

F Furalopers Tervuren



Het is niet alleen kaas en wijn maar ook een dansfestijn.

Contact- en informatieblad
Furalopers Tervuren
2007 nr 1

Afgiftekantoor: 1970 Wezembeek-Oppem – Trimestrieel: januari 2007
V.U.: Het bestuur van de Furalopers

Clubblad

20^{ste} jaargang - nr. 90 maart 2007

COLOFON

Voorzitter

Marleen Lemmens
Kapelweg 3,
3040 Neerijse – 0474/535541
e-mail: marjece@gmail.com

Ondervoorzitter

Harry Janssen
Beekstraat 16,
1933 Sterrebeek - 02/782.19.76
e-mail: harry.janssen@telenet.be

Secretaris

Steven Gillijns
Krokuslaan 15,
3080 Vossem - 02/767.75.12
e-mail : stevengillijns@hotmail.com

Penningmeester

Rob van Hees
M.Despretlaan 6,
1933 Sterrebeek - 02/782.02.49
e-mail: robvanhees4@hotmail.com

Sportcommissaris

Martin Thoré
Brusselsesteenweg 505a,
3090 Overijse – 02/6573846
e-mail: martin.thore@telenet.be

Advertenties

Prijs per jaargang
1/1 blad – 125 EURO
1/2 blad – 62,5 EURO
1/3 blad – 50 EURO
1/6 blad – 25 EURO

Bankrekening Furalopers: 068-2075123-29

Aangesloten bij Sporcrea vzw – Atletiek: nr 1073002. Groepstrainingen op zondagmorgen en woensdagavond. Individuele training van maandag tot en met zondag.

INHOUD

Woordje van de voorzitter	1
Nadenkhoekje	3
Verslag bijeenkomst communicatiegroep	5
Verslag bijeenkomst kledinggroep	7
Wedstrijduitslag 11.11.11	9
Foto's Alternatieve Furaloop	10
Kaas-en wijnavond	13
Bierloop	16
WMC-kalender 2007	17
Startrunning 2 ^{de} editie	18
Dagboek Koen van Roey	19
Wij hebben je nodig	21
Furaloop aankondiging	23
Hoge bloeddruk	24

De verantwoordelijkheid voor de ondertekende bijdragen wordt volledig gedragen door de auteur(s). De niet-ondertekende bijdragen verschijnen onder de verantwoordelijkheid van het bestuur.

Woordje van de voorzitter

Beste Furaleden,

Ik wil jullie allemaal heel erg graag bedanken voor jullie enthousiasme, jullie vertrouwen in het bestuur en jullie inzet voor onze club. 2007 belooft een prachtig jaar voor onze club te worden.

De Kaas- en Wijnavond was fantastisch. Dankzij jullie verliepen de voorbereidingen en de avond zelf erg vlot. Dankzij Marc, die de nodige hulp genoot van Jonny en Viviane, waren de hapjes weer overheerlijk en werd alles mooi gepresenteerd.

De werkgroep 'communicatie' en de werkgroep 'kledij' zijn ondertussen ook al samengekomen en hebben een aantal voorstellen uitgewerkt. Een verslag van deze comités vinden jullie verder in dit boekje.

Voor de 'startrunning', die volgende maand van start gaat hebben verschillende enthousiaste leden zich gemeld om de trainingen te begeleiden.

Doordat jullie er zijn wanneer het nodig is (soms moeten we het wel even vragen), voelt het bestuur dat onze initiatieven ook door jullie gedragen worden. Dit geeft ons de nodige energie om verder te doen.

De laatste weken krijgen we ook heel wat vragen van leden, die een bepaalde wedstrijd willen promoten en andere leden willen motiveren om deel te nemen. Aan het bestuur wordt dan de vraag gesteld of de club niet op een of andere manier kan bijdragen. Het bestuur waardeert deze initiatieven, deze verrijken ons clubleven. Het bestuur overweegt elke vraag met zorg en tracht een gemotiveerd antwoord te geven.

Een dag in 2007, die we zeker niet mogen vergeten is 18 december!
Twintig jaar geleden, op '18 december 1987' werd immers het eerste bestuur van de Furalopers samengesteld en daarmee werd onze club officieel 'gesticht'.

Tot slot wil ik graag onze nieuwe leden verwelkomen:
Borkin Ivor, Dewals Amy, Dewals Chloë, Dewals Nina, Kuepper Thomas, Leduc Jean-Pierre, Lefevre Ellen, Triangle Rudy, Vanlaethem Maikel, Van Ermen Boris, Van Molle Anaïs, Thielemans Evy,

Lopende groetjes,
Marleen

Noteer in uw agenda.

FURALOOP: 1 april 2007
Trainingen Startrunning vanaf 18 april 2007 Woensdag om 20.00 uur Zondag om 11.45 uur
Op 23 juni 2007 organiseert Martin Thoré in de Gemeentezaal te Duisburg een BBQ voor alle Furaleden. Verdere details volgen nog.

A.M.E.
SECURITY

Ministerieel nr 20 0150 19 - Erkenning INCERT: B-1603

Uw partner in huisbeveiliging

KIES VOOR EEN PROFESSIONELE AANPAK

**3 jaar
garantie**



**Easy Series
Inbraakdetectie**
Beveiliging
vereenvoudigd



Technische service
24u op 24u



02 767 09 02

Theo Wautersstraat 40 - 3061 LEEFDAAL (Bertem)
FAX 02 767 29 15 - www.ame.be - info@ame.be



WATERMOLEN *Sport*

= RUNNINGSHOP =

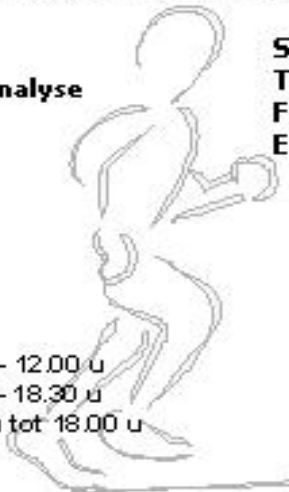
- Sportschoenadviescentrum
- Dynamische en statische voetanalyse
- Aanpassingen
- Trainingsadvies
- Technische loopkledij
- Hartslagmeters
- Accessoires

OPENINGSUREN:

Van dinsdag tot vrijdag: 9.00u – 12.00 u
14.00u – 18.30 u

Zaterdag: doorlopend van 10.00u tot 18.00 u

Zondag en maandag : gesloten



Stationsplein 7 3090 Overijse

Tel : 02 687 73 11

Fax : 02 782 27 84

E-mail : watermolensport@tijd.com

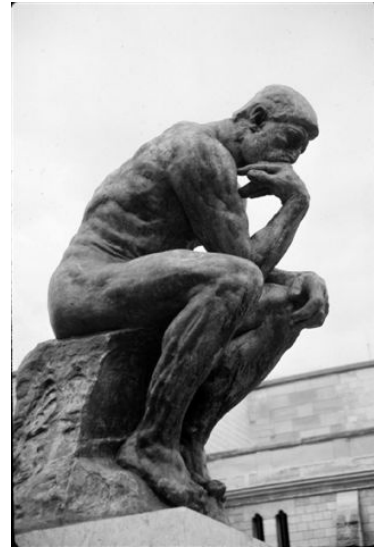


Nadenkhoekje

Ik heb hier nog een oude VAN DALE nieuw handwoordenboek van 1956 prijs bef 215, een fortuin in die dagen als ge weet dat een I-pod toen ong. 55bef kostte.

