

BELGIE-BELGIQUE

P.B./P.P.

7023

F Furalopers Tervuren lopers



Het nieuwe redactieteam.

Contact- en informatieblad
Furalopers Tervuren
2009 nr 1

Afgiftekantoor: 1970 Wezembeek-Oppem – Trimestrieeel: januari 2009
V.U.: Het bestuur van de Furalopers

Clubblad

22^{ste} jaargang - nr. 96 januari 2009

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

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

Penningmeester

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

Sportcommissaris

Wim Scheere
Hertenbergstraat 11
3080 Tervuren – 02/7675264
e-mail: wim.scheere@yahoo.fr

Bestuurslid en zeteladres van de club

Els De Breucker
Oppemstraat 22
3080 Tervuren - 02/7680915
e-mail: els.debreucker@skynet.be

Redactieleden:

Erwin Ramaekers Coördinatie
Marijke Eerdekens
Evelyne van Billingen
Jan Boon
Rudi Thijs
Patrick Dermul
Koen van Roey
Eric Taelemans
Rudy Vanlaethem

Advertenties

Prijs per jaargang
1/1 blad – 125 EURO 1/3 blad – 50 EURO
1/2 blad – 62,5 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 2/11/2008	3
Reglement van het RMC 2009	6
Voorstel uitstap Medoc	7
Voorstel uitstap Champenoise	9
Uw nieuw redactieteam	10
Aan alles komt een einde....	11
FURAKOLDER	12
Uit het leven gegrepen	14
3x50 fuif 18 oktober 2008	15
Van loopwoorden via loopspreuken.....	16
Watermolencriterium 2008 uitslagen	18
Watermolencriterium 2009	27
Gesprek met Rudi Thijs	28
Gesprek met Els De Breucker	30
20 km Brussel 2008	32
Mutoto	35
Oxfam Trailwalker	37
Starrunning 3 ^{de} editie	42
Eindstand regelmatigheids criterium 2008	43
21 ^{ste} Furaloop	44

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 Furalopers,

Bij de uitgave van dit “nieuwe” boekje voel ik me zeer vereerd dat ik, als voorzitter, het eerste voorwoordje mag schrijven.

Velen onder jullie hebben na de jubileumuitgave meermaals te kennen gegeven dat jullie het belangrijk vinden, dat onze club een blad voor haar leden heeft.

In deze tijden van Internet en vluchtige informatie, blijkt een ‘papieren’ ledenblad toch een duidelijke meerwaarde te hebben ten opzichte van de gebruikelijke, hedendaagse communicatiemiddelen. Wat op papier staat, is immers duurzaam.

Zou het niet enig zijn, mocht op een dag één van onze kleinkinderen die boekjes ontdekken en verwonderd vragen: “Opa / Oma, ben jij dat op die foto?” “Heb jij vroeger nog gelopen?”

Niet alleen ons nageslacht kan plezier beleven aan die oude boekjes. Ook ons helpen ze herinneringen aan de Furalopers levendig te houden. En vandaag vinden wij het prettig om in het boekje te kunnen bladeren, wanneer we er even de tijd voor hebben.

Het is fijn om tussen de Furalopers mensen te vinden, die dit belangrijk vinden en samen een engagement willen aangaan om op regelmatige basis een clubblad uit te geven.

Ik wens alle leden van het redactieteam dan ook heel veel plezier en een fijne samenwerking toe.

Nu de redactie van het clubblad door enthousiaste leden overgenomen wordt, komt er voor het bestuur wat extra tijd vrij. Tevens werd het bestuur ondertussen versterkt door twee zeer gedreven mensen, Els en Wim. Aan de website werd al wat gesleuteld en heel wat initiatieven liggen nu reeds op tafel. We houden jullie zeker op de hoogte van onze plannen en beslissingen.

Natuurlijk blijven wij openstaan voor eventuele vragen en voorstellen van jullie.

Het afgelopen jaar ging het op politiek, financieel of economisch gebied voor velen niet voor de wind. Gelukkig heeft onze club hier geen hinder van ondervonden en ik hoop dat ook jullie op privé-gebied niet te lijden hebben gehad onder de gevolgen van deze crisissen.

Misschien krijgt de gebruikelijke nieuwjaarswens in deze tijd van teruggang daardoor weer een diepgaande betekenis.

Ik wens alle Furalopers en hun familie, een goede gezondheid en heel veel voorspoed in 2009!

Marleen

En vergeet zeker deze data niet!

14 februari: Furafestijn

1 april: eerste training startrunning

5 april: Furaloop

LIPSIUS – HAGELAND

Reisbureau

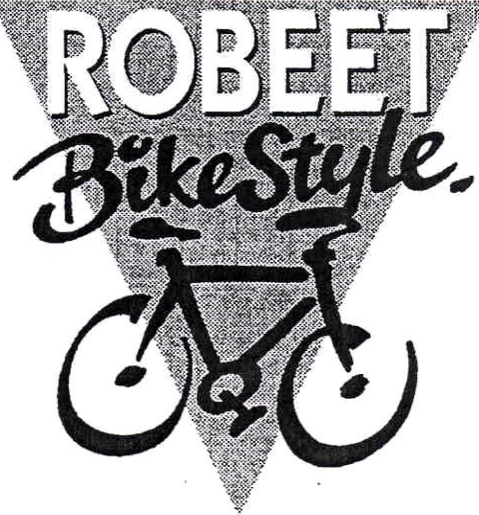
Vliegtuigreizen, Autoreizen, Busreizen, Cruises,
Incentives, Reizen op maat
Alle bestemmingen met de beste touroperators

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 L 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 Algemene Vergadering 21/11/08

Na het welkomstwoordje van de voorzitter worden de volgende agendapunten opgenomen:

1. Terugblik op de clubactiviteiten van het afgelopen seizoen:

23/02/08	Furafestijn
30/30/08	start begeleide trainingen van 10km naar 20km
25/05/08	→ deelname aan de 20 van Brussel, nadien gelegenheid tot bijpraten en eten van een spaghetti in het cafetaria 'Diependal'.
06/04/08	20 ^{ste} Furaloop
28/06/08	clubdeelname aan de Leeuwerikenloop
22/06/08	jubileumviering
21/09/08	Alternatieve Furaloop: 52 leden namen deel.
26/10/08	Laatste zondagse training van het seizoen: dit jaar zijn we vergeten om hier een speciale toets aan te geven. Volgend jaar zal hier meer aandacht aan besteed worden.

2. Financieel verslag:

2 Leden hebben de boekhouding van het afgelopen werkjaar nagekeken en goedgekeurd.

De penningmeester brengt kort verslag uit van de financiële toestand van de club.

De voorzitter vermeldt dat we voor het afgelopen seizoen de helft minder subsidies van de gemeente hebben ontvangen.

Het nieuwe sportbeleidsplan werd immers geconcretiseerd en het subsidiereglement aangepast.

Kwalitatieve sportbegeleiding staat nu voorop. Een club die een kwaliteitsvolle sportbegeleiding aanbiedt aan haar leden, krijgt bijgevolg de meeste punten en ook de meeste subsidies.

Voor de criteria, die voorop gesteld worden voor de basissubsidie scoren we wel goed omwille van het grote aantal leden en de grote hoeveelheid aan trainingen.

Het subsidiereglement vraagt ook dat we alles staven met bewijsstukken of attesten (bv. deelname van leden aan wedstrijden, de communicatie binnen onze club ...).

Onze club heeft momenteel nog voldoende eigen inkomsten en bijgevolg meent het bestuur dat we onze werking niet onmiddellijk moeten aanpassen aan het subsidiereglement om zo aan extra inkomsten te komen.

De leden van de algemene vergadering geven te kennen dat het inderdaad niet nodig is om te werken met sportgekwalificeerde trainers, daar dit uiteindelijk qua inkomsten een nuloperatie zou zijn. Wel vindt men het belangrijk dat de starrunners een goede begeleiding krijgen. Hiervoor kan men misschien beroep doen op leden, die over een sportdiploma beschikken.

3. Voorstellen van het bestuur:

Reeds geplande activiteiten:

14/02/09	Furafestijn
05/04/09	Furaloop
	Volgend jaar verhuizen we van de Nettenberg naar GC Papeblok omdat we het niet meer veilig achten om met 700 man in de bovenzaal van de Nettenberg te zitten.
01/04/09	3 ^{de} startrunning ism sportdienst

Andere voorstellen:

- Regelmatigheidscriterium: de afgelopen jaren wagen weer meer Furalopers zich aan een marathon. Om dit te stimuleren willen we 10 punten toekennen per marathon (= wedstrijden vanaf 42km).

De leden van de algemene vergadering nemen dit voorstel niet aan, omdat het RC op die manier te prestatiegericht wordt.

- oproep aan de leden om voorstellen te doen ivm sponsoring wedstrijden en een clubuitstap al dan niet met wedstrijd (er zijn al enkele voorstellen binnen: zie punt 4)

4. Voorstellen van de leden:

- Marathon in de Médoc (Wilfried)
- ½ Marathon in de Champagnestreek (Patrick)
- Ekiden marathon (aflossingskoers over 42km) te Brussel (Wim)

Alle voorstellen worden enthousiast onthaald door de leden.

Het bestuur neemt deze voorstellen mee naar de eerstvolgende bestuursvergadering en bekijkt of er een voorstel kan gerealiseerd worden als clubuitstap en welke lopen er kunnen gesponsord worden vanuit de clubkas.

5. Forum: clubblad

Harry geeft kort toelichting over de verschillende taken wat betreft het uitbrengen van een clubblad.

Enkele leden stellen zich kandidaat om samen te bekijken of zij deze taken op zich kunnen nemen en op regelmatige basis een clubblad kunnen uitbrengen.

Het clubblad geeft immers een duidelijke meerwaarde aan het clubleven.

Communicatie via e-mail is efficiënt voor praktische punten, maar is niet blijvend.

7. Verkiezing bestuur:

Steven heeft ontslag genomen uit het bestuur. De club dankt hem voor zijn inzet gedurende de afgelopen jaren.

Martin en Marleen zijn dit jaar herverkiesbaar: de leden gaan akkoord dat ze beide nog aanblijven.

Els De Breucker en Wim Scheere zijn kandidaat om het bestuur te vervoegen: de leden verwelkomen beide kandidaten met een enthousiast applaus!

De taken binnen het bestuur zullen verschoven en herverdeeld worden op de eerstvolgende bestuursvergadering (n.v.d.r: zie lijstje onderaan).

8. Prijsuitreiking van het regelmatigheids criterium 2008

9. Speciale vermeldingen:

Voor hun toch niet alledaagse sportprestatie werden volgende leden vermeld:

Martin (11 marathons in 1 jaar), Erwin, Patrick, Koen en Martin voor hun deelname en eerste in het eindklassement van de Oxfamtrailwalker, Eef als eerste dame senior in het RC van de WMC.

Marc werd ook nog even in de schijnwerpers gezet door het bestuur. Hij zorgt immers al verscheidene jaren voor de culinaire ambiance tijdens onze clubactiviteiten.

Taken : Bestuursleden Furalopers Tervuren : 2008-2009

(officiële) bestuurstaken:

Voorzitter	: Marleen Lemmens
Ondervoorzitter	: Harry Janssen
Secretaris	: Rob Van Hees
Penningmeester	: Martin Thoré
Sportcommissaris	: Wim Scheere

Zetel : Els De Breucker

Andere taken :

Ledenadministratie en verzekering: Harry

Communicatie: Website: Harry en Wim
Clubblad: Els

Kledij: Jaco: Marleen
Wedstrijd: Harry

Regelmatigheids criterium Furalopers: Wim



WOONDECOR
Uw interieuradviseur
Raamdecoratie
Saveikoul 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

Reglement van het Regelmatigheids criterium 2009

A. Het criterium loopt van **1 november 2008 tot en met 31 oktober 2009**.

Er zijn 3 klassementen: dames, heren en jongeren (t.e.m. 17 jaar bij aanvang seizoen)

B. Het doel is het behalen van zoveel mogelijk punten. Er komt hoogstens één prestatie per dag in aanmerking en hoogstens drie per week. Punten 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 (maar niet de Furaloop): 6 punten
- 4 Wedstrijden buiten de Watermolencup*: 3 punten
- 5 Medewerker Furaloop, deelnemer clubuitstap: 10 punten;
Medewerker alternatieve Furaloop/ laatste training e.d. : 4 punten
Medewerkers zijn beschikbaar voor de gehele duur van de organisatie

(*) Alle wedstrijden in binnenland en buitenland komen hiervoor in aanmerking, indien de wedstrijd wordt gelopen in de officiële Fura-outfit en men heeft ingeschreven onder de clubnaam "Furalopers", gestaafd met de naam van de wedstrijd en de officiële uitslag.

