

Furalopers Tervuren



Onze clubleden voor de 20 km van Brussel 2009.

Contact- en informatieblad
Furalopers Tervuren
2009 nr 2

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

Clubblad

22^{ste} jaargang - nr. 97 juni 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

Els De Breucker
Oppemstraat 22,
3080 Tervuren – 02/768.0915
e-mail: els.debreucker@skynet.be

Penningmeester

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

Sportcommissaris

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

Zeteladres van de club

Furalopers
Oppemstraat 22
3080 Tervuren

Redactieleden:

Erwin Ramaekers Coördinatie
Marijke Eerdekens
Evelyn van Bellingen
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
Van feitelijke vereniging naar VZW	3
Het Fura Feest	5
Furaloop	9
Furakolder	11
Startrunning 3 ^{de} editie	13
Furascoop	19
Watermolencup Joggingcriterium	23
Stand Regelmatigheidscriterium	28
20 km van Brussel	29
Wedstrijdverslag La Bouillonnante	30
La Champenoise	31
Ideale loopsnelheid	32

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,

De lente hangt alweer geruime tijd in de lucht! De natuur herleeft en bezorgt ons die bijzondere energiestoot, die het lopen weer heel wat aangenamer maakt.

We laten ons in deze tijd van het jaar dan ook gemakkelijker verleiden tot het lopen van een langere afstand of een extra training. Het is kennelijk niet voor niets dat het begin van een nieuw loopseizoen samenvalt met het aanbreken van dit jaargetijde.

De bevroren wedstrijdlopers hebben dan ook al verschillende lopen van de Watermolencup en andere wedstrijden gelopen.

Een aanzienlijke groep, vooral vrouwelijke Furalopers, hebben zich gezamenlijk voorbereid op de 20km van Brussel onder begeleiding van Els.

Marathonlopers, die de Médoc willen lopen, bereiden zich momenteel vooral mentaal voor.

Het moment van de fysieke voorbereiding houden ze liever nog even van zich af.

4 Uitzonderlijke Furalopers zijn al volop bezig met de mentale en fysieke voorbereidingen om deel te nemen aan een (on)menselijke uitdaging: de Oxfam-Trailwalker.

Onmenselijk omdat ze deze 100km zullen lopen. Menselijk omdat ze door deel te nemen aan deze unieke teamuitdaging, ook financieel bijdragen om armoede en onrecht uit de wereld te helpen.

De lente nodigt ook anderen uit om meer te gaan bewegen. De afgelopen weken kwamen we op ons trainingsparcours dan ook geregeld een hele hoop beginnende lopers tegen, allen onder begeleiding van Harry, Stéphane, Julien, Marc en andere ervaren Furalopers. We wensen deze beginnende lopers heel veel doorzettingsvermogen. De eerste 5km zit erop en nu op naar de 10 km.

Graag wil ik van de gelegenheid gebruik maken om in dit voorwoordje ook wat nieuws vanuit het bestuur te brengen.

Momenteel werken we aan de voorbereidende vergaderingen om de feitelijke vereniging Furalopers om te vormen tot een VZW. Omdat we de authenticiteit van de Furalopers willen bewaren, werken we hiervoor graag samen met niet-bestuursleden. Wanneer de statuten klaar zijn, volgt de stichtingsvergadering van VZW FURALOPERS, waarop jullie allemaal uitgenodigd zullen worden. Verder werken we aan het programma voor de clubuitstap. We willen als club deelnemen aan de Ekiden van Brussel op zaterdag 26 september.

We hopen dat de keuze voor deze aflossingsmarathon, heel wat leden toelaat om deel te nemen aan de clubuitstap. Want traditioneel volgt na de fysieke inspanning het meest aangename gedeelte van de uitstap.

Het bestuur blijft verder bereidt om sponsoring te overwegen voor deelname van een bepaald aantal Furalopers aan loopwedstrijden in binnen- of buitenland.

Martin heeft na lang overwegen, uiteindelijk besloten om uit het bestuur te treden. Wij wensen hem veel succes toe in zijn volgende uitdagingen en danken hem voor de jarenlange samenwerking.

Tot slot wil ik iedereen, die meegewerkt heeft aan het Furafestijn en de Furaloop bedanken voor zijn of haar inzet en enthousiasme. Zonder jullie medewerking zouden deze clubactiviteiten nooit dergelijke toppers zijn.

Ik wens jullie nog heel veel loop- en leesplezier,

Marleen

Clubkledij Furalopers



Prijs wedstrijd kledij:

Singlet (voor heren) = 7.50 euro

Topje (voor dames) = 10.00 euro

**Deze wedstrijd kledij kan men aankopen
bij Harry Janssen.**

Voor kledij van Jako (trainingsvest, trainingsbroeken, shirts ...) kan men terecht bij Marleen Lemmens!

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

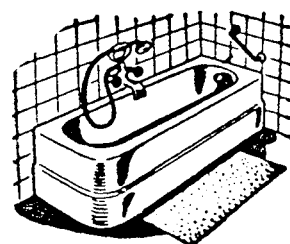
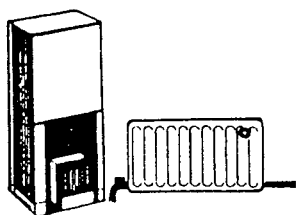
Wij plaatsen naargelang ieders beurs
alle Sanitaire installaties.

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



VAN FEITELIJKE VERENIGING TOT VZW

Op 5 maart 2009 vond onze Bijzondere Algemene Vergadering plaats waar meer dan tweederden van de aanwezige leden gestemd hebben voor de omvorming van de feitelijke vereniging FURALOPERS tot een VZW.

Graag zou ik in het kort nog even de redenen voor deze omvorming willen toelichten. Ook willen we als bestuur duidelijk maken dat we met deze omvorming de eigenheid van de club absoluut willen behouden.

De voornaamste reden voor de omvorming van een feitelijke vereniging naar een vzw heeft te maken met de bescherming van de leden, wat betreft hun verantwoordelijkheid, ook wel aansprakelijkheid genoemd.

Een VZW is een vereniging zonder winstoogmerk met een apart vermogen dat afgescheiden is van het vermogen van haar leden. Als een bestuurslid een handeling stelt, zoals het sluiten van een overeenkomst of het aangaan van een schuld, dan verbindt hij in het geval van een VZW enkel de VZW. De VZW is immers een rechtspersoon waarbij de leden niet aansprakelijk zijn met hun persoonlijk vermogen voor de verbintenissen of schulden van de VZW.

In geval van een Feitelijke Vereniging kunnen alle leden worden aangesproken en zijn zij met hun persoonlijk vermogen aansprakelijk voor de engagementen die de Feitelijke Vereniging aangaat.

Dit geldt ook wanneer er zich ongevallen voordoen, tijdens de trainingen, wedstrijden of andere activiteiten georganiseerd door de club. Niettegenstaande een groot deel van de aansprakelijkheid kan worden gedekt via een verzekering, zijn de activiteiten van een sportclub niet zonder enig risico.

Een aantal leden vroeg zich af of de omvorming tot een VZW de eigenheid van de club niet in het gedrang zal brengen. Het is uiteraard de bedoeling van het bestuur ervoor te zorgen dat dit niet het geval zal zijn.

Vooreerst gaat het om een hoofdzakelijk juridische omvorming van het statuut van de club. Verder willen we ook benadrukken dat de omvorming tot een VZW slechts een beperkte meerkost heeft en de eventuele meeropbrengsten, zoals subsidies zullen worden geoptimaliseerd. Verder is het de bedoeling om het lidgeld laag te houden en zal erover gewaakt worden dat de middelen die de Feitelijke Vereniging tot nu toe heeft opgebouwd, integraal worden overgenomen door de VZW.

Op de voorbereidende vergadering zal de wijze van de werking van de VZW verder worden besproken en de stichtingsvergadering van de VZW FURALOPERS wordt er uiteraard ook voorbereid.

Alle leden zullen op de stichtingsvergadering van VZW FURALOPERS worden uitgenodigd. Daarna is de VZW FURALOPERS een feit, en zoals gezegd zal dit den ambiance voor, tijdens en na het lopen niet in het gedrang brengen!