Een vaak en veel gebruikt woord bij ons tijdens en vooral na het lopen is het werkwoord 'AFZIEN'
Hoe wordt dit woord omschreven in het woordenboek:

afzien, (zag af, h. afgezien) 1. (onoverg.) de blik afwenden en naar iets anders zien: *hij hield de ogen strak op één punt gevestigd, zonder ervan af te zien*; -2. van iets ~, er niet meer op letten, vgl. *afgezien van* (w.g.); -3. naar beneden zien: *van het dak ~*; -4. (overg.) 1. *het moois enz. van iets ~*. het zó lang bezien, dat men voor dat alles geen gevoel meer heeft; -5. iem. een kans enz. ~, ze iem. afwinnen door waakzame oplettendheid; -6. (kunst verrichtingen enz.) leren verrichten door te zien naar een persoon die erin bedreven is: *iem. de geheimen van een kunst ~*; -7. *men kan in een uur vrij wat ~*, zeer veel zien; -8. (een uitgestrektheid in de ruimte) tot het einde toe doorzien: *een beukenlaan die men bijna niet kan ~*; -9. (Zuidn.) lijden (ook lichamelijk), ondervinden: *die man heeft veel afgezien*: - *veel met iem. ~*, veel last van hem hebben, hem moeten dulden, met hem opgescheept zijn.



Ik denk niet dat er veel in de club weten dat de betekenis die wij meestal aan AFZIEN geven een typisch Vlaams woord is.

Maar ja als we echt afgezien hebben dan kan het ons ook niks schelen dat onze lieve noorderburen dit niet gebruiken.

Ik moet eerlijkheidshalve eraan toegeven dat ik tijdens de marathon van Amsterdam ook echt afgezien heb. Ik had toen moeten zeggen geleden heb, maar ik vind dit als woord niet hetzelfde. Afzien gebruik je toch meestal in samenhang met sport.

Stel dat ge geen eten hebt tijdens het een of ander dan zullen we toch eerder geleden gebruiken voor de honger, maar is het tijdens een zware tocht dan hebben we wel lichamelijk afgezien. Maar wel honger of dorst geleden. Ik heb Jos nog nooit zien afzien van de dorst maar dorst geleden dat heeft hij wel al duizend keer gehad. En tussen haakjes ik ook.

uw loopvriend,
Jan B.

Cursiefje:

24 december 2006: Jos als van gewoonte spurt de keikesberg af (bergaf lopen is zijn specialiteit) zegt Rudi V.L.:

-hé kijk een RENDIER

Nieuwe Kledij Furalopers



Prijs kledij:

Singlet + Broek = 12.50 EURO

Singlet = 8 EURO

Broek = 8 EURO

Waar wij gaan doet men aan energie besparing.
Omdat onze installatie aan de laatste nieuwigheden
beantwoorden.

**Aangenomen Installateur Unerg
Specialist S.G.T. Systeem**



**Mechelsestraat 23
DUISBURG
Tel. 02/767.59.96**

BVBA SMETS & C°

CENTRALE-VERWARMING – SANITAIR

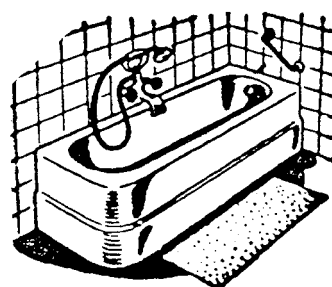
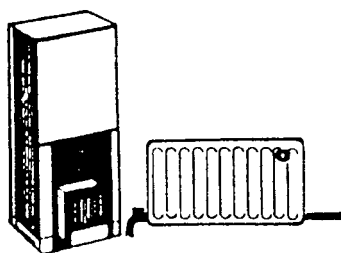
Wij plaatsen naargelang ieders beurs
alle Sanitaire installaties.

Waterleidingen bestaande uit
Vernette Polithyleen buis.
Geen roest- of kalkafzetting

De aflopen bestaan eveneens uit polithyleen met
gelaste verbindingen

Kraanwerk FRIEDRICH Grohe
Ideal Standard

Specialiteit : plaatsen van massagebaden



Verslag bijeenkomst Communicatiegroep (CG)

Aanwezig: Jan Boon, Els Debreucker, Eric Taelemans, Harry Janssen

Datum: 27 januari 2007.

Opdracht aan de Communicatiegroep.

De communicatie binnen onze club te evalueren en voorstellen te doen voor verbetering.

Bestaande communicatiemiddelen.

- Het boekje.

Verschijnt 4x per jaar en bevat o.a. mededelingen van het Bestuur, artikelen van leden over hun ervaringen in wedstrijden, uitslagen van wedstrijden, regelmatigheidscriterium, aankondigingen, advertenties, algemene artikelen die verband houden met sporten en varia.

- Furaflashes.

Verschijnen onregelmatig. Hebben meestal betrekking op een activiteit op korte termijn (bijv. voetbal, volley) of op een mededeling die niet wachten op het volgende boekje. De Furaflashes worden opgehangen in de kleedkamers en worden rondgestuurd via E-mail.

Evaluatie.

- Het Boekje.

Tijdens de laatste Algemene Vergadering bleek dat de leden het boekje nog steeds belangrijk vinden. De CG stelt daarom voor het boekje te houden. De frequentie moet bekeken worden. Misschien is tweemaal per jaar voldoende. Het een en ander hangt af van de te ontwikkelen Web-site.

Het CG had de volgende bemerkingen:

- enkele leden schrijven regelmatig een artikel maar de meeste leden zijn alleen maar lezers
- het samenstellen (verzamelen van teksten, foto's) en het uitbrengen van het boekje gebeurt door een

persoon

- Furaflashes.

De Furaflashes worden opgehangen in de kleedkamers. Niet alle lopers/loopsters komen in de kleedkamer. Iedereen kan een Furaflash maken en ophangen en rondsturen.

Actiepunten.

