

**Erevoorzitter:**

Jean Paul GEVAERT
S.v.d. Veldestraat 36
9630 Zwalm
0473/22.01.13

Voorzitter:

Marc MAES
Verrendries 5
9620 ZOTTEGEM
0499/230215

Secretaris:

Alex KOUSSONSKY
Rue D'ainieres 12
7910 Arc-Ainières
0496/02.93.78

Penningmeester:

Marc MEIRLAEN
Stedelos 2
9700 Oudenaarde
0479/49.51.86

Public relations:

Claudia VAN DER HAEGEN
Krekelstraat 35
9630 Zwalm
0495/33.03.01

Bestuurslid:

Marc DEGROOTE
Veldstraat 8
9750 Kruisem
0498/03.06.38

Bestuurslid:

Philip BAUWENS
Boekelbaan 4
9630 Zwalm
0478289900

website: www.jczwalm.be

e-mail:

joggingclubzwalm@gmail.com



Nieuwsbrief 6 - december 2022

1 laatste training:

Het is bijna zover. Het jaar zit er zo goed als op! Donderdag, 22 december is de laatste training van dit jaar. Traditiegetrouw nodigen we jullie allen uit na de training op een hapje en drankje in zaal Peerdestok in De Munk. Een ideaal moment om samen het voorbije jaar nog even te overlopen en eventueel nieuwe doelstellingen te maken.

Alle leden zijn welkom, je hoeft ook niet mee te wandelen of te lopen om erbij te zijn. Om organisatorische redenen vragen we wel, dat je ons vóór 19 december iets laat weten of je aanwezig zal zijn of niet.

2 ledenfeest:

Ook een klassieker, ons jaarlijkse ledenfeest! Dit zal doorgaan op 28 januari 2023, eveneens in De Munk. We kunnen nu al verklappen dat we gaan voor een kaas- en wijnavond met aansluitend een desserten buffet. Meer info en uitnodigingen zullen verstuurd worden in eerste week van januari. Hou de datum vrij!

3 hernieuwing lidmaatschap:

Bij het afsluiten van het jaar, is het ook nodig om het lidmaatschap te hernieuwen. Ook al zal de ledenverzekering bij Sporta opnieuw verhogen vanaf 1 januari - van 10 naar 11 euro per lid – kiezen wij er bewust voor om het lidgeld niet te verhogen.

Binnenkort krijgen jullie een e-mail met het inschrijvingsformulier voor 2023. Dit document zal reeds ingevuld zijn met beschikbare gegevens. Graag eventuele aanpassingen doorgeven. Gelieve ook bij overschrijving in de mededeling je naam en inschrijving 2023 te vermelden. We hopen jullie allen volgend jaar opnieuw te mogen verwelkomen. Dank hiervoor!



Erevoorzitter:

Jean Paul GEVAERT
S.v.d. Veldestraat 36
9630 Zwalm
0473/22.01.13

Voorzitter:

Marc MAES
Verrendries 5
9620 ZOTTEGEM
0499/230215

Secretaris:

Alex KOUSSONSKY
Rue D'ainières 12
7910 Arc-Ainières
0496/02.93.78

Penningmeester:

Marc MEIRLAEN
Stedelos 2
9700 Oudenaarde
0479/49.51.86

Public relations:

Claudia VAN DER HAEGEN
Krekelstraat 35
9630 Zwalm
0495/33.03.01

Bestuurslid:

Marc DEGROOTE
Veldstraat 8
9750 Kruisem
0498/03.06.38

Bestuurslid:

Philip BAUWENS
Boekelbaan 4
9630 Zwalm
0478289900

website: www.jczwalm.be

e-mail:

joggingclubzwalm@gmail.com

4 trainingen:

Hier willen we het hebben over 2 zaken die we op de laatste bestuursvergadering hebben besproken, **enerzijds** de parcours.

Er zijn de laatste tijd nogal vaak dezelfde parcours. Alle parcours (60 in totaal) zijn nu nagekeken op veiligheid en bruikbaarheid tijdens de donkere winterperiode (voldoende verlichting, geen stukken off road, ...). Hieruit blijkt dat er 13 voldoen aan de normen om op dinsdag- en donderdagavond te gebruiken tijdens de winterperiode, dat betekent ook dat deze om de 6 à 7 weken zullen terugkomen.

Op zondag en tijdens zomerperiode moeten we opteren om andere parcours te gebruiken. Bij de planning van volgend jaar zullen we meer rekening houden met het gebruik van alle beschikbare parcours en zullen we ook proberen om meer afwisseling in afstand en verschillende locaties te brengen. Parcours en gpx bestanden zijn zo goed als allemaal terug te vinden op onze website, tegen begin volgend jaar zal dit volledig klaar zijn.

Anderzijds ook de aanwezigheden op training. We zien de laatste maanden de aanwezigheden op training fel verminderen, waardoor de kans veel groter is dat je op bepaalde afstanden alleen of met weinig gezelschap moet lopen, wat niet leuk en ook niet de bedoeling is. Ook lopen alle afstanden van bij het begin uit elkaar. Dit is geen verwijt naar niemand toe, enkel een vaststelling. De maatregelen tegen corona hebben dit ook een stuk in de hand gewerkt.

