

MON DE VAN ESSEN



10 FR.

LANDAG
AUG. 1979

7 DE JAARGANG
NR. 1

ESSEN'S RONDE ECHO

Elk jaar, met het school-offensief van september in zicht, en in de buurt van het wereldkampioenschap wielrennen, is er "De Ronde van Essen".

Elk jaar, althans de zevende maal. Want zoveel maal terug is het begonnen, uit eigen Essense inspiratie en geleidelijk uitgegroeid tot al wat een "ronde" is: ronde-nieuws, propaganda, een karavaan van helpers, een staf van organisatoren, en ook nog...deelnemers.

Hulde dus, en veel succes - met liefst een zomerweertje in deze laatste augustusdagen - aan deze zevende Essense ronde. Dankbaarheid ook voor diegenen, die, zoals voor elke organisatie, graag het stille, maar hoogstnoodzakelijke organisatiewerk opknappen, opdat dit jeugdevenement opnieuw zou slagen.

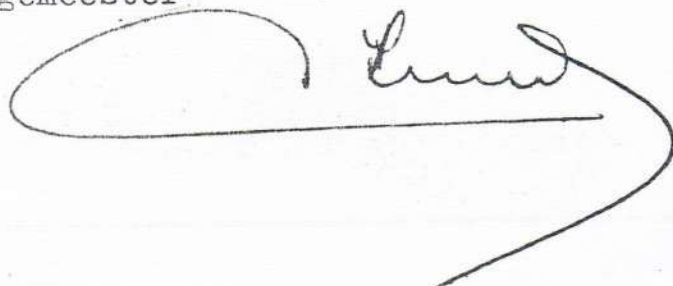
Als ik dit jeugd-initiatief bijzonder in de schijnwerper wil zetten, is het omdat ook ons gemeentebestuur jaarlijks deelneemt, hetzij door een materiaal- of bezemwagen te leveren, hetzij door de aanwezigheid van de politie, niet als boemannen, maar als medewerkers, die door "verkeerstips" deze ronde alleen maar boeiender konden maken.

Bovendien kan niet genoeg onderstreept worden hoe zo'n initiatief, met een karavaan die van wijk tot wijk optrekt, een band scheidt tussen de vele jongeren en "jeugdigen" van onze gemeente.

Typisch aan deze ronde is ook dat het "deelnemen" nog altijd belangrijker is dan het "zegevieren". De groep mensen, die de ganse week, telkens weer op een andere wijk zal te hoop lopen voor de "Ronde" kan niet groot genoeg zijn; waardering voor de jeugd is hier op haar plaats en daarom deze oproep: "Kom Vrienden in de Ronde".

Het zal toch maar weer in Essen gebeuren! Proficiat.

Herman Suykerbuyk
Burgemeester



STARTSCHOT



HET is weer eind augustus.

Dit is voor vele van onze jongens en meisjes nog een laatste gelegenheid, om vooraleer de schoolbanken te betreden, hun spieren nog eens los te werken.

Het is zo stilaan traditie geworden dat men op 't einde van de vakantie onze "Ronde van Essen" organiseert. Op elke wijk in onze gemeente is men present met een verschillende proef.

Op 27 augustus starten we reeds voor de zevende maal. Dit is wel een bewijs dat Essen geen "Jaar van het Kind" nodig heeft om onze jeugd aan zijn trekken te laten komen.

Hopelijk stijgt het deelnemersaantal nog met dit van vorige jaren. Dat iedere jongen of meisje van deze sportieve week nog veel plezier beleven mag. Laten we toch ook indachtig zijn dat deelnemen belangrijker is dan winnen.

Ik wens U allen een sportieve zonnige Ronde van Essen toe

- aan iedere deelnemer veel genoege en geluk
- aan de supporters veel kijkgenot
- en aan de organisatoren zijn hartelijke dank voor hun inzet.

Francine Goossens
Schepene voor de jeugd

Francine Goossens

PRAATJE

Het is weer zover. De laatste vakantieweek is ingetreden en heel Essen gonst en bonst van de Ronde van Essen. De zevende maal, alsjeblief!