- *Het Boekje.*

1. Het logo op het voorblad dient aangepast te worden. Het Fura-logo is niet meer van deze tijd. Het voorstel is om een wedstrijd uit te schrijven onder de leden voor een nieuw ontwerp.
2. Nagaan welke beslissingen genomen door het Bestuur, die betrekking hebben op de leden, opgenomen zouden moeten worden. Dus niet die behoren tot de dagelijkse taken van het Bestuur zoals het organiseren van kaasavond en Furaloop.
3. Opnemen verslagen van werkgroepen.
4. Bepalen welke informatie in het Boekje en de Website moeten komen..
5. Nagaan hoe de leden gemotiveerd kunnen worden om meer artikelen te schrijven.
6. Nagaan of een redaktieraad het werk van de samensteller kan verminderen.

- *Furaflash.*

1. De flash tweemaal (woensdag en zondag) ophangen in de hal van Diependal. Dan kan iedereen de flash lezen.
2. Eén centrale plaats bepalen waar de laatste e-mailadressen zijn opgeslagen.
3. De flashes door steeds dezelfde persoon of zijn vervanger via E-mail laten versturen.

- *Website.*

De Website zal in de eerste fase alleen algemene gegevens bevatten zoals: Wie zijn wij, samenstelling Bestuur, trainingstijden, contactadres, inschrijvingsformulier, lidgeld, verzekeringsgegevens.

Nagaan hoe de Website ontwikkeld moet worden en waar te plaatsen.

LIPSIUS – HAGELAND

Reisbureau

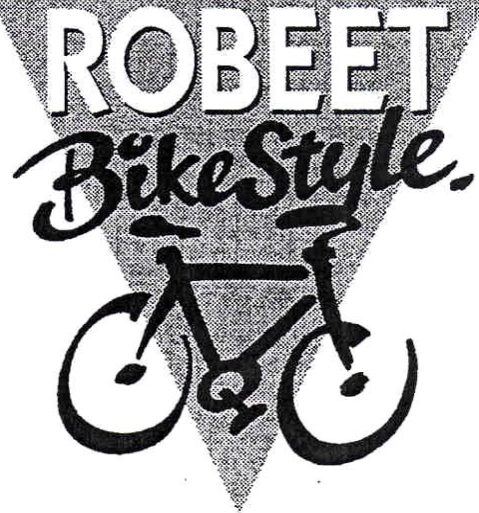
Vliegtuigreizen, Autoreizen, Busreizen, Cruises,
Incentives, Reizen op maat
Alle bestemmingen met de beste touroperators

Vraag ook onze speciale folder voor alle ski-reizen
Heeft U nog vragen? Kom gerust even langs

J. Lipsiusplein 3
3090 Overijse
Tel : (02)687 36 63
Fax : (02)687 25 86

lipsius.reizen@proximedia.be

open alle dagen, behalve op zondag, zaterdag tot 15 u.



Brusselsesteenweg 72 - 3080 Tervuren
Tel.: 02/767.43.38

GERLUX SHOP

Steenweg op Brussel 12
3080 Tervuren

Tel. 02/767.32.32



Uw partner voor uw tuin

Grote keuze in sierheesters, vaste planten,
haagplanten, klimplanten, rozen, fruitbomen
en een uniek aanbod bomen en planten
tot 8 m hoogte

Donkerstraat 8 – 3080 TERVUREN-VOSSEM
Tel : (02) 767.53.71 – Fax (02) 767.87.31

open ma - vrij 8 - 12u en 13 - 18u
zaterdag van 8 tot 17 uur

WIJ DIENEN U ELKE DAG
MET KWALITEIT

van 7u. tot 18.30u.
zon.- en feestdagen van 7u. tot 13u.
maandag gesloten



Brood
Banket

VOGELAERS JAAR
SMISSTRAAT 2
V O S S E N
TEL 02/768 13 13

Roomijs
Pralines



Bank

Dexia Druivenstreek cvba

Tervuren	02/7661270 Fax 02 766 12 79
Overijse	02/6860490 Fax 02 686 0499
Bertem	016/490649 Fax 016 44 13 29
Hoeilaart	02/6582240 Fax 02 658 22 49
Leefdaal	02/7661420 Fax 02 766 14 29
Huldenberg	02/6861010 Fax 02 686 10 19
Jezus-Eik	02/6861120 Fax 02 686 11 29

Verslag bijeenkomst Kleding Commissie

Aanwezig: Harry Janssen, Lieve Lettelier, Eric Taelemans, Vivian van de Velde
Datum: 14 februari 2007.

Opdracht aan de commissie.

Voor de club een nieuw tenue bepalen.

Verslag.

Tijdens de bijeenkomst werd de meeste tijd besteed aan het bepalen van de kleuren.

Overeengekomen werd elk lid zelf een short aanschaf en dat de commissie alleen een voorstel aan het bestuur en de leden uitbrengt betreffende de kleur en de vorm van het shirt. Wel beveelt de commissie aan dat de kleur van de short donkerblauw of zwart is. Deze kleuren zullen het beste passen bij het shirt. De reden dat elk lid zelf een short aanschaf is omdat een short nogal persoonlijk is en de club niet allerlei modellen en maten wil aanschaffen.

De commissie besloot uiteindelijk voor de kleuren geel, oranje en zwart voor het shirt. De volgende stap om mogelijke leveranciers te contacteren voor modellen en prijzen.

Echter intussen is het een en ander gebeurd. Diverse leden hebben onmiddellijk gereageerd op de kleurenkeuze. Men vindt dat in ieder geval blauw aanwezig moet zijn omdat dit de traditionele kleur is van de Furalopers. In de statuten staat hierover niets vermeld.

De commissie geeft gevolg aan de opmerking van de leden en gaat verder kijken met de kleur azurenblauw gecombineerd met andere kleuren.

DRUKKERIJ JOS

NAAMKAARTEN

GEBOORTEKAARTEN

HUWELIJKSKAARTEN

HANDELSDRUKWERKEN

STEMPELS

BEEKSTRAAT 20 • 1933 STERREBEEK
TEL. 02 731 10 32 • drukkerij.jos@pandora.be

Cafetaria DIEPENDAL



Yvette - Alain

Lindeboomstraat 30 3080 Tervuren



02/767.75.15

Bauknecht PHILIPS



Elektro-handel
Inbouwtoestellen
TV -HiFi-Video
Telefonie-Fax
Verlichting

E.H.E.

Eigen dienst na verkoop

Brusselsesteenweg 71A

Tel+Fax 02 7671230

3080 Tervuren



WOONDECOR

**Uw interieuradviseur
Raamdecoratie**

Savelkoul Anita
Verstraeten Patrick

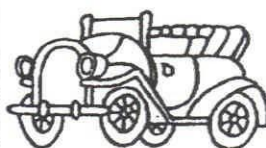
Brusselsestwg 23 - 3080 Tervuren
Tel. 02 767 72 42 - Fax 02 767 89 83

Gsm 0475 85 05 77

www.woondecortervuren.be

VDV AUTO

b.v.b.a.



