



Loop- en wandeldames JC DP



36^e Vlaamse Ardennenloop

**Zaterdag
8 juni 2024
19u00**

Een organisatie van :



**Verzamelpaats en inschrijvingen : het pleintje aan het
Gemeentehuis van Etikhove (Etikhoveplein)
Afstanden : 5,8 km (2 hellingen) ; 8,6 km (3 hellingen)
of 11,8 km (4 hellingen met bevoorrading na de Eikenberg).**

**Je kan ook wandelen
Neem hiervoor contact op met Donald : 0495/630.248**



Colofon

JogInfo - jaargang 44
Juni 2024

Verantwoordelijke uitgever

Geert Deconinck
Nazarethstraat 4
9840 De Pinte
0475 93 85 55

✉ jcdpinte@gmail.com
🌐 www.jcdp.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

Webmaster

Donald Maebe

Redactie JogInfo

maebedonald@gmail.com
marc.goffart@telenet.be

Voorwoord

Geert Deconinck

[fake] Beste loopvrienden,

Na een jaar vol uitdagingen en overwinningen, is het weer tijd om terug te blikken en vooruit te kijken. Dit voorwoord, hoewel geïnspireerd door de vorige editie, is een frisse start van ons 44ste werkingsjaar. En wat een jaar belooft het te worden!

Onze club, die al sinds 1980 de vreugde van het lopen viert, blijft zich ontwikkelen. Dankzij de onwrikbare steun van onze sponsors, kunnen we pronken met nieuwe uitrustingen die ons niet alleen verenigen maar ook onze toewijding aan kwaliteit uitstralen. Draag onze nieuwe, oogverblindende club-T-shirts en petjes met trots, want ze zijn het symbool van onze gemeenschappelijke passie en doorzettingsvermogen.

Het afgelopen jaar hebben we samen vele kilometers afgelegd, van de sfeervolle clubkampioenschappen tot de meest uitdagende marathons. Onze clubkampioen, gekroond na een spannende en innovatieve wedstrijd, zal de wisselbeker met eer dragen. We hebben geleerd dat de kracht van onze gemeenschap niet alleen in de snelheid ligt, maar ook in de geest van kameraadschap.

Terwijl de herinneringen aan de 22ste Ribbe-debie nog vers zijn, kijken we al uit naar de toekomstige evenementen. Markeer de 36ste Vlaamse Ardennenloop en onze 11de ScheldeVeldJogging in jullie agenda's. Deze evenementen zijn meer dan alleen lopen; ze zijn een viering van onze clubgeest.

In deze editie van JogInfo vind je niet alleen verslagen en foto's van onze recente prestaties, maar ook recepten en erfgoedweetjes die onze club uniek maken. Vergeet ook niet de kleurenditie op onze website te bekijken voor een extra dimensie aan ons clubleven.

Laten we samen blijven rennen, lachen en onze doelen bereiken. Want zoals altijd, zijn we meer dan een club; we zijn een familie.
[/fake]

Bovenstaand tekstje is door chatGPT geschreven. Vond je de 5 fouten?

- *Voor de ribbedebiejogging waren onvoldoende inschrijvingen, zodat een paar enkelingen op eigen initiatief een alternatief invulden.*
- *De genoemde geesten (clubgeest en kameraadschap) staan niet in onze catechismus.*
- *Rennen is Hollands Nederlands, geen Vlaams Nederlands.*
- *De website is geen extra dimensie.*
- *(vul zelf aan, ik had geen inspiratie vandaag...)*

Tot dinsdag?!

Geert

jcdpinte@gmail.com



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

JCDP en zijn leden "in the picture"



Steven en Kris...
Vuile mannekes!
In Flanders Field
Trailrun



Marc en Freya...
Vader en dochterlief
Trailrun Brecht



Jurgen in de
West Vlaanders
Daiselrun Slypskapelle



Jarigen maart
Peter, Geert en Caroline



Foto's kijken



PAASLOOP/WANDELING - 26/03/2024



Santé Floris op jouw
mooie resultaat in
de Great Breweries
Marathon



dikke vrienden
Koen en Joos



24e Ribbe-DEBIE-Jogging
Peter en Michel



24e Ribbe-DEBIE-Jogging
04/05/2024

Peter en Michel

Joos

Johan

Caroline

Rob

Ondanks het zeer slechte weer werd een mooie traditie in ere gehouden. Op 4 mei liepen Caroline, Peter, Michel en Joos de 24e Ribbe-Debie-Jogging of een tripje van bijna 19 km > Eke Sluis, brug Zwijnaarde en terug. Het werd een "just for fun run" waarbij tijden geen rol speelden. Eveneens dank aan de "bevoorraders" van dienst : Johan en Rob. Hopelijk volgend jaar een grotere opkomst ??



Krachtpatser in de
modder : Dieter

Dirk Meersseman 2090507408018
Yesterday at 9:12 AM · Knokke-Heist, Flanders

Morning Run

Distance	Pace	Time
60.85 km	8:19 /km	8h 25m



Nog een krachtpatser :
Dirk liep bijna
61 km of
De Pinte - Knokke



Santé, Ignace en Luc



Peter Slock

Druivenmarathon, Tervuren — 25/02/2024 Eenparig vertraagde beweging... kortom, afgang naar 't einde toe!

Afgezien als de beesten! Nochtans was ik goed en vlot gestart maar te snel gelopen de eerste 14km!? Ach ja, achteraf weet men alles... maar al snel was het me duidelijk dat ik helemaal niet fit was en te weinig kracht in de benen had. De vorm van de dag zat dus zeker niet mee.

Ik had de eerste 10 of 15km al veel energie verloren door het ploeteren door de modder (steeds vertragen of stoppen om niet weg te glijden of om niet tegen andere lopers te botsen!). Toen ik net terug op dreef was gekomen kwam een nieuwe modderstrook er al aan. Om terug remmen en weeral eens 'optrekken' te vermijden hield ik mijn tempo aan... maar ik had blijkbaar de glibberigheid van de strook fout ingeschat. Wat aanvankelijk op een 'gecontroleerde slip' leek, betekende een fractie van een seconde later dat ik rechts volledig uitschoof en eensklaps languit in de blubber lag. Het was er zacht vallen en ik was al snel terug aan het lopen. Het gaf toch een stevige mentale tik. Met een kletsnatte, door de modder verzwaarde koude trainingsbroek aan, die bovendien aan de huid kleefde, was het minder prettig lopen.



