

Woord vooraf

Beste Roadrunners,



Is het 'rijk der vrijheid' dan eindelijk in zicht? Nu de coronacrisis wellicht stilaan een nare droom was, is het in Oekraïne bittere ernst. Hoe blijft het mogelijk dat mensen elkaar het leven zo zuur maken? Is het leven op deze aardbol niet veel te kort om het zo onaangenaam te maken? Sommigen zullen ongetwijfeld denken dat het een 'naïef' idee is om voor 'nooit meer oorlog' te pleiten. Niettemin, we moeten het meer dan ooit doen. Het is nogmaals bewezen hoe kwetsbaar we met zijn allen zijn. Ik hoop in ieder geval dat de poort naar de vrede snel geopend wordt.

Ook voor onze club wordt er geleidelijk meer en meer aan de poort van de vrijheid geklopt. Ondertussen hebben we onze loopwedstrijd (2 april) achter de rug. Het was veel te lang geleden. We konden, net zoals voor corona, op jullie meer dan gewaardeerde hulp en steun rekenen. Hartelijk dank hiervoor. Een dergelijke wedstrijd organiseren, betekent immers dat we veel handen nodig hebben om te helpen.

In dit woord vooraf wil ik echter ook een bijzonder woord van dank uitspreken. Francky heeft in alle vriendschap beslist om als bestuurslid van onze club een stapje opzij te zetten. Ik maak graag van de gelegenheid gebruik om Francky en Ciska uitgebreid te danken voor al datgene dat ze voor onze club betekenden. Het is echter geen afscheid. Als club zullen we nog steeds op hun helpende handen beroep kunnen en mogen doen. Dit was trouwens al het geval tijdens de loopwedstrijd op 2 april.

Onze bestuursvergaderingen zullen voortaan nog steeds met vier plaatsvinden. Bart Vangrysterre werd immers bereid gevonden om de club, die hij een heel warm hart toedraagt, mee te helpen 'besturen'. We zijn hem hiervoor heel dankbaar.

Zonder engagement is ook onze club immers ooit gedoemd om te verdwijnen. Zo ver zijn we echter helemaal niet. Met verenigde krachten proberen we er ook na corona het allerbeste van te maken.

Tot gauw,

Herwig

Bestuurswissel,

Zoals in het voorwoord van onze voorzitter al aangekondigd werd heeft Francky besloten omwille van persoonlijke redenen geen deel meer uit te maken van ons bestuur. Onze verslagen van de bestuursvergaderingen gaan terug tot 2005 en daarin was reeds genoteerd dat Francky deel uitmaakte van het bestuur m.a.w. we kunnen gerust stellen dat hij reeds vele jaren deel uitmaakt van het meubilair van onze club. Hij heeft gedurende al de voorbije jaren het reilen en zeilen van de RRT helpen bepalen. Steeds konden wij een beroep doen op zijn hand en spandiensten. Wij zijn hem daarvoor eeuwig dankbaar. Wij wensen hem vanuit het

bestuur nog vele gezonde jaren toe en hopen in de toekomst nog af en toe eens te mogen beroep doen op die gekende hand en span diensten.



Ondertussen is er naar vervanging gezocht en gevonden : Bart Vangryspere werd aangezocht om deel uit te maken van het bestuur en heeft ondertussen deze taak aanvaard. We verwelkomen Bart binnen ons midden en hopen net als bij Francky dat hij samen met ons nog menige jaren aan het roer van de Road Runners club kan blijven.

Een inkijk in het verre verleden :

