



En of JogInfo wordt gelezen





Op vrijdagavond 13 december verspreiden we
opnieuw het Vredeslicht vanuit Deinze naar
Nazareth en De Pinte

Vertrek om 18u aan het station van Deinze

We rekenen op heel wat JCDDP-ers !

I.s.m. de beide Gemeentebesturen,
parochiale werkgroepen en GRIS De Pinte

Alle info in dit nummer !



Colofon

JogInfo - jaargang 44
december 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
donald.maebe@skynet.be
marc.goffart@telenet.be



Voorwoord

Geert Deconinck

Beste loopvrienden,

Na 44 jaar joggingclub, is dit het laatste voorwoordje vanuit de autonome gemeente De Pinte, want in het nieuwe jaar zitten we in de nieuwe fusiegemeente. Maar geen zorgen, je vertrouwde club blijft bestaan, en neen, de 40^{ste} Gordel zal geen ultraloop van 50+ km vormen langsheen de omtrek van het nieuwe 53 km² grote gebied...



Onze *traditionals* waren immers weer een succes, dus geen reden om die te veranderen: in dit nummer kan je nagenieten van de sfeer en foto's van onze jaarlijkse Scheldeveldejogging, de tweede braderiedeelname (vorig jaar vroeg ik me hier af hoeveel van de nieuwe leden de eerste loopwinter zouden overleven, en ik ben blij dat het een strikt positief getal is geworden ☺), de gordel, het etentje, enzovoort!

Het 44^{ste} werkingsjaar is echter nog (net) niet ten einde: de sint komt nog langs en we hebben nog onze traditionele kerstloop te goed, waarna de georganiseerde activiteiten (behalve het lopen op zondag en dinsdag natuurlijk) enkele maanden in de koelkast krui-
pen...

Het bestuur zit echter niet stil: in ons 45^{ste} werkjaar gaan we weer op tweejaarlijkse zoektocht naar sponsors en zit er dus ook weer een geüpdatete T-shirt aan te komen – mis deze opportuniteit niet als je wil dat onze joggingclub ook uw merk promoot! En ik bedank nog eens graag al onze sponsors van de voorbije twee jaar: Maestro Pumps, Optiek het Oog, Belfius De Pinte, Paella De Prins, Immo-phone Partners. Dikke merci!

Ondertussen komen de donkere dagen eraan: reflecteer en fluoresceer, zodat we gezien worden door de andere weggebruikers; verlicht je pad zodat je zelf de weg vindt in het donker... Test onze nieuwe regenjasjes en geniet!

Veel loopplezier!
Tot dinsdag?!

Geert

jcdpinte@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

Dwars door Nazareth - 30/08/2024

Dwars door Nazareth, deze organisatie mag zich stilletjes aan een "klassieker" gaan noemen. Bewijs daarvan... maar liefst 490 voorinschrijvingen. Tel daarbij nog de daginschrijvingen en je komt al vlug aan méér dan 500 deelnemers over de verschillende afstanden.

Ideaal loopweertje. Een ondergaand zonnetje zorgde voor een aangename temperatuur. Met een kids-run en 3 afstanden waaruit kon worden gekozen was er voor elk wat wils.

Ook onze JCDP'ers waren goed vertegenwoordigd en met hen had ik voor de start van de wedstrijd een losse babbel. Kwestie van eens te polsen wat hun doelen zijn, niet alleen vanavond maar ook de komende maanden.



Herman Cannoot (L) en Dirk Meersseman (R)

Als eerste merk ik Dirk op die zich richting inschrijvingstafel begeeft. Zijn deelname is er eentje om kilometers op te bouwen met als ultieme doel opnieuw deel te nemen aan de Trail du Côte d'Opale, goed voor 42 km. Deze trail, die voor de 17e keer wordt georganiseerd, vertrekt in Cap Blanc Nez en komt aan in Wimereux. Dirk nam aan deze trail reeds verschillende keren deel. Vanavond heeft hij geen tijd in het verschiets. Rustig kilometertjes afhaspelen en toch wat wedstrijdritme opdoen.

Herman, één van onze ouderdomsdekens van de club, en ik schrijf dit met héél veel respect, doet mee voor het plezier. Er opnieuw bij zijn. Nog eens wat bekenden tegen het lijf lopen, een babbeltje slaan en kunnen genieten van een pintje. Voor hem moet dit niet meer zijn. Zijn vaste loopmaatje Joseph is er vanavond niet bij. Hij is op vakantie in Zwitserland dus staat Herman er alleen voor. Ik zag Herman net voor de finish van zijn 5 km en zeg net zoals Willy Naessens "chapeau, chapeau, chapeau" !



Geert Legein (L) en Caroline Surmont (R)

Bekijk de foto en je ziet een prachtig JCDP-koppeltje. Als het even kan voor Geert is het leven "fun". Plezier maken met de JCDP-bende, genieten van een loopje op dinsdagavond of in dit geval een langere wedstrijd om toch wat kilometers te maken mogelijks in voorbereiding op de Gordel. Zoals iedere wedstrijd is aan de start van een wedstrijd staan telkens weer een uitdaging voor hem. Het tempo ligt automatisch wat hoger maar, Geert heeft zijn taktiek klaar. Traag starten en er dan zoveel als mogelijk inhalen. Succes Geert !

Caroline is opnieuw van de partij in Nazareth. Ze komt er graag lopen omdat het een aangenaam parcours is. Door vakantie kwam Caroline de voorbije maand amper aan lopen toe. Nu opnieuw opbouwen. Ze neemt vanavond liever deel aan een wedstrijd-je dan op zondagochtend alleen te moeten gaan lopen. En die loopcompagnie arriveert enkele minuten later per fiets, Sharon. Good company ! Beide dames lopen eenzelfde tempo. Onderweg kan er dan terug wat afgeketst worden.



Steven Vermeulen (L) en Floris De Paepe (R)

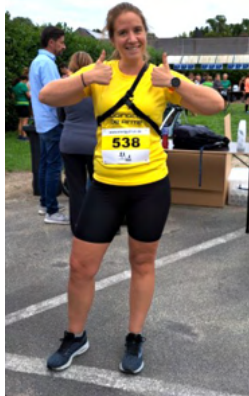
Steven vindt hier een aantal dinsdagavondlopers terug. Floris is er hier eentje van. Voor Steven wordt het een training aan hogere intensiteit want hij bereidt zich voor op de komende 10 miles van Gent waaraan ook Octavian zal deelnemen.

Floris daarentegen is in volle voorbereiding op de marathon van Nieuwpoort die door- gaat op 22 september. Als Nazarener mag hij vanavond zeker niet ontbreken. 16,5 km past vanavond in zijn loopschema en... het is goed om eens wat wedstrijdritme op te doen. De onderlinge JCDP-concurrentie met Octavian en Steven zal hier zeker voor zorgen en dit kon ik tijdens de wedstrijd met eigen ogen zien.



Donald
Maebe

Dwars door Nazareth - 30/08/2024 (vervolg)



Sharon Asaert

Is er vanavond voor de tweede maal bij. Zoals hiernaast vermeld, zij liep samen met Caroline, een vast loopkoppeltje. Door toekomstige verhuissperikelen kwam ze de voorbije weken aan minder lopen toe. Sharon, een rasechte West-vlaamse, keert terug naar haar roots. Spijtig voor JCDP. Het allerbeste gewenst Sharon en we hopen je af en toe nog eens te zien op een activiteit van JCDP.