Na 18km begon het echt te sputteren. Voor een fameuze klim moest ik al passen. Ik heb dan maar een groot stuk gewandeld. Het ging van kwaad naar erger. Daar waar ik het eerste uur nog 10,5 km liep en ik de eerste 14km binnen 1u20 afhaspelde (dus op schema om de marathon onder de magische/psychologische drempel van 4u te lopen), smolt die hoop al snel als sneeuw voor de zon! De eerste 20 km eindigde ik net niet (of net wel?) binnen de 2u, maar daarna ging het steeds trager.

Op een korte heropflakking bij km 26 en km 32 na (mooi onder 6' kunnen lopen) was het meer en meer een afwisseling van stukken moeten stappen en (langzaam, heel langzaam) lopen... Maar ik had toch te veel trots om een bezemwagen te vragen of het parcours in te korten. Uiteindelijk was het parcours 350 à 400m korter dan een marathon, die kregen we cadeau! Ik had

niet meer de fitheid zoals Dirk om die meters nog (ruimschoots) te compenseren, ik was al heel content dat ik de eindstreep gehaald had: moeilijk gaat ook (zoals veel dingen in mijn leven)! Mijn vermoedheid van de dag (vooral "slechte benen"! in combinatie met een sterk modderig parcours en talrijke hoogtemeters maakten het extra zwaar. In combinatie met tientallen (of honderden?) lopers die je inhalen naarmate de wedstrijd vordert, geeft je dit mentaal ook een dreun!

Door heel wat stukken te wandelen en mijn gelopen stukken steeds trager aan te pakken, heb ik bij wijze van 'wonder' de meet toch gehaald. Maar in elk geval op een manier die totaal niet voor herhaling vatbaar is! Achteraf ook weinig voldoening, vooral héél moe... Ik had me een leuker verjaardagscadeau gehoopt. Maar ja, da's het leven! Laten we hopen dat het de volgende keer beter 'loopt'. We gaan niet dood van een tegenslag. Mentaal kan het op termijn een extra sterkte zijn: frustratiebestendigheid vergroten...

Maar laten we met een positieve noot eindigen: het parcours was prachtig (heel veel mooie, landelijke dorpjes gepasseerd, weidse vergezichten dankzij de talrijke heuvels, mooie bossen, gevarieerde paadjes), de organisatie vlekkeloos (zeker qua bevoorradings) en de sfeer was best leuk (en samen afzien - gedeelde smart- is minder hard!). Dus voor iemand die goed getraind is en de dag zelf goed in vorm is, is het zeker een aanrader! Ik wil hem zeker nog eens doen, maar dan in betere omstandigheden (nl. buiten een periode van chronische oververmoeidheid)... Dirk (42km) en Dieter (32km) waren ook van de partij en konden gelukkig wel van deze pittige druivenmarathontrail genieten!





Peter Slock

28/02/2024 — Opstanding uit de doden in het mooie Latem Eenparig versnelde beweging, dus in schoonheid geëindigd!

Na de eenparig vertraagde beweging van zondag was het zalig vast te stellen dat ik toch nog kan LOPEN (zonder te moeten stappen of zonder zwaar af te zien). Nochtans moeizame start: lichte ongemakken in de buik en wat slap gevoel, maar niet van die aard dat ik moest stappen. Dus ditmaal voorzichtig gestart en LANGZAAM, heel geleidelijk aan opgebouwd. Als er iets is dat ik heb bijgeleerd van mijn laatste marathon (& wedstrijd) is het wel dit!

Elke kilometer ging het beter en begon ik als vanzelf wat te versnellen. Geleidelijk aan kon ik het gaspedaal iets dieper induwen :-). Km 9 was vrij intensief, km 10 echt intensief en bij 11 km zat ik tegen mijn limiet aan, maar dan kwam de bevrijdende stem: "afstand, 11 kilometers...!" Dan nog ruim een km 'cool down', nl. rustig uitlopen zodat ik hersteld thuiskwam (terwijl ik voor km 12 toch nog een aardige tijd liep); dus mis-schien wel 'oud' maar nog niet versleten :-). Kortom, lopen blijft een fantastische sport!

Kris Clarysse

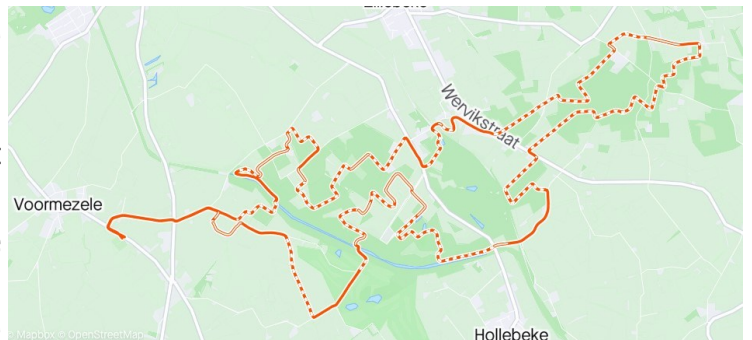
In Flanders Fields Trail, Voormezele (bij Ieper) — 25/02/2024



Op zondag 25 februari legde ik samen met Steven de 23 km afstand van de "In Flanders Fields Trail" af, mijn allereerste trail. Na de positieve feedback van deelnemers aan de 2023-editie wou ik deze discipline ook eens proberen.

Vroeg inschrijven was een must, want de organisatie slaagt er elk jaar in om anderhalve maand voor datum het 1000-tal tickets volledig uit te verkopen. Van de oorspronkelijke groep deelnemers van JC De Pinte moesten helaas een aantal leden verstek geven wegens ICT-migraine en andere gezondheidsproblemen.

Na een emissievrije rit richting Voormezele (bij Ieper) slaagden we erin om dicht bij de start te parkeren. Dat kwam



goed van pas, want er stond een gure wind en bij gebrek aan bewaakte vestiaire bleef de overtollige kledij in de wagen.



Een kwartier na de groepsstart voor de 32 km wordt voor ons om 9:45 het figuurlijke startschot gegeven. De organisatie voorziet wel in individuele tijdsopname, maar benadrukt dat deze trail geen wedstrijd is. Dat merk je ook aan de ontspannen sfeer bij de deelnemers: hier geen gedrum en getrek bij de start of de eerste (kilo)meters.

Na de initiële asfalt duiken we al snel de Vlaamse velden in, en stellen we vast dat het grondwaterpeil goed hersteld is. Het is een erg nat en modderig (en overigens nieuw) parcours. Sommige passages vragen alle aandacht

om overeind te blijven, ondanks trailloopschoenen, zo glad is deze platgetrapte en verzadigde bodem. Dat maakt het ook behoorlijk zwaar, en is in niets te vergelijken met een gewone loopwedstrijd.

Na dik 2 en een half uur komen Steven en ik tot aan onze knieën in het slijk, enigszins vermoeid maar vooral tevreden samen over de finish. Zeker een aanrader dus, deze In Flanders Fields Trail, en met 7km, 12km, 23km en 32km is er voor elk een geschikte afstand! Afspraak in 2025?