C. Iedere loper vult per kalendermaand een fiche in met vermelding van naam, voornaam, de betrokken maand, de punten en de eventuele wedstrijduitslagen. Deze fiches dienen uiterlijk de laatste dag van de maand volgend op de betrokken prestatie maand ingeleverd te worden. Dat gebeurt per E-mail aan wim.scheere@yahoo.fr of persoonlijk aan Wim of een bestuurslid. De punten van oktober dienen uiterlijk 7 november te worden ingeleverd. De fiche staat op de website van de Furalopers.

D. De trainingen gaan door elke woensdag om 19.00 uur (van 01/10 tot 31/10 ook om 18.00 uur) en elke zondag om 9.30 uur met vertrek aan sporthal Diependal. Indien een officiële feestdag op woensdag valt, vindt de training om 9.30 uur plaats. Alleen als men de plaats en het uur van het vertrek naleeft, mag men punten ingeven. Indien men bij sluiting van de sporthal uitwijkt naar een andere accommodatie dan geldt deze plaats als vertrekpunt. Alle mogelijke wijzigingen zullen tijdig worden medegedeeld aan de leden.

E. 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. Jongeren en beginnende lopers die deze afstand (nog) niet aankunnen mogen een kortere afstand lopen.

F. Het behalen van minimum 140 punten (100 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.

Voorstel uitstap Medoc

La 25^e édition du Marathon du Médoc se déroulera le 12
Septembre 2009. Le thème en sera "LE CIRQUE"

1. Reisschema

De marathon vindt plaats op een zaterdag. Om op een relaxe manier van het volledige programma te kunnen genieten verblijft men idealiter van donderdag tot en met maandagmorgen in de Médoc (vier overnachtingen).

De streek is echter een uitstekende vakantiebestemming, en aangezien we de appartementen toch voor een week moeten huren kan men er ook gerust een volledige vakantieweek van maken.

Het kortste verblijf bestaat erin om donderdagavond te vertrekken (aankomst op vrijdagmorgen) en op zondagnamiddag terug naar huis te vertrekken. In dat geval moet men slechts één verlofdag nemen maar komt men zeer laat terug in België aan. De afstand tot Maubuisson bedraagt ongeveer 900 km.

2. Het programma

Het programma van de Médoc is gespreid over 3 dagen:

Op vrijdag 11 september vindt het afhalen van de startnummers plaats in Pauillac, een klein, onbeduidend stadje aan de linkeroever van de Gironde, dat gedurende deze drie dagen bruist van het leven. Overdag kan er langs de markt gekuierd worden waar de lokale producten (vooral wijn natuurlijk, maar niet uitsluitend) kunnen geproefd en gekocht worden. 's Avonds wordt er een pasta party georganiseerd, maar wij opteren ervoor om onze eigen pasta party organiseren aan onze appartementen.

Op zaterdag 11 september vindt dan de marathon plaats met vertrek en aankomst in Pauillac. Bijna iedereen is verkleed en vooral de starceremonie is indrukwekkend. Na ongeveer 23 km komt de wedstrijd op een goede kilometer van Pauillac voorbij, hetgeen de supporters de kans biedt alles van dichtbij te aanschouwen. Hoewel het officieel verboden is, is het trouwens best mogelijk de wedstrijd per fiets te volgen. Na de wedstrijd kunnen de lopers bekomen in de grote tent.

's Avonds kan er ingeschreven worden op de officiële repas soiré (een aanrader) of dienen we zelf voor eten te zorgen; er zijn hiertoe tal van mogelijkheden in Pauillac zelf, of in Maubuisson of één van de andere kustplaatsjes.

Op zondag vindt er dan in de voormiddag de 'balade de récupération' plaats, 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.

's Middags, aan het einde van de wandeling, is er dan de repas in een grote tent, waar de stemming recht evenredig is met het drankverbruik. Sommige groepen vertrekken na de repas, rond een uur of vier / vijf, terug naar huis.

3. de marathon dan

Bij deze marathon is het 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 42 bands voor de nodige animatie. In het laatste rechte stuk naar Pauillac toe staan er nog oester, steak en dessertwijn op het programma. Idealiter wordt in groep gelopen waarbij snellere lopers al eens voorsprong nemen en dan in het volgende chateau geduldig wachten op de rest van de groep bij het nuttigen van een glas wijn.

Kan iedereen deze marathon aan? Niet iedereen natuurlijk, maar éénieder die al een 20 km gelopen heeft kan aan het typische Médoc tempo ook deze marathon aan. Voor iemand die nog nooit een marathon gelopen heeft is dit een uitstekende gelegenheid om de afstand eens te proberen.

4. overnachting

Overnachting organiseren we in appartementen op basis van 6 (tot maximaal 7) personen per appartement in het domein van Arts et Vie te Maubuisson. Maubuisson is schitterend gelegen aan het Lac de Hourtin (het grootste binnenmeer van Frankrijk), op een 25 tal kilometer ten westen van Pauillac, en op slechts een paar kilometer van de Atlantische Oceaan. Bovendien is het in een groot bos van naaldbomen gelegen met uitstekende fietsroutes. Het appartement kost ongeveer 300 € voor een week.

5. kosten

Hieronder een overzicht van hoeveel de uitstap kan kosten. De cijfers zijn gebaseerd op de prijzen van 2007, de kans bestaat dat deze volgend jaar een ietsje hoger zullen liggen. Afgerond komt het erop neer dat een loper maximaal 300 € dient te betalen, een supporter 215 €.

Indicatief budget:

		deelnemer	supporter	
marathon				
zaterdag	marathon	80 €	0 €	absolute must
zondag	balade	5 €	5 €	absolute must
	repas na balade	25 €	25 €	absolute must
verblijf				
	1 week, 6 pers./app.	50 €	50 €	
vervoer				
	péage (3 personen per auto)	60 €	60 €	
	benzine (3 personen per auto)	75 €	75 €	
		295 €	215 €	

Zodra de inschrijvingsformulieren beschikbaar zijn dient er snel gehandeld te worden om zeker te zijn dat we bij de 9.000 gelukkigen horen (maximaal 2.000 buitenlanders). Einde januari dienen we dan ook reeds een lijst te hebben met wie er meegaat en aan welke activiteiten er deelgenomen wordt. Streefdoel is vijf appartementen te huren, zodat we 30 (of iets meer) mensen kunnen accommoderen.

Tussenkomst club

In navolging van de beslissingen van de algemene vergadering zal de club deze wedstrijd sponsoren:

50 EURO per persoon met een maximum van 1000 EURO.

Dus als er meer dan 20 personen deelnemen aan deze wedstrijd is de tussenkomst per persoon beperkt tot respectievelijk 500 EURO gedeeld door het totaal aantal deelnemers.

Voorstel uitstap Champenoise 16 mei 2009

Patrick Dermul stelt voor om met zoveel mogelijk leden van de club deel te nemen aan deze wedstrijd over 21 km in het noorden van Frankrijk.

Kandidaten die willen meekomen naar deze wedstrijd als looper of supporter gelieve zich aan te melden voor 30 januari zodat we een groepsinschrijving kunnen uitvoeren, het aantal deelnemers is immers beperkt tot 2000.

Uitleg over de wedstrijd vindt u op <http://www.lachampenoisedelavalleedelamarne.com/> De wedstrijd gaat door op 16 mei 2009. Dat is een zaterdag, 2 weken voor de 20 km.

Zoals altijd in Frankrijk dienen de lopers een medisch attest in te dienen op de dag van de wedstrijd.

Het parcours is 21,7 km met twee hellingen. Het is geen prestatiewedstrijd, de limiettijd is 3h30.

De lopers passeren enkele bevoorradingsposten in coöperatieven en Champagne domeinen.

Ongeveer de helft van de deelnemers is verkleed. Het Furalopers verkleed thema zou strip figuren kunnen zijn (eventueel Janssen en Janssen uit Kuifje).

Voorstel Programma

- Zaterdag
 - 9H 00 vertrek uit Tervuren naar Damery, Reistijd 4H
 - Damery Ligt 7km ten weste van Epernay aan de Marne
 - 13H 00 Place de la Mairie in DAMERYY afhalen nummers
 - 13 H 00 parade van de groepen die verkleed zijn
 - 15 H 00 wedstrijd
 - 17 H 30 prijsuitreiking
 - 18 H 30 vertrek naar hotel (ETAP Chalons-en-Champagne 51000, France)
 - 19 H 30 aankomst hotel
 - 20 H 00 avondmaal
- Zondag Chalons en Champagne (=Chalons sur Marne, wordt ook gebruikt!)
 - 9H00 10H00 ontbijt
 - 11H00 – 14H00 wandeling door de stad (en eigen picnic) de tuinen langs de Marne, middeleeuwse gebouwen en facultatief een champagnekelder (Maison Joseph Perrier)
 - 14H00 terugtocht
 - 18H00 aankomst Tervuren

Budgetschatting

Hotel – 38 EUR/Kamer	19,0 EUR pp (indien 2 personen op kamer)
Ontbijt in hotel	5,0 EUR pp
Avondmaal zonder drank	20,0 EUR pp
Totaal supporter	45,0 EUR pp
Wedstrijd	20,0 EUR pp
Totaal looper	65,0 EUR pp
Facultatief	
Bezoek champagne kelder	15,0 EUR pp (te bevestigen)

Niet inbegrepen: Vervoer, Drank, picnic zaterdag en zondag en andere persoonlijke uitgaven.

Tussenkomst club :

25 EURO per persoon met een maximum van 500 EURO.

Dus als er meer dan 20 personen deelnemen aan deze wedstrijd is de tussenkomst per persoon beperkt tot respectievelijk 500 EURO gedeeld door het totaal aantal deelnemers.

Uw Nieuwe Redactieteam: even voorstellen

Gegroet Furarakkers,

Op onze algemene vergadering van 21 november jongstleden was één van de agendapunten of het einde van het Furaboekje een feit was.

Een grote meerderheid van onze leden was het hiermee oneens en van oordeel dat het boekje moest en zou blijven bestaan.

Om van niks tot een afgewerkt product, in dit geval het felbegeerde Furaboekje, te komen valt het werk hiervoor niet te onderschatten en daarom was een volgende vraag nodig: “Wie is bereid om mee te werken aan de Furakrant?”.

Een paar enthousiastelingen staken de hand op om medewerker te worden van de redactie die verantwoordelijk zal zijn voor de opmaak van de toekomstige Furaboekjes.

Het is mij een genoegen om u voor te stellen aan deze vrijwilligers.

Erwin Ramaekers: ex-clubkampioen en eindredacteur.

Marijke Eerdeken: stichtend lid en vlotte pen.

Evelyne Vanbellingen: onze tweede dame, die vorm en kleur zal verzorgen alsook tabellen van joggings bijhouden.

Jan Boon: de vurigste aanhanger van het Furaboekje en ook mede-oprichter van de Furalopers zal zijn geestige verhalen en quotes verderzetten.

Rudi Thijs: onze gloednieuwe clubkampioen en

Patrick Dermul: een patriot, geen tata, kortom een furaloper. Zij brengen ons sportieve verhalen.

Koen Van Roey: getalenteerd loper en auteur kennen we van zijn ervaringsverhalen.

Eric Taelemans: een bescheiden doch sterk loper kan ons aangenaam verrassen met nieuwigheden.

En ondergetekende, Rudy Vanlaethem: bladvuller van dienst en reeds aan het trainen voor mijn 1^{ste} marathon (Médoc), ik heb nl. al 12 flessen wijn gekocht.

Wij stellen ten zeerste op prijs dat onze Furaleden, een verhaal, een idee, een mededeling, tips of dergelijke die jullie gepubliceerd willen zien naar ons brengen of sturen. Onze eindredacteur zal hiervoor dan een plaatsje bewaren in onze Furakrant.

Wij willen ook wel horen wat jullie ervan vinden zodat we samen kunnen streven naar een boekje dat zoals voorheen, aangenaam was om te lezen.

