



Ons Loperke

België-Belgique

P.B. - PP

1790 AFFLIGEM

BC 31495



Ten Geleide...

Onze "Tweede Affligemloop" zit erop. De "Eerste Affligemloop" was reeds een schot in de roos en we mogen prat gaan dat de tweede zelfs een verbeterde uitgave was.

Dank aan alle medewerkers, jullie waren formidabel en wat een teamwork.

De mens is geboren om te bewegen. Zowel zijn lichamelijke als geestelijke gezondheid hebben er rechtstreeks mee te maken.

De positieve kenmerken sportiviteit, groepsgeest, zelfvertrouwen, gezondheid en uithoudingsvermogen die verbonden zijn aan sporten wensen wij verder te blijven uitdragen. De loopsport is hiervoor aangewezen, we verbeteren hierdoor onze levenskwaliteit en brengen het tot levensvreugde.

Jullie hebben dit al kunnen ervaren, maar het mag niet eenmalig blijven.

Hoe staat het nu met uw conditie? Hoe dan ook, we verwachten jou op zondag 25 september a.s. om 9u30 op het jeugd domein Verbruggen, Brusselbaan 2, Hekelegem bij de start van onze 14^{de} sessie "Free to run".

Er zijn wederom de verschillende mogelijkheden:

- Opbouwen van 0 naar 5 km
- Basis van 5 km houden.
- Opklimmen naar 7,5 km
- 10 km als basis.

Het wordt ook een uitzonderlijke **sporthoogdag** want na de gewone training worden de **diploma's** uitgereikt aan de geslaagden van de **13^o de sessie** en ook aan diegene die hun diploma nog niet afgehaald hebben van de vorige sessies.

Met hartelijke sportgroet,

De Affligemse Recreatiesporters

Driemaandelijkse uitgave

Editie september, oktober,
november 2011

3^o jaargang Nr^o 6

Verantwoordelijke uitgever:

Leo De Rijck

Blakmeers 78

1790 Affligem

Erkenningsnummer P912679

Ten Geleide	1
Gerard ULIN	2
Tim Bisaerts	3
Taiji Quan	4, 5, 6
Blessures vermijden	7
14 ^o Sessie Free to Run	8
Huldiging Leo De Rijck	8

Voor informatie raadpleeg onze
website

www.a-r-s.eu

Voor persoonlijke vragen kan je
terecht via e-mail

ars-hugo@telenet.be of

leo.de.ryck@telenet.be

Telefonisch:

LEO: 0496/70 91 03

HUGO: 0495/38 66 84

GERARD ULIN

Kende vanaf zijn 12^{de} jaar een intense atletiekbeleving. Aanvankelijk aangesloten bij Olympic Essenbeek Halle. Bij de stichting van Ninove Atletiek Club verdedigde hij deze kleuren en was er een vaste waarde.

Als junior pakte hij uit in 12 crossen en wist zichzelf tien keer in de eerste vijf te nestelen.

In het militair kampioenschap werd hij finalist 800 m. in 1.58 min.

Bij de scheiding te Ninove koos hij voor Ninove Sportief.

In 1965 waagde hij zich aan zijn eerste halve marathon onder de hoede van trainer Herman Muylaert en met als resultaat tal van ereplaatsen.

Tijdens het Belgisch marathonkampioenschap te Eigenbrakel liet hij een chrono afdrucken van 2 uur 32' en eindigde mooi zesde.

In 1968 liep hij 12 halve marathons met als minst goede uitslag een 7^e plaats en als bekroning een vierde plaats in het Belgisch marathonkampioenschap te Tessenderlo.

Twee internationale selecties volgden.

1970 was zijn regelmatigste jaar met twee overwinningen driemaal tweede en viermaal derde.

Vanaf 1972 legde hij zich speciaal op de politiewedstrijden toe.

In 1974 noteren we een overwinning in de halve marathon te Marchienne au Pont en een politieloop te Stabroek.

In 1983 lukte hij podiumplaatsen te Hekelgem en Erembodegem en een fantastische chrono in de marathon van Berchem met 2.28.05 uur.

Verdienstelijk was hij als secretaris van de Hekelgemse Atletiekclub in opvolging van Felix Van den Brande tot de club ophield te bestaan op 28.09.1988.

Een huzarenstukje kwam hem echter duur te staan, nl. de estafetteloop van Parijs naar Athene.

