



26e Ribbe-DEBIE-Jogging

PL Real Estate

by Patrick Landuyt

www.PL-RealEstate.com



JAARGANG 46 – nr. 3 september 2026 – verschijnt 4 maal per jaar - oplage : 80 ex
maart - juni – september – december

Verantwoordelijk uitgever : Kris Clarysse, Picassostraat 5, 9840 Nazareth-De Pinte

13^{de} editie van de

SCHELDEVELDEJOGGING

op vrijdag **11 september 2026**

Een groen en
grotendeels onverhard
parcours in het Parkbos!



Kidsrun

(200 m en 600 m)
om **18.30** uur



5 of 10 km

om **19.00** uur



Startlocatie:

Kasteel Scheldevelde

Kasteellaan 41, De Pinte

≧ *Gratis inschrijven op* ≦

jcdp.be/scheldeveldejogging





Colofon

JogInfo - jaargang 46
september 2026

Verantwoordelijke uitgever

Kris Clarysse
Picassostraat 5
9840 Nazareth-De Pinte
☎ 0476 92 62 62

✉ jcdepinte@gmail.com
🌐 www.jcdp.be

Bankrekening :
BE37 7374 4013 6028
BIC : KREDBEBB

Bestuur

Voorzitter
Kris Clarysse

Secretaris
Floris De Paepe
Stropstraat 18
9810 Nazareth-De Pinte

Schatbewaarder
Luc Debaene

Bestuur
Joeri Nowé
Octavian Susnea
Jewel Sikder Shahjalal

Webmaster
Donald Maebe

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

Voorwoord

Beste loopvrienden,

Met veel plezier schrijf ik mijn eerste voorwoord als voorzitter van JoggingClub De Pinte. Ik ben trots dat ik deze mooie club mee mag trekken, maar eerst wil ik graag stilstaan bij iemand die de voorbije jaren enorm veel betekend heeft voor onze vereniging.



*Een heel grote dankjewel aan **Geert De Koninck**, die maar liefst **17 jaar voorzitter** was. Dankzij zijn inzet, engagement en rustige aanpak is JoggingClub De Pinte uitgegroeid tot de warme club die we vandaag kennen: sportief, maar vooral ook gezellig en vriendschappelijk. Namens alle leden: bedankt, Geert, voor alles wat je voor de club hebt gedaan. Gelukkig blijf je gewoon lid, dus we blijven je zeker nog zien. Geniet van wat extra vrije tijd en nog veel mooie loopjaren gewenst!*

*Ook de bestuursploeg wil ik bedanken voor het vertrouwen. Ik kijk ernaar uit om verder samen te werken met **Luc** als penningmeester, **Floris** als nieuwe secretaris, **Joeri** die er o.a. voor zorgt dat onze bar steeds gevuld is, **Octavian** die onze PR trekt en **Jewel** als nieuwste bestuurslid. Samen willen we ons met veel goesting inzetten voor de club.*

*Als we terugkijken op het voorjaar en de zomer van 2026, springt vooral het warme weer eruit. Zowel de **RibbeDebie** als de **Vlaamse Arden-nenloop** werden in tropische temperaturen gelopen. Dat vroeg wat aanpassingen van lopers en organisatie, maar opnieuw toonden we dat onze club zich niet laat kennen. En als dit volgens de meteorologen het "nieuwe normaal" wordt, zullen we er maar aan moeten wennen.*

*Er staat gelukkig nog heel wat leuks op de planning: de **Scheldevelde-jogging**, waar we rekenen op jullie massale deelname en tegelijk onze club in de kijker willen zetten bij sportievelingen uit De Pinte en omstreken. Daarnaast zijn we aanwezig met onze **promostand op de Braderie** en rekenen we graag op jullie hulp. Ook de **Gordel** en ons jaarlijkse **club-etentje** beloven opnieuw mooie momenten te worden.*

Ik wens iedereen veel loopplezier, mooie prestaties voor wie daarvoor gaat, en vooral veel fijne momenten samen met de clubgenoten.

Sportieve groeten,

Kris

jcdepinte@gmail.com

Joggingclub De Pinte is aangesloten bij SPORTA TEAM

Lange Leemstraat 372 D—2018 Antwerpen (Berchem)

Verzekering Ethias polis 45.236.716 - info achteraan dit nummer

**Donald
Maebe**


Luc (R) lopen als
buddy voor
Running Blind

Op **zondag 17 mei 2026** stond Gent opnieuw volledig in het teken van sport en sfeer tijdens de 42ste editie van de **TREK Stadsloop Gent**. Naar schatting 5.000 deelnemers schreven zich in voor een unieke loopervaring door het historische hart van de stad.

De deelnemers konden kiezen tussen een parcours van 5 of 10 kilometer, terwijl ook honderden kinderen deelnamen aan de Persil Kids Run van 1 kilometer. De start en aankomst vonden plaats op het Sint-Pietersplein dat voor één dag werd omgetoverd tot een bruisend sportdorp.

De stadsloop stond opnieuw bekend om haar gevarieerde en sfeervolle parcours. De lopers trokken langs de Gentse waterlopen, historische gebouwen en bekende trekpleisters zoals de Korenlei, de Vrijdagmarkt en het Baudelopark. Een van de absolute hoogtepunten blijft de passage over de fly-over van de B401, waar deelnemers konden genieten van een uitzonderlijk uitzicht over de drie torens van Gent.

De TREK Stadsloop Gent maakt deel uit van de Energy Vision Running Tour, een reeks populaire stadslopen in België. Ook Brugge, Genk, Mechelen, Hasselt, Knokke,... behoren tot deze tour. De Gentse editie geldt traditioneel als een van de meest geliefde wedstrijden dankzij het historische decor en het gevarieerde parcours

Ook JCDP was in Gent vertegenwoordigd door drie leden : Luc De Baene, Johan Bril en Vincent De Vetter. Luc liep de 10 kilometer, als buddy gekoppeld aan een slechtziende (of blinde) medeloper. Hij doet dit reeds enige tijd voor Running Blind België, een organisatie die slechtzienden of blinden toch nog het plezier van het lopen of wandelen wil geven. Chapeau, Luc !!!



Onze JCDP'ers op de 10e Art of Sports Jogging

Op **vrijdag 22 mei 2026** stond Atletiek De Pinte opnieuw garant voor een sportieve hoogdag met de **10e editie van de Art of Sports Jogging**. Het populaire loopevenement vindt plaats in en rond het groene Sportpark Moerkensheide.

