



JOGINFO

JC DE PINTE



PB-PP | B-60813
BELGIE(N)-BELGIQUE



JAARGANG 45 – nr. 1 maart 2025 – verschijnt 4 maal per jaar - oplage : 80 ex
maart - juni – september – december
Verantwoordelijk uitgever : Geert Deconinck, Nazarethstraat 4, 9840 De Pinte



De Onderbossenare, Vlaamse Ardennendreef, Eikenberg
en Hekkebrug wachten ons op !

Uitkijken naar een 37^{ste} editie van de
Vlaamse Ardennenloop op zaterdag 21 juni 2025

Foto : DMFoto

Colofon

JogInfo - jaargang 45
maart 2025

Verantwoordelijke uitgever

Geert Deconinck
Nazarethstraat 4
9840 De Pinte
0475 93 85 55

✉ jcdepinte@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
Joeri Nowé
Octavian Susnea

Webmaster
Donald Maebe

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

Voorwoord

Geert Deconinck

Beste loopvrienden

Vermits men nieuwsjaarswensen kan uitwisselen tot Pasen, start het eerste nummer van deze nieuwe jaargang traditiegetrouw met de beste wensen voor een gezond en sportief jaar: het bestuur wenst je een mooie mix van inspanning en ontspanning, en van genieten van de natuur en vrienden, al dan niet al joggend, lopend of wandelend. Voor de Chinezen wordt 2025 een slangenjaar, en voor ons het 45^{ste} werkjaar... Verderop in deze Joginfo vind je een betalingsherinnering aan wie het luttele lidgeld nog niet betaald zou hebben, want we hebben je er ook dit jaar weer graag bij!



Zoals je on-line al kon merken heeft het bestuur de planning voor 2025 al vastgelegd: naast onze klassiekers (25^{ste} Ribbedebiejogging, 37^{ste} Vlaamse Ardennenloop en 40^{ste} Gordel rond De Pinte), blijven ook onze neo-klassiekers bestaan: de 12^{de} Scheldeveldejogging (op de vooravond van de septemberkermis, nu ook met Kids-run), en het 5^{de} clubkampioenschap op de eerste dinsdag van mei. Daarnaast bieden we je natuurlijk elke dinsdagavond om 19u30 en elke zondagmorgen om 9u30 de mogelijkheid om je favoriete recreatieve sport te beoefenen.

Plus natuurlijk paas-/sinterklaas-/kerstlopen & etentjes, want het leven is meer dan lopen alleen ;). Op ons officieel WhatsApp-kanaal, op onze website en in voorliggende of volgende Joginfo's vind je ter gelegener tijd de nodige info. Achteraf zal je er de foto's of een verslagje vinden om na te genieten, maar het is natuurlijk toch beter om er live bij te zijn.

Nieuw is ook dat we binnenkort (6 maart) in samenwerking met het Rode Kruis jullie eerstehulpvaardigheden willen versterken. Zo worden we een "hartveilige" club!

Bij het begin van het jaar ook een woordje van welgemeende dank aan onze sponsors, die zich voor de volgende twee jaar (2025-2026) engageerden. Graag stel ik jullie eerst onze nieuwe hoofdsponsor voor: Fan Arena: *Your Fans. Our Game*, het bedrijf met bestuurslid Octavian aan het roer. Kijk maar eens op www.fanarena.com.

Daarnaast kunnen we ook weer op onze bestaande sponsors rekenen. Bij Jan (Paëlla en Pasta De Prins) kan je terecht voor de lekkerste paëlla en pasta, Michel (Optiek het Oog) helpt je met allerlei oplossingen om beter te zien en om er beter uit te zien, Bart (Maestro Pumps) kan pompen zodat we niet verzuipen, Patrick (ImmoPhone partners) helpt je met al je vastgoed aan- en verkopen, en bij Belfius kantoor De Pinte kan je met al je geldzorgen terecht.

Mede dankzij hen komt er dit jaar weer een nieuwe club-T-shirt aan, en misschien nog wat andere *merch*... Daarover later meer!
Ondertussen alvast veel loop- en ander plezier!

Tot dinsdag!

Geert

jcdepinte@gmail.com

Joggingclub De Pinte is aangesloten bij SPORTA TEAM

Maatschappelijke zetel : Huis van de Sport

Boomgaardstraat 22/50, 2600 Berchem

Verzekering Ethias polis 45.236.716



Donald
Maebe

Wedstrijdverslagen November 2024

Fire Run Deinze - 09/11/2024

Met een avondlijke "Fire Run" werden de festiviteiten n.a.v. het 200-jarig bestaan van het vrijwillige brandweerkorps van Deinze afgesloten. JCDP werd er vertegenwoordigd door Geert Legein.



Met 340 stonden ze aan de start, wandelaars en joggers, voor een tocht van 6 of 12 kilometer. Die bracht hen langs een uniek, verlicht parcours doorheen de Brielmeersen, de jachthaven, de atletiekpiste en de Markt van Deinze. Via het Kaandelpark bereikte men de finish aan de brandweerkazerne. Onderweg werden de deelnemers verrast met een vuur- en lichtrijk spektakel : lichtjes, kaarsjes, vlammenwerpers, lichtgevende vaten,...

Geert omschrijft de organisatie als een mooi, kleinschalig initiatief. Hij liep de 12 kilometer. Aan de brandweerkazerne zorgden bij aankomst en na de run twee verlichte discobars voor een kleine after-party. Alle deelnemers kregen een zakje friet, warme soep en een goodybag. Zeker voor herhaling vatbaar.

