



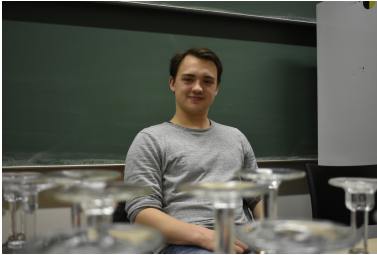
't Strakske IV  
jaargang 83

v.u. Maarten Van Hoecke



## Editoriaal

Beste medestudenten, professoren, brakkers en andere amateurs,



Het is tot nu toe alweer een wild semester geweest. Sommigen<sup>1</sup> zouden zelfs zeggen dat dit semester al drukker is geweest dan heel het eerste semester. Gelukkig betekent 'drukte' bij WiNA dat er, zoals altijd, veel leuke activiteiten zijn geweest om van te genieten na het studeren.

Helaas vallen een groot deel van deze evenementen laat op de avond en op koude, natte nachten in februari kan je wel eens een *valling* opdoen. Dit is mij jammer genoeg overkomen.

Oké, een simpele verkoudheid hebben is niet het einde van de wereld. Het is tenslotte maar wat hoes-

ten en een snotneus. Wat wel verschrikkelijk irritant is, is iedereen's aandacht verstoren tijdens lessen met dat hoesten. Het duurt dan nooit lang vooraleer je geïrriteerde blikken je richting uitgeworpen krijgt.

Uiteindelijk ben ik er in geslaagd om ook mijn vriendin ziek te maken<sup>2</sup>. Dus sindsdien mag ik steeds aanhoren dat, als ik mezelf onmiddellijk goed had verzorgd, al lang van mijn valing af was.



Hoewel ik mezelf overduidelijk niet goed genoeg verzorgd heb de laatste tijd<sup>3</sup>, ben ik het ook eens dat dit een belangrijk aspect is van het dagelijks leven.

Want al ben je de slimste en grappigste persoon ter wereld, niemand zal met je willen omgaan als je eruit ziet als een versleten pindanoot

<sup>1</sup>Ik ga geen namen noemen

<sup>2</sup>Sorry, Lotte!

<sup>3</sup>Blijkbaar

en ruikt als een natte hond.

Heb geen angst! 't Strakske is hier om je te redden van mogelijke zelfverwaarlozing<sup>4</sup>. Verder in deze editie zijn er een paar artikels te vinden die je bijstaan in het vinden van de juiste outfit en die je helpen je lichaam in goede staat te houden<sup>5</sup>.

Wie weet kan je zelfs met al die tips nog snel een date vinden voor het galabal<sup>6</sup> en als je totaal niet weet waar

te beginnen, kan je eens kijken bij de date-quiz<sup>7</sup>.

Het lijkt precies of 't Strakske weer bomvol zit met toffe artikels en tijdverdrijf, dus lees gerust maar alle artikels op je gemak thuis, op kot of in de les.

Maarten Van Hoecke

Scriptor en amateuristische zaag



<sup>4</sup>Ja, dit is een bestaand woord

<sup>5</sup>Gezonde geest in een gezond lichaam is blijkbaar een gezegde

<sup>6</sup>Uitkomst niet gegarandeerd

<sup>7</sup>Die toevallig ook in dit Strakske staat!

# Inhoudsopgave

<b>Editoriaal</b>	<b>3</b>
<b>Woordje Van de Praeses</b>	<b>8</b>
<b>Verslagen</b>	<b>10</b>
Cultuur	10
Karaoke-avond	10
WiNA-Kaarting	10
Sport	11
IFK Badminton	11
Muurklimmen	12
IFK Floorball	13
Feest	14
Nacht der loempia's	14
Foute top 83	14
<b>Kalender</b>	<b>16</b>
<b>IAESTE</b>	<b>22</b>
<b>Suit up!</b>	<b>24</b>
VOOR DE MANNEN	24
VOOR DE VROUWEN	27
<b>Wie is jouw Galabaldate?</b>	<b>29</b>
<b>8 minutes a day, keeps the beerbelly away</b>	<b>30</b>
De wetenschap achter de workout	30
De oefeningen	31
Frequentie van de oefeningen	37
Eetpatroon	38
<b>Woordje van de Temmer</b>	<b>39</b>
<b>Glijbaantjes</b>	<b>42</b>
<b>Kleurplaat</b>	<b>45</b>
<b>Puzzels</b>	<b>46</b>
Throwback-series-crossword	46
Wie is deze pokemon?	49



*It, 2017, gebaseerd op het gelijknamige boek van Stephen King uit 1968*



*Rocky II, 1979*



*Titanic, 1997*

## Woordje Van de Praeses

Beste winezen en bovennatuurlijke wezens uit andere dimensies die dit boekje bemachtigd hebben via duistere magie, of via de post<sup>8</sup>.

Wat een bijzonder interessante weken waren het toch<sup>9</sup>. Wie had ooit gedacht dat Jarne en ik zo zouden stunten op 't IFK badminton<sup>10</sup>? Wie had ooit gedacht dat twee verbroederingscantussen die tot vier en zes uur duren op een week uw bioritme echt niet verbeteren? En finaal: wie had ooit zelfs nog maar durven denken dat onze poging om eindelijk een spel Civilization uit te spelen op een lan-party zou falen<sup>11</sup>?



Het antwoord op elk van die vragen is “nagenoeg iedereen”. Ik hoop dat iedereen zich, ondanks deze minpuntjes, toch nog heeft kunnen amuseren op deze activiteiten. Ik heb me alvast geamuseerd<sup>12</sup>. Waar ik me ook ga amuseren is op WiNA-dag 2, die doorgaat op dinsdag 23 april<sup>13</sup>. Dit is de tweede dag van het jaar met barbeque, gratis vaten en eindelijk nog eens een kans om onze grote vlag uit te hangen<sup>14</sup>.

<sup>8</sup>In het geval dat dit bovennatuurlijk wezen erelid is.

<sup>9</sup>Ik hoop dat mensen mijn woordje niet te trouw lezen want ik heb 't gevoel dat ik mezelf aan 't plagieren ben in deze zin.

<sup>10</sup>Als ge niets verwacht is elk punt dat ge maakt stunten. Zie San Marino's nationaal voetbalteam.

<sup>11</sup>Het effectief opgestart krijgen telde naar mijn mening als een overwinning

<sup>12</sup>Behalve die keer dat ik mijn lint vergeten was. Of keren.

<sup>13</sup>In tegenstelling tot geruchten is het niet BYOB (bring your own bank).

<sup>14</sup>Ook bekend als de “fuck iedereen die les heeft in Turing en graag zonlicht wil”-vlag





Voordien is er echter nog onder andere het galabal, waar dit hele boekje eigenlijk over gaat. Het is te hopen dat mijn danslessen het waard waren, ik heb er veel gebroken botten voor over gehad<sup>15</sup>.

Ik kijk er naar uit om jullie allemaal strak in het pak mijn voorbeeld te zien volgen<sup>16</sup>. Nog meer dan dat kijk ik er naar uit om de locatie in zijn volle glorie te zien.

We hebben dan misschien geen shuttlebus naar het galabal, het is tenminste op een respectabele locatie: stadsbrouwerij Gruut.

Ik kijk er naar uit om net als elk jaar veel volk te zien op deze activiteiten. Er zijn nog wat vaten gepland die op moeten.

Tot ooit!  
Nathan Steyaert  
Praeses WiNA 2018-2019

<sup>15</sup>Mopje. Ik kan van nature zo goed dansen, danslessen zijn overbodig.

<sup>16</sup>Ook een mopje. Niet doen.