Deze jubileumeditie valt tijdens het kermisweekend en combineert recreatief lopen met een uitdagend parcours door park en bos. Opvallend onderdeel van het traject blijft de beklimming van de Calvarieberg, een korte maar pittige helling die elk jaar menig loper wel eens op de adem doet trappen. De organisatie kiest bewust voor zachte ondergrond, wat de jogging aantrekkelijk maakt voor zowel ervaren lopers als recreanten.

Ook de jongeren krijgen opnieuw hun wedstrijden onder de vorm van een Kids Run, met een afstand van 400 meter voor kinderen van 5 en 6 jaar en 800 meter voor kinderen van 7 tot 9 jaar. Zij kregen bij aankomst een medaille en een naturapakket.

Voor de hoofdwedstrijd konden de deelnemers kiezen uit drie afstanden: 3,6, 6,7 of 10 kilometer. Daarmee mikt de organisatie op een breed publiek van beginnende joggers tot competitieve lopers. Alle deelnemers kregen na afloop een naturaprijs en ze maakten nog kans op extra prijzen via een gratis tombola.

De Art of Sports Jogging groeide de voorbije jaren uit tot een vaste waarde op de regionale loopkalender. Dit jaar namen net geen 200 sportievelingen deel, wat de populariteit van het evenement onderstreept.

Naast het sportieve aspect zet de jogging ook sterk in op gezelligheid en lokale verbondenheid. Dankzij de combinatie van sport met een familiale sfeer blijft het evenement een geliefde afspraak voor inwoners van Nazareth-De Pinte en omliggende gemeenten.

JCDP was met 8 leden goed vertegenwoordigd. Herman en Joseph kozen voor de korte afstand. Vincent hield het bij 2 rondes goed voor 6,7 kilometer. Octavian, Floris, Steven, Kris en Kristof gingen voor de 10 km.



**Donald
Maebe**

WEDSTRIJDEN - 26e Ribbe-DEBIE-Jogging - 30/05/2026



Van L > R : Kevin, Dirk M, Octavian, Floris, Peter, Kris, Dirk VDB, Kristiaan, Michel, Katharina, Joeri, Caroline, Martine, Steven, Etienne, Dirk VR, Donald, Eddy, Luc en Johan

Het is als co-organisator, samen met Etienne en Martine, telkens bang afwachten of zich wel 10 leden zouden inschrijven voor één van de klassiekers van JCDP, de **Ribbe-Debie-Jogging**. 26 jaar geleden in het brein van Etienne (De Bie) himself ontstaan, een loop langs de Schelde als voorbereiding op de 20 km door Brussel. Maar dit jaar is het zeker geen voorbereiding want de 20 km door Brussel gaan 's anderendaags al door. Hint aan het bestuur : volgend jaar misschien de Ribbe-Debie-Jogging een tweetal weken vóór Brussel inplannen?

Uiteindelijk schreven zich 15 leden online in. Door de tropische temperaturen de dagen vooraf haakten een aantal lopers af omdat ze een loop in een sauna niet zagen zitten. Alle respect hiervoor.

Daarna werden Etienne en ikzelf nog geconfronteerd met (weg) werkzaamheden langsheen de beide oevers van de Schelde. Ter hoogte van Zevergem werd een stuk trekweg voorzien van een nieuwe asfaltlaag. Dit was gelukkig vroeger klaar dan voorzien.

Ter hoogte van de schotbalken langs Merelbeekse kant was men aan het werken aan een hogedrukgasleiding, waardoor daar de trekweg volledig (en dit gedurende weken) was afgezet. Er was geen doorkomen aan. Verkennen en nogmaals het traject verkennen, tot viermaal toe. Aanbrengen van bewegwijzering op zowel het officiële parcours, als het omleidingsparcours. We lieten niets aan het toeval over. Zelfs 's voormiddags op de dag van de loop, fietste ik het parcours nog eens af en gelukkig... alle hekkens stonden mooi langs de kant. We konden door.

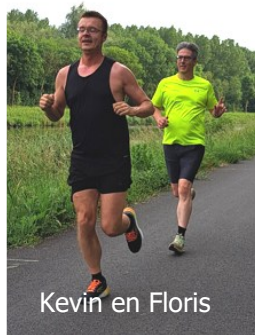
In de nacht van vrijdag op zaterdag zorgde een onweer ervoor dat 's ochtends de temperaturen een heel stuk lager lagen. Dit voelde goed aan. Maar helaas... 's namiddag flirtte het kwik alweer met 30 graden. Het beloofde een zware loop te worden.

Na het nemen van de gebruikelijke groepsfoto trokken 12 JCDP'ers zich op gang voor een tweetal uurtjes bakken en braden, zweten en puffen. Aan het keerpunt in Zwijnaarde vertrokken iets later 2 leden voor de halve afstand.

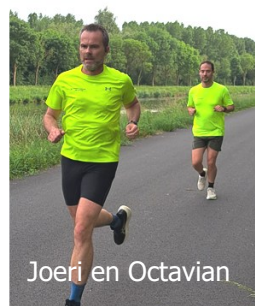
In allerlaatste instantie neem ik voor mezelf het besluit om onze lopers per fiets te volgen en te zorgen voor 2 mobiele bevoorradingspunten na 5 km en na 15 km. 't Was nodig. Ik had dan ook in de loop van de namiddag vlug nog wat water in de diepvries gepropt om zo te zorgen voor extra verkoeling en verfrissing.

Reeds na 5 kilometer werd duidelijk dat dit niet leuk lopen was. Sommigen hadden toen al de beslissing voor zichzelf genomen om halfweg te stoppen. Michel (wandelt 's anderendaags de Fiertel in Ronse, goed voor 28 km), Katharina, Caroline, Joeri, Kristiaan en Octavian zoeken de figuurlijke bezemwagen op. Ook hier was het puzzelen om iedereen terug naar Eke te krijgen. Het lukt.

Tijd was dit jaar van ondergeschikt belang. Veilig en gezond finishen, op welke afstand dan ook, was het belangrijkste. Toch wil ik de puike prestatie van "winnaar" Kevin Verbeke vermelden : 1u 29' 48" of toch nog een gemiddelde van 12,56 km/u.



