhoog.
"Wie doet het 2 keer per maand ?" 5 die wat verlegen hun vinger opsteken.
"Wie 1 keer per maand ? 2 aarzelende vingers omhoog.
"Wie 1 keer op een half jaar ?" Niemand meer.
"Wie 1 keer per jaar ?
"Ja, ikke, oehoe, ikke hier!", roept er één. "Joehoe, ikke !", roept hij luid.
"Ik heb U wel gehoord", zegt de professor enigszins misnoegd. "U hoeft niet zo'n kabaal te maken."
"Ja, maar", roept de student, "het is vanavond ..."

Berglopers in beeld

Ons joggingcriterium

Ziehier een overzicht van de wedstrijden gelopen van 26 augustus tot het einde van ons criterium 2016.

Op vrijdag 26 augustus gaven slechts 6 Berglopers present aan de BSJ jogging in Aarschot. Met 235 deelnemers (174 op de 5 km en 61 op de 10 km) hebben de organisatoren het blijklbaar moeilijk om tot een groot deelnemersveld te komen. Volgend jaar moeten we misschien iets meer reclame maken voor deze jogging.

"Heist Loopt" lokte ook dit jaar, op zondag 28 augustus, een nieuw recordaantal lopers naar het Heistse Centrum. Alle verschillende formules leverden, volgens mijn berekeningen, samen 1.131 deelnemers op. Het preciese aantal Berglopers die voor de één of andere firma liepen, heb ik niet exact kunnen vaststellen. Het parcours werd in de laatste weken nog een klein beetje aangepast en het werd eens te meer een vlekkeloze organisatie van het team van Gert Vercammen. Proficiat voor deze mega happening!

De kermis van Morkhoven levert ons elk jaar, op dinsdag, een wedstrijd op, zo ook deze keer op 30 augustus. 4 van onze leden liepen de 3.180 meter, 7 de 6.260 meter en 2 (Marc De Belder en Peter Baeyens) de 9.340 meter. In totaal waren er 221 gegadigden. Met de verwachte winnaars.

Opnieuw veel volk voor de Aarschotse Waterloop, ditmaal op vrijdag 2 september met in totaal 562 lopers en veel toeschouwers. Met de 4, de 9,5 en de 15,2 km kon men uit 3 verschillende afstanden kiezen. Met "slechts" 23 Berglopers bleef onze club fel onder zijn jaarlijks gemiddelde aldaar. De traditionele trappistenbar en het optreden van de plaatselijke coverband aan de Knoet zorgde na het loopwerk voor de juiste ontspanning.

In feite te weinig volk bij "De Hei Loopt" op zaterdag 17 september. Gelukkig dat Luc De Cock opnieuw voor onze inschrijvingen zorgde waardoor 25 van de 198 aanwezigen Berglopers waren. Een sterke Chris Hoefkens behaalde de tiende plaats op de 4,35 km.

1 dag later deden slechts 5 leden (in totaal 148 lopers) mee aan de bosloop in Herenthout. Prachtig parcours maar duidelijk bijzonder weinig interesse hiervoor.

Op zaterdag 24 september stond er met de Apolloniajogging van Geel-Stelen nog eens een wedstrijd uit het KWB-criterium op onze agenda. 11 Berglopers onder de 221 deelnemers verdeeld over 4 – 8 – 12 km gingen van start en kwamen ook aan.

1 week later, we zijn dan zaterdag 1 oktober waren er slechts 7 Berglopers terug te vinden op de uitslagen van de Herfstjogging in Betekom, een organisatie van de Gemeentelijke Basisschool "De Klimroos". In totaal 278 deelnemers die de keuze hadden uit 3, 6, 9 of 12 km. Ronny Van de Velde liep als enige van de onzen de 12 km.

