

# NIEUWSBRIEF WELLNESSCENTER OKINAWA

## Editie september 2009

**HAIJAI**, (begroeting op het Japanse eiland Okinawa)  
**Veel plezier bij het lezen van de nieuwsbrief!**

In dit nummer:

- Het Okinawa team
- 5 jaar Okinawa
- Schema groepslessen
- Kidsclub
- Zomerspaaractie
- Bink en Elke in Klagenfurt
- Bink en Berry in Antwerpen
- Kenny Belaey
- Elke in Neerpelt



## Het Okinawa-team

[home](#)

Wat zal september brengen? Een prachtige nazomer of een vroege herfst?  
Voor ons doet het er niet toe: wij brengen het zonnetje in Okinawa met enkele nieuwe gezichten...  
Maar dat betekent wel dat we afscheid moeten nemen van enkele bekende gezichten:

- Dominiek verlaat ons team, het is niet meer combineerbaar met zijn werk als verpleger.
  - Nele wil zich volledig toewijden op haar 'pilates-lessen' en neemt een jaar vrij in Okinawa.
- Dankuwel allebei voor jullie jaren inzet!

Ter vervanging komen **Kaatje Vanrenterghem** en **Frederik Van Hove**.

Kaatje is de zus van Elke en is deze zomer met Elke al komen kennismaken. Frederik traint al geruime tijd in Okinawa en fungeerde al af en toe als instructor.

Een derde aanwinst is **Griet Allaert**. Griet is ook geen onbekende meer: ze nam al geregeld een vervanging cycling of BBB voor haar rekening.

Een korte voorstelling:



**Kaat** was reeds op jonge leeftijd in diverse sportzalen te vinden om uiteindelijk te worden gebeten door de fitnessmicrobe. Op basis van haar eigen ervaring, aangevuld met de interne opleiding van zus Elke, wil ze ervoor zorgen dat iedereen plezier beleeft aan het gezond bewegen.



Sporten is **Frederik** zijn 'ding'. Zowel voetballen, tennissen en fitness behoren tot zijn wekelijkse activiteiten. Frederik is afgestudeerd als bachelor lichamelijke opvoeding en informatica. In zijn eindwerk onderzocht hij het effect van voedingssupplementen op hypertrofietraining. Krachttraining, hypertrofietraining (spiermassa) en voeding zijn dan ook zijn specialisaties. Maar ook op alle andere gebieden zal hij iedereen op een enthousiaste manier begeleiden.



Met de trampolinekriebel geboren vertoefde **Griet** heel wat uurtjes in de lucht. Na haar eigen turncarrière was ze 10 jaar trainster en internationaal jurylid. Om zelf ook actief te blijven belandde Griet in de fitnesswereld. Ze werd al snel lesgever spinning, BBB en BodyPump en ze startte zelf 2 bloeiende fitnesscentra op. Met haar diploma in communicatie en al haar kennis en ervaring zal Griet het Okinawa-team ideaal aanvullen op vlak van 'Sales en Marketing'.

**Welkom alledrie in ons team!**



Op 4 oktober bestaan we 5 jaar!  
En dat vieren we met 'feest-opendagen'!

Van woensdag 30 september tot en met zondag 4 oktober  
plannen we tal van activiteiten.  
Zet het nu maar al in je agenda!

Meer info volgt nog...

## Schema groepslessen

Tot eind september blijft het zomeroorrooster gelden, enkel op donderdagavond is Marnix terug met de yoga-les.

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
9u30		club yoga			
19u		all terrain cycling	dance	all terrain cycling	
20u			BBB	club power	
20u			fatburning cycling		
21u	crazy cycling			yoga	

In september is het dance-thema 'LATIN DANCE'.

Tijdens onze 'feest-opendagen' is er een speciaal lessenschema, en vanaf 5 oktober komt ons najaarsschema eraan. We houden je op de hoogte!

## Kidsclub



Vanaf 18 september start Sam opnieuw met de lessen breakdance, elke vrijdag van 17u30 tot 19u!

De minimum leeftijd is 10 jaar.

Inschrijven kan aan de balie in Okinawa.

Sam vond in 1999 zijn passie breakdance. Na twee jaar richtte hij de 'Psycho B-Boys' op en onlangs zijn nieuwe breakdancegroep 'Team Shmetta' die zowel nationaal als internationaal titels veroverd op battles. Zijn dansstijl is een mix van ingewikkeld benenspel gemengd met een enorme dosis explosiviteit en creativiteit.

Komaan kids, let's dance!



Wie in juli en augustus kwam sporten kon sparen voor tal van geschenken! De spa's, t-shirts, handdoeken, stylo's, sport(rug)zakken en cinema tickets vlogen de deuren uit...

