

BELGIE-BELGIQUE
P.B./P.P
7023

F Tervuren Furalopers



Onze deelnemers aan de marathon van Brussel.

Contact- en informatieblad

Furalopers Tervuren 2007 nr 4

Afgiftekantoor: 1970 Wezembeek-Oppeem – Trimestrieel: december 2007

V.U.: Het bestuur van de Furalopers

Clubblad

20^{ste} jaargang - nr. 93 december 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
Verslag Algemene Vergadering	3
Lidmaatschap 2008	9
Reglement 2008	10
Wedstrijduitslagen	13
Eindstand regelmatigheidscriterium	18
In gesprek met Hugo Chevrolet	19
Medoc Marathon	21
Mijn eerste marathon - Ingrid	29
Mijn eerste marathon – Philippe Spruyt	33
Marathon Brussel	37
Wedstrijdkalender Watermolencup 2008	38
Startrunning 2 ^{de} editie	39
Wintermarathon Apeldoorn	41
Gambia	42

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

Bedankt Furalopers en medebestuurdersleden voor het afgelopen seizoen. 't Is een mooi seizoen geweest met heel wat clubactiviteiten, de ene al wat sportiever dan de andere.

Er is het afgelopen seizoen heel hard gewerkt zowel door de leden, als door het bestuur. Het boekje is ook het afgelopen jaar 4 keer verschenen en de website is al geruime tijd actief. De nieuwe clubkledij en het nieuwe logo krijgen weldra hun definitieve vorm.

Gelukkig zijn er in onze club ook leden, die er voor zorgen, dat er tijd genomen wordt voor ontspanning. Ze organiseerden spontaan een deelname aan één of andere wedstrijd of een nevenactiviteit.

Voor het volgende seizoen staan er nu al heel wat clubactiviteiten op het programma:

- Op **23 februari** gaat onze jaarlijkse Kaas & Wijnavond door (of noemen we deze avond voortaan ons "Furafestijn"?).
- Op **6 april** organiseren wij voor de 20^{ste} maal de Furaloop.
- Op **22 juni** vieren we officieel het 20-jarig bestaan van onze club.

Voor het bestuur brengt dit weer heel wat voorbereidend werk met zich mee. We weten dat we op de dag van de activiteit heel wat hulp kunnen krijgen van de leden, wat we natuurlijk erg op prijs stellen. Maar als je ideeën hebt of je wordt graag betrokken bij de voorbereiding van deze clubactiviteiten, mag je het ons ook laten weten.

Maar voor we zover zijn wil ik jullie allemaal een prettig einde jaar toewensen en voor 2008 een goede gezondheid, veel loopplezier en vriendschap in onze club.

Marleen

20 jaar Furalopers !

22 juni 2008*

Willen jullie graag oud-leden uitnodigen om dit jubileum samen met ons te vieren?

Bezorg ons dan hun adres of geef hun naam door, dan proberen we hen op te sporen!



Verslag Algemene Vergadering.

Welkom

Marleen heet als voorzitter alle aanwezigen welkom en heeft een speciaal woord van dank voor

- Marc die alweer voor een hapje zorgt en René die ons een tournee aanbiedt
- De leden van de werkgroepen kleding en communicatie
- De leden die artikels geschreven hebben voor ons boekje
- Johanna die de website gebouwd heeft
- Harry die met eindeloos geduld telkens weer het boekje samenstelt en uitbrengt
- De leden die talrijk aanwezig waren om ons te helpen bij de organisatie van Kaasavond en de Furaloop
- Herman en Wilfried voor hun aandeel in de organisatie van de bierloop en de marathon van de Medoc
- De medewerkers aan de Start Running; Harry voor de organisatie en alle begeleiders

Marleen vraagt kandidaat medewerkers voor het feest ter gelegenheid van het 20 jarig bestaan van de Furalopers.

Het bestuur heeft dit jaar diverse activiteiten gesponsord. Alle leden mogen uiteraard voorstellen indienen. Zie sponsering.

Wij hopen in 2008 op evenveel enthousiaste vrijwilligers te mogen rekenen bij de organisatie van onze activiteiten.

Overzicht van de activiteiten van vorig seizoen

Kaas en Wijn avond

Moeten we volgend jaar niet de naam veranderen en eerder spreken van een Furafestijn?

Start Running

In totaal hadden we 104 betalende inschrijvingen. 74 deelnemers hebben met succes de 5 km gelopen en 65 deelnemers waren ingeschreven voor het vervolg naar 10 km. Hiervan hebben 42 de 10 km gelopen. Nu vragen een aantal leden om ook een begeleide training te organiseren voor de 20 km. Harry overweegt om eind maart een programma hiervoor te starten. (Intussen hebben meer dan 40 leden zich aangemeld voor deze training en wordt door Harry georganiseerd.)

Furaloop

We hadden 560 deelnemers aan de start (vergelijk met 260 het vorige jaar). Het was de eerste wedstrijd van de WMC, het weer was uitstekend, en we hadden geen concurrentie van ander wedstrijden. We hebben het parcours moeten wijzigen omdat we van de boswachters geen toelating kregen de drankbevoorrading in het bos te organiseren. Vorig jaar werden te veel bekertjes in het bos gegooit. Soms krijgen lopers ook buiten de bevoorrading drank aangeboden van hun familie. Wij vermoeden dat daar soms minder zorgvuldig met de bekertjes omgesprongen

wordt. We hebben confirmatie dat volgend jaar de Leeuweriken, Dumarsin en Dworp naar onze wedstrijd komen. Het bestuur vraagt de Furalopers om ook bij die clubs talrijk deel te nemen aan hun wedstrijd.

Regelmatigheidscriterium

50 deelnemers hebben regelmatig hun punten ingeleverd. Dat is 20% meer dan vorig jaar.

Sponsoring

We hebben dit jaar 4 activiteiten gesponsord:

- De deelname aan de Leeuweriken loop
- De marathon van de Medoc
- De Bierloop
- De club uitstap

Financieel verslag

De boeken en de stand van de rekeningen werden nagekeken door Eric Taelman en Rudi .
U vindt het verslag elders in dit boekje

Aanstelling van 2 leden voor nazicht van de boekhouding 2008

Volgend jaar controleren Patrick Dermul en Stéphane Berthels de boeken.

Voorstellen voor activiteiten in 2008

De kaas en wijnavond wordt op 23 februari georganiseerd in Vossem.

De Furaloop gaat door op 6 april.

Naar aanleiding van het 20 jarig bestaan van de club, organiseren we op 22 juni een Botanische wandeling langs ons gewone trainingsparcours gevolgd door een receptie in het GC. Papeblok. Hierop zijn alle (oud)leden en hun partners, de sponsors en de sportdienst uitgenodigd. We doen een oproep om alle oud-leden die jullie nog zouden kennen ook uit te nodigen voor deze viering.

Nieuwe kledij

Dan volgt een modeshow van mogelijk nieuwe kledij van 2 verschillende leveranciers. De leden uitten hun voorkeur met handopsteken.

Verkiezing Bestuur

Er waren geen nieuwe kandidaten voor het bestuur. Marleen heeft opnieuw een oproep gelanceerd opdat nieuwe kandidaten zich zouden opgeven voor het bestuur.

Bespreking voorstellen van de leden

Wilfried stelt voor om de trainingstijden te beperken tot woensdag 19:00 hr en zondag 09:30 uur. Verder wordt voorgesteld om het RC te laten lopen van april tot oktober.

Na stemming werden de volgende wijzigingen ten opzichte van het huidige reglement gemaakt:

- het RC loopt van januari tot en met oktober (vanaf 1 november 2008 start het RC van het volgende seizoen).
- de aanvang van de trainingen zijn op zondag om 09.30 uur en op woensdag om 19.00 uur. Een uitzondering is oktober. Dan mag men starten om 18.00 uur en om 19.00.
- Indien men op een ander tijdstip de trainingen aanvangt, geldt deze training niet voor het RC.

Varia

- Info van de sportraad:

- Hier werd ondermeer het sportbeleidsplan van de gemeente voorgesteld. De gemeente heeft de intentie om in de verschillende sportverenigingen een 'Start to sport' programma te starten. Er zijn ook plannen om een Finse piste te installeren die zou moeten klaar zijn eind 2008.
- De verwarming in Diependal zal pas gerepareerd zijn in februari.

PS: Ingrid zetelt vanaf dit jaar in de sportraad.

- Erwin stelt de Oxfam Trailwalker voor. Dit event wordt op 30 en 31 augustus in Eupen georganiseerd. Het is een loop/wandeling over 100km waar teams van 4 personen zich kunnen inschrijven. De afstand moet door elke deelnemer afgelegd worden in maximum 30 uur, en het doel is van minstens 1.500 € in te zamelen. Erwin Ramaekers, Patrick Dermul, Martin Thoré en Koen Van Roey hebben zich al ingeschreven en rekenen op onze steun. Zij zullen verschillende activiteiten organiseren, waaronder een BBQ om geld in te zamelen.

Meer info vind je op

www.oxfamtrailwalker.be.

Julien werd als Nestor van de club in de bloemetjes gezet. Julien is dit jaar 70 jaar geworden en loopt nog steeds met de besten. Laura Verhoeven werd als jongste gelauwerd voor haar prestaties in afgelopen seizoen.

Uitslag regelmatigheids criterium en prijsuitreiking

Zie foto's en klassement van het regelmatigheids criterium.

Afsluiting

Zoals elk jaar sluiten we deze vergadering af met een hapje (dank Marc Therssen voor je inzet hiervoor) en met meer dan één drankje.

Financieel verslag 2007

Beste Furalopers,

Hier volgt een kort overzicht van de inkomsten en uitgaven van het voorbije loopjaar. De boeken zijn nagekeken door Rudi Van Laethem en Eric Taelmans. Zij hebben een aantal verrichtingen en de stand van de bankrekening geverifieerd, en de boekhouding goedgekeurd.

De Furalopers hebben het voorbije werkingsjaar afgesloten met een positief saldo van 3.015€ en dat betekent dat we goede reserve hebben opgebouwd.

De voornaamste inkomsten waren de volgende:

- De lidgelden bedroegen 2.255€
- Reclame en subsidie brachten 1.945 € op. Opnieuw waren de gemeente en Montana de belangrijkste sponsors
- De kaasavond bracht 4.552€ op met een winst van 1.339€
- De Furaloop was een enorm succes in vergelijking met vorig jaar: we inkasseerden 4.268€ en hielden er 2.019€ winst aan over
- De Start Running bracht na aftrek van de kosten 1.853€ op.

