

AGS GAZET



Nr. 2 | mei 2010

- *De president aan het woord*
- *AGS opendeurdag*
- *Juniornieuws*
- *Groenen – hoek*
- *Seniorrubriek*
- *Pro's corner*
- *Youngsters night*
- *Ladies*
- *Interclub*
- *Resultaten verplaatsingen*
- *Kalender mei/juni*
- *Golfreis*
- *Minami Nutrition sponsor*
- *Waar gebeurt!*

De President aan het woord:

Beste leden,

Hier zijn we weer met onze AGS Gazet!

We mochten veel positieve reacties ontvangen op de eerste uitgave van de AGS Gazet. Dat doet ons uiteraard enorm plezier. Ook nu weer hebben we een verse portie AGS nieuws voor jou verzameld. Ook onze (nood-)website mocht trouwens rekenen op vernieuwde belangstelling. Allemaal tekenen van een bruisende werking.

Het golfseizoen is de voorbije weken van start gegaan, en van onze clubs is het winterstof intussen al duchtig afgeklopt. In de Groenenhoek is er dagelijks weer de gekende gezellige activiteit op en naast de greens. Houd alvast de wedstrijdkalender goed in de gaten en schrijf je steeds tijdig in via de website van i-golf of aan de zuil.

We hebben in april ook al twee opendeurdagen gehad, met telkens heel veel belangstelling. Op de eerste 'start-to-golf' dag van de VVG mochten we 120 geïnteresseerden ontvangen; op onze eigen AGS opendeur hadden zich zelfs het maximum aantal van 200 personen ingeschreven. Het laat alvast het beste verhoppen voor de verdere groei van onze club!

Veel golf- en leesplezier!

Philippe Van de Kerkhove

AGS opendeurdag:

Zoals hiervoor al gezegd, was er veel belangstelling voor de opendeurdag van AGS op 25 april. Het mooie weer was van de partij en dat de sfeer ook prima was, kan je merken aan enkele leuke foto's gemaakt door "mamarazzi" Vera.





Juniornieuws:

Onze juniors deden het prima in april! Wij vermelden met trots volgende handicapverbeteringen:

- Dimitri De Bisschop zakte van 36 naar 29 (openingscup Rinkven)
- Bert Willems zakte van 11 naar 10,3 (openingscup Rinkven)
- Maité Steenhoudt zakte van 42 naar 41 (golfstage)
- Mauro Steenhoudt zakte van 45 naar 42 (golfstage)
- James De Ridder van 45 naar 40 (golfstage)
- Simon Baert van 39 naar 36 (golfstage)
- Tim Stroobandt van 39 naar 34 (golfstage)

Hieronder een foto van de golfstage:



De resultaten van de **VVG Kids Tour** waren zeer positief.

Het belangrijkste voor het behalen van ons birdie label was dat we met 7 junioren aan de start verschenen.

Eno Mees-Janseghers (kampioen van vorig jaar in categorie 1) startte dit jaar in de zeer zwaar bezette categorie pré-miniemen (19^e).

In categorie 1 startte Ellen Stevens (3^e), Maité Steenhoudt (winnares meisjes) en Tim Stroobandt (winnaar jongens).

In categorie 2 startte Arno Stevens (4^e), Mauro Steenhoudt (6^e).

In categorie 3 startte Matthias Stroobandt (3^e).

De kalender voor mei en juni ziet er voorlopig als volgt uit:

| MEI | | JUNI | |
|-----|-----------------------------------|------|------------------------------------|
| ZA | 1 Training | DI | 1 |
| | Scapa Kids Tour - 9 holes | | Training + Wedstrijd op |
| ZO | 2 – Avernas | WO | 2 Ternesse |
| | | | Training |
| | | | Scapa Kids Tour - 9 holes - |
| WO | 5 Training | ZA | 5 Int Gomzé |
| ZA | 8 Training | DI | 8 |
| ZO | 9 | WO | 9 Training |
| | | | Training + Volwassenen naar |
| WO | 12 Training | ZA | 12 Empereur (met Compacts) |
| DO | 13 | ZO | 13 |
| | Scapa Kids Tour - 18 holes | | |
| | - Préminimes - | | |
| VR | 14 Kampenhout GBC | MA | 14 |
| | Training + Volwassenen | | |
| ZA | 15 Bossenstein (vanaf hcp 45) | DI | 15 |
| ZO | 16 | WO | 16 Training |
| | Just-For-Jacks super | | |
| WO | 19 Juniortornooi | ZA | 19 Training |
| | | | Training + Theoretische |
| ZO | 23 | WO | 23 examen GVB |
| | | | Training + praktisch examen |
| | Junioren naar Drie Eycken + | | GVB + Volwassenen naar |
| WO | 26 Training | ZA | 26 compacts) |
| DO | 27 | ZO | 27 AGS Open Deur |
| VR | 28 | MA | 28 Vergadering jeugdcommissie |
| | | | Training + volwassenen naar |
| ZO | 30 | WO | 30 Royal Antwerp |
| MA | 31 Vergadering jeugdcommissie | | |

Er is ook minder prettig nieuws:

Onze junior met de laagste handicap, Bert Willems, brak beide polsen na een spijtig ongeval. Veel beterschap Bert!



Patrick Stroobandt en Adrian Jones

Groenen-hoek:

Deze maanden zul je ons veel aan het werk zien op het terrein. Er staan zoveel dingen te gebeuren. Naast het maaiwerk houden we ook de voedingstoestand en het vochtgehalte nauwlettend in de gaten. Tussendoor zal er dan regelmatig mechanisch onderhoud gebeuren aan de greens. (prikken, verticuteren enz.)

Voor de maand mei staat er een holbeluchting op het programma.

Dit zal gebeuren na het clubkampioenschap.

Behoudens weersomstandigheden zullen we de greens prikken op **dinsdag 18 MEI**.

Het bezanden en inslepen zal dan gebeuren op woensdag **19 mei**.

Concreet betekent dit dat de compact holes gesloten zullen zijn op dinsdag 18 mei.

En op woensdag 19 mei tot (+/-) 12 uur.

Op 13 mei is er het clubkampioenschap. Dit kampioenschap vraagt ook enige voorbereiding.

Ik was aangenaam verrast dat er tijdens de voordracht over de US Open behoorlijk wat interesse getoond werd voor het onderhoud van de greens op de golfschool. Vooral de uiteenzetting over de snelheid van de greens bleek velen te boeien.

Kort samengevat:

“De snelste green is een dode green”.

Dit betekent dat we grenzen gaan opzoeken van het verwelken van onze grasplant.

Snellere greens bekom je door:

- Korter te maaien
- Geen water te geven
- Geen voedsel te geven (voor een langere periode)
- Fijne bezandingen
- Speciale “green speed rollers” in te zetten,

zeg maar strijkijzers van de greenkeepers.



Eigenlijk al het tegenovergestelde van wat goed is voor een grasplant.

Wanneer de laatste neerslag is gevallen, minstens een week voor het kampioenschap, kunnen de greens behoorlijk snel worden.

Omdat er de dagen na het clubkampioenschap ook nog golf moet gespeeld worden gaan we hier niet te extreem in.

De Compact holes kunnen best uitdagend zijn en de positie van de vlag zal hierin een belangrijke rol spelen. Je kan mij echter niet kwalijk nemen dat ik met een grote grijns op mijn gezicht sta te kijken naar de vijfde green. En misschien krijgen we dan net zoals vorig jaar een “play-off”, die aardig wat toeschouwers meelokte op de compact holes.

De vlaggen blijven de dag daarna nog staan, zo kan je zelf even testen hoelang de weg naar de roem van de clubkampioen nog zal zijn.

Misschien een slechte dag om je GVB af te leggen dan.

Op zaterdag zullen de vlaggen dan terug herplaatst worden naar het aanvaardbare niveau.

Dit gezegd zijnde, zou ik graag willen afsluiten met een raadsel. De oplossing zal je terugvinden in het juninummer van de gazet.

Raadsel:

“Wat is het verschil tussen een golfspeler en een greenkeeper?”

