

de Gavertrimmer

Tijdschrift Joggingclub Harelbeke



September 1996
N° 5

Woord vooraf

Het is zover. Het nieuwe seizoen is gestart.

In naam van het bestuur wensen we de nieuwkomers hartelijk welkom, en ook aan alle "habitué's" vele aangename zon- en woensdagen, met héél véél kilometers, veel leute en weinig kwetsuren.

De redactie doet haar best om bruikbare informatie en interessante lektuur te brengen. Daarvoor rekenen we ook op Uw medewerking :

- uitslagen wedstrijden 📧 Frank
- Weetjes, artikels.... 📧 Christine
- Ledenlijsten..... 📧 Xavier

Derde Verrassingsjogging 30.08.96

Om 18.30 stonden we allen klaar : een dertigtal trimmers, met of zonder familie. Na de traditionele foto werd het "startschot" gegeven. De weergoden waren ons gunstig gezind, de storm van de voorbije dag was gaan liggen, er was veel zuurstof in de lucht en nu en dan was zelfs een zonnestraaltje te zien.

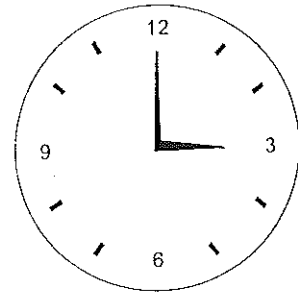
Langs rustige wegen liepen we via Stasegem, Kortrijk, Lange Munte (plas- en drinkstop) richting Bellegem, nu en dan een heuveltje en de eindbestemming : Rollegem. Onze voorzitter overtrof zichzelf maar moest zich letterlijk en figuurlijk met een "platte tube" naar het einde slepen. Na een deugddoende douche in de sporthalle vonden we de echtgenotes met de wagen en konden we ons naar een feestzaaltje begeven. De rest van de avond werd doorgebracht in een gezellige sfeer, een verzorgde barbecue, véél frisse drank en bijgevolg ambiance verzekerd !

Proficiat aan Frank, Marie-An, Geert en Claudine !

Christine

Een marathon in minder dan 3 uur....

EEN STILLE DROOM GAAT IN VERVULLING



Toen we mekaar voor het eerst zagen dit jaar hebben we het elkaar toegewenst ... en voor Noel is het werkelijkheid geworden.... hoewel, hij lag er niet wakker van , want zijn leuze blijft : *"Gavertrimmen met vrienden en vriendinnen, een leuke ontspanning en goed voor de gezondheid"*.

Het lopen.... ik ben ermee begonnen om in goede konditie te blijven als scheidsrechter van de nationale voetbalcompetitie. Voor de "insiders" : ik heb 5 jaar gefloten in 3e nationale , en 2 jaar "gezwaaid" in 1e nationale.

En toch ben je er niet mee doorgedaan ?

Neen, in die periode was ik heel actief in het Harelbeekse verenigingsleven. Ik moest uiteindelijk een keuze maken.

Naar ik vernomen heb was je één van de eerste Gavertrimmers ?

Inderdaad, in de jaren '80 kwam ik op een winterse zondagmorgen enkele wielertoeristen tegen die aan het joggen waren rond de Gavers. Ik raakte in gesprek en niemand was er zich toen van bewust dat 10 jaar later de vereniging trimmers een 70-tal leden zou tellen.

Tiegem- Harelbeke, bestond dat toen ook al ?

Ja, maar ik mocht enkel deelnemen als gastloper buiten categorie. De toenmalige toppers waren Lukske "de melkboer", Eric Soetaert, Eric Debrabandere en die andere Eric, je weet wel ...van die andere bank die nu medesponsor geworden is

Ik heb je precies altijd gekend als marathonloper. Je hebt er zeker al een 10-tal opzitten ?

