

Streetwise #02

nr. 02
winter 2004
haljaarlijk



Colofon

Streetwise: halfjaarlijks magazine over veilig en gezond uitgaan

Redactie: Wouter DeVriendt, Tom Evenepoel, Laura Hermans,

Tina Van Havere, Jochen Schrooten, Liesbeth Vermeylen

Grafische vormgeving: www.whatif.be (digitale uitgave)

Verantwoordelijke uitgever: Stan Ansoms

Partywise is een initiatief van VAD-de DrugLijn

Adres: VAD vzw - Vanderlindenstraat 15 - 1030 Brussel

Contact: T 02 423 03 33, F 02 423 03 34, partywise@druglijn.be

Volgend nummer: winter 2005

Dit magazine is gratis en mag niet verkocht worden. De uitgever is niet verantwoordelijk voor uitspraken of standpunten van derden die in dit blad aan bod komen.

Inhoud

Edito 06

Pics 08

On tour 10

Surf 12

Lifestyle 14

Onderzoek 20

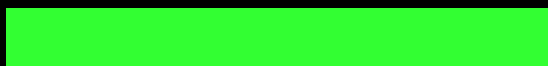
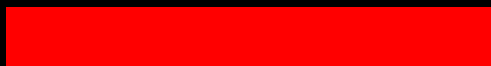
Artiest 24

Partywise focus 29

Respecting youth 32

Party basics 36

Uit de scène 40



Kijk je raar op bij het openen van deze Streetwise #02? Zegt Partywise je iets? Gaat er nog steeds geen (kerst)belletje rinkelen (nog steeds niets?)? Dan zit er iets mis, want Partywise, dé referentie voor veilig en gezond uitgaan, heeft net haar eerste kaars uitgeblazen en was in 2004 niet weg te slaan uit het Vlaamse uitgaanswereldje.

In onze top tien voor 2004 staat City Parade (ondanks alle commotie in de pers) met stip bovenaan. Met een eigen Partywise truck, DJ's en feestgangers hebben we een kwart miljoen feestende jonge mensen laten zien waar Partywise voor staat: niet alleen bla bla maar ook beats en nog eens beats... Ook op Rock Werchter, Pukkelpop,

I Love Techno én Groove City was Partywise op de afspraak. Daarnaast heeft een veelvoud van organisatoren inspanningen geleverd om de Partywise-spirit mee in te burgeren. Bedankt aan eenieder die zich hierin herkent! Voor wie je het als organisator doet? Voor onze lezers die wijs uitgaan ernstig nemen en die waar nodig de juiste keuzes maken!

Terwijl elke zichzelf respecterende partylover zich een weg feest richting 2005, werkt Partywise achter de schermen (samen met jeugdwerkers, clubmanagers en organisatoren van muziek-evenementen) aan een upgrade van het publiekscomfort. En wat blijkt? De creatie van veilige en gezonde uitgaanslocaties en

klantgericht werken gaan perfect samen! In mensentaal: chill outs, (gratis) waterverstrekking, shuttlediensten, preventieboodschappen, goede medische omkadering en 'gezonde voeding'..., meteen ook het hoofdmenu van deze Streetwise #02.

Partywise wil – hoewel we als levensgenieters onze reputatie hoog moeten houden – niet muggenziften over de kwaliteit van het frietvet op de festivals of over de voedingswaarde van die 'heerlijk' geurende hamburger. Te voorspelbaar! Trouwens, de laatste jaren winnen de fruit-cocktails en de Aziatische keuken aan populariteit. Wij zijn alvast fans! Wat je wel op je bord krijgt, is een mix van tips over voeding, uitgaan en de onvermijdelijke

link met alcohol en andere drugs. Bovenop de kalkoen op je bord krijg je van ons alvast een gezonde portie tips om je voeding en vochtbalans op peil te houden bij een avondje feesten.

Voor het overige blijft Streetwise het gekende recept: no-nonsense informatie over alles wat party-liefhebbers bezig houdt: lifestyle, muziek en uitgaan, overgoten met een dikke saus van veilig en gezond feesten.

Je merkt het: Partywise heeft honger naar meer.

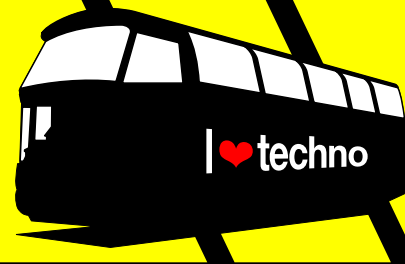
Party on (en werk die calorieën weer weg) & Partywise !



Pics Cityparade 2004 partywise



On tour



GENT - Op de vooravond van zaterdag 14 november 2004 kon je bijna over de koppen lopen aan het Sint-Pietersstation in Gent. Het zag er meer dan ooit zwart (of liever fluo) van het volk en de ambiance zat er duidelijk in. Van de meest extravagante party-people tot de occasionele muziekliefhebbers, ze scandeerden in koor: I ♥ TECHNO! Benieuwd of het er 'achter de schermen' even flashy en rumoerig aan toe ging!

Partywise present

I ♥ techno is een organisatie van wereldformaat en alle mogelijke partijen werken daarbij zo goed mogelijk samen. Zo proberen de organisatoren in samenwerking met Stad Gent, politie, hulpdiensten, security diensten, openbaar vervoer én Partywise alles in goede banen te leiden.

De gezamenlijke taak was te zorgen voor een goede basis voor een vlekkeloos en vooral gezond verloop van het feestje.

Partywise is van mening dat verstandig uitgaan niet per definitie saai hoeft te zijn. Of nog, wie geen risico's wil lopen, gebruikt beter geen drugs. Maar Partywise wil de ogen niet sluiten voor de realiteit. Uitgangspunt is no-nonsense informatie, met name: we kunnen niemand zeggen wat te doen of laten, maar het kan wel eens goed fout gaan.

Omdat Partywise zich bewust is van sommige risico's bij het uitgaan, is Partywise pleitbezorger van enkele preventie-maatregelen die je misschien niet meteen opvielen, maar toch broodnodig (lees: partynodig) waren én zijn.

Partynodig!