Onze club zag het levenslicht in het jaar 1991 en is bijgevolg 32 jaar jong. Bij de geboorte waren aanwezig : Wilfried Lammens, Jan Pollefeyt, Ronny Platteuw en ondergetekende. De club dankte zijn ontstaan uit de kern van de Nacht van Vlaanderen waar lopers en wandelaars toen samen de dienst uitmaakten. Daar dit voor de lopers na verloop van tijd niet meer kon ingepast worden beslisten Ronny en ikzelf op zoek te gaan naar een alternatief : De kiem van Road Runners club was gepland . Een voorzitter werd gevonden in de naam van Wilfried Lammens die de klappen van de zweep kende als ex. voorzitter van " DE Nacht " . Die bracht Jan als penningmeester met zich mee en de trein stond op de rails. Het kind was geboren en werd ook gedoopt. Dooppeter werd Fonds Dewolf waar Ronny in die tijd grote supporter van was. Met ongeveer twintig waren wij bij de opstart (wij hadden maar kledij voor 20 ... vandaar..). Onze eerste sponsor was " garage Deketelaere ". Nu nog zijn enkele leden van toen er nog altijd bij: Mr en Mevr. Delodder Willy- Vandenberghe Lut, Mr en Mevr. Vierstraete Wilfried- Dekeyser Rita en Andy Debruyne . In de hoogdagen telde onze club 147 leden .

Na verloop van tijd hadden wij nood aan extra steun en kwam Robert Adam erbij (beter gekend als den Bob). Nadien werd het bestuur nog aangevuld met Pol Nolf. Pol en Jan namen enkele jaren nadien ontslag uit het bestuur.

Wanneer Wilfried Lammens en, Ronny Platteuw het voor bekeken hielden kregen wij een volledige herschikking van het bestuur. Herwig Reynaert kwam als voorzitter aan boord en Patrick Decorte nam de taak van penningmeester op zich..Francky Debeuf vervoegde het bestuur ergens tussen 2000 en 2005. In 2006 nam onze Bob (alias Robert) ontslag uit het bestuur dat vanaf dan nog bestond uit 4 vaste leden zijnde Herwig Reynaert, Francky Debeuf , Patrick Decorte en Wilfried Vierstraete.

Dit team bleef samen tot ongeveer ergens in 2010. Dan was het de beurd aan Patrick Decorte om ontslag te nemen als penningmeester en werd Marc Dewulf aangezocht om deze taak op zich te nemen.

Het bestuur dat vanaf dan tot op heden het reilen en zeilen bepaalde van de club bestond uit Herwig Reynaert, Marc Dewulf , Franck Debeuf en Wilfried Vierstraete.

Ondertussen zijn Francky ontslag aangekondigd en nam Bart (zie vorig artikel) zijn plaats in.

Zoals iedereen kan zien en merken kan er heel wat veranderen in de loop der tijden en loopt er heel wat water ondertussen naar de zee. Ondergetekende heeft met alle bovenvermelde personen goed kunnen samenwerken en dankt hen ook voor deze voortreffelijke

samenwerking. Nooit waren er problemen of woorden (en ik denk dat dit bij niet teveel clubs het geval is). Alle ontslagen die in de loop der tijden plaats vonden zijn niet uit rancune of in boosheid gebeurd. Niemand is met slaande deuren vertrokken en iedereen kan nog met elkaar door dezelfde deur.... wat in deze tijd toch uitzonderlijk mag genoemd worden.

Dank aan allen in naam van alle Road Runners voor jullie inzet en het mee op de kaart zetten van wat heden de Road Runners zijn .

Wilfried

22-st Bosloop RRT vzw : zaterdag 2 april 2022

Onze ondertussen is ook deze 22-ste organisatie van onze loopwedstrijd voltooid verleden tijd. Na een onderbreking van twee jaren, die geboekt zullen staan in de geschiedenis als het Corona tijdperk waren wij eindelijk in de mogelijkheid om onder normale omstandigheden in te richten. We kregen het weer zeker niet cadeau . Een erg koude wind deed meer dan waarschijnlijk menig looper beslissen om thuis bij de kachel te blijven. Niet tegenstaande dat kregen wij nog 169 atleten aan de inschrijvingtafel te verwerken. Er deden zich andermaal geen noemenswaardige problemen voor en bijgevolg kunnen wij terugblikken op een geslaagde editie.

Voor deze inrichting konden wij beroep doen op niet minder dan 47 vrijwilligers . Hoofdzakelijk leden van onze club . Wij houden eraan iedereen die zich hiervoor onbaatzuchtig heeft opgegeven te bedanken voor hun inzet en hulp aan deze organisatie. Zonder deze vele helpende handen zou het inrichten van deze wedstrijd onmogelijk zijn. Ook de sponoren (zie laatste bladzijde) mogen wij niet vergeten. Zonder de steun van menig bedrijf, firma enz. kan deze wedstrijd onmogelijk ingericht worden. Gedenk hen dan ook eens bij een of andere aankoop.

