

de Gavertrimmer

Tijdschrift Joggingclub Harelbeke



November 1996
N° 6

Graag enkele bedenkingen als inleiding.

In verband met de kledij:

We hebben ze, onze nieuwe kledij. Oorspronkelijk hadden we het vermoeden dat zo'n vijftig gavertrimmers geïnteresseerd zouden zijn. Het werden er zeventig. Reken maar uit met wat voor budget we werken. Het werd dus flink rekenen en cijferen maar het is dus niet zo dat we doorlopend kledij kunnen bijbestellen. Voorlopig is het sponsorbudget opgesoupeerd. Ten vroegste volgend jaar kunnen we ons eens gaan buigen over nieuwe bestellingen en pas dan hoor je daar nog wel iets over (tenzij er onverwachts toch nog ernstige sponsors uit de lucht vallen).

Een paar afspraken in verband met die kledij:

- het roze loopshirt is enkel bedoeld voor wedstrijden (en hete zomers).*
- de polo is enkel bedoeld als "nette" kledij voor na het lopen.*

Voor de rest draag je maar wat je bevalt volgens tijdstip en omstandigheden.
- Het windbrekersvestje is model kort en aansluitend en dit vergt wel enige gewenning voor sommigen, denk niet te vlug dat het te klein is. Algemeen geldt nog altijd, ruilen kan misschien onderling. Onze secretaris is de begeleider daarin.*

In verband met het bestuur:

We hebben een vaste regeling voor onze bestuursvergaderingen, namelijk telkens de tweede woensdag van de maand in het cafetaria van de sporthal (bij Brigitte).

Zijn daarbij telkens uitgenodigd: alle verantwoordelijken plus voorzitter, ondervoorzitter, secretaris en penningmeester.

Heb je een probleem te bespreken, bel ons, zo nodig wordt je uitgenodigd.

We zoeken een nieuwe verantwoordelijke voor de verrassingsloop, graag een seintje als je interesse hebt.

Zoals je verder in dit nummer ziet, nog maar eens een ledenlijst, want we blijven groeien en dus heel wat nieuwe namen erbij.

Alle nieuwe leden heten we hartelijk welkom.

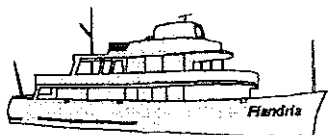
In een van de volgende nummers worden jullie voorgesteld.

We zijn van plan eens een soort van databank i.v.m. marathons gelopen door gavertrimmers op te stellen. Concreet betekent dit dat alle gavertrimmers die al ooit een of meerdere marathons gelopen heeft ons een lijstje bezorgt met de nodige gegevens zoals plaats, datum, tijd, plaats, aantal aankomsten ...

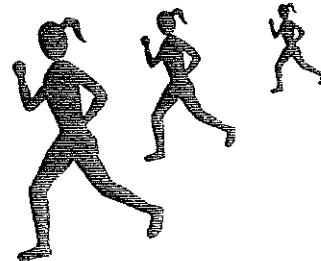
We maken daar dan een mooi overzichtje van en het resultaat zie je nog wel.

De inkt is op, veel leesgenot en straks veel loopgenot.

Xavier,



ELEXIR D'ANVERS



Hadden Lieven en Noel iets tegen het frigoboxtoerisme aan de Belgische Kust of kon de inmiddels ingeburgerde monokini hen niet langer prikkelen ? Wie weet ?

In elk geval "De Panne" werd afgevoerd en "Antwerpen" genoot de primeur van hun eerste "Uitstapwedstrijd"-editie. Een klepper van formaat zou later blijken.

Die zondagochtend - de Moeskroense wonde nog verser dan de lekker geurende koffie - hangt in het spelershome van de Forestier een ingetogen sfeer. Het uitgebreide ontbijtbuffet maakt echter veel goed en stilaan raken de hongerige magen gevuld. De tafels worden afgeruimd, de vaat evenwel overgelaten aan Henk en zijn jongens. Medelijden bestaat nu eenmaal niet langer in het hedendaagse voetbal. Prompt stappen 20 montere Gavertrimmers een 17 mentale begeleiders de bus op richting Brabo.