Zeven is een heilig getal zegt men steeds. Ik hoop dus dat de goden ons gunstig gezind zijn en ons verscheidene zonnestrallen toezenden en dat ze deze week elke avond de regenwolken achter slot en grendel steken !

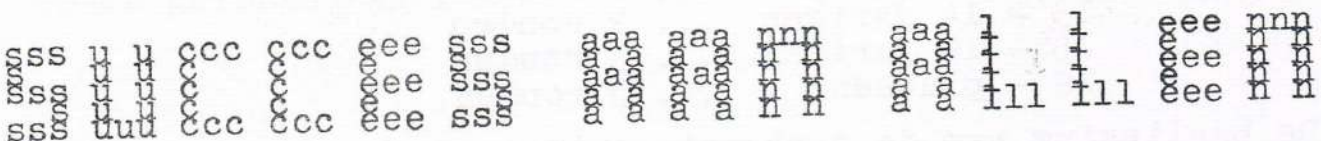
Maar we gaan hier niet over het weer praten, dat doet men zo al. Neen, wij hebben het over de Ronde van Essen. Deze ronde die iedereen wakker schudt uit zijn vakantieroes want de laatste weken was er een enorme bedrijvigheid in Essen. Ik vernam dat er reeds duchtig getraind werd, de aankomstrechtters staken de hoofden bij elkaar om alles nog eens af te spreken, er werden typmachines opgetrommeld, ... En zodoende is het erg snel maandag 27 augustus geworden.

Welkom aan alle deelnemers en deelneemsters, welkom beste ouders en alle andere supporters. Welkom welkom op deze eerste dag van de zevende uitgave van deze Ronde van Essen.

Wij zetten zodadelijk deze week in wanneer het startschot weerklinkt en onze sportievelingen naar de eindmeet spurten. Het wordt een week van hard lopen, een week van hard zwoegen, een week van grote lol, een week van punten tellen, een week van tot een kot in de nacht typen, een week van weten dat deelnemen belangrijker is dan winnen, een week van Essen!

Wij hopen U elke dag van dit alles op de hoogte te houden in deze Essense Ronde Echo en wij wensen U een hele toffe week toe en hopen U morgen opnieuw onder onze supporters en lezers te treffen !

De redactie



Algemene Richtlijnen

- Om deel te kunnen nemen aan de zevende Ronde van Essen moet men (jongen of meisje) 7 jaar zijn of in de eerstkomende maanden 7 worden.
- Er wordt gelopen in zes verschillende categoriën:
 - 7 - 8 jarigen
 - 9 - 10 jarigen
 - 11 - 12 jarigen
 - 13 - 14 jarigen
 - 15 - 16 jarigen
 - 16 - plussers
- De start wordt iedere avond gegeven om 19.00h stipt. De inschrijvingen gebeuren tussen 18.30h en 19.00h. De deelnemers ontvangen rugnummers die met spelden op hun sportkledij worden bevestigd.
- Na iedere rit wordt aan de leider of leidster in de algemene rangschikking de gele trui uitgereikt. De nummers worden na de rit teruggegeven aan de aankomst-rechter van de bepaalde reeks.
- Er wordt niet gelopen in ploegen.
- Enkel de jeugd uit de gemeente Essen kunnen aan deze loopronde deelnemen.
- Het is verplicht sportkledij te dragen het is echter overbodig spikes te gebruiken.
- Gedurende de wedstrijden zal er een afvaardiging van het Rode Kruis aanwezig zijn om de eerste zorgen toe te dienen bij eventuele ongevallen.
- De deelname is kosteloos.
- De wedstrijden worden gelopen van maandag 27 augustus tot en met zaterdag 1 september. Iedere dag speelt de Ronde zich af op een andere plaats in onze gemeente.
- De afstanden worden aangepast aan het vermogen van de deelnemers of deelneemsters.

7 - 8 jarigen	...	1 ronde
9 - 10 jarigen	...	1 ronde
11 - 12 jarigen	...	2 ronden
13 - 14 jarigen	...	2 ronden
15 - 16 jarigen	...	3 ronden
16 - plussers	...	3 ronden
- De beslissing van de aankomstrechtters en organisatoren is onherroepelijk.
- Door de deelnemers dienen vijf van de zes proeven worden afgelegd. Diegenen die het vereiste aantal niet bereiken hebben geen recht op een prijs, zij bekomen enkel een diploma van de zevende Ronde van Essen 1979.