Rechtsboven : ook **Ocativan Susnea (L)** en **Kristof Agache (R)** stonden aan de start. Zoals eerder gemeld neemt Octavian op 15/9 deel aan de 10 miles in Gent. Deze dwars door Nazareth is voor hem een ideaal moment om extra loopkilometers in te lassen aan wedstrijdtempo. Kristof droeg eveneens een geel truitje maar het logo ervan liet vermoeden dat er binnenkort iets te doen is op 13 oktober.



Ginette en Antoine Mathys

Wie Antoine zegt, zegt atletiek en lopen. Zijn sportieve carrière telt honderden halve marathons en ook binnen JCDP is hij al jaren een vast lid. Ook is/was hij tientallen jaren organisator van de Avondjogging in Zevegem.

Nu zien we hem samen met vrouwtje Ginette regelmatig op de joggings waar hij zo dikwijls aan deelnam zei het om te wandelen.

Voor hen is het belangrijk om het al die jaren opgebouwde sociale contact niet te laten verwateren, erbij horen, actief blijven, kunnen genieten van een pintje.

Donald
Maebe

Niet voor gevoelige lezers : zelfamputatie, een handleiding...



Het verhaal deed al een tijdje de ronde op dinsdagavond, maar na de Scheldeveldejogging mocht ik het zelf horen uit de mond van betrokkene, Johan Van Laecke.

Benodigheden : een goed geslepen handbijl en zeker geen veiligheidsschoenen.

Johan, vertel eens wat jou overkwam want... het is een niet alledaags verhaal maar toch eentje waar iedereen wat kan uit leren ?

Na een gevelrenovatie moest ik nog een 40 jaar oude spar verwijderen. De spar werd vakkundig afgezaagd. So far, so good maar ook de wortels dienden te worden verwijderd en daar kreeg ik maar weinig beweging in. Ik had ergens nog een handbijl liggen die ik eerst nog eens op mijn slijpsteen zette. Bij een allerlaatste uithaal heb ik dan in mijn voet gekapt, net tussen mijn grote teen en de teen ernaast. Resultaat : een zeer grote wonde, 3 1/2u in de spoed en 12 hechtingen. Gelukkig werden geen vitale spieren of pezen geraakt en was mijn grote teen zelf niet verwond want deze is wel het steunpunt om te kunnen stappen.

Hoe verliep de revalidatie ? Heb je nu nog last van de wonde ?

Ik kreeg 3 weken platte rust voorgeschreven. Het was net de periode van de Tour en de Olympische Spelen. Het enige waar ik op den duur last van begon te krijgen was pijn in mijn rug. Nu heb ik geen last meer van de verwonding maar afhankelijk van het weer of het soort schoenen dat ik draag kan ik de wonde wel nog voelen. Ik ben ondertussen ook al een paar keer gaan lopen, en dit lukt vrij aardig.

En wat hebben we geleerd ? Zorg voor uw eigen veiligheid, een ongeluk is zo vlug gebeurd !



Pintekermis. Om deze goed in te zetten richtte onze club reeds voor de 11e keer deze jogging in. Dit is een jogging in de letterlijke zin van het woord : geen prijzen, geen inschrijvingsgeld, geen tijdopname. Wie wil deelnemen is welkom. Nadien kan worden genoten van een pint of andere verfrissing.

Onder ideale loopomstandigheden gingen om 19u een 80-tal lopers van start voor één of twee ronden doorheen het Parkbos. Onze club heeft van dit Parkbos het peter/meterschap op zich genomen en wil zo de deelnemers laten genieten van dit fraai stukje groen in De Pinte.

Onder hen heel wat JC DP'ers. Een 40-tal leden daagden op : organisatie, seingeverers en joggers. Dank voor jullie aanwezigheid. De gele truitjes kwamen goed in beeld van de camera's. Het was ook het moment om andere Pintenaars vertrouwd te maken met de werking van de club. Mogelijks levert dit opnieuw een aantal nieuwe leden op.

Tekst : Donald

Foto's : Johan en Donald





11e Scheldeveldejogging - 08/09/2024



Donald
Maebe

Eventjes 100 km lopen ? Een gesprek met Dodentocht-deelnemer Dieter Bruyneel



Op dinsdag 3 september had ik tijdens het maandelijkse kantinemoment een leuk gesprek met Dieter Bruyneel (42). Wie Dieter volgt via Strava zal merken dat dit lid van JC DP niet van een kleintje vervaard is : in-door workout sessies, halve en volledige marathons, obstacle runs en... deelnemer aan de dodentocht. Stilzitten staat niet in het woordenboek van Dieter. Hij probeert da-

gelijks zijn portie sport, op welke wijze dan ook, uit te oefenen.

Dag Dieter, eventjes terug in de tijd, hoe ben je bij JC DP terecht gekomen ?

Alhoewel ik nu in Gent woon ben ik een rasechte "Pintenaar". Het was in feite via Etienne De Bie dat ik JC DP leerde kennen. Etienne en ik hadden namelijk dezelfde hobby : vissen. Etienne vertelde over het bestaan van een joggingclub in De Pinte. Ik denk dat ik toen 15 jaar was. Ik ben dus lid bij JC DP sedert 1997.

Vijftien jaar oud, had je toen al een loopbasis ?

Jazeker, ik loop al sedert mijn 10 jaar. Een basis had ik dus al. Niettegenstaande mijn jonge leeftijd liep ik van in het begin mee op de grote ronde zoals die vandaag nog steeds wordt gelopen, maar toen zonder de passages door het Parkbos want dat was nog in volle ontwikkeling.

Je bent jong, het lopen gaat goed, je wil meer. Wat was dan de volgende stap in jouw sportieve carrière ?

Uiteraard bleef het niet bij het lopen op dinsdagavond. Het bleef ook niet bij die 10 km. Al vlug schreef ik me in voor halve marathons en dan volgde een volgende logische stap naar de marathon. Ik herinner me nog, ik was toen 17 jaar, dat ik om te mogen deelnemen aan het open BK marathon in Gent een jaar diende te liegen. Je diende namelijk 18 jaar oud te zijn.

Maar... 42 km was voor jou dus blijkbaar ook niet ver genoeg. De "dodentocht" dan maar. Hoe begin je hieraan ? Hoeveel keer heb je ondertussen al deelgenomen aan de "dodentocht" ?

Ik had natuurlijk al een serieuze loopbasis toen ik de eerste keer deelnam aan de "dodentocht". Ik heb nu reeds achtmaal deelgenomen. Als voorbereiding probeer ik jaarlijks een tweetal marathons te lopen. Ook een aantal langere wandeltochten van 50 km of meer staan dan op het programma.

Hoe pak je zo een 100 km-tocht aan ? Ik vermoed dat je die niet helemaal loopt. Is het dan niet lastig om afwisselend te lopen en te stappen ?

Iedere deelnemer aan de "dodentocht" heeft zijn eigen planning, timing en strategie. Ikzelf probeer van bij de start een lang stuk te lopen. Dit jaar heb ik de eerste 30 km gelopen. Daarna is het afwisselend stappen en lopen waarbij ik toch iedere keer probeer om een 8 à 10-tal kilometer te lopen. Uiteraard ga je dan iedere keer andere spiergroepen aanspreken maar het lukt vrij aardig om toch nog een aardig looptempo aan te houden. In totaal jogde ik 46 km.