Els

LIPSIUS – HAGELAND

Reisbureau

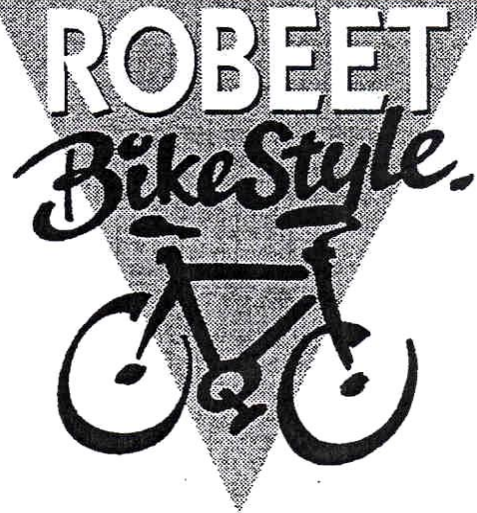
Vliegtuigreizen, Autoreizen, Busreizen, Cruises,
Incentives, Reizen op maat
Alle bestemmingen met de beste touroperators

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

Robert BOOMKWEKERIJEN

Uw partner voor uw tuin

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

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

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

WIJ DIENEN U ELKE DAG
MET KWALITEIT

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



Brood
Banket

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

Roomijs
Pralines



Bank

Dexia Druivenstreek cvba

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

Het Fura – Feest

We schrijven 14/02/2009, een niet onbekende datum voor ons, de fura-lovers.

Één lettertje verkeerd geslagen, sorry, maar wetende dat ondergetekende met een AZERTY-klavier werkt, moet het wel opzettelijk zijn.

Onze jaarlijkse kaas-avond viel dit jaar op Sint-Valentijn, voor vele koppeltjes onder ons een dag die we samen met onze geliefde door brengen. Dit jaar dus niet alleen met hem of haar, maar met 180 andere “verliefde” zielen.

Wat je nodig hebt, om van het feest te maken wat het uiteindelijk geworden is, is een goede organisatie. De afspraken in verband met de taakverdeling en tijdstippen waren duidelijk en het moet gezegd worden, de voorbereiding liep gesmeerd. Het werk was licht omdat heel veel mensen, zowel oud-gedienden als nieuwe Fura-lopers kwamen helpen wat zeker een vermelding waard is. Het feest zelf was af en iedereen was het erover eens, het zal niet makkelijk worden dit te overtreffen volgend jaar.

Even terug naar die dag:

Alleen de lege gedecoreerde feestzaal brengt je al in de juiste stemming. De lekkere gerechten die Marc samen met zijn keukenhulpjes klaarmaakt (wie herinnert zich de overheerlijke “Salade Liègeoise of Cocq au Vin” niet), geven ons dat zalige gevoel dat je niet onmiddellijk aanzet tot dansen. De overvloedige kaastafel met bijpassend fruit en diverse broodsoorten maken het geheel compleet. Oh ja onze chef heeft nog een kleine verrassing voor onze dames. Een dessertje hetwelke hij eigenhandig signeert.

Dat alles spoelen we door met een heerlijk glaasje wijn of een karakterbiertje gekozen en geschonken door een kenner. Sommigen onder ons spoelen heel grondig door.

Ondertussen geven andere feestvierders er een serieuze lap op op de dansvloer en dat gaat heel lang door.

Mezelf leg ik altijd de taak op om de zaal op te ruimen omdat ik dat graag doe en jullie moeten daar geen andere reden achter zoeken. OK misschien dat ik aan de toog graag een beetje napraat; “debriefen” heet dat tegenwoordig. Niet te vaak gebruiken hé mannen, da’s van mij !

Het was een kei-mega-bangelijk feest, dus kan ik alleen maar besluiten dat de afwezigen ongelijk hadden !

Rudy VL



**FURA
EETFESTION
2009**



CAFE EUROFOOT

SNACKS & BROODJES
HET MUZIEK- EN SPORTCAFÉ

de Klein Michel
Brusselsesteenweg 82
3080 Tervuren
Tel (02)767.82.51

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

ZANDMAN

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

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

**A.M.E.
SECURITY**

**3 jaar
garantie**



INCERT
CERTIFICATIE

Ministerieel nr 20 0150 19 - Erkenning INCERT: B-1603
Uw partner in huisbeveiliging
KIES VOOR EEN PROFESSIONELE AANPAK



**Easy Series
Inbraakdetectie**
Beveiliging
vereenvoudigd



Technische service
24u op 24u



02 767 09 02

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

WATERMOLEN *Sport*

= RUNNINGSHOP =

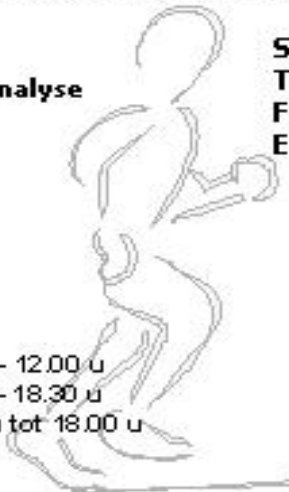
- Sportschoenadviescentrum
- Dynamische en statische voetanalyse
- Aanpassingen
- Trainingsadvies
- Technische loopkledij
- Hartslagmeters
- Accessoires

OPENINGSUREN:

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

Zaterdag: doorlopend van 10.00u tot 18.00 u

Zondag en maandag : gesloten



Stationsplein 7 3090 Overijse

Tel : 02 687 73 11

Fax : 02 782 27 84

E-mail : watermolensport@tijd.com



FURALOOP

Omwillen van het groot aantal deelnemers tijdens de vorige editie van onze Furaloop (06/04/2008) werd tijdens de algemene vergadering van 21/11/08 beslist dat in 2009 de jaarlijkse Furaloop zou verhuizen van de Nettenberg naar GC Papeblok. Het bestuur achtte het immers terecht niet meer veilig om met 700 man in de bovenzaal van de Nettenberg te zitten.

En zo geschiedde. Op zondag 5 april 2009 waren ons bestuur en een groot aantal Furaleden de hele dag in de weer om de 21^{ste} editie van onze wedstrijd in goede banen te leiden. We hadden goede weerkaarten getrokken en Marleen was er in geslaagd voor alle taken de nodige verantwoordelijken te vinden.

Even was er verwarring over de vertrektijden, maar onze wedstrijdcommissaris, Wim, bracht snel duidelijkheid via de megafoon. De deelnemers aan de 6,7 km werden 'gelost' om 15h10, en zetten zo de achtervolging in op die van de 16 km (Watermolencup) die 10 minuten eerder vertrokken waren.

De inschrijvingen verliepen vlot, in zaal Papeblok in de Pastoor Vandersandenstraat, Sommigen, zoals gebruikelijk, maar net op tijd ... misschien voor de extra adrenalinestoot. 413 deelnemers bevestigden hun deelname aan de 16 km (15950 m. om precies te zijn) en nog eens 224 schreven zich in voor de 6 km (6700 m.). Hiermee kon onze Furaloop dit jaar een mooi totaal van 637 inschrijvingen neerzetten.

Vertrek en aankomst waren traditiegetrouw aan de Nettenberg, daar stonden de camionnette van de Watermolen trouw op post voor de tijdopname, bijgestaan door een hele ploeg Furaleden, belast met taken zoals het obligate manueel noteren van de aankomsttijden, het aannemen van de borstnummers, het uitdelen van de bonnetjes voor het aandenken en het laven van de dorstigen met water en gesponsorde energiedrankjes. Zoals elk jaar konden sommige lopers 'letterlijk' onze ondersteuning goed gebruiken. Ook de vrijwilligers van het Rode Kruis stonden paraat.

Voor de start van de wedstrijd was de groep seingevers tijdig uitgezwermd, elk naar zijn toegewezen plek, ergens op het parcours. De voor- en bezemfietsers stonden paraat, met gesmeerde fietsketting en opgepompte banden.

Na beide wedstrijden konden de lopers gebruik maken van de douches in Diependal, waarna een heerlijk frisse pint of ander vocht voor hen werd geschonken door het team van Walter in de grote zaal van het Papeblok. Om de inwendige mens te versterken, was ook dit jaar onze chef-kok Marc weer op post, met zijn niet te overtreffen hamburgers en hot-dog. Deze werden zowel door lopers als supporters zeer gesmaakt.

Het werd nog een gezellig samenzijn, tot aan de prijsuitreiking en tombola. Voor elke deelnemer en vrijwilliger was er tot slot nog een mooi aandenken. Zoals elk jaar werd deze Furaloop mogelijk gemaakt door de puike voorbereidingen van het bestuur en de belangeloze inzet van al onze vrijwilligers. Een dikke proficiat aan allen !

Marijke

Enkele impressies



Wilfried, trouw op post bij de tijdopname



Laura bij aankomst (6,7 km)



Hugo, nog fris bij het vertrek



Vik Vandenplas zegt nog even een 'schietgebedje' (oudste deelnemer, 81j.)