Helemaal niet, mijn eerste marathon dateert pas van 1992. In 1990 had ik de belofte gedaan aan de spelers van KRC Harelbeke, om, indien zij kampioen zouden worden, om te lopen van Oostende naar Harelbeke (60 km). Toen ik het huzarenstukje tot een goed einde gebracht had dacht ik bij mezelf "als ik 60 km kan lopen, kan 42 km geen probleem zijn". In 1992 was het dan zover. Het kostte Walter Despriet meteen al een bak bier. Ik had met hem de weddenschap aangegaan dat ik de marathon zou lopen in minder dan 3h 10 min. Het werd uiteindelijk 3 h 8 min en de bak bier was binnen. Ondertussen heb ik er 7 op zitten.

En die 7e keer was het prijs ?

Noel glundert : In feite was ik niet gestart met een bepaalde tijd voor ogen. De ervaring heeft me geleerd dat dit verkeerd afloopt. In Kortrijk-Brugge '94 heb ik mijn lesje geleerd : Ik startte op een schema van 2h 58 min en finishte in 3h 29 min. In Pittem was mijn pijp al uit, en rond km 30 kwam ik de man met de hamer tegen..... neen, een marathon kan mij niet meer ontgoochelen.

Dit jaar ben ik heel ontspannen aan de start gekomen, ik heb heel de wedstrijd "op het gevoel" gelopen, en pas aan km 37 ben ik echt beginnen geloven dat een finish in minder dan 3 uur tot de mogelijkheden behoorde. Ik dacht, nu kan het niet meer verkeerd aflopen, Noel, je bent in een superdag keep cool..... en ja... het vervolg is bekend, ik het het er goed van af gebracht...

Fantastisch... nu moet je me toch enkele geheimpjes verklappen die mij moeten helpen om ook eens die muur van 3 uur te slopen.

Met veel plezier ! Wat de voorbereiding betreft, deze loopt over 8 weken en bestaat hoofdzakelijk uit ontspannen duurlopen aan een tempo van 12 km/uur. De eerste week bedraagt de afstand een 70-tal km om 3 weken voor de marathon een piek te bereiken van 120 km/week. Dan bouw ik terug af. De voorlaatste week ongeveer 80 km, de laatste week slechts een 40-tal km. De wedstrijden die ik loop tijdens die voorbereiding loop ik gedurende de eerste helft ontspannen, om op het laatste eens goed door te geven.

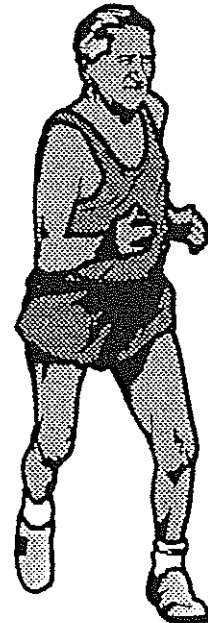
En de voeding ?

Heel eenvoudig : minder frieten, minder pintjes en minder.....kijkt eens naar Christine.... De laatste weken regelmatig de traditionele pasta's en deegwaren, en vooral ... goed slapen en ontspannen toelevens naar de wedstrijd zonder u vast te pinnen op een bepaalde tijd.

Dat is alvast genoteerd... het lijkt eenvoudig maar het is het niet. Wat zijn de verder ambities ?

Nog heel veel marathons lopen en voorbereiden samen met de vrienden van de club. Hopelijk zullen nog veel clubleden in de toekomst de stap zetten. Iedere "jogger" van onze club kan volgens mij een marathon tot een goed einde brengen naar zijn eigen godvrucht en vermogen- ook de dames van de club kunnen dat !

Patrick



Weetjes

- Liane herneemt de trainingen na de kwetsuur opgelopen bij een volleybal wedstrijd.
- Xavier moest voor een paar weken in het gips.

Nu nog enkele beurten bij de kinesist en hij is weer van de partij.

- Frank Huys kwetste zich in volle voorbereiding op de marathon van Berlijn. Een echte tegenvaller !

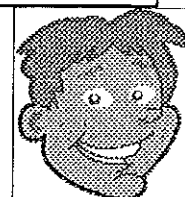
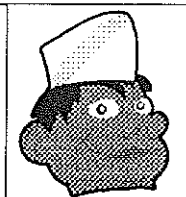
- Isabelle en Gregory (zoon van Ghislain Bruggeman) traden in het huwelijk op 7.9.96. Hartelijk proficiat !