Kevin en Floris



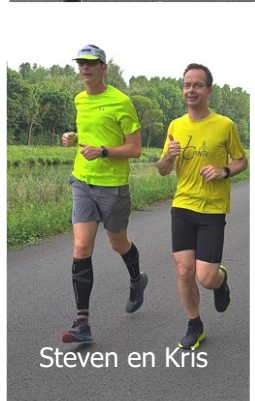
Joeri en Octavian



Katharina, Caroline
en Michel



de "Dirken"



Steven en Kris

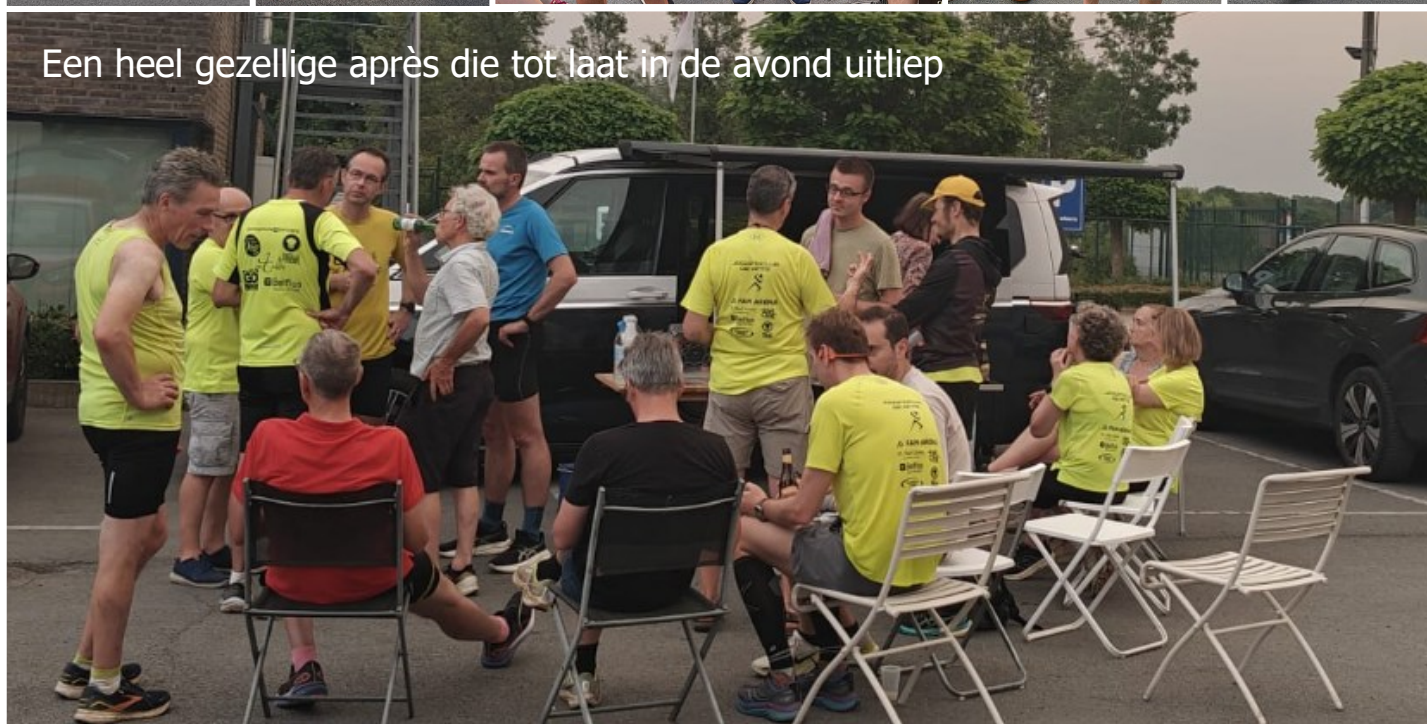


de organisatoren
Etienne, Martine
Donald



Kristiaan

Een heel gezellige après die tot laat in de avond uitliep





Foto's
Johan &
Donald

26e Ribbe-Debie-Jogging - 30/05/2026





Peter Sloock

Ribbedielooop 30/5/2026: een editie om nooit meer te vergeten!



Bedenkingen van een "loper op de terugweg", die het op zijn gemak, op zijn eigen manier en op eigen tempo heeft beleefd

Ik kan het niet zo goed zeggen als Donald en wil ook niet in herhaling vallen, maar ik treed zijn relaas volledig bij (vooral qua perfecte organisatie en dito ambiance), behalve dat het 'onmenselijk' zou geweest zijn — zeker voor de velen (zoals ik, die toen ook maar een 'soffie' was) die maar (minder dan) de helft aflegden en daardoor toch niet echt kunnen klagen dat het zo 'afzien' was. Ik heb al honderd of duizend keer erger afgezien. Vooral vermits er onderweg op 2 of zelfs 3 plaatsen (ruime) bevoorrading was. Trouwens, als amateurloper moest en moet niemand van ons presteren, want ga je er een cent meer mee verdienen?

We moeten nog ergens "tegen kunnen", ook al leven we meer en meer in een maatschappij van 'verpampering', waarin alles gevaarlijk zou zijn en elke temperatuur boven de 25°C al als 'hitte' wordt bestempeld en de mensen uit panische angst voor wat zweet wel eens 'dood' zouden gekoeld worden. Soit, genoeg zot gedaan nu!

Graag wil ik even delen hoe ik deze bijzondere editie heb beleefd, niet fysiek (want dat stelt niets meer voor bij mij!) maar mentaal: als er iets is dat ik de voorbije 10 of 20 jaar heb geleerd, is het wel dat wat er in het 'kopke' speelt, veel belangrijker is dan wat je met de benen kan doen.

Mijn allereerste deelname dateert al van 2007, het jaar dat ik lid werd van JCDP, al van bij het prille begin, nl. mijn 1e gerealiseerde 'goed voornemen' van het nieuwe jaar meteen in praktijk omgezet. 2007 was tegelijk ook mijn absolute topjaar op loopvlak. (Nvdr: Peter finishte voor de Ribbedebie toen in 1u18'50"). In 2015 kon ik mijn tijd zelfs nog verbeteren tot 1u17'00". Ik liep toen van start tot finish moederziel alleen aan de leiding. De voldoening zat voor mij in het snelle afhaspelen van het parcours: de kick van volgehouden snelheid (al dan niet in combinatie met een wedstrijdgevoel) en af en toe je grenzen verleggen, kortom de sportieve prestatie... Op vrij korte tijd was lopen bij mij geëvolueerd van een occasionele sport naar een passie.

De voorbije vier jaar is het lopen echter steeds moeilijker geworden: het 'liep' (op allerlei vlakken in mijn leven) helemaal niet van een leien dakje. De omstandigheden zaten nl. steeds minder mee en het werd stilaan duidelijk dat snelle tijden er niet meer in zaten, op geen enkel parcours: mijn lichaam begon duidelijke tekenen van veroudering te tonen. Ook al voel ik me mentaal nog piepjong, een mens moet op een bepaald moment willen en durven onder ogen zien dat het lichaam soms niet meer mee wil of kan!