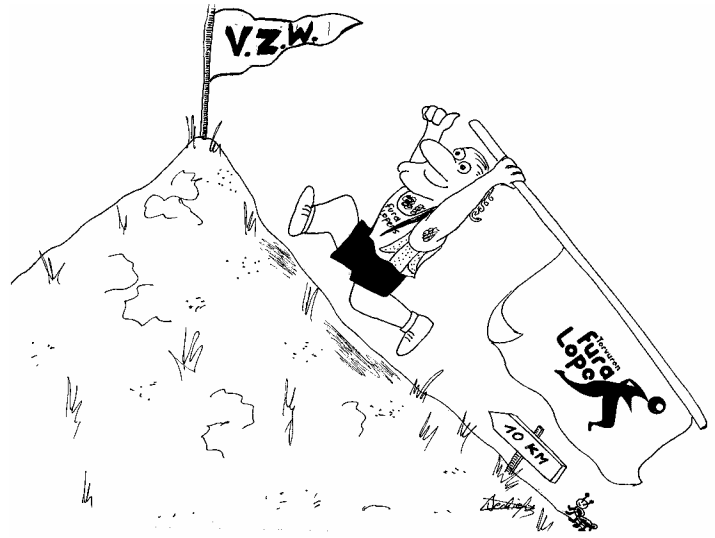
De Leeuweriken, zoals elk jaar, talrijk aanwezig op de Furaloop

FURAKOLDER

De kogel is door de kerk, onze oude getrouwe
feitelijke vereniging wordt omgevormd tot een
VZW.

Daarom stellen wij voor om onze naam te
veranderen van Furalopers naar de

Vrolijk **Z**wetende **W**innaars!



Hierop voortbrouwend zien we duidelijk dat
'vzw' reeds lang in onze gelederen huist??!!
Al jaren zegt men ons namelijk dat we
voorZichtig moeten Wezen bij het lopen.

En zoals de meesten onder ons vraagt Jos zeker geen water aan de bar, maar ook Corrie
verkiest liever een zoet wijntje.

Lesbiennes vrijen zonder willies en de homo's vogelen zonder wichten, maar Patrick
vertoeft zeker bij de wijfjes.

Marcel, Jean-Marie en Rudy duiken naar vergane zeerovers wrakken.

Viviane in haar Delhaize heeft maar oog voor verse zachte worstenbroodjes.

Marc verorbert zonder wachten zijn lekkere gerechten.

Hugo verkoopt Zwitserse wekkers, die altijd juist lopen! (wat voor Hugo zelf niet altijd
waar is)

Erwin, Titi, Michael, Alain en Celine zijn zoals geweten loopcracken, maar gelijk alle
echte vedetten zwijgen ze wijs over hun prestaties.

Herman en Wilfried, De Medoc vrijwilligers, zuipen wijn.

Jack en Joke vertrekken zeker weer naar verre landen! En of ze gelijk hebben!

Rob verzocht een weelderige haardos te kweken, maar vermits ze niet willen groeien,
verkleint dit zijn kans op wellustige dames.

Meriel verplicht haar zwoegende Walter om nog beter te presteren!

Voorwaar zorgt Wim voor de beste foto's en Els vindt zeker de juiste wetteksten.

De 'Start-to-runners' hopen in het bos vossen, zwijnen en wolven tegen te komen, maar
die vind je zomaar waar de naloop plaats heeft.

Stephane vloert zelfs wedstrijdgekken.

Harry van Zuid-Nederland heeft een wispelturige conditiecurve.

Van Bellingen zijn is soms wonderbaarlijk.

Jean-Claude vergat zijn winkelende Marleen geld mee te geven. Vaneigens dat ze woest
was.

Martin is een verwoed vogelkenner. Nu zou je denken dat hij al zijn aandacht geeft aan de ‘thorevalk’, maar als erkend vogelaar zoekt hij eigenlijk de **wielewaal**.

Vanzelf gaan **we** over naar de volgende rubriek namelijk ons *Terveures!*

We hebben nog niet veel gemerkt van de nieuwe communicatie maar waar een wil is, is een weg!

We beginnen met een aantal uitdrukkingen, dat is altijd leuk. Als ge wilt dat ze het zelf doen, zeg dan: *Trekt aa fuur* of *tarara* of *balle sjeeraar*:

Als het in orde is: *tes in de sjakosj!*

Hij is verschrikkelijk dom: *aa es nog stoemmer ast peit van kristus en da was nen eizel!*

Woordjes:

Fruit: *aroeinappels* (sinaasappels) *jerbeize* (aardbeien) *waainbeize* (druiven) *zeebeize* (aal- of rode bessen) *banamme* (bananen) *keisene* (kersen).

In onze kleedkamer gebruik volgende woorden voor een aantal voorwerpen: *slasje* (loopschoenen) *moesj* (muts) *kaases* (sokken) *hum* (hemd) *handteif* (klink v d deur).

Aan tafel: *pieper en zaait* (peper en zout) *zoojjen* (koken in of van water) *muirg* (gaar) als ge na het eten van *schuip* (stoofvlees kort uitspreken!) *kweidele* (problemen) hebt, kan het zijn dat ge moet *guibbele* (kotsen) of dat ge het *vleegend schaaait* (buikloop) krijgt. Dan moet ge snel naar *theuske* (wc) waar ge kunt *agtergoo* of *bruiddele* (kaka doen). Ge moet dan eens *teire* (durven) niet te verluchten dan wordt uw *waigne* (echtgenote) boos en noemt ze u een *buize* (beurs) of pakt ze u bij uw *voenk* (neus). Ge zult dan al heel *flok* (lenig) moeten zijn om haar te *flebben* (mauwvegen) misschien begint ge zelfs te *toddele* (stotteren). Hoe kunt ge dan nog troetelnaampjes bedenken zoals mijn *tsjipke* (kuiken), *pijpel* (vlinder), of misschien zelfs *boesjtering* (bakharing) of *kikvuist* (kikker)!!

Die *Lauivenier* (Leuvenaar) komt *noste wiek* (volgende week) met zijn *neu koesj* (nieuwe auto).

Zo dat was het dan, de Tervuurse les, waarschijnlijk de laatste keer.

Uw Terveurenier

Jan

Startrunning 3^{de} editie

Aan de 1^{ste} editie namen meer dan 90 personen deel, de 2^{de} editie meer dan 100 en nu bij de 3^{de} editie meer dan 110 personen. Dus wederom een succes. Hieruit blijkt dat er een behoefte is aan een georganiseerd en begeleid programma. Wat deze keer opviel is het aantal jongeren dat deelnam. Waren het voorgaande keren enkele deelnemers onder de 20 jaar, deze keer bijna 38. Veel kinderen van leden. Dat is positief voor het voortbestaan van de club. Het is altijd moeilijk om een minimum leeftijdsgrens te stellen. Nu was die op 7 jaar en ik was verbaasd hoe gemakkelijk sommige kinderen de 5 km liepen.

Verder waren, zoals in de vorige edities, de vrouwen ver in de meerderheid, 80 vrouwen tegen 31 mannen. Ik heb nog steeds geen goede verklaring hiervoor.

Leeftijdsopbouw aangemelde deelnemers.

Leeftijd	Man	Vrouw	Totaal
0 - 10	3	5	8
11 - 20	11	19	30
21 - 30	1	8	9
31 - 40	3	22	25
41 - 50	8	21	29
51 - 60	4	5	9
61 - 70	1	0	1
Totaal	31	80	111

We lopen altijd als een grote groep wat de begeleiding gemakkelijk maakt. Voor de deelnemers is het ook prettig omdat men dan het zelf het gewenste tempo kan lopen en geen deelnemers ophoudt als men moeilijk met een groep mee kan.

De weergoden zijn goed voor ons geweest. Eén keer een beetje regen in al die 10 weken. Bij warm weer is het in het bos altijd een paar graden minder. Wij hebben echt geluk met een dergelijk parkoers.

De finale test werd al door 67 deelnemers met succes afgelegd. Op de foto hierna staan de deelnemers aan de test op 7 juni. Op 14 juni is er ook nog een test voor 14 deelnemers. Deze test had nog niet plaatsgevonden op moment van het drukken van dit clubblad.

Na deze 5 km volgt het programma naar de 10 km. Hiervoor is ook veel belangstelling. Deelnemers die het 10 km programma te zwaar vinden kunnen op de trainingsdagen van de 10 km in groep komen lopen. Zij bepalen zelf de afstand die men wil afleggen.

Verder wil ik de Sportdienst van Tervuren bedanken voor hun medewerking. Ook wil ik alle leden bedanken die mee geholpen hebben aan dit programma.

Op de volgende pagina's hebben deelnemers hun ervaringen opgetekend.

