

Beste Roadrunners,

Nieuwjaarsbrief aan de Roadrunners

Ondertussen behoort 2018 al tot de geschiedenis en zijn we 2019 al volop gewoon. Velen onder jullie mocht ik al begroeten op de nieuwjaarsreceptie. Ook dit jaar was deze bijeenkomst een moment van genieten en ontmoeten. Moeten we in het nieuwe jaar soms niet



meer genieten van kleine dingen? Moeten we niet meer beseffen dat we nog geen pixel zijn op een flatscreen? Moeten we niet leren het goede der dingen te zien want de mooiste rozenstruik heeft niet de minste doornen, maar de mooiste rozen. Moeten we niet meer in het moment leven, het keurslijf van uren en seconden even afleggen?

Moet een nieuwjaarsperiode trouwens niet gaan over menselijkheid? Over echt contact en een oprechte omgang met elkaar? Het geluk ligt immers vaak binnen handbereik. Probeer dan ook in alles wat je doet een stukje geluk te vinden. Albert Einstein schreef in 1922 een toepasselijk kattenbelletje: 'Een rustig en bescheiden leven brengt meer vreugde dan het streven naar succes, omdat het constante onvrede meebrengt.'

De tijd vliegt. In deze nieuwjaarsperiode zijn we er ons maar al te goed van bewust. 'Bloemsgewijs' opent het jaar zich en sluit zich al even snel. Bij het begin van het nieuwe jaar overvalt ons soms een vorm van weemoed over het oude dat in de geschiedenis verdwijnt en nooit meer terugkeert.

Vandaar dat ik jullie in dit nieuwe jaar vooral een goede gezondheid wens. Vergeten we trouwens niet te vaak dat een gezond mens duizenden dromen en wensen heeft terwijl een zieke medemens maar één droom of wens heeft?

Ik wens jullie en jullie naasten een jaar vol menselijke warmte, liefde, vriendschap, vertrouwen en geluk. Wie zich trouwens verheugd voelt met het geluk van anderen, bezit een rijkdom zonder grenzen. Ik wens jullie alle goede dingen toe en ik hoop dat dit jaar jullie op persoonlijk vlak veel voldoening zal schenken. Nieuwjaarstijd, een tijd van goede voornemens. Misschien kan dit er ééntje zijn. Wees zuinig met de tijd, zei Seneca want de tijd zal u eerder ontbreken dan woorden aldus Cicero.

Tijd is ons kostbaarste goed. Tijd is misschien zelfs het meest democratische wat voorhanden is in het leven. Iedereen heeft maar 24 uur in een dag en niemand kan ons meer geven. Dus wat je ook doet, besteed die tijd goed. Probeer hiervan bewust te zijn. Op een bepaald moment is onze tijd immers definitief om. Door ons trouwens bewust te zijn van onze eindigheid kunnen we alles wat we meemaken waardevoller maken. Moeten we daarom niet af en toe meer tijd nemen, de riem eraf leggen. Stellen we trouwens soms niet vast dat we kregelig worden als we te lang bezig zijn. Wordt het op dergelijke momenten dan geen tijd om even de batterijen op te laden? Is de nieuwjaarsperiode dan ook geen moment om eens na te denken over onze wegglijdende tijd? Verliezen we soms niet teveel tijd met nutteloze zaken of door een gebrek aan vertrouwen in elkaar.

Moeten we elkaar trouwens niet meer vertrouwen? Jouw vertrouwen zal ongetwijfeld af en toe beschaamd worden. Als je echter vooraf al van wantrouwen vertrekt, ga je evengoed tegengewerkt worden. Het leven vol vertrouwen tegemoet treden, is echter iets wat haaks staat op wat er allemaal aan de gang is. Alles wordt tot in den treure gecontroleerd, er moest maar eens iemand profiteren, er moest maar eens iemand ergens misbruik van willen maken... Te weinig vertrouwen en te veel wantrouwen maken het leven toch onaangenaam en nodeloos

moelijk? We weten toch dat dichtgetimmerde controles creatieve mensen fnuiken? Moeten we niet proberen om uit te gaan van het goede in de mens?

Moeten we daarom niet verder nadenken over hoe we iets kunnen doen om het onderlinge vertrouwen te versterken? Want: zelfs als de berg met mist is omgeven, moet je erop vertrouwen dat er een pad is.

Laat ons misschien aan elkaar nog meer dan voorheen eens zeggen 'goed gedaan', 'bedankt'. Iets liefs zeggen, een compliment geven: doe het vaker. Je maakt er niet alleen een ander gelukkig mee, ook voor jezelf geeft het een goed gevoel. Het is zo simpel, maar het gebeurt te weinig. Verwaarlozen we onze dankbaarheidsspier niet schromelijk? Ik wil meteen alle mensen danken die ervoor zorgen dat we een goed draaiende club hebben.

Ik zal even van de gelegenheid gebruik maken om kort terug te blikken. Het is nu eenmaal die tijd van het jaar. Van achteromkijken. Maar ook van vooruitblikken.

