

Andere vlinders in de tuin door droge zomers

De hete zomers schudden het Vlaamse tuinvlinderbestand door elkaar. Droogtegevoelige soorten als de dagpauwoog, in 2013 nog de talrijkste, en de kleine vos worden opmerkelijk minder waargenomen. Dat blijkt uit de dertiende Grote Vlindertelling van Natuurpunt. De verklaring? **De rupsen van al deze soorten zijn voor hun voortplanting afhankelijk van brandnetels** en die zijn massaal verdroogd. Warmteminnende soorten als het bruin zanddoogje en de zuiderse kleine parelmoervlinder werden dan weer nooit eerder in zoveel tuinen aangetroffen. Ook de koningin-nenpage doet het goed. (SPK)

De man belt, de vrouw stuurt via sociale media

Afspreken, communiceren en grappen met vrienden? Dat doen we overwegend per sms (57 procent). Dat blijkt uit een rondvraag van Samsung bij ruim duizend smartphonegebruikers. **Uiteraard zijn sociale netwerken steeds populairder; 40,5 procent van de berichtjes wordt via die weg gestuurd.** Meer dan de helft communiceert ook via videogesprekken. Voorts blijkt dat er een verschil is tussen mannen en vrouwen. Met 44 en 41 procent genieten sociale netwerken en messaging-apps de voorkeur van vrouwen. Mannen kiezen telefoongesprekken (een aandeel van 45 procent). (BCL)

Milieurapport was nodig voor renovatie Doel 1 en 2

De federale regering had bij de levensduurverlenging van Doel 1 en 2 een milieueffectbeoordeling moeten laten opstellen. Dat stelt het Europees Hof van Justitie.

De regering-Michel liet in juni 2015 de levensduur van kerncentrales Doel 1 en 2 met tien jaar verlengen. Om die verlenging mogelijk te maken, werden de centrales gemoderniseerd - werkzaamheden die zo'n 700 miljoen euro hebben gekost. Maar die werkzaamheden gebeurden zonder dat er een milieubeoordeling (MEB) en inspraakprocedure werden opgesteld. Daarop stapten Bond Beter Leefmilieu en Inter-Environnement Wallonie naar het Grondwettelijk Hof, vanuit de overtuiging dat die wel degelijk nodig was. Het Europees Hof van Justitie, dat om advies werd gevraagd, geeft hen nu gelijk.

De beslissing van het Europese Hof is een kaakslag voor ontslagnemend minister van Energie Marie-Christine Marghem (MR). Zij lag bij het begin van de regering-Michel onder vuur omwille van die levensduurverlenging. Zij wilde toen koste wat het kost een nieuwe vergunningsprocedure vermijden. Het stond in de sterren geschreven dat die procedure jaren zou aanslepen door klachten van buurtbewoners. Maar, zo garandeerde de minister die tevens jurist is, alles was binnen het kader van de wet gebeurd.

In zijn arrest oordeelt het Hof nu dat de levensduurverlenging risico's op aanzienlijke milieueffecten met zich meebrengt, die qua omvang "vergelijkbaar zijn met de risico's die zich voordeden bij de oorspronkelijke ingebruikname van de centrales". In zo'n geval is een MEB absoluut noodzakelijk, zo stelt de richtlijn. Omdat de centrales zich vlak bij de grens met Nederland bevinden, moest er bovendien een grensoverschrijdende procedure komen. Marghem reageert dat het nu aan het Grondwettelijk Hof is om een definitieve beslissing te nemen.