- De aandacht van de ouders wordt vooral gevestigd op het feit dat hun kinderen in de juiste reeks dienen ingeschreven te worden. Indien dit niet gebeurt kan dit leiden tot een eventuele diskwalificatie van de deelnemers of deelnemers.
- Het behoort tot de taak van de inrichters eventuele betwistingen, veranderingen in het programma of aanvullende reglementen tijdig aan de deelnemers mede te delen.

N u t t i g o m t e w e t e n

Elk jaar vraagt men ons opnieuw: "Hoe zit het nu eigenlijk met de puntenverdeling?"

Wij zijn het al zeven jaar gewoon dat het wel even moeilijk was het haarfijn juist op papier te krijgen maar we zijn er dan toch nog in gelukt. Wel, hier gaat-ie:

De eerste van elke reeks krijgt 1 punt, de tweede 2 punten, de ... en ga zo eindeloos verder.

Wie 35ste aankomt krijgt 35 punten.

Iemand die één dag niet meeloopt in een reeks waar op die bepaalde dag 35 lopers zijn, krijgt 36 punten PLUS 10 strafpunten = 46 punten.

Op één andere dag zijn er in zijn of haar reeks 32 lopers of loopsters en hij of zij neemt niet deel, dan krijgt hij of zij $33 + 10 = 43$ punten.

En diegene die op zaterdag 1 september het minste aantal punten heeft, heeft natuurlijk gewonnen.

Dit is dan nu voor iedereen duidelijk, dank U.

Nog een ander punt: hoe worden de rituitslagen getypt?

- de eerste kolom duidt op het rugnummer van de deelnemer of deelneemster
- de tweede kolom, daar zal U de naam zien verschijnen
- de derde kolom bevat de rituitslag
- de vierde kolom geeft het aantal behaalde punten na de reeds gelopen etappes.

én

DEELNEMEN IS BETER DAN WINNEN !

Programma van maandag en dinsdag

MAANDAG 27 AUGUSTUS 1979: WILDERT marathon

waar : Voetberglaan, Kleiputtenlaan, Groenlaan en
Rooiendamlaan

DINSDAG 28 AUGUSTUS 1979: HOEK zaklopen

waar : de weide van dhr. Willemsen gelegen aan de rechter-
zijde van de Moerkantsebaan voorbij de Kerk
hoe : eerst een eindje zaklopen en dan een spurtje naar
de aankomst

EN VERDER...

WOENSDAG 29 AUGUSTUS 1979 : HEIKANT sprint

DONDERDAG 30 AUGUSTUS 1979: HORENDONK zig zag

VRIJDAG 31 AUGUSTUS 1979 : STATIE hindernissenkoers

ZATERDAG 1 SEPTEMBER 1979 : CENTRUM finale 15.00h !!

➔ **WIJ** organiseren dit jaar ook een speciale TEKENWEDSTRIJD. Iedereen mag namelijk een tekening binnenbrengen die zal gebruikt worden als voorpagina van ESSEN'S RONDE ECHO op de zaterdag. De tekening mag zeker niet groter zijn dan 20x25 cm. En wil je op de achterkant van je tekening enkel je nummer en je categorie vermelden. Wij hopen dat wij heel veel tekeningen zullen ontvangen en wij beloven de winnaar of winnares een leuke verrassing. Nog een technisch vraagje: zou je de tekening alsjeblief niet te gekleurd maken want dat is zeer moeilijk te drukken. Dank je!

SUPPORTERS opgelet! Op de laatste dag, zaterdag dus, zijn jullie aan de beurt. Als alle reeksen gelopen zijn en de aankomstrechtters de punten optellen, zal er een speciale cross worden georganiseerd voor de ouders en alle andere supporters.

Wij zijn er zeker van dat dit een fantastische cross zal worden en hopen dat U er zaterdag bij bent!

Tot dan !