Joseph Van Thillo liep op 20 november de "Herfstloop" van AC Deinze. Het parcours slingerde zich doorheen de Brielmeersen. Start en aankomst op de atletiekpiste van AC Deinze. Jospheh liep de 4.9 km en finishte in een tijd van 35'21" als 64e op 71 deelnemers.



Dieter Bruyneel was één van de 7.000 deelnemers die op 17 november deelnamen aan de elfde editie van de Liantis Urban Trail Antwerp.

Ze kregen een nieuw parcours van 8 of 13 kilometer door de stad voorgeschoteld. Met passages door nachtclubs en historische gebouwen belooft de Urban Trail een unieke sportieve ervaring midden in Antwerpen.

De route start op Spoor Oost en loopt via Antwerpen-Noord en het Eilandje langs 21 unieke locaties, waaronder het iconische Havenhuis en het Red Star Line Museum. Het evenement eindigt spectaculair in het Sportpaleis waar ditmaal lopers in de spotlights staan van deze beroemde concertzaal.



Op zaterdag 30 november nam Michaël Roseeuw deel aan de 3^{de} Trail "Koning(in) van de Tiegemberg". Deze helling is vaak scherprechter in de wielerklassieker E3 Saxo Bank Classic of een ernstige waardemeter voor de Ronde van Vlaanderen.

Het parcours van deze trail start aan de voet van de helling nabij het restaurant Landauw waarna een eerste keer het Sint-Arnolduspark wordt opgezocht dat eind de 19^e eeuw werd aangelegd. In dit park bevindt zich de bron waarvan het water, zo wil de overlevering het althans, goed is tegen oogkwalen.

Via smalle tegelpadjes en stukken onverhard gaat het zuidwaarts waar de lopers een mooi uitzicht hebben op enkele kleppers uit de Vlaamse Ardennen : de Kwaremont en de Kluisberg. Ook liggen er twee passages op privaat terrein op het parcours : het domein Walbrugge en het fruitbedrijf Dolage. Het domein Walbrugge is een achttiende-eeuwse vierkantshoeve die na renovatie werd omgetoverd tot een prachtige B&B en coworking-ruimte. Je krijgt een zicht op de voormalige

ast – een droogoven waar cichorei of mout droogt – die nu een vakantiewoning geworden is.

De lopers passeren eveneens "het Lijsternest", het voormalige woonhuis van schrijver Stijn Streuvels. Zijn bekendste werk De Vlasschaard werd tot twee keer toe verfilmd. Bevoorrading is voorzien aan het bufferbekken "Tsjampensbeek". Ideaal want meteen daarna begint de lange, maar gezapige beklimming van het Schernaai. Boven op de top wacht de lopers een aangename verrassing want ze mogen een bezoekje brengen aan de kleine wijngaard van Hilde Demurie die inmiddels bijna tien jaar oud is. Op de top wordt een overweldigend uitzicht aangeboden.

Na een tweede stukje door de boomgaard van fruitbedrijf Dolage wordt nogmaals het Sint-Arnolduspark ingedoken waarna het weer klimmen is naar de top van Tiegemberg. Vooral het laatste, onverharde knikje snijdt in de kuit. De laatste kilometer is dan weer bergaf.

Michaël raakte blijkbaar niet uitgekeken op de mooie landschappen en liep zowel de lus van 19km als de lus van 12km goed voor bovendien 452 hoogtemeters. Hij haspelde de 31,7 km af in een tijd van 3u 9' 18". Hij liep deze trail als voorbereiding op de Chianti Ultra Trail in Toscane die 46,4 km lang is en waarbij maar liefst 1.700 hoogtemeters dienen te worden overwonnen. Deze trail behoort tot de UTMB World Series Events en gaat door op 23 maart 2025.

Bron tekst : <https://www.tenvoetenuit.be/trails/koningin-van-de-tiegemberg/>



Rob en zoon Felix liepen de winterjogging in Deinze op 8/12/2024

Rob herstart het lopen! Een hardnekkige blessure, opgelopen in december 2023, houdt me vele maanden aan de kant. Men heeft mij sinds die tijd maar weinig gezien op de dinsdagavonden bij mijn geliefde joggingclub, behalve bij een occasionele deelname aan de wandeling.

Ik leg de Vlaamse Ardennenloop en de Gordel wandelend af. Hoewel de voeten goed voelen en ik echt zin heb om weer te lopen, houd ik me na de zomer nog even in – ik wil niet te vroeg opnieuw beginnen. Maar eind september besluit ik toch de loopschoenen weer aan te trekken. Ik download een Start-to-Run schema, schaf me een nieuw sporthorloge aan, en begin met korte stukjes lopen, afgewisseld met stappen, op de Finse piste rond de Nazarethse sportvelden. Dergelijke rondjes worden al snel wat saai, en dus vul ik ze aan met trainingen in de Hospicebossen, het Parkbos, rond de Watersportbaan, en ik loop op sommige dinsdagavonden een stukje mee met de club.

De nieuwe Forerunner 255 legt alles nauwkeurig vast en houdt een indrukwekkende hoeveelheid statistieken bij, waarvan ik soms niet eens wist dat ze bestonden. Vandaag staat les 24/24 op het programma: een volledige 5K. Ik besluit deze laatste les in stijl te doen en trek samen met zoon Felix (die traint voor de halve marathon van Gent) naar Deinze, voor een rondje Brielmeersen. ***Het is de eerste van een drietal winterlopen die AC Deinze jaarlijks (voortreffelijk) organiseert.*** Joseph Van Thillo houdt eveneens de eer van JC De Pinte hoog. Joseph en ik lopen allebei een ronde (5 km), maar je kan ook voor twee of drie rondes gaan. In plaats van een startschot klinkt er "START" uit de luidsprekers en 170 lopers snellen weg over de atletiekbaan naar de bossen van Brielmeersen. Het parcours is grotendeels onverhard. Het ligt er op sommige plekken drassig bij. Je moet soms uitwijken of rare sprongen maken om te voorkomen dat je met je voet in een plas terecht komt of uitschuivers maakt in de zachte modder.