Enkele van onze belangrijkste

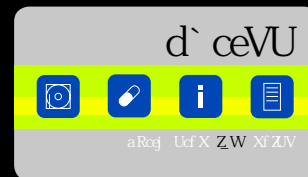
voorzorgsmaatregelen zijn in samenwerking en overleg met de andere partners gerealiseerd. De gigantische chill out opgemerkt? Een ganse nacht shaken doet je lichaamstemperatuur stijgen, vooral als je drugs gebruikt. Partywise moedigt iedereen aan op tijd en stond te gaan afkoelen en even uit te blazen. Zo vermijd je oververhitting. Bovendien ijvert Partywise ervoor dat de temperatuur in elke zaal nooit boven de twintig °C zou komen. Daarnaast was er de gratis waterstand. Een groot succes, zo te zien! Uitdroging is één van de grootste risico's die mensen nemen als ze drugs gebruiken. En nog meer als ze gaan combineren met alcohol. Ging het toch fout? Partywise pleitte voor een extra duidelijke verwijzing naar de Rode-Kruispost in de centrale hal. Het Rode Kruis hing een immens grote

spandoek op, die te zien was tot aan de overkant van de zaal. Zelfs al raakte je in paniek, daar kon je niet naast kijken. Ten slotte, drink and drive: no can do! Omdat zo'n 75 % van de feestgangers met het openbaar vervoer op de bestemming kwam, zette De Lijn tal van pendebussen in. Van 7 uur 's avonds tot 6 uur 's morgens reden de bussen aan en af tussen het station en Flanders Expo. Je merkt het, een vlotte samenwerking tussen tal van diensten zorgt voor de perfecte mix van fun én wijs uitgaan!

Dus: keep the party going and keep the party wise!

Mariëlien Titeux - Laatstejaars-studente journalistiek aan de Arteveldehogeschool in Gent

// SURF // SORTED_



<http://www.waitemataadhb.govt.nz/sorted/>



Surfen in Nieuw-Zeeland

Nieuw-Zeeland... de bakermat van vele 'extreme sports', voor de liefhebbers ook wel van kiwi's en schapen enzo, én bovendien een plek met een stevige partyscène! Dat leiden we alleszins af uit een knappe site over partydrugs waar we laatst al surfend op stootten.

Zo werd nog maar eens bewezen dat er wel degelijk zoiets als een 'global village' bestaat. Eerlijk gezegd stonden we met onze partyboots aan de grond genageld toen bleek hoeveel gelijkenissen 'Sorted' met onze eigen Partywise-site vertoonde. Respect, bomp! Je had gelijk: 'de wereld is klein!'



Sorted

De naam van de website trekt meteen de aandacht omwille van de dubbele bodem. 'To be sorted for E' bijvoorbeeld, wordt gezegd van iemand die van plan is XTC te gebruiken en daarvoor ook zijn of haar 'gerief op zak heeft'. Anderzijds is 'someone sorted' iemand die goed geïnformeerd is, zijn zaakjes op een rijtje heeft en weet wat zij of hij doet en niet doet (anders gezegd: iemand die doordrongen is van de Partywise-spirit...)

Het geheel ziet er zeer overzichtelijk uit, zonder al te veel gadgets of toeters en bellen. Gewoon de basic info, niet meer en niet minder. Alles is heel neutraal, feitelijk en recht-voor-de-raap onder woorden gebracht en dat maakt de info voor ons Vlamingen een stuk verteerbaarder. Wat de looks betreft, wordt gebruik gemaakt van vier pictogrammen (tiens, waar hebben we dat nog gezien ?!) die het poepsimpel maken om tussen de vier luiken te navigeren.

Ondanks de compacte vorm van de site, is Sorted inhoudelijk echt wel verbazend omvattend. Het pictogrammetje met de draaitafel staat symbool voor het hoofdstuk 'safer partying', een thema naar ons hart, natuurlijk! Daarin staat niet alleen de info die je via Partywise al lang verteerd had, maar bovendien vind je er ook tips in verband met zwangerschap, om maar één voorbeeld te geven



En waar is alcohol gebleven?

Een ampul staat symbool voor het tweede hoofdstuk: partydrugs. Daarin vind je bondige maar toch erg volledige info over effecten en risico's van de belangrijkste drugs (in Nieuw-Zeeland dan toch). We moeten toegeven dat

dit een pluspunt is ten opzichte van onze eigen Partywise-site, maar anderzijds merken we dat alcohol niet als aparte drug vermeld wordt. Een gemiste kans...

Voorts omvat Sorted nog een hoofdstukje juridische informatie (terug te vinden onder de 'i') en een feedbackformulier: ongetwijfeld belangrijk als je Nieuw-Zeeland bent, maar voor ons iets minder relevant (tenzij je professor Nieuw-Zeelands recht bent natuurlijk)



Samengevat: een 'tongtwister' van een webadres maar wel een sterke site + echt wel maf om te merken dat men aan de andere kant van deze aardkloot echt wel op dezelfde groeve zit qua partydrugs en veilig en gezond uitgaan. De concrete tips bij 'Safer partying' zijn zonder meer aanraders, ook voor wie zich aan deze kant van de aardbol op een dansvloer begeeft. Klik allen daarheen en laat de statistieken ginder even tilt slaan door Belgische bezoekers, wie weet wat voor moois er nog kan uit voortbloeien

Lifestyle



Met de feestdagen voor de deur krijgt feesten een extra dimensie! De eindejaarsperiode lijkt wel één langgerekte party: uitgaan, het glas heffen, uitgebreid tafelen. En daarna? Een zotte morgen, met een houten kop, dreunende hoofdpijn, een perkamenten tong, hevige dorst, de permanente neiging om boven de wc-pot te gaan hangen, en een moeizame zoektocht naar oplapmiddeltjes.

**Welke middeltjes écht helpen tegen een kater?
Wat volgt is een ontzuenderend antwoord.**

Bakje troost

Alle hardnekkige kwakkelverhalen ten spijt, een straffe espresso drijft de kater niet uit je lijf. De wetten van de biologie zeggen nog steeds dat de lever ongeveer anderhalf uur nodig heeft om één glas alcohol af te breken. Wie meer dan één glas heeft gedronken en een kater heeft, zal de rit tot het einde moeten uitzitten.

