JOGINFO JC DE PINTE

bpost
PB-PP | B-608113
BELGIE(N)-BELGIQUE

immophone partners
VASTGOED
Gent | Brugge | Knokke | Antwerpen | Brussel | De Pinte | Sint-Martens-Latem

Belfius
Kantoor De Pinte

maestro pumps

35e Vlaamse Ardennenloop
DMFoto

PAELLA DE PRINS

Het Oog
OPTIEK

JAARGANG 43 – nr. 3 september 2023 – verschijnt 4 maal per jaar - oplage : 70 ex
maart - juni – september – december
Verantwoordelijk uitgever : Geert Deconinck, Nazarethstraat 4, 9840 De Pinte

JC DE PINTE
Vrijdag 08/09/2023
start om 19u
WZC Domein Scheldevelde
Uniek parcours doorheen het Parkbos
DMFoto
10
JAAR
Scheldeveldejogging
JC DE PINTE

Colofon

JogInfo - jaargang 43
September 2023

Verantwoordelijke uitgever
Geert Deconinck
Nazarethstraat 4
9840 De Pinte
☎ 0475 93 85 55

jcdepinte@gmail.com
www.jcdepinte.be

Bankrekening :
BE37 7374 4013 6028
BIC : KREDBEBB

Bestuur

Voorzitter
Geert Deconinck

Secretaris
Kris Clarysse
Picassostraat 5
9840 De Pinte

Schatbewaarder
Luc Debaene

Bestuur
Ignace De Roo
Joeri Nowé
Octavian Susnea

Redactie JogInfo
donald.maebe@skynet.be
marc.goffart@telenet.be

Webmaster
Donald Maebe

Voorwoord

Geert Deconinck

Beste loopvrienden,

De zogenaamde 'kwakkelzomer' heeft ons er niet van weerhouden om te lopen of te wandelen, zowel op onze wekelijkse bijeenkomsten, als op allerhande vakantiebestemmingen! Zoals je in de WhatsApp-groep zag worden de JCDP-kleuren wereldwijd met trots gedragen… Off-topic weliswaar.

Jullie vernieuwde bestuur is al volop bezig met de voorbereiding van het najaar. Vernieuwd, want Kim heeft haar bestuurstaak om begrijpelijke, familiale redenen stopgezet. Bedankt, Kim, voor de drie jaren van medewerking en frisse ideeën. (Zoals bijvoorbeeld de toewijding om van onze corona-editie van de Scheldeveldejogging een veilig evenement te maken…)
De nieuwe frisse ideeën zullen voortaan van Octavian komen, die reeds enkele jaren lid is, en bereid is ons te vervoegen – waarvoor dank.

Wat staat er ons de komende maanden te wachten?

- Je hebt ondertussen (of niet?) de reclamespandoeken gezien op de zes invalswegen van De Pinte voor onze jubileumeditie (10 de keer!) van de Scheldeveldejogging. Deze gaat door op 8 september om 19u00. Maak nog wat extra mond-aan-mondreclame en breng je buren en vrienden mee! Ook seingevers zijn welkom. Alle info en voorinschrijvingen op www.jcdepinte.be/svj .

- We staan voor het eerst op de braderie in De Pinte! Doel is de instroom van nieuwe leden te vergroten, en de diversiteit (in leeftijd en gender) te verhogen. De bottomline van onze boodschap naar de nieuwkomers is 'recreatieve sportclub, waar het sociale en sportieve even belangrijk zijn / samen joggen is fun en hou je langer vol / …'. Wie is bereid om een tweetal uurtjes een bestuurslid te vervoegen om mee reclame te maken? (Graag een seintje aan Kris, onze secretaris.)

- Op zaterdag 7 oktober lopen en wandelen we de Gordel rond De Pinte; daarover vind je alles binnenin deze JogInfo. 's Avonds is er een lekkere barbecue om 19u00 in de eetzaal van de Vrije BasisSchool. Je kan kiezen voor een klassieke of de vegetarische variant. Je krijgt binnenkort een e-mail om je keuze door te geven. Gelieve op tijd in te schrijven (en te betalen).

- Daarnaast is er natuurlijk ook nog de sinterklaasloop op 5/12 en de kerstloop op 19/12. En we doen terug mee aan de Vredesloop op 15/12 (in het donker, dus met fakkels).

- Tenslotte nog een mededeling naar aanleiding van de eerder beperkte opkomst van enkele eerdere clubactiviteiten: we zullen voortaan werken met een systeem van voorinschrijvingen voor onze evenementen, die we zullen 'downscalen' in geval van onvoldoende interesse. Voor de Gordel ligt de limiet alvast op 15 lopers. (We waren vorig jaar met 25 lopende deelnemers).

Enfin, je ziet dat een kwakkelzomer er ons niet van weerhoudt om een en ander te organiseren. Veel leesplezier met deze editie van JogInfo. En vooral veel loopplezier!
Tot dinsdag?!

Geert

Joggingclub De Pinte is aangesloten bij SPORTA FEDERATIE VZW
Maatschappelijke zetel : Huis van de Sport
Boomgaardstraat 22/50, 2600 Berchem
Verzekering OMOB (Ethias) polis 45/106/053

23e Ribbe-DEBIE-Jogging 18,8 km - zaterdag 13/5/2023
DMFoto

Rob & Marc

Kristiaan & Steven

Dirk & Dieter

Octavian

Peter

Johan & Ignace
begeleiding & bevoorrading

Eddy, Dirk & Caroline
liepen Zwijnaarde-Eke 9,8 km
Donald > timing en begeleiding

Dirk & Dieter

Caroline

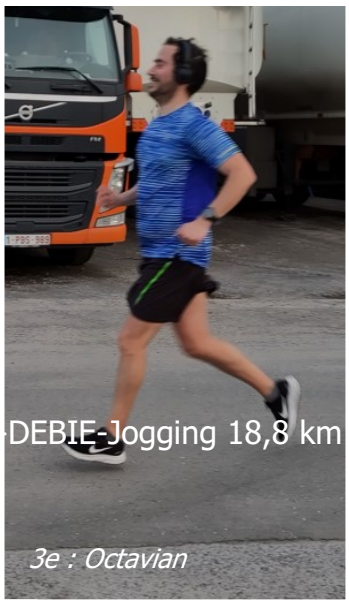
Dirk

Eddy

timing : Donald

Winnaar Peter

2e : Dirk


3e : Octavian

4e : Dieter

23e Ribbe-DEBIE-Jogging 18,8 km - zaterdag 13/5/2023

Foto's Luc

5e : Kristiaan

6e : Steven

7e : Rob

8e : Marc

Donald Maebe

20 km door Brussel… vanuit de ooghoek van de supporter - 28/5/2023

… Voor mij geen stress meer de weken voor Brussel. Geen gedoe meer met extra trainingen, letten op de voeding, een paar keer meer het "kleine kamertje" opzoeken… Ikzelf, goed voor 36 gelopen edities en 1 wandeleditie, leef rustig en voor het eerst als neutraal waarnemer naar deze 43e editie van de 20 km door Brussel toe. Enkel Michel doet mij eraan herinneren dat de jaarlijkse hoogmis voor duizenden jogfanaten eraan komt. Doordat hij de Ribbedebie niet had kunnen lopen vroeg hij mij de week voordien om hem met de fiets te willen begeleiden op een allerlaatste langeafstandstraining van 17 km.