**Alles
voor
de auto**

Wijngaardstraat 12 3080 Tervuren

Open: 08:30-12:30 / 13:00-18:00

Zaterdag: 09:15-12:30 / 13:00-16:00

Tel. 02/767 56 97

Bloemen - Planten



Pierre Wera-Rooms



Moorselsesteenweg 34
1933 Sterrebeek
Tel. 02/731 34 27

Openingsuren

ma - di: gesloten. wo: 15.30 - 18.30 uur

do - vr: 09.00 - 18.30 uur

za: 09.00 - 18.00 uur

zo: open op feestdagen



TEL 02 767 41 16

www.kleinduimpje.info

Klein Duimpje

Kinder- en Jeugdkleding tot 16 jaar
Kinder- en Jeugdmeubelen

Brusselsesteenweg 1
Leuvensesteenweg 7

Tervuren

Wedstrijduitslag 11.11.11

11 november 2006

Afstand : 10,2 km

Aantal deelnemers : 322

Aantal Furalopers : 26

Plaats	Heren	Tijd	Snelheid	Tijd/km
2	Van Roey Koen	35 : 48	17,34	3 28
13	Van Molle Philippe	39 : 15	15,59	3 51
14	Van Den Broeck Herman	39 : 18	15,57	3 51
15	Collier Michaël	39 : 19	15,57	3 51
23	Vanlaethem Rudy	39 : 59	15,31	3 55
43	Boon Jan	42 : 57	14,25	4 13
89	Vermeulen Chris	46 : 06	13,27	4 31
158	Feys Jean-Louis	50 : 39	12,08	4 58
159	Chevrolet Hugo	50 : 47	12,05	4 59
168	Dereymaeker Jan	51 : 43	11,83	5 04
186	Van Damme Philippe	53 : 00	11,47	5 14
196	Janssen Harry	53 : 22	11,55	5 12
210	Devriese André	54 : 12	11,29	5 19
216	Roona Bert	54 : 36	11,21	5 21
221	Seifert Axel	54 : 44	11,18	5 22
277	De Boos Peter	58 : 25	10,48	5 44
282	Vandenpoel Piet	59 : 07	10,35	5 48

Plaats	Dames	Tijd	Snelheid	Tijd/km
90	Dewilder Nicole	46 : 05	13,28	4 31
166	Mees Viviane	51 : 39	11,85	5 04
195	De Breucker Els	53 : 20	11,45	5 14
197	Laga Barbara	53 : 24	11,46	5 14
276	Lemmens Marleen	58 : 23	10,48	5 43
314	Hernalsteen Genoveva	1 : 05 : 56	9,28	6 28
315	Campe Veronique	1 : 06 : 09	9,25	6 29
318	Laes Carla	1 : 08 : 42	8,91	6 44
319	Van Den Abeele Femke	1 : 08 : 43	8,91	6 46

11 november 2006

Afstand : 5,2 km

Aantal deelnemers 160

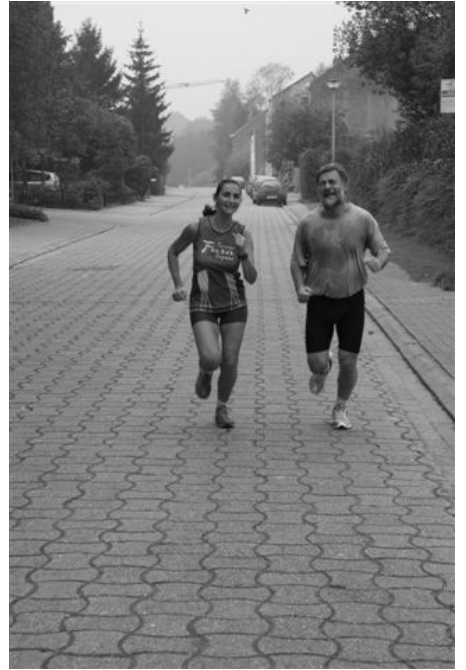
Aantal Furalopers : 5

Plaats	Heren	Tijd	Snelheid	Tijd/km
2	Gillijns Steven	18 : 16	17,08	3 31
35	Taelemans Eric	24 : 10	12,91	4 39
75	Van Hees Rob	28 : 17	11,03	5 26

Plaats	Dames	Tijd	Snelheid	Tijd/km
78	Boone Ingrid	28 : 27	10,97	5 28
92	Peeters An	30 : 10	10,34	5 48

Foto's Alternatieve Furaloop







Kaas- en wijnavond

Deze avond werd wederom zoals vorig jaar in de Parochiezaal van Vossem gehouden. Het Bestuur heeft de opmerkingen gemaakt tijdens de laatste Algemene Vergadering (AV) ter harte genomen. Zo werd het buffet in de kleine zaal opgesteld en was de grote zaal geheel voor de gasten. In de AV werd voorgesteld dat het Bestuur een planning zou maken betreffende de taakverdeling van de leden. Het bestuur heeft de taakverdeling opgesteld waarbij zoveel mogelijk rekening werd gehouden met de voorkeuren van de leden. Het heeft perfect gewerkt, iedereen was op het gevraagde uur beschikbaar. Het Bestuur bedankt alle leden die hieraan hebben meegewerkt. Ook de zelfbediening was een goede beslissing. Zoals vorig jaar waren de gasten zeer tevreden over de tappas, de salades en de aangeboden kazen. Een grote proficiat voor Marc die er elk jaar in slaagt om een lekker menu samen te stellen. Ook werd er op goede muziek veel gebruik gemaakt van de dansvloer. Al met al een zeer mooie en geslaagde avond.







Furalopers op Bierloop 6 mei 2007?????

Julie zullen zeggen Bierloop? Dit is zomaar geen bierloop....

De zevende editie van de bierloop gaat door op **zondag 6 mei 2007**.

Voor diegenen die deze organisatie nog niet kennen: het gaat om een unieke **estafette**loop over een totaalafstand van 120km voor teams van 8 lopers (elke loper loopt een afstand tussen 13,5km en 16,5km). De start wordt gegeven aan het kasteel van Gaasbeek (bij Brussel). De aankomst is gesitueerd aan ons klublokaal in Olen (Antwerpen).

Het thema van de bierloop is een combinatie van teamspirit, samen sporten en genieten.

Winnen is bijzaak, de bierloop is geen wedstrijd!

Het parcours is uitgestippeld langs de mooiste plekjes van de provincies Vlaams-Brabant en Antwerpen. Je volgt dit parcours aan de hand van een gedetailleerde roadmap, er zijn immers geen seingevers. Ieder team zorgt voor eigen begeleiders met de fiets. De samenwerking tussen fietsers en loper zorgen gegarandeerd voor de nodige sfeer. In het kader van het thema passeer je meerdere brouwerijen. Uiteindelijk krijgt iedere loper een waardevolle bierkorf (ter waarde +/- 25 euro)!

Na afloop kan je bovendien genieten van een heerlijke barbecue met uitgebreid groentebuffet aan slechts 4 EURO per schotel. Deze barbecue wordt professioneel georganiseerd zodat de wachttijden minimaal zijn. Bestelling bij voorinschrijving is wel vereist.