Onderweg neemt Noel's pittige briefing de allerlaatste twijfels weg : wie die avond levend de bus kon bereiken, mocht zich een volwaardig Gavertrimmer noemen. Op dit zelfde moment checkt Lieven de borst(en) nummers en neemt er volop de tijd voor. Een weinig later bereiken we de Antwerpse kaai.

Vooraleer de Schelde-rondvaart aan te vatten, rest nog net de tijd even de benen te strekken. De zakstraat lijkt wat gewaagd dus dan maar richting rommelmarkt.

Tijdens de gezellige boot-babbel worden nog gauw de nodige koolhydraten achter de kiezen gestopt. Je voelt de groep zo naar de wedstrijd toelevan.

Terug aan wal pikken we de sporttassen op en te trekken te voet richting Frankrijklei op zoek naar nieuw eremetaal. Voor een gokje op Harelbeke's tweede vrouw en vijfde man kan je bij « bookie » Xavier terecht.

Liane, Christine en Sabine zijn één en al concentratie vlak voor hun "Ladies 5 K". Samen met 2000 andere vrouwen nemen ze de start in een race waarin Veronique Collard het gemakkelijk haalt maar niemand verrast.

Maar dat : - Liane 312de wordt in een overtuigende 27'08"
- Christine, pas halfweg op volle kracht, afklokt in een fraaie 28'34"
- en Sabine in haar eerste officiële wedstrijd onder het halfuur blijft 29'56"

is zelfs de « Fit & Gezond »-reporters niet ontgaan.

Een heus interview met fotosessie krijgen ze er als beloning boven op. De toon is meteen gezet.

Zijn de heren-Gavertrimmers in staat op dit elan door te gaan ? Excuses als « teveel kassei », « te frisse temperatuur » of « te laat op het seizoen » gaan hier niet meer op.

Vluchten kan dus niet meer. Achteropkijkend zie je de massa lopers alsmaar aanzwellen. 7000 voeten zetten zich in beweging. Blijven staan is zelfmoord. Dus toch maar ...
Al bij al lijkt de schade best mee te vallen : zie prestaties.

Achteraf in het Wezenberg-zwembad, niets dan naakte mannen en gillende meiden. Niets voor ons dus en op naar de Pasta-Party.

Elkeen doet er zijn verhaal. Geert haalt een derde portie, Frank een laatste pint. Het gerstenat verdooft stilaan de stramme kuit.

Tijdens de cooling down richting autobus betaalt Xavier de winnende gokkers uit en met het achtergehouden geld trakteert hij zijn Liane op een flinke ruiker.

Op de bus naar huis één en al vermoeide maar tevreden gezichten. Lieven en Noel kijken even achterom en zakken zelfvoldaan onderuit.

Je zou voor minder.

Gavertrimmers bewijzen zich op Marathon van Berlijn.

Zondag 29 september bereikten de vijf gestarte leden van de Gavertrimmers de eindstreep van de 23ste Berlin-Marathon. Het werd voor alle deelnemers een fantastische ervaring.

Ruim een jaar geleden hadden enkele van onze leden de wens geuit de grootste marathon van het Europese vasteland te lopen. We vonden Marc Taelman bereid om de inschrijving, vervoer en logies te regelen.

Berlijn is gekend om zijn puike organisatie en zijn uniek mooie en snelle omloop. Naast de aanwezigheid van de beste topatleten kan Berlijn ieder jaar rekenen op een 20 000 recreanten aan de start.

Jammer dat Frank Huys wegens een blessure op het laatste ogenblik moest afhaken. De vijf atleten presteerden sterk en losten alle verwachtingen in.