Cafeïne kan wel wat opkikkeren, het versnelt de afbraak van alcohol niet, laat staan dat het oppeppende effect ervan je nuchter genoeg zou maken om achter het stuur te kruipen.

Ook honing eten, één van grootmoeders wijsheden, verandert niets aan de zaak. Het help wel om je suikerspiegel, die door de alcohol verlaagt, op peil te houden.

Een luchtje scheppen? Frist misschien op, maar aan de alcohol in je lijf verandert het niets.

De pees erop

Dan maar stevig sporten om de kater uit je lijf te krijgen? Vergeet het! Sporten is vocht verliezen. En onder invloed kamp je al met een vochttekort! In je hersenen bijvoorbeeld. Die komen dan direct tegen je schedel aan te liggen. Dat resulteert in de welbekende katerhoofdpijn. Nee, door te sporten raak je dat kattebeest niet kwijt, integendeel.

Een aspirine misschien?

Aspirine, of een andere pijnstiller zoals paracetamol, kan de houten-kop-pijn weliswaar wat verlichten, maar de kater wegnemen? Nee!



Drink na elk glas alcohol een glas water.



Partywise undercover

Ben je een wisehead, en ten einde raad? Oké, raap jezelf dan bij mekaar en zoek soelaas op het internet.

Partywise deed de proef op de som en belandde bij 'hét ultieme anti-katerdrankje: KG-2@'. Russische spionnen gebruikten het om onopvallend te kunnen infiltreren tijdens operaties, zo blijkt. Moet wel goed spul zijn! Russen zijn immers stevige drinkers, en wil je in dergelijk gezelschap niet door de mand vallen, dan hijs je dat glas best minstens zo vaak mee.

Ontnuchterend? Gewoon een peperduur voedingssupplement, niet meer, niet minder. Het drankje bevat stoffen die je met een evenwichtige voeding al in voldoende mate binnenkrijgt. Of de aminozuren en vitamines de alcoholafbraak in het lichaam effectief versnellen en uitdroging voorkomen? Is nergens bewezen!

Water!

Wat kun je dan wel proberen om het etentje op tweede kerstdag, gevolgd door de jaarlijkse trapistenbar in het jeugdcentrum, nog te overleven? Hoort een kater steevast bij de eindejaarsperiode, of ga je

er net alles aan doen om het dit jaar te vermijden?

Slechts één tip geeft honderd procent zekerheid: helemaal niets drinken. Maar of dat advies het haalt in de feestperiode, valt te betwijfelen. Een glaasje champagne hoort voor velen bij oudejaarsavond en menig kerstmenu bestaat niet enkel uit kalkoen maar ook uit een lekker glas wijn. Dus...

Als je dan toch alcohol drinkt, drink dan ook veel en regelmatig water. Water werkt het uitdrogende effect van alcohol tegen en kan de kater en de nadorst beduidend verminderen. Door tussendoor water, fruitsap of cola te drinken, verlaag je je drinktempo waardoor de hoeveelheid alcohol die je opneemt vermindert.

Ook eten tijdens het drinken helpt. Eten heeft weliswaar geen invloed op de afbraak van alcohol door de lever, maar het kan er wel voor zorgen dat alcohol trager wordt opgenomen. De opname van alcohol wordt dus verspreid in de tijd. Vettig voedsel heeft het grootste effect. De typische borrelhapjes die vaak geserveerd worden, zoals pinda-nootjes of olijven, zijn dus helemaal niet slecht gekozen als begeleider van het aperitief.

Drinknormen voor mannen en vrouwen

1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterke drank = 10 gram pure alcohol (bij standaard horecaglazen)**

Drink gemiddeld niet meer dan 3 glazen per dag*

Drink gemiddeld niet meer dan 2 glazen per dag*

Drink maximaal 5 glazen per keer

Drink maximaal 3 glazen per keer

Drink ten minste 2 dagen per week geen alcohol

* Het gaat hier om gemiddelden en het effect van alcohol kan verschillen van persoon tot persoon (het gewicht speelt bijvoorbeeld een grote rol). Ook dezelfde persoon kan, afhankelijk van de fysiek of het gemoed, van dag tot dag anders reageren op alcohol.

**Dit geldt niet voor streekbieren. Die bevatten door het hogere alcoholgehalte en het grotere standaardglas meer pure alcohol.

Hoe wilt ge
aan een lief
geraken
als ge
scheel ziet
van de honger?

www.axionweb.be





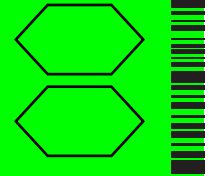
zomer 2003 / onderzoek druggebruik tijdens het uitgaan

///

650 partygangers / voorzorgsmaatregelen

///

In de zomer van 2003 onderzocht Partywise voor het eerst hoe het staat met druggebruik tijdens het uitgaan. Uiteindelijk namen 650 partygangers deel aan het onderzoek. In de vorige editie van Streetwise zetten we al enkele resultaten op een rijtje. Deze keer verdiepen we ons in de maatregelen die uitgaanders nemen om gezondheidsproblemen te voorkomen.



Van de plaatselijke fuif tot de festivals en de concerten: elk weekend wordt bewezen dat het uitgaansleven in Vlaanderen bruist. De grote meerderheid van de jonge mensen die uitgaan, houdt zijn gezond verstand erbij. Ondanks mogelijke risico's verbonden aan het uitgaan, komen ze niet in de problemen. Zowel gebruikers als niet-gebruikers nemen maatregelen die gezondheidsproblemen voorkomen. Dat het toch fout kan gaan, kan heel wat oorzaken hebben. Eerst en vooral jezelf: je gezondheids-toestand, eet- en drankpatroon,

het feit of je voldoende rust, of je aan een chronische ziekte lijdt... bepalen of je al dan niet (vlugger) in de problemen geraakt. Tel daarbij de omgeving (bijvoorbeeld de temperatuur in een club of zaal, de drukte, de sfeer, de water-verstrekking) en je krijgt een cocktail die je niet steeds op de juiste manier verteert.

In hoeverre zijn uitgaanders zich bewust van de risico's die samengaan met het uitgaan, met druggebruik op zich, met de combinatie drugs en uitgaan en hoe anticiperen ze hierop? Deze vraag

werd zowel aan gebruikers als aan niet-gebruikers van illegale drugs gesteld. Iedereen die uitgaat kan met uitgaansaspecten geconfronteerd worden die tot gezondheidsproblemen kunnen leiden.