# Verslagen

## Cultuur

### Karaoke-avond



*Manneken*, wat een kaabaal zeg. Mijn oren tuiten er nog steeds van<sup>17</sup>. Onze jaarlijkse karaoke was weer een dik feestje! Het kwam misschien wat moeilijk op gang, maar na het gratis vat was het meezingen geblazen. Klassiekers als *YMCA* en *Oya Lélé*<sup>18</sup> werden uit volle borst

meegezongen (en -gedanst<sup>19</sup>) en de sfeer zat er dik in. De microfoon werd geen minuut onberoerd gelaten en iedereen bladerde guitig door de lijst met liedjes om de perfecte meezinger te vinden. 's Anderendaags hadden we misschien wat last van pijnlijke kelen en/of hese stemmen, maar zo'n avond was het meer dan waard, *amirite?*

### WiNA-Kaarting

Kaartje leggen, niemand zeggen...?

Jullie Cultuur en Sportjes hebben voor de eerste keer de handen in elkaar geslaan om jullie een gezellig kaartavondje te bieden.

Sippen van een paar *goei bierkes*, smullen van kaasjes, salami en

droge worsten, op elke tafel een *fancy* kaartmatje en natuurlijk een hoop kaarten; meer hadden we niet nodig. Manillen, Monopoly<sup>20</sup>, Wiezen, ... Aan een bepaald tafel-



<sup>17</sup> *Protect your ears, kids.*

<sup>18</sup> Tobiah, ik ben trots op je.

<sup>19</sup> Al dan niet op hakken. Flor, ik ben ook trots op jou.

<sup>20</sup> Hier is blijkbaar een kaartversie van?

tje speelden ze zelfs poker<sup>21</sup>. Voor elk wat wils, dus! Er werd gespeeld om jetons die ingewisseld konden worden voor pannenkoeken, die naar het einde van de avond toe ook (lekker koud) verorberd werden<sup>22</sup>. Pieter De Clercq en Freija Verbeke gingen er helemaal voor en vertrokken met wel 6 pakken pannenkoeken (= 66 stuks)! Helaas bleek zelfs deze majestueuze hoeveelheid spijs onvoldoende voor hun hongerige magen: na 4 dagen waren deze immers allemaal naar binnen gespeeld<sup>23</sup>.

Onze eerste WiNA-Kaarting was zeker voor herhaling vatbaar!

Volgende keer zijn we er weer met meer weer.

Kusjes en knuffeltjes<sup>24</sup>

Cultuursmurf

## Sport

### IFK Badminton

Véél badminton afgelopen weken! Allereerst gingen onze twee geklaseerde sterren aan de slag. Onze A-klassementsspeler Quentin zat in een poule van 4 waar de crème de la crème van het badminton aan deelnam. Quentin kwam wat traag op gang en verloor de openingsmatch tegen VTK nipt. De volgende wedstrijden kwam hij z'n dipje wat te boven, maar het was niet voldoende om een overwinning binnen te slepen. Hij eindigde laatste in de poule. Maarten Vantorre kon daarentegen wel doorstoten. Z'n conditie was hélaas net niet voldoende om de finale te bereiken, maar



<sup>21</sup>Geen strippoker, helaas.

<sup>22</sup>Bjorge vond ze niet zo lekker en smeed er liever mee naar Bert zijn hoofd. Cuties.

<sup>23</sup>"Ik ben niet verslaafd; ik heb het gewoon nodig."

<sup>24</sup>Lol *kenjmie*

de ellenlange rally's speelden zeker parten. Hij verloor héél nipt de kleine finale en greep net naast een podiumplaats. Een uitstekende prestatie!

Ook de ongeklasseerden kregen nog eens de kans om te schitteren twee weken later. Deze keer met een teamgenoot. Onze ploegen waren enthousiast en konden hier en daar een overwinning behalen, maar niemand kon doorstoten. Het was wel een enorm toffe avond! Na de ongeklasseerden kon het echte werk beginnen. Onze A-klassement speler Quentin kon hier z'n mindere prestatie op het IFK enkel, rechtzetten. Hij speelde samen met Ryckebush L. van VPPK. Het duo voelde elkaar goed aan en won héél vlot de eerste wedstrijd. Quentin z'n smashes waren onstopbaar.

De finale van de avond: VTK-Hilok tegen ons duo. Iedereen zat adembenemend te kijken hoe deze wedstrijd evolueerde. Ons duo startte enorm snel en kon de eerste set verzilveren. De tweede set werd echter gewonnen door de tegenstander, waardoor eind derde set beslissend werd. Uiteindelijk delfde onze ploeg het onderspit. Een mooie tweede plaats voor ons team! Bedankt!

### **Muurklimmen**

Eens een compleet andere sport proberen kan nooit kwaad.<sup>25</sup> Daarom dat we beslisten om eens samen te gaan *boulderen*. Voor de leken onder ons: bij boulderen (of blokklimmen) wordt er geklommen tot een hoogte van maximaal 4 meter. Er liggen overal dikke valmatten, waardoor je zonder beveiliging kan klimmen. Met een tiental Winezen trotseerden we, onder de deskundige<sup>26</sup> begeleiding van Alex, de verschillende kleurniveaus. Toen enkelen van ons zelfs het blauwe niveau trotseerden, waren uitgeputte handen en armen een feit. Absoluut voor herhaling vatbaar namens alle deelnemers!

<sup>25</sup>Behalve het feit dat je de dag erna verkrampde armspieren hebt en bijna niet meer kan schrijven

<sup>26</sup>Misschien ook niet overdrijven

## IFK Floorball

Onze ploegsamenstelling was divers; twee voetballers, twee basketbalsters, een volleyballer, een rugby speler, een hockeyspeelster, een badmintonspeler, een stuver<sup>27</sup> EN ons geheime wapen: de kamikazepraeses.<sup>28</sup> Deze diversiteit zorgde voor een leuke ploegdynamiek en dat leverde ons een 6-2 winst op tegen de pseudowetenschappelijke kring<sup>29</sup> Geografica. Daarna overklasten we de VRG met

een ruimschootse 7-3. Helaas moesten we het onderspit delven tegen een sterk VDK, die met enkele hockeyspelers duidelijk meer individuele klasse in huis hadden. De fairplay was echter ver te zoeken, wat de fun wat bederfde<sup>30</sup>. Eindstand: 1-7. Gelukkig konden we die match snel vergeten door af te sluiten tegen de meest sportvriendelijke ploeg van de avond: VPPK. Met één floorbalspeler aan hun zijde, probeerden ze wel, maar wij hadden een collectief sterkere ploeg. Onze doelman de hele avond van dienst Segers junior hield de bal een aantal keer op ongelofelijke wijze uit doel. In de aanval kegelde Ewout nog eens 7 doelpunten binnen op z'n eentje en nam hierdoor de topschutter plaats in met 14 doelpunten. Eindstand: 15-4. Met een tweede plaats konden we tevreden naar huis gaan.



## De Sportjes

<sup>27</sup> studentenvertegenwoordiger

<sup>28</sup> Deze keer zaten de supporters gelukkig wel op een veilige afstand

<sup>29</sup> Grapje

<sup>30</sup> Regels lezen is echt niet zo moeilijk

## Feest

Beste vrienden, beste vrienden en bestigste vrienden

*\*Spoiler Alert\** Er is een galabal op komst. Maar jullie hadden zich hier waarschijnlijk al op voorbereid door de aankoop van een kaart. Maar laten we eerst beginnen met de verplichte recapitulatie.

### Nacht der loempia's

Eerste was er de 'Liefde en Loempia'-avond. We zijn best onder de indruk hoeveel loempia's er gegeten zijn in zo'n korte tijdsperiode, iedereen krijgt een dikke pluim. Joepie.



Deze werd op de voet gevolgd door de Nacht der Wetenschappen, een nacht van verbroedering. De verbroedering werd bereikt door veel te drinken en hard te *boiten* in de Delta.