Patrick Vanhooren deed een vierde poging om onder de 3 uur te raken. Dit keer startte hij niet te snel. Daardoor had hij op het einde nog reserves genoeg om zijn streefdoel te halen. Hij finishte op de 1724ste plaats in een tijd van 2:59:03. Geheel de marathon fungeerde Marc Taelman als zijn persoonlijke haas. Hij loodste zichzelf feilloos naar zijn doelstelling: net onder de 3 uur aankomen. Hij werd 1751ste in een tijd van 2:59:20.

Lieven Debeurme had in de Gulden Sporen-marathon reeds een mooie tijd neergezet. Hij waagde een gok en startte aan een tempo onder 2 uur 49. Tot halverwege kon hij dit schema aanhouden. Waarschijnlijk speelde zijn verkoudheid hem parten. De tweede wedstrijd helft verliep iets minder vlot. Hij eindigde 7 seconden na Marc Taelman op de 1762ste plaats.

Didier Bataillie had zich tot doel gesteld zijn beste tijd (Reims 3:12:57) te verbeteren. "Als ik kan starten aan een tempo van 4 min. 25 per kilometer, dan is 3 uur 10 haalbaar", aldus Didier Bataillie, die aan zijn zesde 42-kilometerloop toe was. "Van bij de start hield ik mij aan dit tempo en ik kreeg geen inzinking. Hoewel ik het rond kilometer 35 zeer lastig had om het tempo aan te houden." Maar zijn inspanning werd beloond met een nieuwe besttijd. Hij eindigde 2765ste met een tijd van 3:09:15.

Roger Vanluchene zorgde alweer voor een prachtprestatie. Onze 63-jarige Harelbeekse Gavertrimmer eindigde de marathon in een tijd van 3:32:02.

Naast de diverse goede prestaties was de goede, kameraadschappelijke sfeer een verrijking voor de vijf Gavertrimmers. Dit bewijst dat onze vereniging meer is dan louter en alleen een sportvereniging.

Wij zijn ervan overtuigd dat er nog dergelijke initiatieven zullen volgen.

AEROBE TRAINING EN GEBRUIK VAN HARTSLAGMETER

studieavond door Dr Vandebuerie

Voor zij die er die avond niet bij waren of die alles nog eens op een rijtje willen zetten, volgt hier een praktijkgerichte samenvatting.

1. AEROBE TRAINING

1.1. Wat is Aëroob en anaëroob ?

Een duurloper traint meestal aëroob. Dit wil zeggen de ingeademde zuurstof laat hem toe een eerder trage inspanning langdurig vol te houden. (meer recreatief gericht.)

Een sprinter traint vaker anaëroob: hierbij wendt zijn lichaam andere brandstoffen dan zuurstof aan. (meer topsport gericht)

1.2. Hoe gebeurt de energievoorziening bij aërobe inspanning ?

Zuurstof wordt opgenomen, doorheen het lichaam getransporteerd en omgezet naar energie. ATP is de brandstof voor de spier en wordt voortdurend heropgebouwd via verbranding en afbraak van koolhydraten, vetten en eiwitten. Een evenwichtige, gevarieerde voeding is dus wel belangrijk.

1.3. Wat is een aërobe fitheid ?

Dit is de mate waarin het lichaam zuurstof kan opnemen en verbruiken tot energie voor de spieren. Deze verschilt individueel en hangt af van lichaamsbouw, spierkracht, motoriek, hart- en longfunctie, erfelijkheid, leeftijd, geslacht, training en voeding.

1.4. Hoe wordt de aërobe fitheid gemeten ?

Aan de hand van een inspanningsproef onder begeleiding van een sportarts worden uithouding en fitheid bepaald en uitgedrukt in de VO2 MAX (= de maximale zuurstofopname)

1.5. Wat zijn de voordelen van een aërobe training ?

"Zuurstofbewust" sporten doet de ziekte- kanker- en sterftেকans gevoelig dalen naarmate men ouder wordt.

2. GEBRUIK VAN HARTSLAGMETERS

2.1. Wat is “maximale hartslag” ?

Die hartslag die bij maximale inspanning slechts heel eventjes bereikt wordt .