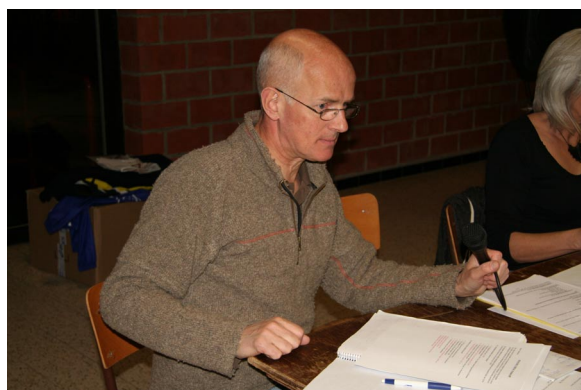
Hoe hebben we deze middelen besteed?

- 1.591€ ging naar het Regelmatigheidscriterium
- We betaalden 757€ voor accommodatie en 439€ voor drukwerk
- Verzekering voor alle leden kostte 1.120€
- De club organiseerde een clubuitstap (871€)
- De deelnemers aan de marathon van de Medoc kregen 1.000€ mee
- De Bierloop werd voor 160€ gesponsord

Enkele geplande uitgaven voor 2007

Bijdrage aan nieuw club uniform
Activiteiten rondom het 20 jarig bestaan van de club.
Sponsering diverse clubactiviteiten.
Prijzen regelmatigheidscriterium.

Rob van Hees.



**Noteer in uw agenda:
23 februari Furafestijn.
Kaarten verkrijgbaar bij Bestuursleden.
6 april Furaloop.**

Foto's Algemene vergadering



Het Bestuur.
Van links naar rechts:
Rob van Hees: Penningmeester
Martin Thoré :Sportcommisaris
Marleen Lemmens: Voorzitter
Harry Janssen: Ondervoorzitter.
Ontbreekt op de foto:
Steven Gillijns: Secretaris.



De modeshow van onze
topmodellen Vivian, Eric en
Lieve.



Speciale onderscheiding:

Laura Verhoeven voor haar
prestaties afgelopen jaar.

Julien van Rossum voor
zijn inzet voor de club
gedurende vele jaren.

Foto's Algemene vergadering (vervolg)



Winnaars van het Regelmatigheidscriterium:

Jeugd: Joachim, Elynn en Laura Verhoeven.

Dames: Meriel, Celine, Corrie (Celine ontbreekt op de foto)

Heren: Hugo, Erwin, Philippe



Hierna
de
hapjes
en
tapjes

Lidmaatschap 2008

Lidgeld.

Ondanks de inflatie blijven de lidgelden wederom ongewijzigd. Deze zijn als volgt:

- individuele lidmaatschap: 20 euro
- gezinskaart: 30 euro
- studenten 15 euro

De lidgelden zijn inclusief de verzekeringspremie. Voor gezinnen wordt maximaal voor 2 personen de premie betaald. Indien meer dan 2 personen worden verzekerd dan bedraagt de premie 5 euro per extra verzekerd persoon.

Gelieve het lidmaatschap en eventuele verzekering te betalen vóór 31.12.2007. Dit omdat de verzekering per 1 januari ingaat.

Inschrijvingsformulier.

Harry heeft in november gevraagd de ledengegevens via mail door te geven. Indien u dat nog niet heeft gedaan dan vindt in dit boekje een los inschrijvingsformulier. Wij vragen u dit formulier in te vullen en voor 31.12.2007 in te leveren bij een van de Bestuursleden. De betaling van het lidmaatschap en eventuele extra verzekering kunt u doen op bankrekening 068-2075123-29 met omschrijving uw naam of namen en vermelding "Verzekering" indien u de verzekering neemt. U kunt ook de gegevens aan harry.janssen@telenet.be mailen.

Verzekering.

De club biedt aan de leden een verzekering aan tegen sportongevallen. Hierna vind je wat meer uitleg wat deze verzekering inhoudt.

A. Burgerlijke aansprakelijkheid ongeval

Lichamelijke schade: max. 5.000.000,- euro.

Materiële schade: max. 620.000,- euro.

B. Burgerlijke en strafrechtelijke verdediging

Burgerlijke verdediging: Zoals hierboven

Strafrechtelijke verdediging: max. 12.400,- euro/geval.

C. Lichamelijke ongevallen behandelingskosten

In de nomenclatuur van het RIZIV opgenomen

Medische kosten tot 100% van het tarief

Tandprothesekosten:

- Max per ongeval 500,00 €
- Max per tand 125,00 €

Brilshade

- Voor het montuur 25,00 €
- Voor de glazen integraal

Apotheekkosten en kosten van gipsen welke door een geneesheer zijn voorgeschreven en niet opgenomen zijn in de nomenclatuur van RIZIV 620,00 €

Vergoeding i.g.v. overlijden: max. 7.500 euro.

Begrafeniskosten 620,00 €

Vergoeding i.g.v. blijvende invaliditeit: max. 15.000 euro. (1-50% invalide)
max. 30.000 euro. (51-100% invalide)

Vervoerkosten van het slachtoffer zoals inzake arbeidsongevallen. (van en naar dokter en kine = 0,25 € per km)

Tijdelijke arbeidsongeschiktheid

(gedurende 2 jaar vanaf de dag van het ongeval en voor zover werkelijk verlies van inkomen is en het slachtoffer geen andere uitkering ontvangt)

Beperkt tot slachtoffers jonger dan 65 jaar 25,00 € per dag

Zelfstandigen genieten in geval van arbeidsongeschiktheid t.g.v. een sportongeval een terugbetaling van 25,00 euro per dag (= dagvergoeding i.g.v. tijdelijke ongeschiktheid). Hiervoor hoeft geen extra premie meer te worden betaald.

REGLEMENT VAN HET REGELMATIGHEIDSCRITERIUM 2008

A. Het regelmatigheidscriterium loopt van 1 januari tot en met 31 oktober 2008.

B. Het doel is het behalen van zoveel mogelijk punten.

Deze worden als volgt toegekend:

1 Training jogger op woensdag en zondag	4 punten
2 Training wandelaar op woensdag en zondag	3 punten
3 Wedstrijden van de Watermolencup	6 punten
4 Wedstrijden buiten de Watermolencup**	3 punten

() Alle wedstrijden in binnenland en buitenland komen hiervoor in aanmerking, indien:**

- de wedstrijd wordt gelopen in de officiële Fura-outfit
- mits voorlegging van de officiële uitslag in papier of de web-site naam
- men heeft ingeschreven onder de clubnaam "Furalopers".

Verder is de restrictie dat men maximaal voor 3 prestaties per week punten kan indienen.

Medewerkers aan onze eigen Furaloop krijgen hiervoor 10 punten.

Hiervoor dient men gedurende de ganse duur van onze organisatie (14.00 uur tot 17.00 uur) ter beschikking te staan voor mogelijke taken.

Leden die zelf aan de wedstrijd deelnemen worden niet aanzien als medewerkers en hebben geen recht op de toekenning van punten (in afwijking van punt 3).

Medewerkers aan de Alternatieve Furaloop hebben recht op 4 punten.

Deelname aan de clubuitstap geeft recht op 10 punten.

C. De punten voor de trainingen en de individuele wedstrijden worden door iedere loper zelf bijgehouden en ingevuld bij voorkeur op onderstaand blanco fiche.

De naam en de voornaam van de loper en de betrokken maand worden ingevuld. Per fiche kan en mag er slechts een volledige maand worden ingevuld.

Deze fiches dienen zo snel mogelijk maandelijks, en uiterlijk de laatste dag van de maand volgend op de betrokken prestatie maand, ingeleverd te worden (vergezeld van de uitslagen van de individuele wedstrijden) bij Martin Thoré of aan een bestuurslid.

Punten kunnen ook per E-mail worden doorgegeven aan martin.thore@telenet.be **maar doorgeven op papier heeft de voorkeur.**

De punten van oktober dienen uiterlijk 7 november te worden ingeleverd.

D. De trainingen gaan door elke woensdag om 19.00 uur (van 01/10 tot 31/10 mag om 18.00 uur worden vertrokken) en elke zondag om 9.30 uur met vertrek aan sporthal Diependal. Alleen als men op deze tijdstippen vertrekt mag men de punten ingeven. Dus vroeger vertrekken betekent geen punten. Dus ook geen punten meer voor de woensdagmorgen behalve indien wanneer een woensdag op een officiële feestdag valt. Dan vindt de training om 9.30 uur plaats zoals op zondag. Indien er bij sluiting van de sporthal dient uitgeweken naar een andere accommodatie dan geldt deze plaats als vertrekpunt.

Alle mogelijke wijzigingen zullen tijdig worden medegedeeld aan de leden via het clubblad of een flash.

De plaats en het uur van het vertrek dienen strikt te worden nageleefd. Bij overtreding betekent dit het verlies van de punten voor die dag. Gevallen van overmacht zullen door het bestuur worden onderzocht en beslecht.

E. Er zijn 3 klassementen: kinderen, vrouwen en mannen.

- F. Op dezelfde dag kan er maar één prestatie in aanmerking worden genomen.
Indien meerdere prestaties op een dag dan telt de prestatie met het hoogst aantal punten.

Dus maximaal kan men per week punten ingeven voor 3 wedstrijden, of 2 trainingen en 1 wedstrijd, of 1 training en 2 wedstrijden mits een training en een wedstrijd niet op dezelfde dag plaatsvinden. Dus wanneer een Watermolencupwedstrijd op een zondagnamiddag is en men komt 's morgens ook trainen dan geldt alleen de wedstrijd.

- G. Deelname aan de training impliceert het afwerken van minimum de kleine ronde (8 km).
Hiervan kan eenmalig worden afgeweken, bijvoorbeeld bij het oplopen van een kwetsuur.
Ook beginnende lopers en jongeren die deze afstand (nog) niet aankunnen zijn een uitzondering vormen op deze regel.
- H. Het behalen van minimum 100 punten (75 punten voor de jongeren) geeft recht op een prijs in natura die wordt uitgereikt op de algemene vergadering.
De prijzenpot bedraagt +/-2.000 EUR.
Aanwezigheid op de algemene vergadering is verplicht, zoniet blijft de prijs eigendom van de club, tenzij er een geldige reden voor afwezigheid is en er vooraf wordt verwittigd.
- I. Iedereen wordt verondersteld de elementaire regels van eerlijkheid en sportiviteit in acht te nemen.
- J. In geval van betwisting beslist het bestuur in eer en geweten. Tegen deze beslissing is geen beroep mogelijk.



Prestatiefiche regelmatigheidscriterium Furalopers (1 fiche /maand)

Naam en voornaam..... Maand.....

Activiteit	Dag v/d maand										aantal dagen	punten	Totaal
Training loper												x 4	
Training wandelaar												x 3	
Watermolencup												x 6	
Andere jogging												x 3	
Overige													
Helper furaloop = 10 p, clubuitstap = 10 p, altern furaloop = 4 p Totaal													

Opmerking : gegevens van andere joggings en overige (vb. helper Furaloop, furauitstap..) op achterkant van fiche noteren (plaats, dag en uitslag indien mogelijk). Per e-mail onder de fiche vermelden.