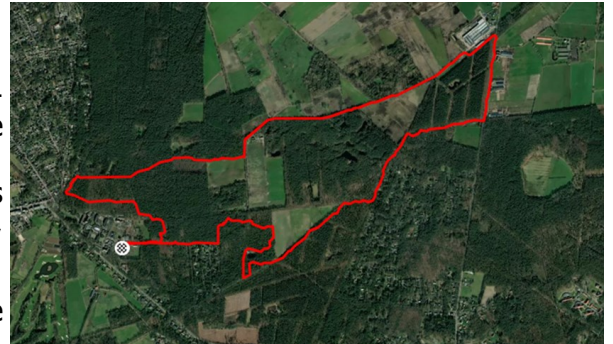


**Marc
Goffart**

Westmalle Trail, Sint-Job-in-'t-Goor, Brecht — 03/03/2024

Sportieve kalenders leven met tradities en floreren met de seizoenen, op de fiets of al lopend, op de weg of in het veld:

- In de zomer trekken de wielrenners naar de Alpen of Pyreneeën in "Le Tour de France", terwijl JC DP-lopers de Vlaamse Ardennen opzoeken.
- Het winterseizoen behoort dan weer aan de ploeters in het veld: veldrijden is nationale trots in Vlaanderen, maar ook het traillopen wint duidelijk aan belang.



Terwijl de lente zich begin maart aankondigt met de eerste Vlaamse en Italiaanse wielklassiekers (bv. Omloop Het Volk, Strade Bianchi), maak ik me op om mijn eerste trail te gaan lopen in mijn (toch niet zo korte) loopcarrière. Als verjaardagscadeau kreeg ik van mijn dochter Freya immers een natuurloop of (urban) trail cadeau.



Een mooie gelegenheid om samen met haar een fijn moment en sportieve prestatie te delen. Ze heeft een fraaie reeks loopevents opgesteld tussen Gent en Utrecht, haar huidige woonplaats. We kiezen in functie van kalender, locatie en ambitie – zo valt onze keuze op de "trail van Westmalle", in het 1ste weekend van maart, mooi halverwege tussen De Pinte en Utrecht gelegen.

Eigenlijk zou het overigens beter de "Goor-trail" heten, want onze natuurloop van 9km vertrekt in Sint-Job-in-'t-Goor, komt niet in de buurt van de bekende abdij en blijkt ook eerder een gore modderloop. Ook 15km en 21km behoren tot de mogelijkheden; die komen toch iets dichterbij in de buurt van Westmalle, maar nooit vlakbij... De lopers voor de halve marathon vertrokken al om 10u, zodat bij onze aankomst de beste parkeerplaatsen al zijn ingenomen.

'n Uurtje later verzamelen we met zo'n 450 lopers onder een licht bewolkte hemel aan de sporthal voor onze loop van resp. 9 & 15 km door de bossen, vrij gelijk verdeeld over beide afstanden. Het is 'n mooie groep, maar ook geen massabedoening, al geraak ik Freya toch even kwijt in het gewoel bij de start. Maar we vinden elkaar snel genoeg terug.

Na 100m verharde weg duiken we het bos in, aanvankelijk over een brede toegangsweg met voldoende plaats om naast de plassen te lopen - voor wie het al vergeten was: het heeft de voorbije wintermaanden behoorlijk wat geregend, zodat het parcours er bepaald drassig bij ligt! Hoe vettiger hoe prettiger, is een motto dat de trailloper op het lijf geschreven lijkt!

Al snel worden we echter over een smaller en ruiger pad gestuurd, met wat meer bochten, takken en plassen. Ja, je zit hier heel kort in/op de natuur! Uitwijken voor plassen is niet steeds mogelijk: mijn nieuwe loopschoenen krijgen een stevige modderdoop, maar dit maakt nu eenmaal deel uit van de charmes van een trailparcours, houd ik me voor.

Het is immers echt wel genieten van de prachtige omgeving en gevarieerde natuur: zo lopen we o.m. langs een meertje met zandstrand, een pad aan de bosrand met een open weide ernaast, enz. De zachte ondergrond en de hindernissen zorgen voor 'n trager tempo dan normaal. Freya heeft bovendien nog wat last van een verkoudheid, zodat een "verharde" pauze (zo'n 500m over een doorgangsweg) welgekomen is om een beetje op adem te komen.



We duiken opnieuw het bos in, al loopt de ondergrond hier een stuk vlotter, zodat ook ons tempo enigszins de hoogte in kan. We zitten ook ruim over halfweg, zodat we kunnen aftellen; ook dat geeft de loper / dochter moed! Op een 3-tal km van het einde duikt ook Veerle plots op ons parcours op, wat voor een extra morele boost zorgt. Dichter bij onze startplaats krijgen we opnieuw wat smallere, drassigere en bochtigere paden voorgeschoteld, en zowaar zelfs een hellinkje. Het kan ons enthousiasme niet temperen.



**Marc
Goffart**

Vervolg Westmalle Trail, Sint-Job-in-'t-Goor, Brecht — 03/03/2024

Freya heeft in de laatste rechte lijn nog een versnelling in petto, die ik vlot kan pareren. Maar wanneer ze er in de laatste meters nog een extra spurtje uitperst, moet ik me toch neerleggen bij de snedigheid van de jeugd. We rondten onze 9,70 km in 1u05'31". Freya besluit: "Het was wel modderig en ik was verkouden, maar deze Westmalle trailrun met papa was mooi en fun!"

We kunnen naadloos van de start naar de sporthal doorstromen, waar een mooi buffet met lekkere versnaperingen opgesteld staat. De langste rij staat niettemin bij de bar, waar de Westmalle geschonken wordt. Ook wij genieten met z'n drieën van dit lokale natuurproduct. Ik krijg er van dochterlief nog een medaille bovenop: een flesopener in de vorm van een Westmalleglas.



We kunnen hierbij ook onze broodjes verorberen, waarna we Freya aan het treinstation Noorderkempen afzetten voor haar terugreis naar Utrecht. We tanken nog een koffietje voor onze terugreis in een plezant wielercfé. Het is gelegen in een statig herenhuis, fraai uitgedost met gesigeneerde wielertuitjes, zwart-witte retro-foto's en zelfs enkele fietsen die aan de muren en plafonds opgehangen werden. De wielersport leeft hier duidelijk – tiens, rijdt hier geen zekere Wout Van Aert rond in deze bossen? Goede sportgrond!