We spreken af rond de klok van 7u, ontiegelijk vroeg dus, om met de wagen te vertrekken vanuit De Pinte. Kwestie van op onze vertrouwde parkeerplaats te kunnen parkeren zijnde de Square Frère Orban. Het is een pleintje/zijstraat van de Belliardstraat. Mijn echtgenote gaat ook mee. Maar wat doe je in godsnaam zo vroeg in Brussel om de tijd te doden ?

Ik had daags voordien contact opgenomen met het IBIS-hotel dat dichtbij de Grote Markt is gelegen en reserveer er 2 ontbijten. We wanen ons "toerist in eigen land". Michel begeeft zich richting Esplanade waar hij in "Autoworld" zijn duur startnummer dient op te halen bij Handicap International. Het kost hem dit jaar 80 euro om deel te nemen. 40 euro inschrijving en een gelijkaardig bedrag aan sponsoring.

Anderhalf uur later wandelen we naar het Koninklijk Paleis. De zon schijnt en langs de gevels van de hoge kantoorgebouwen voel je de warmte zo op je weerkaatsen. Het moet m.i. niet veel warmer meer worden.

Later zou blijken dat het inderdaad een heel zware editie werd. Er werden 638 tussenkomsten van de hulpdiensten geregistreerd. Gelukkig ging het hem vaak om kleinigheden zoals schaafwonden, verstuikingen, uitdroging. Toch kwamen er 36 lopers in het ziekenhuis terecht. 2 personen kregen een hartaanval. Het is inderdaad zo dat je als supporter heel veel "lopers" ziet passeren waarvan je denkt… moet die ook aankomen ?

Terug naar de wedstrijd. De eerste "wheelers" passeren. Ook hier zie je, met alle respect voor de mens, niet getrainde deelnemers of deelnemers met niet aangepast materiaal. Wanneer je met een doodgewone rolstoel probeert om de kasseien van Brussel te temmen… da's om miserie vragen. Maar bon… wie ben ik om te oordelen, ik stel enkel vast.

In de verte weerklinkt om 10u stipt het eerste kanonschot dit na het aanhoren van de Bolero van Ravel, de Brabançonne en mogelijks de Europese hymne. Ils sont partis ! Waar wij staan, na 2,2 km zullen de eersten hier binnen de 10 minuten passeren. Michel heeft me ondertussen "gewhatsapped" dat hij in de allerlaatste startbox vertrekt en dat is pas om 10.30u. Hij heeft het ongeluk dat hij een

"startcontrol-nummer" kreeg waardoor switchen van box niet mogelijk is. Ssst, op andere jaren kropen we wel eens een paar boxen vooruit om zo vlugger te kunnen vertrekken.

Donald Maebe

20 km door Brussel… vanuit de ooghoek van de supporter - 28/5/2023

Via WhatsApp weten we dat ook Simon, Dirk en Kris voor onze club meelopen. Simon pik ik er als eerste uit. Dirk ziet me zelf staan maar Kris zien we niet. Op den duur begin je zo wat scheel te zien van de op en neer deinende meute. En dan, 10.45u… daar is'em, daar is'em… Michel. Enthousiast als hij is loopt hij recht in mijn armen en verkondigt voor al wie het horen wil dat ik diegene ben die hem heeft leren lo-

pen. Stef Bos heeft het ooit gezongen… gek zijn is gezond.

We wandelen nu tegen de stroom in richting Esplanade. Een percussieband roffelt er in de Belliardstraat duchtig op los. Plotseling geen lopers meer maar enkel nog wandelaars. Zo zie ik voor het eerst ook de aller, allerlaatste wandelaar. Ik positioneer mij in het midden van de straat en neem hier een foto van. Het is een heel raar beeld. De anders zo drukke Belliardstraat die langzaam leeg loopt.

Op de Esplanade is het ondertussen over de koppen lopen. In de laatste bocht richting finish proberen we een plaatsje in de schaduw te bemachtigen nog. juist op tijd om de finish van Simon te zien. De hulpdiensten hebben ondertussen de handen vol. Als vliegen vallen ze hier. Die allerlaatste inspanning is er teveel aan voor sommigen of ze hebben te weinig gedronken onderweg of het was gewoonweg te ver of ze waren niet voorbereid. Of, of, of…

Na iets meer dan 2 uur lopen krijgen we Michel in ons vizier. Eventjes mijn luide stem laten horen voor een allerlaatste aanmoediging. Finish in 2u 5' 4". Hij is content. Zijn 19e deelname zit erop. Nog ééntje zegt hij. Bij 20 gaat de riem eraf en gaan we samen fietsen.

Onze plannen om daarna nog iets te gaan eten op de Zavel worden gewijzigd in een etentje 's avonds in de Soda in Zevergem. Einde van een leuke dag.

Ook nog even meegeven dat de winnaar Amaury Pacquet finishte in een tijd van 1u 00' 15"

Simon VDBossche

20 km van Brussel - 28/05/2023

Op 28 mei 2023 ging de befaamde 20 km van Brussel door. Een buitengewone ervaring, doordrenkt van opwinding en tevreden prestaties.

Er werd gestart in zes verschillende waves. Ik was aanvankelijk ingedeeld in de 2e wave. Echter, door wat tact toe te passen slaagde ik erin om onopgemerkt mijn plekje te vinden in wave 1 waardoor ik mij kon positioneren tussen de lopers die een gelijkaardige eindtijd voor ogen hadden.