Uiteraard speelt bevoorrading een belangrijke rol tijdens zo een 100 km-tocht. Hoe pak je dit aan ? Stond er familie onderweg die voor bevoorrading zorgde ?

De organisatie is "top". Er zijn ruim voldoende bevoorradingsposten. Toch is het aangewezen om zelf voor eigen bevoorrading te zorgen. Eigen voeding en drinken waarvan je weet dat jouw lichaam die goed verteren. Bananen zijn hier voor mij een belangrijk onderdeel van. Ook drinken met voldoende "zouten" is belangrijk. Enkel op het einde van mijn tocht stond mijn vader langs de kant met extra bevoorrading. Voor de rest was ik op mijn eigen voeding en drinken aangewezen en wat de organisatie aanbood.

Wat zeker ook een heel belangrijke rol speelt zijn de klimatologische omstandigheden. Als ik het goed heb waren die dit jaar vrij goed ?

Inderdaad. Dit jaar was de temperatuur ideaal. Enkel 's nachts dien je ervoor te zorgen dat je niet afkoelt. Je bent bezweet van het lopen en zonder het te beseffen koel je af en reageert je lichaam hierop. Velen stoppen dan ook tijdens de nachtelijke uren. Vorig jaar was een heel zware editie. Het regende veel en vaak. Ik zorg er dan wel voor dat ik tijdens het stappen een paraplu bij heb en reservekledij.

En nu ? Volgend jaar een negende deelname ? Het is toch telkens weer een uitdaging om hieraan te beginnen ?

Ik hoop inderdaad om in 2025 opnieuw aan de start te staan van de "dodentocht".

Dankjewel Dieter voor deze aangename babbel.

Noot van de redactie : Dieter finishte vorig jaar in 14u 39'. Dit jaar bedroeg zijn eindtijd 14u 44'. Van regelmaat gesproken.



Onze JCDP-ers in de kijker



L>R : Marc, Kristiaan, Jan, Geert



Kristiaan, Kris, Floris en Joeri op een zondagochtend



Ludo en Dianne in Kazachstan



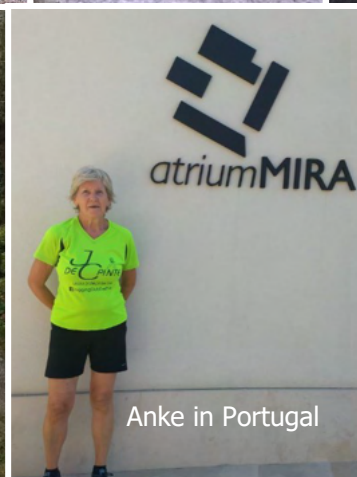
Een dinsdagavond van L>R Ignace, Johan, Joeri, Floris, Bart, Dianne en Etienne



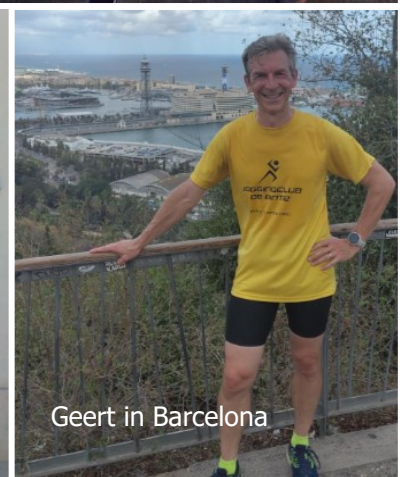
Joseph en Marcelle



Kristiaan
Keksloop Bottelare



Anke in Portugal



Geert in Barcelona



Liesbet Deconinck (L) liep de Pink Ribbon Run in Trondheim Noorwegen



L > R : Anke, Chantal, Herman



Johan en Eddy kantine moment oktober

10 mijl van Gent - 15/09/2024

Donald
Maebe



van L > R : Dirk, Geert, Kris en Octavian

Wanneer je als organisatie vooraf zegt dat je het mooiste loopfeest van het land wil worden en kan uitpakken met meer dan een verdubbeling van het aantal deelnemers t.o.v. het vorige jaar, dan kan je alleen maar concluderen dat je héél goed bezig bent.

9000 lopers schreven zich in voor de 5 of de 10 mijl. 9000 is natuurlijk een symbolisch getal. Het verwijst naar de postcode van Gent. Maar 9000 staat ook voor het goede doel dat de organisatie dit jaar steunt namelijk Go Forest. Het is de bedoeling dat voor iedere deelnemer één boom wordt geplant in België of in Madagaskar.

Het was de Gentse Burgervader Mathias De Clercq die om 10 uur de lopers aan de Rugbylaan op gang schoot. Organisatoren Bart Meylemans en Elise Gonnissen schotelden een prachtig parcours voor dat zich doorheen de Gentse binnenstad slingerde : voorbij de Bijlokesite, de Coupure, Sint Baafs, de Visserij, Sint Michiels, de Koren- en Vrijdagmarkt, de Groentenmarkt, de Graslei, het Groenevalleipark. De kasseitjes moet je er natuurlijk bij nemen. Voor de allereerste keer kon ook over de nieuwe Annie Vandewielebrug worden gelopen. De nieuwe fietsbrug over de Watersportbaan kreeg zo meteen een serieuze vuurdoop en loodste de lopers zo naar de finish in de Topsportthal. Opmerkelijk, er ging die dag ook een roeiregatta door wat voor een extra schouwspel zorgde.

Nadien kon op de festivalweide, want zelfs die was er, genoten worden van een frisse pint en een aantal optredens met o.a. Die Verdampte Spielerei en Biezebaaze.

Ook onze JCDP'ers tekenden present en stonden met 9 man/vrouw sterk aan de start. Hun uitslagen kan je verder in dit nummer van JogInfo vinden. Octavian liet via Strava noteren dat hij de snelste (loop)dag van zijn leven beleefde met PR's op de 10km (40'57"), 15 km (1u2'18") en tien mijl (1u6'53").

Donald
Maebe

Walls Linker Oevert 1/2 marathon - 15/09/2024 een cupless event !

Op dezelfde dag als de 10 mijl van Gent ging in Antwerpen ook de halve marathon Walls Linker Oevert door. Hieraan nam voor JCDP Dieter Bruyneel deel. Hij finishte in een tijd van 1u 44' 07" en eindigde zo 173e.

Om de ecologische voetafdruk te verkleinen beslisten de organisatoren om aan de bevoorradingsposten geen bakers meer aan te bieden. Zodoende dienden de lopers zelf een flesje, drinkkrugzak of plooibare beker mee te brengen.

Start en aankomst lagen aan de voetgangerstunnel op Linker Oever. Organisatoren Keep on running en Rhythm'n Run Marathon Club Antwerpen tekenden een vernieuwd en groen parcours uit met als doel de lopers voortdurend in een groene omgeving te laten lopen.