Natuurlijk volgen de dagen elkaar aan het eind van december, aan het begin van het jaar niet anders op dan aan het eind en het begin van de elf andere maanden. Een pauzeknop is echter onontbeerlijk. Een moment van bezinning op het einde of aan het begin. Een cesuur tussen toen en straks. De wereld is bij het begin van dit nieuwe jaar inderdaad niet veel anders dan in 2018. Niettemin heeft het idee van een nieuw begin ergens iets bevrijdends. We hoeven niet bij het oude te blijven. Daarin ligt de kracht van goede voornemens. Vanzelfsprekend zullen we ons wellicht niet aan al onze goede voornemens houden, maar anderen goeds toewensen en uzelf nieuwe mogelijkheden als doel stellen, opent op één of andere manier de geest. Is het trouwens niet zo dat a closed heart leads to a closed mind.

Blik ik graag terug op wat voorbij is? Soms. Aan het verleden kunnen we niets meer veranderen, wist Cicero al. Je kan er echter wel wijze lessen uit trekken. Ik kijk echter liever vooruit. Er wachten ons immers nog heel veel uitdagingen. Don't look back, you are not going that way.

Tweede Verloren kost trail : zondag 27 januari 2019

Zondag 27 januari 2019 was opnieuw een mijlpaal in de geschiedenis van onze club. Deze tweede Vanentijnstrail ondertussen omgedoopt tot de Verloren Kost trail rond Wijnendale



© Can Stock Photo - csp17809535

mag opnieuw bestempeld worden als zijnde een ongelooflijk succes. De start werd om 10u30 gegeven op het tennisplein aan de Warande te Torhout. Ongeveer 300 deelnemers hadden zich hiervoor ingeschreven, en dit konden er nog heel wat meer zijn geweest daar we ons genoodzaakt zagen om de inschrijvingen vroeger dan voorzien af te sluiten en het bordje "volzet" eraan op te hangen.. Wij hadden er alles aan gedaan om van het parcours opnieuw iets unieks te maken. Wegens de sneeuwval van de laatste weken beloofde het alvast een zware tocht te worden door bossen en velden.

De weergoden waren ons weer ne keer niet gunstig gezind. Bakken regen viel er tijdens de wedstrijd uit de lucht, doch dit kon de deelnemers blijkbaar weinig deren. Nadien was iedereen vol lof over de organisatie en het gebrachte parcours. Dank aan de vele medewerkers die zich op de een of andere manier hebben ingezet om van deze Trail een succesverhaal te maken. Zonder de inzet van deze medewerkers zou inrichten onmogelijk zijn. Onze dank gaat ook uit naar de vele particuliere eigenaren die zonder blozen hun privé gronden hebben opengesteld opdat wij een uniek parcours konden uitzetten.

Velen vragen zich af als er aan dit inactief opnieuw een vervolg zal worden gebreed. Tot op heden kunnen wij daarop nog geen definitief uitsluitsel geven, daar veel zal afgangen van de steun en de sponsoring die wij nog van nabij gaan bekijken. Hopelijk komt alles in de juiste

plooi te vallen en kunnen wij op naar onze derde Verloren Kost trail. Hoop doet leven zegt ergens een gezegde

Vrijdag 8 maart 2019 :29-ste Pannenkoekenkaarting RRT vzw Parochiezaal Wijnendale

De negenentwintigste kaarting: wat vliegt de tijd.....



Vrijdag 8 maart is het weer zo ver : pannenkoekenkaarting in de parochiezaal van Wijnendale. Wij nodigen iedereen uit om hier toch eventjes zijn gezicht te komen tonen. Ondertussen kan er tussen pot en pint een gezellige babbel ontstaan en kunnen de plannen voor de komende dagen, maanden enz... verder gesmeed worden. Iedereen is van harte welkom : breng gerust familie, vrienden, lief of vriendin mee. We zullen jullie met open armen ontvangen. **De deuren openen om 19.00 uur**. De pannenkoeken zitten vacuüm voorverpakt per 1/2 kg (+/- 8 stuks per pak : dit

voor onze wiskundigen). Voor twee kaarten bekomt met één pakje pannenkoeken.

Daar iedereen 10 kaarten heeft bekommen die verbonden waren aan het lidgeld zou bijgevolg elk lid moeten beschikken over deze kaarten. Bij het indienen ervan zal er jullie dan ook 5 pakjes pannenkoeken worden overhandigd Niets moet meer betaald worden. **Let op : de verkregen kaarten dienen binnengebracht om recht te hebben op deze 5 pakjes pannenkoeken.**

We geven er de voorkeur aan **opdat iedereen de avond zelf** zijn pannenkoeken komt ophalen dit om alle rompslomp nadien te voorkomen. Wie niet kan aanwezig zijn, kan misschien beroep doen op de diensten van iemand anders om deze af te halen: doch nogmaals : **let op : geen kaarten staat gelijk aan geen pannenkoeken !!!!!**

Uitzonderingen zijn er altijd : daarom blijven de pannenkoeken **nog één week achteraf beschikbaar** en die kunnen na voorafgaande afspraak (GSM 0486/70 80 46) afgehaald worden op het gekende adres : Biezenstraat 6 te Torhout.

Wie 50 of meer kaarten heeft verkocht krijgt per 50 verkochte kaarten een bonus door ons aangeboden zijnde een waardebon van 10 Euro die kan worden besteed bij onze hoofdsponsor Runningcenter in Brugge of Hulste.

