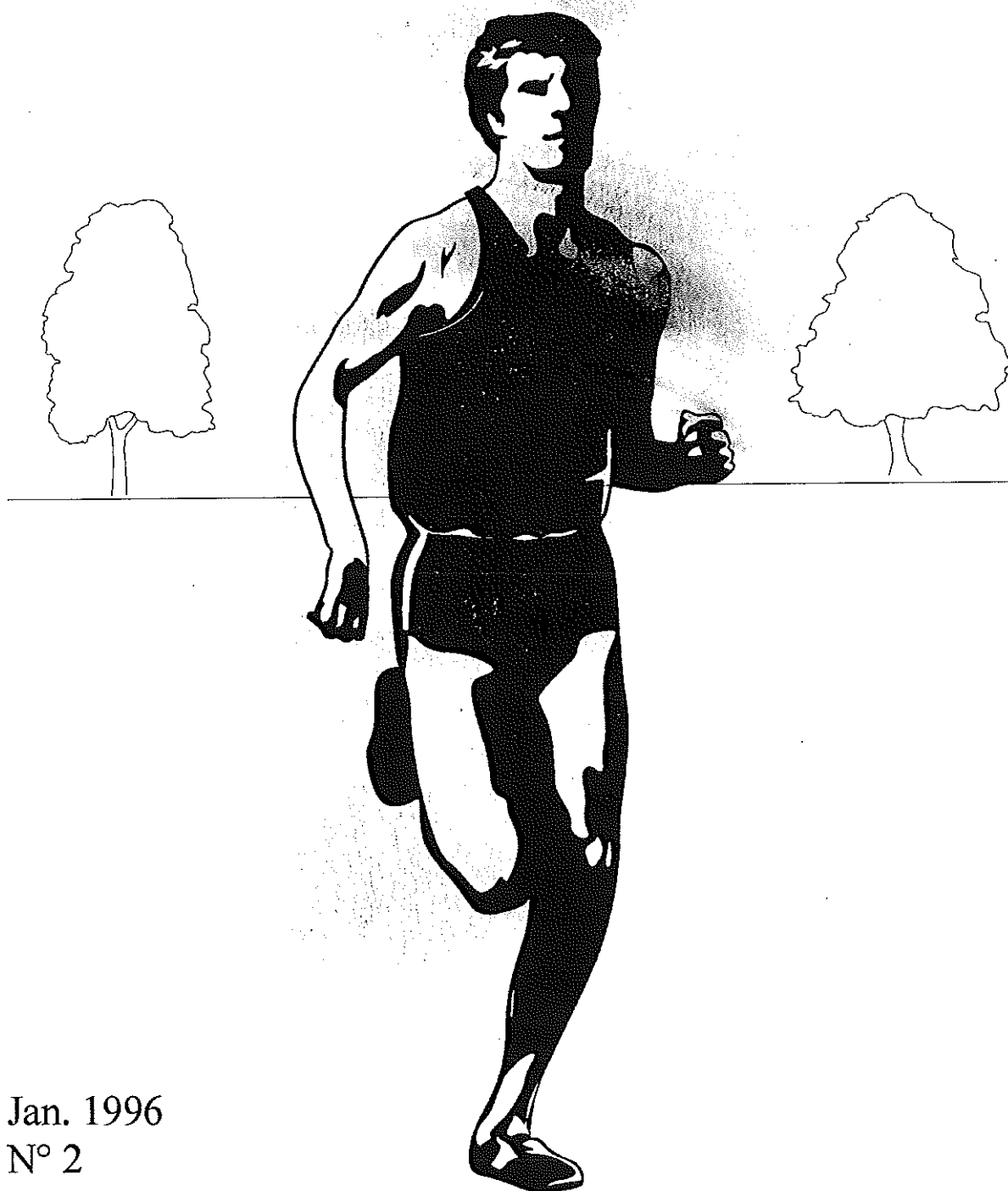
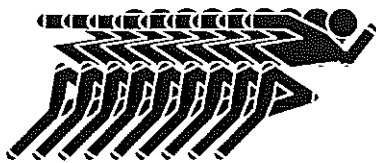