Donald
Maebe

Nieuwpoort marathon en halve marathon - 22/09/2024

Bij een aantal van onze JCDP'ers stond 22 september in het rood aangestipt in hun agenda. Ze hadden zich namelijk ingeschreven voor de marathon of de halve afstand ervan in Nieuwpoort. Via mail stelde ik aan Floris De Paepe, Joeri Nowé, Dirk Poelman, Geert Legein en Dieter Bruyneel 3 vragen :

- Hoe verliep jullie voorbereiding op deze wedstrijd ?***
 - Hoe verliep de wedstrijd zelf ?***
 - Hoe tevreden zijn jullie na afloop ?***
- Hun antwoorden kan je hieronder lezen.***



Voorbereiding

Uiteraard verloopt de voorbereiding op een marathon of halve marathon bij de een anders dan bij een andere.

Dieter beschouwde deze halve marathon als een voorbereiding op zijn 11e marathon die hij weldra zal lopen.

Dirk die de marathon liep, stond zonder voorbereiding aan de start. Hij zou wel zien waar het schip strandde. Via Strava merkte ik dat het schip onderweg inderdaad is gestrand. Hij schreef "marathon afgewerkt als een triatlon : lopen, wandelen en strompelen".

Joeri liet zich overhalen door Floris en Geert om de halve van Nieuwpoort te lopen. Een gescheurde meniscus hield hem langs de

kant tot mei. Daarna kon hij heel voorzichtig opbouwen wat hij deed tot augustus. Een serieuze test waren de 10 miles van Gent. Hier kreeg hij bevestiging dat hij klaar was voor een halve marathon.

Voor Geert was deelnemen het belangrijkste. Hij liep de halve marathon, zoals zovelen, gewoon op gevoel zonder een specifieke voorbereiding. Zijn moto "een beetje chillen en genieten".

De wedstrijd, een verzameling van impressies van onze deelnemers

De organisatie schotelde de 2000 deelnemers een prachtig parcours voor dat o.a. via de havengeul en een oude treinbedding ging. Op bepaalde plaatsen was het druk en drummen geblazen omdat het eerste gedeelte via heel wat kleine weggetjes ging.

Snelheid maken was volgens Dieter moeilijk maar op het einde, toen het deelnemersveld meer uiteen lag, kon hij een stevig tempo ontwikkelen. Hij was tevreden over zijn eindsprint.

Voor Joeri verliep de wedstrijd goed. Hij was trager van start gegaan dan op de 10 miles. Tot 15 km verliep alles perfect. Toen doemde blijkbaar een mannetje met een hamer op waarna hij toch eventjes diende te recupereren. Naar het einde toe kon hij opnieuw vlugger lopen.

Zoals voor zovelen verloopt het eerste deel van een marathon meestal goed. Ook Dirk vond zijn eerste deel van de marathon best "ok" maar dan volgt er nog een tweede halve marathon die voor hem "dramatisch" verliep.

Tevreden ?

Dirk beschouwt deze marathon als leerrijk en misschien wel voor herhaling vatbaar. Een goede voorbereiding zal zeker nodig zijn Dirk !

Joeri hoopt 4'30" per kilometer te lopen. Hij slaagde met glans en liep uiteindelijk 4'28" per kilometer. Hij voelde zich helemaal niet uitgeput bij aankomst en hield er alzo een goed gevoel aan over.

Dieter daarentegen was dan weer niet tevreden over zijn prestatie. De week ervoor op een halve marathon in Antwerpen (zie hiernaast) had hij 4 minuten vlugger gelopen. Hij vond ook dat de organisatie op bepaalde punten kon worden verbeterd. Zo waren er blijkbaar problemen met het afhalen van de bagage.

Geert was tevreden van zijn tijd en zijn wedstrijd. Geen einddoel vooropstellen is vaak nog het beste.







JC DE PINTE
WANDELT

Donald
Maebe

Wandeling "wijkomlopen" - 01/10/2024
Gordel rond De Pinte - 05/10/2024

Op 1 oktober ging de "maand van de voetganger" van start.

In het kader hiervan kwam vanuit het Gemeentebestuur De Pinte de vraag of onze club op die dag een wandeling wou organiseren die één of meerdere wijkomlopen aandeed om die zo bij het brede publiek kenbaar te maken.

Een wijkomloop herken je aan de groene pijlen op witte achtergrond die op de grond werden geschilderd. De gemiddelde afstand van een omloop bedraagt een drietal kilometer. Via de website van de gemeente kan je een tiental omlopen en de volledige overzichtskaart downloaden.



Van L > R : Antoine, Marnix, Dianne, Heike, Marcelle, Rob, Eddy, Chantal, Anke, Gwen, Lily en zelfiefotograaf Donald



2e Wandelgordel rond De Pinte



Van L > R : Antoine, Eddy, Dianne, Anke, Rob, Marcelle, Heike, Chantal, Donald

Op 5 oktober wandelden we met 9 JCDP-ers de volledige Gordel rond De Pinte (21,33 km)...

...een succes. Onder ideale omstandigheden gingen we om 7.30u met 12 wandelaars van start. Met start aan het WZC keerden we voor het eerst sedert lang terug naar de (bijna) oorspronkelijke startplaats van weleer nl. de Sportwegel. Net zoals vorig jaar wandelden we in tegenovergestelde richting, de lopers tegemoet.

...Dat zinnetje kwam de afgelopen maanden regelmatig in mijn gedachten op. Op 12 mei liep ik de halve marathon van Boekarest in 1 uur 49 minuten. Na een verstuite enkel, rugproblemen en te snel te hebben hervat, waren mijn kuitspieren continu verstijfd. De kine had me die wedstrijd afgeraden, "kans op spierscheur". Zo erg was het gelukkig niet, maar twee weken later losten mijn vrienden me tijdens een loopje in de Ardennen. Ik haalde geen 10km/uur - mijn zelfvertrouwen had een deuk gekregen.

Dag en nacht verschil. Vijf maanden later, van een bewolkte hemel naar een helderblauwe... van een zilveren medaille naar een gouden... van plek 709/2356 naar plek 88/2251... van 77kg naar 72kg... VO2 max van 50 naar 55... en van 5:09/km naar 4:12/km.



Foto : Links: 12 mei Grondwetplein, voor het Parlementsplein (grootste gebouw van Europa). Rechts: 13 oktober

Lopen is al jaren mijn passie en toevlucht in moeilijke momenten. Volgens mij is het in de eerste plaats een mentale sport, nog meer dan de fysieke inspanning is het kunnen doorzetten essentieel. Ik heb in het verleden periodes ervaren waarin ik worstelde met mijn zelfvertrouwen, dit bracht telkens stress en emotionele problemen. Het is geen optie om opnieuw in deze staat te verkeren. Hoewel ik snel zelfvertrouwen verlies, win ik dit ook snel terug, dankzij een goed ontwikkeld doorzettingsvermogen. Ik twijfel snel aan mezelf maar geef nooit op. Ik had geen betere motivatie dan terug mijn loopschoenen te knopen met 13 oktober in het vizier.

De eerste stap was snel de overvloedige kilo's te laten smelten. Hiervoor heb ik een zelfontwikkelde ChatGPT dieet gevolgd: een dikke maand calorieën tellen in combinatie met proteïnerijk eten. Het ging snel, eind

juli zag ik de 70kg op de weegschaal verschijnen. Vermageren is simpele wiskunde (of fysica zeg maar), minder calorieën innemen dan je er verbrandt (aka "caloric deficit"). Proteïnerijk eten vermindert je honger (hoewel de "cravings" steeds groter worden). Samen met stap twee, het trainingsschema, is het een winning combo.