De opbrengst van deze kaarting is één van de vier peilers waarop de werking van onze club is gebaseerd. Naast het inrichten van onze **Trail en loopwedstrijd (6 april)** en onze **wandeltocht op woensdag 28 augustus** is dit onze enige vorm van inkomsten. met deze inkomsten organiseren wij vele gratis evenementen zoals :

Nieuwjaarsreceptie : iedereen welkom : kostprijs +/- 500 Euro, busreis naar ????: kostprijs ergens rond de 3 000 euro, clubfeest kostprijs in dezelfde grootorde van de busreis. Geschenk verbonden aan het lidgeld (dit jaar 25 Euro) , traktaat met frietjes in het bos en zo kunnen wij nog wel een tijdje doorgaan (aankoop wandelboek enz...). Zoals jullie kunnen lezen en zien doet de club iets voor zijn leden en kan de Road Runners Torhout vzw zeker geen spaarkas genoemd worden. Alle ingebrachte gelden komen vroeg of laat opnieuw terecht bij de leden. Dit kan van velen clubs niet gezegd worden.

De avond zelf kan men zich nog met volgende zaken in regel stellen :

- **Afhalen pannenkoeken : let op : kaarten binnenbrengen**
- **Inschrijven** voor de wedstrijden Oudenburg en Eernegem v/h Runningcenter criterium
- **afhalen geschenk verbonden aan het lidgeld**
- **Aankoop clubmateriaal uit onze stock aan super ster prijzen**

Aandacht voor : leden die nog hun bon van 25 Euro verbonden aan het vernieuwen van het lidgeld moeten afhalen doen er goed aan om deze, hier op deze kaarting te komen afhalen. Dit is de laatste kans om in het bezit te komen van dit prachtig geschenk. Wie dit niet komt afhalen is eraan voor de moeite . *Niet afgehaalde bonnen na 8 maart blijven eigendom van de club!!!!*Een verwittigd man is er twee waard.(en 't mag ook een vrouw zijn) Zoals ieder jaar houden wij tijdens de kaarting nog een tombola. Een lot kost 3 € en voor 2 loten betaald men 5 €. Hiermee zijn prachtige, waardevolle, bruikbare prijzen te winnen. Hopelijk voelen velen zich geroepen om op **vrijdag 8 maart** een kaartje te komen leggen en ons daarmee een duw in de rug te geven zodat we zoals in het verleden de ingeslagen weg verder te kunnen belopen. Allen welkom !!!!!



gelukkige verjaardag aan:

Verjaarden in Februari:

01/02 Demoortel Liliane
 08/02 Mattheus Dirk
 10/02 Van de Geughte Maaïke
 12/02 Desender Stefaan
 15/02 Wakenier Patrick
 20/02 Aalter Kathy
 26/02 Debou Els
 28/02 Sans Robert

Verjaren in de maand Maart :

01/03 Herwig Reynaert
 03/03 Ignaas Vandenbruwaene
 05/03 Noël Ghesquiere
 09/03 Leen Lepercq
 17/03 Veerle Persyn

 24/03 Liesbeth Blomme
 29/03 Rita Dekeyser

verjaren in de maand April :

05/04 Ciska Jonkheere
 05/04 Veronique Deburghraeve
 09/04 Carpentier Michel
 18/04 Puype Rudy
 18/04 Henk Seynaeve
 23/04 Decorte Patrick
 24/04 Pascal Vandewalle
 28/04 Vandenbroucke Koen
 28/04 Gevaert Peter
 29/04 Koenraad Coussee

Verjaren in de maand Mei :

01/05 Bonny Nathalie
 01/05 Valcke Tony
 02/05 Marc Vlaminck
 08/05 Peter Stokx
 09/05 Linda David
 16/05 Charlotte Dewaele
 23/05 Kim Vandewaeter
 25/05 Katrien Delodder

Zo dit waren ze dan: onze jarigen voor de komende maanden. Net als zoveel zaken zijn ook die verjaardagen aan 't uitsterven. Op de site moeten wij met een vergrootglas zoeken wie of wat 't ziet zitten om te trakteren. Iets wat jarenlang in de club hoog in onze vaandel stond is op sterven na dood. Hopelijk gaat tij keren en kunnen wij terug aanknopen met een jarenlange

traditie. De dagen worden langer en hopelijk ook wat warmer. Laten wij hopen dat de warmte er ook wat schot in brengt : Laat maar komen..... wij zijn er meer dan klaar voor!!!!



Alle jarigen wensen wij vanuit het bestuur nog vele jaren van loop en ander plezier toe. Soms worden hier wel eens mensen vergeten of worden datums niet juist vermeld, gelieve mij hiervoor te verontschuldigen. Van kwaad opzet kan gewoon geen sprake zijn...maar je moet daarom niet laten om te trakteren....Info aangaande een of ander traktaat is steeds terug te vinden op onze website. <http://www.roadrunnerstorhout.net>

Vroeger schreven wij (noodgedwongen) het volgende :

"Wie niet voor voldongen feiten wenst komen te staan doet er goed aan af te spreken met ons Rita, zo wordt voorkomen dat er twee personen op dezelfde datum den bak van hun auto volladen met drank!!!!!!". Nu moeten wij (om ons een beetje aan te passen aan de tijdsgeest) schrijven :

" Wanneer iemand het nog ziet zitten om te trakteren gelieve contact op te nemen met Rita zodat kan worden nagegaan als de zaal nog vrij is....." Hopelijk moeten wij nu aanvragen weigeren, doch als je 't aan mij vraagt zal het zo'n vaart niet lopen.....