Belangrijk: de **start is verplaatst naar het prachtige kasteel van Gaasbeek**. Dit is slechts een 2-tal km verwijderd van brouwerij Lindemans waar alle eerdere edities van start gingen. Uiteraard zal de eerste etappe van onze bierloop, de naam eerbiedigend, langs deze brouwerij lopen. Ook aan het tweede deel van de eerste etappe is gesleuteld. Hierdoor zal er op de plaats van de eerste aflossing wat meer ruimte zijn voor de volgwagens.

De rest van het parcours, van etappe 2 tot etappe 8, blijft ongewijzigd.

Meer info op: <http://www.akolen.be/>

Onze club "Furalopers" zou dit jaar graag meedoen aan deze wedstrijd met één of meerdere ploegen.

De club betaalt het inschrijvingsgeld ten bedrage van 80 euro per team. We kunnen inschrijven tot 1 april.

Geïnteresseerde lopers en begeleiders (met fiets of auto) om deel te nemen aan deze wedstrijd, kunnen zich opgeven bij Herman Van den Broeck, liefst voor 26 maart. Zo kan ik het nodige nog doen voor de inschrijvingen tot 1 april.

Zijn er nog meer vragen of opmerkingen, stel ze gerust aan Herman Van den Broeck.

Hoe meer zielen, hoe meer vreugde.....

Herman.

Wedstrijdkalender Watermolencup 2007

14° editie

1	Zondag 1 april	15:00	Tervuren	Furaloop	16.0 km
2	Maandag 9 april	15:00	Erps Kwerps	Paasjogging	12.0 km
3	Zaterdag 14 april	15:15	Dworp	Herisemjogging	12.0 km
4	Zondag 22 april	11:00	Melsbroek	Drie Kastelenloop	12.0 km
5	Vrijdag 4 mei	20:00	Hoeilaart	Felix Sohieloop	11.2 km
6	Zondag 20 mei	10:00	Tervuren	RJT run	13.0 km
7	Zaterdag 23 juni	15:15	Machelen	Jogging van Machelen	10.0 km
8	Zaterdag 28 juli	16:00	Overijse	Zavelenborrejogging	13.0 km
9	Zondag 12 augustus	15:00	Kortenbergh	Excuusjogging	12.0 km
10	Zaterdag 18 augustus	16:00	Overijse	Druivenjogging	11.0 km
11	Zondag 2 september	10:00	Tervuren	Parkloop	10.0 km
12	Zaterdag 6 oktober	15:30	Steenokkerzeel	Stratenloop	10.0 km
13	Zondag 14 oktober	14:00	Huldenberg	Herfstjogging	10.5 km

Voor meer informatie over het criterium zie www.watermolencup.be. Onder Download vindt men reglement.

CAFE EUROFOOT

SNACKS & BROODJES

HET MUZIEK- EN SPORTCAFÉ

de Klein Michel

BRUSSELESTEENWEG 82

3080 TERVUREN

Tel (02)767.82.51

Open vanaf 11u15

W.E. 16 u.

MAANDAG TOT 18 u.

ZANDMAN

ZANDSTRALEN VAN :

- AUTO- EN MOTOCYCLE ONDERDELEN
- GLAS EN SPIEGELS
- ANTIIEKE MEUBELN

Liststraat 16 - 1910 Nederokkerzeel

Tel + Fax 016-65 02 72

BTW 732.334.459

Start Running 2de editie.

Heb je een persoon uit je naaste omgeving die graag zijn/haar conditie wil verbeteren laat hem/haar dit artikel lezen.

Op 1 januari heb je jezelf voorgenomen om dit jaar iets aan je lichamelijke conditie te doen. Tot nu toe is er misschien weinig van gekomen. Er zijn altijd wel redenen om dit uit te stellen naar de volgende dag, week, maand, jaar.

De Sportdienst en de Furalopers begrijpen dat beginners soms een duwtje in de rug nodig hebben. Daarom starten we gezamenlijk weer een project **Start Running**.

De eerste **Startrunning** vond plaats in 2005. Er waren 85 inschrijvingen. Na 10 weken van 3 trainingen per week behaalden 61 sportievelingen hun diploma van de 5 km.



De deelnemers die op Hubertusdag hun 5km diploma behaalden.

Er kwamen toen zoveel enthousiaste reacties dat besloten werd het **Startrunning** programma voort te zetten tot 10km. Een tiental weken later legden 32 deelnemers met succes de 10km af. Toen kwam het verzoek om door te gaan tot de 20km van Brussel. Er kwamen 19 startrunners over de finishlijn in Brussel. Door dit geweldig succes willen de Sportdienst en de Furalopers opnieuw een **Startrunning** programma starten. Zo willen zij beginners – man of vrouw, jong of oud, snel of traag....het maakt niet uit - op een ontspannen en aangename manier leren joggen. Loopervaring is niet vereist. We raden je aan je huisarts te raadplegen als je ouder bent dan 40 jaar, als je overgewicht hebt, of gezondheidsproblemen gehad hebt, of als er hart - of andere gezondheidsproblemen zijn in je familie.

Er zal 10 weken een trainingsschema worden gevolgd. Drie trainingen per week waarvan 2 onder begeleiding. Je dient de derde wekelijkse training op eigen initiatief te doen.

De begeleide trainingen zijn op woensdag om 20.00 uur en op zondag om 10.45 uur. De eerste training is op woensdag 18 april en start vanaf het sportcentrum Diependal, Tervuren.

Je kunt nadere informatie opvragen en inschrijven op onderstaande adressen:

Steundienst Tervuren - Brusselsesteenweg 9a, telefoon 02 7692093, e-mail: sportdienst@tervuren.be

Furalopers - telefoon 02 7821976, email: harry.janssen@telenet.be De deelnameprijs is €20, studenten €15 (verzekering inbegrepen.) Te storten op rekening 068-2075123-29 t.n.v. Furalopers.

Dagboek van Koen van Roey.

In een vorige uitgave van het boekje van de Furalopers kon je lezen hoe ik probeer mijn loopambities waar te maken. Vandaag heb ik een winterstop ingelast, ideaal om even terug te blikken op 2006. Komende uitgave bepaal ik de doelstellingen voor 2007.