Wedstrijduitslag Overijse

18 augustus 2007

Afstand : 11km

Aantal deelnemers : 299

Aantal Furaleden :16

Plaats	Heren	Tijd	Snelheid	Tijd/km
7	Thoré Martin	38 : 31	16,559	3 37
13	Van Roey Koen	39 : 44	16,052	3 44
17	Van Molle Philippe	40 : 54	15,594	3 51
38	Collier Michaël	43 : 45	14,578	4 07
45	Ramaekers Erwin	44 : 13	14,424	4 10
70	Swalus Marcel	46 : 23	13,751	4 22
80	Wittebols Steven	47 : 10	13,522	4 26
86	Thijs Rudi	47 : 38	13,390	4 29
97	Van Ermen Boris	48 : 29	13,155	4 34
106	Boon Jan	49 : 03	13,003	4 37
177	Feys Jean-Louis	54 : 05	11,793	5 05
209	Vermeulen Chris	56 : 28	11,295	5 19
229	Chevrolet Hugo	58 : 50	10,841	5 32

Plaats	Dames	Tijd	Snelheid	Tijd/km
140	Dewilder Nicole	51 : 22	12,417	4 50
176	Chielens Meriel	54 : 02	11,804	5 05
277	Boone Ingrid	1 : 04 : 52	9,832	6 06

Wedstrijduitslag Marathon van Brussel

14 oktober 2007

Afstand : 42,195km

Aantal deelnemers : 1476

Aantal Furaleden : 9

Plaats	Heren	Tijd	Snelheid	Tijd/km
78	Van Molle Philippe	2 : 58 : 42	14,167	4 14
141	Thoré Martin	3 : 10 : 08	13,315	4 30
283	Aendekerk Wilfried	3 : 22 : 14	12,519	4 48
386	Thys Rudi	3 : 26 : 59	12,231	4 54
526	Vander Elst Alain	3 : 35 : 02	11,774	5 06
749	Feys Jean-Louis	3 : 45 : 33	11,225	5 21
856	Moens Roger	3 : 52 : 54	10,870	5 31
949	Spruyt Philippe	3 : 57 : 22	10,666	5 38

Plaats	Dames	Tijd	Snelheid	Tijd/km
1439	Boone Ingrid	4 : 50 : 14	8,723	6 53

Wedstrijduitslag Parkloop Tervuren

2 september 2007

Afstand : 10 km

Aantal deelnemers : 279

Aantal Furaleden : 24

Plaats	Heren	Tijd	Snelheid	Tijd/km
5	Thoré Martin	35 : 28	16,817	3 33
25	Gillijns Steven	38 : 17	15,673	3 50
26	Donadi Pierre	38 : 30	15,584	3 51
29	Van Molle Philippe	38 : 48	15,464	3 53
33	Collier Michaël	39 : 28	15,203	3 57
52	Van Den Broeck Herman	41 : 01	14,628	4 06
55	Ramaekers Erwin	41 : 25	14,487	4 09
59	Thijs Rudi	41 : 44	14,377	4 10
81	Van Roey Koen	43 : 32	13,783	4 21
93	Swalus Marcel	44 : 25	13,508	4 27
100	Boon Jan	44 : 56	13,353	4 30
103	Van Ermen Boris	45 : 10	13,284	4 31
130	Feys Jean-Louis	46 : 57	12,780	4 42
131	Vanderelst Alain	47 : 00	12,766	4 42
146	Taelemans Eric	48 : 05	12,478	4 48
156	Thielemans René	49 : 00	12,245	4 54
191	Chevrolet Hugo	52 : 21	11,461	5 14

Plaats	Dames	Tijd	Snelheid	Tijd/km
92	Steenhuyzen Celine	44 : 22	13,524	4 26
111	Mignon Annick	45 : 48	13,100	4 35
133	Dewilder Nicole	47 : 17	12,689	4 44
153	Chielens Meriel	48 : 47	12,299	4 53
217	De Breucker Els	54 : 22	11,030	5 26
243	Boone Ingrid	56 : 59	10,529	5 42
264	Roona Johanna	1 : 00 : 13	9,964	6 : 01

Wedstrijduitslag Steenokkerzeel

6 oktober 2007

Afstand : 9,6 km

Aantal deelnemers : 218

Aantal Furaleden : 14

Plaats	Heren	Tijd	Snelheid	Tijd/km
8	Van Molle Philippe	34 : 44	16,583	3 37
18	Thoré Martin	34 : 45	16,576	3 37
21	Collier Michaël	35 : 40	16,150	3 43
23	Ramaekers Erwin	38 : 05	15,125	3 58
30	Van Ermen Boris	39 : 28	14,595	4 07
45	Boon Jan	41 : 41	13,818	4 21
51	Feys Jean-Louis	41 : 44	13,802	4 21
75	Vermeulen Chris	45 : 59	12,526	4 47
84	Denies Etienne	46 : 26	12,405	4 50
102	Chevrolet Hugo	48 : 33	11,864	5 03

Plaats	Dames	Tijd	Snelheid	Tijd/km
52	Steenhuyzen Celine	39 : 41	14,515	4 08
88	Dewilder Nicole	42 : 38	13,511	4 26
106	Chielens Meriel	44 : 27	12,958	4 38
129	Vermeulen Nele	47 : 00	12,255	4 54

Wedstrijduitslag Herfstjogging Huldenberg

14 oktober 2007

Afstand : 10,8 km

Aantal deelnemers : 240

Aantal Furaleden : 15

Plaats	Heren	Tijd	Snelheid	Tijd/km
9	Donadi Pierre	39 : 45	16,302	3 41
13	Gillijns Steven	40 : 21	16,059	3 44
25	Collier Michaël	42 : 21	15,301	3 55
30	Wittebols Steven	42 : 40	15,188	3 57
54	Ramaekers Erwin	45 : 00	14,400	4 10
71	Van Ermen Boris	46 : 49	13,841	4 20
76	Boon Jan	47 : 25	13,666	4 23
78	Swalus Marcel	47 : 31	13,637	4 24
120	Leduc Jean-Pierre	51 : 44	12,526	4 47
139	Denies Etienne	53 : 15	12,169	4 56
164	Chevrolet Hugo	56 : 25	11,486	5 13

Plaats	Dames	Tijd	Snelheid	Tijd/km
75	Steenhuyzen Celine	47 : 24	13,671	4 23
111	Terrasson Isabelle	50 : 53	12,735	4 43
119	Chielens Meriel	51 : 41	12,538	4 47
177	De Breucker Els	57 : 11	11,332	5 18

Wedstrijduitslag Alternatieve Furaloop 30 september

Afstand : 9km Aantal deelnemers : 14

Plaats		Tijd
1	Philippe van Molle	33 : 25
2	Richard Garnett	37 : 30
3	Joachim Verhoeven	40 : 45
4	Erwin Ramaekers	40 : 45
5	Meriel Chielens	44 : 30
6	Julien van Rossum	45 : 30
7	Hugo Chevrolet	47 : 30
8	Alain Schiffeleers	47 : 45
9	Etienne Denies	49 : 00
10	Elynn Verhoeven	49 : 00
11	Mylene De Scheemaecker	49 : 15
12	Corrie Vinck	52 : 45
13	Marc Therssen	54 : 00
14	Elles van Dongen	59 : 45

Afstand : 16 km Aantal deelnemers : 15

Plaats		Tijd
1	Herman Verhoeven	1 : 01 : 45
2	Patrick Dermul	1 : 07 : 15
3	Collier Michaël	1 : 07 : 15
4	Celine Steenhuyzen	1 : 13: 45
5	Boon Jan	1 : 14 : 45
6	Boris Van Ermen	1 : 17 : 15
7	Vander Elst Alain	1 : 19: 15
8	René Thielemans	1 : 19: 15
9	Martine Craps	1 : 19 : 45
10	Eric Taelemans	1 : 20 : 45
11	Luc Verboven	1 : 20 : 45
12	Els De Breucker	1 : 26: 15
13	Jan Dereymaeker	1 : 26 : 15
14	Feys Jean-Louis	1 : 26 : 15
15	Annemie Bels	1 : 26 : 30

Startrunners
Afstand : 9km Aantal deelnemers : 17

Plaats		Tijd
1	Filiep Wyseur	43 : 00
2	Bernard Van Roey	48 : 15
3	Martine Craps	54 : 00
4	Erna Desmet	54 : 00
5	Ilse Cluytens	54 : 00
6	Cilia Viberbo	54 : 00
7	Johan Craessaerts	54 : 45
8	Veronique Kuijpers	59 : 00
9	Will Janssen	1 : 00 : 00
10	Bie Loomans	1 : 00 : 00
11	Maria Verbeek	1 : 00 : 45
12	Inge Vanbeneden	1 : 00 : 45
13	Fabienne Verstraeten	1 : 00 : 45
14	Ilse Koens	1 : 01 : 15
15	Patricia Bouvin	1 : 01 : 15
16	Marjolein Den Boer	1 : 17 : 00
17	Jean-Marie Leemans	1 : 17 : 00

CAFE EUROFOOT

SNACKS & BROODJES
HET MUZIEK- EN SPORTCAFÉ

de Klein Michel
 BRUSSESESTEENWEG 82
 3080 TERVUREN
 Tel (02)767.82.51

OPEN VANAF 11u15
 W.E. 16 u.
 MAANDAG TOT 18 u.