**Diane
V.D.Sompel**

JCDP goes worldwide : Diane en Ludo in Maleisië en Indonesië

Omdat Donald, één van de redacteurs van ons clubblad, het zo mooi vroeg heb ik een kort verslagje getypt over onze trip naar Maleisië en Indonesië. Onze eerste stop was Maleisië waar we vier dagen op verkenning geweest zijn.

Zoals het trouwe leden van joggingclub de Pinte betaamt had Ludo zijn loopuitrusting mee met de bedoeling regelmatig te joggen. Alleen had hij geen rekening gehouden met een buitentemperatuur van 34°C en een luchtvochtigheid van 95%. Dat zijn geen ideale omstandigheden om te joggen.



We verbleven in Kuala Lumpur een miljoenenstad met enorm veel auto's en geen degelijke fietspaden. Het is ook geen stad voor voetgangers. Hier regeren koning auto en koning scooter. Oversteekplaatsen voor voetgangers zijn er nauwelijks en je riskeert gewoon je leven op de rijweg. Voor de rode lichten stopt men niet. Levensgevaarlijk !

Dan maar het lopen uitgesteld tot in Indonesië, waar we tijdens een jungletocht in Sumatra eerst onze verre neven de orang-oetangs opzochten.

Bali was onze volgende bestemming. Eveneens zwoel en heet. Ook hier scheuren een massa scooters, moto's en auto's rondom je. Ook niet onmiddellijk uitnodigend om te joggen.

Vandaar vlogen we naar Flores het volgende eiland. De natuur is er weelderig en de archipel is een paradijs. Voor het eerst in mijn leven hebben we gewandeld op een roze zandstrand. Tijdens het snorkelen genoten we van een sublieme onderwereld. Op het eiland Komodo spotten we de Komodovaren. Het eiland is trouwens erkend als Werelderfgoed.

Uiteindelijk heeft Ludo toch de stoute (loop)schoenen aangetrokken, om 7u 's ochtends, als de temperatuur nog enigszins doenbaar was, om zo ons clubtuitje alle eer aan te doen. Via Bali keerden we terug naar België. Maar eerst gebruikten we het loopruitje nog als fietstruitje om tussen de rijstvelden te fietsen. Missie geslaagd !



Sofico marathon en halve marathon Gent - 24/03/2024



Marc Goffart

4de clubkampioenschap – Zevergem, 20/04/2024



Op 20 april 2024 gaat het 4de clubkampioenschap van JC DP door, een mooie traditie-in-wording. De startplaats wordt pas 24u vooraf vrijgegeven en is bepaald een verrassing: JC De Pinte gaat het ditmaal in Zevergem zoeken. We verzamelen op de parking achter de kerk, waar we met een 5-tal lopers en een 4-tal wandelaars het organisatie-trio (Geert, Luc en Octavian) vervoegen.

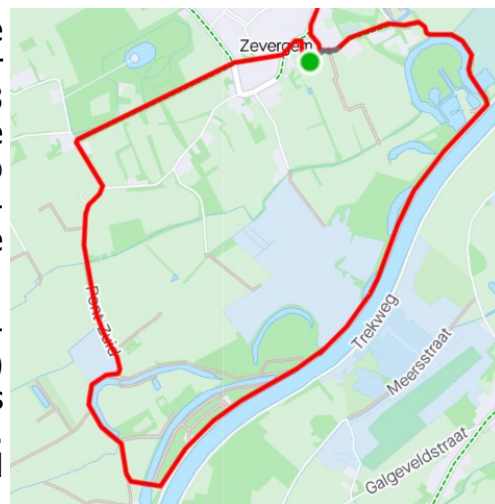
De wandelaars gaan het parcours gezamenlijk afleggen, "buiten competitie" (walk for fun), zodat de 5 lopers zowaar meer dan 50% kans op het podium en bijhorende prijzen hebben. Gelukkig komen toch nog enkele laatkomers ons vervoegen, al lopend, fietsend of anders-mobiel.

Door het natte weer heeft het organisatiecomité ter elfder ure nog het concept/parcours aangepast, back-to-basics: inschatten van je eigen tijd over een parcours van zo'n 6,6 km, met beperkte mogelijkheid tot correctie bij een juist antwoord op enkele vragen over "verkeersborden" – wat dit precies inhoudt, komen we pas achteraf te weten.



Als allereerste clubkampioen ben ik gemotiveerd voor een goede prestatie, maar mijn inschattings-vermogen achteraf blijkt beter dan dat vooraf... Bij de prijsuitreiking sta ik netjes tussen de 3 laureaten geposteed, maar zelf zat ik er qua eindtijd anderhalve minuut naast – ik had wel sneller gelopen dan geschat... ☺ Blijkbaar liet ik me wat teveel opjagen door Johan in mijn kielzog. Dankzij enkele bonificatiesseconden kon ik nog net de laatste plaats in de ranking vermijden, zodat ik als 7de loper eindig.

Floris, onze clubkampioen van vorig jaar slaat iedereen met verstomming: hij schatte zijn eindtijd helemaal (tot op de seconde!) juist in, dan nog wel zonder bonusseconden. Ik ben danig jaloers en wil graag het geheim van onze 3 laureaten leren kennen. Dankzij dit (denkbeeldig) diepte-interview met de winnaars, word ook jij misschien volgend jaar wel clubkampioen?!



Floris, je was vorig jaar al erg sterk, maar dit jaar was je buiten categorie – wat is je geheim? Heb je hier speciaal voor getraind?

Floris: Speciaal trainen voor het kampioenschap doe ik niet, maar ik wil het toch graag goed doen in elke wedstrijd. Op die verkeersborden onderweg heb ik niet gelet, ik heb me volledig gefocust op mijn cadans. Normaal gezien haal ik een cadans van zo'n 170 passen per minuut. Dat heb ik onderweg proberen bijhouden. Op het eind had ik wel het gevoel dat ik wat te snel had gelopen, en dan ben ik nog even een stukje teruggelopen, waarbij ik de snelste loper van de wedstrijd (Kris) kruiste. Dat was duidelijk een goede inschatting.

Dag Bart, proficiat met je tweede podiumplek bij het clubkampioenschap. Na een derde plek nu een tweede plaats: deze wedstrijd ligt je duidelijk goed?!

Bart: Ik was al eens derde bij mijn eerste deelname, omdat ik onderweg verkeerd gelopen was. Dat was ook deze keer eigenlijk opnieuw het geval, dit keer wel helemaal op het einde: ik deed niet de shortcut langs de kerkwegel, maar liep zoals bij de start. Ik was al eens derde, vandaag tweede, dus ik kom volgend jaar zeker terug om de beker mee naar huis te nemen! Hopelijk zal de concurrentie dan iets sterker zijn!? De afwezigen hadden in elk geval overschot van ongelijk!!