Met een opkomst van maar liefst 40.000 deelnemers, bevond ik me tijdens de race voortdurend te midden van een dynamische en gevarieerde groep van ongeveer 30 lopers. Het gevoel van verbondenheid dat dit met zich meebracht was simpelweg zalig.

Het weer was echter genadeloos, en de hitte was overweldigend. Gelukkig was er voldoende bevoorrading langs het parcours en zocht ik naar elk beschikbaar stukje schaduw om verkoeling te vinden. De aanmoedigingen van de toeschouwers waren werkelijk hartverwarmend en gaven me de kracht om er volop voor te gaan. Langs het hele parcours stonden ze rijen dik en hun enthousiasme was aanstekelijk. Hun aanmoedigingen galmden in mijn oren en gaven me de extra boost die ik nodig had om mijn grenzen te verleggen en een mooie prestatie neer te zetten.

Uiteindelijk slaagde ik erin om de finish, met zicht op de Triomfboog van het Jubelpark, te bereiken in een tijd van 1u32. waarmee ik meer dan tevreden was voor een eerste deelname aan deze 20 km van Brussel. Met dank aan de vele JCDP trainingsloopjes op dinsdag en zondag in aangenaam compagnie!

PS: mijn deelname aan dit evenement werd mogelijk gemaakt door de steun van Crelan. @Ignace ik heb geen probleem om volgend jaar met een KBC T-shirt rond te lopen hoor > hint hint ;-)

Donald Maebe	Mag er ook een artikeltje over een wandelactiviteit in ? Michel en Donald wandelden de Fiertelommegang in Ronse - 04/06/2023 - 27,1 km

De Fiertel in Ronse, na de Bommels (karnaval), hoogdag voor alle Ronsenaren. Uitgewekenen keren er de eerste zondag na Pinksteren speciaal voor terug naar hun heimat. In het schrijn liggen de relieken van Sint Hermes, patroonheilige van de stad.
(Fiertel : verbastering van het Latijnse feretrum = reliekschrijn)

De geschiedenis.
De Fiertel ontstond in de Middeleeuwen. Uit alle hoeken van het land kwamen geesteszieken naar Ronse om er genezing af te smeken. Om die te krijgen diende men een fysieke inspanning als tegenprestatie af te leveren, een wandeltocht dus. Aangezien de inwoners van Ronse dus geen "dagtocht" naar Ronse konden maken bedacht men de ommegang, een tocht van 32,6 km langs de grenzen van de stad. Tijdens de ommegang wordt het 80 kg zware schrijn van Sint Hermes onder begeleiding van de bellenman mee gedragen op de schouders. De bellenman zorgt gans de tocht voor de juiste kadans.

Om toch nog de sportieve band met loopmaatje Michel te onderhouden deed hij me enkele maanden geleden het voorstel om samen de Fiertel te stappen. Michel mag gerust als een "ancien-fiertelstapper" worden beschouwd. De voorbije jaren was hij steeds van de partij. Nu had ik al wel in 2022 de 20 km van Brussel gestapt, wat ook al niet mis was, de fiertel is toch nog een stuk lastiger, langer en gaat voor een deel over de wegen van de Ronde van Vlaanderen. Na 23 km worden ons de beklimming van de Karnemelkbeekstraat en de Hotond voorgeschoteld en deze kunnen tellen. Ook de rest van het parcours is nergens vlak.

We vertrekken om 9.20u aan Chalet de la Cruche gelegen boven op de top van de Kruisstraat en wandelen de 4 eerste km's achter het schrijn. De dragers houden er een stevig tempo op na dat de ganse tocht wordt aangehouden. Geregeld wordt het schrijn van schouders gewisseld.

In Louise-Marie besluiten we om onze eigen tocht te wandelen. Wat op valt… dit is een Vlaamse kermis pur sang geworden waar voor de meesten de betekenis van de ommegang slechts bijkomstig is. Overal langs het parcours staan eet– en drankstandjes waar je tegen zeer democratische prijzen (soms 1 euro voor een pintje) de honger en dorst kan stillen.

Enkele gebruiken tijdens de ommegang
° In Louise Marie wordt over een afstand van 150m met het schrijn gelopen dit om de vlucht van 1724 te herdenken.
° In Wattripont krijgen de schrijndragers peperkoek, een herinnering aan een traditie uit de Middeleeuwen
° In Sain Sauveur wordt driemaal rond de kapel Croix-ou-pile gestapt. Ook wij doen dit. Het zou ons moeten behoeden tegen het zot worden.

Na 4u 48' wandelen bereiken we terug ons beginpunt. Afsluiten doen we in de Chalet. Onderweg hadden we ons beperkt tot water en cola. Nu smaakt een fris pintje des te meer.

35e Vlaamse Ardennen(wandeling)loop - 10/06/2023

Tekst : Donald Maebe

Kwart voor zes, ik ben nog moederziel alleen op Etikhoveplein. De thermometer wijst 32° aan. Dit belooft een zware editie te worden. Er stromen op mijn WhatsApp nog enkele berichten binnen van deelnemers met vragen over bevoorrading onderweg.

Ik trek mij op gang en kies het pad aan het nieuwe RVT van Maarkedal naar de 1e helling, de Onderbossenare. Reeds na 500m stappen voelt mijn mond kurkdroog. Geen overbodige luxe om drank meegenomen te hebben. Aan de villa waar kunstenaar Valerius Desadeleer heeft gewoond en gewerkt gaat het nu linksaf richting de Bossenaarmolen. Het is een staakmolen. De huidige molen werd er geplaatst in 1996.

Ik keer nu bijna 180° om en neem de lange afdaling van de Aatse Heerweg die verder overgaat in de Ellestraat en die mij zo tot aan de voet van de Eikenberg brengt. Ik waan mij hier in een stiltegebied. Hoor alleen maar het gekwetter van opvliegende vogels die zich tegoed doen aan een achtergebleven graan– of maiskorrel. De landerijen zijn ingezaaid. Gek eigenlijk, dit merk je tijdens het lopen niet. Je bent zodanig bezig met je eigen inspanning dat dit allemaal aan je voorbij gaat. Ik heb het lopen in augustus vorig jaar gedwongen vaarwel moeten zeggen en begin nu pas een beetje te genieten van het wandelen.
Zou het dan toch nog ?

