

F Tervuren cros lopers



Deelnemers aan de 20 km van Brussel 30 mei 2010

Contact- en informatieblad
VZW Furalopers Tervuren.

Afgiftekantoor: 1970 Wezembeek-Oppem – Trimestrieel: juni 2010

V.U.: Het bestuur van de Furalopers VZW

Clubblad

23^{ste} jaargang - nr. 99 juni 2010

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

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

Sportcommissaris

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

Zeteladres van de club

Furalopers VZW Oppemstraat 22
3080 Tervuren

Redactieleden:

Erwin Ramaekers Coördinatie
Marijke Eerdeken
Evelyn van Bellingen
Jan Boon
Patrick Dermul
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: 979-4356858-11

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
In Memoriam	3
Nieuwe leden	4
Furakalender	5
Reglement	6
Stand RMC	7
Furakolder	8
Uitslagen Scott2run	10
Uitslag 20km Brussel	13
Van 10 naar 20 km	15
Furaloop verslag	17
Furaquiz	19
Historia	22
Spotlight Annelore	24
Spotlight Sayed-Ahna Mousana	25
Mijn kennismaking met de Furalopers	26
Clubuitstap	27
Armen even belangrijk dan benen	34
Diëten: luxe of noodzaak	36

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 leden,

Na die lange sombere maanden, schijnt eindelijk de zon. Het mooie weer heeft lang op zich laten wachten dit jaar. Maar nu het bos wederom groen gekleurd is, kunnen we onze lange trainingsbroek en vest rustig voor enkele maanden opbergen.

Gelukkig hoeven wij niet op het mooie weer te wachten om actief te zijn. Onze club bruist van activiteit!

De Salsa-avond was ons opwarmertje.

Met de Furaloop hebben wij de start gegeven van het Scott2runcriterium en het loopseizoen.

De Alternatieve Furaloop werd dit jaar omgedoopt tot de Bounty-loop.

Onze clubuitstap naar Maastricht en Genoels-Elderen voldeed (gelukkig) aan ieders verwachting.

Tussendoor werd er verwoed getraind voor de eerste grote wedstrijden. Vooral vrouwelijke leden gingen op het aanbod in om samen de 20km van Brussel voor te bereiden. Deze wedstrijd is ondertussen ook weer gelopen. De spaghetti als gezellige afsluiter van deze dag, wordt stilaan een traditie.

Van zelfsprekend werd er naast deze clubactiviteiten ook nog recreatief gelopen en door sommigen zwaar getraind. Iedere Furaloper stelt immers bij het begin van het loopseizoen een loop'plan' op en probeert de doelstelling, die hij voor zichzelf vooropstelt, gedurende de komende maanden te verwezenlijken.

Niet veel tijd om stil te zitten, dus. Ook de komende maanden niet want na de zomervakantie vliegen we d' er met zijn allen weer in. Ook dan staan er weer heel wat sportieve activiteiten op onze Furakalender (zie artikel in dit clubblad)..

De opkomst op de Furaloop viel dit jaar wat tegen. We proberen de Furaloop ieder jaar in de eerste helft van april te plannen maar spijtig genoeg lukt dit niet altijd. Dit jaar viel Pasen en de vakantie vroeg in april. Het GC Papeblok was eind maart niet vrij. Daarom opteerden we de wedstrijd te organiseren op 14 maart. Dit bleek echter te vroeg in het seizoen te zijn. Er kwamen maar weinig wedstrijdlopers opdagen en slechts enkele recreatieve lopers bleken toen al klaar te zijn voor de 16km.

De wedstrijd zelf en alle bezigheden, die hierbij horen, verliepen zoals elk jaar vlot, dankzij de vrijwillige en enthousiaste inzet van vele medewerkers.

Graag laat ik jullie ook nog even via deze weg weten dat de besluiten van de bestuursvergadering telkens op de website zullen gepubliceerd worden.

Ook de Furakalender vind je terug op de website. Deze zal regelmatig geüpdatet worden. De laatste nieuwtjes of wijzigingen kan je dus steeds op onze website terugvinden.

Om dit voorwoordje af te sluiten, wil ik jullie bedanken voor de positieve samenwerking. Het bestuur apprecieert de positieve feedback en de vele tips, die we regelmatig van jullie mogen ontvangen.

Ik wens jullie nog veel lees- en loopplezier,

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

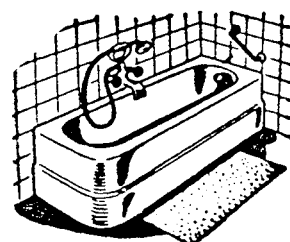
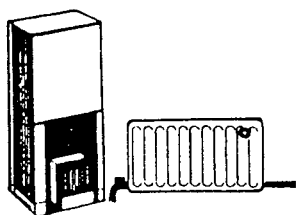
Wij plaatsen naargelang ieders beurs
alle Sanitaire installaties.

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

De aflopen bestaan eveneens uit polithyleen met
gelaste verbindingen

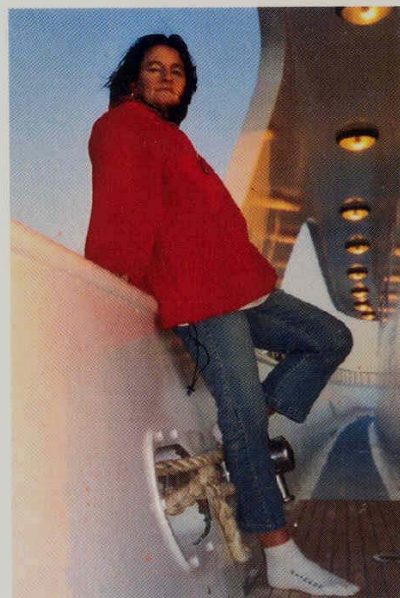
Kraanwerk FRIEDRICH Grohe
Ideal Standard

Specialiteit : plaatsen van massagebaden



In memoriam

*Ik heb vannacht een ster uitgezocht,
voor onze allerliefste moeder en vrouw die moest gaan.
Een ster voor iemand zo bijzonder
dat zij eigenlijk alleen moest staan.
Nu kijk ik naar de sterren
en huil ik naar de maan.
Dan straalt daar weer die ene ster
dus is onze allerliefste moeder en vrouw
eigenlijk nooit weggegaan.*



Het is niet altijd zonneschijn rondom ons. Droevig nieuws kwam ons tegemoet tijdens de jaarwisseling. Sonia Baeyens, de echtgenote van Marcel, is na een lange ziekte op 50 jarige leeftijd overleden. Ook al liep ze niet, ze was toch nauw met de club verbonden. Sportief was ze ook. Ze is zelfs Belgisch kampioene gewichtheffen geworden bij de masters. Dat dit een zware sport is moeten we niet onderstrepen. We zijn haar nog steeds dankbaar voor de 2 weekends die zij samen met Marcel organiseerde bij hun dochter in Andenne. Zij zette zichzelf niet in de schijnwerpers, maar je kon bij haar terecht indien nodig. Ze gaf dan haar zienswijze recht toe recht aan, geen compromissen maar vaak juist, de nagel op de kop. Ik denk dat ik mag spreken namens vele clubleden dat we haar niet zullen vergeten. Het grote aantal furalopers dat de hevige sneeuwval tijdens de begrafenis trotseerde, is hiervan een blijk.

Niet lang na Sonia is ook Lore van ons heengegaan. Lore is de dochter van Mieke Konings, de partner van Marc Ronsmans. We hebben Lore niet gekend, maar langs deze weg willen we ons medeleven betuigen met Mieke. We weten dat een verlies moeilijk om dragen is, zeker als het om je kind gaat.

Marcel en Mieke, weet dat we een club zijn van lopers maar dat we niet enkel verbonden zijn in onze sport maar ook in onze emoties. We weten dat er nog veel mooie dagen gaan komen, geniet er dan maar met volle teugen van.

Namens de club

Jan B

Nieuwe leden vanaf 1 januari 2010

Hieronder de namen van de nieuwe leden. Veel zijn lid geworden na het volgen van het Startrunning programma. Wij hopen dat deze nieuwe leden lang lid blijven en dat ze zich thuis voelen bij de Furalopers.

Aerts Marina	Mele Fanny
Alexander David	Mens Ils
Alexander Kato	Mousavian Seyed Ahmad
Alexander Tino	Peeters Vanessa
Batelaan Mischa	Pieters Katrien
Beken Rika	Remon Katleen
Bencheilah Ilham	Robeet Sabine
Charlier Marc	Robijns Annemie
Claeys Sofie	Schellis Adela
De Volder Frieda	Schnabel Bettina
Dehertogh Patricia	Sedami Sylvain
Dejonge Jacqueliën	Smagghe-Elskens Marie-Laure
Dejonge Max	Sommereyns Stefaan
Deldycke Ilse	Spreutels David
Demuylder Gerrit	Tastenoye Bart
Dobbeni Walter	Timmermans Linda
Driessen Floortje	Valcke Dirk
Fontana Isabelle	Van Caneghem Luc
Gil Manuela	Van Cluysen Kurt
Hanssens Guido	Van Muylem Heike
Himpe Charlotte	Vanaudenrode Sophie
Hoekstra Pieter	Vanderheyde Kaat
Holemans Christian	Vanommeslaeghe Kathy
Hoymans Evelien	Verboven Wannes
Keustermans Heidi	Verspeelt Nell
Lemaire Selima	Verspeelt Zara
Lemaire Tao	Wallace Michael
Mattheeussen Eva	Wijnants Johan

FURA KALENDER

Na de Salsa-avond, de start van het Scott2run-seizoen, de officiële en de alternatieve Furaloop, de clubuitstap en de 20 km van Brussel, zijn we alweer een half jaar verder.

We ‘lopen’ dan ook graag even vooruit op de nog resterende Fura-activiteiten van 2010.

Allereerst brengen we graag de OXFAM-trailwalker met de winnaars van de afgelopen edities, namelijk ons Furateam, in herinnering op 28 en 29 augustus 2010. Zij hopen op jullie talrijke steun en organiseren hun jaarlijkse BBQ op 3 juli 2010.

De deelnemers aan de marathon van Brussel, die plaatsvindt op 10 oktober 2010, hebben opnieuw het genoegen Tervuren te bezoeken en niet enkel te genieten van de mooie omgeving maar ook van de aanmoedigingen van vele Fura-supporters. Gezien er ook elk jaar Furalopers deelnemen, heb je alvast een goed excuus om die zondagmorgen niet te trainen of na de training te blijven ‘hangen’.

Op 17 oktober 2010 is er de Ekiden, een aflossingsmarathon die plaatsvindt in Brussel en waaraan vorig jaar een heel aantal Furalopers deelnamen. Wie weet treden we ook dit jaar met aantal Furateams aan de start.

Verder is er ons Furafestijn op 20 november 2010, waar we hopelijk kunnen rekenen op jullie talrijke aanwezigheid zodat een gezellige avond verzekerd is.

Wie intussen graag nog een aantal wedstrijden loopt, kan terecht op één van de Scott2run-wedstrijden, waar je zeker een deel van onze trouwe leden zal ontmoeten. Alle info vind je op <http://www.scott2run.be>.

Om 2010 uit te wuiven, plannen we op 19 december 2010 nog een ‘FURA-HASHRUN’.

Zoals jullie weten zal onze algemene vergadering plaatsvinden in februari 2011 en trachten we voordien op 30 januari 2010 nog een FURA RUN BIKE RUN te organiseren.

Intussen blijven we ook elke eerste zondag van de maand een alternatief parcours uitproberen, kwestie van ons niet te vervelen.

Mocht je deze activiteiten nog niet je agenda hebben staan, is het nu het moment om dit even recht te zeggen.

Het bestuur

REGLEMENT VAN HET REGELMATIGHEIDSCRITERIUM 2010

A. Het criterium loopt van **1 november 2009 tot en met 31 januari 2011**

Er zijn 3 klassemanten: 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 Scott2runcup (maar niet de Furaloop): 6 punten
- 4 Wedstrijden buiten de Scott2runcup*: 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, indiene 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 vandenbroeckh@skynet.be of persoonlijk aan Herman of een bestuurslid. De punten van januari 2011 dienen uiterlijk 7 februari 2011 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 aan kunnen mogen een kortere afstand lopen.

F. Het behalen van minimum 165 punten (120 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, zo niet blijft de prijs eigendom van de club, tenzij er een geldige reden voor afwezigheid is en er vooraf wordt verwittigd.

G. Iedereen wordt verondersteld de elementaire regels van eerlijkheid en sportiviteit in acht te nemen. In geval van betwisting beslist het bestuur in eer en geweten. Tegen deze beslissing is geen beroep mogelijk.