Doelstellingen 2006.

weekdag	datum		afstand	tijd	gem.	tijd/km	uitslag
zaterdag	1/04/2006	HERISEM JOGGING (DWORP)	11,85	0:45:17	15,70	0:03:49	35
maandag	17/04/2006	PAASMAANDAG JOGGING (EK)	12,00	0:44:32	16,17	0:03:43	36
zondag	23/04/2006	DRIE KASTELEN (MELSBROEK)	12,00	0:44:24	16,22	0:03:42	27
vrijdag	5/05/2006	FELIX SOHIE (HOEILAART)	11,20	0:40:57	16,41	0:03:39	24
zondag	21/05/2006	RJT RUN (TERVUREN)	12,85	0:45:45	16,85	0:03:34	14
zondag	11/06/2006	FURALOOP (TERVUREN)	16,00	1:01:10	15,69	0:03:49	9
zaterdag	29/07/2006	ZAVELENBORRE JOGGING	13,80	0:51:57	15,94	0:03:46	10
zaterdag	19/08/2006	DRUIVENJOGGING	10,90	0:41:11	15,88	0:03:47	11
zondag	3/09/2006	PARKLOOP (TERVUREN)	9,90	0:36:30	16,27	0:03:41	10
zaterdag	23/09/2006	JOGGING VAN MACHELEN	7,50	0:26:04	17,26	0:03:29	6
zaterdag	30/09/2006	ZONNEBOS (STEENOKKERZEEL)	9,40	0:33:00	17,09	0:03:31	5

Toelichting : resultaten in de Watermolencup, Koen Van Roey (2006)

- WMC - gemiddeld 15,50 kilometer per uur per wedstrijd** (OK, achteraf bekeken misschien wel een makkelijke doelstelling – gemiddeld 16 km/u was beter geweest.)
 - WMC - top 25 in elke wedstrijd** (niet behaald in Dworp, Erps-Kwerps en Melsbroek vooral te wijten aan onvoldoende voorbereiding (overbelasting in maart) – nadien loop ik wel vlot in de top 25 - op het einde van het seizoen loop ik zelfs regelmatig een top 10 plaats waardoor de doelstelling als positief wordt geëvolueerd)
 - WMC : top 10 in een wedstrijd naar keuze** (Furaloop, Zavelenborre, Parkloop, Machelen en Zonnebos – tijdens de Druivenjogging loopt het mis omdat deze wedstrijd daags na de halve marathon van Zaventem plaats vindt.)
 - WMC : top 8 in het eindklassement** (niet behaald : ik word 9^e omdat ik niet kan starten in Huldenberg (wegens deelname aan de SUEZ RAID) – anders word ik 7^e wat een eerlijke uitslag is (de andere 6 lopers zijn (voorlopig) gewoon beter))
 - deelname aan de SUEZ RAID als sporter** (op 12 oktober vertrek ik met The Lowlands Orange Devils naar Portugal (Algarve) om deel te nemen als sporter aan de 15^e SUEZ RAID – ik kom aan alle etappes aan de start, met uitzondering van de proloog).
- Meer informatie over de SUEZ RAID : www.raidsuez.com (paswoord: wearesuez).*
- 20 KM van BxL : 1h20 (of sneller ...)** (het moment van 2006 : niet gemotiveerd om aan de wedstrijd deel te nemen, verschijn ik (na een nachtje stappen) niet optimaal aan de start – uiteindelijk kom ik (als 210^e) na 1u16'20" (15,72 km/u) toe in Brussel – bij het afhalen van de uitslag word ik emotioneel : heb ik dit gepresteerd ?)
 - 21 km van Zaventem : top 15 (15,20 km/uur)** (1u17'43" op aangeven van Roger De Cnijf (ACKO), goed voor een 6^e plaats (16,21 km/u) – volgend jaar top 5 ?)

8. **een wedstrijd (> 10 KM) gemiddeld sneller dan 17,00 km per uur** (enkel de eindejaarscorrida in Leuven komt in aanmerking – in totaal loop ik 5 x maal (gemiddeld) sneller dan 17 km/u – als we de officiële uitslagen mogen geloven, loop ik zelfs tot 18,22 km/u, maar ik boek liever vooruitgang op basis van mijn Garmin Forerunner.)
9. **top 5 in een wedstrijd naar keuze** (in Boortmeerbeek loop ik naar mijn eerste overwinning, in Rotselaar en Vossem word ik 2^e, en in Lubbeek (korte afstand) behaal ik de derde plaats – kers op de taart is echter de 5^e plaats in Steenokkerzeel, een wedstrijd die geldig is voor de Watermolencup)
10. **deelname aan een halve triathlon (tijdens de zomermaanden)** (niet behaald)

Extra statistieken:

In 2006 heb ik 2313 kilometer gelopen, verspreid over 196 trainings- of wedstrijddagen (gemiddeld 11,80 km per training/wedstrijd of gemiddeld 44,48 km per week). In totaal heb ik 169 rustpunten ingelast vaak omwille van blessure of demotivatie. Ik loop bijgevolg (iets meer dan) 1 dag op 2. Bovendien ontbreekt structuur (10% regel) in de opbouw. Ik heb getracht te pieken in Erps-Kwerps, Brussel (20KM) en in Machelen.

Besluit: ik mag terugblikken op een mooi seizoen. Uitschieter is ongetwijfeld de prestatie in Brussel, maar de echte doorbraak komt er na de RJT run in Tervuren, waar ik na een sterke eindspurt naar een 14^e plaats loop. Finaal loop ik naar een 9^e plaats in de Watermolencup, wat een aardige prestatie is, zeker omdat het niveau ten opzichte van het seizoen 2005 toegenomen is. Dit jaar heb ik ontdekt dat er heel wat potentieel aanwezig is (mijn basis snelheid heb ik verhoogd tot gemiddeld 17 km/u), en dat ik in de toekomst ongetwijfeld nog heel wat leuke momenten kan beleven met het lopen mits een aantal aanpassingen in mijn trainings- en wedstrijdplanning.

