

**Joggingclub Meelopers Meise** is zo'n 15 jaar geleden (in 2006) ontstaan uit deelnemers van de succesvolle reeks 'Start to Run' in Meise.

**Joggingclub Meelopers Meise** is een joggingclub waar ieder naar eigen kunnen en vermogen de loopsport kan beoefenen. Resultaten zijn altijd mooi meegenomen, maar de sfeer en kameraadschap zijn veel belangrijker.



Momenteel ongeveer 70 leden, waarvan een 45-tal actieve regelmatige lopers.



3 trainingen per week, op maandag-, woensdag- en vrijdagavond, telkens om 19u00.



Van sept. tot juni : trainingen in & rondom het openluchtsportterrein 'De Nekker' te Meise  
Van juni tot sept. : trainingen in & rondom het Neromhof te Wolvertem.



Lidgeld bedraagt slechts 45€ voor 1 jaar en 30€ voor een lid van hetzelfde gezin.  
(lidgeld bedraagt 40€ (25€ voor lid van zelfde gezin) indien men betaalt vóór 15/8 voor het komende seizoen)



Tijdens de trainingen worden er verschillende afstanden gelopen, meestal tussen de 5km en 12km ... (afhankelijk van trainingsplan)



De joggers zijn onderverdeeld in een 3-tal groepen (A-B-C), volgens tempo.



Afwisselende trainingen : lange duurlopen, intervaltraining, heuveltraining, fart-lek, ...



Op regelmatige basis wordt er deelgenomen aan joggings, op een recreatieve & gezellige wijze. We zijn geen competitielopers.

## Onze jaarlijkse clubactiviteiten, feestelijke leuke (neven)activiteiten & sportieve uitstappen :

- Onze jaarlijkse **Plantentuinjogging** (op zondag 26/09/2021 inmiddels al de 7<sup>de</sup> editie) (georganiseerd door Meelopers Meise i.s.m. Gemeente Meise en Plantentuin Meise) Deze jogging loopt doorheen de prachtige Plantentuin Meise !
- **Clubtentje & Eindejaarsreceptie/- feestje**
- Ook gezellige **nevenactiviteiten** staan op ons programma :  
o.a. de *ijsberenkoude* Nieuwjaarsduik te Bredene ! ☺
- Af & toe **plezante** ludieke **looptrainingen** voor onze leden : o.a. Halloween-training, carnaval-training, kerstmannekesloop, ...
- Ieder jaar komt er ook **een sportieve internationale uitstap** aan bod !  
Zo hebben volgende succesvolle excursies al op het programma gestaan:
  - Bijv. Champagneloop (20km verkleed lopen i/d Champagnestreek);
  - Bijv. Marathon & estafette-marathon (Keulen, Rotterdam, ...);
  - Bijv. Luxemburg Nightrun; Paris-Versailles, Zevenheuvelenloop Nijmegen, Ardennen, ...

### Contact : Joggingclub Meelopers Meise

E-mail : [meelopersmeise@hotmail.com](mailto:meelopersmeise@hotmail.com)  
Secretaris : Mari-José Olazabal : 0477-514265

### Interesse om met ons mee te komen joggen ?

Geef dan zeker een seintje !

Of kom gerust naar één van onze trainingen.

Je kan alvast vrijblijvend ook eens 'n kijkje nemen op onze website

<http://www.meelopersmeise.be>