### Foute top 83

De meest recente activiteit was de Foute Top 83, een avond van sfeer, gezelligheid en vage verkleedkleden. Onze Top 10 zag er als volgt uit:

10. PartyfrieX - Ik Moet Zuipen
9. Cascada - Everytime We Touch
8. Gestapo Knallmuzik - Heel Die Tag Pörno
7. Prabhu Deva - Mark's Testicles
6. Rick Astly - Never Gonna Give You Up
5. Buffalax - Benny Lava
4. Het Goede Doel - België
3. Gestapo Knallmuzik - Angela Merkel
2. Pewdiepie - Bitch Lasagna
1. Lazytown - We Are Number One

Maar genoeg van het verleden, op naar de toekomst. Vrij-

dag 5 april 2019 is het ons galabal. Je kan nog steeds kaarten kopen! Het gaat een avond worden van pure klasse en kapot gaan buiten de Overpoort. Wij begeven ons vrijdag naar de Stadsbrouwerij Gruut waar wij met z'n allen prachtige momenten gaan delen tot in de vroege uurtjes. Hopelijk tot dan!

Vele kusjes van jullie feestjes  
Julie en Jarne xxx



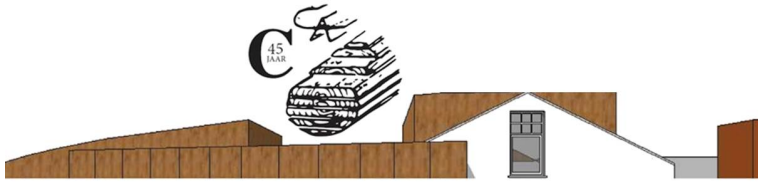
## Kalender

Net zoals ieder jaar/semester heeft WiNA weer een groot aanbod aan activiteiten voor zijn leden klaarstaan. Hieronder vind je activiteiten die binnenkort plaatsvinden, dus zorg dat je ze zeker niet mist!

---

<b>Datum</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Locatie</b>
woe 3 april	Sportdag Der Wetenschappen	S9
do 4 april	Bierbowling	Overpoort bowl
vrij 5 april	Galabal	Stadsbrouwerij Gruut
vrij 12 april	Wina's Wacky Weekend	-Zie wina-gent.be-
zo 21 april	Oorlogscantus der Wetenschappen	Karaoke
di 23 april	WiNA-dag II	S9
do 25 april	Ontgroeningscantus	CB
ma 29 april	12-uren loop	Sint-Pietersplein
do 9 mei	Kroegentocht	Gent





**Alfons Coppens** bvba  
AANNEMER SCHRIJN- EN TIMMERWERKEN

Hijfte-Center 37 - 9080 Lochristi  
Tel. 09 355 64 07 - Fax 09 356 87 94

**codima**  
**COMPUTERS & MORE**

Kortrijksesteenweg 875, 9000 Gent

**Pizza Hut**

**Student Deals**

**PIZZA  
BUFFET**

+ GRATIS (FRIS)DRANK

**8<sup>95\*</sup>**

€

**WEEK  
MENU**

+ GRATIS (FRIS)DRANK

\* enkel op vertoon van een geldige studentenkaart. Alle voorwaarden: [www.pizzahut.be/nl/student\\_deals](http://www.pizzahut.be/nl/student_deals)

V.D. - Lowin Loysart - Fotografieren 41 - 260 Wierik - Niet op de openbare weg plaatsen

Pizzahut Gent de Sterre, Pacificatielaan 6, 9000 Gent

Frituur – Snack  
**'t Blauw Kotje**

Kortrijksesteenweg 681, 9000 Gent

Rundsvlees van eigen hoeve

slagerij - traiteur

**Bernard & Marijke**

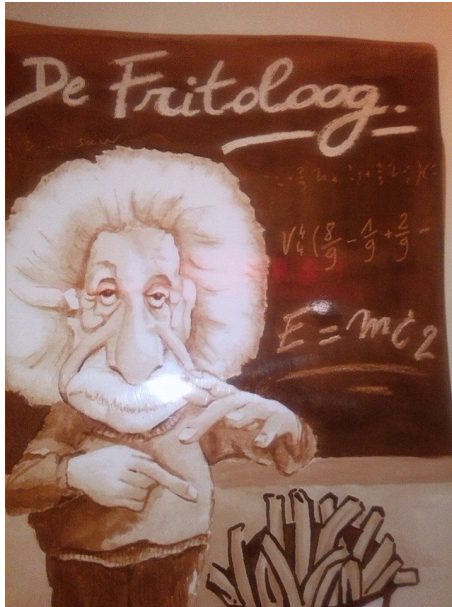
☆ ☆ natuurvlees ☆ ☆

AAIGEMSTRAAT 33, 9000 GENT - 09 222 48 39

**DELICIEUX**

Food for thought

Zwijnaardsesteenweg 15, 9000 Gent



De Fritoloog, Voskenslaan 413, 9000 Gent



David en Blokkie, prosenioren

**IAESTE**



**IAESTE**  
GHENT

Gegroet Strakskelezers! De lente is in het land, bij de eerste langverwachte zonnestrallen kunnen we langzaamaan al beginnen dromen over de komende zomer. Hopelijk ben jij erin geslaagd een IAESTE-stage te bemachtigen om jouw volgende zomer werkelijk uniek te maken!

### **IAESTE?**

The International Association for the Exchange of Students for Technical Experience (IAESTE) is een organisatie die wereldwijd, in meer dan 80 landen, actief is en jaarlijks vele studenten uit ingenieurs-, informatica- en wetenschapsrichtingen de kans geeft om waardevolle buitenlandse werkervaring op te doen. Een IAESTE-stage staat niet alleen mooi op je CV, maar geeft je ook de kans om je volledig onder te dompelen in een andere cultuur en is dus meteen ook een prachtige levenservaring.

### ***Connect Conference 2019, Glasgow***

Midden maart vond in Glasgow de Connect Conference 2019 plaats, een conferentie waar IAESTE-leden van over de ganse wereld kennis met elkaar uitwisselen om de werking van IAESTE te optimaliseren. Aangezien IAESTE tot in grote mate door studenten gerund wordt, is een efficiënte verspreiding van ervaring en knowhow van het allergrootste belang. Een IAESTE-conferentie bestaat naar goeie traditie uit een gezonde portie workshops, gecombineerd met een goeie



scheut plezier en feest.

IAESTE België was het meest vertegenwoordigde land aanwezig op de conferentie, iets waar we terecht trots op mogen zijn. Mits een goed speuroog kan je bijna 20 Belgische gezichten spotten op de groepsfoto, leden afkomstig uit Gent, Brussel of Leuven!

### **IAESTE huurt jouw kot!**



Staat jouw kot leeg komende zomer? Zit je de ganse zomer op stage in het buitenland, of breng je gewoon weinig tijd door in Gent tijdens de drie maanden durende vakantie? Dan biedt IAESTE je misschien wel een lucratieve oplossing! Zoals elk

jaar zijn wij op zoek naar koten voor internationale studenten die in het Gentse op stage komen gedurende de zomermaanden. Ook tijdens het eerste semester kan jouw kot mogelijks nuttig zijn voor ons, aangezien sommige stagiaires hier langer stage blijven lopen.

Ben jij geïnteresseerd om je kot aan ons door te verhuren? Stuur dan een mailtje naar 'iaeste.housing@vtk.ugent.be' waarin je informatie geeft over jouw kot en de huurprijs vermeldt.

Volg ons!

Wil je op de hoogte blijven van al onze activiteiten en deadlines?

