



# Ons Loperke

België-Belgique

P.B. - PP

1790 AFFLIGEM

BC 31495



## Ten Geleide...

Naast ons elektronisch contact via "Nieuwsbrief" en onze website is "Ons Loperke" als papierensversie een driemaandelijkse tijdschriftje voor al onze recreatiesporters en vooral voor diegenen die geen bereikbaarheid hebben met computer.

De bedoeling is dat dit tijdschriftje meer het blad wordt van en voor onze sporters. We leggen vooral de klemtoon op "van", daarom een warme oproep om ook in uw pen te kruipen en ons af en toe een artikeltje toe te sturen gaande over uw sportbelevissen.

We proberen de "Blijde boodschap" van het lopen nog meer en meer te verspreiden en hopen nog velen te kunnen aansteken met het loopvirus.

Het is een goed virus want lopen is een heerlijke sport, brengt vriendschap, levensvreugde en verbetert de levenskwaliteit.

Maar we willen ook de enthousiastelingen in "Ons Loperke" attent maken op de gevaren en valstrikken die soms gepaard gaan met deze activiteit.

Overschat jezelf niet en bouw geduldig op. Laat je lichaam de tijd om het aan je nieuwe levensstijl aan te passen. Voor diegenen die om één of andere reden uit de running zijn waag je aan een nieuw seizoen: telkens opnieuw beginnen, langzaam opbouwen en vooral naar uw lichaam luisteren.

Kortom er komen tal van wenken in onze volgende uitgaven, maar rekenen vast op uw medewerking en loopervaring.

Veel leesgenot, wijsheid bij het lopen en vooral plezier.

Driemaandelijkse uitgave

Editie december, januari,  
februari 2011

3<sup>e</sup> jaargang Nr<sup>o</sup> 7

Verantwoordelijke uitgever:

Leo De Rijk

Blakmeers 78

1790 Affligem

Erkeningsnummer P912679

Ten Geleide	1
Jacquot Van Handenhove	2
EHBO cursus	2
Karel Boriau	2
Taiji Quan	4
Cursiefje	4
Weetjes van het seizoen	5
Joke en Mim	6
Spierkramp	7
Bosloop Liedekerkebos	8
Kerstloop	8

Voor informatie raadpleeg onze website

[www.a-r-s.eu](http://www.a-r-s.eu)

Voor persoonlijke vragen kan je terecht via e-mail

[ars-hugo@telenet.be](mailto:ars-hugo@telenet.be) of

[leo.de.ryck@telenet.be](mailto:leo.de.ryck@telenet.be)

Telefonisch:

LEO: 0496/70 91 03

HUGO: 0495/38 66 84

## In memoriam Jacquot Van Handenhove (1943-2011)



### Wie kende niet Jacquot ?

Alleszins was hij onze Affligemse recreatiesporters genegen. Hij aarzelde niet onze kleuren te verdedigen in de Kust Marathon van 2005. Nam de aflossing over van zijn vriend Gerard om de 10 km af te haspelen in een behoorlijke tijd van 52:38.

Ook zagen we hem op 't podium bij de verkiezing van sportlaureaat in de categorie van sportrecreant. En mocht als loper voor PSV Affligem bij de masters C prat gaan op mooie uitslagen.

Zijn aangeslagen boezemvriend Gerard Ulin laten we hier nu verder aan het woord met zijn

### AFSCHEID VAN EEN VRIEND

*Om van bij stil te staan... dit kan niet ??? Kennis krijgen "Jacquot is overleden". De dag voordien nog ten huize geweest, gepraat over de jogging van 10 september te Liedekerke. Op mijn vraag om er samen heen te gaan, zoals de voorbije jaren, kwam een ontkennend antwoord. Reden daartoe, geen zin, kan toch niet deelnemen wegens knieproblemen.*

*We leerden Jacquot kennen door zijn aansluiting bij de Hekelgemse AC begin jaren tachtig. Woonachtig in Liedekerke en werkzaam als penititair beambte te Vorst.*

*Door deze functie kreeg hij tevens de gelegenheid deel te nemen aan straat- en veldlopen ingericht door het Belgisch Politiesportverbond. Atletiek interesseerde hem, afstandlopen kreeg zijn voorkeur daar waar hij voordien voetbalde in het sportverbond.*