Wandeltochten : Op de inschrijvingskaart vraagt men telkens het clubnummer te vermelden, voor de Road Runners Torhout vzw is dit **nummer: 5271** . Breng ook steeds Uw lidkaart mee naar de wandeltocht daar alles meer en met de computer zal verwerkt worden. De maandagmorgen krijgen wij bijgevolg alle gegevens binnen van onze leden wie waar en wat gelopen heeft : big brother is ons steeds meer en meer nabij !!!!

Wie wenst deel te nemen aan een of andere wandeltocht kan zich steeds informeren via volgende site : www.wandelsportvlaanderen.be. Wie in het bezit is van een "Walking in Belgium " boek vindt hierin ook de nodige info. Dit boek werd door de club aangeboden aan gunstvoorwaarden (zie vorig Runnetje) .

Er zijn nog steeds enkele boeken " Walking in Belgium " te koop. Aanvragen hiervoor kan gebeuren bij de secretaris. Kostprijs 2 Euro.

Op ondervermelde tochten is een groepstart voorzien om 08.00 uur.

zaterdag	02/03/2019	Westrozebeke Krokustocht	5-7-11-15-23	km	
zondag	03/03/2019	Torhout : Verloren Kost tocht	4-10-14-20-26-35-42-50	km	
zaterdag	09/03/2019	St-Andries Globetrottertocht	6-12-18-24-30	km	
zondag	10/03/2019	Vlamertinge: Dwars door....	6-12-18-24-30	km	
donderdag	14/03/2019	Leke : lentetocht	4-8--12-16-21	km	
zaterdag	16/03/2019	Oostkamp : Dwars door	6-9-12-15-18-24-30	km	
zondag	17/03/2019	Sijsele : tocht rondom Sijsele	6-12-18-24	km	
zaterdag	23/03/2019	Zedelgem : leeuwtocht	6-12-18-21-30-42-50	km	
zondag	24/03/2019	St-Michiels : Lentetocht	7-12-18	km	
zondag	31/03/2019	Hertsberge : Rondeputtocht	7-12-20	km	
zaterdag	06/04/2019	Koekelare :Blarentocht	4-9-13-18-21-42-50	km	
zondag	07/04/2019	St-Joris Lentetocht	6-12-18-25-30	km	
zaterdag	13/04/2019	Nukerke : zevenbundertocht	4-7-11-15-22	km	
zondag	14/04/2019	Meetkerke Moerentocht	5-6-10-13-15-18-24	km	
zaterdag	20/04/2019	Kortemark : LAKOSTA	5-9-12-15-20	km	

zondag	21/04/2019	Geluveld bossentocht	5-10-12-15-20-25-30 km
Donderdag	25/04/2019	Torhout De Maeretocht	7-12-18-24 km
zaterdag	27/04/2019	Zerkegem :Parel van	4-6-10-15-21-26-30 km
zondag	28/04/2019	Roeselare	5-8-10-14-22-26-31 km

Tochten vermeld **in 't vet** verdienen jullie aandacht omdat deze ietsje meer de nadruk leggen op landelijke wegen, lanen, dreven, bos enz. Weg van het drukke verkeer....

Wie meer info wil over bovenvermelde tochten kan hiervoor altijd terecht op de site van Wandelsport Vlaanderen of in de Walking in Belgium uitgegeven door voorvermelde organisatie.

Runningcenter criterium v/h Houtland 2019:



Ondertussen zitten wij met deze editie aan de vooravond van de 28-ste editie

. Eernegem met zijn kasseiloopt krijgt de eer en het genoegen om het Runningcenter criterium van het Houtland op gang te schieten. Veel veranderingen zijn er dit jaar niet voorzien. Alle wedstrijden blijven behouden . Ook aan het reglement werd niets veranderd. Tevens moeten nu ook weer 8 van de 12 wedstrijden gelopen

worden om in aanmerking te komen voor de extra prijs. Deze extra prijs is opnieuw een hebbedingetje : zowel voor de dames als voor de heren is er **een prachtige prijs voorzien in de vorm van een jas** : zie website van het criterium voor meer info dienaangaande.