*Kris Van Ingelgem
Greenkeeper.*

Seniorenrubriek:

Wisselbeker senioren AGS / GCP:

Op vrijdag 2 april ging onze ontmoetingswedstrijd door in Puurs.
We stonden een beetje te bibberen maar het was in elk geval droog.
Er kwamen 6 ploegen en 2 reserve-ploegen per club aan de start.
Shotgun om 11 uur! We speelden 3 x 6 holes.
AGS haalde 328 punten en GCP 377 punten.
Dat kon beter, heren en dames van AGS!

In het clubhuis werd nagekaart met lekkere broodjes, aangeboden door Puurs en we keken al uit naar een revanche op dinsdag.



Dinsdag 6 april bij AGS startte onder een stralende zon. Vol goeie moed werd gestart om 13 uur.
Na de wedstrijd en de broodjes met warme soep, aangeboden door AGS, volgde de eindscore.

We waren een beetje ongerust... voelden de bui al hangen...

Dagscore voor AGS 316 punten en voor GCP 284 punten.

Dit bracht het eindtotaal voor **AGS** op **644** punten en voor **GCP** op **661** punten waardoor **GCP de winnaar werd van de wisselbeker!**

Voor het eerst sinds we dit toernooi organiseren ging Golfclub Puurs dus met de beker naar huis!

Een welgemeend proficiat!!!

De foto's spreken voor zich:





Seniorenspordag dinsdag 18 mei 2010:

De gemeente Aartselaar organiseert een seniorenspordag waarbij ook een kennismaking met golf in het programma is opgenomen.

Op dinsdag 18 mei kunnen er van 9.30 uur tot 11.45 uur inwoners van de gemeente komen kennismaken met de golfsport.

Dit fijne initiatief zet onze club bijgevolg op die datum extra in de kijker.

Minder goed nieuws:

Onze seniorkampioen van 2009, Guy Jaeken, ligt in de lappenmand, serieuze problemen met de schouder! Er zal zelfs een operatie aan te pas komen. Dit wil zegen dat hij zeker een drietal maanden niet zal kunnen golfen. Hij heeft laten weten dat hij er echter alles aan zal doen om in 2011 opnieuw bovenaan de rangschikking van de seniors te staan! Hij vraagt zich ook af wat we uitgespookt hebben dat we de wisselbeker met Puurs niet hebben gewonnen! Zijn afwezigheid misschien?...

Ook echtgenote Linda kampt met hetzelfde probleem aan de schouder en zal vermoedelijk ook onder het mes gaan.

Bij deze wensen we hen beiden van harte beterschap!!

*Mariette Verammen
redactie*

Pro's Corner:

10 reasons you don't need a golf pro

So, you took a lesson with the golf pro. You handed over your hard earned money. He took it, he spent it on some woman. But now you've seen the light. You don't need him, what would he know anyway? You're a successful business person. You've made presentations to up to ten people at a time. You're surrounded by friends and family and colleagues who can guide you, in life as in golf. They're the same thing after all. Aren't they?

1. Your work mate Vincent has been playing golf for 30 years (handicap 36) and he says you drive like Tiger and, if you look in the mirror, you putt just like Mickelson.
2. You are the proud owner of all of Jack Nicklaus' DVDs, for God's sake.
3. You normally don't listen to your mother but she's right when she says, 'No grown man needs a teacher, no son of mine etc etc'. She's right, she's right, you should listen to her more often. In fact...
4. You are surrounded by women with insight. Your 96 year old grandmother says: 'It's all in the mind, Raymond.' The fact that she lost her mind years ago (you're not Raymond, that was the name of her first bulldog) is neither here nor there...
5. You visit the gym every day (the bar anyway) without fail. Yesterday, the girl in the supermarket checkout asked, 'Have you been working out?' Or maybe she said, 'It'll never work out.'
6. 'You're a natural': that's from your regular playing partner Bob The Coach and he's the one who sold you all the Jack Nicklaus DVDs at a very reasonable price.
7. When you were in Africa you consulted a witch doctor about your downhill putts and now you never head out on the course without the Weega Weega beads he says you must wear around your neck and the giraffe claw stuffed down your boxing shorts.
8. The owner of the local Indian restaurant was very helpful when it came to your shanking. He was like some sort of Buddhist golf priest guru type (he should do the circuit, giving professionals the benefit of his Zen wisdom). He said: 'Just don't do it, you stupid man.' And you got extra rice.
9. On the street you stopped a perfect stranger, a bit of an odd guy really, who gave you – free – advice about your tendency to shake your head before hitting every pitch. 'Imagine that if you do it again I may appear from the trees and hit you with a baseball bat.' Now that's real teaching: getting you to visualize the shot.
10. You've started playing with your lifetime partner again and she spotted the problem on Day One. 'You're dropping your left shoulder!' The fact that you were not dropping your left shoulder but began doing it once she mentioned it has no connection whatsoever. That smile she gave you as you teed off was just for encouragement. She loves you, baby!