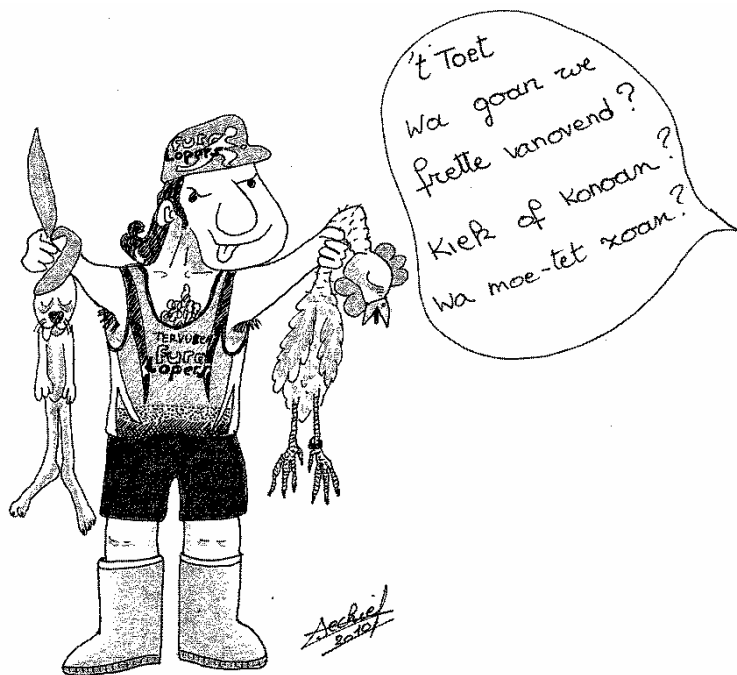
Stand regelmatigheidscriterium 2009 - 2010

Plaats	Naam	Totaal	Nov	Dec	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
1	Joachim Verhoeven	146	24	20	28	24	20	30								
2	Elynn Verhoeven	136	28	16	28	28	20	16								
3	Laura Verhoeven	94	16	16	24	20	11	7								
Plaats	Naam	Totaal	Nov	Dec	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
1	Alain Vander Elst	267	27	35	36	32	48	49	40							
2	Erwin Ramaekers	248	36	36	36	32	41	39	28							
3	Michael Collier	197	35	16	24	24	38	18	42							
4	Rudi Thijs	180	24	32	20	20	45	39								
5	Rene Thielemans	166	32	32	36	32	34									
6	Dominique Cumps	158	12	8	20	16	29	32	41							
7	Marc Therssen	154	36	36	24	16	42									
8	Julien Van Rossum	154	20	8	8	20	42	32	24							
9	Herman Verhoeven	150	20	24	24	20	28	34								
10	Christian Lammens	133	16	12	12	16	18	27	32							
11	Jan Boon	131	27	12	24	16	26	26								
12	Wim Scheere	111	19	24	8	16	22	22								
13	Rudy Vanlaethem	110	27	24	36	23										
14	Georges Philips	91	23	32	36											
15	Eric Taelemans	76	28	20	28											
16	Herman Van den Broeck	76	12	24	8	8	4	20								
17	Jonny Remon	61	0	0	12	15	26	8								
18	Harry Janssen	60	36	16	8											
19	Dirk Vanden Breede	60	0	16	8	4	0	16	16							
20	Richard Garnett	50	19	15	16											
21	Bart Tastenoye	46	0	0	0	0	24	22								
22	David Alexander	40	0	0	0	8	32									
23	Jack Schoonejans	36	12	8	16	0	0	0								
24	Philippe Dewals	20	0	12	8											
25		0														
26		0														
27		0														
Plaats	Naam	Totaal	Nov	Dec	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
1	My-Jane Bastin	197	35	36	32	24	42	28								
2	Eef Beunckens	176	24	36	32	32	24	28								
3	Els De Breucker	166	24	24	24	32	38	24								
4	Lieve Jonné	153	31	36	32	20	34	24								
5	Marleen Lemmens	153	27	20	24	24	34	24								
6	Agnes Moeraert	152	16	12	12	16	18	32	46							
7	Celine Steenhuyzen	148	12	8	20	16	19	32	41							
8	Genoveva Hernalsteen	126	16	20	20	16	26	28								
9	Martine Craps	97	20	20	24	20	7	6								
10	Erna Desmet	69	3	0	0	32	34									
11	Viviane Van de Velde	69	0	0	8	15	34	12								
12	Joke Penninckx	40	8	0	0	0	0	32								
13	Corrie Vinck	21	21	0	0											
14		0														
15		0														
16		0														
17		0														
18		0														
19		0														
20		0														
21		0														
22		0														
23		0														

FURAKOLDER

Er is iets typisch Vlaams, namelijk spotnamen. Ik ben dit nog niet tegengekomen in andere landen. Waarschijnlijk bestaat het wel, maar bij ons zijn er een aantal nog wel levendig. Kijk maar naar 'Kiekefretters' voor de Brusselaars of 'Sinjoren' voor de Antwerpenaars.

Ik heb eens opgezocht wat de spotnamen voor de ons omliggende dorpen zouden zijn. Tervuren staat er niet tussen, maar ik heb voor de voetballers wel al eens 'museumjongens' gehoord. Ik woon nu in Dilbeek en dat zijn 'konijnenfretters'. Het verhaal gaat als volgt:



Volgens de overlevering zou de jonge Karel in een plaatselijke herberg voor zichzelf en heel zijn gevolg een schotel lekker varkensvlees hebben besteld. De waard had te weinig varkensvlees in huis en raakte danig in paniek bij de gedachte zijn hoge gast te mishagen. Dus liet hij door een stroper een paar konijnen brengen en schotelde die het edele gezelschap voor. De prins smulde als nooit tevoren en prees uitbundig het lekkere varkensvlees tot een dorpeling die wat te veel geuze had gedronken, verklapte dat het sappige varkensvlees eigenlijk gewoon wild konijn was. Toch gebeurde niet wat de waard had gevreesd. Prins Karel werd niet boos en legde de man geen lijfstraf op maar zei: 'Hij verdient weliswaar de doodstraf,

want hij schotelde mij konijnenvlees voor. Ik wil genadig zijn, maar opdat hij zich steeds zijn slecht gedrag tegenover mij zou herinneren, gebied ik u, mijn heren, deze man samen met zijn dorpsgenoten voortaan 'konijnenfretters' te noemen.

We overlopen de andere dorpen met hier en daar een kanttekening. Sommigen hebben zelfs meerder spotnamen:

Bertem : Tuisers (=paardenhandelaars) Heverlee: Koeieschieters

Oppem-Wezembeek : Halve wilden : jawadde Jonny en Marcel!!

Sint-Agatha-Rode : Padden

Erps: Ezels, de Heren van Erps : Erps telde heel wat grote pachthoven (herenhoeves) en na 1890 ook heel wat villa's, vandaar de spotnaam 'Heren van Erps'.

Kwerps: Boeren : Kwerps is een eiland in Erps en is volledig omringd door de parochie Erps. De grote pachthoven in Kwerps waren dikwijls Erpse eilanden en vielen zelf onder de parochie Erps. Het pachthof Rijckenberghoeve naast de pastorie van Kwerps was een Erps eiland. In Kwerps waren vele kleine boerderijen vandaar de spotnaam 'Boeren'.

Everberg: Preslekkers: Everberg had heel wat melkerijen rond 1910. Er was een duidelijke tegenstelling met het buurdorp Meerbeek. De Meerbekenaren noemden hun burens 'Preslekkers'. 'Pres' is afgeroomde melk of 'afroom'. Een 'pres' in een melkerij was een 'afromer'.

Meerbeek: Papboeren: Met de winterkermis en met het feest van Sint-Antonius de Eremit, de dag van de grote bedevaart naar Meerbeek, werd te Meerbeek pap gegeten, vandaar de naam 'papboeren'. Met pap bedoelde men rijstpap. In de schermutselingen met de naburige Everbergenaren – de oorlog brak gewoonlijk uit op de natuurlijke grens tussen beide gemeenten aan de beek de Zoo - gebruikten de Everbergenaren de spotnaam 'Papzakken'.

Kortenbergh: Waterheren : Kortenbergh telde heel wat villa's, waar men graag Frans sprak. Deze stonden langs de Leuvensesteenweg, de Stationsstraat en de Hertog Jan II-laan. Vandaar het spotversje van de burens 'Veel poef, veel stoef, veel Frans dat is Kortenbergh . Het zijn geen heren maar waterheren'. Zo ontstond de spotnaam 'Waterheren'.

Hoeilaart : Doenders , Kolenbranders, Eierzuipers, Spekdieven, Stoefers : Sedert mensenheugenis staan de Hoeilanders in de streek bekend als Doenders. Niet omdat zij zoveel meer daadkracht zouden vertonen dan 'die van Overijse', 'die van Tervuren' of 'die van Huldenberg', maar omdat zij veel meer dan de burens gebruik maken van het hulpwerkwoord 'doen', dat in het Engels in elk zinnetje opduikt maar in het Algemeen Nederlands is verloren gegaan. Als een Hoeilander wat wil bevestigen zegt hij "'t Toet" of "Boë 't toet" of "'t Toet, 't toet". Wil hij iets ontkennen dan zegt hij "'t En doet" of "Aa, 't en doet" of "Boë 't en doet". Als kinderen tegenstribbelden op een bevel van hun ouders dan zegden ze onveranderlijk "'k En dūjn!" en de ouders antwoordden zonder dralen "Aa ge dūjt!". Als men in Hoeilaart zijn verwondering of zijn ongenoegen wil uiten over een nakende gebeurtenis of een onwelkome beslissing, dan zegt men nogal gemakkelijk "Da toet da...". Maar vooral "'t toet" en "'t doet" zijn overgebleven en de spotnaam die zij koesteren als een eretitel: 'Dūjnder'.

Tijdens de Eerste Wereldoorlog valt de uitvoer nagenoeg helemaal stil. Dit heeft nare gevolgen voor heel de druivenstreek maar onmiddellijk na de Eerste Wereldoorlog was er een grote heropleving. De Hoeilaartse druif werd als de beste ter wereld beschouwd. Men kweekte hier Ribier, Frankenthal, Gros Colman, Muscat, Canon-Hall, Leopold III en Royal. Uit die tijd dateren de serristenvilla's en de grote druivenculturen. Wie geld had, investeerde het in serres; wie geen geld had, leende er en stak het op zijn beurt ook in serres. Bij de afgunstige burens ontstond op die manier een nieuwe bijnaam 'stoefers en poefers'.

Overijse : Doenders (= koeksoort) : lijkt wel raar, zelfde spotnaam met andere betekenis??

Steenokkerzeel : Kaasboeren: Veel werklui werkten rond 1870 aan de bouw van kerken en paleizen. Fraai uitgedost dankzij hun ruim gewin, genoten ze de meeste bijval bij de jongedames op kermissen in de buurgemeenten. Na een strenge en lange winter, toen het werk in de hoofdstad maar niet wilde hervatten, waren ze al blij als ze in hun dorp zelf bij de boeren een armzalige kaas van eigen fabricage konden verdienen. Bij gelegenheid van de volgende Sint-Bernarduskermis namen de buurjongens weerwraak. Met een zelfgemaakt 'kaasschip' op wielen trokken zij het dorp binnen. De mast hing vol kaasmandjes en een bende luidkeels zingende vechtjassen kwam de Steenokkerzeelse jongemannen uitdagen. Die mankeerden niet, want ze gingen er met knuppels en messen op los. Er zouden zelfs twee doden gevallen zijn. De zege voor de Steenokkerzelenaars had niettemin een bittere nasmaak vanwege de schimpnaam 'kaasboeren'.

Zo dit waren een paar buurdorpen met anekdotes over het ontstaan van hun spotnamen.