*Midden de jaren tachtig werd PSV Affligem boven de doopvont gehouden, met organisaties als stratenloop, veldloop, later mountainbikewedstrijden en kleiduifschieten.*

*Jacquot was steeds een vaste medewerker bij de organisatie en daar waar het kon zelfs nam hij deel aan de wedstrijden. Door de vele contacten met PSV-bestuursleden kwam hij aldra in het bestuur als verantwoordelijke voor de verdeling van de kledij bij de atleten, renners en schutters.*

*Deed dit op een correcte wijze, met een bijzonder luisterend oor naar de vragen van de sporters. Op de jaarlijkse spaghettislag was zijn vaste job "afwasser", samen met zijn collega en vriend Willy Wylleman. Jacquot bloeide open in Affligem en kwam er later wonen. Het joggen tijdens de zomermaanden deed hij in de uitrusting van "Pallieters Liedekerke" en was gekend in het stratencircuit.*

*Beste vriend, de wijze waarop je van ons afscheid nam, is een zelf gekozen beslissing die wij dienen te respecteren. Reden zoeken heeft weinig zin, want je bent er niet meer. Nog dagelijks komt je beeld in mij op, je was en blijft een vriend, een sportman met hart en ziel en vooral een voorbeeld in de omgang voor velen.*

Gerard



## EHBO cursus

De Affligemse Recreatiesporters zullen in samenwerking met het Rode Kruis afdeling Affligem de tweede helft van januari 2012 een cursus EHBO inrichten.

Als lid van onze vereniging kan u hier gratis aan deelnemen en ontvangt u na afloop een attest.

De lessen zouden ofwel doorgaan:

**op 6 vrijdagavonden van 2 uur**

**Juiste datums en uren zullen later medegedeeld worden.**



## Een gesprek met ... Karel BORIAU



Ooit samen met zijn vrouwtje Sylvette één van de smaakmakers en pioniers op het jeugd domein Verbrugghen. Fiere papa ook van Robby, met schatten van kleinkinderen Tibe en Fenna.

### ***Beste Karel, hoe ben jij destijds op het jeugd domein Verbrugghen terechtgekomen?***

Zoals velen in de streek startte ik als jonge snaak bij Ninove Atletiek Club (NAC) en later bij Denderleeuw Atletiek Club (DAC). Ik behaalde veel overwinningen, zowel in de cross als op de piste. Maar rond de leeftijd van achttien jaar beleefde men zoveel uitdagingen. En dus stopte ik als scholier. Ik bleef echter recreatief bezig, liep nog wel tot 15 km per dag. Ik zocht naar andere uitlaatkleppen, voetbalde eerst bij een caféploeg (F.C. Formosa) en daarna bij White Star Pollare. Ik speelde toen ook al met vrienden uit de straat mee in de kerncompetitie minivoetbal te Affligem (Okaii Boys).

Het was in die periode dat ik met Sylvette en Robby iedere zondag naar het jeugd domein Verbrugghen trok. Dit was de kennismaking met Leo De Rijck en Albien Van Holsbeeck, die toen het recreatieve uurtje sport en spel in een vriendschappelijke en aangename sfeer leidden.

### ***Nochtans, velen kennen jou als de man die het plezier in de ploeg wist te houden ...***

Ja, in die tijd werden er veel spelletjes gespeeld en naar het schijnt was ik de man die op alle regels een 'eerlijke' oplossing wist te vinden. Je zou dit positieve sabotage kunnen noemen.

Leo kon geen spelletje of quiz uitvinden of we vonden er wel iets op. Wat is er toen wat afgelachen.

Een periode waaraan mijn familie en ikzelf veel vrienden hebben over gehouden.

### ***Je lag ook aan de basis van heel wat activiteiten.***

Op aandringen van Leo volgde ik cursussen als recreatiemonitor, atletiektrainer en begeleider watergewinning. Ik werd ook Bloso-gangmaker en verantwoordelijke voor de "Sport is tof" actie van Bloso in Affligem. Samen met Leo en Albien organiseerden we tal van evenementen zoals de deelname aan de Cross der jongeren, joggings, sportdagen, droppings, wandel- en zoektochten, uitstappen, Spel zonder grenzen, enz. Het was in die periode dat ik door de gemeente Affligem uitgeroepen werd tot "Laureaat Sportverdienste".