'De keuze om kerncentrales langer open te houden, kan niet meer worden bedisseld in achterkamers'

SARA VAN DYCK
BOND BETER LEEFMILIEU

De Bond Beter Leefmilieu reageert alvast tevreden. Hij noemt de beslissing van het Hof een belangrijk precedent. "De keuze om kerncentrales langer open te houden, zal niet meer kunnen worden bedisseld in de achterkamers van de politiek", zegt beleidsmedewerker energie Sara Van Dyck bij persagentschap Belga. (PG/BELGA)

Extreme fitness Crossfit staat ondertussen ook in België op de kaart



Deze club in Halle is een van de 86 plaatsen in België waar u zich kunt inschrijven voor lessen crossfit. © THOMAS NOLF

Het lijf afbeulen met rommel uit de garage

Sinds 2012 probeert ze zich te kwalificeren, dit jaar is het gelukt. De Belgische Carmen 'Boz' Bosmans kan zich dit weekend tot fitste vrouw ter wereld kronen op de Crossfit Games in de VS. Ook in ons land kent de 'meest complete sport' inmiddels een trouwe aanhang.

FREEK EVERS

Haar naam doet waarschijnlijk geen belletje rinkelen, maar Carmen 'Boz' Bosmans is absolute wereldtop in crossfit. Sinds 2012 probeert ze zich te kwalificeren voor de Crossfit Games. Laat ons dat hier voor de gemakkelijkerheid het wereldkampioenschap meest fitte lichaam ter wereld noemen. In de nichepodcast *Innerfight* vertelt ze dat vooral maag- en darmproblemen haar in het verleden hebben tegengehouden. Wie de Instagram-tijdlijn van Boz doornemt, ontdekt spiermassa bij de Belgische waarvan u niet wist dat ze bestond.

Sinds een kleine tien jaar is crossfit van de Verenigde Staten naar België overgewaaid. De kracht- en conditietraining werd uitgevonden door het duo Greg Glassman en Lauren Jenai in 2000. De hele theorie is gebaseerd op functioneel bewegen. Atleten gebruiken oefeningen en technieken uit het olympisch gewichtheffen, turnen en atletiek. "Crossfit is de meest complete sport ter wereld", zegt Carine Sermon, die in 2011 een van de eerste crossfitzalen in België opende.

Het enige wat je nodig hebt om te crossfitten

is een zogenaamde box of sportzaal en een gediplomeerde trainer. "Crossfit is gegroeid uit het idee dat je aan alles wat je in een garage vindt voldoende hebt om superfit te worden", zegt Gijs Balis, trainer bij Crossfit Lummen. Denk aan banden, touwen, staven en gewichten. "In ons functionele fitnessonderdeel werken deelnemers alleen met hun eigen lichaam en elastieken." Een typische crossfittraining bestaat uit een opwarming, een technisch gedeelte en een *work-out of the day*. Het gaat om een hoge intensiteitstraining die maximaal een uur duurt.

In België zijn er volgens de officiële crossfitwebsite 86 plekken waar u zich kunt inschrijven voor het totaalpakket aan fitness. Uit een rondvraag van *De Morgen* bij verschillende crossfitzalen blijkt dat de zaken goed gaan. "U start uw artikel met een verwijzing naar Carmen Bosmans," zegt uitbater Sermon, "maar onze leden hebben helemaal niet de ambitie om de fitste van de wereld te worden." Sermon ontmoet vooral mensen die het beu zijn om niets te doen en in crossfit hun gading vinden.

Wat heeft de sport dan voor op pakweg klassieke fitness? Volgens Stefanie De Preter van Crossfit Mechelen heeft veel te maken met de groepssfeer. "In fitness ben je op jezelf aangewezen, bij crossfit sport je in groep." Mensen moe-

digen elkaar aan en ondersteunen elkaar tijdens de moeilijkste momenten. "Veel mensen maken hier nieuwe vrienden. Iedereen staat in een zaal met korte short en sportschoenen. Je weet bij wijze van spreken niet met welk soort wagen anderen zijn toegekomen. Iedereen is gelijk."

De prijs voor een abonnement in een crossfitclub varieert van regio tot regio. In Lummen betalen leden 85 euro per drie maanden. Bij Cross Fit on The Road in het Brusselse betaal je 70 euro per maand. "Dat lijkt veel, maar je wordt wel elke minuut die je hier bent begeleid", benadrukken de trainers. De meeste zalen raden hun leden aan om minstens drie keer in de week een uur te crossfitten. "Alleen op die manier haal je resultaten. Al is het even belangrijk om voldoende te rusten", benadrukt De Preter.