Jan B

SCOTT2RUN

Wedstrijden:

Furaloop, Tervuren	14 maart 2010	16km
Paasmaandagjogging, Erps-Kwerps	5 april 2010	12km
Drie Kastelenjogging, Melsbroek	18 april 2010	12km
Felix Sohieelloop, Hoeilaart	7 mei 2010	11km
Scott loop, Sterrebeek	6 juni 2010	15,4km
11 ^{de} Jogging van MAC, Machelen	19 juni 2010	10km
Zavelenborreloop, Overijse	30 juli 2010	6km
Excusjogging, Kortenberg	1 augustus 2010	12,4km
Dwars door Zaventem, Zaventem	15 augustus 2010	21km
Voerhoekjogging, Vossem	21 augustus 2010	12km
Teussersjogging, Bertem	5 september 2010	10,2km
Stratenloop, Steenokkerzeel	2 oktober 2010	10km
Herfstjogging, Huldenberg	10 oktober 2010	11km

Uitslagen:

Furaloop, Tervuren - 14 maart 2010

Afstand 15950M Deelnemers: totaal 311 (F76, M231)

Uitslag Furalopers:

POS	Atleet	M/F	CAT	1KM	KM/H	CHRONO
49	Thijs Rudi	M49	HVA22	04:17	14,012	01:08:18
58	Beunckens Eef	F1	DSE1	04:22	13,763	01:09:32
66	Vanden Breede Dirk	M64	HSE33	04:26	13,546	01:10:39
87	Tastenhoye Bart	M82	HSE42	04:37	13,012	01:13:33
107	Steenhuyzen Celine	F7	DVB3	04:44	12,681	01:15:28
189	De Muylder Gerrit	M167	HSE65	05:15	11,434	01:23:42

Paasmaandagjogging, Erps-Kwerps – 05 april 2010

Afstand 11700M Deelnemers: totaal 400 (F101, M299)

Uitslag Furalopers:

POS	Atleet	M/F	CAT	1KM	KM/H	CHRONO
51	Garnett Richard	M49	HVB11	04:06	14,640	00:47:57
61	Beunckens Eef	F6	DSE4	04:08	14,494	00:48:26
67	Thijs Rudi	M59	HVA15	04:10	14,410	00:48:43
70	Raemaekers Erwin	M62	HVA17	04:11	14,336	00:48:58
82	Vanden Breede Dirk	M72	HSE35	04:17	14,012	00:50:06
108	Tastenhoye Bart	M95	HSE44	04:26	13,522	00:51:55
120	Philips Georges	M106	HVB25	04:29	13,384	00:52:27
121	Steenhuyzen Celine	F15	DVB3	04:29	13,371	00:52:30
144	Vander Elst Alain	M125	HVA39	04:35	13,073	00:53:42
183	Salens Annelore	F24	DSE10	04:45	12,622	00:55:37
213	De Muylder Gerrit	M184	HSE78	04:55	12,223	00:57:26
224	Cumps Dominique	F192	HVB44	04:58	12,083	00:58:06
298	Lechat Louis	M246	HVA74	05:27	11,009	01:03:46

305	Scheere Wim	M251	HVB63	05:30	10,909	01:04:21
-----	-------------	------	-------	-------	--------	----------

Drie Kastelenjogging, Melsbroek – 18 april 2010

Afstand 11850M Deelnemers: totaal 401 (F111, M285)

Uitslag Furalopers:

POS	Atleet	M/F	CAT	1KM	KM/H	CHRONO
38	Verhoeven Herman	M36	HVA11	03:49	15,713	00:45:15
58	Garnett Richard	M55	HVB11	03:59	15,074	00:47:10
72	Thijs Rudi	M69	HVA23	04:06	14,660	00:48:30
101	Collier Michael	M93	HVA31	04:14	14,182	00:50:08
104	Beunckens Eef	F9	DSE3	04:15	14,116	00:50:22
105	Raemaekers Erwin	M95	HVA32	04:15	14,107	00:50:24
128	Steenhuyzen Celine	F11	DVB4	04:24	13,629	00:52:10
142	Vanden Breede Dirk	M128	HSE53	04:28	13,424	00:52:58
147	Vander Elst Alain	M132	HVA52	04:29	13,377	00:53:09
164	Philips Georges	M146	HVB29	04:33	13,207	00:53:50
191	Salens Annelore	F23	DSE6	04:41	12,834	00:55:24
228	Boon Jan	M192	HVB42	04:51	12,387	00:57:24
296	Cumps Dominique	M239	HVB60	05:27	11,001	01:04:38
314	Beken Rika	F61	DVA25	05:35	10,740	01:06:12
329	Chevrolet Hugo	M257	HVC14	05:44	10,476	01:07:52

Felix Sohieelloop, Hoeilaart – 7 mei 2010

Afstand 11200M Deelnemers: totaal 429 (F1121, M305)

Uitslag Furalopers:

POS	Atleet	M/F	CAT	1KM	KM/H	CHRONO
61	Thijs Rudi	M59	HVA23	04:03	14,840	00:45:17
68	Vanlaethem Rudy	M64	HVA26	04:07	14,551	00:46:11
70	Vanden Breede Dirk	M66	HSE35	04:08	14,514	00:46:18
110	Tastenhoye Bart	M99	HSE50	04:22	13,761	00:48:50
111	Steenhuyzen Celine	F11	DVB3	04:22	13,747	00:48:53
112	Swalus Marcel	M100	HVB8	04:22	13,747	00:48:55
125	Feys Jean-Louis	M112	HVA50	04:25	13,585	00:49:28
142	Vander Elst Alain	M128	HVA56	04:30	13,325	00:50:26
143	Philips Georges	M129	HVB12	04:30	13,316	00:50:28
157	De Muylder Gerrit	M141	HSE64	04:35	13,087	00:51:21
186	Taelemans Eric	M164	HVA66	04:43	12,723	00:52:49
190	Thielemans René	M167	HVB19	04:44	12,675	00:53:01
241	Cumps Dominique	M205	HVB25	05:03	11,883	00:56:33
252	Verspeelt Axel	M212	HSE97	05:07	11,714	00:57:22
313	Scheere Wim	M254	HVB37	05:29	10,945	01:01:24



Uitslag 20KM van BRUSSEL

Datum: Zondag 30 mei 2010 Aantal deelnemers Furalopers: 50

Naam	M/V	20km tijd
Verboven Wannes	M	1:23:30
Beunckens Eef	V	1:24:57
Vanden Breede Dirk	M	1:26:32
Thijs Rudi	M	1:27:42
Sedami Sylvain	M	1:31:57
Tastenoye Bart	M	1:33:02
Wijnants Johan	M	1:34:01
Keustermans Heidi	V	1:34:20
Demuylder Gerrit	M	1:35:06
Van Gucht Stephane	M	1:35:24
Moens Roger	M	1:36:50
Verboven Jelle	M	1:37:03
Feys Jean-Louis	M	1:38:47
De Haes Carine	V	1:41:32
Taelemans Eric	M	1:47:15
Verboven Luc	M	1:48:35
Alexander David	M	1:48:35
De Wulf Caroline	V	1:48:40
Verspeelt Axel	M	1:49:06
Blasig Ludwig	M	1:49:52
Stewart Robert	M	1:51:02
Cluytens Ilse	V	1:51:05
Robijns Annemie	V	1:51:13

Naam	M/V	20km tijd
Scheêre Wim	M	1:51:26
Trappeniers Kris	M	1:51:29
Mousavian Seyed Ahmad	M	1:52:15
De Picker Dominique	V	1:52:29
Dermul Patrick	M	1:52:29
De Breucker Els	V	1:52:42
Hernalsteen Genoveva	V	1:53:59
Trappeniers Francis	M	1:54:08
Bels Annemie	V	1:54:24
Joos Ann	V	1:54:38
Desmet Erna	V	1:55:32
Kelchtermans Silvie	V	1:55:58
Frähsdorf Holger	M	1:56:39
Vanderschommen Gerrit	M	1:57:53
Bastin Myjane	V	1:58:23
De Scheemaecker Mylène	V	1:58:27
Van Rompaey Ann	V	1:58:56
Viberbo Celia	V	1:59:01
Laga Barbara	V	1:59:34
Beken Rika	V	2:01:40
Moloto Pascale	V	2:01:57
Hoekstra Pieter	M	2:03:13
Charlier Marc	M	2:05:57
Vangrunderbeek Eric	M	2:17:14
Koens Ilse	V	2:42:38
Den Boer Marjolein	V	2:43:56
Leemans Jean Marie	M	2:50:13

Van 10 naar 20 km



Ik had in mijn jeugd al eerder hardgelopen zoals de Hollanders dat noemen, in clubverband, maar kreeg bij langere afstanden last van mijn knieën. Ik heb toen nog wel andere sporten gedaan maar het heeft tot 2007 geduurd voordat ik weer dacht om te gaan lopen. De inspiratie kwam terug toen ik hoorde, via de lokale Rotary, van een sponsorloop actie met als prestatie: de Brusselse 20 KM. Ik ging met een paar mensen trainen en kwam via Sabine Hooij in contact met de Furalopers in februari 2008. Terwijl Harry in Australië zat, mailde hij me dat ik lid kon worden en zo is het begin van het contact met een heerlijke groep lopers ontstaan.

Mijn training was toen redelijk progressief, had in geen jaren langer dan 40 minuten gelopen en ik kan me nog het magische moment herinneren dat ik ineens meer dan 1 uur aan het lopen was en mijn 10 kilometer erop had zitten. Geweldig, een echte overwinning en toen dacht ik, ik zit nu op de helft dus nog efkes door trainen en de 20 KM komt dichterbij. Via de tips, die ik van Furaleden kreeg, ben ik bij de Watermolen terecht gekomen voor goede schoenen. Het filmpje dat ze gemaakt hadden was echt schikken, ik stond helemaal scheef op mijn schoenen. Er moesten ook nog steunzolen aan te pas komen om mij recht op schoenen te krijgen maar het resultaat was dat ik makkelijker liep.

De Brusselse 20 KM van 2008 heb ik in 2 uur en 10 minuten gedaan met daarin 3 minuten pauze die ik genomen had, toen ik Monique met onze 4 kinderen op 17 kilometer zag staan. Ik heb na dit evenement wel een tijdje last gehad van mijn knieën. Nu weet ik dat het komt door in een te korte tijd intensief te gaan trainen en dat mijn knieën nog niet helemaal gewend waren aan mijn nieuwe zolen en schoenen.



Ik ben verder in het jaar 2008 ineens minder gaan lopen. We hebben in die periode ook vrij drastisch ons huis verbouwd. En toen we een jaar later het huis op orde hadden ben ik weer wat meer gaan lopen. Ik heb in die tijd heel onregelmatig gelopen maar door lid te zijn ging ik vaker. Alain (Buelens) liep dikwijls met me mee, ook al was ik de laatste van de groep, dank Alain!

Toen heb ik het schema van Els voor de 20 KM voor 2010 aan de muur geprikt en ben weer volop gaan lopen, heerlijk. Het extra gewicht dat ik in 8 maanden bij elkaar gespaard had begon ik snel te verliezen. En weer kwam het moment van de 10 kilometer, dit keer ging me dat veel beter af. Maar de enorme sneeuwperiode gooide toch wat roet in mijn loop schema, ik moest dit jaar echt weer op gang komen om weer mee te lopen.

Al lopend heb ik ook onze leden al iets beter leren kennen en ik vind het een reuze aangename en sympathieke groep. Ik heb een aantal keren tijdens het lopen gedacht, nu even stappen en dan krijg je een denkbeeldig duwtje in de rug en hup, je gaat weer verder.

In het begin voelde ik me het best na het lopen, maar als je meer en meer traint, wordt het tijdens het lopen ook steeds aangener. Toen we de 16, en twee keer de 18 KM gelopen hebben, heb ik vaak met Wim gelopen en dan klets je toch achter wat af. Menig wereld probleem hebben we op die manier tussen de bomen van het indrukwekkende Zoniën Woud klein gekregen. Ondertussen was ik

vanaf november tot nu ook 15 kilogram lichter geworden, en ik moet zeggen dat loopt echt gemakkelijker.



Zaterdag 29 mei, ik drink extra water en ga wat vroeger slapen. Ik sla het wijntje over en ben de volgende ochtend klaar om te gaan lopen. Ik maak nog een heerlijke volkoren pasta met Italiaanse kruiden, spek en een eitje. Vervolgens maak ik me klaar om met de fiets naar het trammetje 44 te gaan. Het inschrijven via de website voor de 20 KM was mij niet gelukt, ook al stond ik die bewuste maandag ochtend om 10 na 9 klaar. Maar via Jos, van Broederlijk

Delen (dankzij de tip van Annemie) ben ik nog aan een nummer gekomen. Maar ook Ivor bood een helpende hand om via zijn werk nog aan een nummer te komen.



Het is nu Zondag 30 mei, 13:03 en ik bevind me in de metro, halte Merode. Ik ben duidelijk niet alleen. Ik loop naar het schooltje dat Broederlijk Delen heeft kunnen reserveren voor haar lopers. Ideaal, ik kon me daar omkleeden, spullen achter laten en, ... op 2 minuten afstand van de start. Om 14:00 maken we nog een groepsfoto met alle Furalopers en de laatste momenten voor de start beginnen te naderen. Ik wil nog even naar de WC en ik ga nog gauw terug naar het schooltje. Jawel, een rij bij de heren toilet, nog nooit eerder mee gemaakt, zelfs op festivals, feesten noem maar op kon ik altijd probleemloos naar het toilet maar nu was het wachten. 8 mensen stonden nog voor me en er waren nog 20 minuten voor dat het startschot van de 20 Kilometer zou gegeven worden. Het was negen voor drie toen ik van de WC kwam en ik spoedde me naar het rode vak.