ZANDMAN

ZANDSTRALEN VAN :
 AUTO- EN MOTO- ONDERDELEN
 GLAS EN SPIEGELS
 ANTIEKE MEUBELN

Liststraat 16 - 1910 Nederokkerzeel
 Tel + Fax 016-65 02 72
 BTW 732.334.459

Stand regelmatigheidscriterium 2007

	Naam	Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	Totaal
	HEREN											
1	Hugo Chevrolet	41	44	44	61	41	53	25	48	40	39	436
2	Erwin Ramaekers	36	38	38	52	43	44	45	50	29	44	419
3	Philippe Van Molle	36	34	41	39	46	44	38	50	37	40	405
4	Martin Thoré	36	28	41	52	45	36	32	52	29	30	381
5	Marcel Swalus	24	34	32	52	44	44	27	49	25	33	364
6	René Thielemans	28	20	32	40	44	32	30	31	37	32	326
7	Harry Janssen	16	32	12	44	36	44	36	42	36	24	322
8	Marc Therssen	28	24	32	42	32	32	32	32	31	36	321
9	Michaël Collier	28	24	20	28	39	40	26	38	33	36	312
10	Dominique Cumps	16	16	20	40	40	44	36	30	37	20	299
11	Alain Vander Elst	39	24	4	36	0	12	35	43	38	31	262
12	Eric Taelemans	32	20	24	30	38	24	26	16	20	20	250
13	Jan Boon	24	20	16	34	27	30	16	35	21	24	247
14	Herman Verhoeven	24	8	16	30	34	32	30	15	24	24	237
15	Jack Schoonejans	32	20	24	30	28	20	24	32	16	8	234
16	Rudi Thijs	24	4	4	44	25	8	30	49	30	15	233
17	Rudy Vanlaethem	31	31	28	24	34	12	16	12	16	24	228
18	Alain Schiffeleers	20	16	20	38	20	34	24	20	12	23	227
19	Julien Van Rossum	8	8	12	28	24	16	36	24	32	36	224
20	Jan Dereymaeker	12	16	12	28	28	32	16	28	32	16	220
21	Marcel Janssens	24	16	24	36	32	20	12	11	16	16	207
22	Richard Garnett	38	18	7	46	22	18	12	6	24	0	191
23	Boris Van Ermen	36	32	32	56	0	0	28	0	0	0	184
24	Christian Lammens	0	0	0	0	36	20	28	36	24	32	176
25	Etienne Denies	16	21	21	32	24	23	8	0	4	24	173
26	Steven Gillijns	22	12	11	34	22	18	8	8	22	14	171
27	Herman van den Broeck	12	8	12	20	27	12	24	22	16	12	165
28	André Devriese	4	20	8	22	4	20	20	16	20	24	158
29	Jonny Remon	11	3	0	4	15	34	22	19	4	28	140
30	Wilfried Aendekerk	16	4	8	22	24	4	12	17	21	7	135
31	Georges Philips	36	20	20	22	0	0	20	10	0	0	128
32	Sören Vanlaethem	20	12	12	8	8	8	12	0	16	28	124
33	Frank Van Overwalle	19	18	19	22	0	0	0	0	0	0	78
	DAMES											
1	Meriel Chielens	31	27	24	38	39	44	34	50	38	43	368
2	Celine Steenhuyzen	16	16	20	52	45	44	42	34	38	39	346
3	Corrie Janssen	16	32	12	38	36	44	36	42	36	28	320
4	Elles Vandongen	36	32	32	38	34	27	32	32	20	28	311
5	Mylène De Scheemaecker	32	24	24	42	24	34	24	32	12	31	279
6	Martine Craps	24	16	24	34	34	38	30	15	20	24	259
7	Els De Breucker	24	0	8	33	33	18	36	24	38	38	252
8	Agnès Moeraert	15	16	12	38	36	16	28	36	24	12	233
9	Ingrid Boone	24	20	16	45	0	20	12	42	26	15	220
10	Lieve Letellier	16	16	16	38	28	34	28	24	0	16	216
11	Viviane Van de Velde	32	20	24	20	16	32	27	20	3	18	212
12	Joke Penninckx	32	24	24	30	0	23	20	32	0	0	185
13	An Peeters	20	20	20	26	33	8	8	20	8	12	175
14	Marijke Eerdekens	20	8	16	26	16	16	4	16	16	12	150
	KINDEREN											
1	Joachim Verhoeven	24	12	12	30	31	34	14	7	20	24	208
2	Elynn Verhoeven	24	12	12	34	27	26	11	3	20	24	193
3	Laura Verhoeven	24	12	12	24	27	28	14	7	16	24	188

In gesprek met Hugo Chevrolet (JC Ameye)

Gesprek van J.C. Ameye met Hugo Chevrolet op maandag 3 december 2007.
Beste Hugo, u bent Clubkampioen geworden, in naam van het bestuur en alle leden wil ik u proficiat wensen met deze prestatie, maar wat betekent dat nu eigenlijk voor u, 'clubkampioen' zijn ?

Het is bij mij opgekomen begin januari in de kleedkamers, meer is dat niet. Toen bleek niemand er te willen voor gaan (een inschattingsfout van mij). Ik heb daar dan mijn gedacht van gemaakt en van het één is het ander gekomen, het was een spontane opwelling.



Wat was uw belangrijkste motivatie?

Het was een ingeving van het moment om de ambiance in de club te houden en (schertsend) ik heb het gedaan onder het motto ' Je hoeft niet te kunnen lopen om clubkampioen te worden!'

Denkt u eraan om het nog eens te proberen?

Dat zal zeker niet in 2008 zijn, het kost toch wel heel veel tijd en moeite, men moet echt wel gedreven zijn om het over die lange periode, van januari tot oktober vol te houden.

Ik heb ook gehoord dat u vele kilometers hebt gereden om aan de nodige trainingen en wedstrijden te kunnen deelnemen.

Het is wel zo dat je een voorsprong moet opbouwen van bij het begin, zeker als je ook nog met vakantie wilt gaan. In januari zijn er geen joggings in België, in Frankrijk is er een doktersattest vereist, wat bezwaarlijk is. Dan moet je naar Nederland kijken. Daarbij moet je weten dat er daar geen joggings georganiseerd worden maar wel trimlopen of prestatielopen. Het internet helpt tegenwoordig om een programma uit te stippelen. Maar de autokilometers komen wel hoofdzakelijk door de 2 berglopen (Thyon-Dixence en Sierre-Zinal) en de marathon in de Médoc (the marathon for drinkers with a running problem!).

Is het u vroeger niet gelukt door gebrek aan tijd, conditie of waren er andere redenen?

Ik had er gewoonweg nooit aan gedacht om dat te doen en daarbij leende het reglement zich destijds daar niet toe aangezien naast regelmatigheid ook punten toegekend werden volgens de uitslag in de jogging en dat speelde uiteraard in het voordeel van de jongeren in de club.

Vele leden weten dat u naast het lopen ook tochten organiseert, meestal in de bergen en dat is eigenlijk normaal voor een Zwitser, maar zijn er nog andere sporten waar we geen weet van hebben of die u vroeger beoefende?

Vroeger heb ik heel veel aan alpinisme gedaan en heel wat vierduizenders beklommen. Ik heb geklommen met Eddy Abts en Claudio Barbier, destijds de twee belangrijkste klimmers in België, alsook later met Philippe Perla. De laatste twee hebben overigens helaas hun leven gelaten in de bergen.

Was u op jonge leeftijd al sportief?

Ja, lopen heb ik altijd gedaan om mijn conditie op peil te houden en dat was vroeger trouwens een schoolsport maar nooit in competitieverband.

Kreeg u het sportvirus van uw ouders, oudere broer of vrienden?

Thuis was men zeer sportief, wat nu ‘start to run’ heet, was destijds de ‘gezinskilometer’, een initiatief van minister Van Mechelen, voorzitter van de toenmalige ‘Bond van grote gezinnen’. Twee broers doen nog aan recreatiefietsen (genre Brest-Parijs). De jongste heeft het begin dit jaar verschenen boek over de Flandriens (Arbeiderspers/A'dam) geschreven. De derde loopt niet meer, maar zit in het bestuur van de Vlaamse Atletiekliga.

Wat hebt u op het verlanglijstje staan voor 2008? In welke loopwedstrijd of misschien zelfs marathon wil je nog scoren?

Over scoren zullen we maar niet praten... ik heb nog geen doelstellingen maar het zal waarschijnlijk een heel kalm jaar worden, eerst een jaar genieten van het kampioen zijn.(lacht).

U bent 58 jaar en blijkbaar in uitstekende conditie, welke rol speelt voeding voor u? Volg je een streng ‘sportdieet’ of probeert u gewoon een beetje evenwichtig te eten?

Het is bij mij eigenlijk andersom; ik loop om goed te kunnen eten, ik volg dus absoluut geen dieet en let daar helemaal niet op. Maar om de kilo's binnen de perken te houden moet ik dus wel lopen, het is dus net omgekeerd.

Wel Hugo, ik denk dat we hier over een raakvlak kunnen spreken...(uitbundig gelach)

U hebt het geluk een chalet in de Zwitserse Alpen te bezitten waar u met vrienden tochten en berglopen organiseert. Is de frisse berglucht belangrijk voor uw conditie?

Ongetwijfeld, ik voel mij daar thuis... ik loop hier om mijn conditie op peil te houden zodanig dat ik daar in de bergen volop kan genieten in de plaats van af te zien.

Velen onderons zijn regelmatig gekwetst, als ik mij niet vergis viel het bij u nogal mee.

Dit jaar viel het inderdaad mee maar ik heb al andere jaren gekend. Ik ben een keer aan de rechtermeniscus geopereerd en een andere keer ben ik zwaar op mijn bek gevallen en daarbij heb ik een kaakbeenbreuk opgelopen. Dat had voor gevolg dat ik gedurende een maand op een vloeibaar dieet aangewezen was.

Binnen enkele jaren gaat u met pensioen. Kijkt u ernaar uit omwille van de tijd die vrijkomt om in de bergen door te brengen en extra te kunnen sporten? Zal u voor langere tijd naar het chalet in Zwitserland trekken en er misschien wonen?

In elk geval zal ik mij voor langere periodes terugtrekken in de bergen op éénzame hoogte (uitbundig gelach), of er nog sportieve uitschuiers zullen zijn zal bepaald worden door mijn gezondheid, dus kan ik maar beter direct met pensioen gaan.

Met Julien in gedachte denk ik dat je toch nog jaren actief kan blijven.

Om Julien te kunnen volgen wil ik metéén tekenen!

Welke goede raad kan je meegeven aan de aspirant ‘clubkampioen 2008’?

Als hij persé clubkampioen wil worden moet hij er metéén in vliegen en het ‘gat’ maken in januari en februari en vervolgens moet hij het rustig aan doen om het zo lang mogelijk vol te houden zonder zich te kwetsen.

En het ‘gat’ open houden !

Ja, dat hangt van de tegenstand af, ik had last van een kuitenbijter dit jaar, Erwin werd tweede met slechts een tiental punten verschil...

Wel Hugo, bedankt voor het interview en succes in een sportief 2008 .

In het volgende boekje verschijnt een interview met onze vrouwelijke “Clubkampioen”.

**Lopen is geen kunst ...blijven lopen wel ...
Een passie voor het lopen, een passie voor de wijn
hiervoor moet je op de marathon van de Médoc aanwezig zijn !**

Nog voor het einde van het gevecht roept Miltiades, omdat hij weet dat de overwinning al verzekerd is, een jongeman van twintig jaar uit de menigte van vechtenden en beveelt hem naar de stad te lopen om de overwinning te melden.



