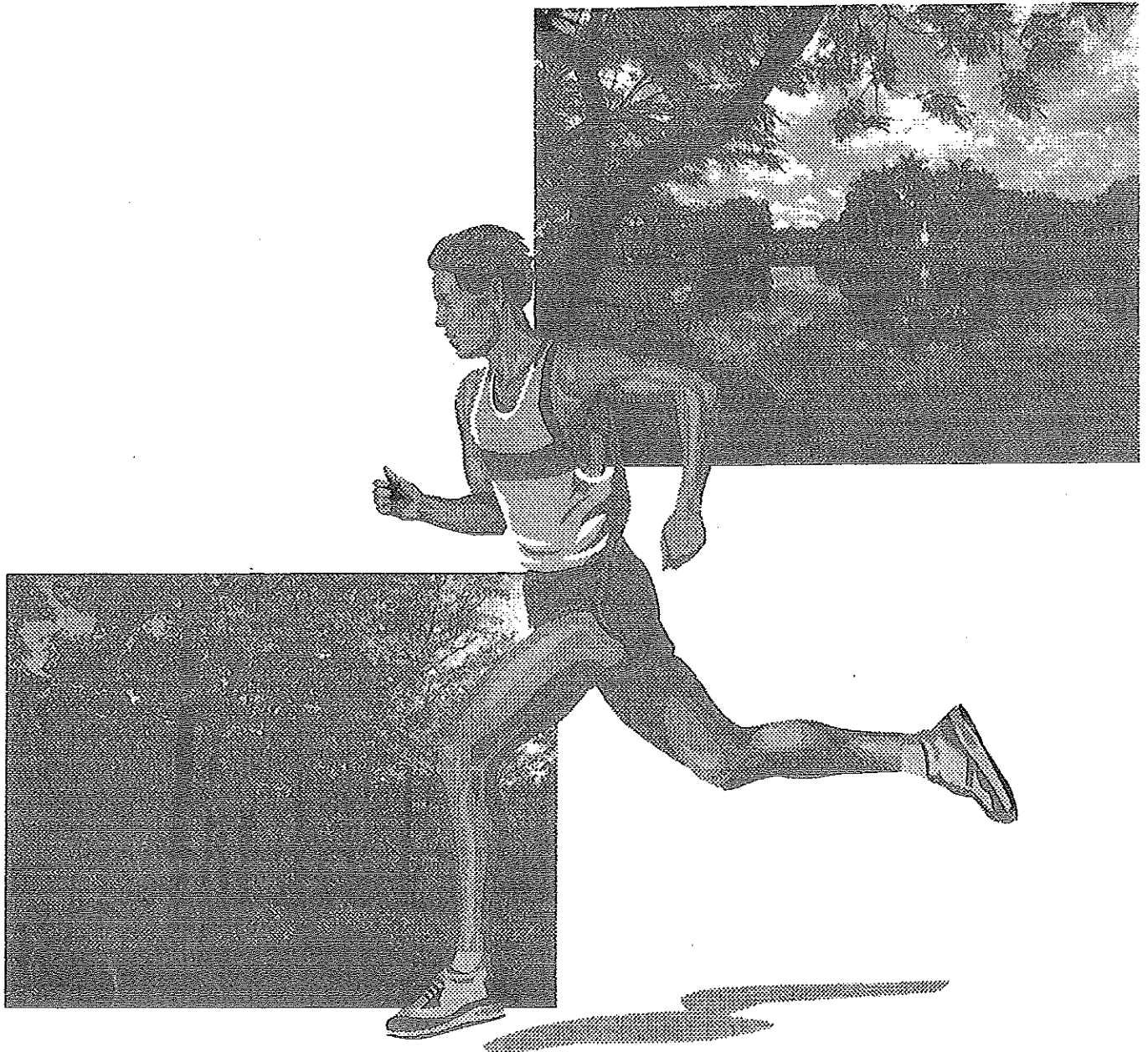


de Gavertrimmer

Tijdschrift Joggingclub Harelbeke



Maart 1997
N° 8

't Is voorbij, onze tocht der tochten heeft ons weer zijn jaarlijkse portie bloed, zweet en tranen gekost. Er zijn twee van de vijf records gesneuveld en zonder ongelukken zijn we dus weeral een maand verder.

Tijdelijk (een jaar lang) mogen we ons CLUB VAN HET JAAR noemen en bovendien blijft ons ledenaantal blijft maar aanzwellen, vandaar nog maar eens een recente ledenlijst in dit nummer.

We zijn reeds met 103, waar moet dat eindigen ?

