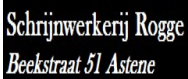




WEEKBERICHT 9 - jaargang 15 – 08.04.2020

● **Een coron-EI-r Paasfeest gewenst...**

KOT-KOT-KOT kedei, hoe geraken we komend weekend aan dat lekker ei? Inderdaad, Pasen staat voor de deur, maar 't zal voor een gesloten deur worden. Het heeft weinig zin om de klokken uit Rome te laten komen, toch? Dat ze maar ginder blijven! Sinterklaas nu al terugroepen, want ook hij zorgt voor chocolade? Maar om hem uit Spanje te importeren is ook geen goed idee. De kerstman dan maar, want in die Lap-land lijkt het virus nog niet te zijn toegeslagen? Maar onze grenzen zijn gesloten en bovendien zou het hier gaan om een niet-essentiële verplaatsing. Geen gasboetes riskeren, niet dus! Made in China laten komen? Geen Chinese vrijwilliger die zich daar zal aan wagen! Ze maken daar namelijk van alles, maar vooral hebben ze er een Coron-EI-r zootje van gemaakt. We moeten voorzichtig blijven en over eieren lopen dus, over Paas-eieren uit eigen land! Maar Pasen lijkt meer Halloween te gaan worden gezien de maskerade. Miljoenen maskers werden (te) snel vernietigd en verbrand! Miljoenen maskers werden betaald, maar nooit geleverd! Een (cargo-)vracht maskers was onveilig of van slechte kwaliteit, enz... Wat een pandemie! De maskers vielen af en dreigden een smet(vrees) te werpen over de aanpak van het Coronavirus. Ze dreigden als een 'Block' aan het been een schaduw te werpen over al onze moed en zelfopofferingen. Van mij krijgen jullie alvast de zegen, vanop het balkon van mijn kot... Urbi & Orbi... Zalieg Paasfeest... Petankt foor tie bloëmen! Voila, dit gezegd zijnde en zonder er (mond)doekjes om te winden!



● **Clubinfo...**

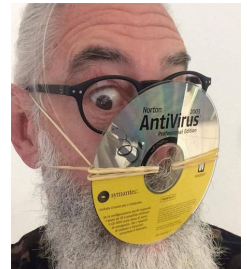
Ritgegevens & klassement...

Van **Erwin Ballière** tot **Frederik Verstraete** tellen we dus **78 Godefrootjes** die dit seizoen al op de fiets zaten, verdeeld over **58 mannen** en liefst **20 vrouwen**. Dat vertaalt zich eveneens in het **40-koppig leiderspeloton**, waar ook **10 dames** in vertegenwoordigd zijn.



10 praktische richtlijnen voor veilig bewegen, trainen en sporten tijdens de corona-periode

1. Als je nu pas begint met sporten of bewegen, bouw je het dan heel langzaam op.
2. Beweeg, train of sport, maar kalm aan: niet intensief en niet te lang aan één stuk.
3. Doe je normaal duurinspanningen, kies dan nu voor intervalactiviteiten.
4. Oefen wanneer het kan in de open lucht (buiten, tuin, koer, balkon...)
5. Binnen sporten of bewegen is nog altijd veel beter dan niet bewegen
6. Sport nu bij voorkeur in je eentje (of beperk je tot je huisgenoten of 1 niet-huisgenoot)
7. Kom je tijdens het sporten in de buurt van anderen, hou dan anderhalve meter afstand en doe geen high fives of handshakes.
8. Doe niets samen in de marge van je sportactiviteit: niet samen met de auto naar de sportactiviteit, niet samen omkleden, ...
9. Raak alleen je eigen materiaal aan: gebruik je eigen drinkbus en handdoek, maar ook alleen persoonlijk sportmateriaal als een pallet, racket, bal, fiets, step, ...
10. Sport niet als je ziek bent, ook niet individueel. Onthoud ook dat je na koorts niet meteen weer mag sporten, maar nog evenveel dagen moet rusten als dat je koorts hebt gehad. Na 3 dagen koorts begin je dus pas op dag 7 weer te sporten.



Blijf bewegen en sporten dus, maar laat je niet verleiden plots intensievere dingen te gaan doen. Als je het volgens deze richtlijnen doet zal het je weerstand ten goede komen en ben je weer wat beter gewapend tegen het Corona-virus. Hou je gezond, blijf sporten!





● Wist je dat...

...ik tijdens mijn **solotochtjes** regelmatig “**eenzame**” **clubgenoten** tegenkom? Omwille van de 'social distance' zit er niet meer in dan een korte “M-Eat and greet” in het passeren, mét eventueel een kort gesprekje. Een soort “amuse-gueule” om het in vaktermen te houden!

...de **Ronde van Vlaanderen** afgelopen zondag virtueel **op rollen** werd gereden? Er waren er zelfs die dit konden doen op rollen... WC-papier!

... de **social distance** is opgetrokken van **anderhalve meter** naar **twee meter**? Als 't nog lang duurt geraken we straks zelfs **gene meter meer vooruit**.



● Het nieuwe heden...

“We hebben nu drie ministers van mondmaskers... maar geen mondmaskers!”

“Door niets te doen... doe je veel tegenwoordig!”

“Tot voor kort was ik een luierik als ik in de zetel lag... en nu ben ik plots een volharder!”



● Uitsmijter van de week...

Ra, ra, ra... wie ben ik?



Heb je ook zo'n fotootje uit de oude doos... stuur gerust maar door...