Hij werd gedwongen tot opgave en toen brak een moeilijke periode aan voor deze onblusbare atleet en het werden operaties, behandelingen en kliniekopnamen.

Alhoewel hij nu fel gehinderd werd in zijn bewegingen, was hij niet weg te slaan in wedstrijden en dat is tot heden nog steeds het geval.

Zelfs nam hij tot tweemaal toe deel aan de aflossingsmarathon van de kust.

Als secretaris van het Politie sportverbond van Affligem, lag hij aan de basis van tal van sportmanifestaties in de streek.

Zelfs kwam er een bewegwijzerde omloop voor de mountainbike, erkend en gepromoot door Bloso.

Gerard heeft tot heden steeds ruim voldoening gehad van zijn sport en dat ondanks zware opoffering.

De gezondheid heeft hem echter nu laatstleden parten gespeeld.

Maar hij blijft nog steeds de bekommernis dragen over alles wat reilt en zeilt bij zijn vrienden atleten en is een wijze raadgever.



AFFLIGEM - Een ontroerde Gerard Ulin (64) werd op de jaarlijkse avond met de gemeentelijke sportlaureaten gehuldigd als sportpersoonlijkheid. De oud-politiecommissaris drukte gedurende decennia in de gemeente zijn stempel op het atletiekgebeuren.

MEEVOELEN MET ATLEET TIM BISAERTS

Op 18 juni ll. nam Tim Bisaerts uit Teralfene nog vol enthousiasme deel aan onze "2° Affligemloop".

Hij eindigde 12^{de} in de 5,5 km.

Toen kon zijn geluk niet op en lachte het leven hem toe, samen met zijn vriendin Evi Chrispeels en hun enkele weken oude dochtertje Kaat.

Tim was in volle voorbereiding voor zijn deelname aan de triatlon in het Duitse Roth.

Wat de start van een mooie vakantie had moeten zijn is voor dit jonge gezin werd echter dramatisch geëindigd.

Moeder Evi, amper 31 jaar kwam in een verkeersongeval in Maldegem om het leven.

Dochtertje Kaat overleefde de klap als bij wonder.



Tim reed op hetzelfde moment als training met zijn fiets naar de vakantiebestemming.

Als beoefenaars van de loopsport leven wij nog intenser mee met het noodlot dat Tim trof.

Hij had Evi de sportieve belofte gedaan dat hij ooit met zijn dochtertje een volledige triatlon zou uitlopen.

De bedoeling was om daar nog wel enkele jaren mee te wachten, maar het lot heeft er anders over beslist.

Tim heeft zijn belofte gehouden en amper een week na het overlijden van Evi liep hij enkele honderden meters voor de aankomst van zijn triatlon in Roth met zijn

inmiddels 5 weken oude dochtertje in de armen over de meet.



Tim met dochtertje in de triatlon in het Duitse Roth.

Evi zou trots geweest zijn.

Maar wij zijn dat ook en leven innig met Tim mee.

TAIJI QUAN

Taiji Quan is als een machtige rivier die ononderbroken voortstroomt

Taiji Quan : bewegingskunst of gymnastiek ?

U heeft op de televisie misschien wel eens groepen Chinezen gezien die 's ochtends in het park langzame, vloeiende oefeningen doen. Zij beoefenen Taiji. Op het eerste zicht lijkt het op hele langzame gymnastiek, maar de betekenis gaat veel verder dan gymnastiek. Taiji heeft een belangrijke innerlijke werking op zowel lichaam als geest.

In de oefeningen ligt de nadruk op het herstel van éénwording van lichaam en geest.

Taiji is daarom meer een bewegingskunst.

De Chinezen zeggen dat wie Taiji op de juiste manier en regelmatig twee keer per dag gedurende een langere periode beoefent, "de soepelheid van een kind, de gezondheid van een houthakker en de gemoedsrust van een wijsgeer" zal bereiken, en dat door middel van een oefening die overal, zonder extra hulpmiddelen en met weinig ruimte uit te voeren is.



Geleiding van energie

Taiji heeft zijn oorsprong in de Chinese krijgskunsten, maar is uitgegroeid tot een zeer populaire bewegingskunst.

Vele miljoenen Aziaten beoefenen Taiji.