Alle trainers in crossfitclubs zouden minstens een zogenaamd crossfit level 1-diploma moeten hebben. Dat kunnen ze halen door zich in te schrijven voor een opleidingsweekend plus examen bij het bedrijf Crossfit. Kostprijs: 1.000 euro. Om de vijf jaar moeten trainers hun examen opnieuw doen. Ook een crossfitbox openhouden doe je niet zomaar. Daar vraagt het Amerikaanse moederbedrijf een jaarlijkse bijdrage van 2.700 euro voor. "Dat hebben de oprichters van crossfit goed bekeken", lacht trainer Balis.

'In fitness ben je op jezelf aangewezen, bij crossfit sport je in groep. Veel mensen maken hier nieuwe vrienden'

STEFANIE DE PRETER
CROSSFIT MECHELEN

DE CULTZOMER VAN... LISBETH IMBO

'Eventjes verdwalen in Watou'

Cultuur hoort bij de zomer. Daarom peilt *De Morgen* elke dag naar de cultureel verantwoorde vooruitzichten van interessante figuren. Vandaag: Lisbeth Imbo, journaliste en anker bij De zevende dag.

Wat is uw ideale soundtrack voor uw rit naar het zuiden?

"Waar ik in de auto naar luister, hangt af van het moment. Als ik zondag bij het ochtendkrieken naar de studio moet rijden voor De ze-

vende dag kan ik nog niet veel hebben. Dan luister ik naar gregoriaanse muziek. 'Illumina faciem tuam' van de Venetiaanse componist Carlo Gesualdo bij voorbeeld, ontdekt via mijn lief. Het landschap zien voorbijgaan op de achtergrond is de mooiste manier om de dag mee te beginnen. Of een reis, daar vind ik rust in. Maar vraag me niet om daar om vier uur in de namiddag naar te luisteren. Dan mag er wel wat meer tempo in. Oscar and the Wolf passeert dan weleens de revue."



Welke tv-reeks moeten we nu dringend inhalen?

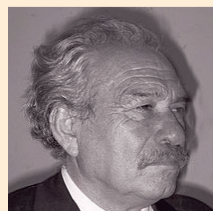
"Ik ben *Fifty Shades of Grey* voor acteur Jamie Dornan gaan kijken. Kapitale fout. Maar het voormalige fotomodel had me zo verrast in *The Fall* dat ik het toch een kans heb gegeven. Die serie is trouwens wel een must. Dornan speelt er een serie-verkrachter- en moordenaar. Met Gillian Anderson als tegen-speelster en een sterk verhaal kan hij duidelijk wél acteren."

Welke expo hebt u aangekruist?

"Ik was erg onder de indruk van Luc Tuymans in het Palazzo

Grassi op de Biennale in Venetië. Ik heb daar pas ten volle zijn waarde als kunstenaar beseft. En als je daar dan toch bent: zeker de expo van **Jannis Kounellis** in de Fondazione Prada aandoen. Zijn sobere installaties resoneren prachtig in het majestueuze herenhuis. Een jas aan een kapstok, een beetje à la Beuys, maar dan tegen een volledig vergulde muur. Deze

Jeroen Brouwers, een favoriet. En wat een prachtige beeldspraak. Eventjes verdwalen in Watou, dat zet ik op mijn agenda." (KBE)



Dieven stelen twintig deelsteps in Brussel

In Brussel zijn twee mannen opgepakt die een twintigtal gestolen elektrische steps vervoerden met een bestelwagen. Dat bevestigt het parket, dat een onderzoek heeft geopend. De deelsteps van het bedrijf Wind, die voorzien zijn van een gps-tracker, waren kort voordien gestolen in de omgeving van de Elsenesteeuweg en het Stefanaplein. **C.M. en B.Y., allebei geboren in 1991, zijn ter beschikking gesteld van het Brusselse parket.** De verantwoordelijke van Wind zou verklaard hebben dat dergelijke diefstallen zich al eerder hadden voorgedaan, onder meer in Frankrijk. (BELGA)