Te weinig deelnemers schreven op zondag 2 oktober in voor de Hulshoutse Neteloop : slechts 284 waaronder 24 Berglopers en 2 Bergwandelaars vonden de weg naar het Mattheuscentrum voor deze prachtige loop langs de Herebossen en de boorden van de Grote Nete. Jef Goovaerts was eerste Bergloper op de korte afstand, Murielle De Winter was nog maar eens winnares op de 7 km, Senne Verschoren liep een prachtige derde plaats op de 10, 5 km en Steven De Hondt liep als enige van onze club de 14 km. Toch even een korte bedenking bij de exacte afstanden : de 3,5 km klopte, de 7 km was maar 6.785 m, de 10,5 km werd teruggebracht op 10.070 m terwijl de 14 km herleid werd tot 13.355 m effectieve loopafstand. Erg opvallende vaststelling : de winnaar van de kortste afstand liep gemiddeld 3'16 minuten de km, de tweede liep hier tegen 3'23 net als de 3 andere winnaars van de overige afstanden. Dit betekent dus : wilde men in Hulshout winnen moest men, op die ene uitzondering na, tegen 3'23 minuten (of ca. 17,7 km) per kilometer kunnen lopen. Dit is bijzonder snel maar wat dan te denken van bvb. de Keniaan Eric Kering die diezelfde dag de Marathon van Brussel won in 2 uur 16 minuten en 51 seconden, dit is tegen 3'14 minuten de km. By the way : het wereldrecord op de marathon is momenteel in handen van een andere Keniaan, nlk. Dennis Kimetto die in 2014 in Berlijn de 42,195 km aflegde in een tijd van 2'02''57. Het Belgisch record staat op naam van Vincent Rousseau die de marathon van 1995 in Berlijn liep in 2'07"20. Wereldrecordhoudster is Paula Radcliffe die de eindmeet van de Londense marathon 2003 na 2'15''25 bereikte. Marleen Renders draagt sedert Parijs 2002 ons nationale record met een tijd van 2'23"05. Opvallend : tot nog toe liepen er een 30-tal atleten de marathon onder de 2 uur en 5 minuten, maar al deze lopers komen uitsluitend ofwel uit Kenia ofwel uit Ethiopië. Het zit hem dus duidelijk in de Afrikaanse genen.

Op zaterdag 8 oktober schreven 10 Berglopers in voor de Dubh Linn jogging in Langdorp. Keuze had men er uit een wedstrijd van 5 km, één van 9,75 km of één van 14 km. Met in totaal 344 deelnemers waren de organisatoren best tevreden.

Eén week later herkenden we 19 van de onzen onder de deelnemers van de Heimolenjogging in Keerbergen. Met 270 deelnemers (127 op de 5,4 km – 90 op de 10,8 en 53 op de 16,2 km) had men wellicht op heel wat meer lopers gerekend. Maar ja, het is opvallend, de neerwaartse tendens qua deelnames werd hier nogmaals benadrukt. Einde seizoen, laat ons zeggen.

Er was ook een punt te winnen bij deelname aan onze jenevertraining met ledenvergadering van 27 oktober 2016. 42 leden behaalden dan ook dit punt.

Op zaterdag 29 oktober werd de 59ste "Cross der jongeren" gelopen. Sedert enkele jaren verkiezen de organisatoren om deze wedstrijd "Park- en bosloop De Beeltjens" te noemen. Het mooie weer zorgde er voor dat er ruim 600 deelnemers waren. Onder hen 12 Berglopers die vermeld staan in de uitslagen van de 4,9 – 9,9 of 19,8 km. Mogelijk waren er nog enkelen die de zogenaamde "vrije loop" mee deden, maar wiens namen ik dus niet heb kunnen terugvinden.

Slechts 2 Berglopers (op een totaal van 260 deelnemers) liepen op 5 november de jogging aan het Zilvermeer van Mol mee : de immer aanwezige Nicole Van Orshagen en onze sterke loper Steven De Hondt.

Nieuwe recordopkomst bij het eerste luik van de Natuurlopen van AC Lyra op zaterdag 26 november : liefst 958 finishers op de 3 afstanden (5 km, 10 km, 10 mijl). Toch maar 12 Berglopers onder de deelnemers. In december meer meer leden aanwezig ?

Trainingstips

STRETCHEN

Stretchen verbetert de soepelheid van je spieren en gewrichten, waardoor je de kans op blessures vermindert. Maar je mag het niet in alle situaties doen.

Stretch nooit na een heel intensieve inspanning. Zware trainingen leiden tot spiervermoeidheid en kunnen minuscule spierscheurtjes veroorzaken. Door te stretchen vererger je dat. Stretch ook nooit verend. Stretch altijd op een ontspannen en rustige manier en houd de oefeningen tussen de 10 en 30 seconden aan tot je een spanning voelt. Als je pijn voelt ben je te krachtig aan het rekken.