Zo werd mij ooit gevraagd om een damesvoetbalwedstrijd te organiseren, ten voordele van pater Louis De Vos, met de dames die iedere zondag op jeugd domein Verbrugghen kwamen. We wonnen die match.

De dames in kwestie waren zo enthousiast dat hieruit later Minivoetbal Dames Affligem (MVD Affligem), en nog later Zaalvoetbal Dames Affligem (ZVD Affligem), ontstond.

Als trainer en coach heb ik me daar inderdaad voor 100% ingezet, wat resulteerde in heel wat grote overwinningen, zowel in Brabant als op Belgisch niveau.

### ***Hoe is het dan in hemelsnaam mogelijk dat je na zoveel jaren van inzet gestopt bent?***

Spijtig genoeg waren er in 1994 nog onvoldoende dames geïnteresseerd in het dameszaalvoetbal. Ikzelf sukkelde toen met teveel blessures op korte tijd (aan de ligamenten). Ook aan de recreatiesport op het jeugd domein Verbrugghen heb ik met pijn in het hart vaarwel gezegd.

Om toch enigszins in beweging te blijven begon ik een paar jaar later te tafeltennissen bij KAD Denderleeuw. Nadien startten we met onze eigen club, TTC Denderleeuw, waar ik vele jaren Voorzitter was.

### ***Maar je kon het niet laten je voor anderen te blijven inzetten?***

Wel, nu speel ik nog tafeltennis op recreatief niveau, in Machelen. Samen met valide en mindervalide spelers. Verder doen Sylvette en ikzelf veel vrijwilligerswerk in de Valier te Liedekerke, een tehuis voor gehandicapten, waar we bij alles en nog wat aanwezig zijn.

Die mensen zijn ons leven.

Ik speel daar ook in tafeltennis dubbelspel met Geert die mentaal gehandicapt is. Wij zijn ook ieder jaar aanwezig op de Special Olympics.

Weet je Hubert, je groeit in alles. Je begint met je in te zetten voor recreatiesporters en je komt uiteindelijk terecht in zoiets moois als samenwerken met die vrienden in de Valier.

Maar die heerlijke momenten op het Domein Verbrugghen zullen mijn familie en ikzelf altijd blijven koesteren.

*Hubert De Gendt*



## De lichamelijke effecten

Taiji heeft een duidelijke lichamelijke uitwerking, als je het consequent en goed beoefent.

Het levert een betere integratie van je verschillende lichaamsdelen op. Je lichamelijke balans wordt optimaal. Je ontwikkelt souplesse, harmonie en een nieuwe beleving van het lichaam. Taiji bevordert bovendien de gezondheid en de vitaliteit.

Volgens een aantekening bij de teksten die ten grondslag liggen aan de Klassieken, was het de wens van de legendarische stichter van Taiji Quan dat "de hele wereld een lang leven zou verwerven en niet enkel de martiale technieken". Overweeg zorgvuldig wat het uiteindelijke doel is: langer te leven en jong te blijven. Taiji helpt gespannen spieren en gewrichten los te maken.

Het bevordert een goede houding en doet het plezier van beweging ervaren.

Taiji werkt niet alleen gezondheidsbevorderend voor gezonde mensen maar ook voor mensen die iets mankeren. Iedereen kan het beoefenen, omdat de bewegingen in een laag tempo worden uitgevoerd. Soms melden leerlingen zich aan na verwijzing door een arts.

In de literatuur is te vinden dat Taiji een diepe ademhaling, de stofwisseling, het functioneren van de inwendige organen en de bloedcirculatie bevordert. Daarbij verlicht het organische ziekten, of geneest deze zelfs.

## De uitwerking op de geest

Naast de lichamelijke uitwerking heeft Taiji ook een uitwerking op de geest. Het helpt de beoefenaar om kalm en beheerst te worden.

Het draagt bij aan heldere gedachten en een serene geest. Het leert je werkelijke rust te ervaren en het heeft een positieve invloed op psychotische ziekten. Maar Taiji is niet alleen meditatief, het gaat niet alleen om ontspanning.

Het gaat juist om de perfecte balans tussen ontspanning en dynamiek.

"Taiji leert u de innerlijke kracht te ontwikkelen die de ziel voedt, waardoor u steviger in uw schoenen staat".

## Van individuele beleving naar manier van leven

Opvallend is dat de beoefening van Taiji door elke leerling weer anders wordt beleefd.