Floris De Paepe	5,66	1	verschil met de tijd die door de deelnemer werd opgegeven	0 sec
Bart Brysbaert	5,66	2		32 sec
Kris Clarysse	5,66	3		38 sec
Steven Vermeulen	5,66	4		53 sec
Sharon Aesaert	5,66	5		57 sec
Peter Slock	5,66	6		75 sec
Marc Goffart	5,66	7		93 sec
Johan Van Laecke	5,66	8		95 sec
Etienne De Bie (wand)	5,66	x	walk for fun	
Martine Haelterman (wand)	5,66	x	walk for fun	
Lily De Rycke (wand)	5,66	x	walk for fun	
Donald Maebe (wand)	5,66	x	walk for fun	

Gefeliciteerd, Kris! Ook jij haalde al twee keer een podiumplek, terwijl je nog maar twee keer kon deelnemen. Bij de andere edities was je immers mede-organisator. Geeft dit je een voordeel?

Kris: De goesting om te scoren is er in elk geval wel, want ik krijg inderdaad maar één kans om de 2 jaar om die felbegeerde wisselbeker te bemachtigen. Als bestuurslid heb ik geen voorkennis – de voorbereiding gebeurt 'en petit comité'. Veel tactiek komt er bij mij niet aan te pas, maar als regelmatige loper ken ik vrij goed mijn gemiddelde snelheid en kan ik zo de geschatte duur berekenen. Tot mijn verbazing had ik dit keer de snelste tijd opgegeven, waardoor ik als laatste loper startte. Met alle andere deelnemers voor me, en vooral Floris met zijn duivelse schijnmaneuvers, vond ik het toch lastig om puur op gevoel mijn tempo te houden. Hoewel ik aandachtig op de verkeersborden had gelet, was ik na de finish danig mijn kluts kwijt, zodat ik naast de bonusseconden greep. Al bij al mag ik nog tevreden zijn met die 3de plaats. Dank aan de organisatoren die aan dit clubkampioenschap opnieuw een originele twist gaven!



4de Clubkampioenschap - Zevengem 20/04/2024



Floris



Kris



Peter en Steven



Sharon



Johan, Marc en Bart

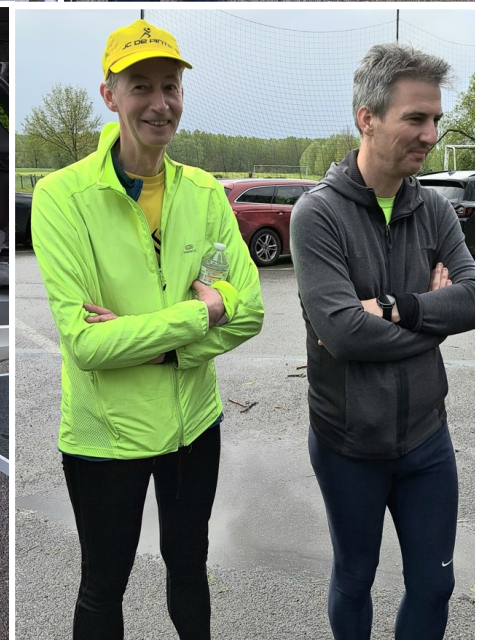


van L > R : Clubkampioen Floris, 2e Bart en 3e Kris

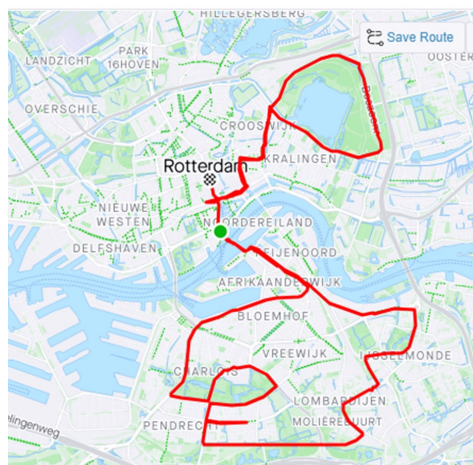




de wandelaars van L > R
Donald, Lily, Etienne en
Martine



De organisatie van L > R : Octavian, Geert en Luc



Ik schrijf 10 april 2024: 4 dagen 41 minuten 52 seconden voor de start van de marathon van Rotterdam. Een jubileumeditie voor mij want het zal mijn tiende marathon worden. Het zou ook de eerste marathon kunnen geworden zijn waar Kiptum Kelvin onder de 2 uur zou kunnen gedoken zijn. Helaas heeft het lot anders beslist en kreeg deze kampioen een vreselijk auto-ongeluk. Omarm het leven, leert me dat. Omarmen dat ik nog mag en kan sporten.

De voorbereidingen waren niet optimaal. Misschien wat teveel de focus verloren door mijn andere sporten, maar de voorbereidingen waren toch beter dan vorig jaar. Het plan was ook om 68 kg te wegen. Zo'n vaart liep het niet maar ik ben toch tevreden dat ik er duurzaam 5 kilo heb afgekregen. Ik kan het boek "diëten zonder het te weten" van Arno Monsecour aanraden.

De kaarten lagen dus wat beter dan de vorige editie. Ik kreeg wel een jaartje extra op de teller; we zullen het positief zien en spreken over een jaartje extra ervaring. In de laatste dagen kon ik alleen maar hopen dat de voorbereiding voldoende was om binnen de 4 uur over de eindmeet te lopen en zonder blessure.

Een betere tijd zou natuurlijk ook fijn zijn. Veel zal van de vorm van de dag afhangen. Op basis van mijn eindtijd op de runners' lab halve marathon, zou ik volgens wiskundige berekeningen in 3u29 kunnen eindigen. Maar ik vrees dat dit toch wat te ambitieus zal zijn: ik las recent het boek "Marathontraining" van Roger Embrechts, waarbij ik leerde dat ik meer loopkilometers zou moeten afspelen om deze tijd te behalen.

Ik schrijf 17 april 2024; 3 dagen na mijn 10^{de} marathon. Zoals vorig jaar waren we een dag op voorhand in Rotterdam. Een echte aanrader want de stad baadde in een marathonsfeer. Het was ideaal marathonweer. Na het laatste optreden van Lee Towers en een minuut stilte voor Kiptum Kelvin werd de start gegeven.



Voor het eerst heb ik op hartslag gelopen tijdens de marathon. Dus geen snelle eerste helft waardoor ik mijn klopp zou krijgen in de tweede helft maar een gelijkmatige marathon qua tempo. Wat heb ik een spijt dat ik dit niet eerder heb gedaan op eerdere marathons. Het mag een les zijn voor de toekomst. De marathon was hierdoor puur genieten. Het werd bijna een negatieve split. Anders dan vorig jaar heb ik de omgeving beter kunnen opnemen. Hoewel ik de kubusvormige huisjes die zo kenmerkend zijn voor Rotterdam toch niet gezien heb. De ambiance langs de baan was enorm. Daar kunnen ze in België nog wat van leren. Echte ronde van Vlaanderen taferelen.