Het startsein werd gegeven, we begonnen ons langzaam te verplaatsen. 30.000 mensen, merkbaar meer dan de vorige keer. We hadden echt file, ik hoor een loper naast me zeggen, "file, dan zijn we echt in Brussel". Het weer was perfect, misschien iets te fris bij de start, maar door de massa voelde je de warmte van zoveel mensen. Het lopen ging goed. De Wetstraat blijft voor mij een mirakel, ik ken het vooral van veel wagens en dan zie ik ineens alleen maar mensen. Soms hoor je alleen maar de stappen van duizenden schoenen en dan in een tunnel komt er een golf van geschreeuw op gang of van ritmische handen geklap. Het is indrukwekkend en het heeft ook iets dreigend als je zo'n golf van geluid hoort aankomen. Na de waterverdeelpunten hoor je vooral het geluid van plastic flessen, en soms vliegen er half lege flessen je neus voor bij, zeker als je iets te dicht langs een afval container loopt. Het blijft redelijk vol, met het Ter Kameren bos als mooie afwisseling van omgeving. De eerste 10 kilometer zitten er gauw op. Er zijn alsmaar mensen langs de kant,



ongelooflijk en vaak ook muziek, ik word door vreemden aangemoedigd en voordat je het weet bereik je het punt van 15 kilometer. De klim komt eraan, en ik doe het iets wat rustiger aan om op het laatst te versnellen. Maar dat lukt niet goed want het wordt te smal. Iemand voor mij valt, pats, zijn bril op de grond, als ex-bril drager duik ik in een reflex naar de grond, raap de bril op en pak hem onder de arm en we lopen door, hij roept: "waar is mijn bril?" en een grote glimlach komt op zijn gezicht als hij ziet dat ik zijn bril in mijn handen heb. Inhalen is niet verantwoord, ik

zit ingesloten tussen 2 ballonnen waarop 2 uur gedrukt staat, een paar keer botst de grote ballon op mijn hoofd, de tijd dringt duidelijk tot me door, ik nader de finish. Ik zie Harry die mijn naam roept, geweldig zo als hij ons aanmoedigt, in een flits denk ik aan de momenten dat Harry ook in het bos stond en in zijn eentje 4 water verdeel punten faciliteerde. Ik loop naar het schooltje en de bananen, taart en koeken komen mij tegemoet, ik heb het sneller gelopen dan de vorige keer, en dat voelt goed.

Pieter Hoekstra

FURALOOP – VERSLAG VAN EEN (NIET – FURA) DEELNEMER

Gezien mijn laatste wedstrijd (marathon Brussel oktober) véél te lang geleden was, stond ik al dagen voordien te popelen om mee te lopen in het mooie Tervuren.

Veel volk aan de start, onder andere Eric S. Ik stond denk ik als enige uit de streek van Rotselaar, in de rode kleuren van RMR, klaar om 16 kilometer te genieten.

Je kon kiezen tussen 9 en 16 kilometer, doch ik denk aan de woorden van een meer ervaren loper dan ik, Ronny, die me steeds voorhoudt om altijd voor de lange afstand te gaan in de wedstrijden. (hij heeft, by the way, gelijk ;-).

Na een moeizame winter met veel slecht weer en slecht beloopbare banen/wegen/bospaden en een voetblessure die me een maand aan de kant hield, was het doel om een gelijkmatige, rustige wedstrijd te lopen, zo ergens tegen de 13 km per uur, wat al een mooie prestatie zou zijn, gezien de vorm nog helemaal niet daar is.

We vertrekken, links de bocht om en stilletjes stijgen, na een goeie kilometer duiken we het bos in. Lichte regen vergezelt ons, het is een welgekomen verfrissende douche. Het gaat hier op en af, redelijk lange stukken naar beneden, dan weer constant omhoog. Dan weer korte stukken draaien en keren, dalen en klimmen, de omgeving is hier prachtig. Eén met het bos. De enige twee dingen die je hoort zijn de ademhaling van jezelf en je medelopers en het geluid van loopschoenen op de zachte bosgrond.

Het gaat goed, constant een tempo van ongeveer 13 km per uur, meer moet dat niet zijn. (Méér kàn ook niet momenteel, moet ik er eerlijkheidshalve aan toevoegen ;-).

Plots lijkt het of we de autostrade (Hoeilaart?) gaan oplopen, verschrikkelijk veel auto's bestuurd door verschrikkelijk veel mensen die het waarschijnlijk verschrikkelijk druk hebben en zodoende aanzienlijk minder plezier hebben dan wij, bevoorrechte lopers. We draaien net op tijd rechtsaf, weg van die drukte. Op kilometer 8 krijg ik plots (buik)krampen die me de rest van de wedstrijd zullen bijblijven, waardoor mijn tempo zakt en ik alles een kort moment vervloek, doch niet te veel klagen en kilometer na kilometer opvreten. Doorzetten.

Ongeveer aan km 12 gaat het plots steil naar beneden, even de put in en dan steil naar boven, een beetje vergelijkbaar met de beklimming naar het Jezusbeeld in Wezemaal. Het is even harken nu. Kilometer 14 en plots ben je terug op het asfalt, dit is voor mij altijd het mooiste van een wedstrijd : de 'spurt' naar de finish. Ik hou me bezig met me te focussen op het groepje voor mij, een man of zes, slaag erin om 'in hun wiel' te geraken en er dan als een haas op en over te gaan, ik loop m'n laatste kilometer exact in 3'50, met een totaal gemiddelde van 12,7 per uur, wat op dit moment voor mij meer dan goed genoeg is. De krampen weerhielden me van de gehoopte 13/uur.

Een ideale springplank en training voor de appelbloesemjogging van 2 april in Gelrode !

Verder een pluim voor de schitterende en vriendelijke organisatie, je komt hier aan en je vertrekt hier zonder de minste vorm van stress. Waar lopen al niet goed voor is !

Ook een mooi aandenken gekregen (muts) met het logo van de Furalopers op. Knap !

Hier kom ik, en met mij vele anderen, graag terug volgend jaar.

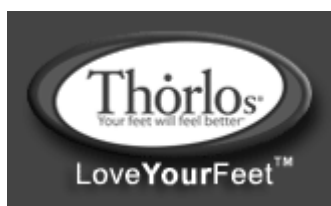
Een niet te missen wedstrijd, van het soort waarvan je wou dat ie twee keer per jaar georganiseerd werd... !

WATERMOLEN *Sport*

= Runningshop =

Stationsplein 7 3090 Overijse
Tel : 02 687 73 11(niet op zaterdag)
Fax : 02 782 27 84
E-mail : watermolensport@skynet.be
www.watermolensport.be

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



OPENINGSUREN:

dinsdag – vrijdag : 09.00u - 12.00 u
14.00u - 18.30 u
zaterdag : 10.00u - 17.00 u
zondag en maandag : gesloten

Voor loopanalyses en schoenadvies:
om optimale service te kunnen waarborgen,
gelieve tenminste 1 uur voor sluitingstijd
aanwezig te zijn.

F A L K E



FURAQUIZ

Onze eerste Furaquiz bestaat uit een fotoreeks die jullie moeten herkennen.

Naast de foto's staan aanwijzingen, hints of andere gegevens die jullie zullen helpen om ons raadsel op te lossen.

Op onze woensdag en zondagtraining zal je de foto's op A4 formaat kunnen bekijken.

7 foto's moeten jullie herkennen als je al onze trainingparcours kent (8, 10, 12, 16 Km)

5 foto's zal je moeten zoeken op een paar meter ervan (parcour van 10 Km).

Natuurlijk gaat deze wedstrijd gepaard met mooie prijzen !

Foto 1

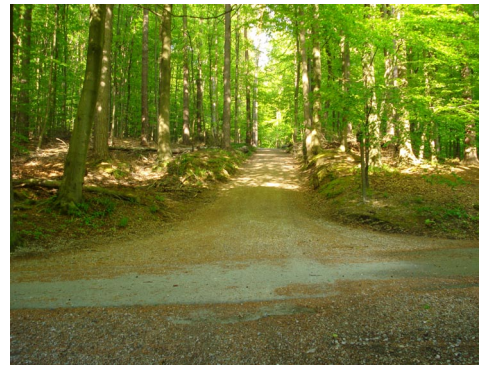


Deze plaats ken je als je een beetje langer wil oefenen.

Er zal een aanwijzing hangen aan de eerste boom rechts van het paaltje met de witte borden.

Foto 2 is genomen niet ver van de eerste.

De eerste boom links op het plaatje helpt je weer een beetje verder !



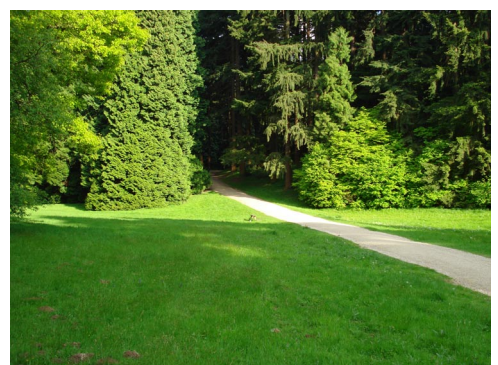
Op deze derde foto zal er aan de boom links aan de overzijde van het kruispunt een volgende aanwijzing hangen.

Deze gegevens worden vanaf de verspreiding van ons boekje op de vermelde plaatsen aangebracht.

Deze worden minstens om de 3 dagen gecontroleerd en opnieuw aangebracht indien ze zouden verdwenen zijn

In onze fotomap zie je één boom duidelijk, deze geeft je aanwijzing n° 4

Heb je al een idee ? Een beetje te vroeg zeker?





Aan de achterzijde van deze boom vind je dan weer het vijfde gegeven.

Of deze boom langs één van onze parcours staat ?

We gaan alles niet verklappen hoor !

Foto 6

Hebben sommige Fura's al eens gezien op training, Het was wel de eerste zondag van de maand.

Het gegeven hangt aan de eertse boom achter deze mooie sofa.



Foto 7

Deze kan je extra punten opleveren.
Zoek hem en vergeet je touw niet als je gaat wandelen !

De achtste aanwijzing hangt aan de eerste boom links op de foto.

In het fotoboek staan misschien meer tips, wie weet zie je ook iets duidelijker waar deze foto genomen is ?

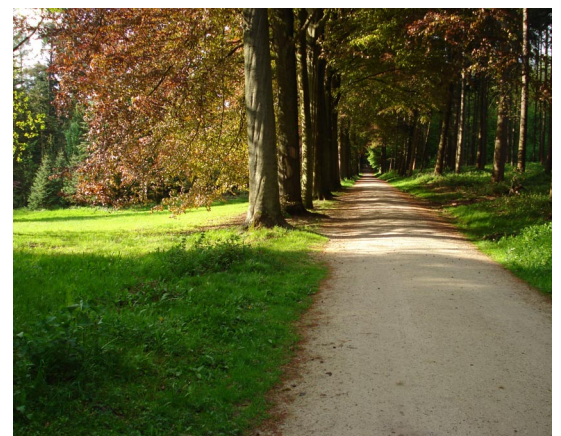




Foto 9, OK. Deze is moeilijk.

Toegegeven, in de winter is het veel gemakkelijker om deze plaats te herkennen.

Zelfde opmerking als bij de voorgaande foto; Kom eens naar de training en bekijk het fotoboek !

Nog zo'n moeilijke.

Deze vindt je niet op één van onze parcours, maar wel kort bij.

Één tip : foto 9, 10 en 11 liggen in één lijn.



Foto 11 geeft onze volgende aanwijzing.

Kennen jullie het parcours van de Renault-jogging nog ?

Vinden jullie deze boom ook zo mooi ?

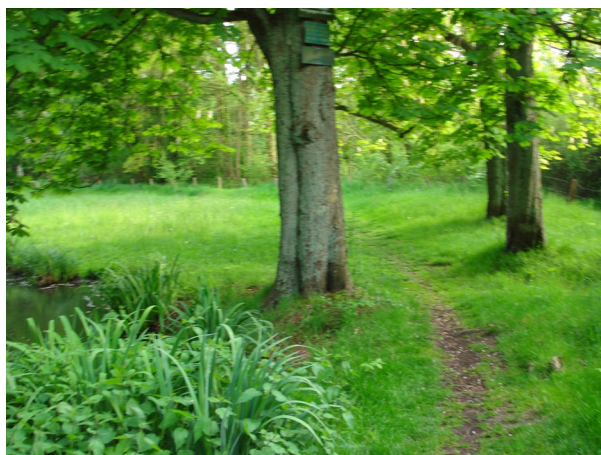


Tot slot deze foto, in deze boom zal aanwijzing 12 hangen.

De start-runners gaan deze onmiddellijk herkennen, want als ze op deze plaats al geen oog meer hebben voor al het moois dat onze parcours te bieden hebben, is er nog werk aan de winkel !

Veel succes

Dank u voor uw aandacht, Rudy V.