Sinds 2018, het jaar van mijn eerste ultraloop, vond ik mijn voldoening steeds meer in lange afstanden, het lopen over (onverharde) trails in de vrije natuur en het genieten van de omgeving. Mooie landschappen, boeiende parcoursen en natuurbeleving werden belangrijker dan snelheid of tijd. Ook urban trails konden én kunnen me bekoren, want 'sightseeing' wordt voor mij een steeds belangrijker aspect van mijn 'loopexcursies'. Uithouding, zowel fysiek als mentaal, en volharding stonden altijd al centraal in mijn leven. Gewoon kunnen bewegen in de buitenlucht, zonder ongemakken onderweg (zoals de beruchte "grote boodschap" onderweg, die me de voorbije jaren steeds meer parten speelde), dat werd echt 'mijn ding' en gaf me volop voldoening. Tijd en snelheid verloren elk belang!

De laatste anderhalf jaar ben ik sportief, en zeker wat lopen betreft, echt op de sukkel geraakt. Ik kamp met plantaire fasciopathie aan mijn rechterschoet. Er is geen duidelijke oorzaak (tenzij 1cm beenlengteverschil links-rechts, dat na veel consultaties bij (para-)medici uiteindelijk aan het licht kwam) en helaas nog altijd geen duurzame oplossing.

Daarbovenop kreeg ik steeds vaker last van mijn onderrug. Gevolg: minder lopen, kortere afstanden en zeker geen zotte snelheden meer. Dat is frustrerend voor iemand die zo graag loopt en gezond leeft, zeker omdat lopen de voorbije tien à twintig jaar mijn favoriete uitlaatklep was. En als ik me dan toch nog eens een beetje 'uitleef' al lopend (zelfs een langzame loop van 10-11 km is daarvoor al genoeg), moet ik dat de uren of voor al de dag(en) nadien fors bekopen met rug- en andere spierpijnen.

Maar goed, niet gezeurd of getreurd, laten we zien naar wat wel nog lukt en verder een oplossing op termijn zoeken! Ik kan nog steeds lopen, en daar ben ik dankbaar voor. Momenteel probeer ik mijn zwakke 'core' (buik- en rugspieren) te versterken via rustige spierversterkende oefeningen (onder vakkundige begeleiding van een toegewijde kinesist). Daarnaast beperk ik me voorlopig tot loopjes van vijf à zes kilometer, ongeveer een halfuur aan een rustig tempo van 10 à 11 km/u, wat ik al even gewend ben. Pas wanneer ik een week volledig pijnvrij ben, mag ik de intensiteit weer verhogen, maar zover ben ik voorlopig nog niet.



Hoop doet leven! Tijdens het Pinksterweekend paste ik dat vooreerst echt toe aan onze mooie Westkust: twee keer 5,5 km lopen, telkens rustig genieten gedurende een halfuur en de resterende afstand uitstappen. Ook tijdens de Ribbedebie hield ik me daaraan. Ik startte bij de bevoorrading aan de Zwijnaardebrug, liep rustig zes kilometer (ongeveer 32 minuten) en stapte daarna de laatste 3,8 kilometer om fris te kunnen finishen, als de traagste schildpad van het peloton. Maar zoals ze zeggen: de laatsten zullen de eersten zijn.

Zo merk je hoe een mens met de jaren, en door omstandigheden die je niet in de hand hebt, zijn verwachtingen en manier van beleven moet bijstellen: eerst trager lopen, dan korter lopen, dan nog minder lopen, en tenslotte je 'mindset' totaal aanpassen en vooral **niet** meer denken aan 'presteren': dat moet niet (ik hoef *niets* meer te bewijzen) en kan alleen maar onnodige extra stress geven... Luisteren naar je lichaam en de lat bewust lager leggen!

Toch is er één ding dat al die jaren hetzelfde is gebleven en hopelijk altijd zo mag blijven: ik heb ook die avond enorm genoten van buiten in beweging te zijn, van het mooie parcours en van de fijne sfeer achteraf. Daarvoor - het loopplezier, de buitenbeleving en de ambiance - blijf ik het doen! De pijn bij het opstaan de dag erna neem ik er graag bij, want het warme en positieve gezelschap gaven me een prettig en voldaan gevoel.

Jouw artikel hier?? Dat kan!!
Graag een seintje aan je redactie.
Liefst 1 maand voor het verschijnen.

Dieter
Bruyneel

Boekbespreking "een nieuw leven" van Michael Somers

Ik herinner nog heel sterk de legendarische woorden: "papa ik sta in de boeken hé." Het was een boodschap van Michael Somers naar zijn zieke vader meteen na de marathon van Parijs in 2024. Het boek "een nieuw leven:" leest vlot. Ik heb het in twee dagen uitgelezen.

Met als ondertitel "hoe ik als marathonloper groot durfde te dromen ondanks alle tegenslagen", geeft de auteur een inkijkje op zijn (sport)leven: een leven met ups en downs. De "sleuteldown" is het verdict van de cardioloog waardoor hij per direct moest stoppen als topatleet.

Normaal zou hij de Europese marathon Brussel-Leuven lopen. Ik heb verschillende malen aan hem gedacht tijdens het lopen van die marathon. Tonnen respect heb ik voor de beslissing dat hij de toppers aan de finishlijn opwachtte die "zijn" marathon hebben gekaapt.

Zelfs als gepassioneerde amateurloper kan ik me moeilijk inbeelden hoe het moet zijn om je passie zo opzij te moeten schuiven. Het moet een behoorlijke verlieservaring zijn waar je jezelf compleet moet heruitvinden. Dit boek is één van de mooie realisaties na zijn loopcarrière.

Het meeste nog hield ik van zijn epiloog op het einde. Hij schrijft daarin mooie woorden over het najagen van passies. Gezien we allemaal mensen zijn met (potentiële) passies, is dit boek ook zeker een aanrader voor niet-lopers.

Hoe één seconde een wereld van verschil kan zijn. Op de marathon van Berlijn loopt hij één seconde sneller dan de olympische kwalificatietijd. Hierdoor kan hij in 2024 een mooie prestatie leveren op de marathon van Parijs. "Een nieuw leven" van Michael Somers is beschikbaar in enkele bibliotheken, waaronder De Krook.



© <https://dieterbruyneel.com/>



**Donald
Maebe**

WEDSTRIJDEN - 20 km door Brussel - 31/05/2026



Donald



Sharon



Dirk



Kristof



Marc

Daags na een snikhete editie van de Ribbe-Debie-Jogging beloofde de **20 km door Brussel** een even zware wedstrijd te worden. Ik zou als wandelaar pas rond de klok van 11.30u van start gaan. Er zat dus niets anders op dan te wachten. Ik nam dit jaar opnieuw deel met het team Parentia waar ik pas enkele dagen voordien in allerlaatste instantie een nummer wist te bemachtigen.