Het trainingsschema is natuurlijk essentieel. Een balans aan aeroob en aëroobe training. De meesten onder ons (mezelf inbegrepen) missen dit evenwicht in hun training. Het is dus belangrijk om je trainingen af te wisselen en de data bij te houden indien je resultaatgericht wilt trainen. Hiervoor heb ik mijn beste vriend Garmin ingeschakeld voor de data-opname en een nieuwe vriend Runna, een applicatie dat een 16-weekse trainingsschema opstelde. De eerste week liep ik de Vlaamse Ardennenloop aan 5:13 km/u, twee weken en zes trainingen later 4:47 km/u op de Ezelsbierloop (15km, vlak). Trust the process maar statistieken helpen om het proces beter te vertrouwen. In totaal werkte ik 52 trainingen (en wedstrijden) af over 18 weken, net geen drie per week. Mijn schema schreef vier trainingen per week voor, maar op reis en als alleenstaande vader is het moeilijk om een routine te vinden. Uiteindelijk bracht de start van het schooljaar enkele vaste momenten waarin ik makkelijk kan lopen.

Op 24 juli, een anderhalve maand na start, moest ik voor het eerst een blok van 7 km onder 4:30/km lopen en dat lukte (4:27). Maar ik was volledig op. Mijn trainingsschema werd iedere week zwaarder, en halfweg haalde ik de intervallen niet. Mijn doel was om een PR te lopen in 1 uur 36 minuten. Volgens Floris "niet mogelijk als je dat tempo nog nooit gelopen hebt". Ik worstelde met de lange afstanden in juli. Ik liep toen een halve marathon in 5:35/km ("Trust the process" titel op Strava, best moeilijk toen). Ik was op, mijn lichaam had rust nodig, maar ik gaf niet op. Een week later werd het op 10 mijl zelfs 6:11. Bijna halfweg, niet bepaald in de buurt van de 4:30/km...

Drie trainingssessies hebben me vertrouwen gegeven. Het eerste was een interval van 6 keer 1 km aan 4:10/km gevolgd door sprints van 200m aan 3:35/km en 1:30 min wandelen. Deze liep ik op 3 augustus om middernacht, langs de spoorweg, na een memorabel etentje bij Luc. Nadien volgde een reis van drie weken in Italië, la vita e bella! Een andere training was enkele dagen voor Dwars door Nazareth, toen 5:13/km op lage hartslag (136/min).



Octavian
Susnea

Trust the process... vijf maanden later (vervolg)



De conditie stond op punt. Langs de fiets-snelweg hardlopen bracht me ongetwijfeld op een hoger niveau. Op 11 september kon ik 6 km aan 4:10 lopen, mijn lichaam was op drie maanden getransformeerd.

Ik had ook enkele mijlpalen om "the process" te testen voorop gezet: Dwars door Nazareth, 10 mijl van Gent én De gordel rond De Pinte. Drie wedstrijden waar ik jaarlijks naar uitkijk. Tijdens Dwars door Nazareth, 30 augustus,

liep ik voor het eerst sinds 2021 een PR op 10 mijl, 4:19/km... (Nipt) sneller zijn dan Floris had ik toen niet verwacht maar ik wist dat ik het wel kon, en Floris wist het toen (plots) ook!

Twee weken later, op de 10 mijl van Gent, ben ik volgens mijn Garmin in piekvorm. Ik besluit om de carbonplaat loopschoen van de Decathlon naar boven te halen. De missie is om voor het eerst sneller te lopen dan Joeri. Hiervoor waren een vermoeide Joeri, carbonplaten en een heroïsche inspanning van 4:09/km nodig. I'll take it!

Na de jaarlijkse spelletjesbeurs, "Essen Spiel" samen met Floris, wachtte ik een laatste test af: De gordel. Ik besloot wijselijk om geen alcohol te drinken de avond voor de wedstrijd maar voelde me 's ochtends niet opti-

maal. Mijn rechterkuit was stijf en ik had ook rugpijn door verfwerken. Ik was overtuigd dat het al mooi zou zijn om rond mijn doel van 1 uur 36 te eindigen. De start bleek me gelijk te geven, Floris en Arno haalden mij onmiddellijk in en ik had moeite om de snelheid aan te houden op de Beukendreef. Maar na twee km kwamen we in mijn straat en waren mijn kuitten opgewarmd. Ik besloot om aan de lichten een versnelling in te zetten en die tot de Schelde aan te houden. Makkelijker gezegd dan gedaan.

Ik was blij om te zien, dat ik Floris niet meer kon zien, voor de Schelde... En wat loop ik graag rechte stukken. Ik focus dan op mijn loopstijl, ik denk er dan aan om mijn benen zo efficiënt mogelijk, bijna machinaal, te laten bewegen. Met Joeri hebben we in juni een boeiende sessie "Run smart" bij Arts of Sports gevolgd. Het is bijgebleven. Ik probeer ook om mijn ademhaling te optimaliseren. Hierover (en ademhalingstechnieken) wil ik mijn kennis in de toekomst verdiepen. Ik ben nu aangewezen op marginal gains denk ik. Halfweg liep ik 4:12/km maar het vet was van de soep, in het tweede deel ging het richting 4:30/km, wat me niet verbaasde. Die afstand blijft een uitdaging. Gelukkig was Ignace daar op de fiets om mij te motiveren en vooral de weg te wijzen, want ik ben een pro in het verkeerd lopen. De Gordel blijft een wedstrijd waar verkeerd lopen meer regel dan uitzondering is...

Gent, Boekarest maar vooral De Pinte zijn niet toevallig de plaatsen die mij het nauwst aan het hart liggen en dus ook de plaatsen waar ik absoluut wou presteren. Ik wil me blijven uitdagen maar ik weet ook dat je dit enkel kan doen met opofferingen. De afgelopen maanden was een uitdaging waar ik, zoals je vast hebt opgemerkt, enorm trots op ben. Ik hoop dat dit artikel je heeft geïnspireerd om een doelstelling voorop te plaatsen en vooral om jezelf en "the process" te vertrouwen!

Hieronder : conditieopbouw afgelopen zes maanden. De balken zijn telkens een loop.





Het clubetentje was alweer fantastisch



Onze JCDP-ers in de kijker



van L>R : Els, Floris, Sharon, Etienne en Leon
kantinemoment oktober



Christophe en Anke,
jarigen oktober



Van L>R : Steven, Peter en Joeri
aan de start van de Liantis
Urban Trail in Gent



Jarigen november
L>R : Lily, Gwen, Joseph,
Donald en Geert



Joseph tijdens de Herfstloop in Deinze



Een zondagmorgen
van L>R : Kristiaan, Kris, Floris, Joeri en Steven



Dieter tijdens
De Marathon van
Antwerpen



**Donald
Maebe**

Athora Great Bruges half marathon en marathon - 06/10/2024



Daags na onze Gordel ging in Brugge de Athora Great Bruges marathon en halve marathon door. Drie leden van JCDP namen hieraan deel Dirk (Meersseman) liep er de marathon terwijl Michaël (Roseeuw) en Dieter (Bruyneel) aan de start van de halve marathon stonden. Voor Dieter was dit dus de tweede halve marathon in twee dagen tijd.