Verder wens ik jullie veel lees en loopplezier en dat iedereen mag gespaard blijven van kwetsuren.

Rudy.

PS: Bedankt Wim voor de vele foto's, die je ons al bezorgd hebt als Fura-fotograaf!

Aan alles komt een einde...

Na een zware training is Diependal voor velen onder ons zoals een oase in de woestijn. Met veel plezier gaan de Furalopers na een training nog één (of twee) drankje(s) nuttigen in de gezellige cafetaria van onze sporthal. Dit is zonder enige twijfel te danken aan het fantastische 'Diependal-team' dat iedere dag weer klaar staat en gedurende 18 jaar gewerkt heeft met hart en ziel...

Elke Duvel, elke Tongerlo, elke Kriek werden met een glimlach geschonken! Elke croque, elke spaghetti werden met veel liefde klaar gemaakt!

Maar aan alles komt een einde, en dus ook aan de goeie dingen.

Na 18 jaar is Yvette aan de nodige rust toe. Na het wegvallen van Alain was het niet meer hetzelfde. Het moet hard geweest zijn tijdens zijn ziekte en nadien na zijn overlijden.

Toch bleef het altijd gezellig bij Yvette en de goedlachse Yves, geholpen door Patricia en haar dochter. Momenteel weten we nog niet wat de toekomst zal brengen. Wie het roer gaat overnemen?

Maar één ding weten we zeker, we gaan iedereen van het 'Diependal-team' missen. Het zal anders zijn zonder hen!

Wij willen iedereen van het 'Diependal-team' bedanken voor de goede service gedurende al die jaren en wensen jullie het allerbeste voor de toekomst.

(Verslag opgemaakt door Evelyne en Jan B)



FURAKOLDER

Volgende regels gelden, nu het nieuwe redactiecomité uit de startblokken geschoten is:

Klachten:

Klachten in verband met enige mededeling, flash of het boekje moeten binnen de 48 uur met de hand in blauwe inkt geschreven zijn. Bevattende minimum volgende rubrieken: Naam van de klager, de klacht zelf bondig en duidelijk en een bewijs van storting van 525 euro, als waarborg voor de afhandeling van de klacht. De waarborg wordt **integraal** terugbetaald na afhouding van de gemaakte kosten met een minimum van 500 euro.

Het is ieder Furalid toegestaan de redactieleden met hun voornaam aan te spreken. Mevrouw of Mijnheer wordt eigenlijk als 'erover' beschouwd, behalve in het bijzijn van derden of vreemden, waar het dan ten zeerste aanbevolen is.

Volgende belangrijke richtlijnen hebben we opgelegd gekregen van onze loopverzekering: Leden die in een **doodlopende** straat wonen mogen niet meer als lid aanvaard worden wegens een te groot gezondheidsrisico. Leden die kunnen aantonen dat ze meer dan 5 jaar lopen terwijl ze in een **doodlopende** straat wonen, kunnen beschouwd worden als **doodgewone** leden. We denken hier in het bijzonder aan Marc en de 2 Marcellen!

Het regelmatigheids criterium:

Lopers en onze club in het bijzonder zijn erg gesteld op hun gezondheid. Dokters maken er ons steeds attent op genoeg te drinken vooral tijdens en na het sporten. Het bestuur heeft hieromtrent volgende stimulerende maatregelen getroffen:

Leden die een rondje geven krijgen 20 RC punten extra, zij die dit niet doen krijgen 50 minpunten.

Het bestuur wacht op voorstellen van de leden om het drinken te bevorderen, en dit allemaal voor onze gezondheid! Ze zijn er zelf nog niet uit. 1 punt per pint of 1 punt per aanwezigheid aan de toog? Of hoeveel consumpties zijn er nodig om 1 punt te scoren? Worden rondjes andere dan voor verjaardagen ook gehonoreerd? Voer voor discussie en aangezien het bestuur allergisch is aan te veel betwistingen, hoopt het dat er vele en valabele suggesties ingediend zullen worden.

In het licht van het vorige heeft de club wel al beslist dat, tijdens de Furaloop en de algemene vergadering, het aantal gratis consumpties van 2 naar 4 gebracht wordt. Als redactie kunnen wij dit alleen maar toejuichen.

Communicatie:

Het bestuur zou graag de communicatie tussen de leden bevorderen. Wij willen natuurlijk op die kar springen en huldigen daarom het principe dat we maar 1 taal toelaten namelijk *Terveures*. Worden ook aanvaard *Doeisbeurgs*, *Vossums*, *Oppots*, *Weizembeiks*, *Stokkels* we willen *zeulfs de kring oeitbraide noe Okkerziels mo dades de limeet!*
Om da te realiseire geive we lesse Terveures.

Les 1 gemakkelijk : Kom je straks een biertje drinken?
Komde fluis/sebeet/astrie of seffes e pinke pakke?

Les 2 moeilijker: Jos was je dronken?

*Jokke weurre broein/steepel/stajer/zat/strontzat/krimineilstrontzat of
scheikrimineilstrontzat?*

Les 3 moeilijk:

Heb je hem?	<i>Eirrem</i>
Ik heb hem.	<i>keimmem</i>
Ik had hem.	<i>Kaa-em.</i>
Zal je hem hebben?	<i>Gorrem emme?</i>

Les 4 uitdrukkingen: Wanneer iemand zich ongevraagd moeit of commentaar geeft, zeg dan *Emik stront geroope!!*

Les 5 een zinnetje: Wie heeft dat gezegd ? *Waa iet da gezien?*

Les 6 woordjes:

Kaas	<i>Kies</i>
Trui	<i>Vareus</i>
Broekzak	<i>Tes</i>
Geel	<i>Giel</i>
Gueuze	<i>Gauis</i>
Gaatje	<i>Kojkke</i>
Kalf	<i>Muitte</i>
Paard	<i>Peit</i>
Domoor	<i>Asjel of wuittel (wortel)</i>
Lepel	<i>Leiper of Liepel</i>
Vork	<i>ferket</i>
Bord	<i>talluur</i>
Kopje	<i>Sjat</i>
Voddenraper	<i>kasjoebereir</i>
Leuvenaar	<i>Lauivenier</i>

Jan Boon

PS Gelijkenis met gekende personen berust op louter toeval..... behalve voor Jos, Marc en de 2 Marcellen. De redactie en/of de redactionist kunnen niet aansprakelijk gesteld worden.

Uit het Furaleven gegrepen

1 van lang geleden:

Erwin, Jan B. en Philippe V.M. lopen samen op een klein weggetje. Plots loopt er iets klein vlak voor onze voeten zeer snel van rechts naar links het struikgewas in.

Erwin: ' wat was dat?'

Philippe: ' un escargot '

1 vandaag:

Michael is zich aan het scheren voor het douchen. Jos komt er juist uit en babbelt wat met hem. Jan B. staat achter hem zich af te drogen.

Jos zegt: ' Normoal emik een eit in ma gat mo na est en buun'

Jan antwoord: ' tzal wel zier doon want tes e snabuun '

En nog 1 om het af te leren:

In de kleedkamer tijdens een discussie over het Woord van het Jaar 2008 (verkozen om opgenomen te worden in het Van Dale woordenboek): Swaffelen

Erwin (als economist): "Ik begrijp niet dat ze swaffelen gekozen hadden, want ik had eerder een woord verwacht in verband met de economische crisis".

Martin (als natuurliefhebber): "Maar neen, ik had eerder een woord verwacht in verband met de **natuur**".

Jan (als plaaggeest): "Martin was **natuurlijk** weer aan het swaffelen".

Swaffelen: (van mannen) het geslachtsdeel laten slingeren en moedwillig tegen een object aantikken, o.a. met het oogmerk hierdoor een ander of zichzelf op te winden.

CAFE EUROFOOT
SNACKS & BROODJES
HET MUZIEK- EN SPORTCAFÉ

de Klein Michel
Brusselbestruwweg 82
3080 Tervuren
Tel (02)767.02.51

Open vanaf 11u15
W.E. 16 u.
Maandag tot 18 u.

ZANDMAN

ZANDSTRALEN VAN:
■ AUTO- EN MOTO- ONDERDELEN
■ GLAS EN SPIEGELS
■ ANTIKE MELBELEN

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

“3 x 50” fuif – 18 oktober 2008

Dit jaar werden er drie Fura-monumenten 50 jaar! Dominique, Marcel en René besloten om dit, samen met al hun vrienden, te vieren met een spetterend feest!

Om de avond ‘gesterkt’ te beginnen waren er lekkere belegde broodjes, zoals altijd mooi verzorgd door onze kok SOS-Marc.

Voor de gelegenheid werden de drie jarigen door de andere Furalopers omgedoopt tot... ‘de drie zwijntjes’. Dit werd, voor de Furalopers, dan ook het thema van de avond.

Het hoogtepunt van de avond was wanneer onze drie zwijntjes op de dansvloer geroepen werden. Michaël zorgde voor een fantastische speech waarin hij het leven en de

karaktereigenschappen van elk van de drie zwijntjes schetste. Dit zorgde voor hilarische momenten en veel geknor. Natuurlijk hoort er ook een mooi cadeau bij

zo’n speciale verjaardag. Hiervoor hebben alle Fura-zwijntjes hun spaarpotje leeg gemaakt en samen gelegd om een ALL-IN Médoc-arrangement te schenken. Wij hopen, en zijn er zeker van, dat de drie jarigen veel plezier en mooie momenten gaan beleven met dit cadeau!

Dansen is nog iets waar Furalopers gedreven (en goed) in zijn, de dansvloer was bij wijze van spreken van de Furalopers. Na een ajuinsoepje kon iedereen er weer beter tegen en er werd nog gedanst tot in de vroege uurtjes!

Bedankt Dominique, Marcel en René voor dit leuke feest! Enne... misschien volgend jaar nog zo een feestje?

Evelyne



Van loopwoorden via loopspreuken naar loopcitaten

definitie van een loopwoord : is een woordcombinatie die een algemene loopwijsheid omvat

definitie van een loopspreuk : hebben vaak een figuurlijke loopbetekenis

definitie van een loopcitaat: is een letterlijke uitspraak van een furaloper, die door een andere furaloper anders begrepen wordt.

Spreuken , spreekwoorden en citaten zijn ons allemaal bekend, wel daarom heb ik eens wat spuurwerk gedaan om na te gaan of de woorden “LOPEN”, “LOOPT” en “LOOP” veelvuldig voorkomt en tot mijn verbazing moest ik vaststellen dat het veel gebruikt wordt in tal van spreekwoorden en citaten . De meest courante spreekwoorden bespaar ik jullie, daar ik wel veronderstel dat jullie die allemaal wel kennen. Want zeg nu zelf , wie kent nu niet : “op één been kun je niet lopen”(excuus om een tweede pintje te bestellen) of “tegen de lamp lopen” (betragt worden) of wat we als Furalopers allemaal al wel eens hebben meegemaakt “op je tandvles lopen” (zijn laatste krachten gebruiken)

Mijn gedachten nemen nu even de vrije loop en schrijf voor jullie volgend fictief verhaaltje over de melkweg met hierin enkele loopwoorden , loopspreuken en loopcitaten in verwerkt .