Eén op de vijf antwoordt dat ze niets ondernemen. De twee meest voorkomende maatregelen zijn 'goed uitgeslapen zijn' en 'voldoende water drinken'. Eén op de vier zegt niet meer met de wagen te rijden. Nochtans geeft 67,9% van de respondenten aan regelmatig alcohol te drinken tijdens het uitgaan.

Niets doen om problemen te voorkomen, komt minder vaak voor naarmate men frequent XTC gebruikt. Zijn XTC-gebruikers zich meer bewust van de risico's die gepaard gaan met druggebruik? Een concreet antwoord hierop kunnen we niet geven, wel een aantal tips om het maximum uit je avond te halen!

Eet je rond en ga voorbereid het weekend in

Ga voor een evenwichtige en gevarieerde voeding van koolhydraten, eiwitten, vetten, mineralen en vitamines. Bijvoorbeeld

Gezondheidsmaatregelen



pasta of een proteïnerijke hap. Of plan je nog wat romantiek? Zeven oesters, een koffielepel vanille, koriander, peterselie, peper en zout. Reken maar dat je libido de goeie kant op gaat. Of doe zoals The Naked Chef iets met slagroom en aardbeien.

Aan de vooravond van een slopend partyweekend eet je best extra koolhydraten en doe je er goed aan voldoende te drinken. De laatste maaltijd gebruik je best 2 tot 4 uur voor je je benen strekt op de beats of baslijnen van je favoriete artiest.

Topsport op de dansvloer

Wie geeft er tijdens een nachtje stappen na een uur al de brui aan? Niemand toch! Maar wil je het maximum uit je nachtje halen, dan zal je wel je energiepeil op niveau moeten houden. Dus als je van plan bent het langer dan een uur vol te houden op de dansvloer, dan kan je best regelmatig koolhydraten opnemen. Glucose en sacharose die je terugvindt in bijvoorbeeld dextro energy® zijn uiterst geschikt. Zij komen snel in het bloed terecht en vervolgens worden ze door de werkende spieren opgenomen en verbrand. Het heeft geen zin om onbepert

koolhydraten op te nemen. Een ideale aanvoer ligt tussen 60 tot 66 gram koolhydraten per uur. Trop is te veel en verhoogt de kans op maag- en darmklachten.

Herstel

Een snel herstel van de energievoorraden is belangrijk om kwik en monter aan je week te beginnen. Voeding speelt daarbij een grote rol. Drink op het einde van een nachtje stappen (ook al heb je niet echt dorst) dorstlessende sportdranken. De koolhydraten zorgen voor de aanvulling van de glycogeenvoorraad, terwijl het zout het opgenomen vocht helpt

vasthouden. Voor een maximaal herstel volstaat een inname van 25 g koolhydraten per uur. Je slaap moet je er zeker niet voor laten, maar een extra portie koolhydraten net ervoor kan wonderen doen. Naast sportdranken kunnen een stevige boterham, ontbijtgranen, melkproducten of fruit (bijvoorbeeld bananen, druiven, fruitcocktail op zware siroop) wonderen doen. Om volledig bij te trekken mag je toch rekenen op één à twee dagen. Naast gezonde voeding is voldoende rusten essentieel om optimaal aan je week te beginnen. Ga naar buiten, zoek de frisse lucht en de natuur op.

ART IEST JEFF MILLS

Het afgelopen half jaar was Jeff Mills maar liefst twee keer in Vlaanderen te gast. Recent nog on tour (in de Fuse) samen met Laurent Garnier. Partywise ging zowat uit het dak toen we de sympathieke king of techno uit Detroit na zijn set op 10daysoff wisten te strikken.

Partywise: Waarom willen alle bekende DJ's op 10daysoff spelen en komen ze zelfs terug, jaar na jaar? Wat maakt dit evenement zo speciaal voor jou?

Jeff: 10daysoff is het beste muziekfestival in België. Het is een gespecialiseerd festival wat het voor techno DJ's erg interessant maakt om hier te spelen. Het publiek is vertrouwd met dit genre van muziek en dat maakt het uiteraard leuk. Op 10daysoff beleef je altijd wel leuke momenten...

Partywise: Je hebt de afgelopen jaren een indrukwekkende discografie opgebouwd. Wat drijft Jeff Mills om na 15 jaar aan de top, nog steeds bezig te blijven met muziek?

Jeff: Eigenlijk is het gewoon mijn liefde voor muziek. Ik maak ontzettend graag muziek en

wil die laten horen als DJ. Zelfs al zou ik het niet meer professioneel doen, als hobby zou ik het niet kunnen laten.

Partywise: Als ik de naam Jeff Mills hoor, denk ik onmiddellijk aan techno. Waarom precies die voorkeur voor techno?

Jeff: Het avontuur van het experimenteren vind ik het meest aantrekkelijke aan techno. Techno is ook voortdurend in beweging en is in al die jaren dat ik er mee bezig ben sterk geëvolueerd. Je hebt een zelfde basisstructuur maar daarop kan je enorm variëren. Dat boeit mij wel. Er blijft altijd iets nieuws te ontdekken in techno...

Partywise: De laatste jaren is dansmuziek enorm aan het versplinteren in verschillende subgenres. Hoe zie jij de toekomst van de dance/techno?

Jeff: De evolutie van de stijl en de structuur van techno hangt nauw samen met de evolutie van de techniek. Hoe meer de technologie toelaat, hoe meer we ook effectief gebruik maken van deze technieken om dingen te manipuleren. Muziek zal dus volgens mij mee evolueren met andere innovaties.

Partywise: Zullen techno en dance-muziek in de toekomst overleven?

Jeff: Zo lang er leven is, zal dance-muziek in de toekomst overleven!

Partywise: Kan jij je een leven voorstellen zonder muziek te maken / spelen?

Jeff: Muziek is eigenlijk niet meer dan een vorm van communicatie. Als ik een andere kunstvorm zou vinden waarmee ik hetzelfde kan uitdrukken dan ik nu doe met muziek, dan kan ik zonder muziek leven, maar als die nieuwe concepten er niet zijn, dan zou het me zonder muziek niet lukken.