De Gavertrimmer



Jan. 1996
N° 2



Met ons nieuw nummer vallen we 1996 binnen.
Wij wensen U en allen die U lief zijn dan ook een gelukkig nieuwjaar.
Zoals je kunt vaststellen zijn we reeds aan 8 bladzijden "nuttige" tekst toe. We starten dan ook onmiddellijk.



Prestaties

22.10.95. Marathon van Reims (2.275 deelnemers)

494. Didier Bataillie 3:12:57

29.10.95 Marathon te Etten-Leur (Nederland)

Walter Despriet 3:34

Dit was Walters zilveren (25-ste) marathon. Proficiat Walter !

10.12.95 Marathon van Honolulu (34.420 deelnemers - 26.986 aank.)

453. Lieven Debeurme 3:20:42 6463. Andre Michels 4:49:39

17.12.95 Kerstcorrida te Deerlijk

5 km (554 aank.)

9. John Vanneste	15:42	192. Marc Vanhoutte	21:18
95. Freddy Blondeel	19:10	214. Johan Christiaens	21:45
108. Claude Demiddele	19:22	271. Antoon Goethals	22:52
157. Walter Despriet	20:28	333. Erik Kerckhof	24:20
186. Trees Capon	21:11	401. Solange Vandemeulebroucke	26:13

17.12.95 Kerstcorrida te Deerlijk

15 km (479 aank.)

65. Francis Deman	56:51	251. Rudy Dujardin	1:06:07
72. Ronny Verhulst	57:24	254. Walter Despriet	1:06:21
75. Patrick Vanhooren	57:26	270. Stephan Viaene	1:06:57
97. Geert Verschaeve	58:54	286. Alain Putman	1:08:00
159. Lieven Debeurme	1:01:43	309. Jean Pierre Devolder	1:09:07
162. Philippe Ryssaert	1:01:48	321. Lieven Missiaen	1:10:01
170. Xavier Deprez	1:02:07	329. Hilde Lamon	1:10:36
174. Frank Bossuyt	1:02:32	330. Yvan Vandeputte	1:10:36
176. Didier Bataillie	1:02:41	336. Eric Viaene	1:10:50
203. Geert Libbrecht	1:03:47	343. Christine Verthe	1:11:04
227. Herve Vanhuyse	1:04:41	367. Linda Verheye	1:12:59
229. Roger Vanluchene	1:04:44	390. Gilbert Ollevier	1:15:09
247. Gerrit Steyt	1:05:54	393. Liane Holvoet	1:15:17

26.12.95 St-Jozefscorrida te Torhout (10 km - 951 aank.)

336. Frank Bossuyt	40:42	597. Linda Verheye	46:58
353. Didier Bataillie	41:03	598. Willy Deryckere	47:00
584. Johan Christiaens	46:49	797. Alain Putman	52:44
587. Johan Vanmeenen	46:51		

26.12.95 San Silvestercross te St. Eloois-Winkel (8,5 km)

4,250 km (Dames - 105 aank.)

32. Linda Verheye

8,500 km (Heren - 289 aank.)

100. Noel Delombaerde	159. Walter Despriet
113. Gerrit Steyt	186. Willy Deryckere
126. Frank Bossuyt	

29.12. Kerstcorrida te Tielt 10 Km (404 aank.)

86. Francis Deman	37:46	203. Carlos Deman	42:58
152. Ronny Verhulst	40:36	209. Hervé Vanhuyse	43:15
159. Frank Bossuyt	40:55	210. Walter Despriet	43:17
177. Lieven Debeurme	41:43	258. Trees Capon	44:57

Veldloopcriterium '95 van West-Vlaanderen.