Om 10u ging een eerste golf lopers van start. De zon verdween af en toe achter de wolken en ik vond dat het best aangenaam loopweer was. Niet dus, want uit de WhatsApp reacties van onze deelnemende leden kon ik afleiden dat het voor hen toch een zware editie was geworden. Hoe een mens na 4 jaar niet meer te hebben gelopen zelfs dit gevoel verliest.

JCDP was dit jaar door vijf lopers en een wandelaar vertegenwoordigd : **Sharon (Aesaert), Marc (Goffart), Kristof (Agache), Simon (Van den Bossche) en Dirk (Poelman)** waren de lopers van dienst. Ikzelf hou het op wandelen.



Hieronder enkele reacties :

Sharon : Ik liep voor de allereerste keer de 20 km van Brussel. Ik pakte het verstandig aan en probeerde vooral te genieten van het mooie parcours.

Kristof : Voor mij was het mijn tweede deelname. Een eerste keer nam ik deel toen ik 18 was.

Marc : Stilaan mag ik mij een ancien van de 20 km noemen. Het was mijn 17e deelname. Door de warme omstandigheden werd het geen toptijd. Ik vond het een zware editie.

Donald : Toen alle lopers in 6 golven van start waren gegaan trokken Gwen, mijn oudste dochter, en ikzelf ons op gang. Onze eerste kilometers, inclusief de 3 tunnels van de Louisalaan, haspelden we aan 6km per uur af, wat heel vlug was. Dit konden we onmogelijk 20 km volhouden. In het Terkamerenbos zakte ons tempo dan ook lichtjes. Gevoelsmatig viel de temperatuur mee. Het was aangenaam wandelen en het parcours bood ook voldoende beschutting

tegen de zon door de vele bomen die langs de brede boulevards staan. Op de laatst klim, d.i. vanaf de 17e km, hielden we een strak tempo aan om uiteindelijk te finishen in 3u 34' 43" of 5,6 km/u gemiddeld. Voor mij was dit mijn 41e deelname op rij.

Nog enkele weetjes :

- Er namen 48.928 lopers en wandelaars deel komende uit 133 landen.
- Aan de allereerste editie van de 20 km van Brussel op 8 juni 1980 namen 4.179 lopers deel. De start was toen nog op de Heizel Esplanade.
- Winnaar Patrick Nimubona finishte in 59'47".
- Elisa Vancolen won bij de dames in een tijd van 1u 11' 20".
- Er werd méér dan 2,5 miljoen euro ingezameld voor de verschillende goede doelen.
- De allerlaatste loper liet een eindtijd noteren van 6u 48' 05". D.w.z. dat hij door heel veel wandelaars die zoveel later waren gestart, werd ingehaald en ter plaatse werd gelaten.



**Donald
Maebe**

Onze JCDP'ers in de kijker - Kantinemoment 02/06/2026



Jarigen juni
Dirk (L) en Marnix (R)



JCDP

Herinnering voor het jaarlijkse clubetentje - zaterdag 03/10/2026



Clubetentje

3 oktober 2026

**Voor leden JCDP, familie
en sympathisanten**

Zaterdag 3 oktober wordt weer een hoogdag voor onze club. Na het lopen van de Gordel 's ochtends volgt 's avonds het jaarlijkse etentje voor leden, familie en sympathisanten. Wat mag je verwachten?

**Zaterdag 3 oktober om 19u
in VBS De Pinte.
Heerlijke paella en/of zar-
zuela van onze sponsor.**

**Inschrijving 30 EUR pp (incl.
aperitief met hapjes en des-
sert met koffie); kinderen
onder de 15 jaar 20 EUR.**



Dranken aan democratische prijzen.

Inschrijven d.m.v. overschrijving op de clubrekening BE37 7374 4013 6028, tot 23 september, met vermelding van je naam + aantal volwassenen & kinderen.

Onze JCDP'ers in de kijker

Donald
Maebe



Kristof en Dirk



Joseph en Herman



Kristof halve in Maastricht



Dirk liep de Steenbergtrail in Erpe-Mere



Met 21 lopers op een dinsdagavond (9/6/2026)
Foto : Kristiaan VL



Van L > R
Peter, Rob en Luc



Katharina en Jewel



Jarigen juli : van L > R
Luc, Klaas en Joeri

38e Vlaamse Ardennenloop - 20/06/2026



Kwart na vijf, ik ben nog moederziel alleen op Etikhoveplein. De thermometer aan de apotheek wijst in volle zon 48° aan. Dit belooft net als de voorbije edities opnieuw een zware editie te worden. Ondertussen arriveren ook Joos, Anke en Diane met wie ik de volledige VALoop zal wandelen.

Om 17.30u stipt, na het nemen van een groepsfoto trekken we ons op gang en kiezen het pad dat langs RVT van Maarkedal loopt naar de 1e helling, de Onderbossenare.

Reeds na 500m stappen voelt mijn mond kurkdroog. Het zweeft druipt van mijn armen en over mijn rug. Geen overbodige luxe om drank meegenomen te hebben. Aan de villa waar kunstenaar Valerius Desadeleer heeft gewoond en gewerkt gaat we linksaf richting de Bossenaarmolen. Het is een staakmolen. De huidige molen werd er geplaatst in 1996.

Eenmaal boven keren we bijna 180° om en nemen de lange afdaling van de Aatse Heerweg die verder overgaat in de Ellestraat en die ons zo tot aan de voet van de Eikenberg brengt. Er steekt een briesje op en dit zorgt voor enige verkoeling.

De voorbije dagen heeft de zware regenval en daarmee gepaard gaande ook de rukwinden lelijk huis gehouden. Her en der liggen nog bomen omgewaaid of merken we afgerukte elektriciteitskabels. We nemen een eerste drankpauze en vatten de klim van de Eikenberg aan.

De Eikenberg, 1.230m lang met een gemiddelde stijging van 10%. Vervloekt door wielertoerist en loper. Nu wel volledig heraangelegd, een "autostrade" is het geworden. Eenmaal boven wordt de drukke steenweg N8 vermeden en wandelen we richting Ommelozen boom. De oorspronkelijke boom werd nu vervangen door een geknotte esdoorn.