Partywise: Hoe zwaar is het leven van een top-dj die constant reist, slaapt en eet in hotels, en plaatjes draait terwijl hij nog afziet van de jetlag, enzovoort?

Jeff: Zo erg is het niet. Je moet vooral veel geduld hebben en gefocust blijven. Ook belangrijk is dat je je eigen behoeften een beetje opzij schuift. Doe je dat niet, dan hou je het niet vol! Als je het dus in de juiste context ziet, dan valt het allemaal best wel mee. Zelfs de ongemakken van het reizen...

Partywise: En fysiek?



Jeff: Dat is inderdaad wel slopend, daar moet je wel op letten...

Partywise: Zeker als je regelmatig nog zo laat moet spelen?

Jeff: Dat is inderdaad niet gemakkelijk, maar dat is een kenmerk van mijn job. Ik wou dat de party's vroeger begonnen, dan zouden we meer tijd hebben. Maar ja, het is nu eenmaal typisch voor deze job.

Partywise: Jij bent een bewust en gezond

iemand. Je bent vegetariër, je rookt niet, je drinkt niet, gebruikt niet... Is het moeilijk om deze principes in de dj-wereld te handhaven?

Jeff: Neen hoor! Ik ben geen strikte vegetariër - ik eet ook wel vlees - maar ik heb vroeger nooit gedronken, gerookt of gebruikt en nu nog steeds niet. Ik heb dus geen last van bepaalde gewoontes die ik zou moeten laten.

Partywise: Wat is jouw mening over het overmatig gebruik van sommige feestgangers in de partyscène?

Jeff: Als je overdrijft is alles slecht... Overmatig gebruik is volgens mij veeleer een sociaal probleem dan een probleem dat partygebonden is. Jongeren die niet gewend zijn te drinken, kunnen natuurlijk snel dronken zijn, maar het echte probleem zit juist bij diegenen die constant alcohol in hun bloed hebben.

Partywise: Denk je dat het gebruik van alcohol en drugs scène gebonden is?

Jeff: Ik denk het niet. Toen ik jong was en uitging met vrienden, gebruikten we nooit iets. We hadden dat niet nodig om ons te amuseren. De muziek was voldoende voor ons om uit de bol te gaan... Ik denk dat het gebruik van alcohol of drugs eerder een

persoonlijke of sociale grond heeft waarbij jongeren nood hebben om te vluchten. Ik denk dus niet dat gebruik van alcohol en drugs gegroeid is uit de partyscène. Het komt voort uit andere dingen.

Partywise: Je laatste grote release is de DVD & CD 'Exhibitionist'. Mag ik al even vooruit lopen en vragen aan welke projecten je momenteel werkt?

Jeff: Momenteel ben ik met verschillende projecten bezig. Onder andere een nieuw album dat begin volgend jaar uitkomt. Ik heb net ook een filmsoundtrack klaar voor de film 'three ages' van Buster Keaton. Verder zijn we ook net begonnen met de trailers van 'Exhibitionist 2'.

Partywise: Speel je ook op deze DVD met 3 decks?

Jeff: Het opzet is hetzelfde als bij 'Exhibitionist 1' maar bij 'Exhibitionist 2' zit ik in de studio en laat ik zien hoe ik muziek maak in plaats van platen te draaien.

Partywise: Het was een genoegen je te spreken! Bedankt voor je tijd en veel succes nog verder!

Dank aan 5voor12 en News



VARIOUS - Switch 6

De nieuwe Switch compilatie geeft weer een staalkaart van wat er leeft in het danswereldje, en is dus onmisbaar in je collectie.

VARIOUS - The Glimmers

'When The Glimmers play, everybody's dancing. Even in the corners.' stelt Erol Alkan.

Deze mix bewijst nogmaals hun klasse.

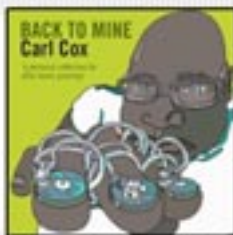


LIVE - Dave Clark

Dit live-album/dvd werd opgenomen op Pinkpop in Nederland, waar hij een volle tent deed ontploffen met zijn energieke set.

BACK TO MINE - Carl Cox

Na Lamb mag de grootste technodj ter wereld zijn zachte kant tonen, met de samenstelling van zijn favoriete luisterplaten voor de prestigieuze Back To Mine serie.



Partywise focus

+

Dansen = vocht verliezen = koolhydraten (suikers) opbranden. Hoe zuiver je dat weer aan? Door de combinatie van koolhydraten en vocht! Twee in één. Waarom moeilijk doen als het simpel kan? Waar je die combinatie vindt? In sportdranken bijvoorbeeld. Een oplossing van 40 tot 80 g koolhydraten per liter water is ideaal. Dit laat de opname van vocht en suikers maximaal toe. Een goede sportdrink bevat ook natrium, liefst in een concentratie van 1 tot 3 g per liter water: dit zorgt voor het behoud van een goede vochtbalans. En last but not least... de smaak. Kies iets dat je lekker vindt, iets dat aanzet tot drinken... voor één keer mag het!

Vochtverlies van meer dan twee liter per uur is in extreme situaties (bijvoorbeeld in een hoge temperatuur langdurig dansen) geen uitzondering! Het is bijna onmogelijk dit bij te drinken. Staar je dus niet blind op alleen voldoende drinken maar ga ook regelmatig chillen en trek op tijd een kledingstuk uit (maar houd het netjes!).

Sommige feestvierders zoeken hun heil in stimulerende middelen (XTC, speed, cocaïne, energydrinks enzovoort) en denken het zo zonder kleerscheuren een weekend lang vol te houden. Waarom? Je energie lijkt toe te nemen, en honger en vermoeidheid worden onderdrukt. Toch is dit niet zonder risico. Stimulerende middelen op zich geven geen extra energie, maar ze stellen je in staat om energie uit je reserves te halen. Het is een beetje zoals lenen bij de bank. Je leent extra energie van je lichaam. Spring je daar te kwistig mee om, dan krijg je het achteraf moeilijk om je lening (met intrest!) terug te betalen. Door het onderdrukte hongergevoel ontstaat bovendien het gevaar dat je je voeding verwaarloost, waardoor je de broodnodige voedingsmiddelen links laat liggen.