Furentuure is een jonge gast waarvan het gras nog tussen zijn tanden zit en **loopt alsof hij een lantaarnpaal heeft ingeslikt** (erg stijf, houterig lopen), natuurlijk daar is niets mis mee maar als er **een luis over uw lever loopt** (hij windt zich voor het minste op), en **nooit in zeven sloten tegelijk loopt** (hij niet veel gevaar loopt) en nog het strafste van al, hij zal praktisch nooit **op een papieren zoldertje lopen** (op dun ijs lopen , geen grote risico's nemen) , dan is het toch normaal dat hij **met zijn ziel onder zijn arm loopt** (zich erg verveelt). Ons Tuurke **loopt niet in het water** (trots zijn op je mooie kleren) dat is waar , maar **hij loopt alsof hij het vuur in zijn aars heeft** (hij loopt zeer hard), toch vindt men in het hele dorp dat bij hem **er één op de loop is** (hij is niet normaal) ze zeggen dat : **wie boter op zijn hoofd heeft niet in de zon moet lopen** (wie schuldig is houdt zich best gedeisd)



Bescheiden is nochtans Furentuure niet, immers hij is verliefd op Furabelleke, en dus zei Tuur op een dag tegen zijn zichzelf :”ik ga eens **het vuur uit mijn sloffen lopen**”(er alles voor doen) , “ik kan maar **beter een blauwtje lopen dan een groentje blijven**” (schrik om afgewezen te worden) “en ik zal mijn **paard niet lopend beslaan**” (men moet er zijn tijd voor nemen). “en **naast mijn schoenen lopen** zal ik zeker niet doen” (te veel eigendunk hebben), Ik zal **op mijn tenen lopen** (voorzichtig te werk gaan.) om haar ten huwelijk te vragen

Furabelleke daarentegen is een beeldschoon meisje , een meisje zo mals als een braadkiekske , **ze loopt nogal wat in het oog** nietwaar (opvallen) en ze is **te gek om los te lopen** (iets of iemand dat niet mag toegestaan worden). en zij **loopt als een kip die haar ei niet kwijt kan** (onrustig heen en weer lopen) ,veel lopers zijn al bij haar gepasseerd maar er zat



gene koper bij (veel mannen zijn in haar geïnteresseerd maar het wordt nooit een huwelijk) maar bij de gedachte dat ze met Furentuure zou trouwen zei ze opeens : **er loopt een hond over mijn graf** (wanneer men een plotselinge rilling over de rug voelt) , **ik ga niet naar het kippenei grijpen en het ganzenei laten lopen** (uit gierigheid een verkeerde keuze maken) trouwens hij mag **zich de darmen uit het lijf lopen** (hard rennen) in geen 100 jaar trouw ik ! Wie gelooft in liefde op het eerste gezicht ? of moet ik nog een keer voorbij lopen Tuurke ? Maar Furentuure was zo stapelverliefd op Furabelleke en hij besloot achter het braadkiekse te gaan lopen. Maar zij zag dat aankomen! Het zal hem **door de broek lopen** (zuur opbreken) en ze holde vlug het Arboretum in. Den Tuure bleef haar nalopen en dacht :” uw **schone wegen lopen niet ver**” (geluk duurt vaak maar even) .

Het begon te hard te waaien en te sneeuwen en soms zag de Furentuur door de sneeuwvlokken het meisje niet meer. Dan riep hij: waar ben je?

En zij riep : “**uw neus loopt en uw voeten ruiken**” (verkeerd gebouwd zijn). Hier loop ik! Je haalt me toch niet in! Nochtans ik loop langzaam , dan blijf ik langer mooi lachte ze hem toe ! Hoe hij ook door de sneeuw **liep als een kievit** (buitengewoon vlug lopen), het lukte hem niet het meisje in te halen..**Het lopen is voor de zotten niet gemaakt** (beter vluchten in plaats van de held uit te hangen) en hij verdwaalde in zijn eenzaamheid en liep verloren.

Het was precies dat hij **om gist en kaneelwater moest lopen** (van het kastje naar de muur gestuurd worden). Tuurke was zo uitgeput van het rennen, **hij had de benen van onder zijn doos gelopen**, (snel lopen) en viel in de sneeuw. Waarom loopt je nu zo hard, **het geluk loopt dikwijls achter je** schreeuwde hij.

Toen ze Furentuure uitgeput zag liggen, kreeg ze medelijden met den dwarsligger, maar **het zijn juist de dwarsliggers die het spoor doen recht lopen!!** Kan ik wat voor je doen? vroeg ons braadkiekse Ik weet dat **in het land der blinden er veel honden lopen, en mijn leven over rotsachtige wegen gaat maar wie zorgt dan voor stevige schoenen** hijgde Tuurke.

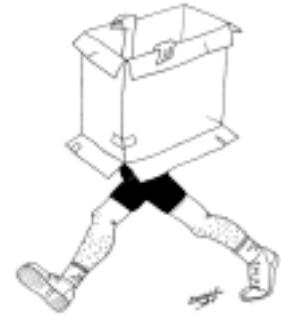
Furabelleke zag dat de uitgeputte Tuur dorst had en ze legde het hoofd van hem tegen hare boezem. Natuurlijk **waar het hart vol van is, daar loopt de mond van over** en de druppeltjes melk vlogen weg in de wind en bleven staan tussen de sterren.....

Tot slot een opmerkelijk loopcitaat

“als je jong bent loop je achter de vrouwen aan , als je de middelbare leeftijd hebt bereikt krijg je de indruk dat zij achter jou aanlopen , maar eigenlijk word je maar gedubbeld”

(Guy Mortier vlaams journalist)

Eric Taelemans



Watermolencriterium 2008

KALENDER EN RESULTAAT PER WEDSTRIJD

1. Paasmaandagjogging – Erps Kwerps – 24 maart 2008

Afstand: 12000m

Aantal deelnemers: 332 (M255-F77)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
48	0:49:22	Thijs Rudi	M47	HVA14	14,585	04:07
55	0:49:51	Garnett Richard	M54	HVB4	14,443	04:09
137	0:55:14	Schroeders Manu	M130	HVB19	13,036	04:36
148	0:55:41	Feys Jean Louis	M139	HVA52	12,930	04:38
155	0:56:03	Van Hees Rob	M145	HVB23	12,846	04:40
158	0:56:12	Mignon Annick	F11	DVB4	12,811	04:41
170	0:57:03	Taelemans Eric	M158	HVA60	12,621	04:45
191	0:59:00	Chielens Meriel	F17	DVA4	12,203	04:55
274	1:05:48	De Breucker Els	F47	DVA19	10,942	05:29
288	1:07:22	Janssen Henricus	M236	HVC13	10,688	05:37
589	1:07:24	Bastin My-Jane	F53	DVB19	10,682	05:37

2. Furaloop – Tervuren – 6 april 2008

Afstand: 15950m

Aantal deelnemers: 399 (M294-F105)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
140	1:14:59	Vander Elst Alain	M135	HVA51	12,763	04:42
155	1:16:35	Mignon Annick	F7	DVB2	12,496	04:48
223	1:22:14	Chielens Meriel	F21	DVA7	11,638	05:09

3. Herisemjogging – Dworp – 12 april

Afstand: 11600m

Aantal deelnemers: 419 (M311-F108)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
18	0:43:50	Thore Martin	M17	HVA9	15,878	03:47
47	0:47:09	Meremans Yves	M46	HVB7	14,761	04:04
50	0:47:29	Garnett Richard	M49	HVB9	14,658	04:06
54	0:47:42	Thijs Rudi	M53	HVA22	14,591	04:07
161	0:54:29	Beunckens Eef	F9	DSE2	12,775	04:42
170	0:54:48	Feys Jean Louis	M160	HVA65	12,701	04:43
190	0:56:01	Van Hees Rob	M177	HVB40	12,425	04:50
208	0:56:57	Chielens Meriel	F17	DVA9	12,221	04:55
257	0:59:46	Donies Etienne	M231	HVC10	11,645	05:09
294	1:02:08	De Breucker Els	F42	DVA19	11,202	05:21
347	1:05:57	Taelemans Eric	M282	HVA100	10,553	05:41

4. Drie Kastelenloop – Melsbroek – 20 april

Afstand: 11800m

Aantal deelnemers: 273 (M196-F77)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
26	0:45:56	Collier Michael	M26	HVA9	15,414	03:54
66	0:50:47	Thijs Rudi	M65	HVA26	13,942	04:18
88	0:53:22	Vander Elst Alain	M84	HVA33	13,267	04:31
105	0:54:59	Mignon Annick	F5	DVB2	12,877	04:40
114	0:55:55	Van Hees Rob	M107	HVB27	12,662	04:44
115	0:56:01	Feys Jean Louis	M108	HVA37	12,639	04:45
130	0:56:50	Chielens Meriel	F13	DVA5	12,457	04:49
137	0:57:30	Beunckens Eef	F15	DSE3	12,313	04:52
156	0:59:28	Thielemans René	M135	HVB39	11,906	05:02
187	1:02:45	De Breucker Els	F30	DVA12	11,283	05:19
189	1:02:55	Scheere Wim	M159	HVA56	11,253	05:20

5. Felix Sohieelloop – Hoeilaart – 2 mei

Afstand: 11000m

Aantal deelnemers: 448 (M310-F138)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
12	0:40:54	Wittebols Steven	M12	HSE9	16,137	03:43
23	0:42:20	Collier Michael	M23	HVA7	15,591	03:51
55	0:45:28	Thijs Rudi	M54	HVA18	14,516	04:08
57	0:45:32	Vanlaethem Rudy	M56	HVA19	14,495	04:08
73	0:46:20	Garnett Richard	M71	HVB5	14,245	04:13
79	0:46:44	Lechat Louis	M76	HVA25	14,123	04:15
133	0:50:02	Schroeders Manu	M127	HVB12	13,191	04:33
143	0:50:45	Van Hees Rob	M135	HVB14	13,005	04:37
148	0:50:58	Mignon Annick	F9	DVB3	12,950	04:38
151	0:51:09	Feys Jean Louis	M142	HVA51	12,903	04:39
159	0:51:54	Taelemans Eric	M148	HVA53	12,717	04:43
176	0:52:46	Boon Jan	M161	HVB22	12,508	04:48
184	0:53:08	Chielens Meriel	F18	DVA6	12,422	04:50
266	0:57:57	De Breucker Els	F35	DVA16	11,389	05:16
284	0:59:24	Scheere Wim	M243	HVA82	11,111	05:24
333	1:02:43	Donnay Huguette	F68	DVB22	10,524	05:42
339	1:02:53	Eerdeken Marijke	F72	DVB24	10,496	05:43
353	1:04:24	Boone Ingrid	F78	DVA33	10,248	05:51
355	1:04:35	Viterbo Celia	F80	DVB28	10,219	05:52
365	1:05:33	Jonne Lieve	F85	DVB32	10,069	05:58
366	1:05:36	Janssen Henricus	M281	HVC20	10,061	05:58
404	1:09:07	Jansen Wim	M301	HVA104	09,549	06:17
405	1:09:08	Loomans Bie	F104	DVB41	09,547	06:17
408	1:09:30	Craessaerts Johan	M303	HVB55	09,496	06:19
442	1:16:07	Koens Ilse	F134	DVA51	08,671	06:55
447	1:22:12	Leemans Jean-Marie	M310	HVB57	08,029	07:28
448	1:22:15	Hernalsteen Genoveva	F138	DVB51	08,024	07:29

6. Parkloop Tervuren – Tervuren – 18 mei

Afstand: 10200m

Aantal deelnemers: 329 (M219-F110)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
25	0:39:19	Collier Michael	M25	HVA12	15,566	03:51
30	0:39:59	Gillijns Steven	M30	HSE15	15,306	03:55
37	0:40:39	Thore Martin	M37	HVA14	15,055	03:59
50	0:41:51	Thijs Rudi	M50	HVA20	14,624	04:06
66	0:43:31	Lechat Louis	M65	HVA24	14,064	04:16
89	0:45:13	Mignon Annick	F6	DVB3	13,535	04:26
102	0:45:51	Beunckens Eef	F8	DSE4	13,348	04:30
112	0:46:26	Gesquiere Geert	M101	HVA37	13,180	04:33
114	0:46:37	Van Hees Rob	M102	HVB16	13,128	04:34
133	0:47:39	Feys Jean Louis	M118	HVA47	12,844	04:40
138	0:47:54	Boon Jan	M122	HVB20	12,777	04:42
139	0:48:09	Thielemans Rene	M123	HVB21	12,710	04:43
154	0:49:21	Denies Etienne	M135	HVC7	12,401	04:50
182	0:50:57	Spruyt Philippe	M158	HVA57	12,004	05:00
206	0:52:47	Trappeniers Kris	M173	HVA61	11,595	05:10
228	0:54:36	Batelaan Okke	M186	HVA66	11,209	05:21
232	0:54:49	Scheere Wim	M188	HVA68	11,164	05:22
251	0:56:50	Donnay Huguette	F54	DVB22	10,768	05:34
262	0:57:48	Peeters An	F62	DVA19	10,588	05:40
263	0:57:51	Cluytens Ilse	F63	DVA20	10,579	05:40
264	0:57:52	Desret Kristele	F64	DVA21	10,576	05:40
265	0:58:00	Bastin My-Jane	F65	DVB28	10,552	05:41
267	0:58:28	Boone Ingrid	F67	DVA22	10,468	05:44
270	0:58:35	Weiss Lucie	F70	DVB30	10,447	05:45
280	0:59:11	Viterbo Celia	F73	DVB33	10,341	05:48
297	1:01:24	Jonne Lieve	F84	DVB36	09,967	06:01
309	1:02:21	Loomans Bie	F95	DVB42	09,816	06:07
312	1:02:37	Jansen Will	F96	DVA31	09,774	06:08
314	1:02:52	Vandenheuvel Helena	F97	DVA32	09,735	06:10
321	1:04:00	Verstraeten Fabienne	F103	DVA33	09,563	06:16
322	1:04:07	Huylebroeckx Tinne	F104	DSE22	09,545	06:17