Op het einde van de marathon had ik nog veel over. De laatste kilometers liep ik zelfs sneller dan 12 km/uur. Zeer tevreden was ik over de eindtijd: 3 uur 48 minuten en 51 seconden (of een tempo van 5'20"/km / ruim 11 km/uur). Vol trots liet ik de tijd graveren in mijn medaille. De volgende uitdaging ligt al in het verschiets; een 19 km obstacle run op 4 mei 2024. Zolang het nog kan spring ik nog wel graag eens over een balkje of klauter ik nog wel graag eens door de modder...



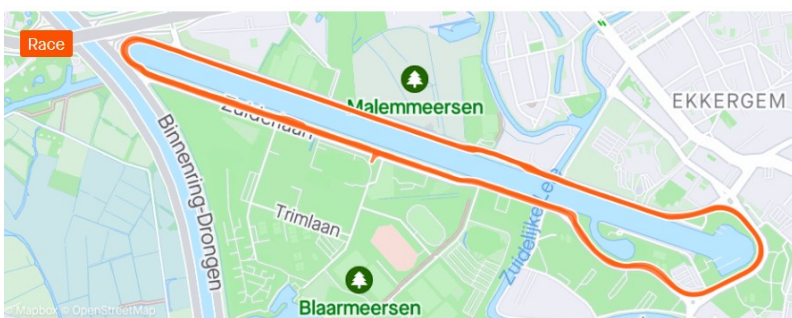


Marc
Goffart

marathonwoman366 — Hilde Dosogne — WR 366 marathons '24

Stefaan Engels kent iedereen ondertussen wel als Marathonman, die in 2010 onsterfelijk werd door een jaar lang elke dag een marathon te lopen, 365 stuks in totaal (incl. enkele met "handbike"). Dit zette heel wat in beweging in het Gentse loopleven. Ook de Marathon van Gent is een uitloper van dit avontuur: op korte tijd is de Gentse marathon inmiddels uitgegroeid tot de grootste marathon van ons land (met meer dan 4.000 deelnemers).

Minder bekend is vooralsnog dat sinds dit jaar ook een marathonvrouw dit huizenstukje aan het overdoen is: het ogenblik dat deze JogInfo bij de drukker gaat (26 mei) is Hilde Dosogne al aan 147 stuks toe (goed voor 6.258,5 km in 599u). Zij zal dus normaal gezien in de komende dagen het huidige wereldrecord (voor vrouwen) van 150 opeenvolgende marathons breken. De voorbereidingen voor het feestje lopen volop. En ook jij kan erbij zijn, want Hilde loopt het grootste deel van haar wedstrijden rond onze Watersportbaan, 8 rondjes per marathon.



Voor de marathon van Gent week ze natuurlijk graag van dit klassiek parcours af, en ook voor enkele andere loop-events in binnen- of buitenland maakt ze wel eens een uitzondering – het mag nog leuk blijven ook natuurlijk! Sowieso heeft ze dit jaar al rond de 1.000 rondjes rond de Watersportbaan gelopen...! Ze loopt haar marathons aan een zeer behoorlijk (en gelijkmatig) tempo van 5'45"/km ($\pm 10,5$ km/u), goed voor een eindtijd van 4u05' per stuk. Haar persoonlijk record liep ze vorig jaar in de marathon van Gent: 3u25'35".



Maar Hilde is na het wereldrecord nog niet van plan ermee op te houden, want ze wil er graag nog ruim 200 marathons bij doen, één op elke dag van dit Olympische schrikkeljaar 2024, dus 366 stuks in totaal! Redelijk geschild, denkt de modale loper dan. Maar Hilde is niet de eerste de beste, want ze is o.m. Belgisch kampioene op de 100 km van 2023. Als ultraloper heeft ze ook een palmares om U tegen te zeggen:

• Ultrabalaton finisher '23 (211 km rond het Balatonmeer in Hongarije)
• Spartathlon finisher '22 and '23 (een hardloopwedstrijd van Athene naar Sparta over 246 km)
• Marathon des Sables finisher '21 (een zesdaagse ultraloop van ongeveer 250 km)

- Ultrabalaton finisher '23 (211 km rond het Balatonmeer in Hongarije)
- Spartathlon finisher '22 and '23 (een hardloopwedstrijd van Athene naar Sparta over 246 km)
- Marathon des Sables finisher '21 (een zesdaagse ultraloop van ongeveer 250 km)

Haar exploten vind je o.m. op:

- <https://www.strava.com/athletes/51029211>
- <https://instagram.com/marathonwoman366>
- <https://linktr.ee/marathonwoman366>

Daar kan je alle nuttige info vinden over het wereldrecord en hoe je kan meelopen met Hilde, al loopt ze natuurlijk ook gewoon op publiek domein... Nuttig om weten is dat alle fundraising ten goede komt aan "BIG Against Cancer" ten voordele van borstkankeronderzoek, zoals het Europese en academische AURORA-onderzoeksproject rond uitgezaaide borstkanker, dat BIG vanuit België coördineert. (<https://bigagainstbreastcancer.koalect.com/nl-NL>)

Mijn eerste 4 maanden **Marathon Woman 366** in cijfers.



Hilde

Duidelijk een vrouw met een plan, en een missie! Voor de volledigheid: Hilde Dosogne is 53 jaar oud, woont in Lochristi met haar man Bruno en is mama van 4 kinderen. Professioneel is ze aan de slag als beheerder van de medicijnregistraties bij het Gentse chemiebedrijf Christeyns. Petje af!