- Like onze Facebookpagina 'IAESTE Ghent' en 'IAESTE Belgium'
- Schrijf je in op onze mailinglijst door een mailtje te sturen naar [iaeste@vtk.ugent.be](mailto:iaeste@vtk.ugent.be)
- Alle praktische informatie is steeds terug te vinden op de website [www.iaeste.be](http://www.iaeste.be)

## Suit up!

Het galabal staat al bijna weer voor de deur, en iedere Wi-nees zit alweer met zijn/haar handen in het haar. Want ja, welke do's and do not's zijn acceptabel genoeg voor onze fashion police? Daarom heeft WiNA speciaal voor jullie een leidraad voorzien van de laatste galabal-modetrends, zodat jullie inner promking en/of promqueen helemaal kan shi-nen!

---

### VOOR DE MANNEN

#### Hemden: welke kleur of liever een patroontje?

Voor een galabal is een mooi passend hemd hoofdzakelijk. Hou hierbij in het achterhoofd: "Less is more". Begin niet met het combineren van een fel gekleurd hemd met een druk bedrukt maatpak of visa versa. Idealiter werk je in het zwart-wit-grijs kleurenpalet als je op safe wil spelen. Kleuren zoals donkerblauw, lichtblauw of bordeaux zijn ook leuk om mee te spelen. Zo geven blauwe hemden een rich-boy-Knokke-Le-Zoute-attitude, terwijl bordeaux meer een warme feestelijke uitstraling geeft. Hemden met een patroontje zijn ook een mogelijkheid, maar hier moet je wel voorzichtig mee zijn.

Want dit kan al snel vrij bom-bastisch worden in combinatie met te veel accessoires of een te kleurrijke das, strik of maatpak. Opteer daarom voor witte hemden met zwarte/blauwe krijtstrepen of met ruitjes met een dunne rand.

#### Suit

La pièce de résistance van de hele mannelijke gala-outfit. No suit, no awesomeness. Check altijd even na of je jouw kostuum nog niet ontgroeid bent om over te komen alsof je weet waarmee je bezig bent. Doe niet te zot qua





kleur of patroon, tenzij je een afgetraind goddelijk lijf zou hebben. Hou het daarom bij grijs zoals Barney Stinson of zwart zoals James Bond.

Een wit maatpak mag je enkel dragen als je Michael Jackson of één of andere beruchte maffioso bent.

Sluit al de knopen van je kostuumvest behalve de onderste volgens de etiquette, dit garandeert jou de verzorgde look die je wilt bekomen. Als je een gillet draagt hou dan ten allen tijden de knopen van jouw kostuumvest open. Onder een suit worden ook enkel en alleen maar effen leren kostuumschoenen gedragen met een ronde, puntige tip. Elke andere vorm van schoeisel is uit den boze! Wil je graag een klein accent geven aan jouw suit, speldt er dan een pinneke van WiNA op één van jouw kostuumflappen. Deze zijn nog steeds verkrijgbaar in het cursuskot of bij onze penning voor een luttel 1,5 euro!

### **Strikje versus das?**



De alomgevreesde vraag der vragen bij het uitkiezen van jouw galalook! Wie meer fan is van het strikje bewijst in feite dat hij speels, juveniel en flirterig van geest is. Een strikje mag funky van kleur zijn en opvallen<sup>31</sup>, op voorwaarde dat het hemd zo

basic mogelijk is. Kies ook geen strik uit van een al te groot formaat, want je wil echt niet overkomen als een circusclown. Een das wordt meer beschouwd als iets formeler, stijver en intellectueler maar dit maakt jouw outfit niet minder sexy, integendeel! Bij de das is het belangrijk dat deze niet te breed is en tot aan de navel komt<sup>32</sup>. Kies voor een effen kleur zoals zwart, donkerblauw, rood of bordeaux want een das is een veel te grote eyecatcher om daar te excentriek mee te willen zijn.

Als final touch kan je er een dasspeld op spelden. Vergeet ook niet dat een das gebruikt kan worden als leiband

<sup>31</sup>Of rood als je graag iets subtiel wil vertellen over jouw geaardheid

<sup>32</sup>En dat je hem kan strikken, of course.

door jouw vriendin/onenightstand zodat ze jou eens goed tegen haar boezem kan drukken na het galabal. Of voor de mensen zonder vriendin/onenightstand met een dominant kantje geeft een das de mogelijkheid om deze te gebruiken als hoofdaccessoire tijdens de foutere uurtjes van de avond!

### **Bretellen of gillet**

Bretellen zijn hét mode-item in de hipsterwereld en getuigen van een unieke visie op het leven. Dit kan zowel in combinatie met een das of een strik. Indien je kiest voor bretellen ben je idealiter lang en heb je een mooi kontje, zodat dit extra benadrukt kan worden. Pas wel op, vergeet dan niet om jouw riem thuis te laten als je voor de hipsterlook gaat. Draag ook geen kostuumvest binnen, zo kan je die broekoptrekkers lekker showen aan iedereen!

Een gillet kan trouwens ook een funky touch geven aan een heel kostuumoutfit.

Het is een mode-item die meer een oudere, rijpe uitstraling van materniteit geeft. Zorg er wel voor dat jouw gillet dezelfde kleur heeft als jouw suit. Wil je de volledige I-am-older-than-Bompa-Blokkie-look? Steek dan een zakhorloge in de zak van je gillet en scoor zo chickies als een echte DILF.

### **Corsage, pochet en manchetknopen?**



Corsages die matchen met de kleur van het kledje van jouw date, het is een ding in Amerika. Echter verschijnen in Europa corsages enkel maar bij trouwerijen. Een pochet daarentegen komt al frequenter voor want deze heeft meer een flair van klasse, laat jou minder overdressed lijken en is best wel handig om helemaal los te kunnen gaan op

“Les lacs du Connemara”! Hier krijg je ook pluspunten voor als de kleur van jouw pochet matcht met het kledje van jouw date of met de kleur van jouw strikje. Heb je geld te veel? Koop dan manchetknopen, but nobody cares.

## VOOR DE VROUWEN

### Kleedje versus jumpsuit?

Met een kleedje kan je gegarandeerd niets verkeerd doen, zolang je er maar voor zorgt dat het kleedje bij jouw figuur en/of mood past. In grote lijnen hebben vrouwen een figuur die overeenkomt met één van de volgende 4 body types. Van links naar rechts op deze figuur zijn de rechthoek, de peer, de zandloper en de appel te zien.

Als laatste gouden regel voor kleedjes moet je onthouden: heb je een strak figuur en/of een mooie kont? Ga dan voor een strak kleedje en toon aan iedereen wat je in huis hebt nu het nog kan!

Jumpsuits zijn tegenwoordig echt wel het van het en geven de opportuniteit om op een originele manier te verschijnen op een galabal. Kies daarom een jumpsuit met lange broekspijpen, open hals en mooi ogende stof. Natuurlijk moet je het er wel bijnemen dat plassen minder evident zal zijn.



### Kort, lang of two-pieced-dress?

Wil je op safe spelen, ga dan voor een kort kleedje! Uiteraard is lang ook een optie. Een maxi dress is altijd wel een pak chiquer en decadenter en geeft een meer officiële, stijve vibe af. Kies daarom voor een maxi dress die iets meer casual van stijl is zoals één met een leuk patroon, met een toffe soort stof, met een split of met een mooie vorm van (rug)décolleté.

Kies wel voor een maxi dress waarvan de lengte op zijn minst tot aan de enkels komt en niet tussen knieën en enkels in. Wil je wel eens iets specialers doen en heb je een mooi buikje/taille? Probeer dan een two-pieced-dress! Gegarandeerd word jij dan de ster van de avond!

## Hakken

Hakken zijn een must have voor elke vrouw op een galabal<sup>33</sup>. Draag ze met vrouwelijke trots en doe ze nooit af voor middernacht, zoals een echte godin.

Zeker als je een lang kleed of een jumpsuit draagt ben je het moreel verplicht aan je inner fashionista om hakken aan te doen om jouw outfit compleet te maken.

