



Welkomgids



JOGGANS - 2018

Opgesteld door Laurence Kitzen et Frédéric Debelle – Vertaling nl: Ingrid Lelong

Inhoudstafel

Wie zijn wij?	2
De trainingen:.....	2
De uitrusting:.....	3
De infrastructuur:.....	4
De activiteiten:	5
De Grote-Prijs (het hele jaar):	5
De Wintertoer (dinsdag/ donderdag – 21 december t.e.m. 21 maart)	6
De Avond Grote-Prijs (april)	6
De loopwedstrijd Jaarmarkt Jette (eind augustus)	6
De duuloop (een zondagochtend in november of december).....	6
De Orientrail (oktober).....	6
De Toppen van Bekkerzeel (een zondagochtend – eind juni).....	7
De Kerstloop (... Kerstdagochtend !!).....	7
Het Club-weekend.....	7
Marathon-weekend	7
Het Hallerbos (zondag eind april – begin mei).....	8
Pajottenland (1 november)	8
Sint-Niklaas (zondag, rond 6 december)	8
De tientallen.....	8
De Laarbeekse Paden (juni):	8
De Start-to-Jog:	8
Joggans op het Internet:	10
Inschrijving:	10
Verzekering:	11
Terugbetaling door de mutualiteit:.....	11
Bestuur en Algemene Vergadering:	11

U heeft zich recent ingeschreven bij Joggans en wij heten u van harte welkom in onze club. Deze welkomgids heeft tot doel u wegwijs te maken binnen ons clubleven, u te informeren over onze activiteiten wetende dat wij naast het sportieve aspect heel veel belang hechten aan gezelligheid en sfeer. Neem even de tijd om deze info door te nemen en aarzel niet om naar ons toe te komen indien u graag bijkomende informatie wenst.

Wie zijn wij?

Jogging Ganshoren VZW (afgekort, Joggans) werd gesticht in 1978 en telt momenteel meer dan 250 leden. Zij geniet ook vanaf het begin de steun van de gemeente Ganshoren die haar met plezier het lokaal gelegen aan



de Bosstraat 11 ter beschikking stelt. De motivatie van de leden is zeer verschillend. Sommigen komen 3 keer per week naar de club; anderen beperken zich tot een aantal prestaties per maand.

Een grote groep neemt deel aan competitiewedstrijden, maar een groot deel stelt zich tevreden om aan een bescheiden tempo onder vrienden te lopen. Deze kleine wereld, van verschillende krachten en leeftijden, leeft in perfecte harmonie samen op sportief vlak voor iedereen, ieder aan zijn niveau en vrij van enige beperking. Dit in een geest van openheid en respect voor individuele overtuigingen, gedreven door de wedstrijd en met de wens voor elk wat wils te bieden.

De trainingen:

De trainingen vinden 3 keer per week plaats: dinsdag en donderdag om 18u30 en zondag om 9u30. Ook op feestdagen gaan de trainingen door maar om 9u30.

De vele en gevarieerde omlopen bieden u de gelegenheid de parken, de omliggende bossen en het prachtige Vlaams-Brabantse platteland te ontdekken. Ter afwisseling organiseren wij regelmatig uitstappen naar

andere plaatsen zoals het Hallerbos, het Zoniënwoud of elders in het Pajottenland.

Voor vertrek kondigen wij de verschillende groepen aan met vermelding van de loopafstanden, het tempo en de groepsleider. Het is belangrijk dat elke loper zichzelf kan inschatten en zijn kunnen en capaciteiten bepaalt zodat hij/zij bij de juiste groep kan

aansluiten... Een te snelle groep is vaak oorzaak van ontmoediging, mogelijke kwetsuren door ten koste van alles het tempo te willen volgen. Indien je je eigen tempo niet kent, is het raadzaam bij een « trage » groep te starten, zolang nodig om uit te zoeken wat je vaardigheden en beperkingen zijn. Het lopen is een veeleisende sport...daarom stel je best alles in het werk om er voor te zorgen dat het prettig blijft. Eens u ingeburgerd bent in de club (en u een aantal mooie omlopen kent) staat het u vrij zelf een voorstel te doen om een groep te vormen en deze op sleeptouw te nemen. Zodoende is er meer keuze voor de leden en worden de vaste groepsleiders een beetje ontlast.