Dominique Courtens	9de op 19 geklasseerden.
Walter Despriet	10de op 22 geklasseerden.
Solange Vandemeulebroucke	6de op 8 geklasseerden.

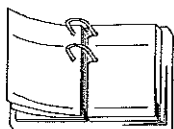
Coopertest 13 december 1995

		m in 12 min	m/u
Vanhooren	Patrick	3405	17025
Courdens	Dominique	3390	16950
Vaneeckhout	Dirk	3370	16850
Deman	Francis	3360	16800
Verhulst	Ronny	3320	16600
Verschaeve	Geert	3182	15910
Ryssaert	Philippe	3132	15660
Libbrecht	Geert	3116	15580
Depreitere	Guido	3112	15560
Demidele	Claude	3104	15520
Vandewoestijne	David	3070	15350
Devolder	Jean Pierre	3062	15310
Delombaerde	Noël	3052	15260
Ottevaere	Noël	3032	15160
Bossuyt	Frank	3000	15000
Vanhuyse	Hervé	3000	15000
Missiaen	Lieven	2924	14620
Vanmeenen	Johan	2909	14545
Vanluchene	Roger	2900	14500
Lefevre	Lucien	2900	14500
Dujardin	Rudy	2879	14395
Vandenborre	Carlos	2854	14270
Bossuyt	Frederick	2854	14270
Ollevier	Gilbert	2714	13570
Verthé	Christine	2704	13520
Viaene	Eric	2704	13520
Holvoet	Liane	2694	13470
Degrande	Marcel	2466	12330
Kerkhof	Eric	2436	12180

verbeteringen en aanvullingen ledenlijst (voor zover bekend)

Demiddele Claude
Devoldere Jean Pierre
Libbrecht Geert
Schedin Jan

Bataille Didier
Michels Didier
Vandewoestijne David



Agenda

28.01. Harelbeke

Trainingsloop Harelbeke - Tiegem. De helft van de afstand wordt in groep gelopen. De bus vertrekt om 8 uur aan de sporthal. De bijdrage in de kosten bedraagt 100 Fr. Gelieve uw deelname ten laatste op 21.01 te bevestigen aan Cyriel.

11.02. Harelbeke

Wedstrijd Tiegem - Harelbeke (14,530 km).

Na de wedstrijd : Huldiging winnaars - deelnemers in café 'Stadion'

02.03. Tiegem

Kampioenviering in feestzaal 't park.

03.03. Oostende-Brugge Ten Miles

16,095 km om 11 uur.

10.03 Torhout - Halve marathon

21,097 km om 10 u 30.

16.03. Ingelmunster-10e Brigandloop

15 km om 14 u 30.

17.03. Oostduinkerke - 10e Duinenloop

17 km om 10 uur. (11 km in groep, gevolgd door 6 km prestatie-loop)

30.03. Wervik - Tweede 10 mijl door Wervik

16,900 km om 15 u 15.

14.04. Antwerpen - Lipton Ice Tea marathon

42,195 km om 13 u.

21.04. Marathon van Londen en Parijs

28.04. Marathon van Rotterdam

04.05. Marathon van Gent

Nationaal marathonkampioenschap ! Start om 12 uur.

Voorstelling van enkele leden :



naam: Devoldere Jean Pierre adres:

gezinstoestand: gehuwd met Claus Hugvette (schoonmaakster), vader van Dolores (20 j) en Miguel (15 j)

werk: magazijnier bij AC-plastics

waarom lopen als sport: 8 jaar geleden gestart met als bedoeling een beetje overgewicht kwijt te raken (dit is aardig gelukt : van 107 kg naar 75 kg.) en ondertussen een ferme loopverslaving erbij

beste prestaties: de marathon van Ettellevr in 3 u 09 min (1994)

ambities: ooit nog eens een marathon lopen in minder dan 3 u 10 min

andere hobby's of bijzonderheden: noppes

naam: Schedin Jan adres:

gezinstoestand: gehuwd met Claerhout Claudine (familiehulp KAV) en vader van Ine (5 j)

werk: bij de aluminiumgieterij Declercq te Kuurne

waarom lopen als sport: beoefent de loopsport nog maar een jaartje en kent ook iets van Karate

beste prestaties: Kermisjogging 1995

ambities: ooit ... de marathon Kortrijk-Brugge lopen

andere hobby's of bijzonderheden: helaas, helaas, zopas heeft de dokter zijn voet in het gips gestopt want die heeft hij vanavond (woensdag 10-1) bij een val ernstig verzwikt. Jan is even buiten strijd

naam: Vandenborre Carlos adres:

gezinstoestand: gehuwd met Decock Bernies en vader van Hilde (33 j) en Bart (27 j)

werk: ex-schrijnwerker want genietend van zijn pensioen

waarom lopen als sport: fit blijven, bezighoud, tijdsvulling, het zwarte gat ontwijken en dit is zo al drie jaar aan de gang. Vroegere fietsactiviteiten resulteren nu in Duathlonliefde

beste prestaties: niks die er speciaal tussenvit springt

ambities: dit jaar misschien eens een halve marathon en ooit ... eens een marathon lopen

andere hobby's of bijzonderheden: Lezen en een beetje verzamelen van interessant leesvoer



INTERVIEW MET LIEVEN DEBEURME

Vandaag gingen we Lieven Debeurme bezoeken, na de bloedhete marathon van Honolulu. We namen plaats in de gezellige woonkamer en gingen van start :

Lieven, waar en hoe ben je begonnen met lopen ?

Het begon zo'n 13 jaar geleden. Na een weddingschap met de familie liep ik de 20 km van Grijsloke uit, en het jaar erna de marathon van Brussel, dit in minder dan 4 uur. Zo kreeg ik het loop-virus te pakken.

Wat zet je nu nog steeds aan om te blijven lopen ?

Ik heb daar 3 goede redenen voor : Ten eerste, het is een goed excuus om eens lekker te mogen zondigen, ten tweede, het is goed voor de gezondheid en ten derde laat het mij toe een stukje van de wereld te zien, zoals nu , Honolulu in Hawai.

Hoe is je marathon in Honolulu verlopen ?

Prima, we vertrokken op 5 december met het vliegtuig naar San Francisco waar we 2 dagen verbleven. Daarna vertrokken we naar Honolulu voor een verblijf van 5 dagen. De dag van de marathon zijn we om 3 uur opgestaan. Iedereen maakte zich klaar en de spanning steeg. Om 4 uur stonden we aan de startlijn. Bij de start was er zelfs een spectaculair vuurwerk. De eerste 25 à 30 km was ik tamelijk goed op dreef, maar de "man met de hamer" sloeg precies iets harder dan anders, waarschijnlijk door de grote hitte: 88° Fahrenheit (± 32 °C). Uiteindelijk haalde ik na veel zwoegen en zweten de eindstreep na 3 uur 20 min . Mijn resultaat was nog redelijk goed : ik was 453e en de 56e van de 1515 mannen tussen 40-44 jaar, de 424e van de 17121 mannen. Niet onaardig hé ! Wat mij ook verbaasde was het groot aantal vrouwelijke deelnemers.

Na de marathon zijn we nog 2 dagen blijven nafeesten en daarna verbleven we nog 2 dagen in Los Angeles , waar we een bezoek brachten aan de Universal Studio's in Hollywood.

Hoeveel bracht de marathon op voor "Artsen zonder grenzen" ?

Ongeveer 8 miljoen..... niet onaardig hé !

Welke marathons heb je nu al meegemaakt en welke is voor jou de meest memorabele ?