Ons doel is eigenlijk tweërlei:

1. Jedereen in Harelbeke aan het lopen te krijgen.
 2. Jedere Harelbeekse loper lid maken van de Gavertrimmers
- Zoals je via de lijst kan vaststellen tellen we natuurlijk ook een groot aantal lopers van "ver" buiten Harelbeke. Het betekent dat we goed bezig zijn en we hopen het zo te mogen houden.

Deze inleidende tekst is natuurlijk ook een beetje bedoeld als reclame voor ons fameux

Gavertrimmersfeest, een jaarlijkse orgie van eten, drinken, dansen, tombolaprijzen binnenrijven en nog zoveel meer. Je begrijpt dat dit natuurlijk slechts mogelijk is als je erbij bent. Zij die nog geen petje kregen, ontvangen daar hun exemplaar, er is de materiële overhandiging



van de prijzen van Tiegem-Harelbeke, het mini-boekje met de loopgrafieken van zij die reeds viermaal of meer Tiegem-Harelbeke liepen wordt uitgedeeld. Je kan eens een totaalrangschikking van de laatste acht wedstrijden inkijken. Je moet er gewoon bij zijn, zonder dralen dus de voorzitter uit zijn bed (staat in de drukkerij) bellen en mits de nodige steekpenningen kan je er nog wel bij.

Tot dan !

Xavier

FRANK HUYS.... Of de come back van "de pechvogel" bij uitstek.

Frank is ook zoals zovelen begonnen met lopen om "iets" te doen aan zijn lijn, eind de jaren '80 moet dat geweest zijn. Door te zwemmen slaagde hij er niet in om ook maar één spierelke vet te laten verdwijnen van zijn vroeger o zo gespierd aantrekkelijk mannelijk lichaam. Dat zinde hem uiteraard niet meer, hoe zou je zelf zijn....

Zwemmen was zijn enige passie, maar eens de smaak te pakken van het lopen, (hoe kan het ook anders, wij Gavertrimmers vinden dat heel normaal) vond Frank het zwemmen maar niks vergeleken met de reuzekick die hij kreeg van het trimmen.

Zo was hij al een paar jaar goed bezig, van "kilometer-eter" groeide hij uit tot "kilometer-vreter". In het jaar '93 hoorde hij vertellen van een loopklubje in Harelbeke alwaar enkele fanatiekelingen zich zouden voorbereiden op de marathon Kortrijk- Brugge. Op 11 juli 1993 was het zo ver : in een puike tijd van 3h 17' werd de eerste 42 km race afgehaspeld. Eens de marathon microbe hem gebeten had was hij er hopeloos aan verslaafd. In 1994 werden Rotterdam en Kortrijk-Brugge in een meer dan behoorlijke tijd van 3h 12' gelopen. De ambitie om de magische 3 uur grens te slopen begon bij Frank binnen te sluipen : In Reims zou hij de kroon plaatsen op een succesvol seizoen toen een najaarsgriep hem noodgedwongen de race deed staken na 20 km. De champagne van Reims vloede weelderig voor de meegereisde metgezellen maar bij Frank bleef er een wrange nasmaak achter. Met het idee in het achterhoofd van " een verloren veldslag betekent geen verloren oorlog" was alles na enkele weken vergeten.

Rotterdam '95 was een hoogtepunt. Ik lees samen met hem enkele zinnen uit zijn dagboek : "Vandaag was het weer de grote dag. De reis is vlot verlopen; een goed uur en 45 minuten geleden; De wedstrijd zelf dan : het was te warm om een mooie tijd te lopen en het was daar dat hij "de klopp van de hamer" kreeg : te vlug gestart ongetwijfeld. Bij gelopen tot km 16. Dan moeten lossen.....het ging te snel. In het vervolg niet meer bij die mannen starten. Aan km 22 ben ik terug over gegaan. Dan gans alleen gelopen. Aan km 30 was het al zeer lastig...Volgende wedstrijd wat trager starten ! Proficiat Frank, een tijd van 3uur 2 minuten is niet voor iedereen weggelegd !

In '96 zou het dan gebeuren . Frank zou proberen die magische muur van 3 uur te slopen . Maar pech bleef hem achtervolgen. " Hielspoor" dwarstte de plannen van Frank om een voorjaarsmarathon af te werken zodat de ambities naar de 2e jaarhelft werden verschoven. Er werd ingepikt op het initiatief van Marc Taelman om de marathon van Berlijn aan zijn palmares toe te voegen. Groot was de teleurstelling toen een scheur in de pees zijn plannen dwarsboomde. Alweer een droom aan diggelen !

1997, met de hulp van een dokter Rousseau en speciale steunzolen, moet dit het jaar worden van de grote come'back ! De konditie groeit en via een doorgedreven trainingsprogramma moet het dit jaar ongetwijfeld lukken om één of andere marathon toe te voegen aan het palmares, wie weet in een persoonlijke besttijd.