Volgens de Forerunner ligt mijn lactaatdrempel op een hartslag van 156 BPM en een tempo van 5:50/km, en dat lijkt me een mooi mikpunt. Ik leg de eerste drie kilometers af in 5:52, 5:49 en 5:51. Mijn hartslag blijft netjes onder de 156 en het lichaam voelt goed. Ik geniet van de mooie omgeving en heb adem genoeg om met Felix te babbelen. Dan maakt het parcours een U-bocht en komen we op een verharde weg langs het kanaal en, na een bocht, de Leie uit. Hier gaat het sneller dan op de zompige bospaden. Kilometers 4 en 5 gaan in 5:37. Bij de finish op de atletiekbaan neem ik afscheid van Felix, die nog twee heel wat snellere rondes voor de boeg heeft (en uiteindelijk in een fraaie 1:14:47 binnenkomen). Ik klok zelf af als 47e van de 74 5K-lopers in 28:27 en begeef me tevreden naar de kleedkamer en vervolgens het cafetaria, waar volgens aloude traditie een prachtige kerstster op elke loper wacht (hoewel ik moet toegeven dat dergelijke moeilijk te verzorgen plantjes geen al te hoge levensverwachting hebben bij ons thuis). In ieder geval: ik ben superblij weer terug te lopen! Tijd voor Start-to-Run 2 en hopelijk de volgende keer twee rondes.



VREDESLICHTRUN 2024







**Donald
Maebe**

Vredeslichtrun — 13/12/2024



Het vredeslicht wil mensen motiveren om tussen Kerstmis en Nieuwjaar een eenvoudige, maar persoonlijke en actieve bijdrage op te nemen om warmte, vreugde, hoop, licht en hartelijkheid aan alle mensen door te geven. Het Vredeslicht staat open voor alle mensen, ongeacht religie, geaardheid of politieke strekking.

Voor het zesde jaar op rij hielpen onze JC DP-ers om het vredeslicht te helpen verspreiden. Na vier jaar vanuit Gent te zijn vertrokken, vertrok de vredeslichtrun ditmaal voor een tweede keer vanuit Deinze. Ook de eerste editie ging van start in Deinze. Toen werd naar Nevele gelopen. Deze eerste editie was meteen voor mij de aanzet om mij hiervoor jaarlijks verder in te zetten.

Gezien de gespannen toestand (lees : oorlogssituatie) in Bethlehem hadden de piloten van Austrian Airways hun vluchten van en naar Israël tot en met 15 december opgeschort. Dit betekende dat voor het eerst, en dit sedert het vredeslicht in 1986 wordt verspreid, er geen nieuw vredeslicht kon worden aangeboden. Maar niet getreurd... in België, meer bepaald in Avelgem, brandt er bij één van de leden van Vredeslicht België jaar in, jaar uit, een vredeslichtje. We hadden dus een "back-up-lichtje" ter beschikking, dat mij op 5 december officieel werd overhandigd door de Voorzitter Jan Bethune.

Dertien lopers en vier begeleiders vertrokken om zes uur 's avonds onder ideale weersomstandigheden aan het station van Deinze met de vredeslichtfakkels richting Nazareth. Jan Vermeulen, gewezen Burgemeester van de Stad Deinze en momenteel 1e Schepen in de nieuwe bestuursploeg, alsook een delegatie van de parochieploeg Deinze waren aanwezig. Na een kort bezinningsmoment werd via de fietssnelweg F7 koers gezet richting Astene (Pontstraat). Pas vanaf hier kon ik de lopers met de wagen volgen, zwaailicht inclusief — een veiligheidsseis van de politiecommissaris van de zone Schelde/Leie. Zonder problemen bereikten we Nazareth waar toch heel wat mensen kwamen opdagen voor de overhandiging van het vredeslicht aan de gemeente en de parochie. Het gemeentebestuur had voor de lopers warme dranken voorzien wat werd gesmaakt.

Na een half uurtje werd het tweede deel van het traject aangevat richting De Pinte, waarbij een 5-tal extra JC DP-lopers aansloten voor het traject naar De Pinte. Held van de avond werd Eddy, die voor het eerst in lange tijd een dergelijk afstand liep. De bezemfietsers Etienne en Martine zorgen voor morele steun en veiligheid voor onze groep. De passage door de hospicebossen, in volstrekte duisternis, is voor de lopers altijd wel een magisch (en ook spannend) moment, waarbij de fakkels meer dan symbolisch zijn. Bij aankomst in de bebouwde kom, worden we door nog een aantal extra wandelaars vervoegd, zodat we met zowat 25 JC DPers aankomen aan het gemeentehuis van De Pinte.