Trainingen :

Dinsdag/Donderdag om 18 u 30

Zondag en Feestdagen om 09 u 30

Groepen:

3 à 4 groepen

Afstanden: 6 km à 14 km (ook meer)

Snelheden: 8-9 Km/u à 10 – 12 Km/u

De uitrusting:

Het lopen vraagt een aangepaste uitrusting, meer bepaald wat de loopschoenen betreft. Wij raden u aan uw loopschoenen aan te kopen in daartoe gespecialiseerde winkels, waar u wijze en professionele raad



krijgt. Neem de tijd om verschillende modellen te passen en uit te proberen om uit te zoeken welk paar u het beste past/zit. Soms is het ook aangewezen een orthopedist te consulteren om u te laten adviseren al dan niet gebruik te maken van steunzolen. Leg deze raad niet naast u neer, dit kan u veel spier- en gewrichtspijn besparen. Uw gezondheid is onze prioriteit. Ook de kledij dient aangepast te zijn, tracht stoffen en katoen te vermijden. Houd ook rekening met de

weersomstandigheden: bij regen is een windjack noodzakelijk en bij koude zijn handschoenen en collants geen overbodige luxe. Opgelet, kleed u niet in functie van gevoel (bij koude), de lichaamstemperatuur stijgt vanaf de eerste inspanningen en u zal het al snel veel te warm hebben. Het is normaal koud te hebben voorafgaand aan de loop. Fluorescerende kledij en een hoofdlamp zijn raadzaam van zodra het vroeger donker wordt. Zo ook, kan je in de zomer en zeker bij hoge temperatuur best een aangepast waterrecipiënt meenemen (vb: de flacons die je kan dragen via een buikriem, zie gespecialiseerde winkels).

Aarzel niet om bij andere lopers te rade te gaan, zij zullen u met plezier bijstaan met raad en daad. Anderszins, stelt de club verschillende kwalitatieve kledingstukken voor in de Jogganskleuren en dit aan een zeer concurrentiële prijs. Kortom, het is belangrijk te weten dat bij uitzonderlijke weersomstandigheden (rukwinden, storm, ijzel) de training op aangeven van het bestuur kan geannuleerd worden.

De infrastructuur:

De kleedkamers en de douches worden ter beschikking gesteld van onze leden. Wij vragen iedereen nadrukkelijk een inspanning te leveren om deze lokalen netjes te houden, dit tevens door de lokalen o.m. niet te betreden met modderschoenen.

Adres clublokaal:

*Bosstraat 11
1083 Ganshoren*

Ter beschikking:

*Kleedkamer/douches
Bar*

De club heeft het geluk over een bar te beschikken die door iedereen erg op prijs wordt gesteld (Het omgekeerde zou verbazen). Wij zijn het er unaniem over eens « na de inspanning, ontspanning ». U vindt er chips, alcoholische en alcoholvrije dranken. De betaling van de consumpties gebeurt op « goed vertrouwen ». Iedere loper betaalt zijn consummatie door geld in de kassa te deponeren...zo makkelijk en gemoedelijke is het. Een trucje van de oud-leden is de capsules

van de voor uw rekening verbruikte drankjes bij te houden. Op die manier kan u perfect uitrekenen hoeveel u moet betalen en vergeet u niet te betalen voor vertrek.

Glazen zijn ter beschikking, u dient alleen niet te vergeten deze na gebruik schoon te maken en ze terug te plaatsen waar u ze genomen heeft voor u vertrekt.

De activiteiten:

Het Joggansleven beperkt zich niet enkel tot trainingen en loopwedstrijden. Er worden tal van sportieve activiteiten en festiviteiten georganiseerd, die bijdragen aan de familiale en gemoedelijke kant van onze club waar we allen zo zeer aan hechten. Joggans is eveneens (mede) organisator van loopwedstrijden, wat ons in de gelegenheid stelt onze sport te delen met een groot aantal mensen en ons zo de gelegenheid geeft onze club te laten ontdekken. Bij deze gelegenheden, worden onze leden gevraagd zich als vrijwilliger in te spannen om deze evenementen te organiseren. De evenementen worden tijdig aangekondigd op de bank voor de trainingen, aan de valven van de club, per email en via sociale media (Facebook).