weekdag	datum		afstand	tijd	gem.	tijd/km	uitslag
zondag	15/01/2006	WINTERJOGGING (MEERBEEK)	9,06	0:32:40	16,64	0:03:36	11
zondag	12/02/2006	VALENTIJN JOGGING (LICHTAART)	12,00	0:45:23	15,86	0:03:47	18
zaterdag	1/04/2006	HERISEM JOGGING (DWORP)	11,85	0:45:17	15,70	0:03:49	35
maandag	17/04/2006	PAASMAANDAG JOGGING (EK)	12,00	0:44:32	16,17	0:03:43	36
zondag	23/04/2006	DRIE KASTELEN (MELSBROEK)	12,00	0:44:24	16,22	0:03:42	27
vrijdag	5/05/2006	FELIX SOHIE (HOEILAART)	11,20	0:40:57	16,41	0:03:39	24
zaterdag	13/05/2006	MIDDELBERGJOGGING (ROTSELAAR)	15,00	1:00:15	14,94	0:04:01	2
zondag	21/05/2006	RJT RUN (TERVUREN)	12,85	0:45:45	16,85	0:03:34	14
zondag	28/05/2006	20KM VAN BRUSSEL	20,00	1:16:20	15,72	0:03:49	210
zondag	11/06/2006	FURALOOP (TERVUREN)	16,00	1:01:10	15,69	0:03:49	9
zaterdag	29/07/2006	ZAVELENBORRE JOGGING	13,80	0:51:57	15,94	0:03:46	10
dinsdag	15/08/2006	HALVE MARATHON VAN ZAVENTEM	21,00	1:17:43	16,21	0:03:42	6
zaterdag	19/08/2006	DRUIVENJOGGING	10,90	0:41:11	15,88	0:03:47	11
zondag	20/08/2006	VOERHOEKJOGGING VOSSEM	10,30	0:49:20	12,53	0:04:47	47
zondag	27/08/2006	BERTEM	10,60	0:38:46	16,41	0:03:39	6
zondag	3/09/2006	PARKLOOP (TERVUREN)	9,90	0:36:30	16,27	0:03:41	10
zondag	17/09/2006	BOORTMEERBEEK	9,92	0:34:34	17,22	0:03:29	1
zaterdag	23/09/2006	JOGGING VAN MACHELEN	7,50	0:26:04	17,26	0:03:29	6
zaterdag	30/09/2006	ZONNEBOS (STEENOKKERZEEL)	9,40	0:33:00	17,09	0:03:31	5
zondag	5/11/2006	STRATENLOOP LUBBEEK	6,09	0:21:11	17,25	0:03:29	3
zaterdag	11/11/2006	11 11 11 JOGGING te VOSSEM	9,92	0:35:51	16,60	0:03:37	2
zondag	19/11/2006	CROSS TE KORTENBERG	8,22	0:30:53	15,97	0:03:45	25
zondag	31/12/2006	EINDEJAARSCORRIDA LEUVEN	12,00	0:42:17	17,03	0:03:31	12

toelichting : wedstrijden 2006 (#=23), Koen Van Roey (2006)

Wij hebben je nodig voor het voortbestaan van het boekje.

Voor de start van de algemene vergadering stond een vastberaden stakingspiket scanderend :

Het boekje moet blijven !

Er was dan ook al vlug een ‘eerste’ algemene consensus bereikt over dit agendapunt. Om verschillende redenen waren we het erover eens dat we de papieren versie van het Furaboekje zomaar niet overboord mogen gooien.

De meesten lezen het steevast van voor tot achter of vice versa naargelang de persoonlijke voorkeur. Sommigen bewaren het al jaren, anderen kijken dan weer uit naar de foto’s. Tenslotte zijn er ook leden op zoek naar ‘betere tijden’.

Kortom, het boekje moet blijven !

Nu verschijnt dit ‘handen vol werk’ om de drie maanden en het is Harry die instaat :

- voor tal van teksten;
- voor het aanzetten van leden tot schrijven;
- voor het tijdig verzamelen van al het materiaal (teksten, foto’s, wedstrijduitslagen, aankondigingen, reclame, enz.)
- voor de lay-out ;
- voor het doorsturen van het definitief ontwerp naar de drukker;
- voor het afhalen van de boekjes
- het distribueren van de boekjes.

Uiteraard kan hij rekenen op tal van trouwe leden die hem materiaal bezorgen, maar toch blijft het hard werken om ervoor te zorgen dat zo’n boekje driemaandelijks verschijnt.

De werkgroep communicatie (wablief? jawel !!!) heeft zich over dit agendapunt gebogen, gewikt en gewogen en is er van overtuigd dat ‘het boekje’ niet het werk mag zijn van één man met enkele vrijwilligers.

Als ook jij vindt dat het boekje moet blijven, dan hoopt ‘het boekje’ te kunnen rekenen op jouw medewerking.

De werkgroep communicatie lanceert dan ook deze advertentie, een oproep aan alle leden om het voortbestaan van ‘het boekje’ te verzekeren.

HET BOEKJE WERFT AAN :

Furnalisten of de vlotte pennen onder ons

Was jij degene die instond voor de inhoud van de schoolkrant, heb je een verborgen schrijftalent of schrijf je gewoon graag, heb je veel fantasie of ben je gewoon iemand die veel te vertellen heeft, stel je dan nu kandidaat voor de redactieraad !

Furatelisten of verzamelaars van wedstrijduitslagen

Hou je steevast alle uitslagen bij van de wedstrijden die jij en je fura-lotgenoten lopen, onderwerp je ze daarna aan een grondige analyse of voorzie je ze van de nodige commentaar, dan kunnen we jou misschien overreden om tot het redactieteam toe te treden !

Furatiekelingen of zij die bezeten zijn van het lopen

Verzamel je interessante artikels die verband houden met lopen, ben je wat hardlopen betreft degene die op de hoogte is van alle nieuwtjes en ben je bereid tot actie, wordt dan nu lid van de redactie !

Furaporter of de nieuwsgierigen van de club

Ben je nieuwsgierig van aard, hou je ervan om leuke anekdotes bij te houden, ben jij degene die alles te weten komt en ben je daarbij nog een fanatiek sporter, wordt dan snel onze Fura-reporter !

Furamnist of de persoon die zorgt voor het editoriaal

Zet je graag een grote mond op, heb je altijd overschot van gelijk, zeggen anderen steeds wat jij al jaren wist, dan ben je de geknipte columnist !

Furabobo of het bestuurslid/verslaggever

Ben jij een bestuurslid en bereid verslag uit te brengen over de bestuursvergaderingen zodat de leden weten waar het bestuur mee bezig is, dan is het zeker niet te laat voor een plaatsje in de redactieraad !

Furagraaf of de creatieveling in ons

Werk je in de marketing of ben je gewoon creatief, heb je zin voor ‘vorm’ en zet je graag ‘het boekje’ in het nieuw, wees dan meer dan welkom in het redactieteam !

Furanisator of de trekker van het geheel

Heb je een motiverende invloed op anderen, ben jij degene aan wie weinigen durven weigeren, hou je ervan te werken tegen een dead-line of ben je gewoon een goed organisator, wordt dan onze redactiecoördinator !

Kortom, zij die zich aangesproken voelen en bereid zijn een regelmatige bijdrage te leveren aan de realisatie van het boekje worden verzocht zich aan te melden bij een van de leden van de Werkgroep Communicatie.

Op dat moment kunnen we zien of er een redactieteam kan worden samengesteld zodat het voortbestaan van het boekje kan worden verzekerd.

Hopelijk kunnen we ook op jou rekenen.

Els.

19e FURALOOP

Eén van de mooiste wedstrijden van ons land !!!

FuraLoperS

tervureN

Zondag 1 april 2007

Zaal "Nettenberg" – Hertenbergstraat - Tervuren

16 km om 15u (ook 9 km om 14u45), op 85% boswegen

Kleedkamers in sportcentrum Diependal

Aandenken en tombola voor elke aangekomen deelnemer

9 km en 16 km verschillende huldigingen

- Voorinschrijving tot 19 maart: 4 euro.
- Daginschrijving: 5 euro.