Ieder Furalid kent natuurlijk deze legende, wat ik mij afvraag ; was deze kerel wel voldoende voorbereid om zo eventjes 42195 meter te lopen, ik betwifel dit ten stelligste. Vanuit mijn eigen ervaring kan ik jullie wel nu vertellen dat een voorbereiding op een marathon wel degelijk noodzakelijk is

Zoals vele onder jullie nu wel weten hebben een paar furaleden deelgenomen aan de (wijn)marathon op 8 september 2007. De wijnkenners (lopers) van dienst waren Martin, Marcel Swalus, Marc Therssen, Rene, Herman Van den Broeck, Wilfried, Jean-Louis, Jan Boon, Hugo, Michäel, Eric Vangrunderbeek en mezelf. Buiten deze groep waren Bébé Yanice Soulef, David, Johnny, Walter, Danielle en Anita ook mee afgereisd om ons aan te moedigen en moreel te steunen. Ook al is de marathon van „de Médoc“ een promotionele feestelijke marathon waarbij je om de kilometer wijn kan drinken. Het blijft een echte Marathon, de 42,195 km zijn officieel gemeten en deel uitmakend van ADIDAS Club Wedloop (A.C.C.) De kwaliteit van deze organisatie en de schoonheid van het traject gelden om elk jaar in Top 10 van de internationale marathons voor te komen. Deze Franse marathon in de omgeving van de prachtige Médoc regio staat dus bekend als de Fun-Marathon, omdat de organisatie de gezelligheid hoog in vaandel houdt, het is echt niet de bedoeling het parcours zo snel mogelijk af te haspelen, daarvoor is er onderweg teveel te zien Het parcours slingert zich eerst door de straten van Pauillac en daarna door de talrijke wijngaarden van de streek. Onderweg en vooral van vanaf kilometer 21 zijn er talrijke degustaties van wijn en zorgen 58 bands voor de nodige animatie. In het laatste rechte stuk naar Pauillac toe staan er nog ijs, oester, steak en dessertwijn op het programma. Ondanks alles berust deze wedstrijd op 4 fundamentele pijlers; gezondheid - sport - vriendelijkheid en feesten. Dit is dan ook het voornaamste doel om aan de hardlopers dit te laten ontdekken. Het is de meest absurde marathon ter wereld. Alle deelnemers zijn goed getrainde atleten (zeker de Furalopers !) en hebben zich allen goed voorbereid maar eenmaal op het parcours wordt álles helemaal anders.....

Begin april ben ik met mijn voorbereiding begonnen, kwestie van langzaamheel langzaamiets op te bouwen , in die periode hebben Jean-Louis en ik regelmatig een paar keer de afstand naar het rood klooster (20km) afgelegd , deed ik geen 20 km, dan toch trachtte ik alsnog de 14 of 16 km te lopen en van zodra de “Start-to run” begon met de 5km heb ik me als begeleider opgegeven om na mijn training met deze groep nog wat te lopen om aldus voldoende kilometers in de benen te krijgen . In juni legde ik me nog een extra trainingske op dit op maandag en/of donderdag . Een duurloop van 25km op zachte ondergrond in de prachtige omgeving van Westmale, waar Wilfried achteraf steeds voor de nodige gezelligheid zorgde met een heerlijke BBQ. Ook op mijn teller stond nog de halve Marathon van Minderhout en met een 30km in de benen hoopte ik zo klaar te zijn voor het grotere werk.

Tijdens die voorbereiding heb ik veel steun gekregen, in de eerste plaats van mijn lief vrouwtje Christine (kwas begot nie mie thoas), my personal en mental coach Rudy Vanlaethem ook van mijn marathon loopmaatje de Lou en natuurlijk alle Fura-vrienden, hiervoor wil ik jullie van harte bedanken.

Op donderdag 5 september , was het dan zover ! Tijd om te vertrekken ! Samen met Jean-louis Soulef , Bebe Yanice en Mich  el zijn we om 9u15 vertrokken in Tervuren richting Bordeaux om ons te gaan vervoegen bij de groep die reeds terplekke was in onze verblijfplaats **ARTS ET VIE** te Maubuisson



Hopend op een goede reis stonden we al in Waterloo al in de file maar na een half uurtje stapvoets rijden kon onze lange reis beginnen naar het zonnige Bordeaux.



Om een lange reis kort te beschrijven : tussenstops om te eten - tussenstops om te tanken - tussenstops voor de peages en zoals de dame van mijne GPS het zo mooi kan vertellen “daarna gelijk naar Parijs 400km” “daarna gelijk naar Bordeaux 650km“ “daarna gelijk naar Maubuisson 50km” zijn we na 13 uren rijden op onze bestemming om 18 uur te Maubuisson toegekomen.

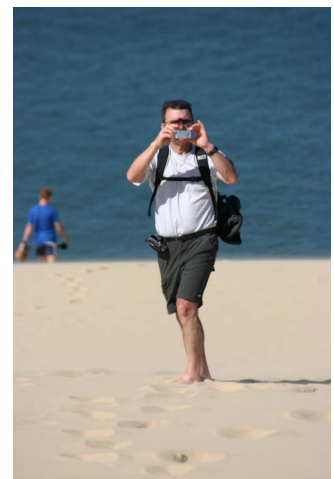
Snel de bagages uit pakken , alle bedden opmaken om ons gezellig te installeren in het appartement was natuurlijk onze eerste prioriteit



De omgeving waar we logeerde was gewoon prachtig , de ruisende naaldbomen, de uitgestrekte bossen en dan dat prachtig meer de CARCAN. Een oase van rust en kalmte, ideaal om zich mentaal voor te bereiden.

Maar veel tijd hadden we niet want we moesten natuurlijk onze lege maag vullen met een lekkere maaltijd. In een pittoresk restaurantje zijn we met zijn’n allen gaan eten ergens dicht bij de Atlantische oceaan. Die avond zat de sfeer er al goed en

met een paar glaasjes wijn nog beter natuurlijk. Jan Boon vertelde me dat ze die dag naar de welbekende “Dune de Pilat” waren geweest. De volgende morgen (7 september) was ik samen met Mich  el vroeg uit de veren , om 6 uur waren we al opgestaan ,allebei veel te nerveus natuurlijk of lag het aan de krakende bedden ? Aangezien we toch wakker waren besloten we om samen brood te halen en voor het ontbijt te zorgen voor de andere log  es in ons appartement. We dachten dat de bakker om 7 u zou opengaan maar dit is maar bij een gedachte gebleven! Een uur hebben we in het dorpje rond gewandeld, geen kat en geen bakker te zien, enkel een standbeeld van een rondborstige dame die gekleed was als piraat! Niet te min zijn we aan ons brood geraakt en konden dan vlug naar ons appartementje gaan om spek met eieren klaar te maken.



Die dag moesten we onze startnummers, promotiemateriaal en onze T-shirts gaan afhalen in de sporthal van Pauillac, een klein, onbeduidend stadje aan de linkeroever van de Gironde, dat gedurende deze drie dagen bruist van leven.



Aan de sporthal zijn tal van standjes die promotie maken voor andere marathons ter wereld. En kon je ook allerlei originele verkleedspulletjes kopen.

Nadat we onze Startnummers (dossard) hadden veroverd zijn we op de lokale markt aldaar nog wat gaan rondsnoffen en sommige onderons lieten zich vlug verleiden tot wijn proeven!



Zodra de proefwijn op was, zijn we terug naar ons logement vertrokken, Marc Therssen en Johnny zijn toen inkopen gaan doen terwijl Jan Boon, Michäel en ik op de plaatselijke parking een geïmproviseerde "Petanque-wedstrijd" hebben gespeeld.



Op het menu voor die avond was een lekkere spaghetti



voorzien die ons werd aangeboden door onze gerenommeerde kok Marc. Nogmaals bedankt Marc !! Het was fantastico en delizioso.



Deze lekkere pasta gaf ons inspiratie en we organiseerden een pronostiek over de komende marathon.

Niettemin is praktisch iedereen die avond iet wat vroeger gaan slapen

Toen ik s'morgens door het open venster raam staarde en de glinsterende natuur aanschouwde besefte ik dat deze marathon een diep geheim bewaarde en zeker voor diegene die hier de eerste maal aan deelnamen.



Na een lichte maaltijd zijn we allen samen vertrokken naar de start in Pauillac. Bij de aankomst in Pauillac kon ik mijn ogen niet geloven, zeventuizend mannen en vrouwen allen verkleed. Er waren als Romeinen, majorettes, smurfen, clowns, soldaten, noem maar op een gekkere verkleedpartij en gekte had ik nog nooit gezien.

De wijnmarathon doet zijn reputatie weer alle eer aan !!

We namen samen nog vlug een groepsfoto en schminkte ons met de nationale driekleur.



Om half tien s'ochtends wordt de wedstrijd normaal 'ontkurkt en we haasten ons allen naar de startlijn. De hele meute is daar nu samen wachtend op het verlossende startsein. Alle fura's staan samen aan de startlijn, het groepsgevoel is sterk aanwezig, de emoties komen los, maar de organisatie heeft voor ons nog een verrassing in petto, een muziekbond laat van zich horen en bespeelt ons met countrymuziek, er verschijnen cheerleaders op het podium met een groot spandoek waarop volgende tekst staat vermeld

Oh Suzanna, why don't you cry for me
I came from Alabama
With a Banjo on my Knee

De cheerleaders sporen ons aan om de tekst mee te zingen, stel u dat eens voor 8000 mensen die om 9u30 s'morgens uit volle borst dit meezingen, we krijgen er kippenvel en sommige (waaronder ik ook) krijgen tranen in de ogen. Plotseling wordt een lieflijk meisje in de lucht getrokken in een zilveren ijzeren hoepel, ze leek wel op de goede fee ze had een lang wit kleed aan en had een viool in haar handen, waar ze prachtige muziek op speelde.



Knap !, vioolspelen terwijl ze wordt rondgedraaid in de lucht. Deze artieste verdient een staande ovatie, spijtig voor haar we stonden al recht, maar aan het applaus te horen wist ik dat iedereen dit enorm waardeerde.



En dan “le moment supreme” het startschot (één van Napoleon’s kannonen), wordt gegeven de massa zet zich traag in beweging. Alle Fura’s kijken elkaar nog even diep in de ogen aan wetende dat het nu menens is. De ludieke bende is vertrokken en zoals gewoonlijk wanneer er veel voetvolk aanwezig is worden de eerste meters al stapvoets afgelegd. De eerste kilometer blijven we nog samen maar in de grote massa verliezen we elkaar vlug uit het oog. We roepen naar elkaar “veel geluk en tot straks”. Sommige lopers wagen zich nog vlug aan een plaspauze wat niet evident is om tussen duizenden mensen die langs de kant staan te roepen en te tieren om ons aan te moedigen een ongestoord plaatsje te vinden.

Aan de Château La Rose Pauillac (na 1 kilometer) is er reeds een mogelijkheid om wijn te proeven , een paar fura’s wagen zich al aan de godendrank De vraag die we wel kunnen stellen kán het eigenlijk wel? Een sportprestatie leveren onder invloed van alcohol, ach het valt allemaal wel mee, je neemt bij een drankpost niet alleen een paar slokjes wijn, maar je drinkt er ook flink wat water bij en je kunt uiteraard proeven en de wijn weer uitspuwen. Het is trouwens best mogelijk de wedstrijd per fiets te volgen . Walter, Johnny, David en Anita hebben dit dan ook gedaan en dat was voor ons nog een bijkomende opsteker wetende dat er langs het parcours bekende gezichten staan. Van de eerste stopplaats lopen we richting Château de la Tour op de teller staat dan 5 km, via talrijke wijnvelden moeten we richting Châteaux Beychevelle (10 km)



Doorgaans zijn deze kastelen gesloten voor toeristen. Maar wij mogen nu wel binnen de muren om even te nippen en aan lekkere hapjes ontbreekt het tijdens de wedstrijd zeker niet. Bananen, mueslirepen, cake, rozijnen, suikers of ander voedingssupplementen zijn er in overvloed.