LEDENLIJST GAVERTRIMMERS 1996-1997

	naam	voornaam	adres	tel. 058/	geb. datum
1	Allegaert	Jan			
2	Ameye	Karel			
3	Andries	Paul			
4	Bataillie	Didier			
5	Blondeel	Freddy			
6	Bonte	Filip			
7	Bossuyt	Frank			
8	Bruggeman	Ghislain			
9	Capon	Trees			
10	Christiaen	Johan			
11	Courdens	Dominique			
12	De Praitere	Guido			
13	Debeurme	Lieven			
14	Debrabandere	Luc			
15	Declercq	Daniël			
16	Degeyter	Frank			
17	Delombaerde	Noël			
18	Deman	Francis			
19	Deman	Carlos			
20	Demiddele	Claude			
21	Deprez	Xavier			
22	Deprez	Jirg			
23	Derammelaere	Franky			
24	Derijckere	Willy			
25	Destorme	Ignace			
26	Devolder	Jean Pierre			
27	Devos	Marleen			
28	Dewaele	Jochen			
29	Dujardin	Luc			
30	Dujardin	Rudy			
31	Eggermont	Tony			
32	Goethals	Antoon			
33	Grymonprez	Kurt			
34	Holvoet	Liane			
35	Huys	Frank			
36	Kerkhof	Eric			
37	Lamon	Hilde			
38	Lapère	Cyriel			
39	Leroy	Jean Claude			
40	Lessenne	Frederic			
41	Libbrecht	Geert			
42	Misslaen	Lieven			
43	Naessens	Marcel			
44	Oilevier	Gilbert			
45	Ottevaere	Noël			
46	Ottevaere	Wim			
47	Pappijn	Leon			
48	Ryssaert	Philippe			
49	Schamelhout	Lode			
50	Schedin	Jan			
51	Schedin	Hans			
52	Schedin	Rik			
53	Soetaert	Eric			
54	Steyt	Gerrit			
55	Taelman	Marc			
56	Theunynck	Jan			
57	Vandenbergh	Pieter			
58	Vandenborre	Carlos			
59	Vandeputte	Yvan			
60	Vandeputte	Stephan			
61	Vandorpe	Philip			
62	Vanhooren	Patrick			
63	Vanhoutte	Luciaan			
64	Vanhoutte	Mark			
65	Vanhuyse	Herve			
66	Vanloot	Geert			
67	Vanluchene	Roger			
68	Vanmeenen	Johan			
69	Vanneste	John			
70	Verheye	Linda			
71	Verhulst	Alexander			
72	Verhulst	Rony			
73	Vermeulen	Nick			
74	Vermote	Philip			
75	Verschaeve	Geert			
76	Verthe	Christine			
77	Viaene	Eric			
78	Viaene	Stephan			
79	Windels	Wim			

FOUTEN EN ONVOLLEDIGHEDEN DRINGEND MELDEN AAN: Deprez Xavier

Voorstelling van bestuursleden : (deel 2)



naam: Bossuyt Frank

adres:

gezinstoestand: gehuwd met Marianne (diëtiste), vader van Frederick (13) en Lawrence (10)

werk: Actuaris bij verzekeringen AGF - Assubel

waarom lopen als sport: Als ontspanning en om fit te blijven

beste prestaties: Halve marathon van Kuurne (1 v 25) en de 20 km van Brussel (1 v 21)

ambities: Een marathon lopen onder de 3 v (nu 3 v 28) en beste veteraan worden van de club in de wedstrijd Tiegem-Harelbeke

andere hobby's of bijzonderheden: Schaken (ooit nog in 1ste nationale) en voor al de rest te weinig tijd

naam: Debevrme Lieven

adres:

gezinstoestand: gehuwd met Castelein Annemie (onderwijzeres) en vader van Fien (16) en Leen (13)

werk: Kok in de St. Maartenskliniek (allen daarheen)

waarom lopen als sport: Als ontspanning en als hobby en dus is het een virus geworden

beste prestaties: * marathon van Rotterdam en van Kortrijk-Brugge in 1993 in 2 v 49