7. 9^{de} Jogging van Machelen – Machelen – 21 juni 2008

Afstand: 9800m

Aantal deelnemers: 264 (M193-F71)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
13	0:34:56	Thore Martin	M13	HVA7	16,832	03:34
29	0:36:49	Collier Michael	M29	HVA13	15,971	03:45
44	0:39:00	Thijs Rudi	M43	HVA17	15,077	03:59
46	0:39:14	Garnett Richard	M45	HVB7	14,987	04:00
88	0:42:09	Beunckens Eef	F4	DSE1	13,950	04:18
90	0:42:26	Boon Jan	M86	HVB14	13,857	04:20
107	0:43:31	Van Hees Rob	M101	HVB18	13,512	04:26
109	0:43:34	Mignon Annick	F8	DVB4	13,497	04:27
115	0:43:54	Denies Etienne	M106	HVC7	13,394	04:29
121	0:44:21	Feys Jean Louis	M111	HVA39	13,258	04:32
139	0:46:04	Taelemans Eric	M126	HVA44	12,764	04:42
168	0:48:32	De Breucker Els	F20	DVA7	12,115	04:57
169	0:48:34	Scheere Wim	M149	HVA49	12,107	04:57
178	0:48:25	Janssen Henricus	M157	HVC12	11,899	05:03
216	0:53:02	Eerdekens Marijke	F44	DVB19	11,087	05:25

8. Zavelenborrejogging – Overijse – 26 juli

Afstand: 13600m

Aantal deelnemers: 211 (M160-F51)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
31	0:56:43	Meremans Yves	M30	HVB5	14,387	04:10
36	0:57:30	Thore Martin	M34	HVA13	14,191	04:14
39	0:57:59	Thijs Rudi	M37	HVA15	14,073	04:16
46	1:00:02	Collier Michael	M44	HVA18	13,592	04:25
70	1:03:55	Mignon Annick	F6	DVB4	12,767	04:42
71	1:04:03	Beunckens Eef	F7	DSE2	12,740	04:43
109	1:09:26	Denies Etienne	M97	HVC5	11,752	05:06
125	1:12:47	Taelemans Eric	M108	HVA45	11,211	05:21
132	1:14:04	De Breucker Els	F18	DVA9	11,017	05:27

9. Excuusjogging – Kortenberg – 3 augustus

Afstand: 11840m

Aantal deelnemers: 259 (M195-F64)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
13	0:46:35	Donadi Pierre	M13	HVA5	15,250	03:56
18	0:47:57	Gillijns Steven	M18	HSE9	14,815	04:03
19	0:47:58	Thore Martin	M19	HVA8	14,810	04:03
22	0:48:51	Thijs Rudi	M22	HVA10	14,542	04:08
32	0:49:50	Collier Michael	M31	HVA15	14,256	04:13
60	0:53:24	Garnett Richard	M57	HVB9	13,303	04:31
109	0:57:47	Vander Elst Alain	M95	HVA39	12,294	04:53
136	0:59:48	Denies Etienne	M117	HVC8	11,880	05:03

10. Dwars door Zaventem – Zaventem – 15 augustus

Afstand: 20750m

Aantal deelnemers: 204 (M168-F36)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
23	1:21:23	Thore Martin	M23	HVA10	15,298	03:55
31	1:23:30	Vanroose Patrick	M31	HVA15	14,910	04:01
36	1:25:13	Collier Michael	M36	HVA18	14,610	04:06
39	1:25:55	Thijs Rudi	M39	HVA19	14,491	04:08
51	1:29:38	Garnett Richard	M50	HVB9	13,890	04:19
63	1:32:28	Vander Elst Alain	M61	HVA28	13,464	04:27
87	1:36:47	Spruyt Philippe	M82	HVA40	12,864	04:40
89	1:37:06	Mignon Annick	F6	DVB3	12,822	04:41
90	1:37:36	Beunckens Eef	F7	DSE2	12,756	04:42
156	1:51:22	Taelemans Eric	M138	HVA62	11,179	05:22
158	1:52:02	De Breucker Els	F19	DVA8	11,113	05:24
159	1:52:46	Janssen Henricus	M140	HVC6	11,040	05:26

11. Druivenjogging – Overijse – 23 augustus

Afstand: 10600m

Aantal deelnemers: 253 (M192-F61)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
23	0:41:29	Thijs Rudi	M23	HVA7	15,331	03:55
30	0:43:04	Collier Michael	M30	HVA11	14,768	04:04
52	0:44:51	Garnett Richard	M51	HVB7	14,181	04:14
86	0:48:31	Beunckens Eef	F7	DSE2	13,109	04:35
91	0:49:37	Mignon Annick	F8	DVB4	12,818	04:41
99	0:50:27	Van Hees Rob	M90	HVB12	12,607	04:46
143	0:54:29	Feys Jean Louis	M126	HVA46	11,673	05:08
150	0:55:04	Denies Etienne	M132	HVC7	11,550	05:12
183	0:58:10	Taelemans Eric	M152	HVA52	10,934	05:29

12. Stratenloop Steenokkerzeel – Steenokkerzeel – 4 oktober

Afstand: 9700m

Aantal deelnemers: 206 (M153-F53)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
10	0:34:30	Thijs Rudi	M10	HVA5	16,870	03:33
18	0:35:41	Garnett Richard	M18	HVB2	16,310	03:41
25	0:36:13	Collier Michael	M25	HVA9	16,070	03:44
56	0:40:32	Beunckens Eef	F3	DSE1	14,359	04:11
57	0:40:33	Goris Walter	M54	HVA20	14,353	04:11
74	0:42:14	Feys Jean Louis	M67	HVA26	13,781	04:21
90	0:43:26	Denies Etienne	M80	HVC4	13,400	04:29
98	0:44:24	Chielens Meriel	F11	DVA4	13,108	04:35
100	0:44:28	Van Hees Rob	M89	HVB15	13,088	04:35
147	0:49:16	Van Gucht Stephane	M124	HVA52	11,813	05:05
148	0:49:20	Scheere Wim	M125	HVA53	11,797	05:05
149	0:49:28	Vangrunderbeeck Eric	M126	HVB22	11,765	05:06
153	0:49:38	Schiffeleers Alain	M129	HVA54	11,726	05:07
164	0:50:30	Descheemaeker Mylene	F29	DVB11	11,525	05:12

13. Herfstjogging – Huldenberg – 12 oktober

Afstand: 10500m

Aantal deelnemers: 246 (M176-F70)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
19	0:41:19	Thijs Rudi	M19	HVA9	15,248	03:56
20	0:41:35	Thore Martin	M20	HVA10	15,150	03:58
37	0:43:46	Garnett Richard	M36	HVB5	14,395	04:10
46	0:44:42	Collier Michael	M44	HVA20	14,094	04:15
60	0:47:05	Steenhuyzen Celine	F3	DVB2	13,381	04:29
70	0:48:11	Beunckens Eef	F4	DSE1	13,075	04:35
84	0:49:23	Schroeders Manu	M77	HVB12	12,757	04:42
87	0:49:36	Van Hees Rob	M80	HVB14	12,702	04:43
104	0:50:58	Denies Etienne	M94	HVC5	12,361	04:51
109	0:51:28	Mignon Annick	F11	DVB5	12,241	04:54
110	0:51:36	Feys Jean Louis	M99	HVA41	12,209	04:55
145	0:54:40	Chielens Meriel	F24	DVA11	11,524	05:12
161	0:56:29	Scheere Wim	M133	HVA55	11,154	05:23
193	0:59:35	De Breucker Els	F40	DVA19	10,573	05:40

Marathon Brussel 05 Oktober 2008

Furalopers:

Positie	Atleet	Tijd na 10KM	Tijd na 21KM	Tijd na 30KM	Eindtijd	1KM	KM/u
226	Vander Elst Alain	0:47:42	1:40:10	2:22:06	3:26:03	0:04:52	12.287
418	Mignon Annick	0:50:34	1:47:40	2:34:01	3:41:42	0:05:14	11.453
458	Spruyt Philippe	0:50:34	1:47:40	2:34:01	3:43:57	0:05:17	11.336
549	Schroeders Manu	0:52:30	1:51:34	2:39:44	3:49:21	0:05:25	11.069
763	Gesquiere Geert	0:55:12	1:56:56	2:47:40	4:03:40	0:05:44	10.441
842	De Mey Guido	0:53:39	1:55:19	2:49:21	4:11:57	0:05:57	10.075
868	De Breucker Els	1:00:10	2:07:28	3:00:05	4:14:41	0:06:01	9.967
896	Verboven Luc	0:54:14	1:56:28	2:51:08	4:16:05	0:06:02	9.933

CRITERIUM: EINDKLASSEMENT



- **Categorie: DSE**

Totaal aantal deelnemers: 11

Resultaat furalopers:

1^{ste} plaats → Beunckens Eef – aantal wedstrijden: 11 – totaal punten: 1769

- **Categorie: DVA**

Totaal aantal deelnemers: 18

Furalopers:

6^{de} plaats → Chielens Meriel – aantal wedstrijden: 7 – totaal punten: 1725

12^{de} plaats → De Breucker Els – aantal wedstrijden: 8 – totaal punten 1683

- **Categorie: DVB**

Totaal aantal deelnemers: 28

Furalopers:

5^{de} plaats → Mignon Annick – aantal wedstrijden: 11 – totaal punten: 1758

- **Categorie: HVA**

Totaal aantal deelnemers: 54

Furalopers:

10^{de} plaats → Thijs Rudi – aantal wedstrijden: 12 – totaal punten: 1704

11^{de} plaats → Collier Michael – aantal wedstrijden: 10 – totaal punten: 1701

12^{de} plaats → Thore Martin – aantal wedstrijden: 7 – totaal punten: 1700

34^{ste} plaats → Feys Jean Louis – aantal wedstrijden: 9 – totaal punten: 1488

49^{ste} plaats → Taelmans Eric – aantal wedstrijden: 7 – totaal punten: 1355

51^{ste} plaats → Scheere Wim – aantal wedstrijden: 9 – totaal punten: 1322

- **Categorie: HVB**

Totaal aantal deelnemers: 39

Furalopers:

6^{de} plaats → Garnett Richard – aantal wedstrijden: 9 – totaal punten: 1736

15^{de} plaats → Van Hees Rob – aantal wedstrijden: 9 – totaal punten: 1663

- **Categorie: HVC**

Totaal aantal deelnemers: 14

Furalopers:

7^{de} plaats → Denies Etienne – aantal wedstrijden: 8 – totaal punten: 1730

Watermolencriterium 2009

PROGRAMMA 2009 (onder voorbehoud)

	<i>Datum</i>	<i>Uur</i>	<i>Plaats</i>	<i>Organisatie</i>	<i>Afstand</i>
1	zaterdag 21 maart 2009	15:15	Dworp	Lentejogging	11.0 km
2	zondag 5 april 2009	15:00	Tervuren	Furaloop	16.0 km
3	maandag 13 april 2009	15:00	Erps Kwerps	Paasmaandagjogging	12.0 km
4	zondag 19 april 2009	11:00	Melsbroek	Drie Kastelenloop	12.0 km
5	vrijdag 8 mei 2009	20:00	Hoeilaart	Felix Sohieloop	11.0 km
6	zondag 24 mei 2009	10:00	Tervuren	Parkloop	14.0 km
7	zaterdag 20 juni 2009	15:30	Machelen	Jogging van Machelen	10.0 km
8	zaterdag 25 juli 2009	16:00	Overijse	Zavelenborrejogging	13.5 km
9	zondag 2 augustus 2009	15:00	Kortenberg	Excuusjogging	12.4 km
10	zaterdag 15 augustus 2009	14:00	Zaventem	Dwars door Zaventem	21.0 km
11	zondag 23 augustus 2009	16:00	Vosseem	Voerhoekjogging	10,0 km
12	zaterdag 3 oktober 2009	15:30	Steenokker zeel	Stratenloop Steenokkerzeel	10.0 km
13	zondag 11 oktober 2009	14:00	Huldenberg	Herfstjogging	10.8 km

(bron: www.jcveltem.be/kalender)

Gesprek met Rudi Thijs (Titi) van 3 januari 2009

Beste Rudi in naam van het bestuur en alle leden wens ik jou een dikke proficiat met je knappe prestatie als clubkampioen. Wat betekent deze prestatie eigenlijk voor jou?