Vorig jaar kreeg ik de (financiële) steun van de GRIS Nazareth (Gemeentelijke Raad voor Internationale Samenwerking). Aangezien dit jaar De Pinte het eindpunt van de vredeslichtrun was klopte ik aan bij de lokale GRIS (met dank aan Diane, lid van JC DP en ook van de GRIS). Ook hier kreeg ik de volle medewerking en financiële ondersteuning die toch al vlug 500 euro bedroeg. Het gemeentebestuur en de GRIS nam de aankoop van de toortsen, kaarsen en transportkaarsen voor hun rekening. Ook zorgden zij ervoor dat onze lopers bij aankomst warme soep en broodjes kregen, wat zeer werd gesmaakt. Voor alle andere aanwezigen werd een receptie voorzien.

De lokale werkgroep zorgde voor een heel mooie en veilige ontvangst van onze lopers en het vredeslicht. Op de hoek van de Eeuwfeestlaan met de Pintestraat hadden de dinsdagavondwandelaars verzameld en wachtten daar de lopers op. Samen met het koor de Kleine Kantorij wandelden zij met toortsen naar het gemeentehuis. De lokale afdeling van FERM had dit laatste deel van het traject met brandende theelichtjes verlicht. Nadien brachten de lopers het vredeslicht tot bij de lokale overheden. Toespraken werden gehouden door Burgemeester Lieve Van Lancker, Jan Bethune Voorzitter Vredeslicht België, onze Voorzitter Geert en door mezelf als plaatselijk coördinator. Het werd een zeer geslaagde editie

Ondertussen zijn we 2025 en ben ik reeds volop bezig met de voorbereiding van de 7de editie die naar alle waarschijnlijkheid zal doorgaan op 12 december. Die dag wordt in de kerk van Nazareth een kerstconcert georganiseerd. Bedoeling zou zijn om dan opnieuw in Deinze van start te gaan en naar Nazareth te lopen om daar, net voor aanvang van het concert, het vredeslicht te overhandigen. Ook werden ondertussen contacten gelegd met loopclub Melsen/Merelbeke en het Gemeentebestuur van Gavere die beiden interesse hebben om het vredeslicht in hun gemeente te ontvangen.

Het is hartverwarmend dat de Vredeslichtrun, dankzij de deelname van 25 lopers, wandelaars, fietsers en supporters één van de meest succesvolle en verbindende activiteiten van de club geworden is. Hierbij wens ik nog eens het bestuur, de lopers en begeleiders van JC DP te danken voor hun aanwezigheid en deelname.





Donald
Maebe

Vredeslichtrun 2024 - *Dankjewel aan...*



... Joggingclub De Pinte : het bestuur en zijn leden. Uiteindelijk ben ik ook maar een vrijwilliger binnen de VZW Vredeslicht België en dien ik ieder jaar opnieuw op jullie engagement te rekenen om mee het Vredeslicht te helpen verspreiden. Ook in 2025 reken ik op jullie.

... Dhr. Burgemeester Danny Claeys, het Schepencollege en de medewerkers van de dienst Cultuur, de bibliotheek en de gemeente Nazareth ;

... Mevrouw de dd. Burgemeester Lieve Van Lanker, het Schepencollege en alle medewerkers van de gemeente De Pinte ;

Voor de hartelijke ontvangst in beide gemeenten, de financiële en logistieke steun ;

... De Gemeentelijke Raad voor Internationale Samenwerking De Pinte, voor de financiële en logistieke ondersteuning. Een tas warme soep en een broodje, het werd bij de lopers zeker gesmaakt ;

... FERM De Pinte, voor de sfeervolle ontvangst in De Pinte ;

... het koor de Kleine Kantorij, voor het opluisteren van het event ;

... de medewerkers van de Parochiale ploegen van De Pinte en Nazareth...

Donald
Maebe

Het Vredeslicht, een lopend vuurtje

Op zaterdag 14 december vertrok het Vredeslicht op de middag, vanuit de parochiekerk van Nazareth, naar Huise om zo zijn weg verder te zetten in de Vlaamse Ardennen. Wandelaars uit Huise en Loopclub Kruisem zorgden ervoor dat het vredeslicht veilig aankwam in de parochiekerk van Huise. In deze kerk wordt naar jaarlijkse traditie een lichtinstallatie gemaakt met 25.000 theelichtjes die worden aangestoken aan het Vredeslicht.

's Namiddags brachten de lopers van de Latemse Loopclub het Vredeslicht vanuit De Pinte naar Sint-Martens-Latem. Dit gebeurde onder erbarmelijke weersomstandigheden. Het was koud en op het moment van vertrek gingen de hemelsluizen open. Maar... de vlam bleef branden ! Na een ommetje langsheen het lokale WZC werd het Vredeslicht afgegeven aan de Burgemeester meteen ook de opening van de jaarlijkse kerstmarkt.



En volgend jaar ?

Noteer alvast 12 december 2025 in jullie agenda. Het idee rijpt om dan terug vanuit Deinze, via De Pinte, naar Nazareth te lopen over een afstand van 15,5 km. Bedoeling zou zijn dat onze JCDP'ers net voor aanvang van het kerstconcert het Vredeslicht afgeven in de kerk. Dit idee wordt uiteraard verder uitgewerkt met de lokale organisatoren van het concert en met de lokale overheid.



KERSTLOOP 2024



Sinds 1 juli 2024 ben ik met pensioen en dus heb ik meer vrije tijd. De Vlaamse Overheid meldde in de cursus pensioenvoorbereiding dat we best even wachten vooraleer op de vele vragen ja te zeggen. Onze dochter Clara was samen met medestudente Isabel in het voorjaar gestart met de oprichting van Running Blind Vlaanderen. Voor William zochten ze een nieuwe buddy. Ik heb geen ogenblik getwijfeld en ben sinds 1 augustus zijn buddy.