De Grote-Prijs (het hele jaar):

Een groot aantal van onze leden neemt graag deel aan verschillende loopwedstrijden, dat het nu is om zich te meten met de andere lopers of simpelweg om zijn eigen prestaties te verbeteren. Ieder jaar selecteren we een aantal loopwedstrijden die we voorleggen aan onze leden (de « zogeheten clubwedstrijden »); dit vanuit de idee dat het aangener is om met verschillende leden deel te nemen en op die manier tevens onze Joggans clubkleuren te vertegenwoordigen. Niet onbelangrijk hierbij is dat de inschrijvingsgelden voor sommige wedstrijden door de club worden terugbetaald.

De Grote-Prijs is gebaseerd op interne uitdaging, waar elke loper punten verzamelt in functie van diens resultaten bij de verschillende « clubwedstrijden ». Punten worden tevens toegekend aan loopwedstrijden waaraan minimaal 5 Joggansleden deelnemen, aan « lange afstandwedstrijden » of nog in ruil voor hulp bij de organisatie van evenementen die door onze club worden georganiseerd. De algemene rangschikking per categorie wordt regelmatig gepubliceerd op onze website. Het volledige reglement is beschikbaar op onze website (www.joggans.be/infoleden).

De Wintertoer (dinsdag/ donderdag – 21 december t.e.m. 21 maart)

De wintertoer is een omloop van een beetje meer dan 10km waarbij elke loper zijn rijdsregistratie kan noteren en zich zodoende in een vriendschappelijke strijd kan meten met zijn vrienden. De resultaten worden geregistreerd om een rangschikking op te stellen en de deelnemers worden beloond op de Avond Grote-Prijs. De uitgetekende omloop van dit traject is beschikbaar op onze website. Deze wintertoer wordt gelopen tussen 21 december en 21 maart (inclusief). Ieder lid mag de omloop gedurende deze periode meerdere malen lopen: enkel het beste resultaat wordt weerhouden.

De Avond Grote-Prijs (april)

Een Grote Avond, doorgaans georganiseerd in de maand april, bekroont het seizoen « Grote-Prijs », waar we elkaar vinden bij een lekkere maaltijd. Op voorwaarde dat u geklasseerd bent, ontvangt u een geschenk om u te feliciteren voor al uw inspanningen.

De loopwedstrijd Jaarmarkt Jette (eind augustus)

De gemeente Jette organiseert in samenwerking met Joggans een loopwedstrijd van 4 en 8 km. Voor deze gelegenheid doet de club beroep op een aantal vrijwilligers die willen instaan als seingever.

De duuloop (een zondagochtend in november of december)

De duuloop is een interne « competitie » en tevens een prima voorbeeld van de Joggans mentaliteit: lopen al amuserend of zich amuseren tijdens het lopen...kies maar.

Zoals de naam al aangeeft, betreft het een loopwedstrijd per team van 2 gevormd door 1 dame en 1 heer...onafhankelijk van het niveau. Elke loper loopt op zijn/haar beurt een lus van 3 km in het Laarbeekbos. De 3de en laatste lus dient verplicht met twee samen gelopen te worden.

Dit is uiteraard de gelegenheid bij uitstek om kennis te maken, zeker gezien verschillende looptempo's gemengd worden en er gebruikelijk door het jaar in verschillende groepen met verschillende snelheden wordt gelopen.

De Oriëntrail (oktober)

Deze is tevens gebaseerd op een team van 2 personen, maar hier mag men zijn/haar partner vrij kiezen. Zoals ook hier de naam aangeeft, is het

doel op basis van een kaart alle labels/punten terug te vinden en dit op zo snel mogelijke tijd. In het algemeen bedraagt de afstand van deze omloop +/- 12 km...soms ook wat langer voor diegenen die minder sterk zijn in oriëntatie.

De Toppen van Bekkerzeel (een zondagochtend – eind juni)

Deze traditionele loop van 10 km, intern georganiseerd geeft u de gelegenheid Bekkerzeel en zijn prachtige omgeving te ontdekken. Door de vele hoogteverschillen begrijpt u al vlug de naam van deze wedstrijd. Deelnemen is hier het belangrijkste, zeker gezien we mekaar nadien terugvinden bij een traditionele barbecue.

De Kerstloop (... Kerstdagochtend !!)

De moedigsten, en zelfs de anderen, spreken af op de ochtend van 25 december. De oplossing bij uitstek om de opgeslagen calorieën van de avond voordien te verbranden middels een klein loopje dat ons naar de Grote Markt brengt om vervolgens terug te komen. Een tas thee eventueel op smaak gebracht met rum wordt u aangeboden op de Grote Markt. Voor deze gelegenheid dossen we ons ook graag uit als Kerstman en Kerstvrouw.