Daarom hebben wij vanuit het bestuur gemeend iets terug te moeten doen naar alle medewerkers toe in de vorm van het organiseren van een kleine tombola onder alle medewerkers. Een geheel onschuldige hand trok uit een ton waar alle namen inzaten volgende gelukkigen :

Adam Robert, Declerck Guido, Ghesquiere Noël , Kimpe Paul en Debaere Brenda

De winnaars winnen een aankoopbon Runningcenter ter waarde van 10 Euro aangeboden door het bestuur. Deze bon kan na afspraak worden afgehaald op het secretariaat zijnde Biezenstraat 6 te 8820 Torhout.



Zomertraining 2022 :

Daar er in de vorige jaren niet teveel in groep is samen gelopen blijven de groeptrainingen nog altijd op het

programma staan .

Met het overgaan van winter -op zomertijd verhuizen wij ook dit jaar van de piste naar het Groenhovebos .

We spreken af op de parking en komen nog altijd samen

op **dinsdag en donderdagen van 18u00 tot 19u30 uur**. Wie niet kan ter plaatse geraken tegen 18uur kan nog steeds aansluiten om 18u30.

Iedereen is welkom De wintertijd heeft zonder meer ook zijn charme doch ik meen te mogen stellen dat menig lid zal uitkijken naar de lente om opnieuw te kunnen lopen tussen het groen van het Groenhove bos.

Iedereen welkom.....

◦ **Wandeltocht : woensdag 31 Augustus 2022 te Wijnendale**

Dit zou (indien geen af ander beestje stokken in de wielen komt te steken) onze volgende organisatie moeten zijn. Noteer alvast deze datum in jullie agenda. Wij zullen proberen er opnieuw iets moois van te maken.

◦ **Terugbetaling Ziekenfonds :**

Iedereen zal ondertussen wel gemerkt hebben dat het formulier voor terugbetaling van een gedeelte van het lidgeld aangehecht is bij de lidkaart. Hopelijk is dit in alle drukte niet verloren gegaan. Iedereen zou deze formulieren ondertussen moeten ontvangen hebben met de post.

Verloren : geen probleem : vraag een formulier aan bij het ziekenfonds en kom ermee naar het secretariaat ter ondertekening. Het is toch nog altijd 15 Euro die anders verloren gaat !!!

◦ **Proficiat aan volgende leden met hun verjaardag :**



Verjarende in de maand Januari :

02/01	Knokaert Ivan	12/01	Deroo Karine
15/01	Blomme Kristien	18/01	Kimpe Paul
26/01	Claeys Hedwig	26/01	Denolf Geert
28/01	Dewulf Marc		

Verjarenden in de maand Februari :

01/02	Demoortele Liliane	08/02	Mattheus Dirk
12/02	Desender Stefaan	15/02	Wackenier Patrick
26/02	Van Sinay Katrien	26/02	Aelter Kathy
26/02	Debou Els	28/02	Sans Robert

Verjarenden in de maand Maart :

01/03	Reynaert Herwig	03/03	Vandenbrouwaene Ignaas
05/03	Ghesquiere Noël	17/03	Persyn Veerle
29/03	Dekeyser Rita		

Verjaren in de maand April :

05/04	Jonckheere Ciska	05/04	Deburghraeve Veronique
09/04	Carpentier Michel	18/04	Puype Rudy
18/04	Seynaeve Henk	18/04	Crois Dirk
19/04	Ballanck Marjolein	23/04	Decorte Patrick
24/04	Vandewalle Pascal	28/04	Vandenbroucke Koen
29/04	Coussee Koenraad		

Verjaren in de maand mei:

01/05	Bonny Nathalie	01/05	Valcke Tony
-------	----------------	-------	-------------

08/05 Stocks Peter
16/05 Dewaele Charlotte
24/05 David Johan

09/05 David Linda
23/05 Vandewaeter Kim
25/05 Delodder Katrien



Zo dit waren ze dan: onze jarigen voor de komende maanden. 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 ons hiervoor te verontschuldigen. Van kwaad opzet kan gewoon geen sprake zijn...maar je moet daarom niet laten om te trakteren....