Voor video's en foto's van de test Startrunning kijk op www.furalopers.be onder de knop Startrunning.

Harry



De deelnemers Startrunning aan de 5 km test 7 juni 2009

Ervaring met Starrunning 3^{de} editie. (1)

Beste lezer,

Via een of ander gemeentelijk krantje werd mijn aandacht getrokken op de “starrunning” in Tervuren. Tijd om eens wat te bewegen en aan de conditie te doen! Lopen heb ik altijd al wel graag gedaan, maar de laatste twee jaar was het er niet zo vaak van gekomen. Deze starrunning heb ik dan ook gezien als een makkelijke manier om er terug aan te beginnen. Een vrijblijvende zelf opgelegde verplichting als het ware.

Vlug een mailtje gestuurd naar de gemeente en ook eentje naar de Furalopers. Van de Furalopers kwam snel een antwoord en een opvolging via mail. Inschrijven dan maar en afwachten wat het wordt

...

Een massa deelnemers de eerste keer, veel vrouwen en kinderen, de mannen waren duidelijk in de minderheid.

Het lopen viel mee, de opbouw in de training is duidelijk doordacht opgesteld en een aantrekkelijk parcours in het bos is natuurlijk een pluspunt.

Het feit dat iedereen op zijn eigen tempo kan lopen is zeker een belangrijk item. Niets is zo vervelend als te traag te moeten lopen of omgekeerd niet te kunnen volgen. Dat de groep via een ‘terug naar elkaar wandelen’ tijdens de korte pauzes toch bij elkaar wordt gehouden is een goed systeem: je wordt niet geremd in je enthousiasme om af en toe wat sneller te lopen en de iets tragere loper kan telkens weer aansluiten bij de groep. Op die manier wordt ook het groepsgevoel versterkt.

De grote beschikbaarheid van begeleiders, de supplementaire dagen waarop wordt getraind, de opvolging en informatie via mails, het inzamelen van sleutels en jasjes, etc...is buitengewoon goed te noemen. Zelden zo’n enthousiaste en goed georganiseerde opvolging en begeleiding gezien. De Furalopers doen echt wel moeite om hun sport te promoten en slagen daar ook duidelijk in !

Drie keer per week trainen vind ik persoonlijk wel wat veel en moeilijk haalbaar - ik heb het bijgevolg op gemiddeld twee trainingen per week gehouden.

Het aantal deelnemers werd wel wat minder naarmate de weken vorderden, maar is nog steeds behoorlijk hoog. De “starrunner” behoort dus tot de categorie van de doorzetters. Ik had dit eerlijk gezegd niet verwacht.

Een ideale gelegenheid is zo’n starrunning ook om mensen uit je eigen omgeving te leren kennen. Na een paar weken begin je de meesten wel iet of wat te kennen en wordt al eens gevraagd waar je werkt of woont. Na de running “spurten” de meesten - figuurlijk dan – wel dadelijk naar huis. Het napraten en verloren calorieën terugwinnen in de cafetaria is wellicht iets voor later. (of voor andere sportbeoefenaars).

Vijf kilometer lopen, dat halen we wellicht met z’n allen makkelijk !

En oeps, daar wordt de volgende uitdaging al aangekondigd, tien kilometer en sommigen denken al luidop aan de 20 Km van Brussel. Over de deelname aan een marathon heeft nog niemand gesproken, ... (gelukkig maar).

Ik denk dat ik het op de uitdaging van de 10 Km zal houden.

“Starrunning” in Tervuren is een absolute aanrader, zowel sportief als sociaal.

Sportieve groeten. Dirk, een enthousiaste “starrunner”.

Ervaring met Startrunning 3^{de} editie (2)

Mijn papa is al lang een fervente en gevorderde loper dus nadat mijn mama twee jaar geleden het 'startrunning' programma met succes gevolgd had was de familie Scheere werkelijk bezeten van de loopspirit. Ik kon natuurlijk niet achterblijven dus op mijn eigen houtje heb ik verschillende malen het start to run programma gevolgd maar elke keer stopte ik rond week 5 omdat het ofwel te moeilijk werd of omdat er een blessure in het spel kwam. Nu daarentegen kan ik zeggen dat ik (bijna) moeiteloos week 8 heb kunnen lopen en daar ben ik heel trots op! :)

Ik voel echt dat mijn conditie erop vooruitgaat naarmate de weken vorderen hoewel ik voor het programma al dagelijks naar de fitness ging. Lopen heeft echter net dat tikkeltje meer omdat je het in de mooie natuur kunt doen en je je erna gewoonweg geweldig voelt. Ik zou het iedereen kunnen aanraden!!

Aangezien ik het lopen zo leuk vind ga ik met plezier het programma voor de 10km ook meedoen en dan hoop ik dat het even vlot gaat verlopen als nu.

Dankjewel voor alle begeleiders van de furalopers want zonder jullie zou ik die 5km nooit gelopen kunnen hebben en dankjewel voor de mede startrunners die het me door de groepsdruk onmogelijk maakten om te stoppen als ik het even moeilijk had met het oplopen van de 'bergjes' in het bos!

Laura Scheêre.

Ervaring met Startrunning 3^{de} editie (3)

Ik heb over Startrunning gehoord via een vriend, die er ook aan deelneemt. Ik ging af en toe met hem fietsen om toch wat beweging te hebben.

In feite was ik niet van plan om met lopen te starten, maar omdat Marc zich zou inschrijven, heb ik dat ook maar gedaan. Ik voelde als 44-jarige aan dat ik wat beweging kon gebruiken en wat aan mijn conditie moest gaan doen. Door de stress en de lange werkdagen voelde ik mij geregeld futloos en vermoeid. Ik ging ervan uit dat wat fysieke inspanning en tegelijk mentale ontspanning hier wat kon aan veranderen in positieve zin.

Ik vind dat dit zeker geslaagd is. Ik voel mij energiever dan voorheen. Ongetwijfeld zit dit voor een stuk ook in het hoofd, maar het werkt.

Lopen in clubverband maakt dat men de discipline kan opbrengen om frequent te trainen. Als je op jezelf aangewezen bent, geef je het ongetwijfeld vlugger op.

Het is opvallend hoe snel men aan conditie wint door veelvuldig te trainen onder begeleiding. Wie had durven denken dat we na 10 weken van ongeveer niets naar 5 km lopen zouden evolueren.

Een andere reden dan de sportieve kant is het deelnemen aan het verenigingsleven, contact hebben met mensen buiten de werksfeer en de vriendenkring.

De sfeer onder de deelnemers is goed. Wij worden gemotiveerd, niet alleen ter plaatste maar ook via de aanmoedigende mails van Harry :-)

Het parcours is ideaal. Het arboretum is een rustige, mooie plek, waar je na een drukke werkdag de stress van je voelt afglijden. Tijdens de warmere dagen kan je er rekenen op de koelte van het bos.

Na deze 5 km probeer ik zeker de 10 km te halen en neem mij voor om nadien te blijven lopen bij de Furalopers. Hopelijk volgen vele andere deelnemers mijn voorbeeld.

Johan Wijnants

Ervaring met Startrunning 3^{de} editie (4)

Via mijn goed vriend "Koenske", die intussen jammer genoeg diende te stoppen wegens blessures, heb ik me laten inschrijven. Ik wilde dit samen met hem doen omdat wij kennen mekaar van in "de fitness" kennen. Toen mijn vrouw, Michèle, dit te weten kwam wou zij ook meedoen. Sociale controle???

Het programma is toch wel wat ik er van verwacht heb. In het begin vond ik het nogal "gemakkelijk" aangezien wij beiden bij aanvang toch over een vrij goede basisconditie beschikten. Nu naar het einde toe begint het allemaal toch wat uitdagender te worden. Groot respect voor een aantal deelnemers waaraan duidelijk te zien is dat zij nu pas het sporten (her)ontdekten en toch volhouden. Bravo.

Na een drukke werkdag is de verleiding meestal groot om je voor de rest van de avond voor jou TV-toestel te nestelen. Het feit dat je dit in groep doet is een motivator om je boeltje bij mekaar te zoeken en richting Tervuren te trekken. Eens aan de gang, en zeker ook het gevoel nadien, prijs je zich gelukkig dat je "het" weer gedaan hebt. Kan het zijn dat de weergoden ons bijzonder gunstig gezind zijn?

De timing van dit programma is perfect zodat wij met ons diploma van de 5 km op zak (hopelijk) een paar weekjes vakantie kunnen nemen en nadien (waarschijnlijk) zullen verderzetten voor de 10 km.

Herman Decoster (met de goedkeuring van Michèle).