Wel tijdens de algemene vergadering van vorig jaar was ik zo onder de indruk van de mooie prestatie van mijn voorganger, dat ik het zelf eens wou proberen.

Titi hoe lang loop je eigenlijk al? En hoe ben je eraan begonnen?

Alles is begonnen in 1992 met mijn vrienden tijdens de jaarlijkse 12 urenloop in Tervuren. Met Patrick Dermul en een paar andere vrienden wonnen wij deze race.

Ben je altijd al sportief geweest? Heb je nog aan andere sporten gedaan in je nog jongere jaren?

Vroeger heb ik nog voetbal gespeeld in een plaatselijk café ploegske. En fietsen deed ik ook wel eens bij gelegenheden.

Titi maar dan heb je nogal wat kilometers moeten afleggen om aan al die wedstrijden te kunnen komen?

Ja! Ik ben zowat naar alle uithoeken van België gereden tot zelfs aan de Franse grens. Om aan de nodige wedstrijden te komen voor die extra punten.

Wat zijn je ambities voor het nieuwe jaar? Heb je speciale plannen voor de ene of andere wedstrijd of marathon?

Eerst en vooral wil ik zoveel mogelijk wedstrijden meedoen van de Watermolencup. En dan zijn er nog twee marathons die ik zeker en vast niet wil missen dit jaar. Die van van de Medoc voor het plezier en die van Brussel. Die van Brussel zal voor mij ook van belang zijn. Want dan loop ik in eigen streek met mijn goede vriend Patrick die er zijn 50^{ste} Marathon zal lopen. En daar wil ik zeker en vast bij zijn.

Dank u titi ! Maar zolang ik jou eigenlijk ken,ben je toch nog niet zo vaak gekwetst geweest ? Of zelfs niet denk ik?

Neen dat is waar! Op dat vlak ben ik momenteel goed gespaard gebleven.

Welke zijn in wedstrijden of op training jouw favoriete afstanden?

In wedstrijden loop ik liever afstanden tussen 10 en 12km.Op training is dat meestal het 16km parcours.

Volg je het lopen op tv of andere sporten, die jou ook nog interesseren?

Ja! Het wielrennen. In de zomer de ronde van Frankrijk. En in de winter de cyclocrossen. Ook het champions league voetbal probeer ik niet te missen. Vooral als Liverpool speelt he' Patte !

Let jij op uw voeding of drankgebruik?

De dagen voor en tijdens de wedstrijd verzorg ik mijn voeding toch wel Maar na de wedstrijd of een goede training kan ik één of meerdere pintjes wel lusten. Dat moet toch kunnen zeker !

Wel titi, bedankt voor dit toffe en aangename interview. En bij deze wens ik jou een gelukkig en sportief 2009 toe!

Patrick.D



Rudi Thijs CLUBKAMPIOEN 2008



Elynn Verhoeven CLUBKAMPIOENE JEUGD 2008

Gesprek met Els De Breucker van 17 januari 2009



1) Beste Els in naam van het bestuur en alle leden wens ik jou een dikke proficiat met je knappe prestatie als clubkampioen. Wat betekent deze prestatie eigenlijk voor jou?

Het zijn de kleine leuke dingen in het leven, plezant maar tegelijkertijd heel relatief.

Ik vind het best een tof criterium en toen ik vaststelde dat ik kans maakte op de overwinning, dacht ik bij mezelf, 't is de moment. Hoewel ik moet toegeven dat ik hiervoor weinig extra inspanning heb moeten doen, omdat mijn dwangmatige natuur er voor zorgt dat het me meer moeite kost om een training over te slaan. Nu denken sommigen misschien 'daar is precies ook een hoekske af', maar ik beschouw het eerder als een klein beetje prettig gestoord.

2) Hoe lang loop je eigenlijk al?

Vroeger als kind deed ik wel eens mee aan een veldloop. Nadien als jongere, liep ik af en toe. Na de geboorte van onze jongste dochter Judith (zij is nu 7), ben ik terug beginnen lopen en sedertdien niet meer gestopt. Ik liep toen wel maar één keer per week en in de zomer soms tweemaal. Sinds ik bij de Furalopers ben (nu twee jaar), loop ik minstens twee keer per week.

3) Hoe ben je aan het lopen begonnen

We hebben drie kinderen, wat toch een drukke bedoening was toen ze klein waren. Ik had de behoefte letterlijk en figuurlijk om af en toe eens te gaan lopen.

4) Ben je altijd al sportief geweest?

Ja, dat heb ik meegekregen van mijn papa. Hij heeft in zijn jonge jaren nog in tweede klasse gevoetbald en was heel sportief.

Hij heeft mij en mijn broer altijd heel erg gestimuleerd om aan sport te doen.

Mijn broer die vijf jaar ouder is dan ik, had de gewoonte om regelmatig voetbaltournooitjes te organiseren in onze tuin. Daar kwamen een hele boel klein mannen op af, waartegen ik het moest opnemen. Tussen mijn 5 en mijn 12^{de} was ik trouwens een echte jongen.

Mijn wispelturige aard zorgde ervoor dat ik allerlei sporten heb beoefend, waaronder zwemmen, turnen, dansen (als dat al een sport is) volleybal, badminton, tennis enz. Het resultaat hiervan was dat ik in alles maar een klein beetje goed was.

5) Hoeveel keer per week ga je lopen? Of hoeveel km per week loop je?

Ik loop minstens twee keer per week. In de zomer drie keer en toen ik aan het trainen was voor mijn eerste marathon vorige jaar, liep ik vier keer per week.

6) Wat zijn jouw ambities voor het nieuwe jaar?

Ik heb op loopvlak nog geen echte plannen gemaakt. Nu ik mijn eerste marathon achter de rug heb, ben ik precies wat geduldiger. Dit jaar heb ik trouwens andere dingen waarop ik me zal moeten focussen.

Wat ik normaal wel ga doen dit jaar is samen met Frank, mijn man, en een aantal vrienden meedoen aan een kwart triatlon. Als dat maar goed afloopt, want ik zwem nog zoals de bomma's met mijn hoofd boven water. Er is dus nog werk aan de winkel.

7) Heb je speciale plannen voor de ene of andere wedstrijd of Marathon?

Ik wil heel graag eens een marathon onder de 4 uur lopen en wat me leuk lijkt is een marathon combineren met een citytrip. Rome, Parijs, New York, wie weet schrijf ik me daarvoor wel eens in.

8) Heb je al kwetsuren gehad waardoor je voor korte of lange termijn niet kon lopen?

Toen ik voor de tweede keer wou deelnemen aan de 20 km van Brussel, ik was toen nog niet bij de club, heb ik de donderdag voor de wedstrijd mijn knie geblesseerd tijdens het badmintonnen met mijn man in de tuin. Een klein depressieke tot gevolg toen bleek dat ik de 20 km op mijnen buik kon schrijven. ☺

Twee jaar geleden, toen ik nog maar een paar maanden bij de club was, heb ik tweemaal op korte tijd mijn enkel verzwikt. Na de tweede keer ben ik toch twee maanden out geweest, frustrerend is dat.

9) Welk zijn in wedstrijd of op training jouw favoriete afstanden?

Ik loop graag lange afstanden. Op training is dat dan de 16 km. Eens ik in mijn ritme geraak, kan ik wel een tijdje verder, maar dan op mijn gemakje, dus nooit snel.

De laatste tijd kan ik ook wel echt genieten van een kortere loop. Tijdens mijn marathontraining liep ik twee keer per week vòòr het werk en dat was dan nooit langer dan 40 à 50 minuutjes. Nadien een douchke en dan naar het werk, voor mij kon dan vaak mijn dag niet meer stuk.

10) Volg je het lopen of nog andere sporten op tv?

Wat ik graag volg op TV zijn bepaalde evenementen, zoals de Olympische spelen, een tennisturnooi of het WK of EK voetbal. Ik vind het dan plezant om bepaalde favorieten te hebben die ik dan volg in het toernooi. Nu moet ik wel zeggen dat ik besloten heb hierover geen weddenschappen meer aan te gaan met Furaleden, want daar scheurt ge uw broek aan. ☺

11) Let je op uw voeding of drankgebruik?

Ik probeer sowieso noodgedwongen al op mijn voeding te letten en tracht vrij gezond te eten. Ik heb me laten vertellen dat pindakaas en speculoospasta niet slecht zijn voor duurlopers. Slecht voor de lijn, maar een goed excuus dus om het altijd in huis te hebben. Wat mijn drankgebruik betreft, drink ik niet zo graag witte wijn.

12) Welke goede raad kan je meegeven aan de aspirant clubkampioen 2009

Lap uw concurrent(e) in de stand af en toe eens een pootje. Bied hem of haar tijdens de training een sportdrankje aan waar je de kakkerij van krijgt. Stuur al eens een mailtje waarin je aankondigt dat de training is afgelast of rijd hem of haar lichtjes aan met je wagen voor de training. Zal ik nog effe doorgaan ...?

Patrick D.

20 km Brussel 2008 – 29^{ste} editie

De 29^{ste} editie van de 20 km door Brussel ging door op Zondag 25 mei 2008. In totaal deden er 31 Furalopers mee, waaronder 16 Start-to-runners!



RESULTATEN

Atleet	Tijd na 10 km	Eindtijd
Collier Michael	00: 39: 27	01: 21: 57
Dermul Patrick	00: 40: 20	01: 22: 56
Wittebols Steven	00: 39: 15	01: 24: 46
Schroeders Manu	00: 48: 25	01: 45: 55
Feys Jean-Louis	00: 54: 02	01: 53: 07
Scheere Wim	00: 58: 47	01: 55: 04
Batelaan Okke	00: 56: 29	01: 55: 42
Trappeniers Kris	00: 56: 25	01: 59: 10
Thijs Rudy	00: 58: 21	02: 01: 17
Donnay Huguette (*)	01: 00: 47	02: 03: 01
Desmedt Kristel (*)	01: 01: 09	02: 03: 20
Cluytens Ilse (*)	01: 01: 09	02: 03: 20
Vinck Corrie	01: 00: 13	02: 04: 39
Van De Velde Vivian	01: 00: 43	02: 04: 42
Boone Ingrid	01: 02: 02	02: 04: 57
Desmet Erna (*)		02: 06

Decuyper Ann	01:01:01	02:11:14
Bastin Myjane (*)	01:02:31	02:11:55
Hoekstra Pieter	01:03:39	02:11:58
Weiss Lucie (*)	01:02:58	02:12:59
Loomans Bie (*)	01:05:43	02:16:05
Jonne Lieve (*)	01:07:15	02:18:50
Verstraeten Fabienne (*)	01:08:32	02:22:23
Janssen Harry	01:03:54	02:22:28
Viterbo Celia (*)	01:03:55	02:22:30
Vandenheuvel H��l��na (*)	01:10:07	02:23
Huylebroeck Tineke (*)	01:08:33	02:24:03
Craessaerts Johan (*)	01:12:11	02:35:32
Koens Ilse (*)	01:21:53	02:39:18
Leemans Jean Marie (*)	01:21:52	03:00:09
Den Boer Marjolein (*)	01:28:31	03:09:22

(*) Start-to-runner

2009 – 30^{ste} editie

Op 31 Mei bestaat de 20 km van Brussel 30 jaar.

De 30ste editie van de 20 km van Brussel vindt plaats op 31 mei, om 15 u op de Esplanade van het Jubelpark.

Deze editie krijgt een speciaal kleurtje, de organisatie heeft heel wat verrassingen in petto.

De inschrijvingsprocedure is veranderd. De organisatoren wensten een meer direct contact te hebben met de lopers en hebben hiervoor beslist een prioriteiten systeem in plaats te zetten.