Wandeltochten/ wedstrijden :

Ondertussen begint ook hier stilaan het normale leven zijn gang te gaan. De enige verandering die heeft plaats gevonden is dat het inschrijvingsgeld verhoogd is naar 1.5 euro per deelname (was vroeger 1.10 euro. Niet leden betalen nu nog een heel stuk meer (3 Euro) wat niet meer dan normaal is.

Op de inschrijvingskaart (wandeltochten) vraagt men telkens het clubnummer te vermelden, voor de Road Runners Torhout vzw is dit **nummer: 5271** .**Volgende wandeltochten / wedstrijden worden warm aanbevolen:** De wandeltochten in het vet gedrukt verdienen de voorkeur en zijn enig in hun soort. Deze tochten leggen voornamelijk de link met de natuur en zijn daarom ook warm aanbevolen. Wie het drukke verkeer achter zich wil laten doet er goed aan eens deel te nemen aan één van deze tochten, men zal het zich zeker niet beklagen :

Voor verdere gegevens aangaande deze en andere wandeltochten zie boek "Walking " & de site van Wandelsport Vlaanderen

Voor de leken onder ons nog eventjes een woordje uitleg :

Voor al deze tochten verzamelen wij in de startplaats om stipt 08.00 uur om de tocht aan te vatten. Er worden groepjes gemaakt afhankelijk van het beoogde tempo.

14/04/2022 Donderdag	De Maere tocht Parochiezaal Wijnendale	7-12-18-22 km
16/04/2022 zaterdag	Oostende : Taverne Walrave	6-12-18-24 km
17/04/2022 Zondag	Tielt : Feestzaal VTI	6-12-21 km
18/04/2022 Maandag	Oostkamp : Oostcampus	5-7-10-13-18-22km
24/04/2022 Zondag	Middelkerke : Gemeenteschool	4-6-12-18 km
30/04/2022 Zaterdag	Woumen: OC Walnes	6-12-16-21km
01/05/2022 Zondag	Ledegem : Zaal De Kring	4-6-12-18-24km
08/05/2022 Zondag	De Haan : Heideschool	7-14-21 km
10/05/2022 Dinsdag	Aartrijke : Kantine VV Aartrijke	6-12-18 km
14/05/2022 Zaterdag	Bovekerke : Zaal d' Oude Schole	4-6-9-14-18-22
15/05/2022 zondag	De Panne : De Boare	6-12-15-18-24-31
21/05/2022 zaterdag	Lichtervelde ; OC De Schouw	5-7-10-14-16-18
22/05/2022 zondag	Rumbeke : Den Hazelt	5-9-12-15-18-20
28/05/2022 zaterdag	Houthulst : Markthuis	6-12-18-24 km
29/05/2022 zondag	Assebroek : Daverlo	6-7-14-21 km
04/06/2022 zaterdag	Poelkappele :	

Noteer alvast volgende data in jullie agenda :
Woensdag 31 Augustus 2022 : Terug naar de natuur/ wandeltocht

◦ ***Runningcenter criterium van Het Houtland 2022:***

Ondertussen is ook deze organisatie terug van start gegaan. Na twee jaar onderbreking zijn ondertussen al drie van de 10 wedstrijden gelopen. Wie nog in aanmerking wil komen voor een schitterende extra prijs doet er goed aan om de laatste 7 wedstrijden te lopen. Dit omdat er 7 van de 10 wedstrijden dienen gelopen te worden om hiervoor in aanmerking te komen. De eerst volgende wedstrijd is deze van presto op paasmaandag op 18 april in Ichtegem.