And there are probably hundreds of other good reasons for going it alone. How can a pro, a mere mortal, compete with the collected genius of the advisers you have managed to gather around you – due, no doubt, to your natural ability, your talent for learning quickly and your charisma?

Congratulations, you're cured; you don't need another golf lesson ever again.

Fredrik Pettersson
P.G.A.Pro

Youngsters night (18 – 35 jaar):

Op donderdag 22 april 2010 omstreeks 19.00 uur werd voor de eerste keer een Youngsters night georganiseerd. In totaal mochten we voor deze eerste wedstrijd 13 enthousiaste deelnemers verwelkomen, wat toch wel een klein succes te noemen valt.

Op deze stralende lentedag mochten we vijf handicapverbeteringen noteren en vielen volgende personen in de prijzen:

Categorie handicap 37-45

1. Collignon Olivier: 31 punten
2. Van Hoof Christophe: 29 punten
3. Lai Kam Tom: 26 punten
4. Muyshondt Ben: 26 punten

Categorie handicap 0-36

1. Haagdorens Philip: 26 punten

Ondertussen hebben zich ook al 10 personen ingeschreven voor het eindklassement (Order of Merit), waarbij rekening wordt gehouden met de beste vijf individuele wedstrijden over het gehele seizoen. De voorlopige tussenstand van de Order of Merit is te raadplegen op het prikbord in de bar.

Hopelijk was dit de start voor een tweewekelijks sportief en gezellig samenzijn.

We willen nog eens benadrukken dat iedereen tussen de leeftijd van 18 en 35 jaar kan deelnemen en dit ongeacht de handicap. Iedereen maakt evenveel kans op prijzen.

Youngsters, volgende wedstrijden zijn voorzien op donderdag 6 en 20 mei om 19.00 uur.

Be there!

Enkele foto's van de eerste Youngsters night op AGS:





Philip Haagdorens en Erik Van der Aa

Ladies:

De VVG organiseerde dit jaar voor de ladies een **“Starters competition 2010”**. Dit is een toernooi voor dames met hcp tussen 26,5 en 36.

Het toernooi wordt georganiseerd volgens 4BBB-formule en er werden 2 wedstrijden gepland. De eerste ging door op maandag 19 april 2010 in de Waregem Golfclub. De tweede gaat door op maandag 13 september 2010 in de Ternesse Golf & Country club.

Er kunnen 4 speelsters per club deelnemen in 2 teams van 2 deelnemers. Op de eerste speeldag op 19 april in Waregem namen van AGS volgende speelsters deel:
Lambotte Daniëlle en Vercammen Mariette
Hemels Anita en Suykens Kathleen

In totaal deden 21 clubs mee aan de wedstrijd, sommigen met 1 ploeg, velen met 2 ploegen. Het totaal kwam op 36 ploegen. Daniëlle en Mariette werden 11^{de} met 34 punten, Anita en Kathleen werden 20^{ste} met 30 punten. Winnen deden we net niet (er waren prijzen voor de eerste 10) maar het werd wel een gezellige dag op een mooi terrein en ook de zon deed mee!





Interclub:

Zo, een beetje vroeger dan gedacht, nieuws over de interclubwedstrijden van 24 en 25 april 2010.

Eerst en vooral wens ik in naam van de leden van de 3 interclubteams Michel Van Meerbeeck te bedanken voor de trainingen die hij ons heeft gegeven. Ieder heeft er wel iets van kunnen opsteken.

Ook dank ik de club die het ons mogelijk heeft gemaakt, deel te nemen aan dit evenement.