Honolulu, New York en Londen zijn de grootste en fabelachtigste met $\pm$ 30.000 deelnemers. De sfeer in Londen en New York is enorm. Daarnaast liep ik de marathon in Praag, Tjechië, Brussel, Rotterdam, Reims en Kortrijk

Welke was Uw beste tijd ooit in een marathon ?

't Was de marathon Kortrijk- Brugge , die liep ik in 2 uur 49 min en 52 sec. Hetzelfde jaar liep ik de marathon in Rotterdam in 2 uur 49 min en 53 sec, juist 1 seconde langer !

Dit zijn schitterende tijden. Je bent waarschijnlijk de recordhouder bij de Gavertrimmers ?

Ik denk het wel maar daar lig ik niet van wakker. Records zijn er om gebroken te worden.

Nog een vraagje om te besluiten : Wat vind je van onze groep Gavertrimmers ?

Er heerst een toffe sfeer en door in groep te lopen motiveer je mekaar om beter te gaan presteren. Zonder de Gavertrimmers zou ik waarschijnlijk nooit dergelijke prestaties kunnen neerzetten.

We zouden het zelf niet anders gezegd hebben !

P.Vanhooren

In een volgende editie gaan we op bezoek bij André Michels, eveneens deelnemer aan de marathon van Honolulu en tevens oudste Gavertrimmer.



DE TIEN GEBODEN VAN DE JOGGER

1. Joggen doe je best niet onmiddellijk na een (rijkelijke) maaltijd. Wacht een paar uur , tot je eten is verteerd.
2. Voldoende (water) drinken is een must. Elke normale mens heeft nood aan minimaal twee liter water per dag. Joggers hebben meer nodig omdat ze veel transpireren. Vooral in de zomer !
3. Joggen doe je best in een park of een bos. Daar is de ondergrond er het zachtst en minst belastend voor de voeten.
4. Er bestaat geen ideaal "loop-uur". Alles hangt af van de tijd die men ter beschikking heeft. Ochtendmensen halen het meest voordeel uit een vroege jogging, maar het kan ook net voor de middag of 's avonds voor het avondeten.
5. Onmiddellijk het bed induiken na een training heeft geen zin. Het zal een poos duren eer je de slaap vat. Door de training komen endorfines vrij in de hersenen en die aktiveren het lichaam ook nog enkele uren daarna.
6. Twee grote vijanden van joggers zijn automobilisten en loslopende honden. Men loopt het best links van de rijweg, tegen het verkeer in. Komt men een blaffende viervoeter tegen, stop dan.
7. Wees zichtbaar, ook 's avonds. Elke joggingszaak verkoopt speciale items : reflektende kazuifels, lichtweerkaatsende handschoenen, mutsen, tot speciale lampen inbegrepen.
8. In de winter is het van belang zich warm genoeg te kleden. Goede sportzaken verkopen speciaal ondergoed van verschillende materialen dat vochttranspirerend en warmte isolerend werkt.
9. Joggen kan men altijd, toch is het af te raden te lopen bij zeer lage temperaturen , bij sneeuw of onderkoelde regen. Wie koorts heeft of zich niet lekker voelt blijft liever binnen.
10. Wie regelmatig loopt kan door het oefenen van telkens dezelfde spieren stijf worden. Na en voor elke training is het aan te raden een vijftal minuten te stretchen. Verschillende rekoefeningen helpen de pezen en de spieren hun normale soepelheid terugvinden.

PERSONALIA

We vernamen dat *Jan Schedin* onlangs werd geopereerd aan het oor. Momenteel heeft hij reeds de trainingen hervat.

Johan Christiaens enkele maanden terug geopereerd aan de knie, hervatte de trainingen en nam deel aan de 5 km van de Kerstkorrida te Deerlijk.

Marc Vanhoutte heeft na z'n knieblessure eveneens, met goede moed, de trainingen hervat.

Geert Libbrecht zal een tijdje afwezig zijn wegens een operatie aan de voet. Wij wensen hem een spoedig herstel.

Weetjes allerlei : te melden aan Christine