Info: 02/767.60.09 M. Lemmens - lembro@scarlet.be - 02/782.19.76 H.Janssen - harry.janssen@telenet.be
Rekeningnr.: 068-2075123-29, Furalopers, 3080 Tervuren.



Garage MONTANA B.V.B.A. / S.P.R.L.

MECHELSESTEENWEG 26 – 1933 STERREBEEK

WATERMOLENCUP

<http://www.watmolencup.be>

info@watermolencup.be

* schrappen wat niet past

[illegible]

MAN / VROUW *	DEELNEMER CRITERIUM WATERMOLENCUP: NEE / JA *
----------------------	--

AFSTAND: **9** KM / **16** KM *

RACENUMMER:

--

Hoge bloeddruk bloedgevaarlijk

(Onderstaand artikel komt uit het tijdschrift Profiel van Partena)

We horen zo vaak spreken over hypertensie of hoge bloeddruk dat we bijna niet meer stilstaan bij de ernst ervan. Het lijkt wel normaal, zeker onder de oudere mensen. Maar hypertensie mag niet geminimaliseerd worden als een alledaags kwaaltje. Het is een aandoening met kwalijke gevolgen en kan leiden tot de dood. Reden genoeg om de waakvlam brandend te houden.

In België worden meer dan 1,2 miljoen Belgen behandeld voor arteriële hypertensie. Maar waarschijnlijk is het reële aantal hogebloeddruklijders nog groter, gewoon omdat de symptomen in het begin niet voelbaar zijn en mensen dus ook niet naar de dokter stappen. Hypertensie komt meer voor naarmate men ouder wordt. Vooral vanaf middelbare leeftijd stijgen de cijfers gevoelig.

Bloeddruk

Bloeddruk wordt uitgedrukt in millimeter kwik. Een druk van 100 mm kwik komt overeen met de kracht die het kwik in een kwikkolom 100 mm doet vooruitgaan. Een vergelijking met het lichaam is snel gemaakt: de bloeddruk is de druk die door het bloed wordt uitgeoefend op de wanden van de slagaders. Een arts deelt de bloeddruk meestal mee in centimeter, bv. 12 over 8.

Bloeddruk is de combinatie van twee waarden:

- Het eerste cijfer, het hoogste, duidt de druk aan van het bloed wanneer het hart samentrekt en het bloed er uitstroomt. Dat is de systolische druk of bovendruk.
- Het tweede cijfer, het laagste, duidt de

druk aan van het bloed wanneer het hart zich ontspant en met bloed vult. Dat is de diastolische druk of onderdruk.

Te hoog... en wat dan?

Men spreekt van hypertensie bij een bovendruk gelijk aan of hoger dan 140 mm Hg en/of een onderdruk gelijk aan of hoger dan 90 mm Hg. Dit is de classificatie die gebruikt wordt voor volwassenen:

	bovendruk		onderdruk
Optimaal	< 120	en	< 80
Normaal	120 - 129	of	80 - 84
Normaal hoog	130 - 139	of	85 - 89
Lichte hypertensie (1e graad)	140 - 159	of	90 - 99
Gemiddelde hypertensie (2e graad)	160 - 179	of	100 - 109
Zware hypertensie (3e graad)	≥ 180	of	≥ 110
Geïsoleerde systolische hypertensie	≥ 140	en	< 90

Het gevaar van hypertensie op lange termijn is dat de doorsnede van de slagaders kleiner wordt. Daardoor heeft het bloed het moeilijk om tot bij de organen te komen en worden er minder zuurstof en voedingselementen aangevoerd. Vitale organen zoals de hersenen, het hart en de nieren kunnen onherroepelijk beschadigd raken. Door de slechte irrigatie bestaat het risico op bloedklonters met een hart- of herseninfarct tot gevolg. Ook oogaandoeningen horen in het lijstje, want hypertensie tast het hoornvlies aan.

De bloeddruk moet volgens Amerikaanse en Europese richtlijnen onder 140/90 mm Hg blijven om de risico's te doen afnemen. Diabetici, nierlijders en mensen met een cardiovasculaire aandoening moeten nog lager, tot maximaal 130/80 mm Hg.

Wittejashypertensie

Er zijn mensen die in het gewone leven een normale bloeddruk hebben, maar een hoge bloeddruk hebben wanneer ze een arts raadplegen. Dat verschijnsel noemt men wittejashypertensie en het komt voor in 25% van de metingen. Het fenomeen werd ontdekt toen er automatische meettoestellen op de markt kwamen, die ook thuis gebruikt kunnen worden en dus zonder arts of andere witte jas in de buurt!

Voorkomen en genezen

Er zijn een aantal factoren die het risico op hypertensie kunnen verhogen. Sommige kan men beïnvloeden, andere jammer genoeg niet. Ouderdom is er zo één. Ook een familiale voorgeschiedenis maakt iemand vatbaarder voor een hoge bloeddruk. Een aantal factoren die men wel deels zelf in de hand houdt, zijn roken, gebrek aan lichaamsbeweging, overgewicht, buitensporig alcoholgebruik, stress en overmatig zoutgebruik. Geen uitvluchten maar actie, dus!

- Laat je bloeddruk regelmatig meten, zeker als je een dagje ouder wordt of behoort tot de risicogroepen. Vraag er zelf naar als je arts het niet spontaan voorstelt.
- Onderneem actie op de vlakken waar je kunt (gewichtsverlies, rookstop, alcoholgebruik matigen, zoutgebruik beperken, andere dieetmaatregelen, meer bewegen, ontspannen)! Volg de raadgevingen van je arts.

De levensstijl aanpassen is soms niet voldoende. De arts kan daarnaast medicijnen voorschrijven. Die verschillen naargelang de ernst en het al dan niet aanwezig zijn van extra risicofactoren (bv. diabetes, orgaanschade).

Bij een plotse verhoging van je bloeddruk voel je je niet lekker, het draait rondom jou, enz. Maar meestal zijn er geen duidelijke symptomen! Hypertensie tast je lichaam langzaam aan, totdat het (soms) te laat is. Laat het zover niet komen en houd je bloeddruk in het oog!

19e FURALOOP

Zondag 1 april 2007

Zaal Nettenberg Hertenbergstraat -Tervuren

Het Bestuur zoekt voor deze wedstrijd:

Seingevers

Assistentie bij de inschrijving

Helpers bij de bar

Assistentie bij de aankomst
(aannemen nummers,
uitreiken aandenken)

Hulp bij inrichten zaal

Kilometerplaten ophangen

en nog meer activiteiten

Ben je geïnteresseerd om een van deze activiteiten te doen of ken je personen in je omgeving die ons willen helpen dan vragen wij je contact op te nemen met een van de bestuursleden of mail naar marjece@gmail.com of harry.janssen@telenet.be

Alvast hartelijk dank voor je medewerking,
Het Bestuur.



GARAGE MONTANA

Mechelsesteenweg 26 1933 Sterrebeek Tel. 02/731 5864