Zorg er altijd voor dat de hak groot genoeg is zodat je niet struikelt over je eigen kleed of deze niet vuil maakt. Kom alsjeblieft ook niet af met sleehakken mijn allerliefste wijvekes! Want zo praktisch als ze ook mogen zijn, zo graag wil niemand ze zien op een galabal<sup>34</sup> en je zal meteen overkomen als een *wannabe*.

Verder bestaan ze in alle denkbare vormen zoals de peep-toe, de open hiel, een combinatie van beide, de stiletto, open enkellaarsjes, T-strap pumps, etc... De all time klassieker waar je niets verkeerd mee kan doen, blijven natuurlijke simpele pumps.

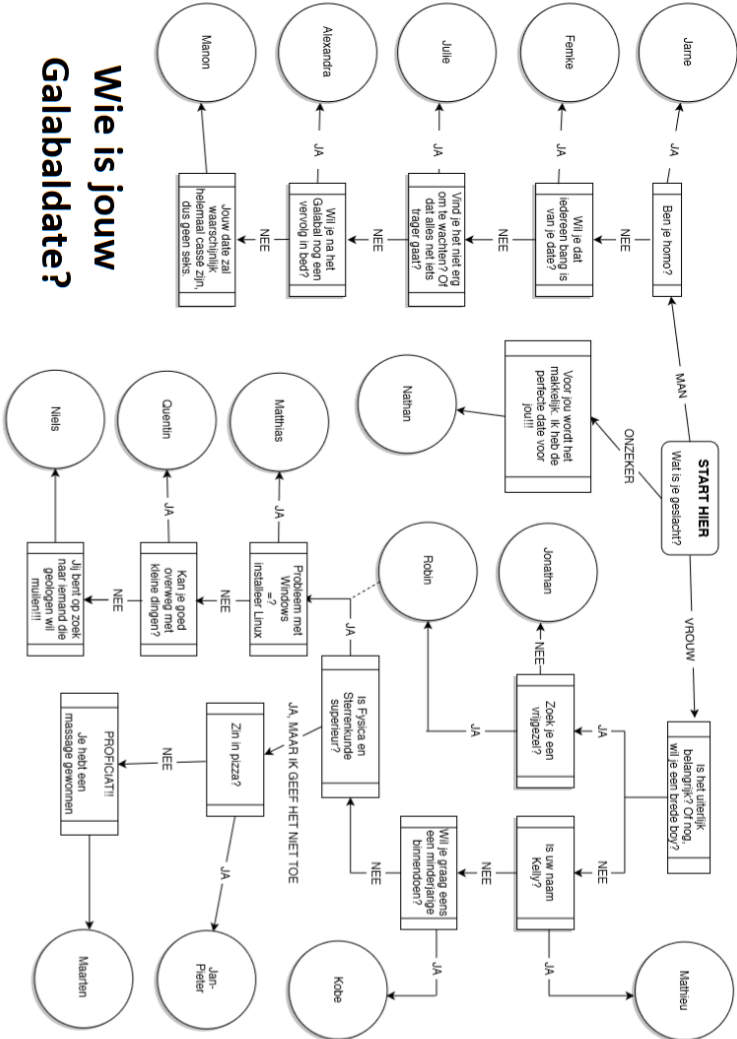
Deze bestaan met een ronde neus of met een scherpe neus. Een ronde neus is het meest voorkomend op galabals en geeft jouw outfit een speelse, jeugdige look. Kies je voor een pump met scherpe neus dan geef je jouw outfit meer een gewaagde, volwassen stijl die past bij de persoonlijkheid van een echte Queen.

<sup>33</sup>Eigenlijk echt totaal niet, hakken zijn gewoon een simpel excuus voor vrouwen om veel champagne/cava te kunnen pullen om de pijn te verbijten.

<sup>34</sup>Een galabal is een galabal, geen beach party.

# Wie is jouw Galabaldate?

Hier is een quiz voor de mensen die zich afvragen bij welk praesidiumlid ze het meest kans maken. Je kan daarna je uitkomst uitvragen voor het bal.



## 8 minutes a day, keeps the beerbelly away

Het galabal is in aantocht en de festivalzomer loert om de hoek. Niet alleen de kleren zijn belangrijk om er goed uit te zien, maar ook je lichaam. Hoogtijd om opnieuw aan die *summerbody* te gaan werken! Is de fitness te ver of te duur? Geen zorgen, met deze oefeningen gebruik je je eigen lichaamsgewicht om thuis of op kot, zonder toestellen, aan de slag te kunnen. Deze methode heeft enkel voordelen: gratis, tijdsbesparend, geen urenlang gezweet, geen excuses meer om na de fitness toch nog een Julientje naar binnen te spelen, omdat het toch op je terugweg ligt. Geen uitstelgedrag meer, want deze oefeningen kan je werkelijk overal doen. Dus *let's get started!*

---

### De wetenschap achter de workout

In deze *workout* proberen we in zo weinig mogelijk tijd, zo veel mogelijk spiergroepen aan te spreken. Hierbij proberen we het "*Afterburn Effect*"<sup>35</sup> te triggeren. Dit is een verschijnsel dat twee dingen met zich meebrengt: een verhoogde consumptie zuurstof om je lichaam terug naar een ruststaat te brengen<sup>36</sup> en een verhoogde vetverbranding na de workout. Dit effect kan tot 48 uur lang nazinderen in het lichaam, waardoor je *8-minutes-workout* véél langer effect heeft dan een uur minder intensief sporten. Wil je meer te weten komen over dit effect, laat het dan zeker niet na om er extra over op te zoeken.



<sup>35</sup>of formeel: "*Excess post-exercise oxygen consumption*"

<sup>36</sup>cellen herstellen, de hormonenbalans opnieuw op evenwicht brengen, aanvullen van de energievoorraden,...

## De oefeningen

We zullen 12 verschillende oefeningen doen, die we telkens 30 seconden volhouden met 10 sec seconden actieve rust<sup>37</sup> ertussen. Het enigste hulpmiddel dat je nodig hebt is een stoel of een krukje. De *workout* zelf duurt 8 minuten, maar dit is zonder een opwarming of afkoeling gerekend. Vergeet vooral niet om voldoende water te drinken na de workout! Zorg ook dat je grip hebt met je voeten, want anders zou je kunnen wegglijden.

### Oefening 1: Jumping Jacks

**Startpositie:** Start met je benen gesloten en met je armen naast je lichaam.

**Oefening:** Zwaai je armen op en neer terwijl je je voeten spreid en sluit. Dit moet gelijktijdig en zo explosief mogelijk gebeuren. Probeer zo snel mogelijk je beweging te doorlopen, maar zorg vooral dat je gecontroleerd en verzorgd de beweging uitvoert.

**Spiëren:** Arm en beenspieren

**Gevorderden:** Neem een dik boek in elke hand, deze kunnen de armen extra zwaar maken.

**GIF:**



### Oefening 2: Muurzitten of statische squad

**Startpositie met muur:** Sta tegen de muur met je rug en laat je zakken tot je benen ongeveer een hoek van 90 graden maken. Hou deze positie vol zonder je armen op je benen te houden.

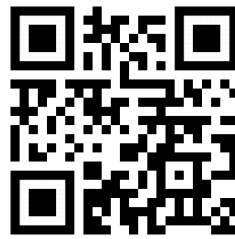
**Startpositie zonder muur (gevorderden):** Ga in een squad positie staan, probeer vooral je billen zo goed mogelijk naar

<sup>37</sup>Niet stilstaan en wat armen losschudden, benen ter plaatse trappelen

achter te drukken. Hou je armen gestrekt voor je om je evenwicht te bewaren. Probeer ook hier zo goed mogelijk de hoek van 90 graden te behouden. Je gewicht moet vooral steunen op je hielen, dit kan je controleren door je tenen op en neer te heffen. Als je blijft staan, zit je in een goede positie.