Voor de één heeft het vooral een lichamelijke uitwerking; de ander benadrukt het rustgevende karakter ervan.

Voor de een staat de schoonheid van de beweging centraal, de ander beleeft het als gymnastiek en weer een ander ervaart de meditatieve beweging of er is de herkenning van het wechtrincipe. Maar een gemeenschappelijke ervaring is de heilzame werking van Taiji.

Deze is niet alleen in de literatuur te vinden.

**Voor een leerling die een drukke commerciële baan heeft, was en is Taiji een zoektocht naar zichzelf. Hij begon eraan in de verwachting dat het hem een blessurevrije sport zou opleveren, maar dat viel tegen. Het was geen sport.**

Voor velen wordt Taiji na verloop van tijd ook een manier van leven. Hetgeen niet wil zeggen dat iedereen er iedere dag even veel tijd aan besteedt. Sommigen die zich er helemaal in verdiepen, besteden per dag één à twee uur aan de beoefening van een van de vormen, maar anderen beperken dit tot één of twee keer tien minuten per dag.

Johny Borms

## CURSIEFJE

### **Kerstavond anno 1961...een halve eeuw geleden.**

*Alsof het een gewone avond gold traint een atleet in de straten van zijn dorp.*

*Neen, die avond is het niet zo prettig om lopen, ofschoon het trainingsschema slechts een uurtje tempolopen vermeldt.*

*De helverlichte winkelatalages in kerstdecor met guirlandes en tintelende lichtjes brengen hem heimwee naar een gezinsgezelligheid, spiegelen een intiem familiefeestje voor ogen met het luisteren naar mooie kerstliederen en het denken aan heerlijke gerechten doen hem water tanden.*

*Plots moet hij uitwijken voor een wagen die bruusk stopt aan een drankgelegenheid en luidruchtige feestvierders aanbrengt voor de kerstreivillon.*

*Voor hem niks daarvan, zelfs geen greintje romantiek kan eraf, integendeel straks vlug onder de dekens. De nog steeds stramme spieren van de laatste wedstrijd maken de training nog lastiger. Gauw bij een straatlantaarn eens naar zijn uurwerk gekeken. Ongeveer 30 minuten gelopen, nog een half uur en de training zit erop. Met wat sneller te lopen gaat de tijd in zijn gedachtegang vlugger voorbij. Komaan, doorzetten, bijten, aan schone dingen denken, dat helpt...de trainingsbroek kleeft rond de benen en het zweet druppelt niet, maar gutst van voorhoofd en rug*

*Gelukkig heeft de weermaker medelijden gehad en voor geen striemende regen, gladheid en sneeuw gezorgd. Terwijl hij verder doordraaft ontrolt zich de dag als een film voor zijn ogen, mooie en minder mooie momenten.*

*Eindelijk is 't einde van de vooropgestelde training in 't verschiet. Nog volgens het schema nog enkele snelle spurtjes en dan zachtjes uitlopen tot thuis. Wassen, eten en uiteindelijk 't bed stelt een einde aan deze ascetische dagtaak.*

*En maar dromen, tussen de wol niet van kerstverhalen maar van harde wedstrijden en misschien toch wel een Kerstmannetje dat overwinningen voorspelt... podium olympische spelen Tokio ...*

*Landencross???*

**Stille nacht...vriend atleet.**

## weetjes van het seizoen

Weetje 1: Er zijn op het einde van het jaar 2011 twee nieuwe grootvaders in spé namelijk Hubert en François. Ik wil ze hierbij een proficiat wensen en veel genot met je tweede en peterschap voor Hubert en het derde kleinkind voor François.

Weetje 2: Emily is 7 jaar geworden afgelopen maand. Ze heeft het gevierd met haar medeklasgenoten en bij het voetbal heeft zij gewonnen. Het was een leuk verjaardagsfeestje.

Weetje 3: Marleen is vrijdag vertrokken naar het buitenland met haar man. Nieuwe culturen, gewoonten en weersomstandigheden opsnuiven in Vietnam en Cambodja.

Weetje 4: Hugo moet drie maanden revalideren in verband met zijn achillespeesontsteking. Spijtig genoeg kan hij het zich niet laten om op te dagen bij de trainingen. Wat verveling allemaal kan veroorzaken!