**Donald
Maebe**

Uitslagen februari - mei 2024

11/02/2024	Muziekbos Trail Ronse	Dirk Meersseman	45	38/52	05:35:23	8,05
25/02/2024	Druivenmarathon/Trail Tervuren	Dieter Bruyneel	33	79/124	03:16:52	10,06
		Peter Slock	42	106/161	04:30:34	9,31
		Dirk Meersseman	42	126/161	04:44:18	8,86
25/02/2024	In Flanders Field Trail Voormezele-leper	Kris Clarysse	23	?	02:34:30	8,93
		Steven Vermeulen	23	?	02:34:30	8,93
		Jurgen Desmyter	32	?	02:40:44	11,95
2/03/2024	Daiselrun Slypskapelle Moorslede	Jurgen Desmyter	12,5	?	00:49:32	15,14
3/03/2024	Genttrail Gentrbrugse Meersen	Dieter Bruyneel	32	84/133	03:21:21	9,54
3/03/2024	Trailrun Brecht Westmalle	Freya Goffart	9,3	110/185	01:06:48	8,35
		Marc Goffart	9,3	112/185	01:06:49	8,35
10/03/2024	Bashir's Run 1/2 marathon Gentbrugge	Dieter Bruyneel	21,1	775/1094	01:40:11	12,64
		Peter Slock	21,1	893/1094	01:47:31	11,77
23/03/2024	Natuurloop Beernem	Sharon Aesaert	14	191/333	01:24:09	9,98
24/03/2024	Sofico halve marathon Gent	Michaël Roseeuw	21,1	572e	01:32:27	13,69
		Floris Depaepe	21,1	1060e	01:38:15	12,89
		Simon Van den Bossche	21,1	1605e	01:43:35	12,22
		Kristof Agache	21,1	5540e	02:05:33	10,08
		Michel Deroose	21,1	5759e	02:06:50	9,98
13/04/2024	Trail la Biesmoise Biesme	Dirk Meersseman	44	20e	05:07:49	8,58
13/04/2024	Marathon Rotterdam	Dieter Bruyneel	42,195	6876e	03:48:51	11,06
20/04/2024	4e clubkampioenschap	Floris De Paepe	5,66	1	verschil met de tijd die door de deelnemer werd opgegeven	0 sec
		Bart Brysbaert	5,66	2		32 sec
		Kris Clarysse	5,66	3		38 sec
		Steven Vermeulen	5,66	4		53 sec
		Sharon Aesaert	5,66	5		57 sec
		Peter Slock	5,66	6		75 sec
		Marc Goffart	5,66	7		93 sec
		Johan Van Laecke	5,66	8		95 sec
		Etienne De Bie (wand)	5,66	x	walk for fun	
		Martine Haelterman (wand)	5,66	x	walk for fun	
		Lily De Rycke (wand)	5,66	x	walk for fun	
		Donald Maebe (wand)	5,66	x	walk for fun	



Donald Maebe

Uitslagen februari - mei 2024

21/04/2024	Antwerp 10 miles	Jurgen Desmyter	16	1950e	01:11:16	13,47
		Steven Vermeulen	16	2558e	01:14:36	12,87
		Simon Van den Bossche	16	3010e	01:16:00	12,63
		Dirk Poelman	16	6217e	01:24:39	11,34
28/04/2024	Flandrien Trail Oudenaarde	Dieter Bruyneel	16	68/168	01:39:34	9,64
1/05/2024	Knokke Run	Sharon Aesaert	21,1	535e	01:57:51	10,74
4/05/2024	Eke-Zwijnaarde 24e Ribbedebiejogging	Peter Slock	18,8		01:50:47	10,18
		Michel Deroose	18,8		01:50:49	10,18
		Caroline Surmont	18,8			
		Joos Bral	18,8			
5/05/2024	Great Breweries marathon Puurs	Floris De Paepe	42,195	186e	03:45:30	11,23
		Kris Clarysse	17,7	52e	01:23:25	12,73
12/05/2024	Dwars door Brugge	Sharon Aesaert	15	2432e	01:30:32	9,94
12/05/2024	1/2 marathon Boekarest	Octavian Susnea	21,1	709e	01:49:26	11,57

JCDP

ACTIVITEITEN 2024 - Noteer dit alvast in uw agenda !

8 juni 2024 : 36ste Vlaamse Ardennenloop

- Eigen organisatie, voor leden en 2 bevriende clubs
- 2, 3 of 4 hellingen in Edelare, nabij Oudenaarde

6 september 2024 : 11de Scheldeveldejogging

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

8 september : Braderie De Pinte

- Vrijwilligers gezocht voor het promostandje

5 oktober 2024: 39ste Gordel rond De Pinte + clubtentje

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

3 december 2024 : Sinterklaasloop

- Eigen organisatie, exclusief voor leden

17 december 2024 : Kerstloop

- Eigen organisatie, exclusief voor leden

December 2024 : Vredeslichtrun

- Organisatie via VZW Vredeslicht België, exclusief voor leden
- Datum wordt later nog meegedeeld

Jij komt toch ook?



JoggingClub De Pinte op Whatsapp

Als club gebruiken we verschillende wegen om onze leden schriftelijk te informeren: de Joginfo, onze vernieuwde website, onze Facebook pagina, mailberichten... en natuurlijk ook WhatsApp!

WhatsApp is ons voorkeurskanaal voor snelle en interactieve communicatie. Vandaar het belang om lid te zijn van de 'community' **JoggingClub De Pinte**. Als dat nog niet het geval zou zijn, contacteer dan een lid van het bestuur om je toe te voegen of een uitnodiging te ontvangen. Alle bestuursleden kunnen tussenkomen als community-beheerder.



Binnen onze community op Whatsapp hebben we verschillende groepen:

Elk lid van de community zit in de groep '**Aankondigingen**'. Via deze groep doet het bestuur alle belangrijke aankondigingen met betrekking tot onze club, bijvoorbeeld over clubactiviteiten. Je kan hier zelf geen berichten plaatsen, maar wel reageren (bijvoorbeeld met een duimpje of andere emoji)

Je kiest zelf of je lid wil worden van de andere groepen van onze community:

JoggingClub De Pinte: de groep voor uitwisselingen over onze favoriete sport: aankondigen, uitslagen, aanmoedigingen, foto's, enz.;

JCDP blabla kanaal (off-topic groep): de groep waarin alle andere onderwerpen aan bod kunnen komen, zoals bijvoorbeeld je reisfoto's of wat je maar wil delen met de leden van deze groep;

JCDP-Wandelt: de groep van onze wandelaars, dus een must als je wilt meewandelen;

JogInfo: groep ter ondersteuning van ons clubblad.

Iedereen kan aan het bestuur voorstellen om een bijkomende groep te starten, en zo werden in het verleden ook enkele specifieke groepen gemaakt, die momenteel [tijdelijk] niet meer actief zijn: "JCDP Vredeslicht 2023" en "JCDP Braderie 2023".





**Donald
Maebe**

Erfgoed op ons looptraject — deel 16 Duiventoren aan het Scheldehout 7 in Zevegem



Tijdens de Gordel rond De Pinte lopen of wandelen we in Zevegem over de brug van de E17. Halfweg de afdaling van de brug gaan we linksaf en volgen we het Scheldehout om 100m verder rechts het Scheldehout verder te volgen richting de Schelde. Hier, waar je rechtsaf gaat, staat in de bocht een hoeve met beschermde duiventoren en stallen.

De hoeve behoort toe aan de familie De Clercq

Het oorspronkelijke woonhuis werd afgebroken en vervangen door een nieuwbouw. De duiventoren en stallingen bleven bewaard.