Met volle moed trokken de 3 teams, op zaterdag 24 april, naar de respectievelijke terreinen. Heren III moesten op Pierpont de strijd aangaan tegen Brussels. Heren IV trokken naar Mergelhof, om daar te spelen tegen Limburg en Dames II moesten het op Avernas (9 holes-baan) opnemen tegen Mont-Garni. Die avond stond de telefoon tussen de ploegen onderling niet stil.

Beide herenteams hadden hun eerste dag verloren en stonden dan ook onder druk om zondag te winnen, opdat zij in dezelfde divisie zouden blijven.

Bij de dames, die op zaterdag gewonnen hadden, kon het er op zondag iets relaxer aan toe gaan. Bij winst op zondag zouden we weer kunnen stijgen van divisie 4 naar divisie 3.

De meeste mannen hadden na dag 1 een gezellig hotelletje gevonden en samen de nacht doorgebracht. De dames daarentegen waren naar huis gegaan en na een goede nachtrust werd afgesproken op de P+R parking in Kontich, om zo samen met de caddy's een gezellig ontbijt te nemen in de omgeving van De Leeuw van Waterloo.

Een finalewedstrijd op zaterdag 1 mei zat er echter voor geen van de 3 teams in.

Het team van Johan heeft toch nog kunnen winnen van Spiegelven en blijft in divisie 7.

De ploeg van Guido heeft jammer genoeg verloren van onze burens Cleydael en zal volgend seizoen van divisie 4 naar divisie 5 teruggaan.

Brussels was bij de dames ook de sterkste en zo houden zij ons uit de finale. De dames blijven in divisie 4 staan.

Toch nog een dikke proficiat aan zowel de spelers als de caddy's, en in het bijzonder voor de mannelijke caddy's van het damesteam voor hun inzet.

Hopelijk tot het volgende seizoen!

Martine Verhavert - interclubcaptain

***Wedstrijden op verplaatsing
Beste resultaten van de voorbije
maand***

| <u>Terrein</u> | <u>score</u> | <u>hcp-verbetering</u> |
|---------------------------|---------------------|-------------------------------|
| Kampenhout (31/3) | | |
| De Greef Patrick | 40 | (non-qualifying) |
| Van De Merlen Fred | 37 | " |
| Kerckx Christian | 37 | " |
| La Bawette (3/4) | | |
| Walrave Louis | 38 | -1 |
| De Bisschop Dimitri | 36 | 0 |
| Brabantse (7/4) | | |
| Pelgrims François | 38 | -1 |
| Waterbley Marc | 37 | -0,4 |
| Oudenaarde (10/4) | | |
| Walrave Louis | 39 | -1,5 |
| Lemmens Vicky | 38 | -0,8 |
| Bossenstein (14/4) | | |
| Geboers Geert | 41 | -2 |
| Van Himbergen Vincent | 36 | 0 |
| Waregem (17/4) | | |
| Walrave Louis | 49 | -6,3 |
| Van Gool Ann | 37 | -0,3 |
| Van Himbergen Vincent | 37 | -0,3 |
| Cleydael (19/4) | | |
| De Greef Patrick | 45 | -4,5 |
| Claessens François | 41 | -2,5 |
| Bertens Dirk | 40 | -0,6 |
| Nuyts Koen | 39 | -1,5 |
| Geens Guido | 39 | -1,5 |
| Tschan Suzanne | 39 | -1,5 |
| Camerman Alexander | 39 | -0,4 |
| Geuens Gerard | 39 | -1,5 |
| De Permentier Rudi | 38 | -1 |
| Totté Eddy | 38 | -1 |
| Rinkven (28/4) | | |
| Tang Chan-Kai | 44 | -3 |
| Willemsens Luc | 38 | -1 |
| Verlinden Frans | 38 | -1 |
| Van De Mosselaer Gaby | 37 | -0,5 |