Iets verder ligt de kapel van Kerselare, een bouwwerk van architect Juliaan Lampens uit Nazareth. Hij creëerde een eigen unieke bouwstijl die aanleunt bij het brutalisme. Hier lagen vroeger start en aankomst van de VALoop. Dun Temmen Duvel met manege waar vroeger de "kleedkamers" (lees : paardenstallen) waren staat nu te koop. Het roept heel vele herinneringen bij mij op

Het extra lusje tot de afdaling van Edelareberg brengt ons voorbij het Kezelfort dat gebouwd werd vanaf 1822. Nu is het privédomein en een verblijfplaats voor tientallen soorten vleermuizen. Eenmaal beneden doemt links de Achterberg (Vlaamse Ardennendreef) op. Een monster is het waar wandelen even vlug gaat als lopen, nietwaar Michel ?

Vol goede moed beginnen we eraan. Eenmaal boven genieten we van het prachtige vergezicht. Ronse, Ruien, de Koppenberg,... het is toch een fantastische streek. Het extra lusje zit erop. We wandelen terug richting Ommelozen boom en beginnen aan de afdaling van het pad Ten Berge. Het ligt droog. Ieder jaar doet moeder natuur het pad nog een stukje meer uitslijten. Het is jumpen van de ene kant naar de andere kant.

Beneden volgt onmiddellijk de beklimming van Ten Berge, ooit een weg. Zoveel jaren geleden weggespoeld tijdens een ware zondvloed en nooit meer heraangelegd. Aan nog een woning waar Valerius Desadeleer zijn atelier had laten we een nieuwe drinkpauze in. Boven draaien we rechts en beginnen we aan de afdaling van de Ladeuze tot aan de Ladeuzemolen. Kristiaan haalt ons hier in. Hij loopt een kortere route. Nog één kilometer. We steken de drukke N8 over en bereiken na 2u 30' opnieuw Etikhoveplein.



**Donald
Maebe**

WEDSTRIJDEN - 38e Vlaamse Ardennenloop - 20/06/2026

Na ons waren ook nog Katrien, Anne, Veerle en Els begonnen aan hun wandeling over 2 hellingen.

Om 19u gingen 11 JCDP'ers en één genodigde loper van start. Enkel Kristiaan liep een korter parcours. Alle anderen gaan voor de volledige omloop. Het is Kevin die na 1u 5' als eerste de finish bereikt. Hij was ook al primus op de Ribbe-Debie-Jogging enkele weken terug. Octavian en Floris vervulde het JCDP-podium. Daarna druppelen alle andere lopers binnen.

Nakaarten doen we opnieuw in B&B Het Vershil.



38e Vlaamse Ardennenloop - 20/06/2026



**Dieter Bruyneel &
Donald Maebe**

Monschau Marathon 09/08/2026 : 42 kilometer genieten in het hart van de Eifel

De JogInfo-redactie probeert je snel en accuraat nieuws over onze club en haar leden te brengen. Het artikel hieronder over de Monschau Marathon op 9/8/2026 werd geschreven met behulp van ChatGPT, op basis van input en commentaar van Dieter, die het ook goedkeurde.



De keuze voor de Monschau Marathon kwam er eigenlijk een beetje toevallig. De wedstrijd werd getipt door een looptijdschrift en al snel bleek dat de streek rond Monschau een bijzonder decor vormt voor een marathon. De Eifel staat bekend om zijn heuvelachtige landschap, bossen, groene weiden en schilderachtige dorpjes. Dat maakt de wedstrijd behoorlijk uitdagend, maar tegelijk ook bijzonder aantrekkelijk.

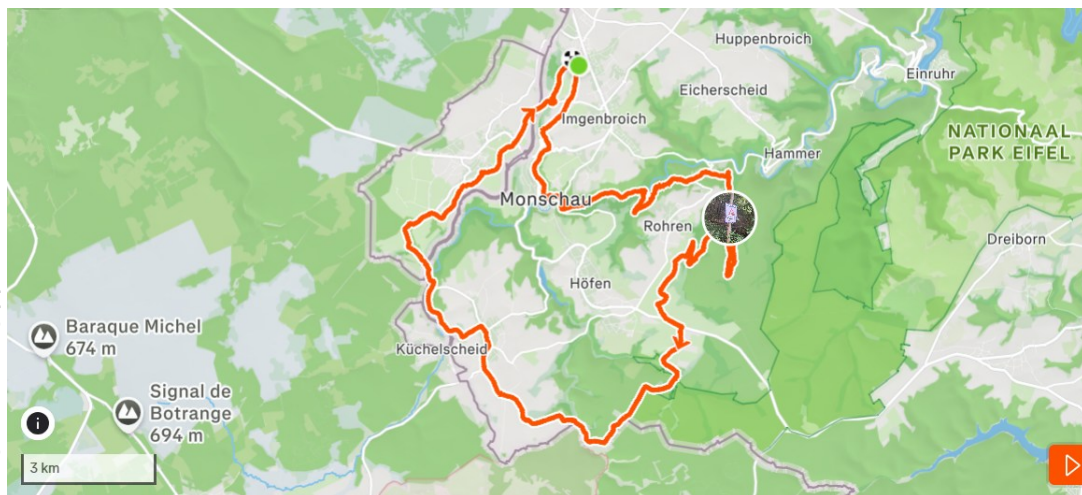
De Monschau Marathon is met zijn **767 hoogtemeters** bepaald geen vlakke marathon. Het parcours voert door het natuurgebied rond Monschau, langs beekdalen en uitgestrekte weiden en door de historische omgeving van de stad. De organisatie omschrijft het zelf als een van de mooiste én meest uitdagende marathonparcoursen van Duitsland.

Voor wie vooral van het lopen en de omgeving wil genieten, is er de **Genuss-Marathon die om 6.15u start**. Die gaat over hetzelfde parcours als de gewone marathon, maar start aanzienlijk vroeger en is zonder wedstrijdklassement. Het idee is eenvoudig: niet de stopwatch staat centraal, maar de belevenis. Deelnemers krijgen zo meer tijd en ruimte om van de natuur, de verzorgingsposten en de sfeer langs het parcours te genieten.

Ik koos voor de marathon mét tijdsregistratie die om 8 uur. Mijn voorbereiding was niet optimaal. De naweeën van een virus waren nog voelbaar. Bovendien beloofde het warm te worden en stonden er flink wat hoogtemeters op het programma. Mijn focus lag dus niet op de tijd, maar op uitlopen en dat bleek uiteindelijk de perfecte instelling. Het warme weer vormde uiteindelijk geen onoverkomelijk probleem. Door bewust rustig te lopen en de inspanning goed te doseren, bleef de marathon aangenaam en genoot ik van begin tot einde.