* 1ste in zijn categorie in criterium van Harelbeke in 1994

* over al die jaren heen een zeer mooie regelmaat (doe het maar na)

ambities: Nog vele marathons mogen lopen

andere hobby's of bijzonderheden: wijn proeven en experimenteren in het koken

naam: Bataillie Didier

adres:

gezinstoestand: gehuwd met Barbe Ingrid (onderwijzeres) en vader van Stephanie (19) en Benoit (16)

werk: Directeur Stedelijk Basisschool Noord

waarom lopen als sport: Het is de enige sport die je ofwel alleen ofwel in groep, doch zonder afhankelijk te worden, kunt beoefenen. Je kan heel veel energie in korte tijd kwijt raken.

beste prestaties: De marathon van Reims in 3 v 12

ambities: Zoveel mogelijk verschillende marathons lopen (nu reeds 5), op de agenda staan nog Berlijn en Haute de Seine

andere hobby's of bijzonderheden: wijn proeven en experimenteren in het koken (waar hebben we dit nog gelezen)

Stretching

In ons vorig blaadje heb je enkele algemene richtlijnen kunnen lezen inzake stretching. Nu willen we jullie enkele basisrekoefeningen aanbieden met tussendoor enkele gymnastiekoefeningen

Voer deze oefeningen best uit na een lichte loopopwarming. We beginnen bovenaan en gaan zo langzaam naar onder toe, je kan deze oefeningen ook in omgekeerde volgorde uitvoeren en eventueel even herhalen.

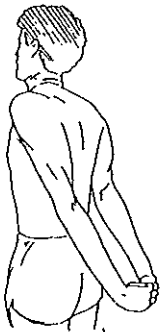
Gymnastiekoefeningen

stretchingoefeningen

Hoofd en nek :

Kleine spreidstand, romp stil houden en rug recht.

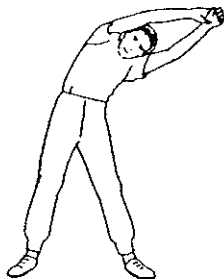
Met hoofd ontspannen cirkels draaien van voor, via schouder, achter, andere schouder tot voor. Ook in de andere richting.



Nek en schouders

Nek en schouders :

Ga rechtop staan en doe je armen achter je rug. Vlecht je vingers in elkaar en draai je ellebogen *naar binnen* terwijl je langzaam je armen strekt. Hou de rekking 10 tellen vast



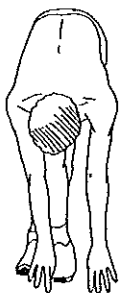
Romp zijwaarts en schouder :

Spreidstand, handen boven hoofd samen gestrekt langzaam verticaal over de zij ver naar links trekken. Trek met je linker hand aan je rechter arm tot je spanning voelt in schouder en romp. Hou 10 tellen en keer rustig terug in beginhouding. Doe nu de oefening rechts.

Romp :

Lichte spreidstand, handen in zij. Met heupen langzaam grote cirkels links- en rechtsom draaien.

Schouders en hoofd blijven op hun plaats.



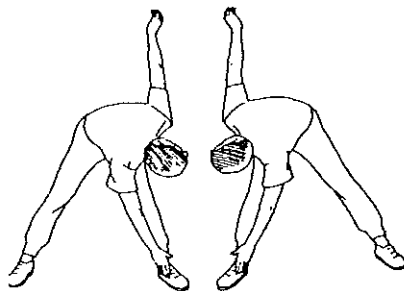
Hamstrings en onderrug

Hamstrings (achterzijde dijen) en onderrug.

Ga rechtop staan en kruis het ene been voor het andere. Buig naar voren vanuit je heupen, waarbij je je rug recht houdt. Hou het achterste been gestrekt. Strek beide handen voor je voeten uit en laat je ontspannen doorgangen. Hou 10 tellen vast en kom langzaam terug rechtop. Kruis de benen andersom en herhaal.

Hamstrings en onderrug :

Flinke spreidstand, rechterhand aan linkervoet brengen, linkerhand achterhoog en omwisselen, linkerhand aan rechtervoet en rechterhand achterhoog. Bovenste hand nakijken en voet raken.