Zoals vermeld op [Vlaanderen - België | Running Blind](#) heb ik het eerste loopje van 1 km samen met William en Clara gelopen. Met behulp van een stoffen band en elleboog tegen elleboog joggen we op de betonnen paadjes in de Gentbrugse Meersen. Ik rijd met de fiets naar zijn woonplaats 'Het Kamp' vlak naast het viaduct. Het klikte onmiddellijk met William en ondertussen lopen we wekelijks. De afstand hebben we geleidelijk verhoogd en op 29 november liepen we 6.5 km aan 6'19"/km met een fikse spurt op het einde. We hebben ondertussen al 3 routes verkend van 1 tot 3 km.

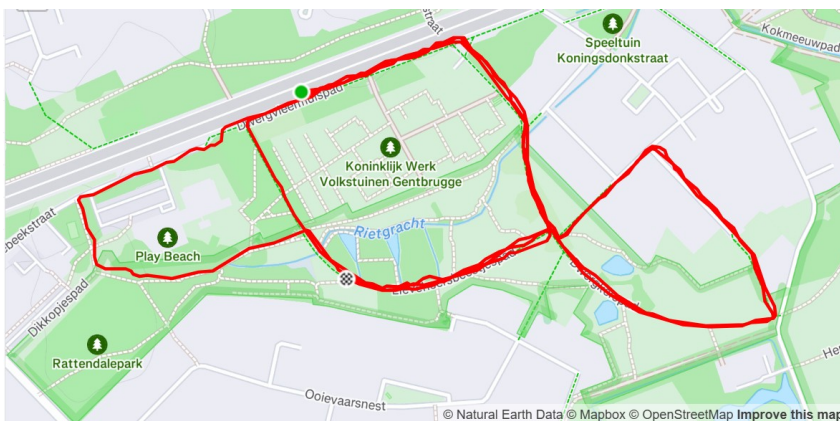
Als ik William vraag of hij zijn stoffen band bij zich heeft, antwoordt hij keer op keer "altijd want jij bent mijn band". Behalve de nieuwe vriend erbij, heb ik door deze 2de training/week ook mijn fysieke conditie verbeterd, dus win-win voor beiden. Ik kan het iedereen aanraden die graag loopt en nog vrije tijd heeft. Hieronder vind je de tekst die William schreef op vraag van onze JogInfo-redactie.



"Running Blind, een onmisbare passie

Ik ben William Windels, 44 jaar en volledig blind. Na de covid-pandemie merkte ik dat het niet eenvoudig was om mijn activiteiten opnieuw op te pikken. Niet alleen mijn leven, maar ook dat van mijn vrienden en kennissen was veranderd. Al een tijdlang voelde ik de nood aan meer actie, zeker door het vele thuiswerk.

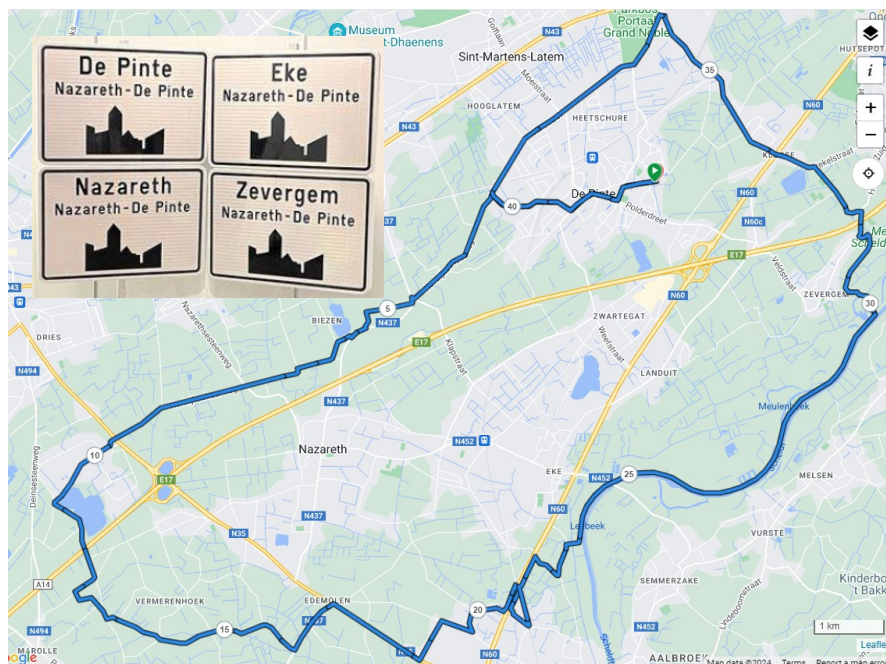
Toen ontdekte ik Running Blind via Facebook, en dit bleek een schot in de roos. Het bood me precies wat ik zocht: beweging, uitdaging en verbondenheid. Mijn avontuur begon in november 2023, samen met Fleur, mijn eerste buddy. Samen werkten we naar een belangrijk doel: de Stadsloop van Gent op 26 mei 2024. Daar liepen we met succes 5 kilometer.



Na dit hoogtepunt moest Fleur stoppen wegens haar studies, maar gelukkig vond ik in augustus 2024 een nieuwe buddy: Luc uit De Pinte. Dankzij zijn begeleiding en een korte opbouw bereikten we al snel een nieuwe mijlpaal: 6.5 kilometer. Toen Luc op 27 oktober niet beschikbaar was voor een loopwedstrijd aan de Blaarmeersen, maakte ik kennis met Morgan. Nu heb ik twee fantastische begeleiders: Luc en Morgan. Zij maken het extra makkelijk voor mij, want ze komen telkens naar mijn huis in Gentbrugge. Vanaf daar vertrekken we samen voor onze runs.