Het samenstel aan bewegingen, aaneen gesmeed tot een vaste choreografie, wordt wel de "vorm" genoemd.

Elke beweging in de vorm is een samengestelde oefening waarin de ademenergie of innerlijke energie (qi), de geest (shen), het bewustzijn (ji) en innerlijke kracht (chin) met elkaar harmoniëren.

Op den duur leert u in de vorm de ademenergie te laten stromen door het hele lichaam, en naar plaatsen te geleiden waar u op dat moment de energie wil hebben.

Die geleiding van energie zorgt er in de vechtkunst voor dat iemand op die plek op het juiste moment kracht kan ontwikkelen.

Deze kracht is geen harde spierkracht zoals in de meeste andere extern gerichte vechtsporten, maar de kracht komt van binnenuit en is veel meer strategische kracht.

Hiermee wordt bedoeld dat de vechtkunst gebaseerd is op het zoveel mogelijk meebewegen en meegeven met de tegenstander.

De aanvalskracht van de tegenstander wordt niet gestopt maar door meegeven in het eigen voordeel omgezet.

De beoefenaar van Taiji moet daartoe kalm en ontspannen zijn.

De kracht wordt uit de innerlijke energiestroom gehaald en niet uit een mechanische impuls.

Uiterlijke kracht wordt niet gebruikt.

Door het gezegde "Een kracht van vier ons doet duizend pond wijken "

De beoefenaar van de 'vorm' ervaart de vechtpincipes die eraan ten grondslag liggen, maar past deze niet in een gevechtshandeling toe.
Hij beperkt zich tot de langzame uitvoering.
De langzame, vloeiende bewegingen zijn als de golven van de oceaan.
Zij verlopen harmonieus en scheppen een constante stroom van energie.
Dit maakt dat Taiji een belangrijke bijdrage aan de gezondheid levert, de reden dat zoveel mensen Taiji beoefenen.
Men noemt Taiji ook wel “meditatie in beweging”.

Harmonie en meegeven

De wortels van Taiji liggen in het Taoïsme.
Harmonie is een belangrijk begrip in deze oosterse filosofie.
Harmonie met de natuur en met het universum, dat is belangrijk voor de mens.
Uiterlijke en innerlijke harmonie.

Zachtheid en meegeven zijn ook belangrijke begrippen.

Taiji Quan (de oorspronkelijke benaming) is een methode die uiterlijke harmonie regelt door middel van een “zachte” stijl van zelfverdediging en innerlijke harmonie door middel van het ontwikkelen van ademenergie (qi).

Quan betekent letterlijk “boksen”.

Deze toevoeging geeft daarmee de vechtoorsprong weer.

Het Taoïstische principe van “Handelen door niet te handelen” (Wu wei) zegt dat de mens niet alles naar zijn hand moet proberen te zetten maar zaken moet laten gebeuren en daarop inspelen.

Het is soms goed om je te laten leiden.

Hoe meer je tegenstribbelt, hoe meer het misgaat.

Dit principe vind je terug in Taiji, vooral in de methode van de Pushing Hands.

Dit lijkt op een spel waarbij twee mensen met de handen tegen elkaar de ander voortdurend proberen te volgen, zonder het contact kwijt te raken.

Dan leidt de een, dan leidt de ander.

Hierdoor leer je de tegenstander goed te volgen, en je ontwikkelt optimale gevoeligheid voor je tegenstander.

Je leert zijn reacties in te schatten.



Van vechtkunst naar bewegingskunst

De vechtkunst Taiji Quan werd van oorsprong onderwezen in het diepste geheim.

De overdracht vond plaats van grootmeester op meester en van meester op leerling.

Dat is de reden dat de oorsprong niet met zekerheid te achterhalen is.

Er zijn verschillende theorieën over in omloop.

Zeker is echter dat Taiji Quan een grote historie heeft.

Er zijn ook belangrijke geschriften gevonden die de oorspronkelijke principes ervan weergeven.

“De klassieke teksten” zijn daarvan de belangrijkste.

De familie Yang heeft een grote rol gespeeld in de ontwikkeling van Taiji Quan naar een gezondheidbevorderende methode met meditatieve aspecten.

De vloeiende bewegingen, uitgevoerd met ontspanning van lichaam en geest, noemt men ook wel meditatie in beweging.

Deze methode wordt veelal kortweg aangeduid als Taiji.