De weerscondities zijn ideaal , het kwik stijgt wel boven de 26° maar aangezien er toch veel wijn en water vloeit mag dit voor de meeste geen probleem zijn. Lou en ik houden een gemiddelde tempo van iets meer dan 10km/uur goed vast.

Châteaux Grand Puy Lacoste is reeds het 25^{ste} kasteel dat we passeren , het bordje van 20km zijn we net gepasseerd ,het is op dit moment dat Jean-Louis steeds wat meer afstand neemt , het lijkt wel of er lood aan mijn voeten hangt, ik voel dat ik in een dipje zit , J-L wil bij me blijven , maar ik por hem aan om alleen door te gaan en bij het 22 km-punt nemen we afscheid.

De zon laat zich van hare beste kant zien , de hitte is verschroeïend, lijkt wel of dat mijn voetzolen verbranden , maar er is genoeg water voorzien om me telkens te verfrissen ,en met de zonnebril op vind ik de weg naar de meet wel , maar het is nog ver er moeten nog 14 km verorberd worden.

Een kilometer voor de Châteaux ROT SCHILD (Mouton Rothschild) kom ik niemand minder dan Jan Boon tegen, die op dat moment aan het wandelen is in zijn indianenpak (Anita heeft dit speciaal voor hem gemaakt !)

Ik stop even om met hem een babbelke te houden...

Eric : Awel Jan goat het ?

Jan : joa joa Rikske , k’ zijn aan geneeten van de scheune nateur t’s ey veul te plezanter en als zik luup dan passeit alles vuul te rap , lupt gij moa vuts menneke t’s aave ieste en da meugde nie stappe ...

Eric : awel Jan kwaa dak boa aa kost blaave, get gelijk zulle , t’is ee vrie tof ,

Na het korte gesprek zette ik mijn tocht verder opzoek ik naar het volgende kasteel de Pez (33km). Doch mijn kuiten beginnen zich in alle mogelijke bochten te wringen ze worden strammer en strammer en staan op ontploffen, eventjes stretchen helpt niet en ben genoodzaakt een pitstop te houden aan een massagetent , jongens dat deed deugd , 20 minuten ben ik behandeld geweest (iedere kuit 10 min) door een knappe dochter van een wijnboer.

Vanaf dan loop ik terug veel vlotter en in een mum van tijd passeer ik de MUUR (35km) , de steeds goedgezinde Marcelleke kom ik ook nog even tegen en we lopen nog wat samen

Marcel : de marath..pff begint na moe pas , na pas beginde af te zeen na gode veule wa da dis , na pas !!! pfff

Eric : joa celleke das woar , mo tgoat nog

Lang heeft dat onderonsje niet geduurd , Marcelleke en Martin waren de degustatieleaders van dienst en zij moesten noodgedwongen aan Château Meyney hun plicht vervullen.

Bordje 39, bordje 40 nog even, maar zoals het spreekwoord zegt “de laatste loodjes wegen het zwaarst” geldt dit voor mij ook het blijft maar duren , gelukkig kom ik onze vriend Walter tegen op zijn fiets , vlak bij de oesterbar ,ik geniet van dit lekkers en drink mijn éérste glas koele witte wijn en rode wijn wordt mij ook aangeboden door de organisatie en uit beleefdheid kan ik niet weigeren hé.

Na wat bochtenwerk en nog een ijsje al dessert is daar eindelijk de rode loper, Met de aanmoedigingen en de morele steun van het vele volk dat aan de meet staat , roep ik hen toe , “Santa Lucia – Viva La mama” , gooi mijn cowboyhoed in de lucht en bereik ik na 4u 55sec eindelijk de eindstreep.

Als aandenken wordt er mij een fles wijn, handige rugzak en een medaille overhandigd.



Tussen de massa lopers die ook de eindstreep halen ben ik op zoek naar de furalopers waarvan ik zeker weet dat ze voorop lagen. Michäel, Herman, Jean-louis en Wilfried liggen in het gras aan de Vip-tent aan het uitrusten en volop aan het genieten van de geleverde prestatie. Enige ogenblikken later komen Jan, Marc, Rene, Hugo en Eric Vangrunderbeeck de groep vervolledigen .Martin en Marcel zijn we vééééél later op de avond tegengekomen de meeste hadden toen reeds opgemonderd met een frisse koude douche.



Vlug terug naar de appartementen want we moesten die avond gaan eten in Saint-Estèphe waar we opnieuw wijn moesten proeven. Allerlei soorten wijn van de Médoc streek stond op het menu, zelfs

een naam van een wijn droeg de naam “Martin” . Blijkbaar heeft onze Martin dat geluk gebracht want hij won bij de trekking van een tombola een paar flessen wijn.



Het werd weer een leuke en gezellige avond , maar de vermoeidheid liet zich gelden en met een aantal niet gebruikte flessen wijn die we van de tafels scharrelden keerden we voldaan terug naar Maubuisson. ‘s Anderdaags in de voormiddag hadden we afspraak op de balade de récupération

Dit is een wandeling doorheen de wijngaarden en kastelen van de Médoc, met tussenstop in een aantal van deze kastelen. Onderweg is er animatie en kan er naar hartelust wijn geproefd worden en daar we nu volleerde wijnproevers waren was dit natuurlijk een makkie voor de Fura ‘s en zoals je weet van veel wijn moet je veel zingen en dansen.



Jan Boon en compagnie kunnen zingen dan mogen we nu wel stellen ! “Breng die rozen naar Sandra” of “Scheune meit ik ben mijn kl... kweit ” enz... het waren mooie “Vlaamse” liedjes die weergalmde over de wijnavlakte. Aan het einde van de wandeling, is er dan de repas, waar de stemming recht evenredig is met het drankverbruik. Het dansen staat centraal op dit uitbundige feest, ieder furalid is aanwezig op de dansvloer, de mooie dames op het podium brengen een prachtige show.



De meeste marathoniens vetrekken op dit geweldig feest rond 16u30, de Fura’s natuurlijk als laatste groep!

Bij de terugkeer in ons appartementje besloten we nog wat uit te rusten op het plaatselijk strandje en in de bar praten we nog wat na en maken de winnaar van de pronostiek bekend De winnaar was niet minder dan Jean-Louis.



Het hele gezelschap is niet in te tomen en van het één komt het ander nietwaar.

Die avond zouden er naakt zwemmers gesignaleerd geweest zijn.

Die avond om middernacht ben ik nog even alleen gaan zwemmen in het meer, zalig gewoon sloeg de sterrenhemel gade en uiteindelijk drong het diepe geheim van mijn marathon tot me door.

Eric Taeleman



“ UITSLAG ”

Naam	Tijd
Collier Michaël	3 : 57 : 38
Van Den Broeck Herman	3 : 57 : 38
Aendekerk Wilfried	4 : 34 : 37
Feys Jean-Louis	4 : 34 : 38
Taelemans Eric	4 : 55 : 10
Boon Jan	5 : 01 : 21
Thielemans René	5 : 06 : 24
Therssen Marc	5 : 17 : 44
Vangrunderbeek Eric	5 : 35 : 00
Chevrolet Hugo	5 : 39 : 32
Swalus Marcel	+ 7 u
Thoré Martin	+ 7 u

Mijn eerste marathon (Ingrid Boone)

14/10/2007. Deze magische datum stond al 7 maanden geprogrammeerd in mijn horloge. Op die bewuste 14 oktober zou ik mijn eerste marathon lopen. Nog 228 dagen te gaan..

Toen ik in september 2005 mijn eerste stappen zette bij de startrunning, had ik nooit durven dromen dat het ooit zover zou komen. 5 km leek me toen al een ongelooflijke afstand..

Maar van 5 km kwamen 10 km en toen dat ook al geen uitdaging meer was, hoopte ik ooit in m'n leven dé 20 km van Brussel eens te kunnen lopen.

Zeker niet meer dan 1 keer want 20 km dat is wel ongelooflijk ver!!: Da's van thuis tot bij mijn mama!; da's het stuk van de ring rond Brussel als je naar zee gaat!

Enfin, 20 km leek me toen ONGELOOFLIJK VER.

Maar goed, Harry en Alain namen de gewillige start-to-runners op sleeptouw en stoomden ons klaar voor de 20 km van Brussel. Op 28 mei 2006 was het dan zo ver. En WAUW, het was ons gelukt!

Maar wat nu ? Nu had ik geen uitdaging meer..

Stilaan begon de wilde gedachte te spelen om me aan een marathon te wagen...

Begin dit jaar dacht ik me in te schrijven voor de kustmarathon. Aangezien het aan zee vlak is en ze bij de start rekening houden met de windrichting leek die marathon me wel het proberen waard.

Na wat opzoekwerk op internet bleek die marathon vervangen door de marathon van Antwerpen. Jammer, maar die zag ik niet zitten.

Ok, de marathon van Brussel dan maar. Op eigen terrein en met wat supporters zou dat wel plezant zijn en misschien wel lukken. Alhoewel, mislukken was geen optie.

In februari en maart ging het lopen heel vlotjes. Ik trainde 's zondags geregeld 20 km en had eigenlijk nergens last van. Daar zou echter gauw verandering in komen. Einde maart verzwikte ik mijn enkel en vanaf toen werd ik een knagende pijn gewaar ter hoogte van mijn rechter achillespees. Tegen eind april was die pijn bij het lopen bijna niet meer te harden. Na de 10 miles van Antwerpen was het eigenlijk zo goed als afgelopen met trainen.

Daar ging mijn doel...

Na een heleboel dokter- en kinebezoeken begon ik einde juli dan toch terug met volle moed en zere pezen te trainen.

Maar ik had mijn zinnen erop gezet en enkel een rolstoel zou me kunnen beletten mijn plan uit te voeren. Nog 7 dagen te gaan..

Nog steeds was mijn deelname onzeker. Nu was het niet meer de achillespees die opspeelde, neen nu had ik ook nog eens last van mijn rechtersvoet die en die veroorzaakte op zijn beurt pijn in mijn knie bij het berglopen.. MISERIE, MISERIE!!!

Ik besloot de laatste week niet te lopen en af te wachten.

14 oktober 2007 - D-Day - of beter gezegd: M-Day



Na een zeer onrustige nacht trok ik de koude straten van een nog slapend Tervuren in op weg naar de tramhalte. Daar aangekomen trof ik "Titi" aan die eveneens aan zijn eerste marathon ging deelnemen. We zouden samen de 44 nemen waar de andere deelnemende furalopers zich op bevonden.

Aangekomen aan de majestueuze triomfboog van het jubelpark was het met een klein hartje afwachten tot het startschot om 9 u zou gegeven worden.

Nu was er geen weg terug meer; en gelukkig maar.

Ik had er naar uitgekeken, wel nu was het zover en nu ging ik ervoor.