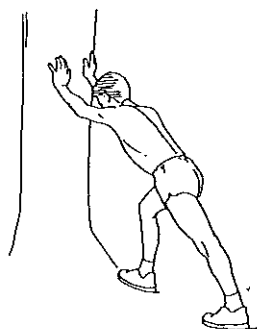
Quadriceps (voorzijde dijen) :

Ga rechtop staan en steun op je rechterbeen, breng je linkervoet achter je omhoog en neem die vast met je linkerhand of beide handen. Trek je voet rustig omhoog, waarbij je je rug recht houdt. Hou 10 tellen. Rek het ander been op dezelfde manier.



Liezen :

Ga gemakkelijk op de grond zitten. Plaats je voetzolen tegen elkaar en houd ze met beide handen op hun plaats. Hou nu je rug recht en trek je tenen in de richting van je liezen. Duw je knieën naar de grond. Hou de rekking 10 tellen vast en kom langzaam uit deze houding. Herhaal.



Kuiten

Kuiten :

Ga met je gezicht naar een boom of soortgelijk steunoppervlak staan. Plaats je handen tegen het steunpunt. Verplaats je gewicht naar één been door iets naar voren te stappen en de andere knie licht te buigen. Met je *achterste been gestrekt* en je *hiel plat op de grond* breng je je heupen naar voren. *Beide voeten moeten recht naar voren wijzen*. Hou 10 tellen en herhaal met het andere been.

Voeten en enkels :

Sta rechtop en hef een been tot het dijbeen evenwijdig is met de grond. Hou het been stil en draai de voet rustig rond , 5 maal rechtsom en 5 maal linksom. Herhaal met de andere voet.

Huppel ter plaatse. Draai nu de voeten afwisselend naar binnen en naar buiten. Doe deze oefening een 10-tal keren.



Zo nu zijn de belangrijkste spieren opgewarmd, je kan nu rustig je kilometertjes lopen. Vergeet niet na de training de rekoefeningen nog eens te herhalen. Veel succes!



Prestaties

31.05. Wakken - 3de Dwars door Wakken - 11,6 km (253 aank.)

103. Guido De Praitere	47:25	175. Jan Schedin	53:53
125. Franky Derammelaere	49:06	180. Linda Verheyne	54:00
162. Hans Schedin	52:53	204. Rik Schedin	56:24

02.06. Huy - 12e Marathon van Huy - 42,195 km

171. Johan Vanmeenen	3:54:02
----------------------	---------

08.06. Velaines - 20 Km van Velaines - 20,2 km (139 aank.)

50. Philippe Ryssaert	1:27:56	62. Noel Ottevaere	1:30:21
58. Lieven Debeurne	1:29:43	86. Frank Bossuyt	1:36:11
60. Guido Depraitere	1:29:49		

09.06. Caen - Marathon de la liberté. - 42,195km (1500 Deeln.)

209. Didier Bataillie	3:14:26
-----------------------	---------

10.06. Kortrijk - St Jan Parkjogging - 5 km (54 aank.)

1. John Vanneste	15:46	43. Roger Vanluchene	22:13
34. Trees Cappon	21:04	44. Linda Verheyne	22:30
37. Jan Schedin	21:35	47. Willy Deryckere	23:23

16.06. Enschede - Twente Marathon - 42,195 km

273. Johan Vanmeenen	3:44:40
----------------------	---------

16.06. Rekkem - 22ste Breughelloop - 16,098 km (60 aank.)

24. Guido Depraitere	1:05:30	50. Jan Schedin	1:16:13
39. Franky Derammelaere	1:10:43		

23.06 Harelbeke - 4de Ter Gaversloop

- Dames 5 km (10 aank.)

3. Trees Cappon	33:20	6. Linda Verheyne	34:44
-----------------	-------	-------------------	-------

- 12 km (62 aank.)