- verschilt individueel.
- daalt met de leeftijd.

2.2. Hoe de maximale hartslag opmeten ?

- Exacte opmeting : Tijdens een inspanningsproef / lactaattest in een sportlabo
- geschatte opmeting : via de formule : **220 - leeftijd.**

2.3 Wat gebeurt er tijdens een inspanningsproef ?

De inspanningsintensiteit wordt stapsgewijze opgedreven. Hierbij worden de gebruikte zuurstof en het melkzuurgehalte in het bloed gemeten. Bij een duurinspanning staat de hartfrequentie (HF) daar lineair tegenover en kan bijgevolg exact gemeten worden. De recuperatie meet men via de snelheid waarmee de pols daalt.

2.4. Wat is het nadeel van hartslagmeting ?

Hartslagmeting is afhankelijk van bioritme, temperatuur, luchtvochtigheid, rustpols, hoogte, voeding, ziekte, medicatie, stress enz....

2.5 Voordelen van hartslagmeting (in aërobe zone)

- Controle van de **regelmaat** van de hartslag.
- Bepalen van de **individuele** trainingszones.
- Controle of er in de **juiste zone** wordt getraind.
- Opvolgen van de **fysieke evolutie**.

2.6. Hoe gebeurt draadloze hartslagmeting ?

Een borstband met elektroden en zendertje stuurt het geregistreerde signaal naar een ontvanger-polshorloge.

2.7. Meest gebruikte type

Polar hartslagmeters zijn alom gekend en bieden naast de eenvoudige (favor/edge) ook een aantal meer vernuftige modellen (protrainer /accurex / sporttester / vantage)

Laat je goed informeren bij de aankoop en kies een model dat overeenstemt met je ambitie en interesse

In een volgende “Gavertrimmer” lees je meer over :
HARTSLAGMETING VOLGENS DE KARVONEN FORMULE

PROGRAMMA 1997

Het is onze bedoeling om vanaf 1997 tijdens de wedstrijden ons meer als groep te manifesteren. Dit komt de atleten ten goede: gezamenlijke inschrijving, verplaatsing, training ... Dit initiatief zal zeker positief overkomen bij de diverse sponsors.

In ons programma 1997 steken een 4-tal krachtlijnen:

1. Wij schrijven in groep in voor de jaarlijks terugkomende klassiekers zoals: Duinenloop, Sinksenjogging, Grijsloke, 10 miles Kuurne, Rapper dan een ezel, Ploegsteert, Kerstcorrida Deerlijk, St.-Jozefcorrida Torhout ...
2. Er wordt als groep ingeschreven voor alle wedstrijden Harelbeeks joggingcriterium.
3. Er wordt de mogelijkheid geboden om in groep te trainen voor de 3 marathonperiodes:
 - voorjaar: Antwerpen, Parijs, Rotterdam, London ...
 - zomer: Torhout, Guldensporenmarathon ...
 - najaar: Reims, Eindhoven, Echternach, Hauts de Seine ...

Voor deze drie periodes wordt een trainingsprogramma uitgeschreven, dat in ons ledenblad zal verschijnen.

Naast de specifieke woensdag- en zondagtrainingen starten de specifieke marathontrainingen telkens om 18.30 u. aan KRC. Er worden eveneens wedstrijden als training opgenomen.

Uiteraard kunnen de leden, die niet aan een specifieke marathontraining toe zijn, eveneens als Gavertrimmer deelnemen. Ook voor deze wedstrijden wordt gezamenlijk ingeschreven, worden er afspraken voor vervoer gemaakt enz...

4. Eenmaal per jaar wordt een deelname aan een wedstrijd in zijn geheel georganiseerd. Wij zorgen dan eveneens voor vervoer per bus, een hapje en ... op deze dag worden onze supporters uitgenodigd om de dag mee te maken. Het is de bedoeling dat op die dag elke Gavertrimmer aan zijn trekken komt.