De mannelijke lijn van de familie Yang heeft via verschillende opeenvolgende generaties vanaf het eind van de 19e eeuw en vooral in de eerste helft van de 20e eeuw deze methode in de openbaarheid gebracht en gezorgd voor een grote verspreiding van Taiji.

De stijl die deze familie heeft ontwikkeld heet naar hen: de Yang stijl.

Na de verspreiding in China is Taiji verder de wereld over gegaan.

Chinese leraren brachten overal in de wereld hun kunde over.

Sinds de jaren zeventig is er ook in België bredere belangstelling voor ontstaan.



Bewegingsprincipes

Taiji is gebaseerd op andere bewegingsprincipes dan de principes die in het westen worden gehanteerd.

Allereerst rekken Taiji beoefenaren hun lichamelijke grenzen op in plaats van dat zij zichzelf over hun grenzen heen tillen.

Dit is overeenkomstig de Chinese benadering van "groei" die op geleidelijkheid is gebaseerd.

Een Taiji beoefenaar werkt wel aan zijn lichamelijke conditie maar niet aan conditie in de westerse zin: de spieren worden niet getraind zoals in de sportbeoefening.

Uiterlijke kracht wordt niet gebruikt.

Er vindt daarentegen een meer geïntegreerde belasting van verschillende lichaamsdelen plaats.

De energie wordt beter verdeeld: ook de botten, de organen en zelfs de zintuigen worden van energie voorzien; niet alleen de spieren.

Dit levert souplesse en harmonie op en een andere beleving van het lichaam.

In Taiji staat bovendien de beweging zelf centraal, niet een doel dat ermee zou worden nagestreefd. Zoals het doel van een sport is om te winnen.

Taiji volgt principes uit de natuur, zoals "onder zwaar, boven licht".

Het middel is het centrale lichamelijke deel in Taiji.

Het lichaam wordt gestuurd vanuit het middel. De energie zit vooral onder in het lichaam.

De Taiji-beoefenaar is voor te stellen als een tuimelaar, die stevig verankerd niet van zijn plaats te krijgen is, maar wel heel beweeglijk is, en de zwaarte van het lichaam zakt naar beneden.

Uiteindelijk kan, na jarenlange oefening, de zwaarte zover zakken dat alleen lichtheid over blijft.

Driekwart van de aandacht gaat tijdens de oefening naar het fundament, één kwart naar de bewegende delen.

De vele lagen: een ontdekkingsreis



Deze uitleg geeft nog maar een fractie weer van de reikwijdte die Taiji heeft. Zo speelt ook het Ying Yang principe een belangrijke rol in alle verschijningsvormen van Taiji.

Taiji heeft vele "lagen": je blijft voortdurend nieuwe dimensies ontdekken in wat er in je lichaam gebeurt en wat het met je doet.

Je blijft ontdekken en je bent er nooit mee klaar.

Dat maakt het ook onmogelijk om in een paar woorden weer te geven hoe Taiji werkt.

Als je aan Taiji begint, begin je aan een ontdekkingsreis zonder eind.

10 tips om blessures te vermijden!

In 'Ons Loperke' van september 2009 verscheen een wetenschappelijke benadering over 'Sportletsels' van Dr. Vera Schelfhout.

Dit artikel wil een aanvulling betekenen en enkele eenvoudige tips geven om blessureleed te vermijden.

- 1: Koop steeds loopschoenen van goede kwaliteit!

Je hoeft daarom niet de duurste te nemen.

Met 100 € tot 150 € kom je al een heel eind weg

... en je spaart er dokterskosten, bij blessureleed, mee uit.

- 2: Loop nooit meer dan 1000 km met één paar loopschoenen.

Wissel regelmatig met een ander paar.

Noteer je gelopen kilometers in een agenda.

Kom je aan 1000 km, kieper dan zonder pardon je loopschoenen in de vuilniszak. Ze zien er misschien nog goed uit, maar de vering is vast en zeker versleten.

Als je toch nog verder sport, dan loop je ongetwijfeld richting knieblessure of ontsteking van de achillespees.

Dat is niet alleen erg pijnlijk en duur, maar je bent wellicht ook voor maanden 'out'.

- 3: Zorg voor een voldoende opwarming en een rustig uitlopen. Tracht ook zoveel mogelijk op een zachte ondergrond (park of bos) te lopen.