Ervaring met Startrunning 3^{de} editie (5)

In een krant van Tervuren, maar weet niet meer welke, las ik van het Startrunning programma.

Ik wilde volledig opnieuw starten (na een valpartij) op een hoger tempo EN zonder last van de knie te krijgen. Ik hoopte dat het makkelijker zou zijn maar ik houd vol ! Intussen heb ik me erbij neergelegd dat ik nooit een 'snelle' loper zal zijn. Maar na dit programma begin ik zeker aan het 10 km programma tenminste als ik geen last krijg van mijn knie.

Fanny Mele.

Ervaring met Startrunning 3^{de} editie (6)

Vooreerst willen wij Harry en de begeleiders hartelijk danken voor de fijne en motiverende begeleiding van deze startrunning.

Voor mij persoonlijk is het goed meegevallen hoewel het begin vrij zwaar was, daar ik geen enkele vorm van sport beoefen. Samen met mijn dochter Elisabeth hebben we ons ingeschreven naar aanleiding van een aankondiging in de Vrijtijdskrant van Tervuren ' Je hoort en ziet veel reclame voor allerlei start to run/swim ed. -programma's, maar dit was de eerste keer dat de mogelijkheid zich zo dicht bij huis voordeed, dus hebben we ons meteen ingeschreven. Eigenlijk wilden we elkaar ondersteunen (samen lopen), maar al na de eerste samenkomst bleek dat mijn tempo veel lager ligt dan Elisabeth en de rest, dus doe ik het op m'n eigen ritme en ik merk toch wel dat het iedere week een beetje beter gaat.

We zouden graag het lopen blijven onderhouden maar 10 km is niet direct de ambitie, dus proberen we de 5 km te onderhouden en verder zien we wel waar we geraken.

A. & E.

Ervaring met Starrunning 3^{de} editie (7)

Dit is reeds de tweede maal dat ik deelneem aan START TO RUN!

Ik wou jullie toch even laten weten hoe mijn ervaring is verlopen.

De eerste keer dat ik in contact kwam met de lopertjes had ik nooit gedacht dat ik ooit zonder moeite vijf kilometer zou kunnen lopen!

Maar ja, het lukte mij ! Wat een overwinning...

Nadien ben ik even verdwenen naar de concurrentie! Wat een grote teleurstelling...

Na een paar keer met die groep te lopen heb ik het opgegeven... Een jaar later ben ik terug gekeerd naar de Fura-Lopers!

Een super-team met een fantastische begeleiding, we worden allemaal geaccepteerd in ons doen en laten en iedereen is er voor elkaar ! Qua motivatie en steun zijn de begeleiders altijd daar wanneer je het nodig hebt! Dikke, dikke proficiat voor Harry , Jean-Marie , Marc, Julien, en nog zoveel andere van wie ik de naam niet ken!

Ik kan van deze trainingen genieten en heb nooit het gevoel alleen te zijn ; er is wel altijd iemand die terug naar je toekomt en je weet te overtuigen om door te gaan ...

Dit initiatief is zowel sportief als geestelijk belangrijk! Je ontdekt nieuwe facetten van jezelf zoals je nieuwe mensen leert te kennen ; die je steunen en een luisterend oor zijn...

Bravo voor het hele team jullie mogen er fier op zijn ...

Zondag is het zover de finale...

Vervolg volgt...

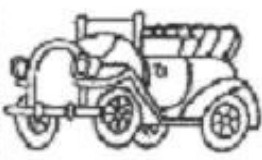
Groetjes en bedankt aan de hele groep!!!!!!!!!!!!!!

S.T.



WOONDECOR
Uw interieuradviseur
Raamdecoratie
Stoelbekleding
Savelkoul Anita
Verstraeten Patrick
Brusselsestwg 23 - 3080 Tervuren
Tel. 02 767 72 42 - Fax 02 767 89 83
Gsm 0475 85 05 77
www.woondecortervuren.be

VDV AUTO
beheer



**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

FURASCOOP.



De afstand tussen de sterren kunnen wij als furalopers nooit lopen, maar wie 's nachts naar de sterrenhemel kijkt beseft soms niet wat er daar allemaal te lezen staat, wonderbaarlijk had ik het geluk om de FURASCOOP te ontdekken en wil dit met jullie delen. 😊



Fura-ram (21/03 tot 20/04)

Je bent je meer bewust van de loopprestaties en loopnaden van de andere furalopers en je bent steeds bereid hen te helpen. Dit zul je niet als een last beschouwen, maar dit maakt voor jou deel uit van het joggen. Je hebt meer dan gewone belangstelling voor het mystieke loopgedrag van de fura's. Je bent er niet tevreden mee, te weten hoe iemand loopt, je wilt ook weten wat het betekent voor het furalid. Dit is een uitstekende periode om je normale trainingsschema de rug toe te keren. Dan zouden er zich eventuele looprelaties met andere furaleden kunnen ontwikkelen. Het kan misschien een grote sportieve uitdaging betekenen voor jou maar een vrouwelijk of mannelijk furaloper(ster) zal je aanraden je loopwijze te onderzoeken. Dat kan bijzonder onplezierig zijn, maar je ontdekt in elk geval je eigen looppositie.



Fura-stier (21/04 tot 20/05)

De invloed van de sterren in deze periode maakt dat je in positieve zin veel loopt en aan veel wedstrijden deelneemt. Je bent meer dan anders bereid, om voluit te trainen maar niettemin ben je bewust om de harmonie tussen geest en lichaam in evenwicht te houden. Je bent in een toegeeflijke bui op wedstrijden en je tegenstanders weten dit te waarderen. Dit heeft natuurlijk zowel een positieve als een negatieve zijde, maar voor de meeste furalopers is dit toch een bijzonder plezierig aspect, aangezien zij dan meer punten veroveren. Je doet wat je kunt om alle leden met loopmoeilijkheden te helpen, zelfs al gaat dit soms niet verder dan een vriendelijk woord of een bemoedigend knipoogje. Het wordt geapprecieerd. Loop je op het ogenblik alleen, dan hunker je echter naar het gezelschap van een running-mate. Het lopen in het bos maakt je tamelijk opgewekt. Je zou graag nieuwe loopparcoursen ontdekken zodat je prestaties verbeteren.



Fura-ling (21/05 tot 21/06)

Je staat altijd open voor een nieuw loopexperiment, marathons, 100km dit zijn je nieuwe uitdagingen. Men kent je als iemand die niet gemakkelijk van zijn/haar stuk te brengen is, eenmaal dat je op kruissnelheid komt, loop je als de beste. Bij iedere overwinning ben je heel emotioneel en laat dit merken door je hartstochtelijke omhelzingen. De spierpijn waarmee je eventueel te kampen hebt, kan vermeden worden door een goede lichaamshouding, niet alleen je spieren, maar ook je hersenen zijn gebaat met regelmatig lopen in een goede houding. Oppassen echter dat je niet te hard gaat lopen, want de kans bestaat dat je actiever in bed zou worden. Dit is ook logisch te verklaren, hardlopers zijn immers tevreden met hun lichaam.



Fureeft (22/06 tot 22/07)

Je bent een plezier om naar te kijken en iedereen geniet van je looptechniek. Al je aandacht zal je nu moeten besteden, op welke wijze dan ook, om vooruit te komen. Je voelt je sterk en wilskrachtig en zit vol zelfvertrouwen. Alle fura's zouden je willen aanraden om deel te nemen aan de grotere wedstrijden met meer uitstraling. Desondanks heb je niet het gevoel om dit te doen en bovendien heb je geen nood aan looperkenning. In plaats daarvan geeft het je voldoening om te weten wat je waard bent en om erkenning te krijgen van je furavrienden. Op wedstrijden begin je steeds met veel vertrouwen en energie en je lef en loopreflexen zorgen ervoor dat je snel vooruit gaat. Blijf echter rustig verderlopen want alleen je persoonlijke inspanning zal je naar succes leiden.



Fureeuw (23/07 tot 23/08)

Zoals de leeuw de koning is van de dieren, ben jij ook de grote loopkoning van de fura's. De goede aard van jouw persoonlijkheid, is de grootste troef die je hebt, altijd loop je waardig, trots en ontspannen. Het betekent ook dat je waarschijnlijk genoeg tijd hebt om tijdens de looptrainingen je geest te laten overspoelen door gevoelens van liefde en genegenheid. Er zijn zelfs aanwijzingen wanneer je een bepaalde looprichting volgt, dat je wel eens verliefd zou kunnen worden. In elk geval speelt liefde nu een veel grotere rol dan je loopprestatie. Droom echter niet te veel want het is nu een goede periode voor maatschappelijke en sociale activiteiten, dus trakteer de leden eens op een pintje en je zult merken dat je steeds in een warm, vriendelijk en aangenaam gezelschap zult vertoeven.