**Spieren:** Quadriceps en heupspiieren

**GIF:** Statische squad & Muurzitten



### **Oefening 3: Push-ups**

**Startpositie beginners:** Ga in een pomphouding staan, maar laat je knieën zakken tot op de grond. Deze zullen je gewicht reduceren tot je bovenlichaam alleen. Dit zorgt ervoor dat je je 30 seconden zeker volhoudt.

**Startpositie gevorderden:** Ga in een normale pomphouding staan. Je kunt kiezen om de pomphouding te focussen op de triceps door je handen recht onder je schouders te plaatsen en ze evenwijdig aan uw lichaam te buigen. Je kunt ook meer focussen op je borstspieren. Daarvoor plaats je je armen veel wijder en zullen ze tijdens het buigen loodrecht op je lichaam staan. Indien je even goed kan pompen als Blokkie <sup>38</sup>, kun je hiertussen ook nog eens met je handen klappen. Beeldmateriaal hiervan mag je altijd doorsturen naar [sport@wina-gent.be](mailto:sport@wina-gent.be).

**Spieren:** Borstspieren, triceps, buik- en rugspieren.

**GIF:** Normal push-ups & Wide push-ups

<sup>38</sup>Ja hij was beter dan de schacht





#### **Oefening 4: Crunches**

**Startpositie:** Lig op je rug en plooi je benen. Leg je handen op je achterhoofd.

**Oefening:** Lift je schouders héél lichtjes van de grond en kijk met je hoofd naar je knieën. Hou die positie een seconde vast en keer gecontroleerd terug. Zorg ervoor dat je handen niet te stevig gebruikt in je nek, maar zorg dat je opwaartse beweging uit je buikspieren komt. Tik héél eventjes de grond en ga weer omhoog. Dit moet een vlotte beweging zijn.

**Spiëren:** Buikspieren

**GIF:**



#### **Oefening 5: Jump ups**

**Startpositie:** Sta recht en zorg ervoor dat je voldoende plaats voor en achter je hebt.

**Oefening:** Zet je armen op de grond en ga over naar een pomphouding. Maak 1 push up, en wanneer je naar bovenkomt, duw je je af en ga je terug rechtstaan, om vervolgens te springen. Doe dit allemaal in een vlotte beweging.

**Spiëren:** Beenspieren en armspiieren

**GIF:**



### **Oefening 6: Squads**

**Oefening:** Sta recht en zak door je knieën. Zorg ervoor dat je knieën steeds achter je teentoppen blijven. Zorg er ook voor dat je je billen voldoende naar achteren duwt. Wanneer je een hoek van 90 graden hebt gemaakt, ga je langzaam terug naar boven, deze oefening hoeft niet te snel uitgevoerd worden.

**Spiëren:** Been- en bilspieren

**GIF:**



### **Oefening 7: Tricep Dips**

**Startpositie beginners:** Sta met je rug naar de stoel toe, zet je handen op de rand van de voorkant van de stoel, en plooi je benen in een hoek van 90 graden.

**Startpositie gevorderden:** Op dezelfde manier zoals de beginners, maar je moet je benen strekken, waardoor je enkel op je hielen en armen steunt. Nu zal je het gewicht van je volledige lichaam voelen op je armen.

**Oefening:** Plooi je armen gecontroleerd, zodat je zitvlak

naar de grond toe beweegt. Als je elleboog een hoek van 90 graden maakt, beweeg dan terug op. Doe dit op een trage en gecontroleerde manier.

**GIF:**



### **Oefening 8: Planken**

**Oefening:** Ga in een pomphouding staan, maar deze keer op je ellebogen in plaats van op je handen, hou deze positie vol. Zorg ervoor dat je je buikspieren opspant, en je rug niet te veel belast.

**Spieren:** Buik en rugspieren

**GIF:**



### **Oefening 9:Knieën heffen**

**Oefening:** Hef je knieën zo hoog mogelijk en zo snel mogelijk achter elkaar.

**Spieren:** Beenspieren

**GIF:**



### **Oefening 10: Lunges**

**Oefening:** Sta recht en zet een stap voorwaarts terwijl je door beide knieën zakt. Zak tot beide knieën in een hoek van 90 graden geplooid zijn. Hou je bovenlichaam recht gedurende de hele beweging. Duw jezelf terug naar de startpositie, en herhaal met het andere been.

**Spieren:** Hamstrings en quadriceps

**GIF:**



### **Oefening 11: Push-up + rotatie**

**Oefening:** Doe een push up, maar wanneer je terug naar boven komt, draai je één arm zijwaarts omhoog, tot je borstkas loodrecht ten opzichte van de vloer staat. Keer terug naar de push-up start positie (de beginners of gevorderde) en herhaal dit voor je andere arm ook.

**Spieren:** Arm-, buik- en rugspieren.

**GIF:**



### **Oefening 12: Zijwaartse plank**

**Startpositie:** Stel je op in een plank positie, maar draai je ene arm nu opwaarts richting het plafond. Zodat je op de zijkant van je voet en je elleboog staat.

**Oefening:** Hou je plank vol voor 30 seconden, wissel dan van kant en doe de andere 30 seconden zonder pauze.

**GIF:**



### **Frequentie van de oefeningen**

Indien je het gevoel hebt dat deze oefeningen redelijk zwaar zijn: laat dan telkens een dag tussen en doe de oefeningen om de twee dagen. Heb je het gevoel dat deze oefeningen te makkelijk zijn? Doe deze 8 minuten reeks dan twee maal achter elkaar. Denk je dat je het aankan om deze oefeningen elke dag te doen? Ga dan zeker je gang!

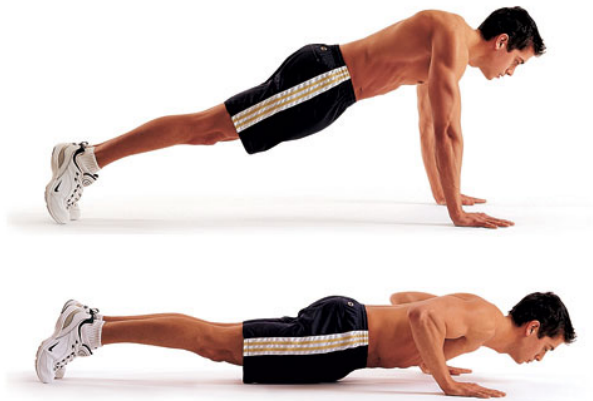
## Eetpatroon

Een zogenaamd no-calorie dieet, of andere aangepaste diëten, zijn niet nodig om vet te verbranden. Je kan gerust blijven eten wat je nu eet, maar ik heb een aanbeveling: eet de hele dag door in kleinere porties. Als je je afterburn effect ten volle wil benutten, moet je je maag constant laten werken.



Slechts drie of zelfs maar twee keer eten op een dag <sup>39</sup> zal ervoor zorgen dat je vaak met een lege maag te kampen hebt en bijgevolg een veel te grote honger krijgt. Dat zorgt er dan op zijn beurt voor dat je teveel gaat eten, wanneer je dan eindelijk je gerecht voor je neus hebt staan. Je maag zal overbelast worden en je overvol buikgevoel zal je moe en minder productief maken. Beter is om: een klein ontbijtje te nemen, een 10-uurtje (banaan, appel, kiwi,...), middageten, 4-uurtje (koek, fruit, muesli,...), avondeten, 22-uurtje (een pudding, een chocomousse, een activia yoghurt,...). Hierdoor heeft je maag de hele dag werk, jij geen hongergevoel en je zal meer vet verbranden.

Dan wens ik jullie enkel nog veel workoutplezier toe!



<sup>39</sup>Diegenen die altijd het ontbijt overslaan, I see you!