Voor 1997 tippen wij op een najaarsmarathon, waaraan eveneens een 10-km loop en/of een halve marathon aan verbonden is. Dit liefst in functie van de kalender van KRC. Als mogelijkheden dachten wij aan Reims, Hauts de Seine, Amsterdam, Eindhoven, Etten-Leur ...

Op deze activiteiten zijn ook niet-leden welkom. Het kan voor hen een stimulans zijn om in de toekomst zich bij onze club aan te sluiten.

Het volledige schema verschijnt in het januarinumnummer.

Didier

LEDENLIJST GAVERTRIMMERS 1996-1997

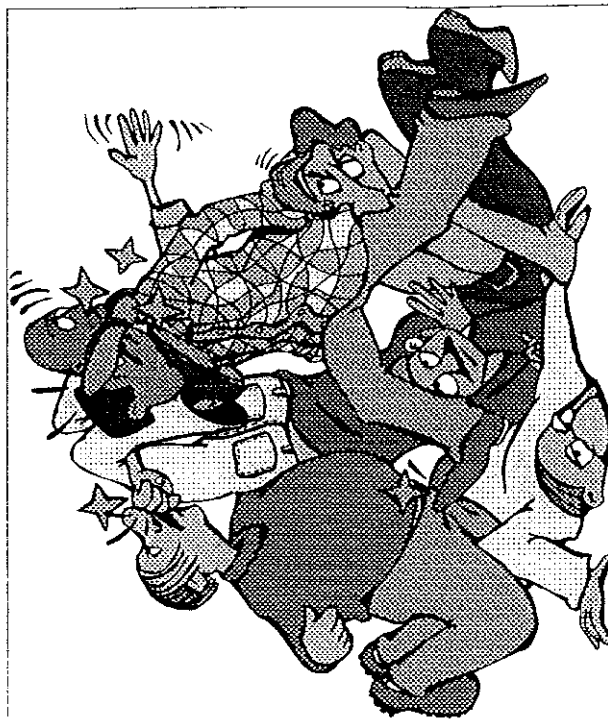
nr	naam	voornaam	adres	tel.	056/	geb. datum
----	------	----------	-------	------	------	------------

nr	naam	voornaam	adres	tel.	056/	geb. datum
----	------	----------	-------	------	------	------------

1	Alleqaert	Jan				
2	Ameve	Carl				
3	Andries	Paul				
4	Bataille	Didier				
5	Blondeel	Freddy				
6	Bonte	Filip				
7	Bossuyt	Frank				
8	Bruggeman	Ghislain				
9	Capon	Trees				
10	Christiaens	Alain				
11	Christiaens	Johan				
12	Coudlizer	Stijn				
13	Courrens	Dominique				
14	De Prallere	Guido				
15	De Rammelaere	Franky				
16	De Rammelaere	Geert				
17	Debeurme	Lieven				
18	Debrabandere	Luc				
19	Declercq	Daniël				
20	Degevier	Frank				
21	Degrande	Marcel				
22	Delombaerde	Noël				
23	Deman	Carlos				
24	Deman	Francis				
25	Demiddele	Claude				
26	Deprez	Xavier				
27	Deprez	Jirq				
28	Derrickere	Willy				
29	Destorme	Ignace				
30	Devolder	Jean Pierre				
31	Devolder	Bart				
32	Devos	Marleen				
33	Dewaele	Jochen				
34	Dewaele	Yves				
35	Duijardin	Luc				
36	Duijardin	Rudy				
37	Edgermont	Tony				
38	Goethals	Antoon				
39	Glymonprez	Kurt				
40	Holvoet	Liane				
41	Huys	Frank				
42	Kerkhof	Eric				
43	Lamon	Hilde				
44	Lapere	Cyriel				
45	Leroy	Jean Claude				
46	Lessenne	Frederic				
47	Libbrecht	Geert				
48	Missiaen	Lieven				
49	Naessens	Marcel				
50	Ollivier	Gilbert				
51	Ottevaere	Noël				
52	Ottevaere	Wim				
53	Papijn	Leon				
54	Ryssaert	Philippe				
55	Schamelhout	Lode				
56	Schedin	Hans				
57	Schedin	Jan				
58	Schedin	Rik				
59	Soetaert	Eric				
60	Steyl	Gerrit				
61	Taelman	Marc				