Daarom willen we vanaf nieuwjaar – als goed voornemen - opnieuw de aandacht vestigen op het “samen starten” en een bepaalde afstand of tijd samen te lopen. Dit is zeker niet altijd evident maar met een beetje goede wil van iedereen moet dit zeker lukken. Belangrijk hierin is natuurlijk ook op tijd komen.



Erevoorzitter:

Jean Paul GEVAERT
S.v.d. Veldestraat 36
9630 Zwalm
0473/22.01.13

Voorzitter:

Marc MAES
Verrendries 5
9620 ZOTTEGEM
0499/230215

Secretaris:

Alex KOUSSONSKY
Rue D'ainieres 12
7910 Arc-Ainières
0496/02.93.78

Penningmeester:

Marc MEIRLAEN
Stedelos 2
9700 Oudenaarde
0479/49.51.86

Public relations:

Claudia VAN DER HAEGEN
Krekelstraat 35
9630 Zwalm
0495/33.03.01

Bestuurslid:

Marc DEGROOTE
Veldstraat 8
9750 Kruisem
0498/03.06.38

Bestuurslid:

Philip BAUWENS
Boekelbaan 4
9630 Zwalm
0478289900

website: www.jczwalm.be

e-mail:

joggingclubzwalm@gmail.com



5 Grounded running:

Op laatste algemene vergadering voor de sportclubs in Zwalm kwam Dirk Declercq (prof in biomechanica aan UZ in Gent) een uiteenzetting geven over **grounded running**. Hij en zijn team hebben een wetenschappelijk onderzoek van meer dan 30 jaar gedaan naar de impact, voordelen, nadelen van lopen.

Daaruit blijkt dat een mens gemaakt is om te lopen.

Lopen is heel laagdrempelig: - Geen infrastructuur nodig
- Niet duur
- Iedereen kan het

Dit wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat:

- mensen die regelmatig lopen leven gemiddeld 3 jaar langer
- lopen helpt tegen kwalen zoals dementie, kanker, hart- en vaatziekten, ...
- lopen versterkt onze botten en houdt ze langer in conditie

Om dit te bereiken is een wekelijkse training van ongeveer 50' aan een tempo van 9,6 km/uur genoeg!

Professor Declercq zegt ook dat sneller lopen, veel meer lopen kan en mag, maar gemiddeld blijkt uit het onderzoek dat gemiddeld 50% van de lopers jaarlijks 1 à 2 blessures heeft door overbelasting. Te veel lopen, te snel lopen, niet luisteren naar je lichaam, te vlug herbeginnen, ... leiden ertoe dat heel veel mensen afhaken en stoppen.

Het is een kwestie van een evenwicht te vinden tussen belastbaarheid \leftrightarrow belasting van het lichaam om geen blessures op te lopen; dit is niet eenvoudig zonder begeleiding of voldoende kennis.

Daarom kan deze **grounded running** een goede oplossing zijn, het gaat over een techniek waarop de knie niet te hoog wordt opgeheven, waar er steeds contact is met één van de twee voeten en de grond tijdens het lopen.



Erevoorzitter:

Jean Paul GEVAERT
S.v.d. Veldestraat 36
9630 Zwalm
0473/22.01.13

Voorzitter:

Marc MAES
Verrendries 5
9620 ZOTTEGEM
0499/230215

Secretaris:

Alex KOUSSONSKY
Rue D'ainieres 12
7910 Arc-Ainières
0496/02.93.78

Penningmeester:

Marc MEIRLAEN
Stedelos 2
9700 Oudenaarde
0479/49.51.86

Public relations:

Claudia VAN DER HAEGEN
Krekelstraat 35
9630 Zwalm
0495/33.03.01

Bestuurslid:

Marc DEGROOTE
Veldstraat 8
9750 Kruisem
0498/03.06.38

Bestuurslid:

Philip BAUWENS
Boekelbaan 4
9630 Zwalm
0478289900

website: www.jczwalm.be

e-mail:

joggingclubzwalm@gmail.com



Toch is deze techniek niet alles bepalend; het gaat vooral om niet te snel, niet te veel te lopen, te luisteren naar je lichaam zodat je kan blijven lopen en genieten van de ongetwijfeld gunstige impact ervan op onze gezondheid.

Dit is een beetje zijn betoog in een nutshell, dit lijkt ons wel iets waar we als club iets mee kunnen doen:

- prof uitnodigen voor de leden, volledige uiteenzetting met video en fotomateriaal is duidelijker
- promotie voor onze start2run
- promotie in Zwalmse Post
- ...

6 Weetjes:

- eerste training na nieuwjaar dinsdag 3 januari
- drink 26/1 werd geannuleerd owv het ledenfeest op 28/1
- datum algemene ledenvergadering: zondag 26 maart 2023

Hierbij ook aan alle leden fijne feestdagen en een gezond, sportief en gelukkig nieuwjaar!

Het bestuur