Wie een volle spaarkaart had maakte als surplus nog kans op onze 'okinawa-buggy' voor één dag.

Een onschuldige hand trok volgende winnaars:

Roland Wille  
Ann Govaere  
Suzy Vriendt  
Telly De Vreese  
Johan Buysse

Veel plezier allemaal... en rij voorzichtig...



Marino Vanhoenacker wint voor de vierde keer Ironman van Klagenfurt!!

Onze 'bink' is in supervorm! 4 keer op rij! Echt om de kriebels van te krijgen!

Uit 'Het Nieuwsblad online' van 6 juli 2009:

'Marino Vanhoenacker mag stilaan een standbeeld claimen in Klagenfurt. Hij won in Oostenrijk voor de vierde maal op rij de Ironman. Het werd een heuse demonstratie want de tweede eindigde op 13 minuten. Vanhoenacker (32) klokte na 3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en een marathon af in 8u01:38, een nieuw wedstrijdrecord.

Tweede werd de Zuid-Afrikaan James Cunnama (8u14:18), derde de Brit Stephen Bayliss (8u17:06).'

Een verslag vanuit Marino's dagboek:



'Nog eentje om in te kaderen al zeg ik het zelf. Alles verliep "close to perfection" maar close of bijna is nog altijd niet helemaal hé, ik denk dat er nog een paar zaakjes zijn om over na te denken of te doen en dat het dan zelfs nog ietsje sneller kan maar ik kan of wil niets beloven hé want deze was al ferm vlammen.

'K ga hier geen half boek schrijven over het wedstrijdverloop, misschien kort : Swim - mee met de kopgroep, snelle wissel / Bike - verschrikkelijk eerste uur en dan controleren / Run - verder controleren op een stevig tempo met heel weinig verval maar net teveel en de 8 u nipt gemist.

Nog 2 wedstrijden dit jaar, zoals de vorige jaren : Antwerp 70.3 : zeker geen doel op zich maar toch wil ik m'n overwinning van vorig jaar daar verdedigen en een goede race brengen en dan nog een klein Triatlonnetje op een eiland ergens in de Pacific.

'K ben daar al een keer of 5 geweest maar raakte nog niet dichterbij dan 5° en 6°, maar 't is daar zo geeeeeestig dat ik blijf teruggaan...  
Tot nog eens, Bink'

Amai Marino, keigoed! Dat belooft voor Hawaï!!



Ook Elke nam deel aan de Iron Man. Maar ze had een echte off-day... van in het begin viel het tegen. Ze had gehoopt beter te doen dan verleden jaar maar dat is niet gelukt: ze finishte als achtste in haar categorie in 11u01min32sec.

Toch super hoor Elke! Wij kunnen er maar van dromen...



## Bink en Berry in Antwerpen - 2 augustus 2009

[home](#)



- **Amai, Marino is niet te houden! 2009 wordt een superjaar!**  
Hij wint op 2 augustus de Antwerp Ironman voor de derde keer op rij in 3u41min46sec!  
Proficiat Marino!

Een verslag vanop de website <http://www.sport.be/antwerpiroman>:



*Vanhoenacker: 'Drie op een rij is uniek!' Voor het derde jaar op rij kwam Marino Vanhoenacker als eerste over de meet in Antwerpen. "Toch wel uniek, want iedereen stelt toch zijn wedstrijd op mij af", oordeelde de winnaar. Marino Vanhoenacker "Mijn eerste zege in Antwerpen was speciaal, vorig jaar kon ik bevestigen en nu win ik voor de derde keer op rij. Toch wel uniek, want iedereen stelt toch zijn wedstrijd op mij af", vertelde Vanhoenacker.*

*"Het zag er misschien een gemakkelijke zege uit, maar het was toch weer bijna 4 uur lang zwaar afzien. Dat heb ik deels aan mezelf te danken, want ik deed het lang solo op kop. Maar zo heb ik het graag. Het fietsen ging erg vlot en in het lopen hield ik de situatie onder controle. Toen ik hoorde dat Paul Matthews kwam opzetten, heb ik even terug aangezet om mijn kloof te behouden. Dat deed wel even zeer, maar daarna ging ik met een veilige kloof richting finish", besloot Vanhoenacker.*

Een nabeschouwing van Marino zelf vanop zijn officiële website [www.binkmarino.be](http://www.binkmarino.be):

*OOEEEEEEEEEEEE it's over and it went really wel.*

*Ik ben weer een gelukkige mens, 'k kon vandaag voor de 3° keer de Antwerp 70.3 winnen. Voordien wist ik eerlijk gezegd niet goed wat te verwachten, ik was goed uitgerust na Klagenfurt maar of dit nu voldoende ging zijn om sterk voor de dag te komen in een halve triatlon was toch even afwachten.*