De Eikenberg, 1.230m lang met een gemiddelde stijging van 10%. Vervloekt door wielertoerist en loper. Slechts een 100-tal meter kan ik de kasseien vermijden door op een smalle geasfalteerde strook te wandelen. Een jongetje met de hooivork in de hand zit langs de kant van de weg. Ik sla een praatje met hem. Vader is

DMFoto

het hooi aan het schudden om er na het weekend "pakjes" van te maken. Ik voel mij zowaar Arnaud Houben op trektocht die ook met Jan, Pier en Polleken aan de praat gaat. Wandelen verbindt !

Op de top van de Eikenberg wordt de drukke steenweg N8 vermeden en trek ik richting Ommelozen boom. Vanwaar die naam ? Ik zocht het ondertussen op. In een volgende nummer hier meer over. Rechts zie ik de kapel van Kerselare, een bouwwerk van architect Juliaan Lampens uit Nazareth. Hij creëerde een eigen unieke bouwstijl die aanleunt bij het brutalisme. In de kapel hangt aan één van de muren een krokodil. Hier lagen vroeger start en aankomst. Het roept heel vele herinneringen bij mij op : het wassen in de paardenstallen van de manège, het boeket veldbloemen die de winnaar overhandigd kreeg van Maria, een Vlaamse schone met nog één tand, den après waarbij Maria haar café zonder bier viel,...

Het extra lusje tot de afdaling van Edelareberg brengt me voorbij het Kezelfort dat gebouwd werd vanaf 1822. Nu is het privédomein en een verblijfplaats voor tientallen soorten vleermuizen.

Eenmaal beneden doemt links de Achterberg (Vlaamse Ardennendreef) op. Een monster is het waar wandelen even vlug gaat als lopen, nietwaar Michel ? Vol goede moed begin ik eraan. Bijna boven geniet ik van het prachtige vergezicht. Ronse, Ruien, de Koppenberg,… het is toch een fantastische streek. Op de weg werd "Prinses Lara" in roze letters geverfd, de kleuter uit Nokere die deze week stierf. Vorig jaar werd haar ziekte en die van de zovele andere kinderen die strijd leveren tegen één of andere kankeraandoening tijdens de Ronde van Vlaanderen extra onder de aandacht gebracht. Ik word er stil van en mijn gedachten dwalen af naar mijn eigen 2 kleinkinderen.

Het extra lusje zit erop. Ik wandel terug richting Ommelozen boom en de afdaling van het pad Ten Berge. Het ligt droog. Ieder jaar doet moeder natuur het pad nog een stukje meer uitslijten. Het is jumpen van de ene kant naar de andere kant. Beneden volgt onmiddellijk de beklimming van Ten Berge, ooit een weg. Zoveel jaren geleden weggespoeld tijdens een ware zondvloed en nooit meer heraangelegd. Halfweg passeer ik aan alweer een woning waar Valerius Desadeleer zijn atelier had. Boven draai ik rechts en neem de afdaling van de Ladeuze tot aan de Ladeuzemolen. Nog één kilometer. Ik maak een praatje met Ignace die ondertussen als seingever post heeft gevat op de kruising met de drukke N8.

Na 2u 4' bereik ik heel tevreden Etikhoveplein en kom er gelijktijdig aan met Joeri. Hij staat in voor de eindbevoorrading.

Iets later finisht Octavian als eerste. Leo, één DAL-loper en 71 jaar jong, wordt tweede. Kris krijgt de bronzen medaille. Daarna druppelen alle andere deelnemers binnen.

Volledige uitslag verder in dit nummer.

Er wordt nagekaart op het terras van de zeer gezellige B&B Het Verschil.

Winnaar Octavian

2e : Leo

3e : Kris

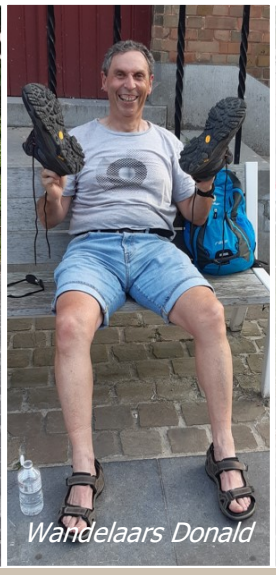
4e : Floris

DMFoto
5e : Steven

6e : Michel

7e : Marc

8 en 9 : Sonja en Ann


Wandelaars Donald

Koen en Patricia

Tradities zijn er om in ere gehouden te worden. 35 keer VALoop, 38 keer de Gordel, 23 keer Ribbedebie, 10 keer Scheldeveldejogging, het clubkampioenschap, het jaarlijks etentje. Sommige activiteiten zijn "monumenten" van JC De Pinte. In de voorbereiding van al deze activiteiten spenderen vrijwillige bestuursleden heel wat tijd om ons lopers, wandelaars iets te kunnen aanbieden buiten de dinsdagavond– of zondagvoormiddagtraining. Ik weet, we leven in heel drukke tijden en gezinnen dienen hun prioriteiten vaak anders te leggen. Toch durf ik langs deze weg een warme oproep lanceren om als lid van JCDP hier als loper of sympathisant in de mate van het mogelijke aan deel te nemen. Dank,

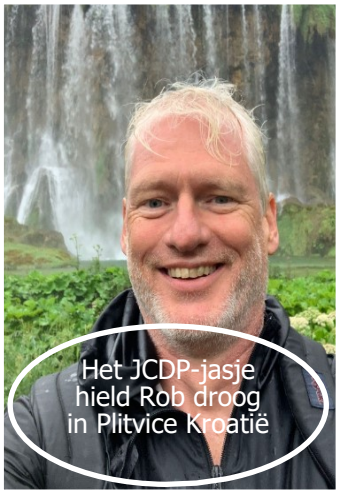
Donald Maebe, Ere-Voorzitter JC De Pinte

Donald Maebe

“In the picture”

Donald Maebe

"In the picture"



Lijst "marathons aller tijden"

In het vorige nummer van JogInfo verscheen een lijst "marathons aller tijden". Ik kreeg hier heel veel positieve reacties op maar ook een paar vragen om aanpassing van de lijst omdat een aantal resultaten niet waren vermeld. De aanpassingen werden ondertussen gedaan en de lijst staat online op onze website/blog.

Het is leuk jullie reacties te mogen ontvangen want het bewijst dat JogInfo wordt gelezen en dit doet ons als redacteurs alleen maar plezier. Het geeft ons motivatie om ermee door te gaan en het bewijst dat een papieren versie van JogInfo nog steeds goed in de hand ligt.

Ik wil ook duidelijk stellen dat het opmaken van deze statistiek al een heel huzarenstukje was en dat het geenszins de bedoeling is/was om iemand te vergeten.