Wie wenst deel te nemen aan dit criterium geeft best zijn naam door aan de secretaris. Nieuwe leden die nog geen criteriumnummer hebben kunnen dit aanvragen bij de secretaris. De formaliteiten die hiermee verband houden kunnen gebeuren op de **kaarting van vrijdag 8 maart e.k.** Het slotevenement gaat dit jaar door op zaterdag 26 oktober in het CC " De Ster " te Ichtegem. Meer gegevens over deze prijs, reglement en wedstrijden kan worden opgezocht via de site www.runningcentercriterium.be of info@runningcentercriterium.be

De wedstrijden voor 2019 zijn de volgende :

#	datum	uur	plaats	organisatie	km/dam	km/her
1	16-03	15:00	Eernegem	0476 97 08 27	<u>10 km</u>	10 km
2	23-03	16:00	Oudenburg	059 56 84 47	<u>10 km</u>	10 km
3	06-04	15:15	Torhout	050 21 47 59	5.9 km	11.6 km
4	22-04	16:00	Ichtegem	0494 07 98 95	10.3 km	10.3 km
5	04-05	15:30	Gistel	0479 39 57 75	<u>10 km</u>	10 km
6	29-05	19:45	Jabbeke	0472 52 53 08	10 km	10 km

7	31-05	19:30	Zwevezele	0470 58 64 32	7.4 km	9.9 km
8	29-06	17:00	Egem	051 62 82 88	9.9 km	9.9 km
9	06-07	16:00	Koekelare	0475 31 71 64	9 km	9 km
10	21-07	15:30	Bekegem	050 55 19 28	7.5 km	11.2 km
11	02-08	19:15	Ardooie	051 72 75 25	10 km	10 km
12	24-08	15:30	Keiem	0471 77 12 93	10.8 km	10.8 km

. Hopelijk voelen enkele van onze lopers zich opnieuw geroepen om toch eens aan één of andere wedstrijd deel te nemen.

Leden schrijven :

Weinig tot zeer weinig nieuws vanuit deze hoek. Blijkbaar was deze winter niet koud genoeg om onze leden bij de stoof te houden en tot schrijven aan te zetten. Volgende keer beter? Wie voelt zich geroepen????

Busreis RRT vzw zondag 22 september 2019 :

Ook dit jaar richten wij voor onze leden een busreis in. Zoals het onze club past wordt het deze keer een reis zonder uitslapen, we trekken erop uit voor één dag. Welke richting het uitgaat laten wij nu nog eventjes in het midden. Wat we wel al kunnen verklappen is dat er zal kunnen gelopen en ook gewandeld worden. Er is keuze uit een loopwedstrijd van 7,5 km of 15 km. Wandelaars hebben de keuze uit een 5, 7.5 of een 15 km tocht. Zoals vorig jaar starten wij de reis op de parking aan de cafetaria van het Wijnendale station. We beginnen de dag met een lekker ontbijt om daarna met volle teugen ons over te geven aan de richtlijnen van de organisatoren. Afsluiten doen wij opnieuw met een degelijke maaltijd. Meer nieuws hierover in een volgend Runnertje. Hou alvast deze datum vrij. We maken er opnieuw iets moois van en dat we niet teveel hiervoor gaan vragen is (denk ik toch) door iedereen geweten die reeds een reis in het verleden heeft meegemaakt.





Publiciteit :

Voor alle schrijn- en timmerwerk

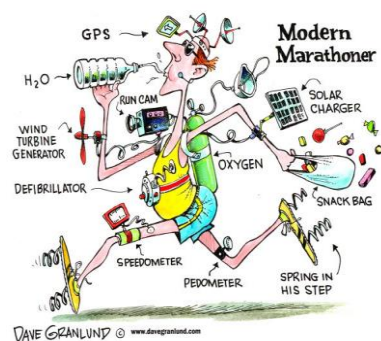
Van Kast, tafel tot Mast als 't maar past :een adres :

Balanck Martijn Loppemsestraat 36A te 8210 Zedelgem tel : 050/21 94 67

Kampioenschappen RRT vzw 2018 – 2019

Nadat we bijna 27 jaar hetzelfde reglement hebben toegepast, denken wij dat het eens tijd werd om de klassementen aan te passen aan de huidige noden. Na lang wikken en wegen kwamen wij vanuit het bestuur tot volgend resultaat. Hopelijk voelen meerdere leden zich geroepen om eens deel te nemen aan een of meerdere van de klassementen.

REGLEMENT Afstand KAMPIOENEN & LOOPKAMPIOENEN RRT



SEIZOEN 01/11/2018 tot en met 31/10/2019

Afstand KAMPIOEN DAMES EN HEREN

Elke wandeltocht vanaf 01/11/2018 tot en met 31/10/2019 komt in aanmerking. Noteer zowel de gelopen (gewandelde) kilometers als de bonuskilometers.

Deelnemen aan onze eigen RRT organisatie « Terug naar de Natuur tocht » op 28/08/2019 levert 100 bonuskilometers op.

Wie op het einde van het seizoen het meeste kilometers heeft, is de RRT afstand kampioen(e).

Gelieve duidelijk plaats, datum, naam van de wandeltocht en gelopen (gewandelde) kilometers in een tabel te noteren en aan Francky (francky.debeuf1@telenet.be) te bezorgen na afsluiting van het wandelseizoen.

LOOPKAMPIOEN DAMES EN HEREN

Elke loopwedstrijd vanaf 01/11/2018 tot en met 31/10/2019 komt in aanmerking. Noteer zowel de gelopen kilometers als de bonuskilometers.

Deelnemen aan onze eigen organisaties levert bonuskilometers op. Zowel de Verloren Kost Trail op 27/01/2019, de Torhoutse Bosloop op 06/04/2019 als de Clubuitstap met loopwedstrijd levert telkens 100 bonuskilometers op.