Historia

Deze is het ware verhaal van James Cleveland een spurter en verspringer, een atleet die de geschiedenis veranderde in de atletiek en op de Olympische spelen.



James Cleveland was zijn echte naam (beter bekend als JESSE OWENS) werd geboren op 12 september 1913. Hij had 10 broers en zussen - zijn ouders waren zeer arm en woonden in de staat Alabama, in het zuiden van de Verenigde Staten. Zijn grootouders leefden als slaven, en zijn ouders werkten in de maïsvelden. Toen hij nog net geen 9 jaar was, verhuisde hij samen met zijn hele familie naar het noorden van het land (Ohio, de streek van de grote meren) waar de werkomstandigheden net iets beter waren. Dagelijks na school en op zondag ging hij samen met een paar vrienden 10km heen en weer lopen om een duikje te nemen in één van de plaatselijke meren. Op school had hij het bijzonder moeilijk omwille van zijn zuiders accent... de eerste schooldag vroeg de schooljuf hem zijn naam: "J.C Owens, Mevrouw", antwoordde hij omdat hij bang was dat hij uitgelachen zou worden door zijn zuiders accent. De juf vroeg "J.C wat !?!", "wel je bent welkom, Jesse Owens". En zo kwam hij aan zijn nieuwe naam die hij zijn hele leven lang zou dragen. Toen hij tijdens

een baseball wedstrijd op school de pannen van het dak speelde door zijn enorme loopsnelheid, besloot de sportleraar hem dan ook in te schrijven voor de plaatselijke atletiek club. Meteen liet de jonge Jesse zich al opmerken tijdens de 100 yard (= 94,44meter) die de jongen liep in 9,4 seconden (later zou dat officieel 100 meter worden) wat meteen goed was voor een nationaal record van al de Amerikaanse scholen. Jesse sprong ook al heel ver voor zijn leeftijd : 22 voeten en 11 duimen (=7,56 m) - opnieuw een nationaal scholen record. Helaas was niet iedereen zo blij met zijn schitterende prestaties... want op de Olympische zomerspelen van 1936 kreeg de 23 jarige Jesse Owen de kans om zich te meten met de allerbeste atleten van de wereld. Het was in Berlijn waar het naziregime de macht al in handen had onder Adolf Hitler, die liever Duitse of blanke atleten zagen overwinnen. De eerste dagen van de spelen hadden Duitse atleten medailles gewonnen, waar Hitler zo blij met was dat hij alle Duitse atleten in zijn loges liet komen om ze te feliciteren. "Jullie zijn goede landgenoten" zei hij, "de trots van Duitsland!", maar de Duitse organisatoren van de spelen lieten hem weten dat hij correct moest zijn en dat alle Olympische atleten een medaille moesten ontvangen, "al is het om de wereld te tonen dat alle atleten gelijk zijn". "In dat geval, ben ik weg" antwoordde hij met hoge stem. Hitler had niet de gewoonte om te luisteren naar raad of orders van anderen en besloot het stadion te verlaten. Toen hij die dag besliste om het stadion te verlaten, was het ook omdat hij vreesde om terug te moeten kijken naar andere zwarte atleten die met de overwinning aan de haal gingen, zoals de zwarte atleet Cornelius Johnson die deze dag goud in het hoogspringen won. "Ik zou niet willen dat ze mij

fotograferen terwijl ik de hand schudt van een zwarte”, was zijn antwoord. Het verhaal dat Hitler Jesse Owen’s hand weigerde te schudden tijdens de medaille ceremonie is puur legende (enkel hun gezichten hebben mekaar gekruist tijdens de ereronde van het stadion. Jesse won 4 gouden medailles. Op de 100m, 200m, 4x100m en verspringen. Jesse verkeerde in een moeilijke positie toen hij terugkeerde naar huis, alhoewel hij een grote ster geworden was : hij moest zich nog steeds de Amerikaanse wetten respecteren die toen verboden aan een zwarte om zich te vertonen in het bijzijn van een blanke, of om zich te vertonen in openbare publieke instellingen. Toen hij bij aankomst in het hotel waar de Amerikaanse delegatie logeerde de lift wou nemen, en werd hem dat geweigerd werd omdat Mr Owens de “personeelslift” moest nemen, zei de man die de lift bediende. Toen deze man hem dan ook nog vroeg of het waar was dat Hitler hem de hand weigerde te schudden, antwoordde Jesse ”ja, het is waar! maar... president Roosevelt ook niet” voegde hij eraan toe.

De familie Owens kreeg er nog een ander probleem bij want zijn vrouw liet hem nog eens duidelijk weten dat het streng verboden was om geld te verdienen als Olympische atleet. Het reglement was streng maar zeer formeel. In die tijd mocht men geen geld verdienen met sport. “Dat is jammer, maar het is dan maar zo. Ik stop dan maar met lopen”, antwoordde hij zijn vrouw. Om zijn gezin te onderhouden heeft hij zowat alle weddenschappen aangenomen die hij kon nemen : lopen tegen jonge atleten die 20 meters voorsprong kregen; lopen tegen fietsers (hij won zelfs tegen koerspaarden). Zijn tactiek bestond erin een paard te kiezen dat heel nerveus was – eentje dat bij het moment van het pistoolschot een kleine pas terugging, zodat hem dat een beslissende voorsprong gaf bij de eerste 20 meter en hij niet meer te kloppen was. Na zijn carrière heeft hij dan zowat de hele wereld afgereisd. Maar dat was dan meer om de strijd aan te gaan tegen het racisme en om de jongeren aan te moedigen om te sporten. Jammer genoeg rookte hij op het einde van zijn leven een pakje sigaretten per dag en stierf hij op 31 Maart 1980 aan kanker. Hij werd maar 66 jaar. Er waren 3000 mensen op zijn begrafenis. Bij één van de toespraken zei president Jimmy Carter.....”Misschien is er geen enkele atleet in de wereld die zoals Jesse, tegelijk het symbool was tegen tirannie, armoede en racisme”.

PATRICK.D

Walter: - Das na al zoveile joren dakik ee kom loepe en ondertussen es er al 10 kilo baa???

Stef de plekker, Jan en Walter lopen samen de 13 km. Zegt Stef. Wij hebben gisteren gelachen, onze zoon is met een kuikentje thuis gekomen. We hebben het in een doos gestoken en voor ik ging slapen heb ik er ping-pong balletje bij ingestoken. ‘s Morgens: ‘papa het kuikentje heeft een ei gelegd! Wij lachen maar het strafste is wel dat het een oranje balletje was!!

Bij het vertrek lopen we allemaal samen de Ringlaan op. Jan zegt: hier si ne Walter en ne Steven lopen ons voorbij. Waarop Walter zegt samen?? Ik kan met moeite volgen, waarop Michaël repliceert: ‘t Is ne voorsteven.

Spotlight op Annelore Salens

LEEFTIJD: 31 jaar

WOONACHTIG IN: Grens Leefdaal/Vossem

BURGELIJKE STAND: Ongehuwd.

WERK IN OF BIJ: Brussels Airlines sinds 1999 stewardess en sinds 2 maanden Purser op de lange afstandsvluchten die we uitvoeren met onze Airbusen 330 die 288 passagiers kunnen vervoeren.

Er komen nu 4 nieuwe bestemmingen bij: Cotonou, Ouagadougou, Lomé and Accra. Dit geeft ons telkens ook een nieuwe uitdaging om deze passagiers en bestemmingen te leren kennen.



WAT ZIJN JE HOBBY'S: Lopen, tennissen, wandelen in de natuur en shoppen

WANNEER BEN JE BEGINNEN TE LOPEN: Sinds 5 jaar, ik ben begonnen met het pad achter mijn huis van 1km en gaf mezelf telkens de uitdaging om nog een stukje verder te lopen. Uiteindelijk wou ik deelnemen aan een 10 km wedstrijd, dan een 20 km wedstrijd en dan was het de marathon.

AANTAL WEDSTRIJDEN? OF ONGEVEER: 4 marathons en 5 andere wedstrijden, eigenlijk loop ik enkel graag marathons omdat je dan een lange tijd op je eigen tempo kan lopen en wat kan genieten van de omgeving (tot op een bepaalde afstand:-)) en de voldoening aan de eindmeet is voor mij veel groter dan bij een kleine wedstrijd.

BESTE MARATHON PRESTATIE: 3u 35.in Barcelona

MOOISTE MARATHON: Brussel omdat het niet enkel lopen tussen gebouwen is, maar je ook langs vele groene plekjes loopt.

LEUKSTE LOOPERVARING: Wanneer het hier winter is, in Dakar op nightstop langs de kustlijn lopen om 7u 's ochtends en genieten van de oceaan en het warm briesje.

BEN JE AL GEKWETST GEWEEST OF VAAK: Een botscheurtje in mijn linkerbeen waardoor ik 3 maanden niet heb kunnen lopen. Momenteel heb ik enorm last van Astma door pollen waardoor lopen voor mij nu veel moeilijker gaat. Hopelijk gaat het snel beter want ik zou enorm graag deelnemen aan de marathon van Brussel in oktober.

FAVORIETE TRAINING: LANGE DUURLOPEN OF 5 A 10 KILOMETERS: Lange duurlopen als het in groep is, als ik alleen loop vind ik 10 à 15km perfect.

MOOISTE KARAKTER EIGENSCHAP: doorzettingsvermogen.

WELKE PERSOON ZOU JIJ AANDUIDEN VOOR DE VOLGENDE LOPER OF LOOPSTER IN DE RUBRIEK SPOTLIGHT: Alain omdat hij mij altijd steunt en raad geeft bij marathons en omdat hij ook een enorm doorzettingsvermogen heeft.

PATRICK D.

Spotlight op Sayed-Ahmad Mousavian.

NAAM: Sayed-Ahmad Mousavian

WOONACHTIG: Alsebergsesteenweg 455 1180
Brussel

BURGELIJKE STAND: samenwonend

WERK BIJ: Manu hairstyle als kapper

WAT ZIJN JE HOBBY'S: film, muziek en sport

WANEER BEN JE BEGONNEN MET LOPEN: In april 2009 ben ik begonnen met het programma startrunning.

AANTAL WEDSTRIJDEN TOT NU TOE: 5 tot nu toe, 6 met de 20km van Brussel die er aan komt.

AANTAL MARATHON'S: Geen tot nu toe. Maar later misschien wel.

MOOISTE WEDSTRIJD: De ekiden run in Brussel

OOIT OVERWINNINGEN BEHAALD: Ik doe het vooral om fit te blijven en genieten van een gezonde lichaam en ik hoop dat ik ooit een overwinning kan behalen.

LEUKSTE LOOPERVERARING: Sinds ik begonnen ben met lopen voel ik me echt heel goed in mijn lijf.

BEN JE AL GEKWETST GEWEEST OF VAAK: Echt gekwetst ben ik gelukkig nog niet geweest.

FAVORIETE TRAINING: Lange duurlopen van 10 a 15 km liggen mij het best.

MOOISTE KARACTER EIGENSCHAP: doorzetter

WELKE PERSOON ZOU JIJ AANDUIDEN VOOR DE VOLGENDE LOPER OF LOOPSTER IN DE RUBRIEK SPOTLIGHT: Julien, omdat ik dat super vind dat hij op deze leeftijd nog steeds loopt.

OK ! En met deze wens ik jou nog vele jaren loopplezier in onze club.....

Patrick.D



Mijn kennismaking met de Furalopers

Ik heb de Furalopers leren kennen via mijn oom, Patrick Dermul. Mijn eerste contact met de club was via het internet, waar ik al de clubbladen las die op de site stonden. Al snel begreep ik dat oom Patrick veel vrienden en (vooral) vriendinnen heeft in de club. Dat was tof om te lezen, zo kwam ik het een en ander te weten ..

Toen Patrick me liet weten dat er een Salsa-avond werd georganiseerd en vroeg of ik zin had om te komen, zei ik ja, want dansen doe ik wel graag. Ik heb die avond veel plezier gehad en veel nieuwe mensen leren kennen. Wat reuze meeviel, was dat veel mensen spontaan contact zochten, kus op de wang, met me begonnen te praten. Echt tof, temeer daar wij dat niet gewoon zijn. Ik kwam precies in een heel andere wereld terecht. Maar het bevalt mij en ik zou niet meer willen ruilen voor een andere club.

Intussen heeft mijn toffe nonkel mij lid gemaakt van de club. Ik ging al joggen maar ik liep altijd alleen, nooit meer dan 5km en steeds hetzelfde parcours. Ik heb nooit een start-to-run gevolgd, ik wilde wel maar de dagen en uren pasten nooit. Patrick vroeg mij hoelang ik deed over 5km. Ik had geen idee, maar dacht ongeveer een half uurtje, iets langer misschien. Op zijn vraag of ik aan competitie wilde doen, zei ik ja. Ik wilde wel eens een wedstrijd lopen. Hij stelde voor deel te nemen aan de jaarlijkse Furaloop, hij zou me begeleiden, vooral omdat ik nooit eerder een wedstrijd had gelopen en ook nog niet zo goed liep. Ik zou als tegenprestatie helpen bij de organisatie van de wedstrijd 's. Goed voor mij want 7,750 km, berg op en berg af, dat was ik niet gewoon. In mijn streek is alles namelijk vlak.