Als ik de tijd vind zal ik proberen om deze lijst nog verder aan te vullen. Ik heb namelijk nog de papieren versies van de oude JogInfo's in mijn persoonlijk archief zitten.

Donald

13/05/2023	Sint-Martens-Latem Laat'em lopen	Geert Legein	5	15/85	0:23:19	12,87
21/05/2023	Malle 10 miles	Simon Van den Bossche	16	35/254	1:13:09	13,12
		Peter Slock	16	48/254	1:16:19	12,58
		Kris Clarysse	16	75/254	1:19:47	12,03
		Floris De Paepe	16	107/254	1:23:10	11,54
		Rob Hartsuiker	16	139/254	1:28:52	10,80
21/05/2023	Gent Engie Stadsloop	Octavian Susnea	11	373e	0:51:36	12,79
		Dieter Bruyneel	11	541e	0:54:22	12,14
		Eddy Ostir	5,75	330e	0:35:13	9,80
		Chantal Bergen	5,75	660e	0:41:19	8,35
21/05/2023	Luik Beer lovers marathon	Dirk Meersseman	42,195	?	4:41:59	8,98
26/05/2023	7e Art of Sports Jogging De Pinte	Marnix Baert	3,58	36/61	0:23:04	9,31
		Viviane De Buck	3,58	49/61	0:24:51	8,64
		Koen Ascrawat	3,58	51/61	0:25:25	8,45
		Herman Cannoot	3,58	57/61	0:29:49	7,20
		Kristof Agache	6,76	20/50	0:36:24	11,14
		Peter Slock	9,94	12/87	0:44:22	13,44
		Octavian Susnea	9,94	17/87	0:47:12	12,64
		Sofie Verschatse	9,94	30/87	0:52:19	11,40
10/06/2023	35e Vlaamse Ardennenloop Etikhove	Ocatvian Susnea	12,1	1/10	1:06:00	11,00
		Leo Van Ginckel (DAL)	12,1	2/10	1:07:48	10,71
		Kris Clarysse	12,1	3/10	1:08:24	10,61
		Floris De Paepe	12,1	4/10	1:09:26	10,46
		Steven Vermeulen	12,1	5/10	1:09:36	10,43
		Michel Deroose	12,1	6/10	1:21:25	8,92
		Marc Goffart	12,1	7/10	1:27:49	8,27
		Sonja Helssen (DAL)	12,1	8/10	1:32:01	7,89
		Ann Delacauw (DAL)	12,1	9/10	1:32:01	7,89
		Donald Maebe (wandel)	12,1	10/10	2:04:00	5,85
		Patricia Cornelis (wandel)	7,78		1:42:00	4,58
		Koen Ascrawat (wandel)	7,78		1:42:00	4,58
2/07/2023	Veldegem 1/2 marathon	Dieter Bruyneel	21,1	2/4	1:46:41	11,87
7/07/2023	Zeebrugge Strandloop	Dieter Bruyneel	5	22/102	0:25:51	11,61

Ergens deelgenomen aan een wedstrijd ?

De uitslagen worden gepubliceerd op
de website/blog en
in ons clubblad JogInfo

In het archief van JC De Pinte worden alle uitslagen bewaard sedert 2007 en zo gebeurt het wel eens dat een lid een oudere uitslag opvraagt.

Je mag jouw uitslagen mailen aan :
donald.maebe@skynet.be
maebedonald@gmail.com

Donald Maebe

WANDELNIEUWS

De wandelafdeling van onze club die in het leven werd geroepen door enkele ouwe getrouwen die JC De Pinte, ondanks leeftijd of ingevolge kwetsuren, steeds trouw wensen te blijven bestaat ondertussen **1 jaar**.

We nemen als startdatum van ons wandelclubje
1 september 2022.

Iedere dinsdagavond, stipt om 20u, vertrekt een klein groepje wandelaars voor een tochtje van om en bij de 5 km. Eén uurtje stappen om zo gelijktijdig met de lopers aan te komen.

Meewandelen op dinsdagavond ?
Kom gewoon langs en sluit aan.

Donald Maebe

LIDGELD 2024

Wanneer dit nummer van JogInfo in jouw brievenbus tuimelt is het jaar al 3/4 voorbij.

Dit betekent dat het bestuur volop bezig is met de voorbereiding van het 44e werkingsjaar en dat Penningmeester Luc weldra zal vragen om het lidgeld voor 2024 te betalen. Maar… daar twijfelen we toch niet aan om dit te doen ?

Wil jij ook volgend jaar :

- Jouw favoriete sport beoefenen met gelijkgezinden ?
- Ervaringen uitwisselen op dinsdagavond en zondagmorgen ?
- 4 keer per jaar op de hoogte worden gehouden van wat leeft binnen onze club ?
- 24/7 verzekerd zijn wanneer je gaat lopen of wandelen ?

Schrijf dan zo vlug mogelijk uw lidgeld over op rek. nr. BE37 7374 4013 6028 BIC : KREDBEBB of neem contact op met het bestuur

Donald Maebe

Erfgoed op ons looptraject : - deel 13
WO I, de slag aan de Grenadiersbrug in Eke

Dit jaar liepen we voor de 23e maal tijdens de Ribbe-DEBIE -Jogging over de Grenadiersbrug in Eke, de brug net voor de finish. Maar ons jong geweld binnen de club staat hier wellicht niet bij stil dat hier net voor het beëindigen van de Eerste Wereldoorlog nog een felle strijd heeft gewoed met "den Duits".

Een koperen gedenkplaat (bovenste foto) op de brug herinnert er ons aan dat hier in deze anders zo rustige Scheldevallei begin november 1918 één van de laatste veldslagen in het eindoffensief van Wereldoorlog I werd geleverd.
Tot aan de wapenstilstand van 11 november 1918 woedt een hevige strijd over beide Scheldeoevers tussen de Duitse troepen en de Legergroep Vlaanderen, een alliantie van Franse, Britse, Belgische en later ook Amerikaanse troepen

Onder de brug werd op 6 november 2016 een landmark geplaatst (middelste foto)

Op het Ferdinand De Bockplein, net voor de Eekse begraafplaats staat nu een gedenkplaat voor de Grenadiers die sneuvelden (onderste foto).