Furaagd (24/08 tot 23/09)

Als je je energie goed gebruikt, kun je zeker dit jaar nog clubkampioen worden. Ga toch nog wat vaker naar de fura-trainingen om nieuwe energie op te doen en dit zal zorgen dat je spieren verstevigen zodat je minder snel blessures krijgt. Niettemin ben je over het algemeen pezig en gespieerd, en steeds het meeste bereid om tijdens de trainingen flink wat looparbeid te verzetten. Immers in wedstrijden kan je enorm afzien, lijden en je volledig opofferen voor de overwinning. Zowel mentaal als verbaal denk je steeds helder en wil je ook wel eens andere joggers ontmoeten dan de furalopers om met hen van gedachten te wisselen of een gezellig babbeltje te maken. Toch oppassen met de contacten buiten het clubverband er zou wel eens serieuze relaties van kunnen ontstaan.



Fureegschaal (24/09 tot 23/10)

Je lichaam is gebouwd om evenwichtig te bewegen. Beweging is goed voor je. Het houdt je spieren en gewrichten soepel en het vergroot dus je uithoudingsvermogen. Je hoeft niet al te veel te investeren om goede resultaten te behalen. Het geluk staat aan jouw kant en daar moet je nu dus maximaal van profiteren. Wondermiddeltjes heb je absoluut niet nodig om goed te presteren. Indruk maken, charmeren en overtuigen zijn natuurlijk je sterkste looptroeven. Maak er echter niet te vaak gebruik van, anders zou je loopcarrière erop achteruit gaan. Neem dus je sportspullen mee naar het werk en ga na het werk meteen naar Diependal. Eerst naar huis vergroot namelijk de kans dat je toch niet meer komt lopen!



Furpioen (24/10 tot 22/11)

Jij bent de meest competitieve van alle furalopers. Hoe je uitblinkt in de loopwedstrijden heb je te danken aan je ontzettende wilskracht, strijdlust en strategisch inzicht. Hoe je ieder van ons kunt doorgronden is fenomenaal, dankzij jouw leiderschapskwaliteiten zorg je ervoor dat de fura's veel faam hebben in de Druivenstreek. Al je inspanningen zullen je gelukkig wel een hoop voldoening schenken. Opgepast echter voor het lopen in het donker, je houdt er wel van, maar dit kan je wel eens parten spelen. Voor de rest ben je een fantastische vriend(in), attent en je hebt oog voor de prestaties van ons allemaal.



Furoogschutter (23/11 tot 21/12)

Waarom Furoogschutter heb je steeds drang naar verre landen. Telkens wil je graag ergens anders gaan lopen. Het zit blijkbaar in je bloed en grote looppas om verre verplaatsingen te maken. Het lopen is voor jou dus een levensweg die verder gaat dan het Arboretum. Al je loopwensen en loopverlangens, zullen weldra vervuld worden en dit komt omdat je over het algemeen de minder begaafde lopers steeds een helpende hand of voet toesteeckt. Dit geeft je natuurlijk grote voldoening en weegt niet op tegen de eventuele offers die je daar persoonlijk voor moet brengen. Jouw inzet bij de fura's wordt door elk van ons gewaardeerd.



Furabok (22/12 tot 20/01)

Beste Furabok, in de loop van de tijd zal er een soort wending in je sportieve leven plaatsvinden. Waarschijnlijk merk je het eerst niet op, maar het zal toch veel invloed hebben op je prestaties. Nu ben je echter tot alles in staat, want je bent vol van energie, dynamisme en veroveringsdrang. Je moet hier zeker voordeel uit trachten te slaan. Het is een gunstige tijd om aan alle wedstrijden deel te nemen, je zit vol pit en daarom zullen je tegenstanders je niet in de weg lopen. Ga gerust voor die grote overwinning! Hierdoor ga je de dingen anders zien. Tijdens deze periode is er winst te boeken met speculatie, dus een seconde of twee harder lopen en je kunt met de beste mee.



Furaterman (21/01 tot 19/02)

Je vindt het belangrijk om de vooruitgang die je maakt te kunnen meten. Hoeveel stappen heb je gedaan? Welke afstand heb je afgelegd? Hoeveel calorieën heb je verbrand? Zouden tienduizend stappen per dag gunstig zijn voor mijn gezondheid? Aarzel niet, tel ze gewoon! Veel lopers zijn bekommerd om hun looks en dit geldt ook wel een beetje voor jou. Mode en sporten kunnen samengaan, maar dat mag niet ten koste gaan van je loopkwaliteiten. Dus koop niet de mooiste schoenen maar diegene die het beste bij je voeten en lichaam passen. Aangezien je een groepsmens bent doe je de dingen het liefst met de fura's samen. Als jij loopt heeft dit steeds positieve gevolgen voor ons allen, door je lopen voel je je enorm bevrijd en dat geeft je een gevoel van vrijheid wat je dan enorm blij maakt.



Furissen (20/02 tot 20/03)

Je bent heel opmerkzaam tijdens de trainingen en ook na de trainingen in de cafetaria. Je hebt een onfeilbaar gevoel voor de fijngevoeligheden van ons allen, daarom zal jij nooit opscheppen met je loopresultaten. Zo creëer je een open, warme sfeer waar iedereen zich ontspannen bij voelt. Dit is dus een goede gelegenheid voor meer persoonlijk loopcontact en intieme loopgesprekken met één van de bestuursleden. Onthoud ook nog deze looptips: train je buik- en rugspieren zo vermijd je de ongemakken die je kunt krijgen in de buik. Furis, omring je steeds met fura-mensen dan komt alles wel in orde. Maar wanneer je je aangetrokken voelt tot een ongewoon furapersoon, door zijn of haar charmes, dan zal je helemaal van de kaart raken.

Eric Taelemans

Watermolencup Joggingcriterium 2009 – 16^{de} editie

KALENDER EN RESULTAAT PER WEDSTRIJD

1. Lentejogging – Dworp – zaterdag 21 maart 2009

Afstand: 11600m

Aantal deelnemers: 396 (M293-F103)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
19	00:42:51	Thore Martin	M19	MVA7	16,243	03:42
58	00:47:17	Thijs Rudi	M57	MVA22	14,720	04:05
84	00:49:38	Vander Elst Alain	M81	MVA31	14,023	04:17
96	00:50:46	Beunckens Eef	F4	FSE1	13,710	04:23
101	00:51:03	Philips Georges	M95	MVB17	13,634	04:24
114	00:51:46	Swalus Marcel	M106	MVB19	13,445	04:28
137	00:53:08	Steenhuyzen Celine	F11	FVB5	13,099	04:35
138	00:53:10	Ramaekers Erwin	M127	MSE59	13,091	04:35
146	00:53:40	Boon Jan	M134	MVB23	12,969	04:38
153	00:53:54	Feys Jean Louis	M141	MVA50	12,913	04:39
184	00:55:29	Van Hees Rob	M166	MVB34	12,544	04:47
201	00:56:33	Denies Etienne	M180	MVC5	12,308	04:52
225	00:58:47	Cumps Dominique	M201	MVB50	11,840	05:04
236	00:59:29	Spruyt Philippe	M209	MVA74	11,701	05:08
254	01:01:07	Scheere Wim	M223	MVB55	11,388	05:16
273	01:02:19	Chevrolet Hugo	M238	MVC10	11,169	05:22

2. Furaloop – Tervuren – zondag 05 april 2009

Afstand: 15950m

Aantal deelnemers: 413 (M302-F110)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
28	01:03:27	Thore Martin	M28	MVA9	15,083	03:59
40	01:06:21	Thijs Rudi	M40	MVA14	14,424	04:10
89	01:11:57	Philips Georges	M82	MVB10	13,301	04:31
99	01:13:24	Steenhuyzen Celine	F9	FVB3	13,038	04:36
177	01:18:53	Hoffen Kate	F11	FVA11	12,132	04:57
178	01:18:55	Marson Gary	M156	MVA54	12,127	04:57
198	01:21:02	Denies Etienne	M175	MVC7	11,810	05:05
325	01:34:07	Chevrolet Hugo	M258	MVC15	10,168	05:54