Toen het startschot eindelijk gegeven werd begon ik eraan met een rustig tempo. Al gauw bleek dat ik tussen de ballon van 4u15 en die van 4u30 liep. Ik zag het helemaal zitten.

Mijn voet protesteerde niet echt en voor ik het wist liep ik de lus in Terkamerenbos. Yes, al 10 km en alles onder controle, ik genoot er echt van. Van Terkamerenbos ging het richting Bosvoorde.

Na een discrete sanitaire stop achter een muurtje, haastte ik me weer naar de ballon van 4u15. Zolang ik in die buurt liep, zat ik safe om binnen de tijd uit te lopen.

Ter hoogte van de kerk wachtte Peter me op met de bevoorrading. Mijn voet was nog steeds ok, maar ik begon stilaan last te krijgen van de linkerheup - "negeren Boone, dat zal wel overgaan" -

Ter hoogte van het kruispunt van de Vorstlaan met de Tervurenlaan kruiste ik 2 Kenianen. Zij zouden uiteindelijk als eerste en tweede eindigen. Terwijl ik ongeveer aan kilometerpunt 19 was,

waren zij al ter hoogte van kilometer 33. Pffff, ik moest nog helemaal naar Tervuren, een rondje in het park en dan weer helemaal de Tervurenlaan op, alvorens op het punt te komen waar die Kenianen nu al waren!!! en die schenen ook helemaal nergens last van te hebben. Mijn rechterheup begon nu ook al te protesteren. Het goede nieuws was dat ik bijna halfweg was, dat ik nog steeds bij de ballon van 4u15 was, dat er in Tervuren waarschijnlijk supporters zouden staan en dat ik nog helemaal niet moe was...positief blijven.

Toen ik het rondpunt met de rododendrons

voorbij was, zag ik aan de overkant van de Tervurenlaan de andere furalopers één na één voorbijlopen. Tof, iedereen was nog in koers. Nu ik bergaf liep werd de pijn in mijn heupen met de meter erger. Mijn heupen leken wel te verkrampen. Ik liep de Brusselsesteenweg in en daar had je ze: "de supporters". Ik was blij dat ik voor Brussel gekozen had, anders had ik dit niet meegemaakt. Ter hoogte van café Eurofoot was het volle ambiance. Er stonden furalopers en Cleo stond er met haar judovrienden die voor de gelegenheid een spandoek gemaakt hadden.

Ok, doorlopen en hop naar het park. Dat was gemakkelijker gezegd dan gedaan met die heupen, maar ik wist dat mijn mama en mijn broer daar ergens zouden staan en het laatste wat ik wilde, was dat ik hen mankend tegemoet zou komen. Volhouden was de boodschap.



Ziezo, het park lag achter mij. Nu kwam het moeilijkste gedeelte. De Tervurenlaan van in Tervuren tot in Brussel. Gelukkig heb ik voor dit gedeelte kunnen rekenen op de steun en peptalk van Peter en andere supporters. Die peptalk en aanmoedigingen kwamen me de keel uit. Vandaar dat ik de knop omgedraaid heb, de pijn opzij geschoven en zonder nog één woord te zeggen de Tervurenlaan opgelopen ben tot aan het Jubelpark. Vanaf dit punt, wilde ik liefst van al alleen uitlopen. Deze laatste 2 kilometers tot aan de Grote Markt moesten "mijn moment" worden. Zonder peptalk, zonder



aanmoedigingen. Alleen genietend naar de Grote Markt en naar de zo fel begeerde medaille. En dan nog liefst binnen de tijd. Van de ballon van 4u15 was al lang geen spoor meer te bespeuren. Die had ik bij het uitlopen van het park in Tervuren moeten laten gaan. Maar dat kon me allemaal al lang niets meer schelen. Ik stond immers op het punt mijn eerste (en enige) marathon uit te lopen..

Ter hoogte van het parlement werd ik nog verrast door de aanmoedigingen van een collega die een honderdtal meter met me meeliep. Ik kwam ook Herman tegen, maar die was met zijn fiets al op de terugweg terwijl mijn gloriemoment nog moest komen. Daar lag hij dan: de oranje ING-loper die me tot aan de finish zou leiden of was het eerder lijden - neen, daar had ik later nog tijd genoeg voor. Met een grote glimlach liep ik uiteindelijk in 4u50 de marathon van Brussel uit!

Ik had het gedaan, het was me helemaal gelukt. Het had me weliswaar op zeker moment bloed, zweet en tranen gekost, maar dat woog niet op tegen het gevoel dat je hebt als je die magische 42,195 km uitloopt.

Ik betwijfel of mijn heup ooit nog helemaal goed komt, maar die ervaring en medaille pakken ze mij niet meer af.

Mijn medaille hangt intussen al een poosje boven mijn bed, maar de week na de marathon heeft ze de helft van de tijd rond mijn hals gehangen ;-)



Bedankt aan alle supporters. Zonder jullie was het maar half zo fijn geweest.

Mijn eerste marathon (Philippe Spruyt)

Het is nu 5 november en er zijn drie weken gepasseerd. Toch gaat er geen dag voorbij dat ik “het” nog eventjes terloops vermeld aan vrienden of collega’s, of mensen tracht te motiveren om “het” ook eens te proberen.

“Het” is iets om nooit te vergeten, om over op te scheppen bij vrienden aan de toog, om later trots aan je kleinkinderen te kunnen vertellen en “het” is ook nog eens goed voor de lijn (eventjes toch...),... kortom “het” is een onvergetelijke ervaring om eeuwig trots op te zijn. Alle verwanten zijn het er over eens; de eerste keer dat je “het” doet vergeet je nooit meer! Zeker als je “het” nog eens kan delen met vrienden en familie die je komen aanmoedigen.

Het “het” waarover ik hier schrijf is “Mijn Eerste Marathon”. Met hoofdletters!

15 jaar geleden, toen ik recreatief loper werd, sluimerde reeds het idee om een Marathon te lopen. Dit goede voornemen verdween snel, zo ook het recreatief lopen. Maar de gedachte bleef hangen. Drie jaar geleden werd de lokroep naar het recreatief lopen weer aangewakkerd toen ik mij bij de Furalopers aansloot.

Toen stond “start-to-run” nog in de kinderloopschoenen en heb ik het initiële stadium alleen doorgemaakt. Proberen lopen, wandelen, proberen lopen, wandelen,... Maar uiteindelijk, na weken zwoegen en langzamerhand de loopafstand te vergroten, was ik paraat om gemotiveerd aan de eerste Furatocht te beginnen met de andere leden; de Koninklijke wandeling, zonder lusje wegens te moe. Na een aantal bijkomende weken oefenen, liep ik voor het eerst 12 km (Hé jongens, niet te rap want ik weet de weg niet!) en daarna 16 km (Hé jongens, niet te rap want ik..).

Pas daarna kwamen in plaats van gezucht en gekreun, wat korte gesprekken op gang tijdens het lopen. Tot vervelens toe voor de anderen herhaalde ik dezelfde vraag: Hoeveel marathons heb jij al gelopen? Met meestal hetzelfde antwoord; mmm eventjes nadenken... Kortom het antwoord kwam meestal op hetzelfde neer: veel, heel veel, verbluffend veel, zelfs van mensen waarvan je het helemaal niet zou verwachten (Neen, ik noem hier geen namen!). Dan begin je snel te denken; Als die het kan, kan ik “het” ook.

Van het een komt het andere. De volgende stadia worden doorlopen: twee jaar terug begin je jezelf wijs te maken; Ik moet het ook kunnen. Mentaal ga je ervoor. Dan begin je te hengelen naar advies bij andere lopers. Dan loop je met meer regelmaat de 16 km, ook op andere dagen dan Woensdagavond en zondagvoormiddag. Dan begin je te “googelen” naar marathons in de buurt, beslis je welke het *kan* (nog altijd in voorwaardelijke zin) worden. Daarna vind je een 3 maanden trainingsprogramma specifiek voor marathons. Mentaal heb je besloten dat het gaat gebeuren, de “click” is gemaakt. Vanaf dan is het rechtstreeks naar uw doel en niets of niemand die je ervan kan weerhouden....alleen je eigen lichaam dat sputtert door kwetsuren.

En dat is exact wat mij is overkomen. In december kreeg ik last van de buitenkant van mijn linkerknie. Lopen werd onmogelijk. Ik meende mij te herinneren dat ook Koen Filet van dergelijke kwetsuren last had in het voortreffelijke Kanvas programma “Marathon” waarin 6 niet-lopers tijdens 1 jaar klaargestoomd werden voor de New York Marathon. Het heeft een paar dagen geduurd eer ik de diagnose op een deftige manier kon uitspreken: Tractus iliotibialis. Een ontsteking van een pees die heel moeilijk te genezen is. Veel rusten, een bezoek aan de orthopedist (bedankt dokter Bocks voor de zooltjes!), veel bezoeken aan

de osteopaat (bedankt Steven Cuveele voor de goede massages), twee bezoeken aan Pellenberg (bedankt Prof Peers voor de specifieke Fitness Oefeningen) was genoeg om de kwetsuur te verbannen. Midden Juli kon ik weer normaal beginnen lopen, het juiste tijdstip om direct met de Marathon training te beginnen. Het ging de ING Marathon van Brussel worden.

De invulling die ik gegeven heb aan zo'n trainingsprogramma is samen te vatten als volgt: liefst minimaal 3 maanden veel lopen (30-50 km per week) en tijdens de laatste zes weken 1 duurloop tijdens het weekend gradueel op te bouwen van 20 tot 32-35 km twee weken voor de race. Dit natuurlijk in de veronderstelling dat je al wat kilometers in de benen hebt als je begint aan een dergelijk trainingsprogramma. Ik kan zeggen dat dit heeft gewerkt voor mij. Ik ben niet "fris als een hoentje" naar de grote Markt gehuppeld maar ook niet als "Pierke De Dood" over de finishlijn gestrompeld (alhoewel op foto's te zien is dat ik er toch maar bleekjes uitzag op het einde van de race).

De laatste "lange loop" voor de marathon kwam er terug een tergende en herkenbare pijn op, maar nu aan de buitenkant van mijn rechterknie. Vreselijk wat dan door je hoofd gaat; al die voorbereiding voor niks, gaat mijn droom nu nooit uitkomen... Een speedmassage bij Steven en een pijnstiller/ontstekingsremmer tijdens de loop zelf heeft fantastisch geholpen.

De race zelf was ongelooflijk. We waren met 10 Furalopers tezamen aan de start maar hebben wel allemaal individueel gelopen. Het weer was fantastisch (tussen 12-16 °C) en de sfeer aan de start was een beetje raar. Je voelt een zindering in je lichaam, voelt een zekere verbondenheid met al die mensen rondom jou die hetzelfde lot beschoren zijn. Je bent zeker ook een beetje trots, ook bang voor wat komen zal maar ook opgelucht dat je er uiteindelijk staat na die calavarietocht van kwetsuren.