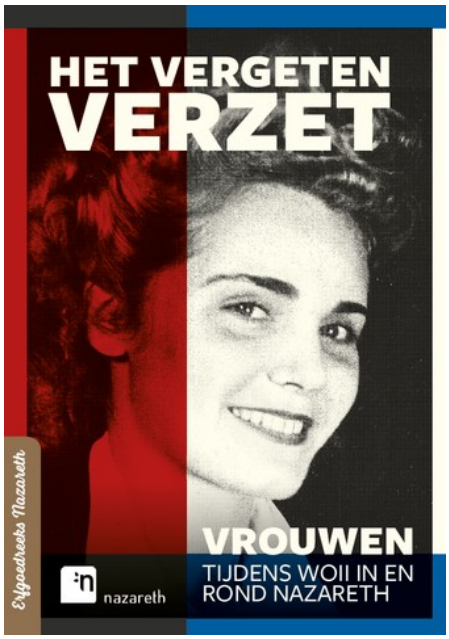
Onthou echter de woorden "***Met hun levensoffer werd uwe vrijheid gekocht***". Niemand die kan/kon voorspellen hoe de wereld of België er zou uitgezien hebben mochten we Duits geweest zijn.

Uiteraard staat op het internet heel wat te lezen over deze slag aan Eke brug.

***

Tevens wil ik de tentoonstelling "Het vergeten verzet" in het Erfgoedhuis in Nazareth aanbevelen.

Veel mensen denken dat de Tweede Wereldoorlog een 'mannenzaak' was. In werkelijkheid was het een totale oorlog die werkelijk iedereen raakte. Ook vrouwen traden toe tot het verzet en streden mee tegen de Duitse bezetting. De rol van deze vrouwen bleef tot op vandaag jammer genoeg onderbelicht en daar wil deze tentoonstelling verandering in brengen.



De tentoonstelling is zeker nog tot het einde van dit jaar en mogelijks ook volgend jaar nog te bezichtigen.

Locatie : Erfgoedhuis, Drapstraat 16, Nazareth
Open : elke eerste en derde zaterdag van de maand van 14u tot 17u. - toegang gratis.

Donald Maebe	**Koken met JC De Pinte -** **(bron : AH, een receptje van Dafne Schippers)**

Dafné Schippers, Wereldkampioene op de 200m in 2015, zilver op de Olympische Spelen in Rio, weet wat gezond eten betekent voor een atleet/atlete.

Hieronder een receptje van haar.

Gevulde omelet met tomaatjes, geitenkaas en zonnebloempitjes

1) Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de tomaatjes en de bosui zachtjes 1 min. aan.

2) Kluts de eieren met wat zeezout en peper. Schenk over de tomaatjes en ui in de pan. Roer snel door elkaar en laat daarna met rust. Bak de omelet om en om goudbruin in ca. 3 min.

3) Beleg de omelet met de sla of spinazie, geitenkaas, zonnebloempitjes, de rest van de tomaatjes en bosui. Bestrooi tot slot met wat paprikapoeder en de peterselie.

Donald Maebe	**Het STRAVA-loopteam van JC De Pinte - WhatsApp**

Het STRAVA LOOPTEAM werd in 2020 opgericht in volle coronaperiode door onze Voorzitter. Ondertussen zijn al we met **33 clubleden** lid van dit virtuele team. Zo blijven we ook online verbonden, blijven we op de hoogte van activiteiten en kunnen we elkaar steunen (met "kudos" of reacties).

Leden van ons Strava Loopteam JC De Pinte:

Kristof Agache, Koen Ascrawat, Joos Bral, Johan Bril, Dieter Bruyneel, Kris Clarysse, Marjolijn De Bie, Geert Deconinck, Jana Deconinck, Floris De Paepe, Jurgen Desmyter, Marc Goffart, Martine Haelterman, Jean-Marc Hemelsoet, Wannes Hemelsoet, Bart Hertveldt, James Huys, Dominique Lagast, Katharina Lannoy, Geert Legein, Donald Maebe, Dirk Meersseman, Els Meyvaert, Joeri Nowé, Sandra Reulink, Michaël Roseeuw, Peter Slock, Caroline Surmont, Octavian Susnea, Simon Van den Bossche, Kim Van der Eecken, Johan Van Laecke, Steven Vermeulen

Ook zin om toe te treden tot ons team? Doen! Maak een "free account" aan bij Strava. Uploaden van je prestaties doe je via een uurwerk type Polar, Garmin,… of installeer de STRAVA-app op jouw smartphone en registreer je activiteit rechtstreeks.

Sinds kort is JC De Pinte ook "officieel" op WhatsApp te vinden. Met een eigen chatgroep wil het bestuur een extra communicatiekanaal aanbieden voor berichten en afspraken met betrekking tot onze favoriete sport, zowel vanuit het bestuur als tussen leden onderling. Wat mag je zoal verwachten: praktische aankondigingen (bv. over kantine-moment, startplaats of startuur activiteiten), informatie over joggings van andere loopclubs, uitwisselingen over deelname activiteiten, enz. Via de onderstaande link kan iedereen met een WhatsApp account deelnemen aan onze gesprekken (stuur deze link dus aub niet door naar niet-leden!): https://chat.whatsapp.com/ JTL2ufNCGkp8GuAmJndaGI — je ontving deze normaal ook per e-mail. Klik met je gsm op bovenstaande link, bevestig om de link te openen met WhatsApp en aanvaard de uitnodiging. Deelname is uiteraard vrijblijvend. Je kan je altijd zelf uitschrijven.

Donald Maebe

Een wist-je-datje n.a.v. 23e Ribbe-DEBIE-Jogging

Enige tijd geleden ging ik een pint drinken op "den boot" die aangemeerd ligt aan de Decascoop in Gent. Groot was mijn verbazing bovenstaande aanbeveling te zien hangen voor een blond, fruitig biertje : Riebedebie. Toeval bestaat dus wel degelijk.

Brouwerij Debie zag het levenslicht in 1992 in het brouwersdorp Watou. Zatte Bie, Hellekapelle en Helleketelbier waren de eerste bieren die men er brouwde. In 1998 werd de brouwerij overgenomen door Jos Tsjoen en werd er verhuisd naar Loker. In 2011 drong zich opnieuw een verhuis op ditmaal naar Wakken (Dentergem). Ondertussen werd het assortiment uitgebreid naar 10 bieren.

Het verhaal

Riebedebie,
dat is de man die, terwijl zijn vrouw slaapt, zijn centen bijeen raapt.

Hij sluipt het huis uit,
met zijn gesprokkelde buit, zonder enig geluid.