Deelnemers die de koers in 2008 uitliepen krijgen dit jaar een maand prioriteit om in te schrijven.

Met hun affiliatienummer kunnen zij via Internet of in het kantoor van de organisatie inschrijven. (de kantoren zijn gelegen in de kapellestraat 17 - 100 Brussel open elke dag van 9 tot 18 uur, zaterdag van 10 tot 17 uur).

Op 1 april zijn de inschrijvingen open voor alle nieuwe kandidaten.

(Bron: www.20kmdebruxelles.be)

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**



"Alarm is
uitgeschakeld"

**Easy Series
Inbraakdetectie
Beveiliging
vereenvoudigd**

BOSCH
Technologie voor het leven

Technische service
24u op 24u



02 767 09 02

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



INCERT
CERTIFIED

WATERMOLEN *Sport*

= RUNNINGSHOP =

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

Stationsplein 7 3090 Overijse

Tel : 02 687 73 11

Fax : 02 782 27 84

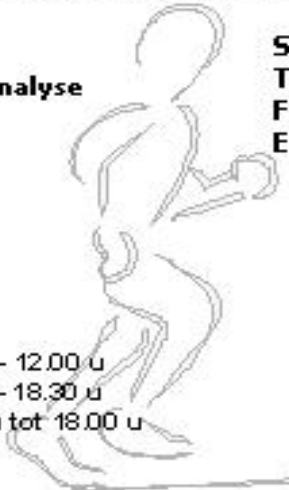
E-mail : watermolensport@tijd.com

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



Beste Furalopers,

Via **Mylène De Scheemaecker** hebben we het leuke nieuws vernomen dat de Furalopers hebben beslist om Mutoto te ondersteunen. Naast deze financiële steun staan ook heel wat sportoutfits en -shirts klaar om te versturen naar Lubumbashi. Het doet ons veel plezier om te merken dat andere verenigingen uit Tervuren bereid zijn om de straatjeugdprojecten van Mutoto te ondersteunen.

Mutoto is een jonge organisatie die zich in Vlaanderen inzet voor het vergaren van financiële middelen ten voordele van straatjeugdprojecten in Centraal-Afrika. Zo ondersteunt Mutoto al enkele jaren de Oeuvres Maman Marguerite (OMM), een Congolese NGO die vooral in Lubumbashi (Congo) actief is. Mutoto staat in voor de betaling van de lonen van de leerkrachten die lesgeven in de school voor de straatjeugd. Door deze steun kunnen enkele honderden kinderen gratis naar school. Heel wat van de straatkinderen in Lubumbashi zijn op straat terecht gekomen door de dramatische economische situatie waarin de Congolese families trachten te overleven. Vaak is er op straat meer eten te vinden dan in het eigen gezin. Mutoto tracht samen met de OMM een oplossing te zoeken voor deze kinderen door ze onderwijs aan te bieden en een gratis maaltijd per dag. Voor heel wat families is dit, samen met een intensieve dialoog een goede reden om hun kind opnieuw in huis op te nemen.

We zijn dan ook ontzettend blij te merken dat de Furalopers hun steentje willen bijdragen aan onze projecten door een knappe 150 euro op onze bankrekening over te schrijven! We staan ervoor garant dat deze middelen op een degelijke en constructieve manier gebruikt zullen worden om het onderwijs voor de honderden straatkinderen van Lubumbashi te blijven garanderen.

Via deze brief willen we jullie héél graag, héél oprecht danken voor de steun! Het geeft ons de moed om verder te doen, om méér kinderen te helpen! Meer info over onze activiteiten vind je zeker terug op **www.mutoto.be**.

In naam van het hele Mutoto-team, maar vooral in naam van alle straatkinderen van Lubumbashi:



AKSANTI SANA, HARTELIJK BEDANKT!!!

Jeroen Vandenbussche

De nieuwe clubkledij is er!



Prijs wedstrijd-kledij:
Singlet (voor heren) = 7.50 euro
Topje (voor dames) = 10.00 euro

**Deze wedstrijd-kledij kan je vanaf nu aankopen
bij Martin of Marleen.**

**Wie nog graag kledij bij Jako (trainingsvest, trainingsbroeken, shirts ...) bestelt,
kan dit nog doen tot eind april!**

**Voor een bestelbon of meer info over deze kledij, kan je terecht bij Martin of
Marleen!**

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

Aangenomen Installateur Unerg
Specialist S.G.T. Systeem

AARDGAS



VEEL GOEDS VOOR UW GELD

Mechelsestraat 23
DUISBURG
Tel. 02/767.59.96

BVBA **SMETS & C°**

CENTRALE-VERWARMING – SANITAIR

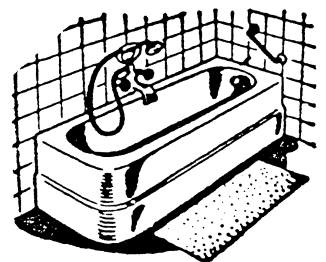
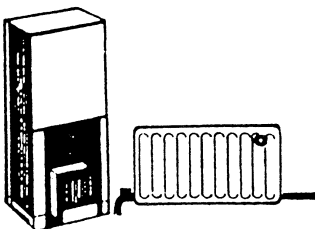
Wij plaatsen naargelang ieders beurs
alle Sanitaire installaties.

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



Kort verslag voorbereiding Oxfam Trailwalker

Op een regenachtige winterdag in 2007 hebben vier Furaleden na een training zich ergens in een hoekje van het cafetaria afgezonderd om zich te buigen over een nieuw project: de Oxfam Trailwalker. Koen van Roey, Patrick Dermul, Martin Thoré en ikzelf hebben toen de stap gezet om “Team Fura” op te richten met de bedoeling minstens EUR1500 in te zamelen voor Oxfam Solidariteit en op 30 augustus een afstand van 100 kilometer af te leggen in het prachtige décor van België’s grootste natuurreservaat: de Hoge Venen. De Trailwalker is een team event, want de hele afstand moet in volledig team worden afgelegd binnen de 30 uur om in de uitslag te worden opgenomen.

Bijna onmiddellijk na de bekendmaking hebben we de steun ontvangen van het bestuur van de Furalopers en van individuele leden die via de website donaties gestuurd hebben. We hebben ook besloten om twee activiteiten te houden om zeker aan het minimum in te zamelen bedrag te geraken: een pastafestijn in Eurofoot en een barbecue in het schooltje van Duisburg.

Het pastafestijn was een groot succes, met minstens 60 verkochte kaarten. Café Eurofoot zat overvol en er was een geweldige sfeer. Uitbater Michel zorgde gratis voor de pasta en wijzelf zorgden voor de bediening. Getrouw aan onze Fura-cultuur werd er gegeten en gedronken tot in de vroege ochtenduur.

De barbecue op 12 juli was zo mogelijk nog een groter succes. Op een zomerse avond trokken een 90-tal sympathisanten naar Duisburg om te genieten van een lekkere barbecue. Heel wat Furaleden waren op post om mee te helpen met het klaarmaken van het vlees, op te dienen of drank te schenken en achteraf op te ruimen. DJ Stefaan zorgde voor de vrolijke dansmuziek. Dit maal werd er gegeten en gedronken tot in de latere ochtenduur.

Het uiteindelijke bedrag dat Team Fura aan Oxfam Solidariteit kon overmaken voor het goede doel bedroeg EUR 2528. Dit was ruimschoots voldoende om onze deelname aan de Trailwalker te verzekeren.

Wie verdere informatie wenst over de bestedingen kan dit terugvinden op:
<http://www.oxfamtrailwalker.be/algemeen/oxfam-solidariteit/>

Iedereen hartelijk bedankt voor jullie steun om onze wereld wat mooier te kleuren!

Van onze kant zijn we al met de voorbereidingen gestart voor Oxfam Trailwalker 2009! Voorlopig is er één wijziging doorgevoerd: Richard Garnett zal Martin vervangen. Ons startnummer zal #1 zijn. Het “Waarom” daarvan leest U in het verslag over het evenement. We rekenen op jullie steun om deze editie even succesvol te maken. Onze lotgevallen kunt U vanaf nu lezen via onze webpagina: <http://www.oxfamtrailwalker.be>. U kunt ons team ook financieel steunen via deze pagina. Alvast bedankt! Erwin R.



Wedstrijd verslag Oxfam Trailwalker 2008 – Team Fura

(Koen Van Roey – Erwin Ramaekers)

30 augustus 2008. Na een hele korte nachtrust en een klein ontbijt in de jeugdherberg Gîte d'étape d'Eupen rijden we (Martin, Geert, Koen en Erwin) naar de startplaats van de Oxfam Trailwalker. Op het programma van vandaag staat een afstand van 100 kilometer over een geaccidenteerd parcours in de Hoge Venen. De start in Eupen is om 7 uur 's morgens en ons doel is "voor het donker binnen te zijn". Er staan 150 teams van vier aan de start variërend van amateur wandelaars, zoals het team van de Burgemeester van Eupen en een team van parlementsleden, tot teams met geoefende lange afstandslopers. Ieder teamlid heeft voor onderweg een grote plastic doos klaargemaakt met daarin reserve kledij, drank en voedsel. Onze begeleiders zullen deze naar ieder checkpoint op het parcours brengen. Voor de rest zijn we voorzien van een camelback met drank, energierepen, GSMs en een EHBO-kit (verplicht).

Enmaal we ons richting startstreep begeven, nemen we onmiddellijk plaats op de eerste rij. We willen namelijk van bij de start mee zijn met de eerste teams. Nog even mogen we wat muziek van de lokale fanfare aanhoren en dan kunnen we weg. Wij vertrekken meteen aan een tempo van zo'n 11 km/u. In ons spoor volgen enkele andere teams waaronder het team van de sportinstructeurs van Worriken Bütgenbach, voor velen favoriet om eerst binnen te komen en die zelf een eindtijd ambiëren tussen 12 en 13u. Aan het eerste checkpoint na iets meer dan 5km liggen we zelfs al een minuut voorop, maar omdat de organisatie de computers daar nog moet opstarten, moeten we even wachten om de nummers te laten inscannen. Blijkbaar lopen we iets te snel!

We kunnen wel weer opnieuw als eerste team op pad en behouden een kleine voorsprong totdat we ergens een geel gefluoriseerde pijl missen en dus verkeerd lopen. Twee andere teams halen ons in samen kunnen we na een kleine omweg weer aansluiten op het parcours. Tot aan het eerste waterpunt in Reinhartzhof (na 14 km) lopen we samen met de andere teams. Daarna nemen we wat voorsprong. De andere teams nemen immers meer tijd om water te drinken, terwijl wij gewoon doorlopen. Wij hadden immers voldoende bevoorrading op ons lichaam voorzien.

De zon klimt langzaam op en er hangen nog wat mistlierten. Het glooiende landschap dat we doorkruisen is dan ook betoverend mooi. Afwisselend groene bossen met het bruinere veengras en hier en daar een langzaam stromend riviertje. Plots kruisen vijf hindes ons pad. Ons tempo zit verder echt wel goed. Na 2 uur hebben we er al een halve marathon op zitten!!

Aan het volgende checkpoint in Ternell (na 25km) is de tactiek om zo snel mogelijk wat kledij te wisselen en te eten en dan te vertrekken zonder dat het achtervolgende team aansluiting kan maken. Onze begeleiders hadden alles perfect geregeld en na 5 minuten is iedereen weer op de been. Het team blijft daarna lopen & lopen. Bij momenten lopen we echt hard (tot 12 km/u), maar sommige stijlere stukken verplichten ons eerder tot wat dribbelen.

Aan het checkpoint aan Signal de Botrange (na 45 km), met zijn 694m het hoogste punt van België, staan onze Fura supporters ons op te wachten. Zij moedigen ons stevig aan, wat ons extra energie geeft om nog 55km verder te ploegen. We horen daar ook dat we ongeveer een kwartier voorsprong zouden hebben op de achtervolgende teams. Volgens Koen die een parcours verkenning had gemaakt, zouden de volgende 17km de moeilijkst beloopbare worden. En hij had gelijk.