't Zand in Brugge was de place to be waar op zondagochtend 9.000 sportievelingen verzamelden. 6.000 gingen op de halve marathon van start, 2.500 waagden zich aan de volledige afstand en 500 wandelaars namen deel aan de 8 km lange familiewandeling.

Het record van vorig jaar, toen 7.000 deelnemers aan de start stonden, werd hiermee verpulverd. Wat het succesrecept is van het evenement? Enerzijds de goede organisatie

en anderzijds de aantrekkingskracht van het Unesco-werelderfgoed. Voor lopers uit binnen- en buitenland (25%) is het een unieke ervaring om door de historische stad en langs de mooie monumenten in Brugge te lopen.

Het parcours slingerde zich na de start eerst door het stadscentrum waarna alle lopers richting Damme liepen. Hier bevond zich de splitsing van beide afstanden. De halve marathon keert in Damme terug richting aankomst op de Grote Markt. De marathonlopers liepen nog een tweede lus via Steenbrugge en Sint-Michiels.

Via de WhatsApp-communicatie kon ik volgende ervaringen van onze JCDP'ers noteren.

"De wedstrijd kon onder ideale weersomstandigheden doorgaan. Organisatorisch viel er niets aan te merken. Bij de start werden de deelnemers netjes afgescheiden in hun startvakken. In het begin was het wel heel druk. Duizenden lopers door de smalle straatjes en over de kasseitjes van de binnenstad sturen is niet evident en kan problemen opleveren zeker bij de bevoorradingszones. Dit ondervond Dieter die door de vele bekertjes op de grond een tuimelperte zette met later wat hoofdpijn als gevolg. Die bekertjes kan je natuurlijk niet vermijden. Het was eveneens moeilijk om van in het begin een mooi tempo te ontwikkelen"

**Dieter
Bruyneel**

Antwerp marathon - 20/10/2024 - "Mijn elfde marathon"



Zondag 20 oktober was het alweer marathon-time in het mooie Antwerpen. De voorbereiding verliep vrij vlot hoewel ik wat minder lange duurlopen had getraind dan gepland. Ik zat de laatste weken voor de taperingsperiode ruim boven de 50 kilometer per week en het lukte om consistent minimum 4 keer per week te lopen. Ik had vooropgesteld om terug wat extra kilo's te verliezen maar helaas heb ik minder discipline als het op eten aankomt.

Ik koos ervoor om de marathon van Antwerpen terug met een weekend Antwerpen te combineren. Zo kon ik zonder stress mijn borstnummer halen en genieten van het mooie Antwerpen. Zaterdag liep ik me nog even los in de omgeving van het eilandje. 's Avonds gingen we dan samen met mijn vrouw en loopmaatje Jeroen lekker tafelen in restaurant Bacchus. Op het menu zalm en uiteraard ook spaghetti. We hadden een kamer die uitkeek op het Eilandje dus voor het slapen hebben we een hele tijd naar buiten getuurd. Het werd maar een korte nacht. Ik wou al om 6 uur opstaan en al vroeg gaan ontbijten want om 9 uur startte de marathon.

Ondanks de vele inschrijvingen was het vrij rustig aan de start. Aan de Waagnatie hadden we een mooi uitzicht op de Schelde met de vele lichtjes en de opkomende zon.

Mijn streefdoel voor de marathon was eerst en vooral een negatieve split. Ik wilde de tweede helft dus sneller lopen dan de eerste helft. Als tweede doel wou ik de marathon onder de 3 u.50 lopen. Ik nam plaats in het startvak van 3u30-3u44.



Dieter
Bruyneel

Antwerp marathon - 20/10/2024 - "Mijn elfde marathon" (vervolg)

De start werd klokslag 9 uur gegeven en het was maar even wachten eer ik kon beginnen lopen. De strategie was om de eerste 35 kilometer onder de 155 hartslagen per minuut te lopen en me daarna te pushen en niet meer naar mijn hartslagmeter te kijken.

De wedstrijd bestond uit 2 lussen. Ik vond het zeer fijn dat we op heel wat stukken de andere deelnemers konden zien. Zo zag ik onder andere Dries Borstlap (van kamp Waes) maar kwam ik ook een aantal medeleden tegen van Team Fischer en loopmaatje Jeroen.



Het parcours van de marathon van Antwerpen is redelijk vlak maar ligt op bepaalde plaatsen zeer verraderlijk door de kasseien en door de moeilijk zichtbare drempels. Ik was 3 weken eerder behoorlijk zwaar gevallen op de halve marathon van Brugge dus ik was op mijn hoede.

De eerste 32 kilometer was ik zwaar gefocust op mijn hartslag. Dat zorgde ervoor dat ik me sterk afremde in tempo. Achteraf denk ik dat ik me misschien iets teveel heb laten afremmen want ik had zeer veel over de laatste 10 kilometers. Ik slaagde erin om de tweede helft van de marathon sneller te lopen dan de eerste helft. Het bewust inhouden in de eerste 32 kilometers heeft ervoor gezorgd dat ik zeer comfortabel heb kunnen lopen waardoor ik de hele tijd heb kunnen genieten. Geen dipje dus en de "man met de hamer" is helemaal weggebleven. De laatste kilometer heb ik nog een mooie versnelling ingezet en de tijd klokte uiteindelijk af op 3u 57 minuten en 11 seconden. Het was een heerlijk gevoel om terug de eindmeet te overschrijden.

Achteraf was er een dubbel gevoel. Ik heb de negatieve split behaald maar eigenlijk heb ik tijdens de wedstrijd niet genoeg mijn best gedaan en kon mijn tijd veel beter. Maar... genieten heb ik van het begin van het einde en dat is eigenlijk toch het belangrijkste.

Donald
Maebe

Een wist-je-datje : het "rode baantje" in Deinze



In Deinze werd het jaagpad langs de Leie tussen Deinze en Astene Sas, in de volksmond het "Rode Baantje" genoemd, in zijn volle glorie hersteld.

De zwarte asfaltlaag die er 20 jaar lag begon onder invloed van de weersomstandigheden serieus af te brokkelen. Herstelling was dus nodig.

Het pad kreeg een opvallende rode asfaltlaag verwijzend naar vroeger toen het jaagpad ook rood kleurde.

Aan het beginpunt in Deinze en aan Astene Sas werden telkens vier 100m-sprintbanen geschilderd alsook een "one-mile-track".

Aan de brug van Versele Laga wordt tienkamer/Deinzenaar Thomas Vanderplaetsen nog eens bedankt voor zijn sportieve, olympische carrière.

Het mag gezegd zijn, een heel mooie initiatief van het stadsbestuur Deinze die zo een zeer veilige verbinding met het centrum realiseerde.



**Donald
Maebe**

JCDP stond op de braderie



Opnieuw was JCDP van de partij op de jaarlijkse braderie, tijdens de "Grote Kermis" in De Pinte. Bedoeling was om met een promo-stand (en uiteraard onze blitse verschijning) onze joggingclub beter bekend te maken bij de Pintenaren en vers bloed/nieuwe leden aan te trekken. Toepasselijk kregen we opnieuw een plaatsje voor de winkel van sponsor Optiek "Het Oog". Onze promostand werd opgebouwd en versierd met JCDP-spandoeken, T-shirts, vaandels, enz. Flyers en recente JogInfo's liggen ter beschikking van de geïnteresseerden.