-



Stijn: niet mixen

Als je voelt dat je moe wordt, ga dan even een luchtje scheppen. Je gaat sowieso best regelmatig chillen, maar als de vermoeidheid te groot wordt, ga dan naar huis en blijf niet hangen op een bank of chill-out-bed. Ga gewoon lekker slapen, dan is je ochtend na de party veel fijner. Mixen van drank is nooit een goed idee! Drink genoeg water tussen je andere (alcoholische) drankjes door en face it: mixen van drank is nooit een goed idee. Gebruik je speed of andere pillen die je hyper maken, zorg dan dat je niet alleen bent en dat er iemand bij je is die je in de gaten kan houden. Zelf ga ik voor een mueslireep voor als in de vroege uurtjes de fut eruit is en de honger opsteekt.



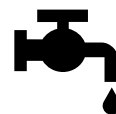
Thierry Coppens / clubmanager fuse

Doe aan sport! Zeker na een nachtje stappen is dit een echte aanrader; zelfs al voel je je dan niet fit en gemotiveerd; sport doen heeft als gevolg dat je al de afvalstoffen die nog in je lichaam zitten veel vlugger verwijdert en dat je sneller recupereert. Nadien trakteer je jezelf op een uitgebreide brunch en een nieuwe dag is geboren!



T-quest: voldoende eten

Wanneer ik speel in een club of tijdens party's probeer ik gezond de nacht door te komen. Dat lukt meestal door niet te veel alcohol te drinken maar wel geregeld een watertje of isotone drankjes. Ik heb al gemerkt dat als ik te veel alcohol drink ik me niet meer zo goed kan concentreren op mijn DJ-werk. Je bent dan niet meer zo helder, wat juist heel belangrijk is tijdens het DJ-en. Verder zorg ik er altijd voor dat ik voldoende eet voor een party zodat ik tijdens de party niet zonder krachten kom te zitten. Eenmaal je met een honger-gevoel zit, voel je je slapper worden. Ook dat is niet ideaal om uit te gaan.



1/2L drinken

Vooraleer je de party start, drink je best een halve liter water, soft (bijvoorbeeld fruitsap, cola) of sport drinks (bijvoorbeeld, aquarius®, Isostar®, AA drinks®) (6 tot 8 ml per kg lichaamsgewicht). Tijdens het dansen drink je best elk uur ook een halve liter (6 tot 9 ml per kg lichaamsgewicht) water, soft of sportdrinks.

RESPECTING YOUTH

Al jaar en dag worden jeugdhuisen en fuiven druk bezocht. Niet verwonderlijk, want ze staan meestal garant voor een leuke avond uit, kort bij huis en zonder veel poespas. Misschien werk je er zelf actief aan mee, bijvoorbeeld als tapper. Dan weet je als geen ander dat drank de kassa doet rinkelen, maar hoe ga je om met de minder fraaie kanten van alcoholgebruik op fuiven? Partywise zocht het uit en ging langs bij jeugdhuis De Kreun in Bissegem.

Die man die de micro onder de neus kreeg, was Bert Herrewyn, jongerencultuurwerker. Hij werkt in Jeugdhuis De Kreun, maar heeft ook ervaring met alcoholbeleid uit zijn vroegere job in de horeca. Hij heeft als vrijwilliger ervaring in de jeugdbeweging

en het jeugdhuis en kent het klappen van de zweep via de uitbating van een grote fuifzaal (Kleizaal) in Kortrijk. Officiële maximumcapaciteit: 3140 personen.

Partywise: is JH De Kreun een doorsnee jeugdhuis?
JH De Kreun: Ons jeugdhuis is geëvolueerd van een klas-sieke jeugdhuiswerking naar een club of centrum waar muziek de hoofdtoon voert. Muziek wordt niet alleen aangeboden via concerten - waar zowel lokale talenten als gevestigde waarden een plaats krijgen -, maar ook via vorming: workshops, infosessies, master class en jongerenproducties. Naast activiteiten in eigen huis pakte De Kreun de voorbije jaren uit met enkele grotere en evenementen buitenshuis zoals

Student Welcome Concert, een openluchtfestival in het hartje van Kortrijk met een publieksbereik van 4 à 5000 mensen. Aan publiek geen tekort dus.

Partywise: We hebben ons laten vertellen dat jullie bewust omgaan met alcoholgebruik. Hoe pakken jullie dit aan en welke tips kunnen jullie meegeven?

JH De Kreun: We proberen op verschillende vlakken te werken. Om je bezoekers te informeren kan je ludieke affiches uithangen op de toiletten in het sanitair, ideale locatie waarop jongeren efkes tot rust komen en aandacht kunnen schenken aan de boodschap. Overal affiches rondhangen en flyers leggen heeft minder effect, teveel is schadelijk, net zoals bij alcohol. Campagnes die profiteren van hedendaagse trends zijn ook OK. Voorbeeld:

zelfklevende tattoos. Ook het drankaanbod beïnvloedt het alcoholgebruik. Bij ons hebben frisdranken en gewone bieren dezelfde prijs. Dit vooral vanuit praktische overwegingen. Cocktails, sterke dranken en zware bieren zijn een stuk hoger geprijsd. Bij grote evenementen met meer dan 200 personen worden er in principe geen zware bieren, cocktails en sterke dranken geschonken omwille van de kans op problemen (wegens het risicogehalte op problemen) - agressie/vandalisme - die moeilijker op te lossen zijn bij een te grote groep mensen. Een suggestie: geef water - mag kraantjeswater of goedkoop merk zijn - gratis of aan een minimumprijs weg, dit in het belang van de gezondheid! In Frankrijk is dit trouwens de regel. Promo-acties van plaatselijke

JEUGDHUIS ● DE KREUN ● BISSEGEM



brouwerijen of nieuwe drankjes worden nooit gestimuleerd. Dit is niet gemakkelijk, want je wordt overal met zulke acties om de oren geslagen. Maar we willen vermijden dat de mensen meer voor de actie komen en minder voor de vrienden en het plezier; dit creëert automatisch een andere sfeer.