Running Blind is voor mij veel meer dan enkel sporten. Het helpt me niet alleen mijn conditie en gezondheid op peil te houden, maar biedt ook de kans om vriendschappen op te bouwen en alles even los te laten. Het is een bron van ontspanning, plezier en persoonlijke groei.

Bij deze wil ik graag mijn dank uitspreken aan Running Blind, de buddy's, en iedereen die deze organisatie mogelijk maakt. Dankzij jullie kan ik genieten van een actievere levensstijl en voel ik me gesteund in elke stap die ik zet. Bedankt voor jullie toewijding en inzet!"



Een "wist-je-datje"

De nieuwe gemeentegrens Nazareth/De Pinte bedraagt bijna exact de afstand van een marathon. Wanneer je als start – en aankomstpunt de parking van het WZC Scheldevelde neemt komt je op 42,32 km.

Wie heeft zin om deze eens te lopen?? Of in estafette?? JCDP bestuursleden... het is maar een idee !

GPX te bekomen via Donald ! Ik fietste deze Gordel reeds !

**Donald
Maebe**

Koken met JCDP - Bananenbrood, de perfecte snack voor herstel na je training
bron : de.sportdiëtist.be



Waarom dit bananenbrood perfect is na je training

Na een training heeft je lichaam koolhydraten nodig om je glycogeenreserves aan te vullen. De natuurlijke suikers uit de banaan en de volkoren granen leveren precies dat. De eieren en cottage cheese zorgen daarnaast voor hoogwaardige eiwitten die je spieren helpen herstellen en opbouwen. En de pure chocolade? Dat is gewoon een bonus voor je smaakpapillen (en een beetje antioxidanten kan nooit kwaad).

Ingrediënten voor een voedzaam herstel

- 2 rijpe bananen + een halve voor de topping
- 4 eieren
- 225 g cottage cheese
- 200 g volkoren tarwemeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel baking soda
- 80 g pure chocolade

Bereidingswijze

- Voorverwarmen & voorbereiden** : Verwarm de oven voor op 180°C en vet een cakevorm in. Bestuif de vorm licht met volkoren tarwemeel, zodat het bananenbrood straks mooi loskomt.
- Mixen maar !** Prak de bananen fijn met een vork. Voeg de eieren en cottage cheese toe en mix alles met een staafmixer tot een glad geheel.
- Droge ingrediënten combineren** : Meng in een aparte kom het volkoren tarwemeel, bakpoeder en baking soda. Voeg deze droge ingrediënten toe aan het bananenmengsel en spatel alles door elkaar.
- In de vorm** : Giet het beslag in de ingevette cakevorm. Snijd de halve banaan in de lengte doormidden en leg deze bovenop het beslag voor een mooie afwerking.
- Bakken en afkoelen** : Bak het bananenbrood in 55 minuten gaar in de oven. Laat het volledig afkoelen voordat je het uit de vorm haalt en in plakjes snijdt.



**Donald
Maebe**

Onze JCDP-ers in de kijker



L>R : Sharon, Jewel, Caroline, Joos en Peter



L>R : 2 nieuwe leden en Katarina



L>R : Leon en Herman



L>R : Floris, Els en Simon



Jarigen december 2024
L>R : Marc, Floris en Kris



L>R : Koen, Rob en Katarina



Hoe sterk is de eenzame loper...
Kristiaan op training



Joseph liep de winterjogging in Deinze op 8/12/2024



Sharon in Knokke



Geert in Zuid Afrika



Kerstloop Stekene
Wannes Hemelsoet



Kristof Agache liep de 10 km
Monaco Run op 9/2/2025

Marc Goffart

Onze JCDP-ers in de kijker in 2025



1e zondagochtend van 2025
L>R : Kris, Steven en Bart



Nieuwjaarspeech van de voorzitter en afscheid van Ignace uit het bestuur



Het aantal lopers op zondag gaat in stijgende lijn, ondanks het extreem gladde parcours vanmorgen (12/1)



...en toen waren ze met 5! (9/2)



Groeten van aan de hahnenkammrace in Kitzbühel

Kristiaan & Johan



Van L > R de jarigen van februari
Herman 82
Kristiaan 60
Leon 86
Zo zie je maar, bij JCDP ben je nooit te oud om te sporten



5/2/25: een doordeweekse 1ste JCDP-dinsdag in het kelderke



**Luc
Debaene**

JCDP wil een hartveilige sportclub te worden — wil jij ook meewerken?

Dagelijks krijgen ongeveer 30 mensen in België een hartstilstand buiten het ziekenhuis. Slechts 5 à 10% overleeft dit. Door binnen 3 tot 5 minuten te starten met de reanimatie en door een automatische externe defibrillator (AED) te gebruiken, verhoog je de overlevingskans van het slachtoffer tot 70%.

Rode Kruis-Vlaanderen wil met het project Hartveilig enerzijds de overlevingskans van slachtoffers bij een hartstilstand verhogen en anderzijds de eerstehulpcapaciteiten van de bevolking vergroten. Aan het Woonzorgcentrum Scheldevelde is een AED toestel beschikbaar.

In de engagementsverklaring Hartveilig staat oa dat in de periode van 6 maanden vóór de indiening van het online "aanvraagformulier Hartveilig" tenminste 10% van haar al dan niet vrijwillig personeel de opleiding 'Reanimeren en defibrilleren' heeft gevolgd.