11. Patrick Vanhooren	42:06	37. Johan Christiaens	48:06
16. Dominique Courtens	42:53	45. Jochen Dewaele	49:45
18. Lode Schamelhout	43:35	46. Johan Vanmeenen	49:50
22. Freddy Blondeel	44:28	48. Jirg Deprez	50:40
25. Francky Derammelaere	45:11	49. Hans Schedin	51:10
27. Noel Ottevaere	45:23	55. Jan Schedin	53:17
28. Guido Depraitere	46:02	57. Willy Deryckere	53:40
33. Noel Delombaerde	47:33	61. Gilbert Ollevier	1:00:50
34. Frank Bossuyt	47:40		

29.06. Kuurne - 7de Sint-Pietersjoggong - 7,5 km (3.500 Aank.)

- **2,5 km** (72 aank.)

3. Franky De Rammelaere 09:00

- **5 km** (98 aank.)

17 Hans Schedin 20:30

- **7,5 km** (84 aank.)

32. Roger Vanluchene 32:15

44. Rik Schedin 33:11

38. Trees Cappon 32:51

44. Jan Schedin 33:17

30.06. Kuurne - 13de Dwars door St-Pieter - 16,096 km (146 Aank.)

75. Lode Schamelhout 1:04:24

99. Noel Delombaerde 1:08:06

79. Franky De Rammelaere 1:05:12

118. Roger Vanluchene 1:11:15

96. Stefaan Viaene 1:07:41

119. Jochen Dewaele 1:11:16

98. Jean-Pierre Devolder 1:07:49

05.07. Harelbeke - 4de Dwars door 't Ooste

- **8,5 km**

17. Linda Verheye 38:58

32. Hilde Lamon 42:11

29. Christine Verthe 41:39

- **10,5 km**

11. Nick Vermeulen 38:00

45. Lieven Debeurme 46:25

31. Freddy Blondeel 42:07

51. Geert Libbrecht 48:09

35. Francky Derammelaere 43:11

52. Jan Schedin 49:32

36. Noel Delombaerde 43:15

56. Johan Vanmeenen 51:02

38. Geert Verschaeve 43:49

57. Frank Bossuyt 51:22

40. Guido Depraitere 44:53

58. Eric Viaene 51:25

41. Johan Christiaens 44:55

59. Noel Ottevaere 51:26

43. Jochen Dewaele 45:32

63. Gilbert Ollevier 54:39

07.07. Kortrijk-Brugge-10de Internationale Guldensporenmarathon. - 42,195km

99. Lieven Debeurme 2:56:09

338. Guido Depraitere 3:24:06

128. Noel Ottevaere 2:59:10

341. Jean Pierre Devolder 3:25:29

209. Patrick Vanhooren 3:11:36

355. Jean Claude Leroy 3:25:29

210. Rony Verhulst 3:11:39

375. Filip Bonte 3:27:12

314. Franky Derammelaere 3:21:43

462. Johan Vanmeenen 3:37:05

322. Rudy Dujardin 3:22:38

644. Frank Bossuyt 4:05:33

12.07. Bavikhove (Ter Coutere) - 4de Petrus-Run - 11,4 km

- **Dames**

Linda Verheye

Hilde Lamon

- **Heren**

18. Dominique Courtens 41:32

53. Johan Vanmeenen 47:49

28. Lode Schamelhout 43:02

55. Frank Bossuyt 47:58

29. Franky Derammelaere 43:08

71. Rik Schedin 51:10

31. Freddy Blondeel 43:34

72. Hans Schedin 51:12

39. Guido Depraitere 44:37

75. Jan Schedin 52:38

40. Noel Ottevaere 44:39

84. Gerrit Steyt 56:05

52. Geert Libbrecht 47:44

85. Gilbert Ollevier 56:20

14.07. Oostende - Lipton Ice Tea Run - 10 km

280. Francis Deman	35:41	1333. Linda Verheyne	44:15
360. Franky Derammelaere	36:38	1448. Jan Schedin	45:02
400. Guido Depraetere	37:06	1468. Willy Deryckere	45:11
1323. Hans Schedin	44:12		

19.07. Harelbeke (Tuinwijk) - 7de Stratenloop voor Vrije Sporters**- Dames 4,7 km (27 aank.)**

8. Linda Verheyne	15. Hilde Lamon
-------------------	-----------------

- Heren 11,2 km (100 aank.)