Tip en uitdaging tegelijk: doe aan publiekswerving door een leuke sfeer te creëren waarop mensen afkomen in plaats van steeds met acties en kortingen te moeten werken. Het eerste is duurzamer en kost je op termijn veel minder. Pas zeker geen kortingen toe bij sterke dranken en zware bieren! Da's om problemen vragen!

Partywise: Nog iets?

JH De Kreun: Het afsluiten van een fuif is ook een belangrijk moment. Bij grote activiteiten wordt de drankverkoop gemid-

deld een half uur voor het sluiten van de fuif stilgelegd. Zo kunnen bezoekers rustig hun laatste drankje nuttigen. Hiermee wordt de muziek qua volume en genre aangepast. Rustige nummers aan een lager geluidsvolume. Kies voor positieve nummers, herkenbare deuntjes, geen klaagzangen. Niets is aangenaam dan naar huis kunnen gaan op de tonen van 'Hey Jude' (The Beatles) of 'Ge moogt naar huis gaan' (Urbanus), afhankelijk van de smaak dus.

Opgelet! Borstel de mensen niet naar buiten, zeker niet als er nog behoorlijk wat aanwezig zijn. Geef hen rustig de tijd om te vertrekken, al duurt dit wat langer. Liever een half uur later beginnen met de opkuis dan een uur 'zagen'.

Tip 1: Kondig steeds op voorhand aan wanneer je stopt met de drankverkoop. Laat de

DJ dit doen en hang dit ook herkenbaar uit aan de bar.

Tip 2: Sluit je jeugdhuis telkens met hetzelfde nummer af, dit kweekt herkenbaarheid en op termijn een spontane reactie, je dient bij wijze van spreken niet meer om te roepen dat er gesloten wordt.

En dan komen we bij het verkeer: Probeer fietsstallingen weg te halen van de straatzijde! Beter is langs de achterkant van je gebouw of wat verderop. Hiermee vermijd je dat besochten klanten zonder omkijken onmiddellijk de baan op fietsen.

Mochten er toch nog problemen zijn, dan kan een opleiding EHBO wonderen verrichten. Laat ook de veiligheidsdiensten steeds weten wanneer je activiteiten organiseert die boven je normale werking uitstijgen. Zij zijn je bondgenoot bij problemen. Een

gewaarschuwd mens is er twee waard. Hier zijn de voordelen: bij veel volk is er een EHBO-post ter plaatse; je staat in rechtstreeks contact met de politie; brandweer kent de infrastructuur en kan vlot ingrijpen. Er hangt wel een kostenplaatje aan vast (normaal enkel de EHBO-post), maar dit levert je een verhoging van de algemene veiligheid op. Kom zeker op voorhand samen met de veiligheidsdiensten en overtuig hen van je goede organisatie en zin tot samenwerking. Hiermee kan je hun controlerende houding hopelijk wat temperen.

Voel je een stroeve samenwerking, te controlerende houding bij politie, brandweer? Spreek erover met je jeugdconsulent op de jeugddienst. Die kan zeker bemiddelen.

Partywise: Euh. Bedankt voor de overdosis informatie.



Party basics / Backstage Kitchen

'Backstage Kitchen' is de passende titel voor het nieuwe kookboek van Lut De Clercq. Lut wie? De keukenprinses van de Ancienne Belgique. Na 12 jaar AB keuken en een veelvoud aan artiesten (Faithless, Lou Reed, Emmylou Harris, ...) later heeft ze – zoals elk zichzelf respecterende chef-kok – haar beproefde recepten neergeschreven. Het resultaat is om duimen en vingers van af te lekken. Voor Partywise het gedroomde excuus om de AB achter de schermen op te zoeken.

Partywise: Volgens Bart Peeters is de AB als 'een beetje thuiskomen'...

Lut: (van achter haar kookpotten) Oh ja, vaak vallen artiesten of crew binnen met de woorden 'I'm home honey!'... waarop mijn antwoord volgt 'Your too late sweetheart'... De meeste artiesten voelen het inderdaad

zo aan. De ruime backstage doordrenkt met veel zonlicht straalt iets gemoedelijks uit wat artiesten meteen relaxed maakt.

Zelf komen we met iets minder noten op onze zang binnen en laten de social talk nog even voor wat ze is. We wachten dan ook braafjes tot Lut van achter de dampende potten te voorschijn komt om onze volgende vraag af te vuren. Relaxed schuiven we onze benen onder tafel en draaien voor Lut de rollen om. Voor een keer wordt zij op de rooster gelegd.

Partywise: Wat ben je aan het afwerken, ruiken we...?

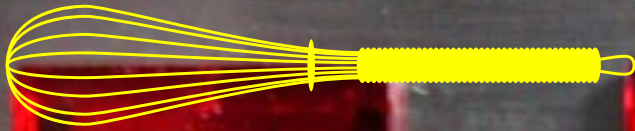
Lut: ...juist, whiskey! Ik ben net mijn Jack Daniel's cake aan het afwerken. Trouwens op het keukenaanrecht staan nog andere heerlijk geurende potten.

Partywise: Yep! ... inderdaad dit is wat je noemt 'een beetje thuiskomen'.

Partywise: Jouw kookboek doet vermoeden dat elk genre zijn eigen culinaire voorkeuren heeft?

Lut: De ervaring leert: elk genre heeft zijn eigen voorkeuren. Daarom dat het me ook een leuk idee leek om het repertoire aan recepten te groeperen per muziekstijl. Maar als je zou verwachten dat je aan de fijnzinnigheid van de muziek kan afleiden hoe het zit met de eetgewoonten van de artiesten, heb je het mis. Veel hangt af van de opvoeding en achtergrond van de artiesten. Artiesten die grootgebracht zijn met hamburgers en pizza's zullen ook nu nog voor gelijkaardige gerechten of pasta's kiezen wanneer ze op tournee zijn.

Partywise: Toch lezen we hier op het lijstje:



“Backstage Kitchen”,
170 blz., €19,95
(uitgeverij Lannoo)

‘No fast food or pizza for main meal’.