Ik wilde mij goed voorbereiden en langere afstanden beginnen te lopen. Maar ik werd 3 weken voor de Furaloop geopereerd. Toen ik aan het vertrek stond, was nonkel Patrick erg bezorgd. Als het niet zou lukken, jammer .. maar geen erg. Dan kende hij ons IIs nog niet, ik zou wel laten zien wat ik kon.

En ik ben enorm blij dat ik het gedaan heb. Mijn eerste wedstrijd, 7,750km en ik had 3 weken niet kunnen trainen. Tijdens de wedstrijd waren de mensen enorm vriendelijk. Bij aankomst, 'proficiat' en 'hè IIs, goed gedaan !' Mensen die ik nooit gezien had, ze waren allemaal even vriendelijk.

Zelfs toen ik 's morgens in de zaal binnenkwam, me voorstelde als het nichtje van Patrick Dermul en zei dat ik kwam helpen bij de organisatie. Waar Patrick dan wel was ?? Ja, dat was een ander verhaal, die ging eerst nog een toertje lopen met Dominique. (Das ne goeie hè, hij lopen en wij werken !) Na een kwartiertje kwamen Patrick en Dominique binnen van het lopen en voelde ik me meer op mijn gemak en gerustgesteld. Het helpen was leuk en vele handen maakten het werk lichter. Zelfs het opruimen 's avonds ging vlot.

Beste Furalopers, doe zo voort met jullie club. Blijf één hechte familie en blijf plezier maken. Voor, tijdens en na het lopen. Jullie zijn echt super.

IIs Mens

Clubuitstap 2010

Bezoek aan Maastricht en het wijndomein van Genoels-Elderen

Op zaterdag 8 mei, om 8h30 stipt verzamelden een 40-tal clubleden en familie zich aan het Sportcentrum Diependal. Doel van onze reis : Maastricht en Genoels-Elderen in Nederlands, respectievelijk Belgisch Limburg. Hier een verslag van een geslaagde clubuitstap.

Maastricht

Na een voorspoedige busreis van 1,5 uur, bereikten we onze eerste bestemming en stapten we uit aan het Stayokay city hostel, aan de Maasboulevard.

Kort na aankomst werden we verwelkomd door Karen, een Maastrichtse, met een stem als een klok, die ons op sleeptouw nam en er van in het begin goed de pas in zette.

Een aantal van ons begon aan een vrij bezoek aan de prachtige binnenstad en de vele leuke winkeltjes.

Een beetje geschiedenis

Maastricht is ontstaan als Romeinse nederzetting. Dat is te danken aan de geografische situatie: een romeinse weg kwam hier aan bij een doorwaadbare plek in de rivier en dat maakte de bouw van een brug mogelijk. Tot op de dag van vandaag is Maastricht ononderbroken bewoond gebleven en de brug werd de spil van de stadsgeschiedenis. De vroeg-romeinse vestiging, de laat-romeinse versterking en de vroeg-christelijke geschiedenis werden gedomineerd door St.Servaas, die als bisschop van Tongeren naar de stad kwam en de patroonheilige werd van Maastricht.



Maasovergang bij Maastricht, met op de linkeroever een ommuurd legerkamp (4^{de} eeuw) van 1,5 ha, met 10 torens en muren van 8 tot 10 m. hoog waarachter de bevolking veilig was.

Stadswandeling met professionele gids

Met een zekere trots, maar vooral met heel veel enthousiasme, gaf Karen ons tijdens een stadswandeling uitleg bij een aantal monumenten en bezienswaardigheden die van belang waren geweest in de geschiedenis van Maastricht, dat terecht een van de oudste steden van Nederland mag worden genoemd. Tijdens de 1,5 uur durende wandeling, voerde ze ons langs de mooiste plekken zoals de Stokstraat, het Onze-Lieve-Vrouweplein met zijn gelijknamige basiliek, het Vrijthof met de monumentale kerk van St. Jan en de basiliek van St. Servaas, gescheiden van elkaar door 'het Vagevuur', straatnaam die verwijst naar de tegenstelling tussen de katholieke basiliek en de protestantse St. Janskerk.

Maastricht was al toeristisch in de middeleeuwen, als trekpleister voor pelgrims naar het graf van St. Servaas. Het geloof drukte zijn stempel op de stad, kloosters, kapellen, basilieken en parochiekerken

domineerden het stadsbeeld. Volgens onze gids beweerde men in die tijd dat er in Maastricht evenveel kerken waren als dagen in een jaar.



Onze Lieve Vrouwekerk (11^{de} Eeuw)
(14^{de} Eeuw)



St. Servaaskerk (12^{de} Eeuw) en links de rode St.Janstoren

Vesting- en garnizoenstad

Door haar strategische ligging was Maastricht eeuwenlang een van de belangrijkste vesting- en garnizoensteden van Noord-West Europa. De welvarende stad werd vaak begeerd door buitenlandse machtshebbers maar slaagde er in menig beleg af te slaan. De dubbele stadswallen, de Helpoort met de aangrenzende pesthuizen, het belang van de rivier de Jeker die met haar water de stadsgracht vulde om de belegeraar tegen te houden en tevens de belegerde Maastrichtenaars van drinkwater voorzag, onze gids bracht het ons allemaal voor de geest met de nodige verhalen en anekdotes.



Helpoort, deel van de 1^{ste} ommuring (13^{de} Eeuw)



Maquette van de vestingstad (Openbare bibliotheek)

Na de stadswandeling

Ieder was vrij om een hapje te eten, wat rond te wandelen, nog iets te bezoeken of te shoppen. Om 13h30 werden we terug aan de bus verwacht aan de Maasboulevard, vanwaar het richting Riemst ging.

Beoordeling

Maastricht, een gezellige stad met veel bezienswaardigheden, de moeite waard om nog eens terug te keren.

WIJNKASTEEL GENOELS-ELDEREN

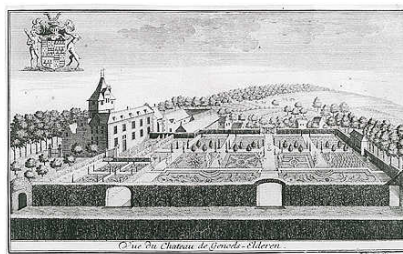
Onze 2^{de} bestemming bereikten we op nog geen half uur rijden van Maastricht, in Belgisch Limburg : het wijnkasteel van Genoels-Elderen, gelegen -hoe kan het ook anders- in de Kasteelstraat.



Een beetje geschiedenis

Dit wijnkasteel, het enige van België, ligt aan de oude Romeinse heirbaan die Tongeren met Keulen verbond. In de eerste eeuwen na Christus introduceerden de Romeinen de druiventeelt in deze streek. Op de kalkrijke bodem deden de wijnstokken het uitstekend. Het is dus niet zo verwonderlijk dat zich juist op deze plaats een wijndomein bevindt. In de eeuwen daarna wordt de wijnbouw een kloostertraditie. Die traditie verdwijnt bijna door de accijnzen die Napoleon op alle niet-Franse wijnen heft.

Het kasteel van Genoels-Elderen, verblijfplaats van de adellijke familie van Elderen, wordt voor het eerst vermeld in 1407, toen het door de Tongenaren werd afgebrand. Het huidige gebouw werd eind 18de eeuw gerestaureerd door de toenmalige heer, doch het hedendaagse uitzicht is voornamelijk het resultaat van de ingrijpende restauratie van het sterk vervallen gebouw in 1859. De familie van Rennes, eigenaar sinds 1990, legde tussen het park en het Kiezelingenbos 16 ha wijngaarden aan, voldoende om eigen kasteelwijnen te produceren. Een deel van de wijngaarden ligt op het 'wijngaardveld', een oude benaming die bevestigt dat hier vroeger reeds aan wijnbouw werd gedaan.



Bezoek

Tijdens een begeleide en aangename wandeling door het park rond het kasteel kregen we in 2 groepen uitleg over de droom van de familie van Rennes, de Nederlandse eigenaar, om dit wijnkasteel, het eerste en voorlopig enige op Belgisch grondgebied, en de grootste wijngaarden van België te bezitten en te commercialiseren. Onze gids vertelde over de proefwijngaard met 20 druivenvariëteiten, de restauratiewerken en de werkzaamheden in de wijngaarden. Op dendrologisch vlak werden we ook wat wijzer met de uitleg over de ginkgo biloba, een speciale boom aangeplant vlakbij het kasteel. Deze boom uit het gebergte van Oost-China, is waarschijnlijk de oudste levende plantensoort ter wereld en heeft een uniek waaivormig blad. De boom is gekend om zijn geneeskrachtige werking. Via China en

Japan, waar de boom bij de tempels werd geplant, kwam hij in Europa terecht. En dus ook een exemplaar op het domein van Genoels-Elderen.



Na het verhaal over de ginkgo biloba, mochten we een kijkje nemen achter de schermen van de wijnproductie, met name in het oude koetshuis met een zeer moderne druivenpers, de stokerij, de eeuwenoude wijnkelders en de nieuwe wijnkelder waar de wijnen geduldig liggen te rijpen in Franse vaten.



Na de rondleiding wachtte ons een glaasje witte wijn in het wijnhuis. Dat smaakte naar meer, zodat enkele Furaleden nog een extra fles bestelden, terwijl anderen in de tuin genoten van de zon.



Beoordeling

Leerrijk bezoek aan het enige wijndomein in België. We ontdekten een onbekend stukje ‘verrassend Limburg’.

AFSLUITER

Wat is er gezelliger om een clubuitstap af te sluiten dan een barbecue. Als die dan nog met de beste zorgen is klaargemaakt, met verse en overheerlijke slaatjes en sausjes, wat kan een mens zich nog meer wensen ?

En zo kwam er een einde aan onze clubuitstap van 2010. Proficiat aan de organisatie en, aan iedereen die meeging, bedankt voor het toffe gezelschap !

Marijke

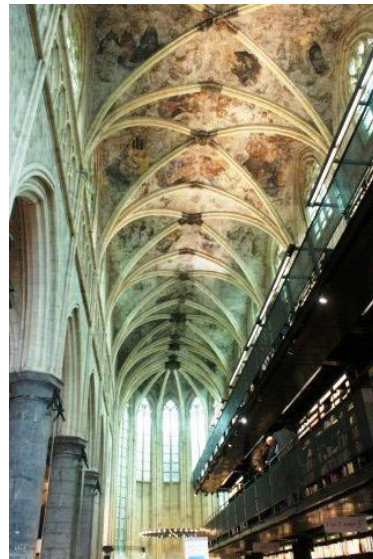
Fotogalerij Clubuitstap 2010

Zie ook

http://picasaweb.google.be/chrichriorama/2010_05_Furalopers?feat=email#



Fotogalerij Clubuitstap 2010 (2)



Fotogalerie Clubuitstap (3)



Armen even belangrijk bij het lopen als de beentjes !

Als de winnaar van een loopwedstrijd als eerste de meet haalt , dan steekt hij geen been in de lucht, maar wel zijn armen. Nochtans zijn het de benen die al de inspanningen geleverd hebben en toch zijn het de armen die met de “eer” gaan lopen.

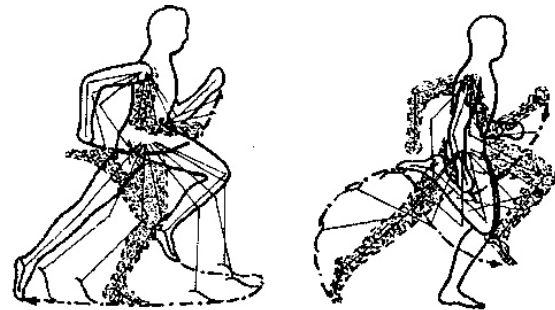


Maar bij nader inzien hebben onze armen en handen wel degelijk ook “recht van spreken.....” Immers hoe beter we bewegingen van armen gebruiken hoe beter en sneller we lopen !

Waarom zwaaien we eigenlijk met ons armen als we lopen ? Het antwoord op deze vraag hebben natuurlijk een paar geleerde knobbels voor ons onderzocht en met behulp van een robot bootsten ze de menselijke loopbeweging na .