Pittig parcours, prachtige omgeving

Wie in Monschau aan een marathon begint, weet dat er onderweg stevig geklommen moet worden. Een van de bekende passages is de beklimming in het Holderbachtal: over ongeveer twee kilometer moet daar 160 meter worden overwonnen. Later volgt onder meer het Leyloch,



waar op 1,5 kilometer nog eens ongeveer 90 hoogtemeters moeten worden bedwongen. Daar staat heel wat moois tegenover. Het parcours loopt door bosrijke stukken, over de Höfener Wiesen en door het Perlenbach- en Fuhrtsbachtal. Rond kilometer 30 wordt in Kalterherberg het hoogste punt van de marathon bereikt, op ongeveer 600 meter boven zeeniveau. Ook het Kloster Reichenstein en het traject onder een historisch viaduct vormen bijzondere passages.

Een marathon met een dorpsgevoel

Misschien wel een van de grootste troeven van Monschau is de sfeer. De wedstrijd wordt georganiseerd vanuit Monschau-Konzen door **TV Konzen 1922 e.V.** en heeft duidelijk een sterk lokaal karakter. Langs het parcours zijn er verschillende plaatsen waar supporters en vrijwilligers de lopers aanmoedigen. In Kalterherberg wordt bijvoorbeeld gesproken over echte volksfeeststemming. Ook in de laatste kilometers zijn er verschillende motivatieposten.



Dat zorgt voor een heel andere ervaring dan bij grote stadsmarathons. Geen massa-evenement waar alles om prestaties draait, maar een wedstrijd waarin het landschap, de vrijwilligers, de dorpen en de lopers samen het verhaal maken. En wie de finish bereikt, wordt op het dorpsplein ontvangen en kan daarna aansluiten bij de after-runparty.

Van marathon naar sportieve vakantieweek

De marathon vormde uiteindelijk het sluitstuk van een fijne sportieve vakantieweek. Want Monschau is meer dan alleen de wedstrijd. De combinatie van wandelen, vakantie, natuur en lopen maakt de regio bijzonder geschikt voor een sportieve uitstap. Voor de marathon worden bovendien speciale testlopen georganiseerd op de originele route. Daarmee kunnen deelnemers vooraf al kennismaken met het parcours en het hoogteprofiel.

Mijn conclusie : "Wat een superfijne marathon. Behoorlijk wat hoogtemeters, mooie uitzichten, gemoedelijke sfeer. Pure dankbaarheid. Ik heb van start tot finish genoten."

Donald Maebe		Uitslagen				
17/05/2026	Stadsloop van Gent	Johan Bril	10	683e	0:50:28	11,89
		Vincent De Vetter	10	1201e	0:56:11	10,68
		Luc De Baene	10	2314e	1:08:42	8,73
22/05/2026	10e Art of Sports Jogging De Pinte	Herman Cannoot	3,6	43/48	0:33:50	6,38
		Joseph Van Thillo	3,6	45/48	0:34:56	6,18
		Vincent De Vetter	6,7	16/50	0:37:21	10,76
		Octavian Susnea	10	20/61	0:46:51	12,81
		Floris De Paepe	10	21/61	0:47:07	12,73
		Steven Vermeulen	10	24/61	0:48:19	12,42
		Kris Clarysse	10	29/61	0:51:18	11,70
		Kristof Agache	10	45/61	0:56:46	10,57
30/05/2026	Eke-Zwijnaarde 26e Ribbedebiejogging	Kevin Verbeke	18,8	1/6	1:29:48	12,56
		Floris De Paepe	18,8	2/6	1:41:38	11,10
		Steven Vermeulen	18,8	3/6	1:45:35	10,68
		Kris Clarysse	18,8	4/6	1:45:35	10,68
		Dirk Vanroose	18,8	5/6	1:49:20	10,32
		Dirk Meersseman	18,8	6/6	2:02:15	9,23
		Octavian Susnea	10	-	0:49:20	12,16
		Joeri Nowé	9	-	0:43:45	12,34
		Kristiaan Van Laecke	9	-	0:47:27	11,38
		Michel Deroose	9	-	0:59:05	9,14
		Katharina Lannoy	9	-	0:59:05	9,14
		Caroline Surmont	9	-	0:59:05	9,14
		Dirk Vandenberghe	9,8	-	1:01:37	9,54
		Peter Slock	9,8	-	1:10:55	8,29
31/05/2026	20 km Brussel	Simon Van den Bossche	20	5524	1:36:37	12,42
		Dirk Poelman	20	14012	1:51:01	10,81
		Kristof Agache	20	18220	1:56:54	10,27
		Marc Goffart	20	23380	2:04:12	9,66
		Sharon Aesaert	20	27234	2:11:00	9,16
		Donald Maebe	20	wandel	3:34:43	5,59

14/06/2026	Steenbergtrail Erpe-Mere	Dirk Poelman	16	-	1:35:43	10,03
20/06/2026	38e Vlaamse Ardennenloop	Kevin Verbeke	12,1	1/11	1:05:00	11,17
		Niels Balcaen (geen lid)	12,1	2/11	1:08:18	10,63
		Octavian Susnea	12,1	3/11	1:10:20	10,32
		Floris De Paepe	12,1	4/11	1:14:12	9,78
		Dirk Vanroose	12,1	5/11	1:15:11	9,66
		Dirk Oosterlinck	12,1	6/11	1:15:22	9,63
		Dieter Bruyneel	12,1	7/11	1:15:27	9,62
		Geert Legein	12,1	8/11	1:15:30	9,62
		Kris Clarysse	12,1	9/11	1:18:29	9,25
		Dirk Meersseman	12,1	10/11	1:19:01	9,19
		Kristof Agache	12,1	11/11	1:19:05	9,18
		Kristiaan Van Laecke	8,89	-	0:51:03	10,45
		Anke De Neve	12,1	wandel	2:30:00	4,84
		Joos Bral	12,1	wandel	2:30:00	4,84
		Dianne VD Sompel	12,1	wandel	2:30:00	4,84
		Donald Maebe	12,1	wandel	2:30:00	4,84
		Katrien Bossaert	7,78	wandel	-	-
		Anne Voet	7,78	wandel	-	-
		Veerle Goethals	7,78	wandel	-	-
		Els Meyvaert	7,78	wandel	-	-
28/06/2026	Brita Urban Trail Brussels	Peter Slock	12	-	1:07:28	10,67
		Steven Vermeulen	12	-	1:12:31	9,93
21/07/2026	Dwars door Bekegem	Sharon Aesaert	7,5	109/166	0:44:23	10,14
26/07/2026	Jogging Eke Landuit	Steven Vermeulen	10	22/47	0:47:10	12,72
		Kristiaan Van Laecke	10	33/47	0:50:24	11,90
09/08/2026	Monschau Marathon	Dieter Bruyneel	42,195	303/464	5:15:37	8,02



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

Dank om bij jouw inschrijving ook onze clubnaam te vermelden : JCDP of Joggingclub De Pinte
Zo is het gemakkelijker uitslagen op "club" te selecteren.