Ook de 10 RRT-leden met de beste tijden op de marathon en de halve marathon krijgen bonuskilometers volgens onderstaande tabel.

PLAATS	MARATHON	1/2 MARATHON
1	242	121
2	220	110
3	200	100
4	190	95
5	180	90
6	170	85
7	160	80
8	150	75
9	140	70
10	130	65

Tijdens het seizoen wordt de stand van de prestaties op de marathon en halve marathon door Marc bijgehouden. Gelieve jullie prestaties onmiddellijk door te mailen naar Marc (marcdewulf@skynet.be). Op die manier ben je zeker dat je in aanmerking komt voor de bonuskilometers. Het bestuur beslist of een halve marathon in aanmerking komt voor de bonuskilometers.

Wie op het einde van het seizoen het meeste kilometers heeft, is de RRT loopkampioen(e).

Gelieve duidelijk plaats, datum, naam van de loopwedstrijd en gelopen kilometers in een tabel te noteren en aan Francky te bezorgen na afsluiting van het loopseizoen.

PRIJZEN VOOR DE LAUREATEN

De eerste 5 van elke reeks (wandelen dames / heren en lopen dames / heren) ontvangen op het clubfeest een waardebon van Running Center zoals in onderstaande tabel weergegeven.

PLAATS	WAARDEBON
1	50 €
2	30 €
3	20 €
4	10 €
5	10 €

De afstand kampioenen dames / heren en de loopkampioenen dames / heren krijgen een extra prijs.

De prijzen zijn persoonlijk en dienen ook persoonlijk opgehaald te worden op het clubfeest.

Het loopjaar start op 1 november en eindigt op 31 oktober.

verantwoordelijke: Debeuf Francky

Beverenstraat 85, 8810 Lichtervelde

Tel/fax: 051 / 72 55 43

e-mail: francky.debeuf@scarlet.be

We weten dat we altijd te maken hebben met een beperkt aantal favorieten.

Toch zouden we het appreciëren als zoveel mogelijk mensen hun lijsten binnenbrengen. Dit zorgt voor een beetje meer ambiance in het hele feestgebeuren en dat heeft een beetje glans aan de prestatie van onze kilometervreters.

Aandacht ... Aandacht :

Alle prijswinnaars (kampioenen enz...) dienen **aanwezig te zijn** op **het ledenfeest** dat dit jaar opnieuw doorgaat in Lichtervelde op **zaterdag 23 november**. Dit omdat we willen voorkomen dat enkel nog bestuursleden en sponsors zouden terug te vinden zijn op de kampioenenfoto. Wie bijgevolg verstek laat gaan ziet zijn prijs aan zijn (haar) neus voorbijgaan. Niet opgehaalde prijzen worden dezelfde avond verloot **onder de aanwezigen**. Wie denkt in aanmerking te komen voor één of andere prijs doet er dus goed aan de datum van het ledenfeest met stip aan te duiden op de kalender.

Kampioenschap 2017/2018 :

DECORTE PATRICK 5 BONNEN

KNOCKAERT ROGER 5 BONNEN

DEMOORTELE JOHAN 5 BONNEN

Gevaert Peter 2 bonnen

DEMOORTELE MARNIX 2 BONNEN

VANDEBROECKE KOEN 3 BONNEN

NOLF POL 1 BON

Seynaeve Henk 1 Bon

CLUBKAMPIOENSCHAP RRT DAMES

DAVID LINDA 7 BONNEN

LIEN SCHRAUWEN & TINE VANDIERENDONCK 7 BONNEN

KNOCKAERT GEORGETTE 6 BONNEN

VANDENDRIESCHE LUT 2 BONNEN

De BURGHGRAEVE VERON 1 BON

Algemeen Kampioen RRT vzw : Heren : Decorte Partick

" " " " : Dames : David Linda

Alle aanwezige laureaten kregen uit de handen van onze voorzitter waardebonnen Runningcenter Brugge/Hulst aangeboden.

Plogging : zondag 24 maart 2019 : 9u30

Plogging hoor ik iedereen al denken : wat voor een beestje is dat nu weer.... Bijgevolg zullen we jullie niet langer in de onwetendheid houden en meteen overgaan naar een korte en voor iedereen begrijpbare uitleg (niet dat het nu ook zo moeilijk is hoor ...) :

Plogging : is lopen en tijdens het lopen afval oprapen m.a.w. afval opruimen van iets wat blijkbaar een beetje eigen aan deze tijd is geworden. Sommigen hebben blijkbaar geen vuilbak of iets dergelijks thuis en werpen blikjes, plastic flessen enz. maar gewoon langs de weg in de berm. Menig loper onder ons zal zich daar al weleens aan geërgerd hebben en zich hebben afgevraagd wie nu zoiets doet. Doch blijkbaar zijn er nog veel zo'n gasten op de baan die hun afval achterlaten op en langs de berm naast de weg . Foei... Foei.... Op dit gebied denk ik dat er nog veel werk aan de winkel en een mentaliteit wijziging zich opdringt .