Weetje 5: Evelien en haar zus zijn goede maatjes. Er bestaan ook wonderen dat zussen goed met elkaar kunnen overeenkomen.

Weetje 6: Carlos is teruggekeerd van een hele tijd weggeweest te zijn.

Weetje 7: Luc, Marc en Gerrit dragen altijd flesjes met een gele kleurstof bij hun tijdens het lopen. Ik ben er nog altijd van overtuigd dat er daar iets niet pluis mee is. Maar ja, wie weet is het gewoon limonade.

Weetje 8: Steven zijn vriendin is voor drie dagen weg naar Stockholm met haar vriendinnen. Hij heeft drie dagen het rijk voor hem alleen. Maar ja, natuurlijk is dit maar voor drie dagen.

Weetje 9: Erik is geen God, ja, hij kan ook ziek worden, zoals een keelontsteking. Niet zo aangenaam voor hem, maar ja, iedereen wordt eens ziek.

Weetje 10: Pierre kan beter communiceren met vrouwen dan met mannen. Ligt het aan zijn werk of zit het gewoon in zijn persoonlijkheid. Hij werkt in een winkel waar er enkel vrouwen werken met als uitzondering namelijk hij.

## In de ban van het Criterium Lopen.

Na in september 2008 gestart te zijn met start te run bij de Affligemse Recreatiesporters wou ik me dit jaar eens wagen aan een Scott2run criterium.

Ik was met dit criterium (toen nog Watermolencup) in aanraking gekomen wanneer ik in mijn thuishaven, Steenokkerzeel deelgenomen had aan een jogging, herfst 2009.

Het scott2run criterium heeft plaats in de ruit Leuven-Zaventem-Hoeilaart-Vilvoorde en omvat 13 wedstrijden. De kortste afstand is 9,7 km, de langste is 21 km.

Je moet aan 7 wedstrijden deelnemen om aan het eind van het criterium opgenomen te worden in het klassement.

Er zijn verschillende klasseringen naar geslacht en leeftijdscategorie.

Zelf val ik onder Heren-Veteranen-B (geboren tussen 1960 en 1969).

Ik startte in Vilvoorde. Dit was de tweede jogging in het criterium.

De eerste afspraak, de Furaloop te Tervuren had ik gemist. En hoewel ik niet zo tevreden was over het resultaat geraakte ik toch verstrikt in de uitslagen en het opvolgen van het klassement. Ja, dat competitiebestje in mij, zelfs op 51 jaar, zal nooit sterven.

De jogging Erps Kwerps, Felix Sohlieloo Hoeilaart en de Lentejogging te Huldenberg waren een goede aanloop en was er al de conditie om in Sterrebeek als 20<sup>ste</sup> te eindigen en slaagde ik erin de 15, 6 km in een heuvelachtig parcours iets sneller dan 12 km per uur te lopen.

Intussen mocht ik ook de afspraak van de 10 miles in Affligem niet missen. In de MAC jogging te Machelen liep ik al een tikkeltje sneller.

Na het afleggen van 12,6 km in 1h02 in de Excuusjogging te Kortenberg, kwam de zwaarste brok op mijn programma een halve marathon in Zaventem maar haalde daar toch nog een behoorlijke eindtijd van 1h42m51sec.

Na de "Voerhoekjogging te Vossem, "Teussersjogging te Bertem en de stratenloop van "Steenokkerzeel 98" als thuismatch was het bang afwachten naar het einderesultaat.

Dus was ik met de familie afgezakt naar zaal "Atrium" in Meerbeek. Er was best wat volk. Uiteindelijk werd het verdict 21<sup>ste</sup>.

Voor mij was dit een toffe ervaring. Ik kijk best fier terug. Een aanrader voor ieder, die wat extra motivatie zoekt. De afwisseling op dit perfect georganiseerde jogging-criterium is een stimulans om de sleur van de wekelijkse trainingen wat te doorbreken.