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

Met dank voor jullie (kleine) medewerking.
Donald, verantwoordelijke uitslagen JCDP

De uitslagen worden gepubliceerd op de website/blog en in JogInfo.
Ze worden soms ook in de WhatsApp-groep gecommuniceerd.

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





**Donald
Maebe**

Cultureel erfgoed op ons loop/wandeltraject - deel 24 Het Vredespad aan het Doornhammeke



Dagelijks worden we geconfronteerd met oorlogen die in alle hevigheid woeden, waar ook ter wereld. De lijst is te lang om op te noemen. Maar wist je dat het Vredespad aan het Doornhammeke in De Pinte werd aangelegd naar aanleiding van de koude oorlog die in de tachtiger jaren woedde? Ook in België zouden toen kernwapens worden geplaatst.

Een 20-tal Zevegemnaars richtte toen de werkgroep "vrede" op. Met talrijke acties bracht de werkgroep de onzinnige wapenwedloop onder de aandacht.

Eén van hun toenmalige acties is tot op van vandaag nog zichtbaar. Aan het Doornhammeke, waar we tijdens de gordel rond De Pinte voorbij lopen, werden 50 notelaars gepland. Ze stonden symbool als teken van verzet tegen de aan gang zijnde kernbewapening. De weg kreeg toen de naam "Vredespad". Op 28 juni

2017 werd dertig jaar later een herdenking gehouden. In 2027 zijn we veertig jaar later maar nog steeds leven we in een wereld waar vrede veraf is.

Probeer ook eens de bewegwijzerde wandelroute die 5,6 km lang is.



**Donald
Maebe**

Koken met JCDP - broodpudding met ananas en veenbessen Bron : Hellochamp



Een ideale snack op een intensieve trainingsdag.

Ingrediënten

- 4 eieren
- 50 ml kokosdrank
- 1 el maïszetmeel
- 400 gr wit brood
- 200 gr ananas in blokjes
- 50 gr gedroogde veenbessen
- 100 ml gembersiroop
- 150 gr appelmoes

Bereiding

- Verwarm de oven op 180°.
- Meng de eieren met de kokosdrank en de maïzena.
- Scheur het brood en week het in het eiermengsel.
- Snij de ananas in blokjes en meng met de veenbessen, gembersiroop en appelmoes.
- Meng alles en stort in een beboterde bakvorm.
- Bak gedurende 40 minuten in de voorverwarmde oven en laat afkoelen.





In september bestaat ons wandelclubje reeds **4 jaar**. Ik merk dat meer en meer leden af en toe eens meewandelen op dinsdagavond. Sommigen sukkelen met een hardnekkige kwetsuur, anderen hebben al eens geen zin om te lopen en verkiezen een uurtje te wandelen.

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

- 11 september : de Scheldeveldejogging
- 3 oktober : de Gordel rond De Pinte

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

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

JCDP
Bestuursvergaderingen

Items besproken op de bestuursvergaderingen

- ☒ Ledenbestand (86 leden)
- ☒ Financiën
- ☒ Komende activiteiten
- ☒ Evaluatie voorbije activiteiten
- ☒ Website / Facebook / Strava / WhatsApp
- ☒ Joginfo
- ☒ Varia



JCDP

volg JCDP via Strava, Facebook, Website, WhatsApp en JogInfo



Het **JCDP Strava loopteam** werd in 2020 opgericht in volle coronaperiode door onze toenmalige voorzitter. Ondertussen zijn al **41 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 volgen via Facebook

Facebook



en Website

Website



JoggingClub De Pinte

211 volgers • 11 volgend
Club voor de recreatieve jogger in De Pinte
■ Sportbond

Contact met ons opnemen Volgend

www.facebook.com/JoggingClubDePinte

www.jcdp.be



JoggingClub De Pinte volgen via 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", "JCDP wandelt" en "JogInfo"



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?
Ook een familiegebeurtenis horen we graag.
Een krantenartikel gezien over JC De Pinte?

Je mag alles doormailen aan:
maebedonald@gmail.com of
marc.goffart@telenet.be



**JogInfo,
jouw clubblad**



Verzekering - Sportongevallen GDPR

Hoe ben je correct verzekerd
Luc Debaene

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 een ongeval heeft, 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 **> clubverzekerder**

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



LIDGELD 2026 > 30 euro

5 euro korting vanaf het tweede lid op hetzelfde adres (hoeft geen gezinslid te zijn) > 25 euro
Betalen op rekening: BE37 7374 4013 6028

JCDP

aandacht voor onze SPONSORS



Bezorg onze sponsors de nodige publiciteit !

Draag met trots het clubshirt !

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

Koop lokaal ! Ook zo steun je onze sponsors.



JCDP

Komende activiteiten, noteer ze in jouw agenda

Jij komt toch ook?

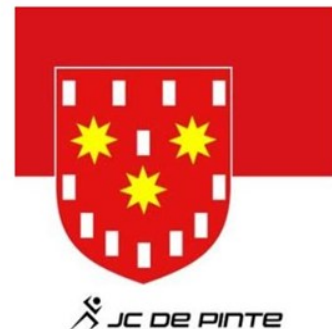


De Pinte BRADERIE

13/09/2026



JCDP staat opnieuw met een promostandje. Wie zin heeft om mee publiciteit te helpen voeren geeft zijn/haar naam op bij het hestuur!



41e Gordel rond De Pinte

3 oktober 2026

Start om 10u - enkel leden JCDP

Parking WZC Scheldevelde



Clubtentje

3 oktober 2026

Voor leden JCDP, familie en sympathisanten



Sinterklaasloop

1 december 2026

Enkel leden JCDP



Kerstloop

22 december 2026

Enkel leden JCDP

Kantine in
't Kelderke

JCDP

Familiaal nieuws



*Sterven doe je niet ineens,
maar af en toe een beetje
en alle beetje die je stierf,
't is vreemd, maar die vergeet je.*

*Het is je dikwijls zelfs ontgaan,
je zegt ik ben wat moe,
maar op een keer dan ben je
aan je laatste beetje toe.*

Toon Hermans

Op 24 juli overleed
dhr. Joseph Surmont
Hij werd 89 jaar



Hij was de papa van
Caroline en Dirk



PL Real Estate
by Patrick Landuyt
www.PL-RealEstate.com