## Woordje van de Temmer

Aheum, aheum, aheum, aan allen die zich voelen aangesproken, proficiat! Aan allen die zich niet voelen aangesproken, ook proficiat!



Jaja, beste lezertjes en lezerinnetjes, met volle teugen geniet ik van mijn laatste maanden/weken als temmer en stilletjes aan komt er een eind aan mijn leiderschap als Supreme Leader van mijn scha(ch)tjes in

een galaxy hier ver, ver, vandaan...<sup>40</sup> Wat ga ik nostalgisch kunnen terug kijken op al die liters D(ie)M(otherfucker)D(ie), Spitbull en hazelnootgenever die ik al getrakteerd heb en getrakteerd heb gekregen van jullie! Bij elke herinnering van een eetfestijn, clubavond of (schachten)activiteit zal ik telkens een traantje moeten wegpinken uit melancholie! Vandaar deze laatste uiteenzetting van alle dwazigheden die ik met men schachtjes heb beleefd de voorbije weken, opdat ik nog voor een laatste keer kan bewijzen dat ik de beste schachtenbende heb die een temmer zich wensen kan!

Om te beginnen was er de 12urencantus in week 3 en ik moet nageven dat ik vrij dood was op het einde hiervan. Zes van de zeven delen voor een schachtenbak staan was toch wel ietsje intensiever dan verwacht. Ik was voornamelijk echt blij om te zien dat vanaf het begin al zoveel schachten en commi's talrijk aanwezig waren, want goedgevulde cantussen zijn altijd leuker volgens mij. "De schuld van de temmer" vloog me rond de oren, net als mijn

<sup>40</sup>Stiekem blijf ik temmer voor het leven hoor

cumulatief aantal ad pistums<sup>41</sup>. Die kreeg ik van mijn grote cantus-chef die even graag streepjes noteert als een gevangene in Alcatraz. Maar ja, dat is nu eenmaal de prijs die je betaalt voor de mooiste functie allertijden, zeker?

De week daarna hadden we het alombekende schachten-entente. Voor sfeer en gezelligheid geef ik een dikke 10/10, mede mogelijk gemaakt door de hilarische dansjes, parodieën, performances, uiteenzetting over de *Flat Earth* en live optreden van the Backstreet Boys feat Mr. Ukelele. Voor het eten geef ik een faire 5/10 aangezien ik tijdens het hoofdgerecht praktisch gestikt ben in een klomp aangeegekochte pasta en een berg koriander, wat ik overigens totaal niet lust<sup>42</sup>. Al bij al nog een geluk dat het dessert veel heeft kunnen goedmaken om de schachtjes niet volledig te laten buizen door mijn *hangry* zelve.

Voor de rest was mijn DC de criticaster van dienst en hebben ze volgende commentaren genotuleerd: sommige schachten hadden geen lint aan, er werd wodka-fruitsap aangeboden zonder dat dit aanwezig was, Jupiler werd in een Stella-glas geserveerd, de tandenstokers waren bij het aperitief op, er was een hele avond geen vlees<sup>43</sup>, de gemengde broodjes op het menu waren maar van één soort, de meloensoep bevatte geen meloen, er was geen frisdrank aanwezig, Basile mocht meer kleren aan hebben, geen grote witte servetten als bavetje, en de wijn was warm en werd niet op gepaste wijze geserveerd.

Na deze rollercoaster aan horror- en culinaire ervaringen hebben de schachtjes, het DC en ik op het einde van de avond nog enkele plateau's opgezopen in de CB en zijn we in de Spitbull gevlogen.

De verbroederingscantus van HerWiNames was naar mijn mening echt ook een topcantus! Jammer genoeg waren er echt niet veel WiNA schachtjes aanwezig, maar diegene die er toch waren zijn zo goed als allemaal tot het einde gebleven. Allemaal verdienen ze dus enorm veel respect punten! Ook de paginanummering der stokskes, bollekes en zwaantjes was bijna vlekkeloos gegaan, wat extra

<sup>41</sup>Ad pistums...of ad pista??

<sup>42</sup>Wie überhaupt wel?

<sup>43</sup>Rot op Jarne, gij vuile vegetariër



veel respectpunten voor die gasten oplevert<sup>44</sup>. Er kan wel geconcludeerd wor-

den dat Robin, temmer van de Hermes, en ik ons kostelijk geamuseerd hebben. En uiteindelijk zijn we toch mooi, zonder dat we het doorhadden, weer in de Père beband. Maar WiNA blijft erbij: we kunnen sneller zuipen dan die van Hermes!



Zo dat was het dan weer. Toch ben ik wel eens benieuwd aan wie ik mijn temmerstok mag overhandigen en wie in mijn voetsporen zal treden! We zullen het binnenkort weten, maar eerst nog: \*trommelgeroffel\* dé ontgroening! Maak jullie borst maar al nat, liefste schachtjes, en zet jullie beste beentje maar voor want deze allerlaatste bloedstollende beproeving zal uitmaken of jullie waardig genoeg zijn om dat lintje over jullie rechterschouder te mogen dragen<sup>45</sup>.

Hopelijk komen die laatste jaaropdrachten nog tot een goed einde, ik heb er hoge verwachtingen van althans!

Love and kisses

Her All Holiness Alexandra the First, Master of Sloeries

<sup>44</sup>Ik heb dan toch niet gefaald in jullie opvoeding

<sup>45</sup>Vrees niet, ik sta open voor omkoperij en corruptie

## Glijbaantjes

“Aan iedereen die burgelijk ingenieur studeert.” -Nathan

“Dat is niet studeren.” -Robin

“Wacht, ben je nu ontmaagd door een gans?” -Matthias

“Is barbecue niet met een Q?” -  
Mathieu



“Ik heb denk ik nog nooit een glijbaantje gehad. Volgens mij zeg ik enkel slimme dingen.” -  
Sander

“Een blowjob is geen blowjob als jij de persoon bent die een blowjob geeft” -Sander



“Een steen heeft namelijk geen poepgaatje” -Jarne

“Je moet de scampi’s afbreken  
voordat ze in het vet gaan.” -  
Matthias op de loempia-avond

“Ik ben blij dat je een grote hebt”  
-Vincent  
“Nee dat is niet waar” -Robin

“Ik ben geens mens, ik ben een  
Griek!” -Apostolos



“Dat is eigenlijk een Alexandra  
met een voetfetsij” -Kelly, over  
de temmer van Podoa

“Ik heb met mijn schoonzoon  
een parket gelegd” -Robin



“Mijn zakken zijn echt gaten-  
kaas” -Nathan

“Bejaarden, die hebben ook zo'n geur eh” -Bjorn in een les over compilers

“Wij mogen letterlijk puppy's verkrachten in dat café!” - Anoniem

“Robin is gewoon een glijbaantje op zich.” -Sander over waarom Robin zoveel glijbaantjes heeft