*Erik Follet*





## Wat lopen allemaal kan doen...

**Mim:** Ik had me altijd voorgenoemen: "Wanneer ik 30 ben, stop ik met roken en wanneer ik 40 ben, begin ik te sporten. Een mens blijft immers niet eeuwig 20. En inderdaad, rond mijn 30<sup>ste</sup> (iets later, maar goed) rookte ik mijn laatste sigaret en met het zicht op de taart met de 40 kaarsjes, begon ik aan het eind van de zomer van 2006 alvast na te denken over welke sport het zou worden. De "Start-to-Run" campagne was toen al behoorlijk populair en toen ik vernam dat er enkele weken later in Affligem gestart zou worden met een nieuwe sessie, trok ik mijn stoute loop-schoenen aan. En ja hoor, na 10 weken nam ik deel aan mijn eerste bosloop (toen de "Kerstloop") en behaalde ik mijn brevet van 5 km. Het zou niet het laatste zijn...Tijdens de eerste 6 maanden van 2007 verbleef ons gezin in het buitenland en van geregeld lopen kwam niet veel in huis. Dus toen in september 2007 editie 6 van "Start-to-Run" van start ging, was ik weer van de partij. En samen met mij vele anderen, waaronder ook Joke.



**Joke:** Ook ik vond het op een bepaald moment nodig om wat meer aan sport te gaan doen. Ik was wel nog lang geen 40 (nu nog niet trouwens), maar ook voor de jongeren onder ons, kan bewegen geen kwaad. Toen ik in het najaar van 2007 besliste om te gaan lopen, reageerden vrienden en collega's wat ongelovig. Er waren er zelfs bij die voorspelden dat ik het niet lang zou volhouden. Misschien is dat wel een extra motivatie geweest. In elk geval, niet lang nadat de sessie begonnen was, raakte ik aan de babbel met Mim. Want wie Leo kent, weet dat hij 2 dingen heel belangrijk vindt: "Graag Traag" en "Blijven Babbelen". En ik kan zeggen: Mim en ik hebben noch met het ene, noch met het andere een probleem... Zowel voor Mim als voor mij was het wel mogelijk om altijd paraat te zijn op zondag, maar op dinsdag en donderdag konden we niet zo gemakkelijk met de groep meelopen. Afspraak om half 8 was voor ons net iets te vroeg. Hoe het allemaal gekomen is, weet ik niet meer zo goed. Maar feit is dat Mim en ik na een tijdje geregeld afspraken om tijdens de week samen te lopen. Af en toe ging er nog een vriendin van mij mee en ook onze hond was meestal van de partij. In november 2007 behaalden we beiden een brevet van 5 km, voor mij het eerste, voor Mim het tweede.

Een aantal maanden liepen we telkens ongeveer 5 km, ook op zondag. Dat vonden we eigenlijk prima. Maar toen in de lente van 2008 de volgende editie Start-to-Run startte, schreven we ons toch maar in voor de "van 5 km naar 10km". Op dat moment was er immers nog geen groepje lopers die elke week "gewoon" 5km lopen (Of misschien was dat er wel, maar waren wij overmoedig???)

We hebben echt ons best gedaan, en Hugo ook, maar na enkele weken zijn we tot de conclusie gekomen dat 10 km voor ons een beetje te veel van het goede is. Gelukkig waren er nog anderen voor wie geregeld een toertje van 5 km lopen voldoende is... En dus konden we toch blijven komen. HOERA!

En nu is het alweer winter 2011. Nog steeds staan we (bijna) elke zondag om 9u30 paraat om samen met Joske, Lut, Werner, ... en onder de deskundige begeleiding van Eric ons "toerke-van-5km" te lopen. En tussen 2 zondagen door proberen we minstens 1 keer, als het lukt 2 keer, met ons tweeën rond te draven. Als het 's avonds nog licht is, lopen we in het bos, als het donker is, lopen we op de weg. We lopen in de zon, in de wind en in de regen (is dat geen liedje van Ingeborg?) en als 's avonds lopen niet lukt en het moet, staan we 's morgens vroeger op (zij het niet zonder enig gezocht en gesteun).

We kennen elkaar intussen redelijk goed. Want terwijl we **graag** maar **traag** lopen, **blijven** we **babbelen**, zoals Leo ons geleerd heeft. En dan babbelen we over wat er goed gaat in het leven, maar ook over wat er tegenvalt. Over de kleine zorgen ("weer een kilo bijgekomen", "wat moet ik ons moe nu weer voor haar verjaardag geven", "dochterlief vindt maar geen schoenen naar haar goesting") en de grote(re) zorgen (we gaan niet in detail treden – maar er gebeurt nogal wat op 3 jaar in een mensenleven). Al lopend leven we een stukje met elkaar mee. En dat vinden we tof.