De duiventoren is een bakstenen constructie die "gewit" werd. Een ander woord voor het dialectwoord "witten" is "kalken".

De duiventoren zelf is een centrale vierkante constructie bestaande uit drie verdiepingen met een zadeldak en zou dateren uit de 18e eeuw. Op de begane grond bevinden zich 3 "getoogde" deuren met lichtgaten (getoogd : van een boogvorm voorzien). Op de hoogste verdieping bevinden zich de vlieggaten met loopplankjes.

i Proces "witten of kalken" : de gebrande kalk, in poeder- of blokvorm, dient te worden geblust door er water aan toe te voegen. Zo krijg je gebluste kalk in poedervorm. Vervolgens voegt men de gebluste kalk toe aan zuiver water. Aan dat mengsel wordt rivierzand toegevoegd tot een smeuge brij ontstaat. Dit papje wordt dan op de bakstenen aangebracht. De zon doet de rest.



11de Scheldevelde-Jogging

Vrijdag 6 september 2024

Start om 19u - Scheldevelde, Kasteellaan 41, De Pinte

Uniek parcours van 5 of 10 km in het Parkbos!

Organisatie JC De Pinte, iedereen welkom!

www.jcdp.be



JoggingClubDePinte





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.



LIDGELD 2024 ONGEWIJZIGD > 25 euro

5 euro korting vanaf het tweede lid op hetzelfde adres (hoeft geen gezinslid te zijn) > 20 euro
Betalen op rekening: BE37 7374 4013 6028

JCDP

aandacht voor onze SPONSORS



Bezorg onze sponsors de nodige publiciteit !

Draag met trots het clubshirt !

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

Koop lokaal ! Ook zo steun je onze sponsors.



11de Scheldevelde-Jogging

Vrijdag 6 september 2024

Start om 19u - Scheldevelde, Kasteellaan 41, De Pinte

Uniek parcours van 5 of 10 km in het Parkbos!

Organisatie JC De Pinte, iedereen welkom!

www.jcdp.be



JoggingClubDePinte



✂✂ Met de flyers hierboven / hieronder kan je in je omgeving promotie maken voor onze jogging. ✂✂



11de Scheldevelde-Jogging

Vrijdag 6 september 2024

Start om 19u - Scheldevelde, Kasteellaan 41, De Pinte

Uniek parcours van 5 of 10 km in het Parkbos!

Organisatie JC De Pinte, iedereen welkom!

www.jcdp.be



JoggingClubDePinte



Donald
Maebe

WANDELNIEUWS



Info wandelafdeling bij Donald
maebedonald@gmail.com

Wist je dat de "wandelcommunity" van JCDP ondertussen 21 geïnteresseerde leden telt ?

In september 2021 opgestart merk ik dat meer en meer leden af en toe eens meewandelen op dinsdagavond. Dat is goed ! Het biedt de mogelijkheid om in beweging te blijven wanneer sommigen onder u af te rekenen krijgen met een blessure.

Vooraf tijdens de voorbije winterperiode was er een grote interesse. Zo waren we op 27 februari ll. met 10 wandelaars. Tijdens de wandeling wordt er lustig getetterd over de dagdagelijkse dingen des levens.

De organisaties van JCDP staan uiteraard ook open voor de wandelaars. Wie zin heeft kan deze eigen organisaties op wandeltempo afleggen :

- 8 juni a.s. de Vlaamse Ardennenloop wandelen
- 6 september : de Scheldeveldejogging
- 5 oktober : de Gordel rond De Pinte

Zin om ook eens mee te wandelen ? Kom gewoon op dinsdagavond langs ! We vertrekken STIPT om 19.30u op de parking van RVT Scheldevelde voor een tochtje van om en bij de 5km.

Volg de laatste berichtgeving hieromtrent via ons "wandelkanaal" in WhatsApp.

Tot dan ?

Donald
Maebe

Koken met JC De Pinte Wafels van zoete aardappel



Stap 1. Schil de zoete aardappels en snijd in blokjes. Vul een pan met water en de zoete aardappelblokjes en kook in 15 minuten de zoete aardappel zacht.

Stap 2. Maak een puree van de zoete aardappel met behulp van een pureestamper of een foodprocessor.

Stap 3. Doe de puree in een mengkom en voeg hier aan toe: het ei, het bakpoeder, de sojamelk, de bloem en een snufje zout. Meng dit alles met een lepel tot een beslag.

Stap 4. Verwarm het wafelijzer en zet op middelhoge stand. Schep 2 volle eetlepels van het beslag in het wafelijzer en bak voor 8 tot 10 minuten. Houd de wafels zelf goed in de gaten, wellicht is jouw wafelijzer wat sneller of langzamer.

Stap 5. Snijd eventueel voor de garnering dadels in ringetjes en serveer de wafels met 1 el hüttenkäse en wat dadelstrooisel.

Ingrediënten: 300 g. zoete aardappel
1 ei; snufje zout

100 ml. sojamelk
50 gram bloem
halve tl. Bakpoeder

 Lunch

 4 portie(s)

 152 kilocalorieën per portie

 30 gram koolhydraten

 10 minuten voorbereiding

 30 minuten kooktijd

 5 gram eiwitten

 1 gram vetten



JCDP

Heb je al de nieuwe website bezocht ?

[HOME](#) [PRAKTISCH](#) [JOGINFO](#) [UITSLAGEN & KALENDER](#) [CONTACT](#)

SAMEN LOPEN NOOIT OPGEVEN

sedert 1980, lopen voor het plezier

Of je nu een beginnende jogger bent of je hebt jaren loopervaring,
bij Joggingclub De Pinte is iedereen welkom !
Samen verleggen we onze grenzen.
Trek je loopschoenen maar aan !

(sedert 2022 heeft JCDP ook een wandelafdeling
> info zie "mededelingen" hieronder)

WORD LID >



Website werd bijgewerkt op 12/2/2024
lijst met wandelingen > "praktisch"
loopkalender > "uitslagen/kalender"
uitslag Muziekbostrail Ronse 11/02/2024 > "uitslagen/kalender"

Heb jij de nieuwe website al bezocht ? Surf voortaan naar www.jcdp.be

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 : maebedonald@gmail.com of marc.goffart@telenet.be

Bestuursvergaderingen

Items besproken op de bestuursvergaderingen

- ☒ Ledenbestand
- ☒ Financiën
- ☒ Komende activiteiten
- ☒ Evaluatie voorbij activiteiten
- ☒ Website /Facebook
- ☒ Joginfo
- ☒ Varia

immophone  partners

VASTGOED

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

 **Belfius**
Kantoor De Pinte

 **maestro**
pumps



Druivenmarathon - van L > R
Peter, Dieter en Dirk

Het
Oog
OPTIEK