In het spoor van Martin smakt uitgerekend Koen op het zeer geaccidenteerde parcours tegen de grond. Martin is hierdoor even afgeleid en verliest zijn schoen in het veenmodder. Omdat Geert en Erwin reeds een kleine voorsprong hadden, hebben zij niets in de gaten en komt er nog een grotere afscheiding. Gelukkig komt alles nadien samen bij het volgende waterpunt (65 KM) en worden we weer opgewacht door onze supporters. Daar blijkt wel dat bij sommige team leden de vermoeidheid zichtbaar wordt. Kleine ongemakken beginnen op te spelen. De volgende 10 kilometer zijn echter voornamelijk in dalende lijn. Enerzijds loop dat wel gemakkelijker, maar voor de al vermoeide beenspieren is dat enorm belastend. Als het parcours dan plotseling weer in stijgende lijn gaat, krijgen sommige team leden dan ook last van krampen in de kuiten. Toch halen we nog vrij goed het checkpoint aan de Barrage van Gileppe (na 74 km). Helaas staat er hier vrij weinig volk. De meeste andere teams passeren hier immers pas uren na ons. Onmiddellijk na de Barrage wacht ons een soort stijle “muur” van een 200 meter. Deze moeten we al wandelend op en het kost ons zeer veel moeite om daarna terug in looppas te geraken. Gelukkig krijgen we wel de aanmoedigingen van een collega van Erwin, die ons op dit deel van het parcours mocht begeleiden.

Als we op het laatste Checkpunt langskomen (na 82 km) was iedereen bijna euforisch. We zijn weliswaar al negen uur onderweg, maar volgens sommige supporters hebben we al meer dan een uur voorsprong op de rest. Wow ! Zalig, die eerste plaats lijkt al bijna binnen. De meeste teamleden maken een rustige wissel en we zijn onder de indruk van het enthousiasme van alle mensen. En dan opnieuw het pad op.

Daarna volgt een zeer lang hellend stuk. Er vinden verschillende positiewissels in het team plaats – kwestie van iemand die zijn zoveelste adem terugvindt en een ander die

deze adem net weer heeft uitgeblazen. Koen's kleine linkerteen "ontploft" bijna en hij moet de wonde verzorgen. Net na de laatste bevoorrading komt Geert echter in zwaardere problemen. Op een plaats met de toepasselijke benaming "Brandberg" krijgt hij maagklachten en met een gevoel van duizeligheid moet hij aan de kant van de weg gaan zitten. Met heel veel moeite en met de hulp van een teammakker komt Geert terug recht en wandelen we richting laatste waterbevoorrading. Daar staat ook een post van het Rode Kruis waar hulpverleners Geert meteen verzorgen en de wedstrijddokter bellen. Gezien de fysieke toestand van het team en de verloren tijd lijkt een opgave voor de hand te liggen. Plots zegt Geert doodleuk dat "doorlopen wel tot de mogelijkheden behoort". Ah, that's the spirit ! Geert, een echte ervaren ultraloper (hij liep hiervoor reeds 5 X een 100km-wedstrijd, waarbij hij 3X op het podium kwam en 1X Belgisch kampioen werd bij de seniors), weet dat je jezelf moet kennen en pijn, die je op elke tocht kunt tegenkomen, moet kunnen overwinnen. We wachten nog even op de bevestiging van de dokter (die mensen kunnen goed bedoeld soms ook nog stokken in de wielen steken), maar Geert krijgt een middel voor de maag en mag opnieuw vertrekken. We hebben door onze tegenslag toch minstens 45 minuten verloren.

Omdat we niet weten hoeveel voorsprong we nog hebben overgehouden op de andere teams, beginnen we onmiddellijk weer in looppas. Respect voor Geert om er direct zo in te vliegen. We lopen geregeld aan een snelheid van 12 km/u. We peppen elkaar op: "als we dit volhouden, haalt er niemand ons nog in en komen we gegarandeerd als eerste team over de streep."

Na 95km zijn we plots van het parcours. "Verdomme !! Hoe kan dat nu." Na de afdaling van een 50-tal trappen moesten we blijkbaar een rivier oversteken. De pijl om dit aan te geven stond echter zeer ver en was bijna niet zichtbaar. We lopen weer heel wat meters te veel en na op goed geluk een pad te zijn ingelopen, komen we weer bovenaan de trappen terug op het parcours. We verliezen hierbij vooral opnieuw kostbare tijd en energie. Teken voor Erwin om hard te blijven doorgaan. We rekenen uit dat we nog ongeveer 5KM te gaan hebben. Ondertussen vraagt Geert om toch even te wandelen.

Na een korte wandelpauze hernemen we het looptempo. Erwin kijkt regelmatig achterom. Stress van de eerste 'overwinning'? De rest is er echter zeker van dat we gewonnen hebben. "No way" dat er iemand ons nog kon inhalen toen we van het parcours geraakten.

Even voor de aankomst wachten Wilfried en Hugo ons op en begeleiden ons naar de aankomst. Op 400m van het einde begeeft ook Koen's kleine rechterteen het nog. No pain, no gain. Nog even vergissen we ons over de exacte plaats van de finish. Maar dan passeren we toch het aankomstlint! En dat alles in een supertijd: 12u14 !! Iedereen is dol enthousiast. Op het podium ontvangen we onze medailles (die speciaal voor Oxfam Trailwalker werden vervaardigd in Kenia) uit de handen van Mr Stefaan Declercq, Algemeen Secretaris van Oxfam Solidariteit en worden we op tientallen fototoestellen vastgelegd. Even later legt Geert er zich letterlijk bij neer. Uitgeput wordt hij naar de tent van het Rode Kruis gebracht. Daar krijgt hij een baxter van zijn favoriete (vrouwelijke) dokter. Koen laat zijn beide voeten verzorgen en krijgt dan een massage van zijn vriendin - een kinesiste in opleiding. Erwin mag ,als "team captain", een interview geven voor de lokale krant.

's Avonds feesten we nog even in de Tennishutte van Eupen en na een korte nachtrust (vooral door de nog pijnlijke spieren) keren we terug naar Vlaams-Brabant.

Aan alle supporters die ter plaatse waren : BEDANKT. Voor ons was dit een onvergetelijke ervaring. Afspraak in 2009!
Einduitslag (150 teams)

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1. Team Fura | Tijd: 12u14min26sec |
| 2. Team Nelles | Tijd: 12u43min28sec |
| 3. Team Kawasaki-Worriken | Tijd: 14u56min41sec |

(verslag opgemaakt door Koen Van Roey/Erwin Ramaekers)



Startrunning 3de editie

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 tweede **Startrunning** vond plaats in 2007. Er waren 104 inschrijvingen. Na 10 weken van 3 trainingen per week behaalden 71 sportievelingen hun diploma van de 5 km.

Er kwamen toen zoveel enthousiaste reacties dat besloten werd het **Startrunning** programma voort te zetten tot 10km. Een tiental weken later legden 43 deelnemers met succes de 10km af. Toen kwam het verzoek om door te gaan tot de 20km van Brussel. Er kwamen 17 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 19.15 uur en op zondag om 09.45 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.)

Wij rekenen op je aanwezigheid op woensdag 1 april (geen aprilgrap!)

Stand regelmatigheids criterium 2008

	Naam	Januari	Februari	Maart	April	Mai	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	Totaal
	HEREN											
1	Rudi Thijs	38	37	51	48	48	41	46	46	39	35	427
2	Alain Vander Elst	24	35	36	34	34	36	36	44	38	35	352
3	Marc Therssen	36	32	32	42	28	32	36	36	28	36	338
4	Michael Collier	32	31	16	40	31	33	26	50	24	36	319
5	Harry Janssen	36	20	12	42	37	41	36	37	20	28	309
6	René Thielemans	32	32	28	40	30	40	24	23	24	28	301
7	Eric Taelmans	32	16	34	40	16	33	34	39	28	24	296
8	Georges Philips	36	32	36	42	20	38	38	36	8	4	286
9	Erwin Ramaekers	32	28	35	35	32	35	32	35	12	8	284
10	Martin Thoré	31	19	25	32	32	29	42	34	19	18	281
11	Herman Verhoeven	12	24	28	40	32	28	29	15	24	32	264
12	Richard Garnett	27	35	41	17	29	25	8	32	28	20	262
13	Rudy Vanlaethem	32	23	20	30	22	24	24	23	32	28	258
14	Dominique Cumps	16	16	12	30	35	36	32	20	32	24	253
15	Jean Marie Leermans	18	18	24	38	33	8	24	28	28	8	223
16	Philippe Spruyt	24	20	16	20	22	24	24	30	24	15	219
17	Julien Van Rossum	12	16	4	10	8	30	32	36	32	32	212
18	Alain Schiffeleers	24	8	20	22	28	24	20	0	20	41	207
19	Wim Scheere	16	12	26	30	23	29	8	8	28	20	200
20	Jan Doon	28	12	8	4	38	22	31	20	7	20	188
21	Jack Schoonejans	0	8	20	24	16	24	24	20	16	28	180
22	Sören Vanlaethem	36	16	18	18	12	16	16	16	28		172
23	Marcel Janssens	24	12	16	22	12	19	15	19	16	8	163
24	Herman Van den Broeck	4	28	20	18	8	28	24	12	12		152
25	Jonny Remon	36	24	16	22	16	8	12	0	0	0	134
26	Hugo Chevrolet	24	24	24		20	16	12				120
27	Christian Lammens	16	14	19	17	0	7	0	27	7	8	113
28	Jan Dereymaeker	24	24	20								68
29	Philippe Van Molle	36	24									60
30	André Devriese	24	0	0	10						8	42
31	Jean-Claude Ameye	12	12									24
	DAMES											
1	Els De Breucker	32	32	37	50	29	38	42	14	32	37	343
2	My-Jane Bastin	32	28	38	38	33	39	18	28	32	32	316
3	Mylène De Scheemaeker	24	24	28	26	24	28	32	28	20	41	275
4	Corrie Janssen	16	12	12	42	31	35	38	32	20	24	260
5	Agnès Moeraert	15	13	18	42	24	19	32	36	20	32	251
6	Celine Steenhuyzen	16	16	0	30	35	36	32	20	32	29	246
7	Marleen Lemmens	32	24	20	34	32	28	16	16	20	16	238
8	Viviane Van de Velde	36	24	31	22	27	12	16	28	16	20	232
9	Elles Vandongen	16	16	16	36	20	31	32	32		32	231
10	Martine Craps	12	4	20	40	28	39	29	3	24	28	227
11	An Peeters	12	16	20	34	24	12	16	24	20	28	206
12	Marijke Eerdeken	20	16	12	30	26	22	12	25	20	16	199
13	Lieve Letellier	16	16	16	30	24	24	24	20	28		198
14	Genoveva Hernalsteen	8	16	20	26	24	22	16	20	24	12	188
15	Helena Vandenheuvel	35	32	24	28	25						144
16	Véronique Campe	16	16	12	22	14	19	12	12	12	8	143
17	Ingrid Boone	12	12	20	26	16			16	19	16	137
18	Evelyne Vanbellingen				6	18	33	38	37			132
19	Cella Viterbo	28	28	24	42							122
20	Huguette Donnay	28	28	24	42							122
21	Kathleen Vanbellingen					18	33	30	34			115
22	Inge Vanbeneden	16	12	12	38							78
23	Meriel Chielens	24	20									44
24	Katleen Remon	12	12	4								28
	KINDEREN											
1	Elynn Verhoeven	16	20	20	38	32	34	21	15	24	28	248
2	Joachim Verhoeven	16	16	20	40	32	24	25	15	24	28	240
3	Laura Verhoeven	16	16	16	30	24	24	17	15	24	28	210

21e FURALOOP

Zondag 5 april 2009

Zaal Papeblok Pastoor Vandersandestraat 15 Tervuren

Het Bestuur zoekt voor deze wedstrijd:

Seingevers

Assistentie bij de inschrijving

Helpers bij de bar

Assistentie bij de aankomst

Hulp bij inrichten zaal

Kilometerplaten ophangen

Aandenkens uitdelen

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.

Alvast hartelijk dank.
Het Bestuur.

FuraLopers Tervuren



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



ZATERDAG 14 FEBRUARI 2009



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

INKOM €12,50 (onder 12jaar €6,25)

Aanvang 18.00 uur

Kaarten verkrijgbaar bij de Bestuursleden.

 **TOYOTA**



GARAGE MONTANA

Mechelsesteenweg 26 1933 Sterrebeek Tel. 02/731 5864