- 4: Mis je training niet. Als je verschillende malen in de week loopt, laat dan zo weinig mogelijk meerdere dagen tussen de trainingen. Het is dan immers verleidelijk om de gemiste training te compenseren door harder te lopen. Echt niet slim.

- 5: Recreatielopers zijn vaak gedreven, willen de beste zijn, vooruitgang maken ... en trainen dan ook vaak te hard. Plan geen 2 zware trainingen na elkaar. Verhoog ook niet tegelijkertijd de duur en de snelheid in dezelfde week.

Teveel belasting leidt tot blessures.



- 6: Plan na een jogging, wedstrijd of na een stevige training een lichtere hersteltraining in.

- 7: Doe ook aan wat anders dan lopen. Neem bijvoorbeeld de fiets. Die vraagt een andere inspanning van je beenspieren dan het lopen.

Je onderbreekt de overbelasting van het lopen en toch werk je op een uitstekende manier aan je conditie. Ook met je fiets kan je trouwens aan intervaltraining doen.

Of je gaat een avondje relax sporten in het fitnesscentrum waar je andere spieren aan het werk zet en een lichter type training inlast.

- 8: Buikspieroefeningen of andere lenigheidsoefeningen zijn niet meer populair, uit de mode, maar helpen wel het bekken en de buik soepel te houden.

En zij bieden oplossingen, ook preventief, voor rugblessures.

- 9: Over 'stretchen' bestaan er vele pro's en contra's.

Enkel hardlopen zorgt ervoor dat de spieren in je voet en de enkel korter worden.

Door de inspanning van het lopen en de ontspanning van het 'stretchen' verbeter je de soepelheid.

- 10: Sporten moet vooral plezierig blijven.



Maak er een sociaal gebeuren van en ... geniet!

Hubert De Gendt

AFFLIGEMSE RECREATIESPORTERS LOPEN 14de SESSIE

Heb je nood aan beweging?

Indien je er wat wenst aan te doen dan doet zich een uitstekende gelegenheid voor en is deelnemen aan de 14^{de} Affligemse “**Free to Run**”, ingericht door de Affligemse Recreatiesporters en met medewerking van de Affligemse sportdienst, een aanrader.

Het recept van “Free to Run” is stilaan bij iedereen bekend.

Wens je dit op een plezierige manier te beleven, aarzel dan niet, trek uw sportschoenen aan en start op “**zondag 25 september 2011 om 9.30 uur**” op het jeugd domein Verbrugghen, Brusselbaan 2 te Affligem-Hekelgem.

Er dient geen voorafgaande inschrijving te gebeuren.



Looppiste anno 2008
Domein Verbrugghen

Ook de daaropvolgende zondagen kan men aansluiten op hetzelfde uur en plaats.

Zelfs op dinsdag- en donderdagavond kan men onder begeleiding zijn conditie opbouwen en is er afspraak om 19.30 op de Finse piste (afspraak en start: parking Bellekouter, Bellestraat) en later beurtelings in de woonwijken van Affligem.

Het programma duurt 10 weken en dan kan men met gemak een half uurtje zalig joggen of 5000 m. lopen.

Ook is er gelegenheid voor gevorderden om zelfs nog verder op te

bouwen tot 10.000m. en meer.

De geslaagden ontvangen later van de sportdienst hun verdiend diploma.

Deze “**Free to run**” wordt **gratis** aangeboden en er is ook een verzekering voor alle deelnemers.

Huldiging Leo De Rijck 35 jaar voorzitter en medestichter

Recent hebben we Leo in de bloemetjes gezet voor zijn 35-jarig voorzitterschap van onze vereniging. Langs deze weg willen we nog maar eens benadrukken hoe dankbaar we zijn voor zijn inzet en vooral zijn vriendschap.



Leo zorgt ervoor dat onze club niet zomaar de zoveelste sportvereniging is, maar een hechte groep waar mensen zich thuis kunnen voelen.

Zij die er op de huldiging niet konden bij zijn, kunnen de presentatie bekijken door te surfen naar www.a-r-s.eu. Er zijn ook enkele foto's te zien in ons fotoalbum.

Voor de gelegenheid is er ook een fijn filmpje toegevoegd op de site.

Je ziet er onder andere Leo in actie op het domein Verbrugghen in de jaren 80.