19. Dominique Courtens	44:16	56. Johan Vanmeenen	
24. Patrick Vanhooren	45:00	71. Noel Ottevaere	
27. Lieven Debeurme	45:15	72. Frank Bossuyt	
39. Franky Derammelaere	46:45	84. Rik Schedin	
42. Freddy Blondeel	47:09	90. Jan Schedin	
45. Geert Verschaeye	47:44	94. Eric Viaene	
51. Guido Depraetere		98. Gilbert Ollevier	

30.07. Koksijde - St-Idesbald 16de Massa-Jogging -10 km (506 aank.)

148. Guido Depraetere	47:02
-----------------------	-------

02.08. Oostkamp 10de Oostkampse Shoppingloop -15 km (180 aank.)

68. Franky Derammelaere	48:48	146. Jan Schedin	56:45
134. Jean-Pierre Devolder	54:22		

03.08. Izegem-10de Massa Mollenloop**- Heren 10 Mijl (64 aank.)**

20. Lode Schamelhout	1:00:11	46. Hans Schedin	1:12:10
28. Franky Derammelaere	1:02:52	55. Jan Schedin	1:15:10

- Dames 7 km (11 aank.)

4. Linda Verheyne	37:17
-------------------	-------

17.08. Rollegem-Kapelle - 2de Rollegem-Kapelse Stratenloop 16 km (106 aank.)

32. Lode Schamelhout	1:02:46	61. Hans Schedin	1:12:45
34. Geert Verschaeye	1:02:56	82. Jan Schedin	1:18:48
51. Franky Derammelaere	1:08:12	104. Rik Schedin	

31.08. Anzegem - 16de Dwars door Grijsloke**- 7 km (828 aank.)**

277. Rik Schedin	28:59	298. Trees Cappon	29:16
279. Hans Schedin	29:01	356. Linda Verheyne	30:09

- 21 km (483 aank.)

54. Nick Vermeulen	1:21:12	155. Philippe Rijssaert	1:29:45
79. Patrick Vanhooren	1:24:19	197. Filip Bonte	1:32:27
113. Lieven Debeurme	1:27:07	213. Herve Vanhuyse	1:33:49
119. Lode Schamelhout	1:27:19	253. Didier Bataillie	1:36:58
125. Rony Verhulst	1:27:40	299. Rudy Dujardin	1:39:31
130. Marc Taelman	1:27:52		

13.09. Harelbeke - 7de Kermisjogging

- 6 km (53 aank.)

19. Marleen Devos	26:50
37. Liane Holvoet	29:38
38. Eric Kerkhof	29:39
41. Jan Allegaert	31:22

44. Luciaan Vanhoutte	31:25
46. Wim Ottevaere	31:27
47. Noel Ottevaere	31:28
48. Eric Soetaert	31:29

- 12 km - Heren

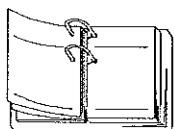
4. John Vanneste	39:34
18. Patrick Vanhooren	42:22
23. Dominique Courtens	43:26
24. Lode Schamelhout	43:27
31. Geert Verschaeve	44:21
39. Franky Derammelaere	45:05
41. Freddy Blondeel	45:12
43. Marc Taelman	45:25
47. Lieven Debeurme	45:51
48. Philippe Ryssaert	46:03
50. Guido Depraitere	46:18
53. Johan Christiaens	46:48
64. Geert Libbrecht	48:18
66. Frank Bossuyt	48:21
67. Rudy Dujardin	48:23

69. Tony Eggermont	48:25
73. Johan Vanmeenen	49:12
74. Gerrit Steyt	49:15
75. Jean-Pierre Devolder	49:27
77. Roger Vanluchene	49:29
81. Rik Schedin	49:45
84. Lieven Missiaen	50:04
88. Jan Schedin	51:19
90. Carlos Vandenborre	51:35
94. Jan Theuninck	52:16
xx. Noel Ottevaere	53:10
97. Eric Viaene	53:15
99. Frederic Lessenne	53:54
100. Jirg Deprez	53:55
102. Gilbert Ollevier	54:38

- 12 km - Dames

2. Trees Cappon	50:45
4. Linda Verheyde	51:12

6. Christine Verthe	53:09
8. Hilde Lamon	54:36



Agenda

15.09. Wachtebeke - 14de Oostvlaamse Loopklassieker

16,095 km om 15 uur.