62	Theunynck	Jan				
63	Vandenbergh	Pieter				
64	Vandenborre	Carlos				
65	Vandeputte	Yvan				
66	Vandeputte	Stephan				
67	Vandorpe	Philip				
68	Vandoorren	Patrick				
69	Vantouffe	Luciaan				
70	Vantouffe	Mark				
71	Vanthuyse	Herve				
72	Vanloot	Geert				
73	Vanluchene	Roger				
74	Vanmeenen	Johan				
75	Vanneeste	John				
76	Verheve	Linda				
77	Verhulst	Alexander				
78	Verhulst	Rony				
79	Vermeulen	Nick				
80	Vermote	Philip				
81	Verschaeye	Geert				
82	Verthe	Christine				
83	Viaene	Eric				
84	Viaene	Stephan				
85	Waelkens	Jimmy				
86	Windels	Wim				
87	Wostijn	André				

FOUTEN EN ONVOLLEDIGHEDEN DRINGEND MELDEN AAN: Deprez Xavier





Prestaties

15.09. Wachtebeke - 14de Oostvlaamse Loopklassieker (526 Deeln. - 497 Aank.)

132. Franky Derammelaere 1:02:57

15.09. Zonnebeke - 12de Kampioenschap van de Frontstreek - 21 km (38 aank.)

1. John Vanneste 1:08:06 34. Jan Schedin 1:37:26

22.09 Antwerpen

- Dames Fit en Gezond Ladies 5 km (1605 aank.)

312. Liane Holvoet 27:08 657. Sabine Turpijn 29:56
498. Christine Verthe 28:34

- 10 Miles (3322 aank.)

261. Lode Schamelhout 1:01:13 1091. Francis Deman 1:11:02
282. Geert Verschaeve 1:01:32 1130. Carlos Deman 1:11:23
495. Franky Derammelaere 1:04:40 1155. Karel Ameye 1:11:38
533. Lieven Debeurne 1:05:02 1177. Roger Vanluchene 1:11:47
709. Noel Ottevaere 1:06:55 1335. Jan Schedin 1:12:59
746. Johan Christiaens 1:07:28 1457. Lieven Missiaen 1:14:11
764. Frank Bossuyt 1:07:42 1995. Rik Schedin 1:18:42
922. Geert Libbrecht 1:09:21

29.09. Berlijn - 23ste marathon van Berlijn - 42,195 km (19.532 aank.)

1.724. Patrick Vanhooren 2:59:03 2.765. Didier Bataillie 3:09:15
1.751. Marc Taelman 2:59:20 Roger Vanluchene 3:32:02
1.762. Marc Taelman 2:59:27

04.10. Kuurne - 14de Rapper dan een ezel - Halve marathon (510 Aank.)

102. Dominique Courtens 1:16:20 351. Herve Vanhuyse 1:30:06
103. Lode Schamelhout 1:16:21 370. Stephan Viaene 1:31:00
175. Franky Derammelaere 1:20:09 374. Rik Schedin 1:31:24
221. Noel ottevaere 1:22:55 401. Marcel Naessens 1:32:32
224. Guido Depreitere 1:23:08 403. Geert Derammelaere 1:32:39
244. Geert Libbrecht 1:24:24 404. Jan Schedin 1:32:44
254. Rony Verhulst 1:25:03 405. Lieven Missiaen 1:32:46
263. Rudy Dujardin 1:25:22 411. Daniel Declerck 1:32:54
275. Francis Deman 1:25:59 421. Carlos Deman 1:34:15
310. Johan Christiaens 1:28:14 466. Eric Viaene 1:38:46
312. Frank Bossuyt 1:28:25 468. Christine Verthe 1:38:49
332. Johan Vanmeenen 1:29:22 472. Jan Theuninck 1:39:03
343. Jean Pierre Devolder 1:29:53