3. Paasmaandagjogging – Erps Kwerps – maandag 13 april 2009

Afstand: 12000m

Aantal deelnemers: 384 (M286-F98)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
13	00:43:37	Thore Martin	M13	MVA6	16,507	03:38
26	00:45:23	Donadi Pierre	M26	MVA10	15,865	03:47
36	00:46:48	Wittebols Steven	M36	MSE18	15,385	03:54
46	00:48:01	Thijs Rudi	M45	MVA18	14,995	04:00
73	00:50:04	Vander Elst Alain	M70	MVA26	14,381	04:10
79	00:50:57	Ramaekers Erwin	M75	MSE32	14,132	04:15
80	00:51:00	Collier Michael	M76	MVA28	14,118	04:15
83	00:51:16	Swalus Marcel	M79	MVB14	14,044	04:16
94	00:51:54	Philips Georges	M89	MVB17	13,876	04:20
95	00:51:56	Beunckens Eef	F6	FSE3	13,864	04:20
107	00:52:29	Steenhuyzen Celine	F8	FVB2	13,719	04:22
147	00:55:55	Denies Etienne	M131	MVC5	12,876	04:40
165	00:57:16	Boon Jan	M146	MVB30	12,573	04:46
276	01:04:38	Chevrolet Hugo	M234	MVC16	11,140	05:23

4. Drie Kastelenloop – Melsbroek – zondag 19 april 2009

Afstand: 12000m

Aantal deelnemers: 347 (M253-F93)

Furalopers:

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
17	00:43:48	Thore Martin	M17	MVA6	16,370	03:40
46	00:48:07	Thijs Rudi	M45	MVA22	14,901	04:02
60	00:49:07	Collier Michael	M58	MVA26	14,598	04:07
79	00:51:03	Philips Georges	M76	MVB12	14,045	04:16
81	00:51:22	Swalus Marcel	M78	MVB13	13,958	04:18
82	00:51:24	Vander Elst Alain	M79	MVA35	13,949	04:18
88	00:51:40	Beunckens Eef	F5	FSE2	13,877	04:19
95	00:52:13	Steenhuyzen Celine	F6	FVB2	13,731	04:22
107	00:53:23	Mignon Annick	F9	FVB3	13,431	04:28
130	00:54:31	Schroeders Manu	M118	MVB23	13,152	04:34
133	00:54:43	Boon Jan	M121	MVB25	13,104	04:35
152	00:56:08	Denies Etienne	M137	MVC4	12,773	04:42
160	00:56:39	Thielemans René	M144	MVB34	12,657	04:44
204	01:00:12	Feys Jean Louis	M175	MVA66	11,910	05:02
229	01:02:39	Vangrunderbeek E.	M191	MVB45	11,445	05:15
235	01:03:05	Chevrolet Hugo	M196	MVC10	11,366	05:17

5. Felix Sohieloop – Hoeilaart – vrijdag 08 mei 2009

Afstand: 11200m

Aantal deelnemers: 386 (M276-F110)

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
15	00:40:37	Wittebols Steven	M15	MSE9	16,545	03:38
16	00:40:58	Thore Martin	M16	MVA6	16,404	03:39
25	00:43:18	Thijs Rudi	M25	MVA9	15,520	03:52
50	00:45:15	Collier Michael	M49	MVA16	14,851	04:02
51	00:45:18	Vanlaethem Rudy	M50	MVA17	14,834	04:03
66	00:46:27	Vander Elst Alain	M64	MVA23	14,467	04:09
68	00:46:42	Ramaekers Erwin	M66	MSE34	14,390	04:10
81	00:47:14	Buenckens Eef	F3	FSE1	14,227	04:13
82	00:47:15	Philips Georges	M79	MVB11	14,222	04:13
87	00:47:36	Swalus Marcel	M84	MVB13	14,118	04:15
105	00:48:56	Steenhuyzen Celine	F7	FVB2	13,733	04:22
129	00:50:46	Feys Jean Louis	M120	MVA40	13,237	04:32
135	00:51:09	Thielemans René	M124	MVB19	13,138	04:34
142	00:51:42	Boon Jan	M130	MVB22	12,998	04:37
151	00:52:19	Taelemans Eric	M137	MVA45	12,845	04:40
153	00:52:22	Hoffen Kate	F15	FVA5	12,833	04:41
171	00:53:08	Denies Etienne	M152	MVC4	12,647	04:45
273	00:59:17	De Cock Tom	M224	MSE96	11,335	05:18
277	00:59:51	Chevrolet Hugo	M228	MVC11	11,228	05:21

6. Parkloop Tervuren – Tervuren – zondag 24 mei 2009

Afstand: 10800m

Aantal deelnemers: 312 (M225-F87)

Positie	Tijd	Atleet	M/V	Cat	KM/u	1KM
8	00:39:18	Thore Martin	M8	MVA2	16,489	03:38
18	00:41:08	Donadi Pierre	M18	MVA6	15,754	03:49
28	00:42:29	Garnett Richard	M28	MVB5	15,253	03:56
36	00:43:17	Thijs Rudi	M35	MVA11	14,971	04:00
55	00:44:59	Ramaekers Erwin	M52	MSE25	14,405	04:10
56	00:45:00	Collier Michael	M53	MVA16	14,40	04:10
62	00:45:36	Beunckens Eef	F4	FSE2	14,211	04:13
71	00:46:38	Swalus Marcel	M66	MVB17	13,896	04:19
72	00:46:40	Vander Elst Alain	M67	MVA20	13,886	04:19
99	00:48:30	Steenhuyzen Celine	F7	FVB2	13,361	04:29
101	00:48:33	Mignon Annick	F8	FVB3	13,347	04:30
122	00:49:39	Boon Jan	M112	MVB26	13,051	04:36
131	00:50:12	Schroeders Manu	M118	MVB28	12,908	04:39
132	00:50:16	Thielemans René	M119	MVB29	12,891	04:39
138	00:50:57	Feys Jean Louis	M125	MVA39	12,718	04:43
161	00:52:46	Denies Etienne	M141	MVC4	12,280	04:53
202	00:55:49	Verspeelt Akel	M171	MSE64	11,609	05:10
208	00:56:30	Blasig Ludgev	M176	MVB46	11,469	05:14
240	00:59:09	Chevrolet Hugo	M197	MVC11	10,955	05:29
242	00:59:17	Taelemans Eric	M198	MVA64	10,931	05:29



WMC DWORP 2009



Drie kastelen met Kim Gevaert aan de start



Stand regelmatigheidscriterium 2008 - 2009

Plaats	Naam	Totaal	Nov	Dec	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei
1	Elynn Verhoeven	164	24	28	32	28	28	24	
2	Laura Verhoeven	149	24	24	20	24	26	31	
3	Joachim Verhoeven	146	24	24	20	20	24	34	
Plaats	Naam	Totaal	Nov	Dec	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei
1	Alain Vander Elst	300	39	31	32	38	48	59	53
2	Erwin Ramaekers	261	36	20	35	35	41	47	47
3	Rene Thielemans	228	32	24	32	28	28	44	40
4	Rudi Thijs	210	42	20	30	29		45	44
5	Jan Boon	195	35	16	28	16	22	38	40
6	Marc Therssen	190	36	24	28	32	28	42	
7	Rudy Vanlaethem	185	35	28	24	20	28	24	26
8	Julien Van Rossum	162	20	8	20	16	32	42	24
9	Michael Collier	148	28	16	16	24	32	32	
10	Herman Verhoeven	145	20	20	12	24	28	41	
11	Hugo Chevrolet	137	16	16	8	12	29	29	27
12	Jean Marie Leemans	130	24	16	20	8	24	38	
13	Wim Scheere	124	16	16	15	16	26	24	11
14	Richard Garnett	119	8	12	20	19	27	33	
15	Christian Lammens	118	10	16	16	14	12	22	28
16	Harry Janssen	113	27	16	16	0	16	38	
17	Georges Philips	96	12	28	24	32			
18	Alain Schiffeleers	96	24	16	28	28			
19	Dominique Cumps	94	16	12	20	16	26	4	
20	Marcel Janssens	89	12	12	15	8	16	26	
21	Jack Schoonejans	56				4	4	28	20
22	Eric Taelmans	20	20						
23	Jonny Remon	15	7	8					
24	André Devriese	12	12						
Plaats	Naam	Totaal	Nov	Dec	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei
1	Marleen Lemmens	190	36	28	24	28	32	42	
2	My-Jane Bastin	185	8	16	32	32	32	34	31
3	Els De Breucker	184	31	24	28	28	32	41	
4	Huguette Donnay	169	35	16	16	32	28	42	
5	Celia Viterbo	169	31	24	12	28	32	42	
6	Agnes Moeraert	158	15	16	16	16	16	46	33
7	Lieve Jonné	143	35	24	32	28	24		
8	Martine Craps	143	24	24	16	16	22	41	
9	Eef Beunckens	133	27	16	20	32	38		
10	Elles Van Dongen	133	20	16	16	11	16	34	20
11	Viviane Van de Velde	132	32	24	24	32	20		
12	Erna Desmet	123	27	24	16	24	32		
13	Dominique De Picker	120	32	24	28	24	12		
14	Celine Steenhuyzen	109	16	16	14	15	25	23	
15	Corrie Vinck	104	16	12	12	10	12	42	
16	MyLène De Scheemaeker	103	31	24	24	24			
17	Lieve Letellier	90	20	16	16	12	16	10	
18	Marijke Eerdeken	79	19	16	16	20	8		
19	Véronique Campe	68	12	16	4	12	16	8	
20	Joke Penninckx	60				4	4	28	24
21	Genoveva Hernalsteen	57	23	14	8	12			

20 km Brussel2009 – 30^{ste} Editie

Datum: 31 mei 2009

Ook dit jaar waren we sterk vertegenwoordigd. Er waren in totaal 42 deelnemende Furalopers, 11 meer dan bij de vorige editie. 20 dames en 22 heren! Zie foto op voorblad.