De schoenen nog in de hand, om te gaan feesten in 't hele land. Op zoek naar de kruidige smaak van zoet blond vermaak.

In de vroege uurtjes keert hij terug naar bed, net voor zijn vrouwtje koffie zet.

Kenmerken van het biertje

Uitzicht: Helder, stabiele schuimkraag

Aroma: Fruitig (perzik, sinaas), hoppig, floraal, gist, biscuits.

Smaak: Zoet, moutig, kruidig en fruitig, prikkelend mondgevoel met zachtbittere afdronk.

"Met zijn heldere, stabiele schuim-kraag staat Riebedebie stevig in z'n schoenen.
Hij prikkelt je mond en verleidt al je zintuigen met zijn fruit, hop, gist en biscuits aroma's. Zijn zoetfruitige smaak met moutige kruidentoetsen brengt je in vervoering. En terwijl jij geniet van zijn zachtbittere afdronk maakt hij zich uit de voeten. Santé!"

En zo heeft Etienne De Bie, uitvinder en organisator van onze Ribbe-debie-jogging, zonder het misschien te beseffen, een eigen biertje.

Wedstrijden en uitslagen

Ergens deelgenomen aan een wedstrijd ?

De uitslagen worden gepubliceerd op
de website/blog en
in ons clubblad JogInfo

In het archief van JC De Pinte worden alle uitslagen bewaard sedert 2007 en zo gebeurt het wel eens dat een lid een oudere uitslag opvraagt.

Je mag jouw uitslagen mailen aan :
donald.maebe@skynet.be
maebedonald@gmail.com

JCDP	ACTIVITEITEN 2023 - Noteer dit alvast in uw agenda !

8 september 2023 : 10de Scheldeveldejogging

- Eigen organisatie n.a.v. "De Pinte kermis" iedereen welkom
- 5 of 10 km in Parkbos Scheldevelde, De Pinte

7 oktober 2023 : 38ste Gordel rond De Pinte + clubetentje

- Eigen organisatie, exclusief voor leden
- Halve marathon (ook 7 of 14,5 km mogelijk)

5 december 2023 : Sinterklaasloop

- Eigen organisatie, exclusief voor leden

15 december 2023 : Vredeslichtrun Gent-De Pinte-Nazareth

- Eigen organisatie, exclusief voor leden

19 december 2023 : Kerstloop

- Eigen organisatie, exclusief voor leden

JCDP	38e Gordel rond De Pinte - 07/10/2023 Lopers starten om 10u, wandelaars starten om 7.30u

Eén van onze monumenten ooit in het leven geroepen door het allereerste bestuur.
We houden de traditie in stand en organiseren deze **loopklassieker** opnieuw.

Start/aankomst: Sportpark Moerkensheide De Pinte om 10u
Wees op tijd voor de traditionele clubfoto !

Organisatie voorbehouden voor leden van JC De Pinte en genodigde lopers.

We volgen de gemeentegrenzen van De Pinte.

Er worden 2 bevoorradingen voorzien :
1. Hemelrijkstraat (na 7 km) net voor de brug over de spoorweg
2. Langs de Schelde (na 15 km) ter hoogte van het Doornhammeke.

Je kan ervoor kiezen om het parcours volledig af te leggen of in estafette. Estafettelopers wisselen aan de bevoorrading. Wie in estafette wil lopen, geeft om organisatorische redenen (vervoer) best een seintje aan het bestuur.

JC DE PINTE WANDELT

En waarom de Gordel niet wandelen ?

Enige tijd geleden kwam Martine met het zotte idee om de Gordel dit jaar te wandelen. Na mijn 20 km door Brussel, de Fiertel en de Vlaamse Ardennenloop alweer een uitdaging. Ook Anke heeft reeds toegezegd om ons te vergezellen.

De lopers gaan van start om 10u. Dus stel ik voor dat wij **vertrekken om 7.30u**. Zo komen we ongeveer gelijktijdig met de lopers aan rond de klok van 12u.

ZIN OM OOK MEE TE WANDELEN ???

Geef je naam door **aan Donald (0495/630.248)**. Starten doen we aan het Sportpark Moerkensheide. Partner uiteraard welkom.

Wat heb je nodig : eigen bevoorrading (eten, drinken), goede wandelschoenen en naadloze kousen, iets tegen de regen, eventueel pleisters (compeed), jouw goede humeur,…

Tot dan ?

Datum : 7 oktober 2023
Uur : 19.00u
Waar : Eetzaal Vrije Basisschool, Polderdreef, De Pinte

Om het energieverlies na de gordel weer aan te vullen, bieden wij de clubleden en hun familie de gelegenheid te genieten van een lekkere BBQ (vlees of vegetarisch)

Wat mag je verwachten voor de prijs van 35 euro (20 euro voor -15 jarigen) :
Aperitief, barbecue op houtskool met groentjes, dessert & een gezellige babbel.
Wijnen, bieren en frisdranken zijn verkrijgbaar aan democratische prijzen.

——————————————————————(hier afknippen aub)——————————————————————

INSCHRIJVINGSSTROOKJE

Jaarlijks etentje Joggingclub De Pinte
7 oktober 2023 om 19u00
Eetzaal Vrije Basisschool, Polderdreef De Pinte

Ondergetekende …….

Straat …….

plaats …….

Aantal personen waarvoor ik inschrijf:

Vlees BBQ : …… volwassenen + ……. kind(eren) < 15 jaar

Vegetarische BBQ : …… volwassenen + ……. kind(eren) < 15 jaar

Ik betaal ……. euro door (**schrappen wat niet past**)

- betaling in speciën (aan penningmeester Luc)
- overschrijving op ons rekeningnummer BE37 7374 4013 6028

Gelieve dit strookje uiterlijk op dinsdag 26 september af te geven aan een bestuurslid van de club.

JogInfo… jouw clubblad ! Zin om een artikeltje te schrijven ?