De beste reclame voor de club zijn natuurlijk de leden zelf! Vanaf 10u wordt de stand bemand

door een team van tal van vrijwilligers (bestuur en leden), die elkaar aflossen om zo de voorbijgangers aan te spreken, flyers uit te delen en info te geven over de JCDP-activiteiten.

Op deze zondag heeft niet elke voorbijganger zin in extra inspanning, maar heel wat mensen tonen toch interesse om te komen lopen of te wandelen. Het wordt een fijne «team-building» waarop ook heel wat JCDP-leden gedag komen zeggen. Hopelijk mogen we de komende dinsdagen heel wat nieuwe gezichten verwelkomen.



**Donald
Maebe**

Koken met JC De Pinte - Havermoutwafels als ontbijt (recept Stephanie Scheirlynck, topsportdiëtiste)



Hoe klaarmaken ?

Maal de havermout fijn in een blender tot meel. Rasp 2 appels en meng met het havermoutmeel, de bloem, de melk, eieren, bakpoeder en kaneel tot een dik beslag.

Snijd de overige appel met behulp van een mandoline in dikke staafjes. Rasp de citroen en pers het sap uit. Meng het sap en rasp met de appelstaafjes en de bramen. Laat rusten in de koelkast.

Smeer het wafelijzer in met zonnebloemolie en verhit het.

Bak de wafels 3 à 4 minuten

Dien op met extra braambessen en noten en wat honing

Nodig voor 4 personen

160 gr havermoutvlokken
4 el bloem
3 appels
1 citroen
250 ml melk
2 eieren
1 tl bakpoeder
1 snuifje kaneelpoeder
Zonnebloemolie

Afwerking

100 gr braambessen
50 gr noten
Honing
1 appel





Donald
Maebe

Cultureel erfgoed op ons loop/wandeltraject - deel 18 - Hof ter Groene Walle



Eén van de wandelingen van onze dinsdagavondwandelaars passeert het Hof ter Groene Walle, beter gekend als de Hoeve van de "Cnuddekes".

Het is de enige overblijvende historische hoeve op De Pinte. Ze maakte oorspronkelijk deel uit van het Scheldeveld, een uitgestrekt heidegebied. De hoeve werd voor het eerst vermeld in 1249 zei het onder de naam 's Graven Hazele en is terug te vinden op de Kaarte Figurative van Nazareth uit 1658.

De kern van de huidige hoevegebouwen zou teruggaan tot in de 17e eeuw, maar wat je ziet stamt voornamelijk uit de 18e eeuw. De hoeve had oorspronkelijk een rechthoekige omwalling, vandaar de naam. Deze werd in fases gedempt tussen ca. 1735-1835. Het uitzicht van de boerderijgebouwen is goed bewaard, net zoals het interieur van de hoeve. Het lijkt alsof de tijd er bleef stilstaan. De vloeren, de schouw, de oude balken, de haard met bordenlijst en de typische Leuvense stoof hebben de tand des tijds overleefd.

Tussen de 17e en de 19e eeuw onderging de hoeve talrijke verbouwingen. Daarna bleef de hoeve en bijgebouwen onaangeroerd.

Doorheen de geschiedenis was 'Het Hof ter Groene Walle' eigendom van verschillende adellijke families, die de hoeve verpachtten aan landbouwers. In 1958 kocht de familie Cnudde 'Het Hof', nadat ze de boerderij eerst hadden gepacht. Na de dood van de ouders bleven de 7 kinderen Cnudde op de hoeve. Geen enkele van de zeven kinderen was getrouwd en de enige dochter fungeerde wat als gezinshoofd. De 'Cnuddekes' waren zeer traditionele landbouwers, waar modernisering geen prioriteit was. Ze bleven met paard en kar werken. Anno 2000 was dit een curiosum in het snel veranderende De Pinte.

In 2011 werd de hoeve en de omliggende landerijen beschermd. Een laatste authentiek deeltje van De Pinte is zo gevrijwaard. Het domein is nu in private handen.

Huidige bestemming van de hoeve

Samen met de gemeente De Pinte en het agentschap Onroerend Erfgoed werd een levendig totaalproject ontwikkeld. Het oorspronkelijke woongedeelte huisvest een boetiek. De volledig in ere herstelde zolder is omgetoverd tot een verfijnde kunstgalerie waar artiesten uit verschillende disciplines hun werk kunnen presenteren. In Kunst op Zolder gaan kunstenaars met elkaar en met de unieke locatie in dialoog. Tenslotte is er Café Cnudde, het kleinste café van De Pinte.


**Donald
Maebe**
Uitslagen 2024

30/08/2024	17e Dwars door Nazareth	Octavian Susnea	16,5	18/98	1:10:49	13,98
		Floris De Paepe	16,5	19/98	1:11:04	13,93
		Steven Vermeulen	16,5	23/98	1:15:51	13,05
		Dirk Meersseman	16,5	41/98	1:21:27	12,15
		Geert Legein	11	83/154	0:57:39	11,45
		Sharon Aesaert	11	141/154	1:11:50	9,19
		Caroline Surmont	11	142/154	1:11:51	9,19
		Kristof Agache	5,5	?/185	0:29:29	11,19
		Herman Cannoot	5,5	178/185	0:49:55	6,61
		Antoine Mathys (wand)	5,5	?	?	?
8/09/2024	De Pinte 11e Scheldeveldejogging zonder uitslag	Jewel Sikder Shahjalal	geen uitslag			
		Benedikte Demunck				
		Katharina Lannoy				
		Sofie Verschatse				
		Joseph Van Thillo				
		Marnix Baert				
		Vincent De Vetter				
		Marcelle Doom				
		Herman Cannoot				
		Antoine Mathys				
8/09/2024	11e Scheldeveldejogging De Pinte uitslagen via Strava	Floris De Paepe	9,5	geen plaats	0:42:19	13,47
		Steven Vermeulen	9,5		0:44:50	12,71
		Dirk Poelman	9,5		0:49:31	11,51
		Geert Legein	9,5		0:51:47	11,01
		Marc Goffart	9,5		0:55:29	10,27
		Michel Deroose	9,5		0:55:29	10,27
		Caroline Surmont	9,5		1:02:34	9,11
		Sharon Aesaert	9,5		1:03:00	9,05
		Kristiaan V. Laecke	4,7		0:24:58	11,30
		Kristof Agache	4,7		0:26:40	10,58
		Peter Slock	4,7		?	?
8/09/2024	Keksloop Bottelare	Kristiaan V. Laecke	11,1	17/140	0:57:03	11,67
8/09/2024	Stratenloop Haaltert	Dirk Poelman	12	44/74	0:59:39	12,07
8/09/2024	Trail du Côte d'Opale Frankrijk	Dirk Meersseman	43	383/839	4:58:05	8,66
15/09/2024	Gent 10 miles	James Huys	16	157e	1:03:50	15,04
		Octavian Susnea	16	240e	1:06:02	14,54
		Joeri Nowé	16	480e	1:10:35	13,60
		Steven Vermeulen	16	530e	1:11:21	13,45
		Kris Clarysse	16	1196e	1:18:21	12,25
		Dirk Poelman	16	1406e	1:19:58	12,01
		Geert Legein	16	2940e	1:30:05	10,66
		Sharon Aesaert	16	3630e	1:34:38	10,14
		Katharina Lannoy	16	4060e	1:37:25	9,85
15/09/2024	Walls Linker Oever 1/2 marathon Antwerpen	Dieter Bruyneel	21,1	173e	1:44:07	12,16