Kalender mei/ juni:

| | | | | |
|-----|-----|----|--------------------------------|----------------------|
| mei | Zat | 1 | Keerbergen | Kapriess Cup |
| | Woe | 5 | La Bruyere | |
| | Zat | 8 | De Kempense | |
| | Woe | 12 | Royal Antwerp | |
| | Do | 13 | AGS Clubkampioenschap | HCP 18,4 |
| | Zat | 15 | Bossenstein | Beker Van Vlaanderen |
| | Woe | 19 | Pierpont | |
| | Do | 20 | Seniorenontmoeting Drie Eycken | |
| | Zat | 22 | Damme | HCP 35 |
| | Woe | 26 | Keerbergen | Sponsor Lucide |
| | Zat | 29 | Spiegelven | Sponsor Lucide |
| | Ma | 31 | Cleydael | |

| | | | | |
|------|---------|-----|----------------------------|------------|
| juni | Zat/Zon | 5+6 | Verrassingstornooi AGS | Sponsor LG |
| | Woe | 9 | Reymerswael | |
| | Zat | 12 | Empereur + compacts | |
| | Ma | 14 | Ternesse | |
| | Vr | 18 | Waregem | |
| | Zon | 20 | Callaway demonstratie dag | |
| | Woe | 23 | Louvan La Neuve | |
| | Vrij | 25 | AGS - Midsummer Night | |
| | Zat | 26 | Flanders Nippon + compacts | |
| | Zon | 27 | AGS Open Deur | |
| | Woe | 30 | Royal Antwerp | |

AGS GOLFREIS **HOTEL CORNELIA DIAMOND ******* **BELEK TURKIJE** **06 OKTOBER 2010- 13 OKTOBER 2010**

Beste golfers en partners,

Onze volgende golfstage wordt georganiseerd van 6 oktober tot 13 oktober 2010.
Hou er wel rekening mee dat de minimum handicap 36 is.
We verblijven in een prachtig hotel in all inclusive formule!

Cornelia Diamond Golf Resort & Spa biedt u het allerbeste op het gebied van service, gastronomie en faciliteiten. Zo is het uitgebreide spa- en wellnesscentrum een ware oase van rust. Luxebehandelingen, oosterse therapieën gebaseerd op de Zen-filosofie en hemelse massages zijn slechts enkele van de vele verwen mogelijkheden. En als dat nog niet genoeg is, kunt u ook zwierig uw slag thuis halen op het Cornelia Golf Club Nick Faldo Championship golfterrein met 27 holes.

Dit sublieme en hoogwaardige resort richt zich op een grote variëteit aan gasten, terwijl de prachtige aangelegde zwembaden en stranden voldoende mogelijkheden bieden tot luxueus ontspannen.

Het Cornelia Diamond Golf Resort & Spa hotel ligt direct tegenover het prachtige strand van Iskele Mevkii, onderdeel van de glorieuze kust van Belek.

Indien u meer informatie wenst:
de brochures kunnen afgehaald worden bij de receptie van AGS
als u de brochure per mail wil ontvangen, moet u een mail sturen naar
travelplus@travelplus.be ter attentie van Valerie.

Be there

David De Vroey

Minami Nutrition sponsor:

Topargumenten om als golfer Omega-3 te gebruiken

Golfen is mentaal belastend, maar eist ook veel meer van het lichaam dan u denkt. Een golfer legt tijdens een doorsnee rondje van 18 holes gemiddeld tien kilometer af. De herhaling van steeds weer dezelfde beweging – het swingen van de club – is zeer veeleisend voor de spieren, pezen en gewrichten. Blessures en ontstekingen aan de rug, schouders, ellebogen en polsen komen helaas vrij veel voor.

Om blessures te vermijden probeert u als golfer ongetwijfeld uw algemene conditie op peil te houden. Zoals elke sporter besteedt u hierbij de

nodige aandacht aan uw voeding. Vergeet u dan niet om voldoende omega-3 vetzuren (EPA en DHA) te consumeren? U vindt deze essentiële vetzuren voornamelijk in vette vis, schaal- en schelpdieren en zeevieren of indien u dit wenst in supplementen van visolie of algenolie. Onderzoek met visoliesupplementen van nota bene een Belgische fabrikant heeft intussen heel wat sporters overtuigd van de voordelen. Zo melden sporters die een dagelijks Omega-3 supplement innemen minder ontstekingen en een betere mentale focus. Welke golfer zou hier niet

graag iets meer over vernemen?