Dit evenement, een pure Jogganstraditie is een must geworden, zelfs in die mate dat de RTBF er in 2017 een reportage over maakte!

Het Club-weekend

Het doel hiervan is loopwedstrijden die doorgaan in de schitterende uithoeken van België te kunnen voorstellen. Om maximaal van de regio te kunnen genieten gedurende dat weekend, stellen we een gemeenschappelijk verblijf voor zodat alle deelnemers mooie momenten kunnen delen. Ieder lid is vrij een origineel voorstel te doen, of nog, mag dit weekend gerust organiseren!



Marathon-weekend

Hetzelfde principe als het clubweekend, alleen met dat verschil dat we naar het buitenland gaan. De marathon wordt gekozen in functie van de stad waar die doorgaat en de mogelijkheid tot inschrijving op kortere afstanden.

Het Hallerbos (zondag eind april – begin mei)

Verschillende omlopen worden voorgesteld aan onze leden om maximaal te kunnen genieten van het prachtige hyacintentapijt in het Hallerbos.

Pajottenland (1 november)

Trainingen over verschillende afstanden en een wandeling voor de stappers waarin ze het Pajottenland kunnen ontdekken.

Sint-Niklaas (zondag, rond 6 december)

Initiatie in het lopen voor kinderen en uiteraard de komst van de grote Sint.

De tientallen

Elk jaar zijn er jarigen die een tiental verlaten en een nieuw tiental binnen stappen. Op zich is dat niet erg, we grijpen deze gelegenheid echter aan om een feestje te organiseren na de training.

De Laarbeekse Paden (juni):

Deze wedstrijd van 10 km georganiseerd door onze club in de maand juni, bestaat sinds 2005 en kent elk jaar opnieuw een groeiend succes. Voor deze gelegenheid is de omloop enkel uitgestippeld in het Laerbeekbos en biedt het de lopers de gelegenheid een prachtig stukje groen te ontdekken in het noorden van Brussel. Sinds 2018 hebben de Laarbeekse paden de challenge « Run in Brussels » geïntegreerd. Vele lopers appreciëren de omloop en de sfeer, reden waarom ze jaar na jaar terugkomen om deel te nemen.



Het welslagen van deze wedstrijd is gebaseerd op het dynamisme en enthousiasme van de vrijwilligers, evenals de organisatie zonder weerga. Deze wedstrijd is de etalage van onze club, reden waarom we elk jaar een oproep doen naar onze leden om bij te dragen aan het welsalgen van dit evenement.

De Start-to-Jog:

De Start-to-Jog richt zich tot personen die wensen te werken aan hun conditie en die geen of heel weinig ervaring hebben met lopen. De sessie gaat doorgaans van start midden september en duurt 10 weken. De

sessies gaan door op dinsdag en donderdagavond (18u30) en worden geleid door 2 coachen.

De training wordt progressief gebouwd van 0 naar 5 km. De trainingen gaan door in de omliggende bossen en parken. Twee coachen begeleiden u gedurende deze hele cyclus en staan u bij met raad en daad. De trainingen bestaan uit 3 delen: de opwarming, de training, stretching.



De inschrijving omvat de lessen, toegang tot de douches, de verzekering en een bar waar u iets kan verbruiken tegen democratische prijzen.

Bijkomende info: www.joggans.be/start-to-jog/

Activiteitenkalender :

Het hele jaar: de Grote-Prijs (klassement clubwedstrijden)

21 december t.e.m. 21 maart – dinsdag/donderdag: de Wintertoer

April: de Avond Grote-Prijs

Eind april – begin mei: uitstap Hallerbos

Juni (2de of 3de zondag): De Laarbeekse Paden

Eind juni (laatste zondag): De Toppen van Bekkerzeel

Eind augustus: loopwedstrijd jaarmarkt Jette

September tot november: de Start-to-Jog

Oktober: De Orientrail

De eerste November: uitstap Pajottenland

November/december (zondag): duuloop

Rond 6 december (zondag): Sint-Niklaas

25 december: Kerstloop

Datum te bepalen: club-weekend

Datum te bepalen: marathon-weekend

Datum te bepalen: de tientallen

Joggans op het Internet:

De club beschikt over een website www.joggans.be met als doel de club te leren kennen en praktische informatie ter beschikking te stellen. Sommige pagina's (foto's, verslagen...) zijn enkel toegankelijk voor de leden d.m.v. een paswoord. Dit kan bekomen worden via de webmaster door een aanvraag te sturen via het (www.joggans.be/contact/) of direct via email (joggansgroup@gmail.com).