**Donald
Maebe**

Uitslagen 2024

21/09/2024	Ostend Night Run	Geert Deconinck	14	172/429	1:15:51	11,07
22/09/2024	Nieuwpoort marathon en halve marathon	Floris De Paepe	42,195	93e	3:28:29	12,14
		Dirk Poelman	42,195	605e	4:42:27	8,96
		Joeri Nowé	21,1	142e	1:36:18	13,15
		Dieter Bruyneel	21,1	424e	1:48:53	11,63
		Geert Legein	21,1	911e	2:01:41	10,40
29/09/2024	Trondheim Noorwegen Pink Ribbon Run	Liesbet Deconinck	4,55	245e	0:24:29	11,15
29/09/2024	Zwijnaarde Zwijntjeskermis jogging	Kristiaan V. Laecke	11,5	?	0:58:58	11,70
5/10/2024	39e Gordel De Pinte	Octavian Susnea	21,33	1/12	1:29:20	14,33
		Floris De Paepe	21,33	2/12	1:31:15	14,03
		Arno Dejonghe	21,33	3/12	1:33:10	13,74
		Joeri Nowé	21,33	4/12	1:33:52	13,63
		Steven Vermeulen	21,33	5/12	1:41:35	12,60
		Kris Clarysse	21,33	6/12	1:53:50	11,24
		Dieter Bruyneel	21,33	7/12	2:24:20	8,87
		Geert Deconinck	21,33	7/12	2:24:20	8,87
		Marc Goffart	21,33	7/12	2:24:20	8,87
		Caroline Surmont	21,33	7/12	2:24:20	8,87
		Sharon Aesaert	21,33	7/12	2:24:20	8,87
		Dirk Poelman	21,33	DNF	*	*
		Joseph Van Thillo	6,4	1/1	0:55:00	6,98
		Donald Maebe (wand)	21,33	*	4:15:00	5,02
		Rob Hartsuiker (wand)	21,33	*	4:15:00	5,02
		Heike (wand)	21,33	*	4:15:00	5,02
		Marcelle Doom (wand)	21,33	*	4:15:00	5,02
		Antoine Mathys (wand)	21,33	*	4:15:00	5,02
		Dianne VD Sompel (wand)	21,33	*	4:15:00	5,02
		Eddy Ostir (wand)	21,33	*	4:15:00	5,02
		Chantal Bergen (wand)	21,33	*	4:15:00	5,02
		Anke De Neve (wand)	21,33	*	4:15:00	5,02
		Gwen Maebe (wand)	12	*	*	*
		Lily De Rycke (wand)	12	*	*	*
		Marnix Baert (wand)	8	*	*	*
6/10/2024	Athora Grote Brugge marathon	Dirk Meersseman	42,195	1040e	3:58:17	10,62
		Michaël Roseeuw	21,1	670e	1:37:32	12,98
		Dieter Bruyneel	21,1	1491e	1:47:42	11,75
6/10/2024	EDP Marathon Lissabon	Johan Bril	42,195	3392e	4:18:35	9,79
13/10/2024	Bucharest half marathon	Octavian Susnea	21,1	89e	1:28:59	14,23
20/10/2024	Liantis Urban Trail Gent	Peter Slock, Joeri Nowé en Steven Vermeulen liepen de 14 km.				
20/10/2024	Antwerp marathon	Dieter Bruyneel	42,195	1922e	3:57:11	10,67
20/10/2024	TCS marathon Amsterdam	Dirk Meersseman	42,195	8440e	4:00:51	10,51
20/10/2024	Herfstloop Deinze	Joseph Van Thillo	4,9	64/71	0:35:21	8,32



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

Strava en WhatsApp

STRAVA
LOOPTEAM
JC DE PINTE

Het **STRAVA LOOPTEAM** werd in 2020 opgericht in volle coronaperiode door onze Voorzitter. Ondertussen zijn al **36 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 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.

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



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

wil voortaan op jouw inschrijvingsformulier, indien men dit vraagt of indien dit mogelijk is, ook de clubnaam vermelden : JCDP 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.
Donald, verantwoordelijke uitslagen JCDP



**3 december 2024 : Sinterklaasloop****17 december 2024 : Kerstloop**

Op vrijdag 13 december engageert JCDP zich voor de 6e keer om het vredeslicht te helpen verspreiden binnen de nieuwe fusiegemeente Nazareth/De Pinte.

Ditmaal vertrekken we niet in Gent maar in Deinze. Eerst gaat ,het richting Nazareth (7,2 km) om dan verder te lopen naar De Pinte (6,2 km). Er zijn contacten met De GRIS van De Pinte om bij aankomst in De

Pinte voor een hapje en een drankje te zorgen.

We lopen opnieuw 's avonds, met toortsen.
Coördinatie en parcoursbouw liggen in handen van Donald Maebe (0495/630.248)

Timing

Vertrek aan het Station van Deinze : 18.00u

Aankomst in Nazareth : 18.45u

Vertrek naar De Pinte : 19.00u

Aankomst in De Pinte : 19.55u

Met de trein naar Deinze

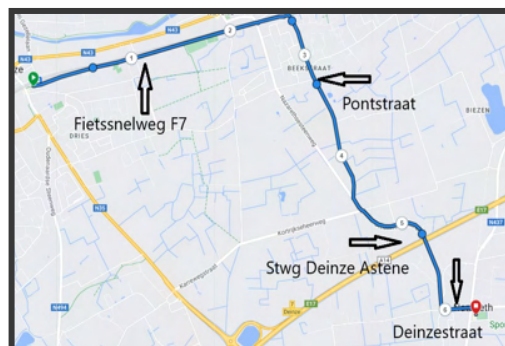
Vertrek vanuit De Pinte om 17.26u

Aankomst station Deinze 17.33u



Ook wandelaars van JCDP zijn van harte welkom. Zij wandelen van hoek Leeuwerikstraat/Pintestraat tot aan de kerk. Daar wordt op de lopers komende van Nazareth gewacht. Lopers en wandelaars wandelen samen de laatste honderd meter tot het gemeentehuis.

Wie wenst deel te nemen aan deze unieke Vredeslicht-estafette geeft zijn naam op in de WhatsApp groep over het Vredeslicht of neemt contact op met het bestuur van JCDP of contacteert Donald.



Jij komt toch ook?



Wil jij opnieuw :

- 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

Wens je niet langer lid te blijven van JC De Pinte ? Geen probleem. Het bestuur respecteert jouw beslissing en dankt je voor de jaren van trouw lidmaatschap.



**BLIJF LID van
JC DE PINTe**





The screenshot shows the JC De Pinte website with a green and white color scheme. The navigation bar includes links for HOME, PRAKTISCH, JOGINFO, UITSLAGEN & KALENDER, and CONTACT. The main headline reads "SAMEN LOPEN NOOIT OPGEVEN". Below this, it states "sedert 1980, lopen voor het plezier" and provides information for beginners. A photo of a group of runners is featured on the right. At the bottom, there is a call to action "WORD LID" and a reminder to visit the website.

**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 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 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.

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



Gordel De Pinte
L > R : Dieter, Geert, Marc, Sharon, Caroline