Volgende afspraak: 30 mei 2010.

Uitslagen

Nr	Lastname	Firstname	Time	M/F	Rank	Rwa (*)
914	WITTEBOLS	STEVEN	1:17:48	M	218	6/610
753	VANROOSE	PATRICK	1:20:37	M	381	14/734
8400	VERHOEVEN	HERMAN	1:24:37	M	745	23/587
2718	VANLAETHEM	RUDY	1:27:20	M	1106	41/709
1467	THIJS	RUDY	1:27:25	M	1118	41/749
7461	BEUNCKENS	EEF	1:30:38	F	1630	46/610
152	COLLIER	MICHAEL	1:32:31	M	1981	59/586
5300	DETEMMERMAN	ERIK	1:32:33	M	1986	62/733
5102	LECHAT	LOUIS	1:34:30	M	2507	78/733
7460	VANDEN BREEDE	DIRK	1:35:19	M	2745	76/640
1843	SCHROEDERS	MANU	1:44:45	M	6138	114/435
8395	HOFFEN	KATE	1:46:11	F	6745	261/754
17198	TAELEMANS	ERIC	1:47:29	M	7350	247/709
10510	FEYS	JEAN-LOUIS	1:48:30	M	7861	265/709
6756	BATELAAN	OKKE	1:52:28	M	9732	340/744
7467	VAN DAMME	PHILIPPE	1:54:40	M	10819	335/675
7464	DE BREUCKER	ELS	1:54:52	F	10903	347/734
14156	DONDEYNE	GERTJAN	1:55:02	M	10999	133/293
9583	SCHEERE	WIM	1:55:51	M	11335	287/554
2293	VERSPEELT	AXEL	1:56:03	M	11427	381/724
14595	BLASIG	LUDWIG	1:56:42	M	11744	234/470
9712	BELS	ANNE- MARIE	1:56:55	F	11854	210/421
16284	MOENS	ROGER	1:56:57	M	11874	375/733
7463	DE WULF	CAROLINE	1:58:17	F	12517	455/776
15457	VERBOVEN	LUC	2:01:21	M	13921	431/675
23711	VAN ROMPAEY	ANN	2:02:00	F	14163	000/000
7468	LAGA	BARBARA	2:02:00	F	14146	507/754
15390	BASTIN	MYJANE	2:02:59	F	14541	375/586
15787	DONNAY	HUGUETTE	2:03:03	F	14563	468/709
7465	DESMET	ERNA	2:06:46	F	15923	295/421
23710	KELCHTERMANS	KARIN	2:10:40	F	17272	454/611
15597	WEISS	LUCIE	2:11:04	F	17368	529/675
7466	DE PICKER	DOMINIQUE	2:11:07	F	17387	531/703
447	DERMUL	PATRICK	2:11:08	M	17389	591/749
21981	VITERBO	CELIA	2:14:22	F	18357	477/588
15609	LETELLIER	GODELIEVE	2:14:22	F	18361	356/470
19515	KELCHTERMANS	SILVIE	2:14:40	F	18439	1119/1394
17716	JONNE	LIEVE	2:17:37	F	19205	361/435
7462	VAN ROEY	BERNARD	2:18:03	M	19312	503/586
12431	DONY	DOMINIQUE	2:19:53	M	19772	359/421
13569	LOOMANS	BIE	2:21:43	F	20149	630/709
19302	JANSEN	WILL	2:26:12	F	21007	678/733

(*) Rwa = Rank Within Age

Wedstrijdverslag La Bouillonnante: 24 & 50 km



(Koen Van Roey)

La Bouillonnante is een zware natuurloop (trail) gesitueerd in het mooie kader van de Semois en haar meanders.

Met drie Furalopers besloten we om dit jaar deel te nemen. Met de Maasmarathon die twee weken later zou volgen, opteerde Koen voor de **24KM** terwijl Erwin & Richard kozen voor het 'langere' werk: **50KM**. De start van de wedstrijd was speciaal, nl. op de binnenkoer van het beroemde kasteel bovenop een rots. Er waren een 1000-tal deelnemers voor de twee afstanden die allen gewapend waren met een camelback. Op het ritme van grote trommels en via een trechter van kasteelgangen werd er dan naar buiten gelopen. Vanaf dan liep het parcours langsheen de mooiste plekjes uit de streek (Tombeau du Géant, Frahan, Rochehaut, ...) in een prachtig natuurskader. Bepaalde stukken waren technisch moeilijk (ladders, gladde stenen, smalle paden, modder tot aan de enkels...) en de steile hellingen en afdalingen volgden elkaar ononderbroken op. De prachtige vergezichten die af en toe te zien waren, deden de grootste inspanningen echter snel vergeten.

Koen slaagde erin om binnen te komen bij de toplopers. Na 6u49min bereikten ook “modderspecialist” Richard en Erwin samen de meet. Blijkbaar maakte de regen (daags voordien) dat het parcours nog nooit zo zwaar was geweest als dit jaar. Dat verklaarde meteen waarom de meeste deelnemers heel wat langer onderweg waren dan bij voorgaande edities. De voldoening van het finishen was alleszins zeer groot.



La Champenoise

La Champenoise is een wedstrijd over 21 km en gaat in de omgeving van Reims door de dorpen Damery, Fleury la Rivière, Arty, Venteuil, Tincourt, Villers sous Châtillon, Binson et Orquigny, Reuil, Tincourt, Venteuil, Arty. De bedoeling is dat je de 21 km verkleed loopt en dat je onderweg voldoende champagne drinkt. De tijd is het minst belangrijke. Vier Furalopers (Martin, Patrick D, Rudy T, Patrick V.) zijn de omgeving gaan verkennen. Misschien dat in de toekomst dit een clubuitstap kan worden.

Zo te zien hebben zij zich goed vermaakt. Harry



13,28 km/u is ideale looptempo

Amerikaanse wetenschappers hebben berekend dat de optimale hardloopsnelheid voor mannen 13,28 km/u bedraagt. Vrouwen lopen het efficiëntst tegen 10,4 per uur.

Bij het onderzoek aan de universiteit van **Wisconsin-Madison** werd het energieverbruik van zowel mannelijke als vrouwelijke hardlopers gemeten terwijl ze met verschillende snelheden op een loopband liepen. De wetenschappers brachten voor elke proefpersoon steeds de zuurstofinname en de uitstoot van koolzuurgas in kaart, meldt de Amerikaanse nieuwswebsite *Livescience*.

7,2 km/u leidt tot het minst effectieve energieverbruik

Op die manier berekenden ze voor zowel mannen als vrouwen de snelheid waarbij in verhouding tot de gelopen afstand de minste energie werd verbruikt. Opvallend was dat een relatief langzaam tempo van 7,2 kilometer per uur leidde tot het minst effectieve energieverbruik. Volgens de onderzoekers is die snelheid onnatuurlijk voor het menselijk lichaam, omdat het precies tussen joggen en hardlopen in zit.

Volgens hoofdonderzoekster **Karen Steudel** is er maar één optimale snelheid. "Dat tempo brengt je op de zuinigste manier naar de plek waar je heen wilt", luidt het besluit.

Bron: www.sport.be

Watermolencriterium 2009

PROGRAMMA 2009

	<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 Sohieelloop	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	Kortenbergh	Excusjogging	12.4 km
10	zaterdag 15 augustus 2009	14:00	Zaventem	Dwars door Zaventem	21.0 km
11	zondag 23 augustus 2009	16:00	Vosseme	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



GARAGE MONTANA

Mechelsesteenweg 26 1933 Sterrebeek Tel. 02/731 5864