Als snel bleek het lopen moeilijker te zijn dan gedacht; de robot viel steeds om. Pas nadat er twee zwiepende ‘armen’ aan de machine waren bevestigd, kon hij rustig een stukje rechtdoor

lopen. Tot nu toe was de theorie dat het zwaaien met onze armen een overblijfsel was uit de evolutie, een soort fura-fossiel uit de tijd dat we nog op armen en benen liepen. Het heen en weer gaan van de armen was het ‘lopen’ van onze voorpoten



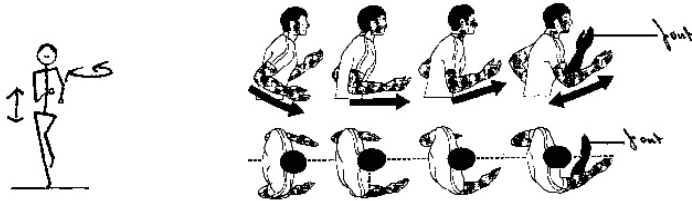
Maar dankzij de lopende robot weten we nu dat het



armzwaaien een integraal onderdeel is van onze loopbeweging. Verdere tests met menselijke proefpersonen wees uit dat het zwaaien van de armen nauwelijks spierkracht kost, maar voortkomt uit het natuurlijke bewegen van ons lichaam. Sterker nog, probeer eens je armen strak langs je lichaam te houden, je zul vlug merken dat dit je meer energie vergt en bovendien zul je meer kracht op je benen moeten uitoefenen om je in evenwicht te houden. Furalopers die dus een onregelmatige armzwaai hebben zullen ook een onregelmatige pas hebben, verbeteren we het ritme van onze armzwaai dan zal het pasritme op dezelfde wijze langzamer of vlotter worden . Kortom, Furalopers laat bungelen die armen en wees niet bang als ze een beetje heen en weer zwaaien.

Natuurlijk ook niet te veel bungelen, maar doelgericht zwaaien kan je loopprestaties dus aanzienlijk verbeteren en daarom geef ik hier enkele Fura-arm-loop tips

Om een optimale prestatie te evenaren moeten de bewegingen van de armen en de bewegingen van de benen elkaar harmonieus aanvullen en ondersteunen, tussen de arm en beenbeweging bestaat er een wisselwerking, de juiste coördinatie zorgt voor een goede balans, rechterarm met linkerbeen en omgekeerd !! Voor een vloeiende ritmische pas moet je dus veel aandacht besteden aan je armbeweging alsook aan je benen



Beweeg je armen vlak langs het lichaam, dus niet te ver van het lichaam verwijderd, je moet als het ware je hand langs je furashirt of fura-outfit voelen “schuren”. Je onderarmen moeten naar boven en beneden gaan, dwz dat de hoek van de elleboog ook verandert: bij het naar boven gaan, komt de arm een beetje dwars voor het lichaam, maar niet verder naar binnen dan de tepels. Voor de snelle furalopers eindigt de hand ter hoogte van de kin; voor de trage furalopers houdt de hand op ter hoogte van de borst

De hand en onderarm moeten bij het naar boven gaan niet te ver naar voren komen, de hand moet bij het naar voren zwaaien dicht tegen de borst eindigen en niet 30 cm ervoor. Om dat te bereiken is een verkleining van de ellebooghoek nodig. Ontspan je schouders, hou ze laag en naar achteren en hou ze praktisch onbewogen en dwars op de looprichting



Tot slot : als je vergeet op je armbeweging te letten, neem dan eventueel een takje, blaadje losjes in je hand. Of nog beter, observeer de armbewegingen van een andere furaloper.

Eric Taelemans

*Jos tegen Celine tijdens het lopen: - Ik kem gisteren jannekes geplant! – He watte Jannekes??
-Ah ja bonen...*

Aan de toog Eric, Christine en Michaël spreken over het boekje. Christine maakt nml de tekeningskes. Zij is ook kleuterleidster en ze zegt dat ze al zo veel liedjes en van alles gemaakt heeft maar dat niet onthoudt, maar haar kindjes die kennen die liedjes nog en doen haar er aan herinneren. Waarop Michaël zegt: - Die zijn uw extern geheugen!!

Diëten: luxe of noodzaak ?

Inleiding

Heb je overgewicht, diabetes (suikerziekte) of hart- en vaatziekten en moet je op dieet?

Vaak is het gemakkelijker gezegd dan gedaan. Vragen over een dieet zoals welke voedingsmiddelen er wel en niet mogen, komen al heel snel opduiken.

In de winkel vind je veel dieetproducten. Op de verpakking staat vaak “verlaagt je cholesterol”, “gezoet met fructose”,... maar klopt dat wel wat en is het ook nodig deze producten te kopen? En wat met aspartaam? Mag je dat nog wel gebruiken?

Vragen zijn er genoeg, maar waar vind je het antwoord?

We proberen je een antwoord te geven op deze vragen. Onderwerpen zoals gezonde voeding, overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten worden besproken.

Sommigen vinden dat er een gebrek is aan gemakkelijk verstaanbare informatie over de thema's.

Wij proberen om hierbij vooral aandacht te geven aan praktische en haalbare tips.

Gezonde voeding

Algemene tips:

- Zorg voor afwisseling. Dit wil zeggen eet niet elke dag dezelfde groenten, fruit,..... maar wissel af bv. Als je vandaag een appel en een kiwi eet, dan kan je morgen best voor een ander fruit kiezen. Bijvoorbeeld een banaan en appelsien
- Eet veel groenten en fruit, aardappelen en volkoren graanproducten.
- Neem een kleine portie vlees ongeveer de grootte van je handpalm en wissel al eens af met vis.
- Gebruik weinig vet, suiker en zout. (zout houdt vocht op)
- Drink veel water en halfvolle melk.
- Eet regelmatig en niet meer dan 5 keer per dag. Probeer voor een dieet, enkel 's morgens, 's middag en 's avonds te eten. Niet tussendoor. Waarom niet, je lichaam moet terug het hongergevoel krijgen. Meestal eten wij uit goesting of wel om de twee uur zoals velen ons aanraden. Maar ons lichaam heeft ook de tijd nodig om alles te kunnen verbranden wat we eten. En probeer altijd op dezelfde tijdstippen te eten.
- Neem voldoende tijd voor een maaltijd en kauw goed. Een maaltijd mag 1.30 uur duren ongeveer. Daar zit ook het dessert bij in.
- Lees wat er op de verpakking staat.
- Beweeg regelmatig, liefst dagelijks. Probeer liefst 2 x in de week een sport te beoefenen. (Voor de Fura's is dit geen probleem)

Groep 1: Beweging

Ik denk dat iedereen intussen wel weet dat sporten bij een gezonde voeding hoort.

Hieronder valt ook het bewegen zoals Poetsen en koken en boodschappen doen.

Regelmatig bewegen heeft veel voordelen:

- Je voelt je fitter en bent minder snel moe
- Je voelt je ontspannen en goed in je vel
- Je blijft gemakkelijker op je gewicht, het vermindert de kans op hart- en vaatziekten, overgewicht, diabetes type 2 en sommige vormen van kanker.

Groep 2: Water

Water is onmisbaar voor het lichaam. Dagelijks zou je minstens 1,5 liter vocht uit drank moeten halen. Wie zwaar werk doet of meer vocht verliest door te zweten, moet meer drinken. De dranken van deze groep zijn water, thee, pure koffie, vetarme bouillon, melk mag ook. Water van de kraan is even goed en veilig als water dat je in de winkel koopt.

- Drinkt groene thee. Liefst (zakjes pickwick) 4 zakjes per dag. (lipton linea warm 2 per dag of koude flesjes 2 per dag).
Waarom? In groene thee zitten catechines in zij zorgen ervoor dat de natuurlijke vetverbranding wordt gestimuleerd en het afslanken vergemakkelijkt, als je de aanbevolen hoeveelheid volgt.

Groep3: Graanproducten en aardappelen

Graanproducten en aardappelen vormen de basisvoeding en leveren energie, vitaminen en voedingsvezels. Deze groep omvat aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren. Volkoren graanproducten zijn beter, omdat ze meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen bevatten dan witte soorten. De hoeveelheid die dagelijks aangeraden wordt, hangt af van het werk dat je moet doen.

Voordeel:

- Donker brood zoals bruin, volkoren-, rogge-,..... brood te kopen. Hier eet je minder van omdat ze sneller de honger stillen dan wit brood en kost even veel. Hier zitten meer voedingsstoffen in en haal je meer energie uit om de dag door te komen.

Groep 4: Groenten

Groenten leveren voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Groenten eet je nooit genoeg. Niet alle groenten leveren dezelfde vitaminen en mineralen, daarom moet je zorgen voor voldoende afwisseling tussen de verschillende groentensoorten.

- Wissel groenten af. Eet groenten met de seizoenen mee.

Groep5: Fruit

Fruit geeft ook voedingsvezels, vitaminen en mineralen, net zoals groenten. Groenten bevatten echter andere vitaminen en mineralen dan fruit, daarom kunnen ze elkaar niet vervangen en moet je ze

allebei voorzien in je voeding. Je kan fruit eten als tussendoortje, als broodbeleg of als dessert. Vers fruit is beter dan fruit uit blik of gedroogd fruit.

- Een glas fruitsap is geen vervanger voor een stuk vers fruit. Want de meeste vitaminen komen ook uit het vruchtvlees. Het mag wel ter vervanging van een frisdrank.
- Eet ook net zoals bij de groenten met de seizoenen mee

Groep6: Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Melkproducten zijn een belangrijke bron van calcium. Zij leveren buiten calcium ook eiwitten en vitaminen. Calcium is belangrijk voor de opbouw en het onderhoud van onze beenderen. Naast melk bevat deze groep ook yoghurt en alle kaassoorten, karnemelk en de melkvervangende producten: calciumverrijkte sojaproducten.

- Om calcium zijn goede werking te laten doen, heeft het zonlicht nodig. Anders werkt het niet. Dat is de reden waarom veel oudere mensen in rusthuizen zo moeilijk kalk aanmaken. Zij moeten calcium pilletjes innemen maar komen nooit buiten.

Groep7: Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees, vis, eieren en vervangproducten leveren eiwitten, vitaminen en mineralen. Vervangproducten zijn vegetarische producten, peulvruchten en noten en worden door vegetariërs gebruikt om vlees te vervangen. De hoeveelheid vlees of vis die je elke dag nodig hebt, is zeer klein, slechts 100 g.

Deze hoeveelheid komt overeen met de grootte van je handpalm. Probeer om twee keer in de week het vlees te vervangen door vis. Vis bevat veel gezonde vetten.

Groep8: Smeer- en bereidingsvet

Smeer- en bereidingsvetten brengen vitaminen aan, maar ook energie. Je mag vetten dus maar met mate gebruiken. Een mespuntje smeervet op de boterham en een eetlepel vetstof per persoon voor de bereiding van een warme maaltijd is meer dan voldoende.

Deze groep omvat boter, halfvolle boter, margarine, minarinen en oliën. Het beste is olie of margarine te gebruiken die rijk is aan onverzadigde vetten. Onverzadigde vetten zijn gezonde vetten. Deze kan je gemakkelijk herkennen omdat ze bij koelkasttemperatuur smeerbaar of vloeibaar blijven.

Groep9: Restgroep

Hierin zitten alle voedingsmiddelen die niet nodig zijn in een gezonde voeding. Het is eigenlijk iets extra. Wat in de restgroep staat, moet je met mate gebruiken. Deze producten bevatten veel vet

en/of suiker en alcohol, maar weinig vezels, vitaminen en mineralen. Zoetigheden, snoepjes, koekjes, alcoholische en suikerrijke dranken, mayonaise,... zijn in de restgroep terug te vinden.

- Ontzeg je deze groep niet. Maar eet het niet om het gehad te hebben. Geniet ervan en eet het met smaak.
- Ketchup mag je “zoveel eten als je wil” hiervan word je niet dik.
- Vergelijking: 1 klein potje nootjes bij een glas wijn of bier, zijn elf appels. Sta hierbij stil. Want die elf appels krijgen wij niet op. Maar dat potje nootjes gaat vlotjes binnen.

Overgewicht

Wanneer je teveel eet, neem je teveel energie op. Die extra energie die je opneemt, wordt in je lichaam opgeslagen onder de vorm van vetweefsel. Als je lange tijd teveel eet, stapelt het vetweefsel in je lichaam op en word je zwaarder. Er wordt dan gesproken van overgewicht.

Om na te gaan of je te zwaar bent of niet, bestaan er verschillende manieren. Eén van deze manieren is door de B.M.I. of de Body Mass Index te berekenen. De B.M.I. geeft de verhouding weer tussen het gewicht en de lengte.

Om de B.M.I. te berekenen wordt het lichaamsgewicht, uitgedrukt in kg, gedeeld door het kwadraat van de lengte, uitgedrukt in meter.