Via Leo is Mim ook lid geworden van de GROS, de gemeentelijke raad voor ontwikkelingssamenwerking. En als de GROS in juni een groot feest organiseert, komt Joke natuurlijk meefeesten. En de dochter van 1 van de andere organisatoren van het feest zit sinds dit jaar in dezelfde scouts-groep als de kinderen van Joke, dus zijn ze al eens samen naar de scouts gefietst... Van lopen leer je dus mensen kennen. Bovendien is zo'n groep die je elke week ziet, een geweldige bron van informatie en inspiratie. Goede tandarts nodig? Er is vast wel iemand van de "lopers" die er eentje kent. Weet je niet waar je iets bepaalds kan kopen? "Ik zal het zondagmorgens eens vragen." Daar kan geen inburgeringscursus tegenop.

En daarom: onze hartelijke dank aan het bestuur van de Affligemse Recreatiesporters, voor hun vrijwillige inzet. Hartelijk dank ook aan alle mede-lopers. En een dikke, dikke dankjewel aan Leo, die ziet waar mensen deugd van hebben en er dan zelf de schouders onder zet.

*Joke & Mim*

# Spierkramp

Iedereen werd al eens geconfronteerd met spierkramp.

Kramp kan in vele delen van het menselijk lichaam voorkomen, maar bij lopers merken we dit vooral ter hoogte van de kuit, voet en scheenbeen.

## **Wat is kramp nu eigenlijk en hoe ontstaat dit?**

Normaal zijn de spiervezels in de spier niet allemaal tegelijk actief: terwijl een deel van de vezels samentrekt, rust de rest van de spiervezels uit. Dit 'werken' en 'rusten' van de spiervezels verloopt afwisselend en zorgt ervoor dat de spier lange tijd kan blijven presteren.

Bij kramp gaan plots alle spiervezels binnen de spier samentrekken. Dit gebeurt doordat de zenuwen die de spieren doen samentrekken verkeerd reageren en te veel signalen doorsturen naar de spier om deze te laten samentrekken.

De juiste oorzaak van spierkramp is nog steeds niet helemaal duidelijk, maar er worden enkele mogelijke oorzaken naar voorgeschoven:

**1-verstoorde bloedtoevoer naar de spieren met zuurstoftekort in de spier als gevolg: dit kan oa door het dragen van te strakke kousen**

**2-een laag suikergehalte in de spier**

**3-zouttekort door een zoutloos dieet**

**4-vermoeidheid**

**5-vochtverlies door overvloedig zweten met een verstoorde elektrolytenbalans als gevolg**

**6-bij extreme kou kunnen spieren ook gaan verkrampen**

**7-overbelasting of uitputting door te weinig of door slechte training**

Een minder onschuldige vorm van kuitkramp die bij oudere mensen voorkomt tijdens het stappen zijn de zogenaamde etalagebenen (of claudicatio intermittens).

Hiervan is de oorzaak gelegen in vernauwing van de bloedvaten naar of in het been door (slag)aderverkalking.

## **Wat kan je doen om kramp te voorkomen?**

Een goede opwarming kan krampen helpen voorkomen.

Ook goedzittende (niet spannende) kledij en goede schoenen zijn een absolute aanrader.

Een juist en persoonlijk trainingschema aangepast qua tempo en duur.

Bij warm weer en lange trainingen dient vochttekort te worden voorkomen door voldoende en regelmatig te drinken. Wacht hierbij niet totdat je een dorstgevoel krijgt!

Indien je regelmatig last hebt van krampen kan je best via een bloedonderzoek laten nagaan of je een tekort hebt aan bv. magnesium en calcium. Het is evenwel niet bewezen dat een verstoring van de mineraalhuishouding tot kramp kan leiden, dus moet men terughoudend zijn in het klakkeloos toedienen van mineralen.

## **Wat kan je best doen bij kramp?**

Best kan je controleren of het wel degelijk kramp is. Zweepslag in de kuit (een grote of kleine spierscheur) kan soms lijken op kramp, alleen heeft de persoon eerst het gevoel gehad dat er een klap of een schop op de kuit is gegeven. Indien je zweepslag vermoed mag je zeker de spier niet rekken, want dan maak je de schade alleen maar groter.

Als het echt kramp is kan je best proberen de verkrampte spier te rekken.