Na overleg met het Rode Kruis hebben jullie de mogelijkheid om bij voorkeur de opleiding te volgen op donderdag 6 maart vanaf 18u30. Verdere details over de opleidingsplaats volgen nog. Wie nog niet is ingeschreven, moedigen we sterk aan om de poll in de Whatsapp van 2 februari verder aan te vullen. We kunnen met een kleine 20 personen de opleiding volgen. Jij doet toch ook mee?

**Donald
Maebe**

In Memoriam



We vernamen op 13 februari het overlijden van Paul Pataer.

Paul was niet alleen politicus, eresenator, voorzitter van de liga voor de mensenrechten maar ook jarenlang bestuurslid van JCDP.

Vorig jaar op 10 februari werd zijn echtgenote Dora Vande Velde begraven.

Paul werd 86 jaar.



**Donald
Maebe**

Cultureel erfgoed op ons loop/wandeltraject - deel 19 Villa "Pintemaekerslust" en Julien Anthierenslaan



Eén van de wandelomlopen van de dinsdagavondwandelaars van JCDP passeert in de Pintestraat voorbij de vroegere feestzaal Sanderling.

In deze feestzaal vierden heel wat koppeltjes hun huwelijksfeest.

De villa werd gebouwd in 1868 als buitenverblijf van notaris Van Hoorebeke. Julien Anthierens kocht in 1895 de villa en de bijhorende grond en startte er een bloemisterij op. Anthierens was de eerste in de streek die begon met de kweek van knolbegonia's. Door de gunstige ligging nabij het station van De Pinte voerde hij die ook uit.

In 1912 werd de villa "des hortensias", in de volksmond ook wel villa "Pintemaekerslust" genoemd, verbouwd. Julien Anthierens liet de villa uitbreiden met o.a. een torenvleugel.

In 1920 stopte Anthierens met het kweken van knolbegonia's. De serres rond de villa werden in 1925/1926 afgebroken.

Eén van de straten in De Pinte, aan de overzijde van de spoorweg en in de buurt van het station, werd vernoemd naar Julien Anthierens, die ook een tijdlang burgemeester was van de gemeente. Een mederedactielid woont in de Julien Anthierenslaan en weet uit ervaring dat post ook geregeld naar de *Johan* Anthierenslaan gestuurd wordt, een andere illustere Anthierens, met een heel andere roeping...

**Donald
Maebe**

Uitslagen leden 2024-2025

datum	plaats/wedstrijd	deelnemer	af-stand	plaats	tijd	km/u
3/11/2024	Brussels Airport 1/2 mara- thon	Dieter Bruyneel	21,1	2424e	1:48:53	11,63
3/11/2024	Brussels Airport marathon	Dirk Meersseman	42,195	1709e	4:17:14	9,84
9/11/2024	Fire Run Deinze	Geert Legein	10	33/70	1:05:26	9,17
17/11/2024	Liantis Urban Trail Antwerpen	Dieter Bruyneel	13	*	1:20:00	9,75
30/11/2024	Koning(in) vd Tiegemberg Anzegem	Michaël Roseeuw	31,7	*	3:09:18	10,05
1/12/2024	Chocomousse Trail Brakel	Steven Vermeulen	21,7	*	2:05:29	10,38
6/12/2024	Unicars Kerstloop Brugge	Dieter Bruyneel	10	604e	0:49:27	12,13
		Sharon Aesaert	10	1931e	1:02:02	9,67
8/12/2024	Deinze Winterjogging	Rob Hartsuiker	4,9	47/74	0:28:25	10,35
		Joseph Van Thillo	4,9	73/74	0:42:23	6,94
14/12/2024	Urban Trail Mechelen	Peter Slock	13,3	*	1:08:00	11,74
		Steven Vermeulen	13,3	*	1:13:27	10,86
21/12/2024	Natuurloop Zonnebeke	Michaël Roseeuw	44,5	*	4:41:48	9,47
22/12/2024	Kerstloop Stekene	Wannes Hemelsoet	10	196/ 298	0:49:07	12,22
26/12/2024	Tussen twee feestenloop Knokke Heist	Sharon Aesaert	7,5	115/ 231	0:43:17	10,40
31/12/2024	Koning van de Klui Kluisbergen	Michaël Roseeuw	21	*	2:12:07	9,54
31/12/2024	Sylvesterlauf Pfalzdorf (D)	Sandra Reulinck	10	380/ 409	1:04:28	9,31
26/01/2025	Baloise Antwerp Park Miles	Dieter Bruyneel	21	521/ 1748	1:55:56	10,87
9/02/2025	Deinze Winterjogging AC Deinze	Marnix Baert	4,9	79/82	0:39:47	7,39
		Joseph Van Thillo	4,9	81/82	0:47:25	6,20
		Herman Cannoot	4,9	82/82	0:47:29	6,19
		Caroline Surmong	9,4	48/51	1:02:18	9,05
9/02/2025	Monaco Run 2025	Krisof Agache	10	797/ 1227	0:55:59	10,72



Word jij de nieuwe clubkampioen ?
Volg jij Marc, Simon en Floris (2x) op ?

Doe mee aan het 5^{de} clubkampioenschap !

Naar goede gewoonte, hult het bestuur zich in geheimzinnigheid. Het enige wat de redactie van JogInfo kon te weten komen is dat het kampioenschap doorgaat op **dinsdag 06 mei 2025**

Laat je verrassen door een origineel nieuw concept, aangepast aan alle JCDP-leden !
Alle leden ontvangen nog een persoonlijke uitnodiging.
Inschrijven bij het bestuur.