Oproep naar onze leden toe :

Op Zondag voormiddag 24 maart worden wij uitgenodigd door de sportdienst van Torhout die in samenwerking met de gemeente een plogging gaat organiseren. Alle Torhoutse sportclubs werden hiervoor aangeschreven. Onze club heeft hiervoor haar medewerking toegezegd. *Samenkomst om 9u30 op het voetbalveld van de Verloren Kost.* Er zal ongeveer een 30 tal minuten gelopen en gepogd worden langs de Steenveldstraat/ Zeeweg. Alle materiaal wordt door de stadsdiensten voorzien zoals : handschoenen, zakken, enz.... Na het nemen van een groepsfoto worden wij getraakteerd op een hapje en een drankje. Daar wij met de club hiermee punten kunnen schoren voor onze subsidie zouden wij graag daar present zijn met een hele groep. Ik weet dat het een niet alledaags gebeuren is doch het is om het eenvoudig te zeggen : een daad die jullie misschien op een veel later tijdstip in de hemel kan brengen.

Wie zich geroepen voelt om ne keer iets buiten het normale te kleuren wordt verzocht om zijn naam op te geven bij de secretaris.

Ploggen is joggen, workouts doen en afval oprapen. Drie keer goed werk!
Benieuwd of deze hype iets voor jou is?

Schrijf je voor 17 maart in via
wilfried.vierstraeteandora.be

° Samenkomst om 9u30: parking voetbalveld
Verloren Kost, Steenveldstraat ,
Torhout

° Keuze uit 4 en 6 km
° Gratis deelname
° Attentie voor ingeschreven
deelnemers

° Verzekering tegen sportongevallen
via ISBO

Info: sportdienst 050/22 11 80

Noteer alvast volgende data in jullie agenda :

08 maart	: Kaarting Road Runners Torhout vzw : iedereen op post !!!
24 maart	: plogging
06 april	: Bosloop Torhout : start 15u00 : Wijnendale
28 augustus	: Wandeltocht Terug naar de Natuur : Wijnendale:start vanaf 7u30
22 september	: Clubuitstap (busreis ??) RRT
23 november	: Ledenfeest : Lichtervelde

Zonder de steun van volgende nevensponsors zou het inrichten van onze Kermisloop onmogelijk geweest zijn :

Sponsors kermisloop 2018 :

- **DVV kantoor Vervaeke – Flion Eric** te Zedelgem : alle verzekeringen en bankverrichtingen
- **Trappen Popelier:** industrielaan 27 Lichtervelde : tel 051/722906 : trappen, deuren en binnenschrijnwerk

Uit sympathie : Mr. Audenaert Kristof , Plakwerken Verhaeghe Bart uit Torhout, Rondelez Dirk kinesist te Wijnendale

Steunen onze wedstrijd :

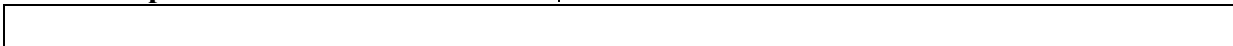
- **Eethuis Socrates :** oostendestraat Torhout
- **Bakkerij Stefaan** : Zwevezelestraat 7 te Torhout
- **Etixx:** spec. Sport nutrition : verdeler : Apotheek Depuydt Carlos Torhout
- **PVBA TIBO** : Klaverstraat 3 te Torhout alle hout en schrijnwerken
- **Vlaeminck Marc** : Baliebrugstraat 35 te Ruddervoorde : alle bouw- en renovatiewerken
- **Noord 57** : Aartrijkestraat voor een etentje met klasse
- **Thuisverpleging** : Dejaegher Heidi
- **KOXX** : Jabbeke voor heerlijk tafelen
- **Alle Schrijnwerk** : Balanck Martijn
- **'t Gildeken** : Lichtervelde

Tevens danken wij de sport- en stadsdiensten van de stad Torhout

Dank aan Bru/Spa , de provincie West-Vlaanderen en het Rode kruis Torhout .

Voor onze hoofdsponsors : zie laatste bladzijde

Wanneer jullie naar een van bovenvermelde zaken gaan gelieve je dan steeds kenbaar te maken als lid van de Road Runners Torhout. Gedenk tevens bovenstaande ondernemingen bij het plannen of maken van een of andere aankoop : ' t ene plezier is het andere waard !!!



◦ ***Ook aandacht voor:***

:

Noteer alvast de datum van ons volgende clubfeest in jullie agenda. Daar de aanwezigen tevreden waren over het aanbod en de sfeer blijven wij onze locatie in Lichtervelde trouw. Ook nu weer zijn wij al met de voorbereiding van dit feest gestart en we beloven er terug iets fijns en aangenaams van te maken. **Noteer 23 november** alvast maar met stip in de agenda

◦ **Welkom aan :**

Heel wat nieuwe leden hebben zich ondertussen al in onze club ingeburgerd. Welkom aan : David Johan, Buyse Isabell, Crois Dirk en Slabinck Erna.. De teller staat momenteel op +/- 100 leden.

NIET TE VERGETEN : Vrijdag 8 maart kaarting

° Nieuwjaarsviering :

Ongeveer 80 personen waren aanwezig op onze ondertussen traditionele nieuwjaarsviering. Allen genoten van een hapje en een drankje aangeboden door de club. Het werd opnieuw een schot in de roos. Zeker voor herhaling vatbaar !!!