Andere wedstrijden zijn :

Woensdag 25 mei 2022 : Jabbeke info : www.avjabbeke.be

Vrijdag 03 juni 2022 : Zwevezele : www.runningcentercriterium.be

Zaterdag 25 juni 2022 : Egem : www.egemsatletiekcomit.be

Zaterdag 02 juli 2022 : Koekelare : www.runningcentercriterium.be

Donderdag 21 juli 2022 : Bekegem : sites.google.com/site/molenlopers

Zaterdag 27 augustus : Keiem : www.runningcentercriterium.be

◦ **Dank aan volgende bedrijven/personen voor sponsoring bosloop 2 april 2022:**

- **Eethuis Socrates** : oostendestraat Torhout
- **Bakkerij Stefaan** : Zwevezelestraat 7 te Torhout
- **PVBA TIBO** : Klaverstraat 3 te Torhout alle hout en schrijnwerken
- **Vlaeminck Marc** : Baliebrugstraat 35 te Ruddervoorde : alle bouw- en renovatiewerken
- **t' Gildeken Lichtervelde**: alle feestelijkheden
- **Rondeleze Dirk** : kinesitherapie Wijnendale
- **Alle Schrijnwerk** : Ballanck Martijn
- **Alle Elektriciteitswerken** : Gadeyne Jeroen
- **Vishandel Van Praet**
- **Schrijnwerken** : Verhaeghe Gilbert : Tibo

Tevens danken wij de sport- en stadsdiensten van de stad Torhout, Tearoom Wijnendale statie, DVV kantoor Flion Zedelgem, Dewilde Rik, Eethuis Villa Maciek, , , Dr . Nele Degroote, Mevr. Rita Dewulf

Dank aan de provincie West-Vlaanderen, stad Torhout en het rode kruis Torhout .

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

Hoofdsponsors van onze loopwedstrijd zijn:

*** Alpro Soya , Runningcenter Brugge * Verzekeringen Vanhouttegem, Francky Debeuf, Eli Lombaert, Brillen Serry, , Wimi cafés spelen, Caldare, schoenen De Ster te Torhout, Verzekeringen Seguro Loppem, Poco Loco ,Schilderwerken Vandermeeren Lievin**

Clubkampioenschap 2022 :

Vergeet vooral niet jullie gelopen of gewandelde kilometers te noteren. Er zijn daarmee prachtige prijzen te winnen op het einde van het seizoen. Nu alles weer wat normaal verloopt is het toch een kleine moeite om dit bij te houden.

Meer nieuws hierover in een volgende Runnertje.

WANNEER NEEM JE OPNIEUW DE DRAAD OP NA EEN COVID-BESMETTING?

Geduld zal je belangrijkste troef zijn. Vind de juiste mentale ruimte om terug te komen, want weer op volle snelheid trainen kan enige tijd duren. Plannen wanneer je weer gaat sporten na Covid hangt af van **de ernst van de symptomen**. Als je staat te popelen om je trainingsroutine weer op te pakken, is het gemakkelijk om meteen weer verder te gaan waar je gebleven was. Symptomen zijn echter reden genoeg om te wachten en niet te hard te trainen. Als je **lichte symptomen** hebt, wacht dan een paar dagen nadat alle symptomen zijn verdwenen voordat je weer gaat sporten. Je lichaam overbelasten terwijl je een actieve virusinfectie hebt of vlak na ziekte is riskant en kan leiden tot extra complicaties, waaronder myocarditis, een infectie van het hart.

Zelfs als je asymptomatisch bent, neem je na een positieve testuitslag best twee weken rust. En in dit geval betekent rust dat je je moet onthouden van elke fysieke activiteit die je **hartslag** doet toenemen

HOE BEGIN JE OPNIEUW TE SPORTEN NA COVID Zodra je symptoomvrij bent en voldoende hebt gerust, kan je langzaam beginnen en geleidelijk de intensiteit opvoeren.

Hier zijn enkele van onze aanbevelingen om op een veilige manier je conditie op te bouwen:

WANDEL VOOR JE LOOPT

Op de eerste dag dat je na Covid begint te sporten, maak je een stevige wandeling, misschien niet langer dan 20 of 30 minuten en hou je je **hartslag in zone 1**. Hoe voelt deze wandeling? Een wandeling is een goede manier om te peilen of je klaar bent om weer te gaan sporten.

Je zou verbaasd zijn hoeveel een wandeling je vermoeit. Het is normaal dat je je moe en zwakker voelt dan normaal. Neem de volgende dag rust en laat je lichaam zich herstellen. Doe wat lichte stretchoefeningen om je lichaam actief te houden.