Focus en concentratie

Hersenen bestaan voor 60% uit vetten, en het soort vet is van groot belang. Een EPA-rijk visoliesupplement van Belgische makelij gaf studenten een grotere bereidheid om een mentale inspanning te leveren. Dit onderzoek werd uitgevoerd aan de universiteit van Leiden (Nederland). Aangezien golfen een intense mentale focus vereist, kan het nuttigen van omega-3 vetzuren zeker van pas komen op het golfterrein.

Ontstekingen

Omega-3 vetzuren worden in het lichaam omgevormd tot hormoonachtige stoffen (prostaglandines) met een ontstekingsremmend effect. Dit werd duidelijk uit de experimenten die met de Belgische omega-3 in sportdepartementen aan de universiteiten van Memphis (Verenigde Staten) en Teheran (Iran) werden uitgevoerd. Dankzij de consumptie van een hoog EPA-visoliesupplement verkregen goed getrainde sporters in hun bloed een lager basisniveau aan merkestoffen (bv. CRP) die wijzen op een ontste-

kingsreactie en/of een hoger beschermingsniveau aan ontstekingsremmende stoffen (bv. IL-2).

Vooral bij overtraining, bij de start van het sportseizoen als alles nog net iets stroever verloopt en voor recreatieve mooiweerspelers zullen omega-3 vetzuren de meeste voordelen bieden. Goed getrainde sporters genieten - zoals blijkt uit de studies - ook een voordeel, maar dankzij hun fysieke conditie zijn ze op zich al weerbaarder tegen ontstekingsreacties.

Nog meer pluspunten?

Omega-3 vetzuren verhogen verder ook de zuur-

stofaanvoer tijdens fysieke inspanningen, helpen inspanningsastma verlichten, dragen bij tot een betere variabiliteit in hartslag en ondersteunen de omschakeling van het verbranden van koolhydraten naar het verbranden van vetten (voor de energielevering).

Bronnen

Antypa N, Van der Does AJ, Smelt AH, Rogers RD. J Psychopharmacol 2009; 23(7):831-40.
Bloomer RJ, Larson DE, Fisher-Wellman KH, Galpin AJ, Schilling BK. Lipids Health Dis 2009; 8:36.
Ghiasvand R, Djalali M, Djazayeri SA, Keshavarz SA, Hosseini M. Acta Medica Iranica 2009; 47(4): 270-4.



MorEPA[®]
MINAMI NUTRITION

Waar gebeurd !

AGS speelt tijdens de weekends veelvuldig op andere golfbanen; het is dus zaak om daar een goede en gedisciplineerde indruk na te laten.

Da's voor iedereen eenvoudig en duidelijk verstaanbaar en aanvaardbaar, en toch....

Wat zagen wij recent op een wedstrijdronde in het Vlaamse hinterland?

Een clublid met hoge standing, hoge erkenning (en toch een lage handicap)stond vóór zijn spelronde nog wat te oefenen in een bunker.

Edoch, het was de bunker van hole 18 ...

De plaatselijke golf –marshal had daar toch enige problemen mee en vroeg ons om kandidaat spelers die hun final course management mee komen doen, toch wat duidelijke instructies mee te geven ... en hen nauwkeurig in de gaten te houden...

Wij hebben dat volmondig toegezegd en vooral verzwegen dat die golfamateer ook onze club - president was ...

Gniffel !

Opgemerkt en gesignaleerd door “Bruno”

Ingezonden door Robert Van Paemel

Dan nog dit:

- Sommige leden krijgen blijkbaar geen mails van AGS. Kan iedereen die met dit probleem zit, zijn juiste e-mail adres nog eens afgeven of doorsturen aan ons secretariaat. Zij doen dan het nodige.
- Iedereen die zich geroepen voelt om een leuke of interessante tekst te schrijven voor onze Gazet kan deze mailen naar de brievenbus agsgazet@gmail.com. De redactie bekijkt of deze tekst dan in de volgende editie kan.
- Onze volgende editie van de AGS Gazet verschijnt op woensdag 2 juni 2010.

Tot dan!

Mariette Vercammen
Redactie