De afwezigen hadden andermaal ongelijk.

Overschakeling piste naar bos :

Aan alles komt een eind en velen zullen er niet om geven om terug richting Groenhove te trekken. 't Is weer bijna zover... op **dinsdag 2 april** verlaten wij onze winterstek om van start te gaan in het Groenhovebos. Als naar jaarlijkse gewoonte en traditie verzamelen wij op de parking **om 19 uur**. Al wie één rondje wil warm of extra lopen komt tegen 18u30.

Dit seizoen gaan wij het opnieuw proberen om toch ***de eerst ronde in groep af te werken***.

Vanuit het bestuur hebben wij het volle begrip dat sommigen het aangeboden tempo te traag vinden doch gedenk dat dit het groepsgevoel aanwakkert en een gezellige groepsloop Uw dag meer dan geslaagd kan maken. Ronde twee kan dan afgewerkt worden in groepjes afhankelijk van het tempo dat men lopen wil.

TRAINING

De meeste trainingsschema's adviseren met welke hartslag je een bepaalde trainingsvorm moet trainen. Hiermee wordt in feite aangegeven met welke intensiteit (hoe zwaar) je de trainingsvorm moet uitvoeren. Met intensiteit wordt bedoeld de mate van inspanning in combinatie met de tijdsduur van de inspanning. Je hartslag en het (sport)horloge vormen in feite je dashboard waarin je kunt aflezen hoe je training verloopt. Bij hardlooptraining worden voor wat betreft de hartslag twee termen gebruikt.

1. De rusthartslag (Hf rust)
2. De maximale hartslag. (HF max)

Hartslag in rust

De hartslag in rust is een term die wordt gebruikt om aan te geven hoe vaak het hart per minuut klopt zonder inspanning. Het ideale moment om je hartslag te meten is s'ochtends wanneer je nog in bed ligt en net wakker bent. Meten van de hartslag gedurende de dag kan uiteraard ook, maar dan kan afhankelijk van de omstandigheden, de hartslag hoger zijn. Bij ongetrainde mensen ligt de rusthartslag ongeveer tussen de 60-80 slagen per minuut (slagen/min). Naarmate men ouder wordt gaat de hartslag in rust wat naar beneden. Sommige mensen hebben van nature al een lage hartslag, bijvoorbeeld 55 slag/min.

Eén van de effecten van training is dat de rusthartslag naar beneden gaat. Dit kan al na enkele maanden trainen waarneembaar zijn. Dit komt doordat het hart door de trainingen actiever moet kloppen en zich daardoor aanpast door groter en sterker te worden. Hierdoor kan het

efficiënter kloppen (pompen) en dus minder vaak. Het is bekend dat goed getrainde hardlopers en wielrenners hartslagen in rust hebben van slechts 35-40 slagen/min.

Maximale hartslag.

Het hoogste aantal malen per minuut dat het hart klopt wordt de maximale hartslag genoemd. Dit wordt aangegeven met HF max. Dit is per persoon een vast gegeven en kan door training niet veranderen. Ook neemt door de leeftijd de maximale hartslag af. Er zijn verschillende methoden om dit vast te stellen, waarbij die van in een laboratorium de beste zijn. Maar dat laatste is voor de meeste niet haalbaar. Een andere veel gebruikte methode is om de HF max te bepalen via de volgende formule:

maximale hartslag = 220 – leeftijd ?

Dit betekent dus dat een 20-jarige $220-20 = \text{HF max } 200$ slag/min heeft en van een 60-jarige $220-60 = \text{HF max } 160$ slagen/min heeft. Deze methode is niet exact. Je kunt er 10-15 slagen/min boven of onder zitten. Zo zullen sommige 20-jarigen een Hf max van 210 hebben en anderen zelfs 200 slagen/min. Door regelmatig bij zware (maximale) inspanning je hartslag op te nemen, kun je een goede inschatting maken wat je HF max is. **(doe dit alleen als je gezond bent!)**

Hoe meet je de hartslag?

De meest gehanteerde methode om de hartslag te meten is met je vingers op de pols je hartslag te tellen. Doe dit 15 seconden en vermenigvuldig dit met vier. Om de HF max. goed te kunnen meten kun je dit het beste direct na de inspanning doen! Een eenvoudiger methode om te meten is door een [hartslagmeter](#) te gebruiken.

Hartslag en intensiteit van trainen.

Bij training wordt vaak de hoogte van de hartslag gebruikt om aan te geven hoe intensief (zwaar) je moet trainen. Door dit te doen kan een trainer redelijk nauwkeurig het verloop van de trainingsopbouw sturen. Zo zal hij een andere belasting voorschrijven als je traint om fit te blijven dan wanneer je traint om een halve marathon te lopen.

Ook de leeftijd speelt een rol. In een goed schema wordt hier rekening mee gehouden. Zo zal een 20-jarige en een 60-jarige die allebei met een hartslag van 150 slagen/min trainen een verschillende belasting ondervinden. Zo traint de 20-jarige op 75% van zijn of haar maximum (= matig intensieve inspanning) en de 60-jarige op maar liefst 94% van het maximum (= zeer zware inspanning).