*Ik was zoals het ganse jaar al opnieuw mee met de kopgroep uit het water, raakte daarna alleen voorop met Axel en muisde er na een km of 15 fietsen dan alleen van onder, de rest van het verhaal: voorsprong uitbouwen op 't velooeken en die dan controleren in het lopen.*

*'K ben blij dat deze wedstrijd erop zit en goed afgelopen is (altijd een bonus), nu kan ik me volledig concentreren op m'n laatste wedstrijd van 2009 ergens in the Pacific Ocean.*

*Bink*

- **Berry in de Antwerp Iron Man**

Berry (lesgever Crazy Cycling) zag zijn eerste halve triatlon 'de Antwerp IronMan 70.3' (1,9km zwemmen - 90km fietsen - 21km lopen) volledig zitten. Zijn trainingsopbouw was heel goed verlopen en hij was in topvorm...

Hij finishte als 521de van de 1200 deelnemers in 5u15min04sec, op 1u32min18sec van Marino.

**Super, Berry! Proficiat!**



Kenny wilde voor eigen volk schitteren op de Belgische wereldbekermanche in Knokke-Heist en hij schitterde!!!

Met 3 strafpunten minder dan zijn dichtste rivalen (de Fransen Gilles Coustellier en Vincent Hermance) wint hij deze wereldbeker!  
Ook Wesley, de broer van Kenny, eindigde in de top-10!

Proficiat allebei!

Een woordje van Kenny:

'Sun, sea, nice - hard and technical sections and a victory in my pocket. That's the result of last weekend. It's just fantastic, especially because it's in my own country and also because winning now from Gilles and Vincent makes it even better for me since our level has raised a lot the past couple of years.'

Elke is knap tweede in de 'Limburg226'-triathlon in Neerpelt.

Enkele weken na de Ironman in Klagenfurt (begin juli) is Elke voldoende gerecupereerd en getraind om er weer voor 100% in te vliegen (allé... zwemmen, fietsen en lopen). Ze zag het alleszins volledig zitten...

Een verslag van Elke:



"Limburg226" was een volledige triathlon (Ironman-distance; 3.8 SWIM-180 BIKE-42.2 RUN) vandaar die 226. Het was al 10 jaar geleden dat er ooit een volledige afstand in ons land plaatsvond. De 1° editie had nog een paar beginnersfoutjes maar het is een wedstrijd die kan uitgroeien tot een hele grote en zelfs een officiële Ironman.

2° vrouw, maar er waren er ook maar 4 zo zot om te starten. Alle vrouwkes hebben de finish gehaald en dat kan niet gezegd worden van de mannen. Van de 100 ingeschreven atleten zijn er 86 gestart en slechts 70 haalden de finish. In tegenstelling tot een Ironman (limietijd 17 uren) was de limietijd 15 uren. De laatste finisher slaagde erin net 2 min. voor sluiting binnen te zijn.

Bij de dames zijn de posities nooit veranderd, en het liep zoals ik op voorhand al voorspelde: Geen superzwemtijd (3800M in 1u04min); nochtans trainde ik dit jaar zwemafstanden die ik vroeger nooit realiseerde... (5300m per training gemiddeld)

Fietsen (180KM in 5u32min) perfect ingedeeld; ieder rondje gereden in exact dezelfde tijd, zonder verzwakking...

De marathon (42.2KM in 3u55min) was zwaar door de hitte en gebrek aan verfrissing langs het parcours.

Uiteindelijk de klus geklaard in 10u35min (een nieuwe Personal Best maar de wisselzone was veel kleiner dus eigenlijk een evenaring van een vroeger prestatie)

Ik kreeg bij het fietsen nog tips van mannen die het goed bedoelden maar 'k gaf in de marathon stilzwijgend het antwoord... daag me niet uit mannen... slechts 22 venten deden het beter!

Jammer,... maar na de finish van een Ironman is de miserie meestal nog niet over; dan pas komen de kwaaltjes boven. Ook na 11 volledige triathlons zijn de symptomen er nog steeds. Door dehydratatie kwam ik daags na de inspanning in een shock: eerst gal-en maaginhoud uitgebraakt en dan compleet weg; geen ademhaling of hartslag,... zalig... alleen vond mijn ventje dat niet zo leuk...

ELKE (alive and a little kicking)

Goed zo, Elke!

Courage... nog maar twee te gaan dit jaar... (Florida en Australië)

Wij wensen je veel plezier tijdens je trainingen in Okinawa!  
Tot de volgende nieuwsbrief...

Een gezegde uit Okinawa:

Yaasa ru maasaru - honger is de beste saus