Lut: De laatste jaren is er een duidelijke trend naar gezonde voeding. Soms obsessieel. De vraag naar speciale diëten zoals bijvoorbeeld het Atkins dieet met veel proteïnen en zonder aardappelen is in. De mythes dat artiesten overleven op alleen maar booze en coke gaat niet meer op. Dit is niet langer vol te houden. Toeren is big business geworden. De professionalisering van de muziekcène en het hoge ritme vragen veel van je lichaam. Dit vertaalt zich dus ook in wat artiesten eten. Bijvoorbeeld vandaag schaft de pot kalkoenvlees in zure room en citroen met saffraanpuree. Wie honger heeft kan zich ook nog te goed doen aan een kaasschotel en veel vers fruit.

Partywise: Steve Earl die vandaag in de AB concerteert is a lucky basterd!

Lut: Dat laat ik aan jullie over. Nog meer dan culinaire hoogstandjes zijn de gerechten stevast evenwichtige maaltijden met de juiste dosis vitamines, mineralen, proteïnen enzovoort.

Partywise: Kan en mag de chef-kok haar

eigen accenten leggen in de menu’s die op tafel komen?

Lut: Sommige artiesten nemen hun eigen catering mee op tournee. De meeste andere artiesten geven vooraf een lijstje door met wat wel en wat niet mag. De zogenaamde ‘riders’ zijn dat. Op sommige lijstjes staat uitdrukkelijk dat verrassingen, experimenten en lokale gerechten zijn toegestaan en dat doe ik dan ook. Een gerecht waar ik stevast mee scoor, is dat van de tonijnburgers. Ook de ‘shepherd’s pie’ met zoete aardappel wordt gesmaakt. Zelf kook ik ook veel met -hmmm- alcohol. Alcohol heeft als smaakmaker een prominente plaats in mijn keuken. Het moment dat het eten richting tafel gaat is de alcohol al lang ribbedebie... maar de smaak blijft overeind.

Partywise: Ben je sterk beïnvloed door buitenaf? Trends? Artiesten?

Lut: Neen, niet echt. Ik heb veeleer een eigen kookstijl ontwikkeld. Ik wil en kan mezelf niet indelen in een bepaald vakje, bijvoorbeeld die van de fashion. Je ervaringen, de dingen die je gedaan hebt, spelen altijd een rol in je manier van koken

en keuzes voor bepaalde ingrediënten.

Alvorens achter het fornuis in de AB te gaan staan, heb ik stage gelopen in een aantal Amerikaanse restaurants en heb ik gestudeerd aan een Britse kokschool. Daarna ging ik aan de slag als kokkin op tour met U2, Pearl Jam en kookte ik voor Tori Amos. Dit is een grote leerschool geweest!

Partywise: Hebben sommige artiesten niet de neiging om mee in de potten te komen roeren?

Lut: Hoe langs hoe meer. De interesse voor lekker eten bij artiesten is sterk toegenomen. Het klopt dat sommige artiesten niet te houden zijn. Gedreven en gepassioneerd geven ze tips en suggesties. Zo heb ik bijvoorbeeld het recept met ‘gehaktballetjes van kalkoenvlees met mierikswortel en verse puree’ doorgekregen. Heerlijk!

Partywise: Van wie dan wel?

Lut: Big surprise...

Partywise: We zijn niet meer te houden.

Het water loopt ons uit de mond!
Prettige eindejaarsfeesten en ferm bedankt.

Uit de scène



<http://fuel.partyguide.be>

Om studentikoos Gent in deze koude en barre dagen te wapenen tegen de bijtende wind en niets ontziende nachtvorst, steekt FUEL sinds einde oktober de lont aan het vat vol jong draai-talent. Tussen alle residentnamen door kan je speciale aandacht terugvinden onder de vorm van onze invites: Cell (red-room. be), Ecco en Electronique (YTC, guest @ I Love Techno Switch

Room), aangevuld met Tomaz (host of techno @ Switch - Stu Bru). Samen met de FUEL resident DJ's zet dit allegaartje aan electronix-nuttahs de knusse VISA op de grote dance-kaart! Denk 'Funky - house - minimal - acid - techno - breakbeatish - dark - deep - and - tastefull - music', elke donderdag achteraan in Decadance (Overpoort Gent).

Concept Fuel



Elke donderdag kan je terecht in FUEL, de omgedoopte V.I.S.A.-room van club Decadance (Overpoort - Gent). Rhino Productions VZW (gekend van het Partyguide.be-project) gaat een langdurige partnership aan met Decadance en host wekelijks de knusse V.I.S.A. met jong aanstormend elektronisch muzikaal talent.

Met dit FUEL-project wil je favoriete partywebsite in de eerste plaats een aantal jonge dj-talenten opwaarderen en begeleiden. Je mag je aan een mix verwachten

van alle elektronische muziekvormen die zich tussen de house- en techno-uiteersten bevinden. Daarvoor koos onze Rhino Productions VZW een aantal vaste djs (residents) zoals Tiresz (res. / Technological), Roebin De Freitas (res. / Polarise), E-phonk (res. / Red Room), eEf (res. / C_lexion) en Cyrix (res. / Kozzmozz & I love Techno Young Talentz). Onze vereniging wil hen op deze manier steunen om verder te groeien en te ontplooiën.

Natuurlijk nodigen we regel-

matig ook een guest-DJ uit én kunnen enkele al gevestigde waarden uit de scene steeds hun opwachting maken bij FUEL. Die laatstgenoemden hoeven waarschijnlijk geen uitleg meer en ook daarom focussen we ons vooral op de aan bod komende jonge talentvolle platenridders. Vaak bezitten zij minder onder-vinding met bijvoorbeeld draaien in clubs. Mits wat begeleiding en dit extra kansje hopen we ze van onze kant te kunnen helpen om de nodige ervaring op te doen.

Zo hadden we al reeds deze Guest-DJs op bezoek: gevestigde waarden als Tomaz, Ed & Kim en jonge dj-talenten zoals: Raph (Liège), Seba Lecompte (Soundattack / Minor Moves / Eukatech), Mike Deem, Cell (Red Room), Electronique (ILT switch room), eCCo (guest).

Elke donderdag krijg je voor je entreegeld niet 1 maar 2 clubs: DECADANCE + FUEL!

**EAT
THIS!**

JIM **HELL
YEAH!**

MORE THAN MUSIC

MUSIC | GAMES | MOVIES | SPORTS | LIFESTYLE | FUN | JIM.BE | JIM MOBILE |