- B.M.I. kleiner dan 18,5: ondergewicht
- B.M.I. tussen 18,5 en 24,5: gezond gewicht
- B.M.I. tussen 25 en 29,9: overgewicht
- B.M.I. groter dan 30: obesitas

Voeding bij overgewicht

Bij de gezonde voeding wordt er gekeken naar de actieve voedingsdriehoek om gezonde voeding voor te stellen. De voeding bij overgewicht komt op hetzelfde neer als de gezonde voeding. Alleen zijn er een aantal aandachtspunten, namelijk het suiker- en vetgehalte van voedingsmiddelen. De aandachtspunten gelden anders voor kinderen dan voor volwassenen.

- Probeer vetarm te eten.
- Gebruik minarine in plaats van margarine. Dit bevat minder vetten
- Eet kip in plaats van ronds. Koop ontvette ham.
- Probeer chips te mijden, neem een stuk fruit of groenten als tussendoortje
- Eet bij slaatjes een yoghurt dressing in plaats van mayonaise.

Wat met light- producten?

Bij een vermageringsdieet denkt iedereen onmiddellijk aan light- producten of wanneer je licht- producten ziet denkt iedereen onmiddellijk aan vermageren. Maar wat zijn nu juist light- producten en waar staat “light” eigenlijk voor?

Letterlijk vertaald uit het engels betekent “light” licht of verlicht. Het verwijst naar het aantal calorieën die in een product in verminderde mate aanwezig zijn. Dit kan door er minder suiker aan toe te voegen of het vetgehalte te verlagen. Zo verwijst de term “light” bij een light-frisdrank naar het suikergehalte

dat verlaagd is. In plaats van suiker toe te voegen, heeft de producent er een energievrije zoetstof aan toegevoegd. Deze energievrije zoetstof levert geen energie, zodat een light-frisdrank veel minder calorieën telt dan een gewone frisdrank. Bij kaas verwijst de term “light” naar het vetgehalte dat verlaagd is.

Let wel op!

Dikwijls gebruikt de producent de vermelding “light” op de verpakking, wanneer er maar een klein deel van het suiker- of vetgehalte verlaagd is. De light versie bevat dan nog bijna evenveel calorieën dan de gewone versie en dikwijls betaal je er meer voor. Dit is onder andere het geval bij chips.

Lees daarom de informatie op het etiket goed na. Om na te gaan of het product inderdaad minder suiker en/of vet bevat, kan je de light versie vergelijken met de gewone versie.

Diabetes

Diabetes is een andere naam voor suikerziekte. Buiten een aangepaste voeding en medicatie is ook een gezond gewicht, voldoende lichaamsbeweging en een rookstop niet te vergeten binnen een goede behandeling van diabetes.

Hier ga ik mij niet over uitspreken. Diabetici spreken best een arts aan of een dietiste.

- Mijdt fruitsoorten zoals druiven. Zij bevatten veel suikers
- Ook frisdranken zoals cola niet al te vaak gebruiken. Gebruik hen wanneer je ze nodig hebt. Maar niet constant, anders geraakt je lichaam er aan gewend en verlangt het alsmaar meer.

Hart- en vaatziekten

Hart- en vaatziekten kenmerken zich door aandoeningen aan hart of bloedvaten. Dikwijls is de oorzaak een te hoog cholesterolgehalte in het bloed. Maar ook een te hoog vetgehalte in het bloed en/of een hoge of lage bloeddruk kunnen oorzaken zijn van hart- en vaatziekten.

Er zijn 2 soorten cholesterol:

LDL- cholesterol: Deze bevordert de aderverkalking. Dit is de slechte cholesterol.

HDL-cholesterol: Deze heeft de eigenschap de afgezette cholesterol in de vaatwanden af te voeren naar de lever. Via de lever wordt de slechte cholesterol uit je lichaam verwijderd. HDL- cholesterol is dus de goede cholesterol daar deze je beschermt tegen hart- en vaatziekten.

- Sporten doe je best onder begeleiding van een behandelende arts. Zodat hij het mee kan opvolgen.
- Diëten doe je ook best samen met je dokter

Ils Mens

De 20 km gezien vanaf de zijlijn.

30 mei 2010 -a day to remember- en dus zeker geen alledaagse “13 in een dozijn”-dag. “De 20 van Brussel”, apotheose van alweer enkele maanden intensief trainen voor de Furalopers, stonden immers opnieuw op het programma.

Het is ondertussen al de derde keer dat ik dit evenement vanaf de zijlijn beleef en elke keer opnieuw sta ik versteld van wat het teweeg brengt bij de deelnemers en meer in het bijzonder bij de Furakes.

Als bij intuïtie had ik me voorgenomen om het gebeuren dit jaar net iets aandachtiger te observeren dan de voorbije jaren en programmeerde mijn zesde zintuig op het “oog voor detail en faits divers”-frequentie.

Ik reageerde dan ook meteen enthousiast toen er me ’s avonds laat gevraagd werd om een stukje te schrijven over dit fantastische evenement.

Je kan de dag op delen in drie grote luiken: de steeds stressrijke ochtendlijke voorbereidingsfase, de wedstrijd zelf en de after-race waarbij de race zelf duidelijk het kortste deel van de drie is.

De voorbereiding:

Elke loper heeft zijn eigen trekjes en geheimpjes die hem of haar moeten in staat stellen om zichzelf weer te overtreffen en een superprestatie te leveren.

Sommigen doen de ochtend voor de wedstrijd een poging om in het Guinness boek of records te komen met een vermelding in de categorie “meeste aantal plasbeurten op één voormiddag”.

Als apotheose opteren, of valt het te catalogeren onder “onweerstaanbare dwang”, ze ervoor om net voor de race een laatste wildplas te doen achter de tent van hoofdsponsor Avero om op die manier de spontane reactie van een al dan niet toevallige voorbijganger, “mes dames, vous avez de belles fesses” uit te lokken.

Het bezwarend en niets aan de verbeelding overlatende beeldmateriaal dienaangaande is te vinden op www.youtube.com/peeing/20brussels.

Anderen opteren voor volledige isolatie en nog anderen peppen zich druk rondhuppelend op met hun iPod op volle sterkte.

Sterker nog: ik heb zelf aan den lijve ondervonden dat er zijn die de drie combineren: de ochtend doorbrengen al eenzaam plassend op de muziek van U2.

Het leven van een sporter kan zwaar zijn, niet?

De top drie van de meest markante voorbereidingsrituelen die ik zelf heb kunnen vaststellen zijn wat mij betreft de volgende.

Op 3: net voor de collectieve tramrit van Tervuren naar het vertrekpunt rechtstaand een “large” Tupperware pot met pasta en makreel uit blik ledigen.

Mij heeft men om mijn ambities als amateurfietser te kunnen waarmaken steeds gezegd dat opname van koolhydraten de dagen voorafgaand aan een knalprestatie diende te gebeuren.

Deze sportwaarheid als een koe werd ontkracht. Bewijs: de superprestatie van de atleet in kwestie.

Op 2: Tijdens de tramrit, zo een anderhalf uur voor het vertrek, 6 Energy bars -met aardbeismaak- en twee Chiquita bananen naar binnen werken zonder erbij te drinken. Ik dacht dat dergelijke bars een directe boost gaven en dienden gebruikt te worden tijdens de sportprestatie zelf en in combinatie met voldoende vochtinname. De atleet in kwestie liep ondanks het niet volgen van de geijkte gebruiksaanwijzing toch een schitterende wedstrijd maar moest qua vochtinname duidelijk aan overcompensatie doen tijdens het after-race gedeelte van de dag. Hierbij zorgde hij wel voor de nodige variatie: Duvel, Carlsberg, Vin du pays d'oc, Primus.

OP 1 mét stip: amper een half uur voor de start een hamburger, met ajuin en curryketchup, binnenwerken zonder al te veel te kauwen. Alle theorieën over nood aan een vetarme voeding ten spijt berokkende deze kamikazemaaltijd voor de maag van de atleet geen schade aan zijn prestatie. Hij overschreed de eindmeet sierlijk en elegant als een Puma in minder dan twee uur. Dit ondanks, of was het vanwege, het feit dat hij onderweg nog een Hoegaarden was gaan scheppen in een cafeetje langs het parcours.

De wedstrijd:

Eens de wedstrijd van start geblazen was en het bonte allegaartje onder de arcade vertrokken was voor een tocht van 20 kilometer posteerde ik me, naar stilaan goede gewoonte, in de laatste buitenbocht net voor de aankomstlijn.

De eerste lopers, allemaal tengere en pezige zwarte mannetjes kwamen na net iets meer dan een uur met amper enkele zweetdruppels op het voorhoofd, de indruk wekkend dat ze net een intensieve opwarming achter de rug hadden binnengespuurd. Hoe simpel kan topsport zijn? Hun voetzolen leken amper de grond te raken en tegelijkertijd gaven ze de indruk niet van de grond los te komen.

Wat me opviel was dat het merendeel van de atleten die binnenkwamen in een tijd tussen één uur en 10 minuten en één uur en 25 minuten een merkkelijk meer afgepeigerde indruk nalieten dan de allersnelsten uit het gild.

Het werd zo stilaan uitkijken naar de eerste blauwe shirtjes van de Furalopers en ja, ze begonnen bij mondjasmaat binnen te waaien. De ene al wat meer in staat van ontbinding als de andere maar allemaal evenveel respect afdwingend voor de door hen geleverde prestatie.

Een speciale vermelding voor Titi is hier wel op zijn plaats. Er waren vermoeide atleten, erg vermoeide atleten en er was Titi. Hij stond die namiddag synoniem voor de overtreffende trap van vermoeid. Enkele minuten na de aankomst was hij echter al dermate gerecupereerd dat hij de indruk gaf het parcours nogmaals te willen afleggen. Het enige wat hem hiervan weerhouden heeft is waarschijnlijk het vooruitzicht naar het derde deel van deze onvergetelijke dag: het after-race gedeelte.

Het after-race gedeelte:

Het after-race gedeelte ving aan met een euforische terugrit per tram en opnieuw werd er geflirt met een recordvermelding in het Guinness boek. Ditmaal in de categorie “zoveel mogelijk mensen in een tram stouwen”.

Na deze rit kon ik me alvast net iets beter inbeelden hoe een door soortgenoten omringde sardine zich moet voelen in een blik.

Een verkwikkende douche en voor de dames nog een föhn- en maquillagesessie later, werd er verzamelen geblazen in het cafetaria van de sporthal Diependal.

Vermoeide maar blijde gezichten lesten hun dorst en luisterden naar elkaars heldenverhalen.

Sommigen uitten de ambitie “om volgend jaar nog beter te doen”, anderen positioneerden zich expliciet in het “nooit meer”-kamp.

Grappig om vast te stellen was dat, hoe verder de avond vorderde en hoe vaker de glazen gevuld (en geledigd) werden, diegenen die initieel het meest ambitieus waren hun doelstellingen toch net iets minder strak in de verf zetten en dat een aantal van de “voor mij nooit meer”-clan al terug aan het twijfelen sloegen en begonnen over te hellen naar het “misschien nog een laatste keer”-kamp.

Na de gebruikelijke spaghetti met bijhorende wijn, waarvoor ook heel wat clubleden die niet deelgenomen hadden present tekenden, kwam de stemming er helemaal in.

Naast spierpijn zullen er de dag nadien zeker een aantal mensen buikpijn gehad hebben van het lachen.

Ongelofelijk om te zien hoe begeistert en magisch de combinatie van een unieke collectieve sportieve prestatie en een eenvoudige maar o zo lekkere maaltijd vergezeld van een goed glas wijn of bier wel is.

Ondanks ons voornemen om het deze keer niet te laat te trekken werden we plots toch weer geconfronteerd met het gegeven dat we aan het flirten waren met middernacht en dat het bijgevolg hoogtijd was om huiswaarts te keren.

Wat mij het meest bijgebleven is, is dat deze mengelmoes van mensen die ontegensprekelijk zeer verschillend zijn dankzij hun gemeenschappelijke sportieve passie samensmelten tot een kleurrijke en ludieke groep van mensen waar rang noch stand van generlei belang meer zijn waarbij het als niet-loper zeer aangenaam toeven is! Het leven kan toch zo mooi en simpel zijn, niet? Tot volgend jaar!

Ivan Cruysberghs



**TEAM FURA PRESENTEERT HAAR:
DERDE EDITIE VAN DE OXFAM-TRAILWALKER
BARBECUE**

Zaterdag 3 juli vanaf 14u.

Rootstraat 9

3080 Tervuren (Duisburg)

Prijs: EUR 12,50 EUR (Kinderen <7 jaar 7 EUR)

**Kaarten te koop bij leden van Team Fura:
Geert, Koen, Erwin en Richard**

Opbrengst naar Oxfam Solidair.





GARAGE MONTANA

Mechelsesteenweg 26 1933 Sterrebeek Tel. 02/731 5864