“Ryan Reynolds' tet zou ik zonder melk zelfs al zuigen.” - Jarne

“De topvrouw van de NASA zei: 'de eerste vrouw op Mars wordt een vrouw.’” -Tippi

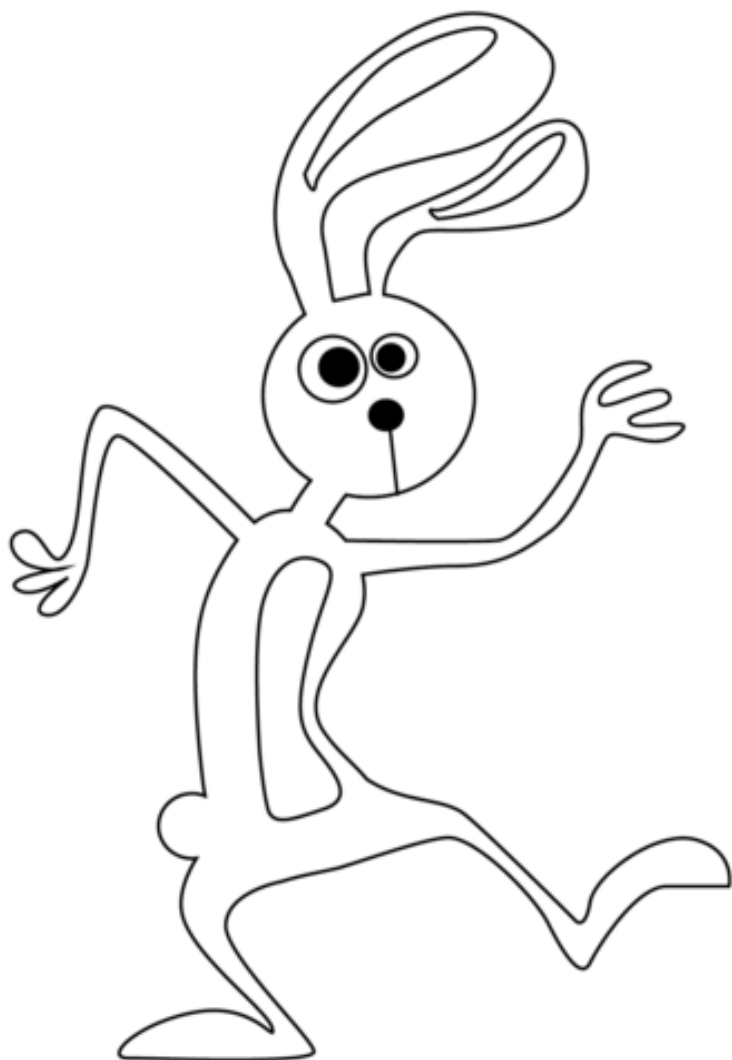


“Die ene gast zijn penishoofd ligt nog steeds op mijn kot!” -Kobe

## Kleurplaat

Zoals het traditite is in 't Strakske, is er weer een kleurplaat en hier mag uiteraard bijgetekend worden. Als je trots bent op je tekening mag de die zeker doorsturen naar de scriptor.

---

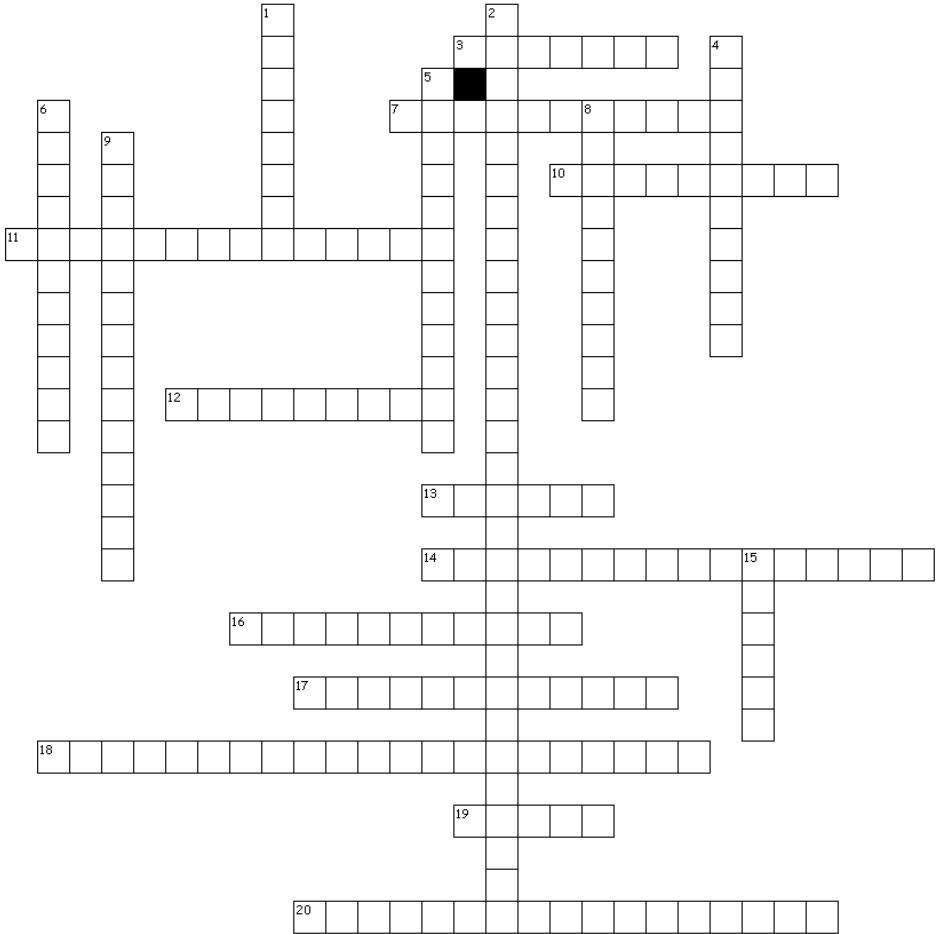


# Puzzels

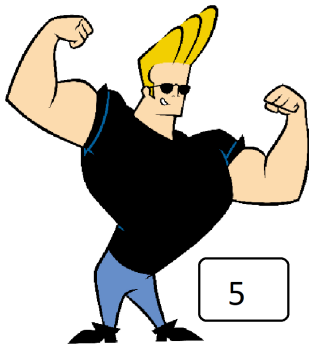
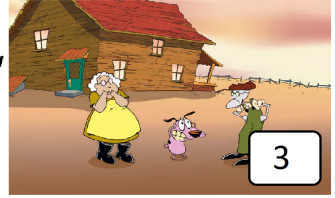
## Throwback-series-crossword

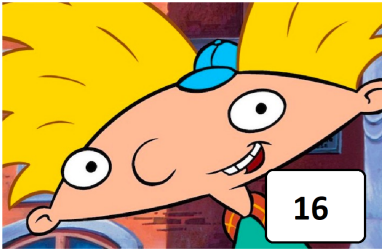
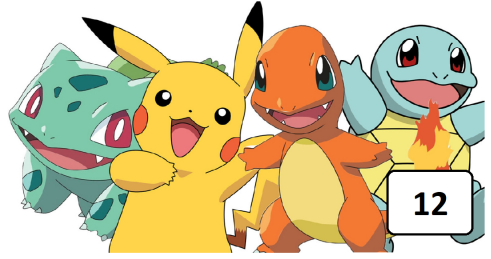
Hoeveel van volgende cartoons en series van onze kindertijd<sup>46</sup> herken jij?

---



<sup>46</sup>Als dit niet zo is ben je mogelijk te oud om nog te studeren







## Wie is deze pokemon?

Ben jij de beste Pokémontrainer die ooit rondgelopen heeft? Bewijs dit door aan de ultieme test mee te doen! Alleen de slimste trainers kunnen alle onderstaande Pokémon juist hebben, dus zet je scherp. De oplossingen verschijnen in de volgende editie van 't Strakske.

*Gotta catch 'em all!*

---



## Dankwoord

Uiteraard heb ik dit Strakske niet alleen gemaakt. Dus nu wil ik even van de gelegenheid gebruik maken om al deze mensen te bedanken.

- Dank aan Alexandra voor haar kledij-tips
- Dank aan Quentin en Noa voor de Pokémonfoto's
- Dank aan Robin voor de Date-quiz
- Dank aan Freija voor de voorpagina
- Dank aan het praesidium voor hun woordjes en verslagen
- Dank aan IAESTE voor het artikel
- Dank aan Quentin voor het kruiswoordraadsel
- Dank aan de sponsers om sponsers te zijn
- Dank aan Jonathan voor zijn stuk over een gezonde workout
- Dank aan iedereen die vaak domme dingen zegt en mij gemakkelijk glijbaantjes bezorgt
- Dank aan het praesidium voor het nalezen