Heel veel volk stond er niet te kijken tijdens de race maar de aanmoedigingen van de Tervurenaren waren hartverwarmend. Veel mensen herkenden het "Furalopers" truitje en dat maakte zeker wat reactie los. En wanneer de familie in zicht kwam, kwamen er zelfs wat emoties los.

De Marathon van Brussel, die zeker geen gemakkelijke is, staat berucht om de helling van de Tervurenlaan naar Brussel toe na KM 33. Wel, ik kan het beamen. Het was evenwel geen verrassing noch iets onoverkomelijk. Ik had deze helling tijdens één van mijn lange lopen eens geoefend. Zodoende wist ik wat ging komen. Daarna ging het toch wat moeilijker, kleine stukjes te voet gegaan maar toch ook niet teveel. Zelfs tijdens de afdaling naar de grote markt ging het tergend traag omwille van verzuurde benen maar toch besef je dat het bijna gedaan is. En dat je droom werkelijkheid wordt! En als kers op de taart nog binnen de 4 uur, een tijd die ik heimelijk vooropgesteld had.



De grote medaille heeft een speciaal plaatsje gekregen, de foto's moeten nog afgedrukt worden en de herinnering zal niemand mij kunnen afnemen.

IK HEB “HET” GEDAAN.

Een dankwoordje aan de Furalopers die mij direct of indirect geholpen hebben om deze uitdaging aan te gaan. Als je heimelijk hoopt van ooit een Marathon te lopen; Ik kan het iedereen warm aanbevelen.

Enkele aanbevelingen:

- Ik zou warm aanbevelen de Marathon van Brussel te lopen. Passeren door Tervuren geeft een apart gevoel.
- Koop een heupband met kleine flesjes voor de duurlopen. Na meer dan 25 Km lopen zonder drinken krijg je krampen.
- Begin traag en geniet. Zet jezelf geen tijdslimiet voor je eerste marathon.
- Als we Martin mogen geloven; drink gerust twee Duvels de avond daarvoor, ga om 01:00 slapen en eet gerust een goed bord spek met eieren 's morgens voor vertrek....
- ...Martin heeft zijn Marathon gelopen in 03:15.
- Doe zoals Philippe Van Molle, loop steeds waar de fotografen staan. Hij is erin geslaagd om TWEEAAL voor te komen in de officiële fotospecial van de ING Marathon 2007 Site (te zien op de www.ingrunningtour.be).



Marathon van Brussel.



Wedstrijdkalender Watermolencup 2008

15° editie

1	Maandag 24 maart	15:00	Erps Kwerps	Paasjogging	12.0 km
2	Zondag 6 april	15:00	Tervuren	Furaloop	16.0 km
3	Zaterdag 12 april	15:15	Dworp	Herisemjogging	11.0 km
4	Zondag 20 april	11:00	Melsbroek	Drie Kastelenloop	12.0 km
5	Vrijdag 2 mei	20:00	Hoeilaart	Felix Sohieloop	11.0 km
6	Zondag 18 mei	10:00	Tervuren	Parkloop	13.0 km
7	Zaterdag 21 juni	15:30	Machelen	Jogging van Machelen	10.0 km
8	Zaterdag 26 juli	16:00	Overijse	Zavelenborrejogging	13.5 km
9	Zondag 3 augustus	15:00	Kortenbergh	Excuusjogging	12.4 km
10	Vrijdag 15 augustus	14:00	Zaventem	Dwars door Zaventem	21.0 km
11	Zaterdag 23 augustus	16:00	Overijse	Druivenjogging	11.0 km
12	Zaterdag 4 oktober	15:30	Steenokkerzeel	Stratenloop	10.0 km
13	Zondag 12 oktober	14:00	Huldenberg	Herfstjogging	10.8 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

BRUSSELPSTEENWEG 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

Startrunning 2de editie 10 km

Op 14 en 21 oktober vonden de testen voor de 10 km plaats.
Van de oorspronkelijk 62 inschrijvingen hebben 43 de test met goed gevolg afgelegd.
De vrouwen waren ook hier ruim in de meerderheid, 35 vrouwen en 8 mannen.
Het weer was prachtig en te horen aan de reacties was iedereen tevreden.
Het succes van de 10-km editie is te danken aan de inzet van de deelnemers en de geweldige medewerking van de clubleden.
Ook de Sportdienst van de gemeente heeft haar steentje bijgedragen.
De vele foto's en een video van de 10km staan op onze website www.furalopers.be onder de knop "Startrunning".

Tijdens de laatste trainingen wordt er al gesproken over de 20 km. Harry is bereid de 20 km te coachen indien er minstens 15 personen inschrijven. In het begin waren er aarzelingen maar nu op 1 december hebben zich 41 deelnemers gemeld. De trainingen beginnen eind maart. Men kan zich tot eind maart melden bij Harry. De enige voorwaarden is dat je dan wel minimaal 10 km kunt lopen.

Onderstaande reactie ontving ik van Helana Vandenheuvel.

In begin was er geen moment dat ik eraan dacht om de 10 km te lopen. Drie keer per week een half uurtje lopen is al een mooi doel op zich. En teveel lopen kan misschien wel blessures veroorzaken.
Raar maar waar. Bij het behalen van je eerste 5 km-brevet krijg je een kick omdat je dit kan en bovendien ontvang je tal van positieve reacties vanuit je omgeving. Dan kan je gewoon niet anders dan voor de uitdaging van de 10 km te gaan. De trainingen gingen zeer vlot en op korte tijd lopen we 10 km. En dit zonder veel ernstige blessures. We hebben dit vooral aan Harry en de medetrainers te danken. Of je nu snel of traag loopt, zij motiveren je steeds en komen altijd een oogje in het zeil houden, ook als je achterop bent. Heb je een vraag over het lopen dan krijg je gewoon de informatie voorgeschoteld. En de groep waarmee we samen lopen zijn ook fantastisch. Door dit alles is het velen gelukt om 10 km-brevet te halen.
Dit had ik alleszins nooit op mijn eentje kunnen bereiken. Bedankt, allen!

Startrunning 2de editie 10 km



Deelnemers aan de 10 km test op 14 oktober 2007



Deelnemers aan de 10 km test op 21 oktober 2007.

Wintermarathon Apeldoorn.

Beste **Furaloper**,

Omdat het er zo plezant was, heb ik besloten om in 2008 opnieuw naar **Apeldoorn** te trekken. In januari kwam ik er samen met Steven aan de start van de Hollander Techniek Mini-Marathon. Het parcours loopt over verharde wegen doorheen de **Veluwe**, een **bekend natuurgebied** in Nederland. Bovendien is het parcours licht golvend zodat elke Furaloper zich er thuis voelt. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende afstanden: 8, 18, 27 en 42 km.

De wedstrijden starten op **zondag 3 februari 2008** tussen 11u30 en 12u25. Ik stel echter voor om zaterdag al naar Nederland te trekken, zodat – zij die willen - een beetje aan sightseeing kunnen doen. Overnachten doen we in een plaatselijke herberg, waar 's avonds ook pasta wordt gereserveerd. Na de wedstrijd kan je er bovendien douchen.

Wie interesse heeft is zeer welkom om mee te lopen in Apeldoorn. Geef dan wel **uiterlijk op 16 december** een seintje zodat ik de herberg kan reserveren. Wie vragen en/of opmerkingen heeft, mag me ook altijd contacteren!

Sportieve groeten,

Koen Van Roey

Meer informatie ?

- www.midwintermarathon.nl
- www.stayokay.com



MIDWINTERMARATHON APELDOORN :

Voor- en achternaam: ...
Adres: ...
Postcode + woonplaats: ...
Nationaliteit: ...
Geboortedatum: ... / ... / ...
Geslacht: ...
Telefoonnummer: ...
E-mail: ...

Formule (incl. logies, ontbijt en pasta op zaterdag + inschrijfgeld + huur champion chip):

- Acht van Apeldoorn (8KM): 35,00 + 7,00 + 1,50 = 43,50 euro
 - Hollander Techniek Minimarathon (18KM): 35,00 + 11,00 + 1,50 = 47,50 euro
 - Helicon Asselronde (27KM): 35,00 + 17,00 + 1,50 = 53,50 euro
 - Centraal Beheer Achmea Marathon (42KM): 35,00 + 30,00 + 1,50 = 66,50 euro
- beste marathon tijd: ... uur ... min. ... sec.

Gelieve het bedrag uiterlijk op 16 december over te schrijven op KBC 734-3491070-49.

Koen Van Roey
Hertog Jan II Laan, 36
3070 Kortenbergh
+32 477/69.15.82
vr.koen@belgacom.net

Gambia

In 2005 heeft de club tijdens de Algemene Jaarvergadering besloten jaarlijks een student te sponsoren in Gambia. De clubbijdrage wordt besteed aan schoolgeld voor onze gesponsorde student Amadou Ndora. Ook dit jaar heeft de club weer lesgeld overgemaakt voor Amadou Ndora.

Dat het loont blijkt wel uit het bijgevoegde rapport van onze student.



Kombo Kenewad Upper Basic School STUDENT REPORT FORM

REPORT FOR: 3RD TERM TERM YEAR: 2006/07

NAME: AMADOU NDOH GRADE: 9C NO. IN CLASS 50

Position in GRADE: TESTS: _____ EXAMINATION: Mock Exams

SUBJECT	TERM TEST			EXAM		
	Mark	Grade	Teacher's Remarks	Mark	Grade	Teacher's Remarks
ENGLISH LANGUAGE				76	3	Good
MATHEMATICS				65	5	Credit
GENERAL SCIENCE				80	3	Good
SOC. ENV. STUDIES				85	2	V. Good
AGRIC SCIENCE				75	3	Good
FRENCH				45	7	Pass
ARTS AND CRAFT				68	5	Credit
METAL WORK						
WOOD WORK						
TECH. DRAWING						
NEEDLE WORK						
HOME ECONOMICS						
R / KNOWLEDGE				85	2	V. Good
POP / FLE						
PE						

TOTAL / AVERAGE: _____ TOTAL / AVERAGE: 18

GRADE (1) Excellent (2) V. Good (3) Good (4,5,6) Credit
(7,8) Pass (9) Fail (x) Absent

Times Absent: _____ Times Late: 3

Conduct: Good

Class Teacher's Remarks: Amadou is a good student. He is serious with his work and always a pleasure to have in class. Keep up the good efforts. Signature: [Signature]

Head Master's / Headmistress' Remarks: Satisfactory performance Keep it up!

Next Term Begins on _____

MINISTRY OF EDUCATION

FuraLopers Tervuren



**kaas, wijn, bier, tapas
dansen en babbelen**



ZATERDAG 23 FEBRUARI 2008



**Parochiaal centrum Vossem
(ingang langs de St Pauluslaan)**

INKOM € 12,50 (onder 12jaar € 6,25)

Aanvang 18.00 uur

Kaarten verkrijgbaar bij de Bestuursleden.