Een kwarteeuw Ribbe-DEBIE-Jogging
of Eke-Zwijnaarde-Eke
zaterdag 17 mei 2025 - 19u

Start aan De Vos Mazout, Sluis, Eke
Volledige omloop : 18,8 km
Wie in Zwijnaarde start loopt 9,8 km



De Pinte
Zevergem



Deze activiteit zal worden georganiseerd als er minstens 10 deelnemers zijn (vooraf inschrijven).

37^{ste} Vlaamse Ardennenloop zaterdag 21 juni 2025 om 19u

Verzamelplaats en inschrijvingen op
het pleintje aan het Gemeentehuis van
Etikhove (Etikhoveplein)

Afstanden
5,8 km (2 hellingen)
8,6 km (3 hellingen)
11,8 km (4 hellingen)

Je kan ook wandelen !
Wandelaars contacteren Donald
Gsm 0495/630.248



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



Neem je deel aan een wedstrijd ?
Schitterend, zo vertegenwoordig je JC DP
MAAR...

wil voortaan op jouw inschrijvingsformulier, indien men dit vraagt of indien dit mogelijk is, ook de clubnaam vermelden : JC DP of Joggingclub De Pinte

WAAROM ?

Voor het verwerken van de uitslagen van onze leden (WhatsApp, website, JogInfo,...) is het voor mij gemakkelijk wanneer ik in eerste instantie op "clubnaam" kan selecteren. Zo verkleint ook de kans dat ik één van onze leden "over het hoofd zie".
Met dank voor jullie (kleine) medewerking.



JCDP

Strava en WhatsApp

STRAVA
LOOPTEAM
JC DE PINTE

Het **STRAVA LOOPTEAM** werd in 2020 opgericht in volle coronaperiode door onze Voorzitter. Ondertussen zijn al **38 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).

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.

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 voorkeurkanaal 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.

Volgende kanalen kan je volgen : "aankondigingen", "Joggingclub De Pinte loopkanaal", het "Blabla-kanaal", "JC DP wandelt" en "JogInfo".

JC De Pinte



WhatsApp



In 2025 plant ons bestuur volgende activiteiten :

Dinsdag 15 april 2025 : Paasloop

- Eigen organisatie, exclusief voor leden
- Wie zoet loopt krijgt lekkers...

Dinsdag 06 mei 2025 : 5^{de} Clubkampioenschap

- Ludieke competitie, geschikt voor alle leeftijden
- Eigen organisatie, exclusief voor leden

Zaterdag 17 mei 2025 : 25^{ste} Ribbedebiejogging

- Eigen organisatie, exclusief voor leden
- Mooie voorbereiding op de 20 km van Brussel (25/5/2024, 45ste editie)

Zaterdag 21 juni 2025 : 37^{ste} Vlaamse Ardennenloop

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

Vrijdag 12 september 2025 : 12^{de} Scheldeveldejogging — mét kids run

- Eigen organisatie, iedereen welkom
- 5 of 10 km in Parkbos Scheldevelde, De Pinte
- Braderie (promostandje JCDP): zondag 14/09/2024

Zaterdag 04 oktober 2025 : 40^{ste} Gordel JC De Pinte + clubtentje

- Eigen organisatie, exclusief voor leden
- Halve marathon (ook 8 of 15 km mogelijk)

Dinsdag 02 december 2025 : Sinterklaasloop

- Eigen organisatie, exclusief voor leden

Dinsdag 16 december 2025 : Kerstloop

- Eigen organisatie, exclusief voor leden
- Kerstdrink met glühwijn achteraf (in keldertje)

Ook in 2025 hopen we opnieuw van de partij te zijn voor het verspreiden van het Vredeslicht, onder voorbehoud op **vrijdag 12 december 2025**. (Planning en parcours nog verder te bespreken.)

Activiteiten die niet op een dinsdag vallen, worden georganiseerd als er minstens 10 deelnemers zijn. Hou dus je JogInfo's en de website van JC De Pinte in de gaten voor bevestiging van de planning (evenals je email, WhatsApp en de Facebook-pagina voor concrete gegevens en/of last-minute aanpassingen).

Jij komt toch ook?



NIEUW



Bij nazicht van onze administratie is gebleken dat **sommige leden** hun lidgeld voor 2025 nog niet betaald hebben. Wil jij ook dit 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 € 25 over op rekening

BE37 7374 4013 6028 - BIC : KREDBEBB

of neem contact op met het bestuur

20 euro voor volgende personen onder hetzelfde dak wonende

LIDGELD
25€

Wens je niet langer lid te blijven van JC De Pinte ? Geen probleem. Meteen is dit dan ook het laatste nummer van JogInfo dat je ontvangt.



JCDP

Heb je al de nieuwe website bezocht ?

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

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 ook 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 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 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.

JCDP

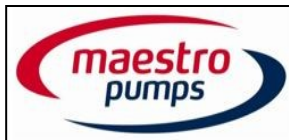
aandacht voor onze SPONSORS

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



**Koop lokaal !
Zo steun je onze sponsors**

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





Namens het bestuur,
de redactie en de leden van
Joggingclub De Pinte bedan-
ken wij Ignace van harte
voor zijn jarenlange inzet
voor en toewijding aan onze
club, steeds met een brede
glimlach en kwinkslag!

- 12 jaar in het bestuur,
- 50 edities van JogInfo,
- tientallen evenementen,
- honderden foto's,
- duizenden kilometers.

Merci Ignace! (x50)
Merci Ignace! (x12)
MERCII!!