AFSCHEID

Reeds elk jaar werd zes maal het startschot gegeven. Telkens was hij erbij met het geel-blaauwe sjaaltje zorgvuldig om zijn hals geknoopt. Nooit liepen de klasseminten mis omdat hij een feilloos systeem bedacht. Ook dit jaar zou hij weer van de partij geweest zijn als niet ene provinciaal ergens in Gent beslist had dat Broeder Guido zou worden overgeplaatst naar Brakel. Bij de mensen van de Ronde van Essen was hij een geliefd medewerker. Vele uren hebben wij met hem in de lokalen van Thor gesleten. Boekjes typen, stencilen en nieten. Zo zonder het opviel regelde hij het dat de boekjes netjes waren. Misschien wilde hij het wel niet allemaal regelen, doch zijn ingesteldheid was zo. Nooit half werk. Liever nee zeggen, dan alles verprutsen. Van zo iemand afscheid nemen valt niet onder woorden te brengen. Wat we van hem vooral zullen missen was zijn nuchtere kijk op de problemen. En problemen waren er altijd met hopen. Tot onze grootste spijt laten we dit jaar een Ronde van Essen starten zonder broeder Guido. Toch zouden we hem graag heel hartelijk een zeer welgemeend willen danken voor zijn waardevolle medewerking. Wie weet, misschien loopt in 1980 de Ronde van Brakel.

Tot ziens Broeder Guido

Broeder Guido heeft vorig jaar iets heel goed in Essens Ronde Echo gebracht, en wij zetten zijn idee hier dankbaar verder. U vindt namelijk achteraan in dit boekje een lijst waar U zelf een klassement kunt opmaken. De punten van maandag komen in het eerste vakje. Die van dinsdag in het tweede. Hierbij tel je de punten van het eerste vakje, en schrijf je het totaal in het derde vakje. De punten van woensdag noteer je in het vierde vakje, tel deze bij die van het derde vakje, en de som schrijf je dan in het vijfde vakje. Enzovoort. De behaalde punten komen overeen met de plaats die ze behalen. Indien ze niet meelopen krijgt men het hoogst aantal punten plus 11. (zie ook bladzijde 5)

TIPS

ATLES (Atletiekclub Essen) geeft enkele praktische tips !

De Ronde van Essen zal weer heel wat kracht en inzet vragen van de deelnemers. Diegenen die de laatste maanden wat getraind hebben zullen hier voordeel halen uit hun reeds geleverde inspanningen. Graag geven wij alle deelnemers een paar tips die nuttig kunnen zijn. Maak er gebruik van !

Algemeen :

- draag goede turn- of trainingspantoffels, niet te groot en zeker niet te klein
- sokken of kousen die afzakken kunt u beter niet gebruiken ze bezorgen u blaren onderaan uw voeten
- in een T-shirt en niet te spannend broekje voelt u zich het beste

Voor de wedstrijd :

- gebruik 2 à 3 uur vóór de wedstrijd een lichte maaltijd. Bij voorkeur suikerrijke produkten (vb. boterham met konfituur). Als drank gebruiken we water (zonder belletjes), maar niet te veel.
- een half uur vóór de wedstrijd loopt u zachtjes gedurende ongeveer 10 à 15 min. Hierna doet u enkele turnoefeningen; dit alles om de spieren flink op te warmen. Na dit opwarmen doet men terug het trainingspak (of trui) aan tot juist vóór de start. Dit om het afkoelen te verminderen.

Tijdens de wedstrijd :

- tracht uw krachten te verdelen over de wedstrijd
- verzorg uw ademhaling tijdens het lopen
- praat niet tijdens de wedstrijd; het stoort uw ademhaling

Na de wedstrijd :

- trek onmiddellijk warme kleding aan. Bij regen natuurlijk de regenkleding en zo vlug mogelijk droge kleren aantrekken. Doet u dit niet dan loopt u de kans een kou te vatten en stijve spieren te krijgen.
- ga daarom ook niet op de grond zitten of liggen.
- bent u vermoeid, wandel dan even rond. Zo verzorgt u automatisch uw ademhaling.
- nadat u uitgerust bent (± 10 min.) loopt u nog enkele minuutjes tegen een laag tempo. Morgen zullen uw spieren geen (of zeker toch veel minder) pijn doen !

Wij hopen dat iedereen wat nut kan halen uit deze raadgevingen en veel succes en plezier !

Marcel De Gruyter