KUISEN VAN NATTE LOOPSCHOENEN

- **steek ze niet in de wasmachine want de lijmverbindingen in de schoen kunnen verzwakken en de stiksels kunnen loskomen**
- **zet ze niet bij een directe warmtebron want de kunststofmaterialen van je schoeisel zijn niet hittebestendig waardoor de tussenzolen en het bovenwerk smelten en vervormen**
- **laat ze goed verluchten, zet de schoen helemaal open en laat ze misschien eens 24 uur rusten**
- **wissel daarom geregeld van schoenen, zorg voor meerdere paren**
- **gebruik lauw water : vuile schoenen maak jet het best proper met lauw water en een zacht nagelborsteltje. Zo beschadig je de naden en de stiksels niet.**
- **als je schoenen kletsnat zijn, haal de inlegzolen eruit zodat het vocht kan verdampen en er geen vuilresten achterblijven want als er vocht tussen de binnenzool en de schoen blijft zitten, kan er schimmel ontstaan.**

LOPEN OP EEN ZACHTE ONDERGROND

Hoe zachter de ondergrond hoe kleiner de "slag" die je lichaam krijgt na de landing op de grond. Bij het lopen van bvb. 10 km krijgt je lichaam duizenden van deze landingen wat telkens een "schok" omhoog door je body geeft. Een del van deze schok wordt geabsorbeerd door de loopschoen en nadien door verschillende weefsels van het lichaam waardoor de hoger gelegen lichaamsdelen (zoals bvb. onze hersenen) gelukkig niet dezelfde schok te verdragen krijgen als onze onderste ledematen.

Best is dus een zachte ondergrond waarbij we danken aan een grasveld, een bospad of een Finse piste waarbij de bovenlaag bestaat uit een verende laag, bvb. houtsnippers. Maar niet iedereen loopt even graag op deze vaak oneffen ondergrond die ook heel wat loopsnelheid weghaalt.

RUNNER'S HIGH

Dit is een weldadig gevoel dat ontstaat na een tijdje lopen. Dat zet mensen er toe aan om telkens weer te gaan lopen. Deze "runner's high" ontstaat doordat onze hersenen de stof anandamide (Sanskriet voor "gelukzaligheid") aanmaken. Deze stof bindt zich met de "cannabinoïd-receptoren" van ons brein. Hardlopen vertoont met andere woorden een effect dat in de verte lijkt op dat van cannabis, weliswaar zonder de nadelige gevolgen ervan.

Verjaardagskalender

**Als ik op de kalender
kijk ben ik zowat
versleten,
maar dat ik dat nog lang niet
ben dat kan zo'n ding niet
weten. Want zijn steriele
cijfertaal
geldt zeker niet voor
allemaal. Dus kijk niet naar
dat cijferding
Het leven is geen
rekening.**
Toon Hermans

Van harte proficiat aan onze jarigen in oktober-november-december

07 oktober	**Patrick Witters**
11 oktober	**Nicole Van Orshagen**
16 oktober	**Jurgen Van Rompuy**
23 oktober	**Luc Van Bael**
27 oktober	**Ingrid Van Asten**
02 november	**Veerle Witters**
04 november	**Stacey Van der Aerschot**
16 november	**Luc Saelen**
17 november	**Chris Hoefkens**
26 november	**Eddy Rymenants**
29 november	**Peter Baeyens**
30 november	**Nelly Smits**
04 december	**Wim Van Loo**
07 december	**Erwin Hoefkens**
08 december	**Brigitta Fredrickx en Jef Goovaerts**
10 december	**Jan Lens**
11 december	**Jos Wyns**
12 december	**Walter Verheyden**
13 december	**Lieven Maeriën**
14 december	**Herwig Dehond, Miet Heremans, JP Meulders, Christel Storms**
18 december	**Ann Nagels**
27 december	**Ann Dermaux**

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

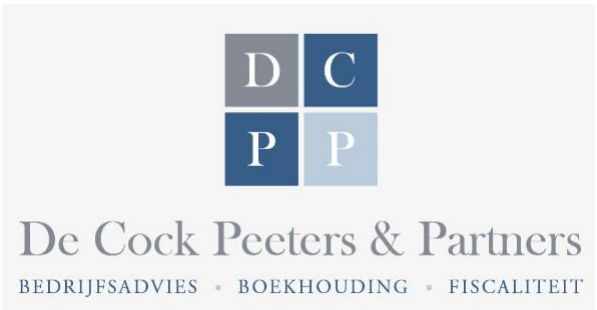
Verjaardagen zijn gezond! Hoe meer je er beleeft, hoe langer je leeft!

ONZE SPONSORS

SPORTWINKEL LORNOY SPORT

Herentalseweg 54

2440 Geel

't Smulhuis (Wiekevorst)

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