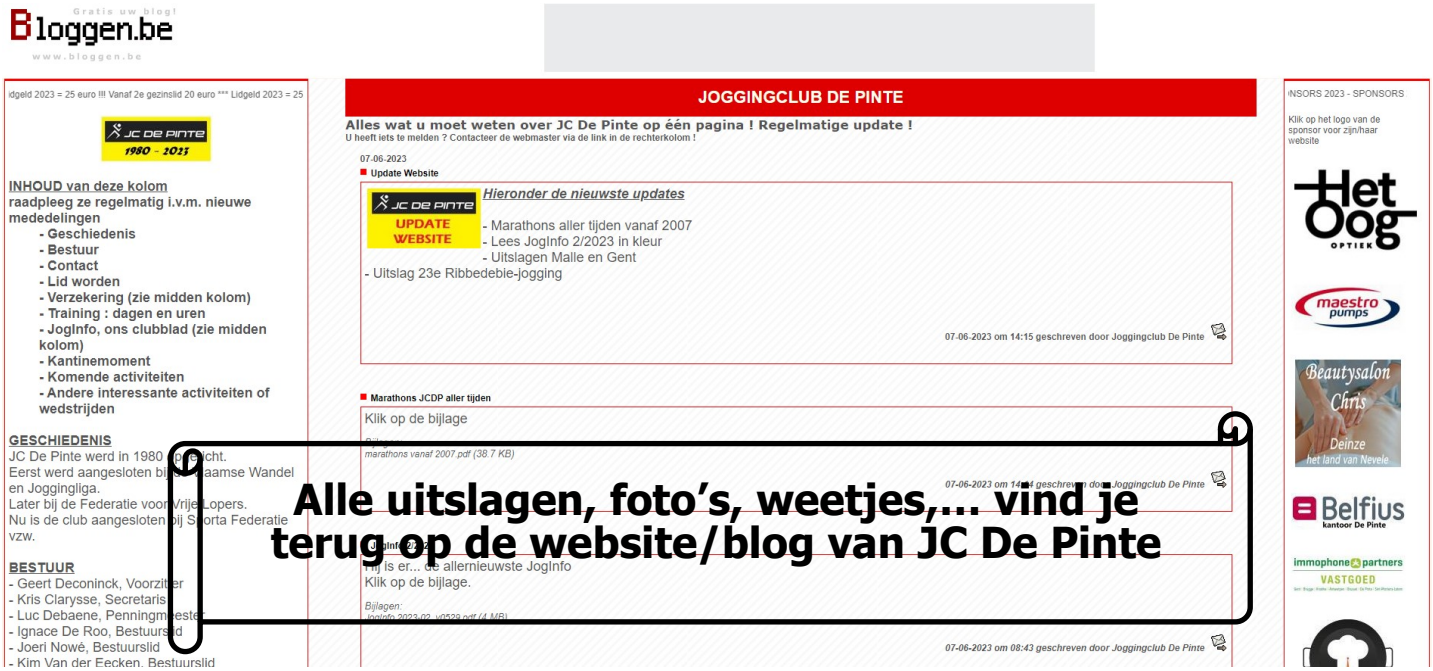
Zoals je ook in deze JogInfo hebt kunnen vaststellen probeert de redactie jou een gevarieerd clubblad aan te bieden. Meer teksten en foto's maakt het een leuk, aantrekkelijk clubblad en dit dankzij jouw inbreng !

Meehelpen aan ons clubblad ?
Ook JIJ kan jouw steentje bijdragen !

Ergens deelgenomen aan een wedstrijd ?
Schrijf een verslagje !
Zelf foto's genomen op een evenement ?
Een familiegebeurtenis ?
Een krantenartikel gezien over JC De Pinte ?

Je mag alles doormailen aan : **donald.maebe@skynet.be of marc.goffart@telenet.be**

www.jcdepinte.be > alle laatste info op het blog van de club



Bestuursvergaderingen

Items besproken op de bestuursvergaderingen

- ☑ Ledenbestand
- ☑ Financiën
- ☑ Komende activiteiten
- ☑ Evaluatie voorbije activiteiten
- ☑ Website /Facebook
- ☑ Joginfo
- ☑ Varia

Verzekering - Sportongevallen GDPR

Hoe ben je correct verzekerd Geert Deconinck

Al onze leden zijn verzekerd gedurende alle joggingactiviteiten, zowel in clubverband als daarbuiten. Dit wil zeggen dat u evengoed verzekerd bent tijdens het individueel joggen als tijdens clubactiviteiten en evengoed tijdens wedstrijden als tijdens trainingsactiviteiten. Met een beetje goede wil kan ook een jubileumfeest of het jaarlijks etentje voor de leden als een verzekerde "clubactiviteit" worden beschouwd. U kan wel geen beroep doen op de clubverzekering als u verongelukt, wanneer u moet hollen om nog tijdig uw trein te halen... maar dan bent u waarschijnlijk gedekt door de arbeidsongevallenverzekering.

U kan in elk geval 24 uur op 24 uur met een gerust hart uw favoriete sport beoefenen.

Indien u pech zou hebben, dient u de aangifte zo snel mogelijk in te dienen via onze correspondent, Luc Debaene. Als club hebben wij de verplichting aangifte te doen binnen de 8 dagen. Wanneer het ongeval als sportongeval wordt erkend, krijgt de club hiervan bericht. Aan het slachtoffer worden de nodige documenten opgezonden.

AANGIFTE VAN EEN ONGEVAL

Via onze website kan je een aangifteformulier voor de arts downloaden (rubriek 'Verzekering').
Luc Debaene, F. De Potterstraat 35, 9840 De Pinte. Tel 0495/15.92.32

REGISTRATIE (NIEUWE) CLUBLEDEN BIJ SPORTA > clubverzekeraar

Dit kan via het online platform.
De link kan je aanklikken via de clubwebsite.

https://mijnbeheer.sportateam.be/organisaties/aansluitformulier/64223ccf70bbb65a3a4aceac37e21016

LIDGELD 2023 > 25 euro
2e gezinslid en volgende > 20 euro
BE37 7374 4013 6028

JCDP	aandacht voor onze SPONSORS

Bezorg onze sponsors
de nodige publiciteit !
Draag met trots het clubshirt !

Koop lokaal ! Zo steun je onze sponsors

- **Optiek Het Oog, De Pinte**
- **Immophone Partners Vastgoed De Pinte**
- **Belfius De Pinte**
- **Paella De Prins, Oudenaarde**
- **Maestro Pumps, Kruishoutem**

immophone partners
VASTGOED
Gent | Brugge | Knokke | Antwerpen | Brussel | De Pinte | Sint-Martens-Latem
Belfius
Kantoor De Pinte
maestro pumps
1ST ANNIVERSARY
JC DE PINTE WANDELT
Wandelafdeling JC De Pinte
Wij wandelen iedere dinsdagavond
Vertrek STIPT om 19.30u
DMFoto
PAELLA DE PRINS
Het Oog
OPTIEK