15.09. Tielt - 11de Hoogserlei Volksloop

15 km om 15 u 30.

20.09. Dadizele - 20ste Dwars door Dadizele voor vrije Sporters

Heren 10 km en Dames 4 km om 20 u 15.

20.09. Lendelede - 4de KB - Sport-Run

15 km om 19 uur.

21.09. Zwevegem - 11de Dwars door Zwevegem

13,1 km om 16 uur. (Ook 5 km om 15 uur)

22.09. Antwerpen - 10 Miles

16 km om 15 uur. (Fit & Gezond Ladies 5 km om 14 uur)

28.09. Kortrijk - 10de Kastanjejogging

10 km om 16 uur. (Ook 5 km om 15 u 15).

29.09. Berlijn - 23ste Marathon van Berlijn

42,195 km om 9 uur.

04.10. Kuurne - 14de Rapper dan een Ezel

21 km om 19 u 30..

! Gelieve in te schrijven bij Rony Verhulst ! (voor 25/09).

06.10. Parijs - Paris-Versailles

16,3 km om 12 uur.

12.10. Rumbeke - 4de Sterrebosloop

13 km om 15 uur.

12.10. Geluwe - 5de Dwars door Geluwe

14,6 km om 15 uur. (4,1 km om 14 u 15)

12.10. Tiegem - 10de bergjogging

10 km om 16 u 15. (Ook 3,5 km om 15 u 45).

13.10. Waregem - 9de Gaverbeekloop

13 km om 15 uur. (Ook 6,5 km om 14 uur).

13.10. Eindhoven - 13de Marathon van Eindhoven

42,195 km om 12 u 30.

20.10. Reims - Marathon International de Reims

42,195 km om 10 uur.

26.10. Dikkebus - Ieper 1ste Vijverloop

6 of 12 km om 15 uur.

27.10. Tiegem - 6de Op en Rond de Tiegemberg

30 km om 8 uur.

11.11. Ploegsteert - 16de Course du Souvenir

21,4 km om 11 u 20. (Ook 8 km om 11 uur).

VERZEKERING

Vanaf 01.09.1996 zijn alle leden van de Gavertrimmers verzekerd !

Deze verzekering werd voor een periode van 1 jaar afgesloten bij De Vrije Sporters.

Zij dekt 1. Burgerlijke Aansprakelijkheid.

2. Medische kosten na aftrek van de ziekteverzekering.

Dit 24 uur op 24 uur tijdens de uitoefening van uw loopsport.

Gelieve voor een eventuele tussenkomst contact op te nemen met onze secretaris Christine.



ARGENTA
uw opbellijze voor de dorst

ERIK DE JONGHE

Stasegemsesteenweg 74 - 8530 Harelbeke
Tel. 056/ 72.99.44

Uit Sympathie

Gemeenteraadslid

Linda Verheye

DE DUYSSENT PERYCKELS
VERDUIVELD LEKKERE SNACKS

ST JANSSTRAAT 29
8500 KORTRIJK
tel. 056/21.54.63
(gesloten dinsdag)

Iedere 1 ste zondag van de maand:
JAZZBAND

Lecompte
zakenkantoor

SNEPPESTRAAT 17 - 8560 WEVELGEM
tel (056) 41.44.23 - fax (056) 40.43.21

*verzekeringen * leningen * beleggingen*

DELSPORT

VREDESTRAAT 72
8790 - WAREGEM

tel. 056/60.30.29

Deneckere Rik
sanitair, zink en asfaltwerken

Henri Lebbestraat 97
8790 WAREGEM

Tel. 60.75.22
BTW 533.477.234



Bierhuis

'T BROUWPUTJE

FINA STATION
JACHRISS

Kuurnsestraat 2 - 4
8531 HARELBEKE (Hulste)
tel/fax 056/ 71.22.98