De club is tevens aanwezig op Facebook met een pagina toegankelijk voor het publiek (<https://www.facebook.com/JoggingGanshorenVzw/>) evenals een geheime groep, enkel toegankelijk voor de leden na akkoord van een beheerder. Betreffende dit laatste, zullen enkel de publicaties die verband houden met ons clubleven worden goedgekeurd (aankondiging van evenementen, vraag tot carpoolen, foto's van activiteiten, verslagen van de Bestuursvergaderingen...). Aankondigingen van privé of professionele aard worden geweigerd.

Inschrijving:

De inschrijving in de club gebeurt via (www.joggans.be/club/). De lidgelden worden jaarlijks bepaald en voorgelegd ter goedkeuring tijdens de jaarlijkse Algemene Vergadering. De lidgelden bedragen minder voor

Inschrijving :

Via de clubwebsite: www.joggans.be/club/

Volledig lidgeld

Lopers vanaf 25 tot 65 jaar, van 1 januari t.e.m. 31 december

Verlaagd lidgeld

Lopers jonger dan 25 jaar of vanaf 65 jaar

Start-to-jog

Tweede familielid

Sympathiserend lid

Rekeningnummer:

BE30 9730 7689 9311

lopers jonger dan 25 jaar of ouder dan 65 jaar, in geval van inschrijving voor de periode juli tot december of indien de loper 2de familielid is. Hetzelfde geldt voor de inschrijvingen bij Start-to-Jog of als sympathiserend lid.

Respect voor het privéleven – Europese Regelegeving over de Bescherming van Gegevens (GDPR 25 mei 2018).

Wij verzamelen enkel gegevens bij uw inschrijving in onze club. Deze bevatten uw naam, voornaam, geboortedatum, postadres, emailadres evenals uw telefoonnummers (vast en GSM). Bij uw inschrijving in de club, aanvaardt u dat deze gegevens gebruikt worden in het kader van activiteiten die direct verband houden met Joggans. De emailadressen worden gebruikt om belangrijke informatie te delen. Onze gegevens worden nooit verspreid, doorgegeven, uitgewisseld of verkocht. Indien u gegevens wenst te bekomen van 1 van onze leden vragen wij u zich direct tot die persoon te richten.

Verzekering:

Het lid in orde met het lidgeld geniet een verzekering « tegen sportongevallen » die van toepassing is voor de activiteiten georganiseerd door de club. Deze dekt de fysieke ongevallen, de burgerlijke aansprakelijkheid, de burgerlijke en strafrechtelijke verdediging.

Terugbetaling door de mutualiteit:

Sommige ziekenfondsen stellen een tussenkomst voor in de betaling van het lidgeld voor inschrijving in een sportclub. Informeer u en deponeer uw formulier ad hoc zodat wij het verder kunnen invullen en u terugbezorgen.

Bestuur en Algemene Vergadering:

Joggans is gevormd als VZW en dient zich te onderwerpen aan de wettelijke verplichtingen in deze kwestie. Het Bestuur vertegenwoordigt de club, bevattend o.m. een Voorzit(s)ter, een Ondervoorzit(s)ter, een Secretari(es)s(e), een penningmeester. De leden zijn met 8 en worden verkozen voor een mandaat van 2 jaar (geheime stemming tijdens de Algemene Vergadering).

Het Bestuur zou echter niets voorstellen zonder de hulp van de vele leden die hulp bieden bij de organisatie van evenementen, groeppvorming bij de trainingen, talrijke initiatiefnames (club-weekend, marathonautstap, ...),

helpende handen bij het onderhoud van het lokaal...Wij rekenen op jullie allemaal om mee te helpen bouwen aan het clubbestaan.

Ons contacteren ?

Via email : joggansgroup@gmail.com

Website : www.joggans.be/contact/

Inschrijvingen : www.joggans.be/club/

Website : www.joggans.be

Facebook : <https://www.facebook.com/JoggingGanshorenVzw/>

De Bestuursleden staan tevens te uwer beschikking voor vragen en inlichtingen.





Joggans

Jogging Ganshore n

Joggans – Rue au Bois 11 / Bosstraat 11 – 1083 Ganshoren

www.joggans.be