12.10. Geluwe - 5de Dwars door Geluwe - 14,6 km (193 aank.)

1. John Vanneste 46:04 127. Lieven Missiaen 1:03:19

12.10. Rumbeke - 4de Sterrebosloop - 13 km (194 aank.)

34. Dominique Courtens 47:59 147. Herve Vanhuyse 57:14
73. Rony Verhulst 50:51

26.10. Dikkebus 1ste vijverloop

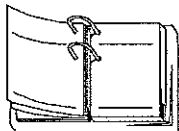
- 6 km (53 aank.)			
28. Trees Cappon	23:41	33. Marleen Devos	24:41
- 12 km (91 aank.)			
60. Herve Vanhuyse	47:53		

10.11. Hauts-de-Seine (Parijs) - Marathon - 42,195 km (1.275 aank.)

300. Didier Bataillie 3:10:51

11.11. Ploegsteert - 16de Course du Souvenir - 21,4 km

110. Geert Verschaeve	1:23:56	460. Herve Vanhuyse	1:36:02
202. Franky Derammelaere	1:27:45	463. Jean-Pierre Devolder	1:36:05
284. Geert Libbrecht	1:32:43	619. Lieven Missiaen	1:40:19
345. Geert Derammelaere	1:32:47	670. Jan Schedin	1:42:10
434. Carlos Deman	1:35:13		



Agenda

01.12. Deerlijk - 3de Herfstjogging

Van 14 u 30 tot 17 u 00 op de verlichte loop piste van het Sportstadion te Deerlijk.

22.12. Deerlijk - 13de Kerstcorrida

15 km om 15 u 15. (Ook 5 km om 14u30).

Gelieve vooraf in te schrijven bij Didier Bataillie (180 Fr. !). Zie formulier in bijlage.

26.12. Torhout - 8ste St-Jozefscorrida

10 km om 14 uur.

Gelieve vooraf in te schrijven bij Didier Bataillie (200 Fr. !). Zie formulier in bijlage.

27.12. Tielt - 11de Kerstcorrida St-Jozefscollege

10 km om 19 u 45.

04.01. Lombardsijde - 7de Nieuwjaarscorrida

10 km om 14 u 30.

02.02. Tiegem - Harelbeke

14,580 km om 8 uur.

22.03. Gavertrimmersfeest

PLAN NU REEDS JE VOORJAARSMARATHON

06.04. Parijs - 21ste marathon van Parijs

13.04. Antwerpen - Lipton Ice Tea Marathon

42,195 km om 13 uur.

13.04. Londen - Marathon

20.04. Rotterdam - 17de Marathon

42,195 km om 12 uur. (Ook 10 km !)

WEETJES

- WIJZIGING DATUM TIEGEM - HARELBEKE 1997

Tiegem- Harelbeke gaat door op : 2.2.1997 !!

Op aanvraag van enkele wielertoeristen - trimmers onder ons werd de wedstrijd verplaatst. (het wielertoeristenseizoen start op 2.3.97).
Verdere gegevens volgen.

- INSCHRIJVINGEN WEDSTRIJDEN

Kerstkorrida Deerlijk	22.12.96	180 fr
Kerstkorrida Torhout	26.12.96	200 fr

inschrijvingen bij Didier Bataillie.

- PERSONALIA

- We vernamen het afsterven van Roger Lamon, vader van Hilde .
Aan gans de familie onze Christelijke deelneming.
- Onze gekwetsen :
Frank Huys, Johan Vanmeenen, Xavier Deprez, Guido Depraitere
We wensen hen spoedig herstel !!
- Op de dag van de fotosessie heeft een lid zijn zomersinglet vergeten in de kleedkamer. Heeft er dit iemand per vergissing meegenomen ?
Graag een seintje.

DRINKMARKET
JUPILER

Drinkcenter
CALLEMEYN
Deerlijksesteenweg 6

open van 9 tot 19h + zondagvoormiddag