Hierbij wil men de spier langer maken. Bij kuitkramp kan men met gebogen knie de voet omhoog trekken en met de andere hand de kuit losschudden. Bij het rekken van de spier mag men zeker niet na-veren.

Ook massage is effectief en herstelt de doorbloeding, maar is vaak moeilijk uit te voeren bij jezelf.

Indien vochtverlies oorzaak is van de kramp dient men zo snel mogelijk het vocht aan te vullen.

## **Warmtewrijfmiddelen tegen kramp helpen doorgaans niet.**

De warmtemiddelen komen niet veel verder dan de huid en zullen de spier niet bereiken.

Het kan zelfs tegengesteld werken doordat het bloed dat in de spier nodig is naar de huid wordt getransporteerd.

Je kan beter de spieren opwarmen door warme kleding (beenwarmers) te dragen of een hot pack te gebruiken.

Even in de sauna gaan helpt natuurlijk ook, maar dit mag vanzelfsprekend niet als de kramp wordt veroorzaakt door uitdroging.

Vera Schelfhout



## ONZE RECREATIEVE BOSLOOP IN LIEDEKERKEBOS

Van harte ben je uitgenodigd om deel te nemen aan onze **RECREATIEVE BOSLOOP** op **ZONDAG 11 DECEMBER** om 10 uur in **LIEDEKERKEBOS**.



De geslaagden "Free to run" van de voorgaande sessies kunnen misschien hun grenzen verleggen naar de 7.500 m, 10.000 m, 15.000 of solidair de 5000 m lopen met onze vrienden van de huidige sessie.

De deelnemers van de sessie die momenteel aan het opbouwen zijn, zullen het "graag traag" doen en kunnen aldus ongetwijfeld slagen in hun opzet door 5.000 m te lopen en verdienen alleszins een steuntje.

Alle recreatiesporters zijn meer dan welkom en lopen naar keuze een voor hen meest geschikte afstand in dit prachtig bos. Zeker zij zijn verwacht die nog niet de gelegenheid gehad hebben één van de proeven af te leggen en daartoe nu de gelegenheid krijgen. Waag je kans en toon dat je het kunt. Bij de aankomst bieden wij wel een verrassing aan.

**Praktisch** : Voor de deelnemers aan de 5.000 m, 7.500 m en 10.000 m verzamelen als naar gewoonte om 9u30 boven op de parking van het domein Verbrugghen, waarna we ons verdelen over de wagens van bereidwillige chauffeurs. We rijden samen naar Liedekerkebos (ingang Schelfhoutstraat). De anderen die rechtstreeks naar Liedekerkebos wensen te komen worden daar verwacht om 9u 45. Opgelet niet parkeren op het voetpad van de Schelfhoutstraat. Indien geen plaats op de parking van Liedekerkebos, dan bij voorkeur in de straten van de woonwijk.

Nog een **wenk**, er kan steeds gebruik gemaakt worden van de looppiste op het domein Verbrugghen, de Finse piste (er komt verbetering) en fito-meter aan de Bellekouter, ook voor uw in de weekse trainingen.

Verder blijft **iedereen** elke zondag steeds **WELKOM** op het jeugd domein Verbrugghen om zijn of haar conditie verder te onderhouden en zelfs te verbeteren en ook zijn er de trainingen dinsdag- en donderdagavond.

**Blijf verder op de HOOGTE van onze activiteiten en kijk regelmatig naar onze WEBSITE**

[www.a-r-s.eu](http://www.a-r-s.eu)

## HO, HO, HO.... Beste sportvrienden.

Van harte ben je uitgenodigd op onze Affligemse Santa Run van zondag 18 december '11. Net als vorig jaar zetten we de kerst- en nieuwjaarsperiode in op een sportieve en gekke manier met lopende kerstmannen en -vrouwen.

**Afspraak** : domein Verbrugghen om 9u30

**Kledij**: Kerstplunje of andere originele kostumering.

**Kerstloop**: afstand 3 km of iets meer...

**Bij aankomst**: gezellig samenzijn, uitreiking prijzen beste kostumering, quiz en sportbabbel

**Sportmenu**: gebak en drank.



We hopen alvast op uw deelname aan deze sfeervolle en plezierige kerstontmoeting.

Met sportieve groet,

*Uw vrienden recreatiesporters*