We wensen het hem van ganser harte toe ! Veel succes Frank.

P.V.



Weetjes

- We vernamen het overlijden van
 - de moeder van Hans, Rik en Jan Schedin.
 - de moeder van Luc Debrabandere en schoonmoeder van Jan Allegaert.
 - de vader van Johan Vanmeenen
 Aan de getroffen families bieden wij onze deelneming aan.
- Onze gekwetsten :
 - Luc Debrabandere was het slachtoffer van een arbeidsongeval en zal geruime tijd "out" zijn.
 - Luc Dujardin onderging een operatie aan de knie en is momenteel herstellende.
 Beiden waren op hetzelfde tijdstip opgenomen in hetzelfde ziekenhuis en waren op verschillende manieren met elkaar in contact.
 Onze man ter plaatse zorgde zelfs voor een frisse pint !
- Onlangs werden de nieuwe lidkaarten van VKS Omnisport bezorgd.
 Voor de Gavertrimmers die regelmatig wedstrijden lopen : met deze lidkaarten kan men op bepaalde wedstrijden korting bekomen.

Voorstelling van enkele leden

naam : Slosse Jan

adres :

gezinstoestand : ongehuwd

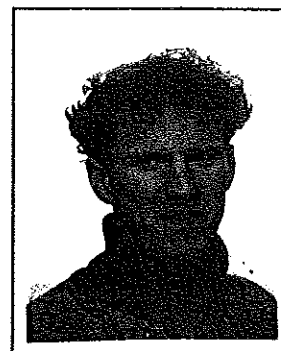
werk : textielarbeider bij Bewima Waregem

waarom lopen als sport : lopen vindt hij een gezante sport en bovendien is het goed voor de conditie

beste prestaties : die staan voorlopig nog niet op zijn lijst

ambities : ooit eens met de gavertrimmers de voorbereiding meemaken om een marathon te kunnen uitlopen

andere hobby's of bijzonderheden : vooral andere sporten zoals dvathlon in de zomermaanden, badminton in competitieverband, boogschieten, fitness beoefenen in Body-Fit ...



en dan nu : ONS HONDERDSTE LID

naam : Vandendriessche Liliane

adres :



gezinstoestand : gehuwd met Van Nieuwenhove George en moeder van Christoph (14j)

werk : In de C & A (onderhoud en kantine)

waarom lopen als sport : Ze voelde zich niet echt lekker in haar vel en besloot daar iets aan te doen. Haar man George lokte haar naar de loopsport toe en ondertussen voelt ze zich veel beter in haar vel !

beste prestaties : Die moeten nog komen

ambities : Alles is begonnen met 100 m, later lukte reeds een toer rond de

Gravers. Nu haspelt ze reeds 9 km af zonder verpinken. Stelselmatig steeds meer en beter !

andere hobby's of bijzonderheden : andere sporten zoals wandelen, fietsen, zwemmen..., en eens lekker gaan eten naar de zee (wie gaat er mee ?)

naam : Van Nieuwenhove George

adres :

gezinstoestand : gehuwd met Vandendriessche Liliane (zie hierboven)

werk : techniek bureau materiaal (faxen, kopieermachines, enz.) bij Den Hollander Kuurne

waarom lopen als sport : ervaart lopen als een constante voldoening vooral als hij eens sneller is dan "die andere"

beste prestaties : de marathon Kortrijk Brugge van 1996 in 3.35.13.

Een heel serieuze verbetering tov het jaar voordien (4.29.42)

ambities : een marathon lopen binnen de drie uur dertig, liefst nog dit jaar

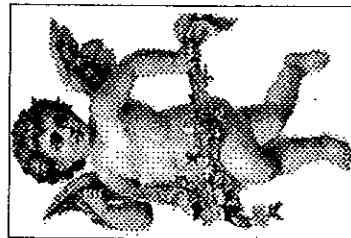
andere hobby's of bijzonderheden : voetbal kijken, supporter van KRC Harelbeke van in de wieg !

Nog een goeie raad uit de eigen ervaring van George. Als je iets echt wilt presteren, dan lukt dat, als de inzet en de training maar aangepast en volgehouden wordt.



LEDENLIJST GAVERTRIMMERS 1996-1997

nr	naam	voornamen	adres	tel.	geb.	geb. datum
1	Allegaert	Jan				
2	Ameve	Carl				
3	Andries	Paul				
4	Bataillie	Didier				
5	Blondeel	Freddy				
6	Bonte	Filip				
7	Bossuyt	Frank				
8	Bruggeman	Ghislain				
9	Capon	Trees				
10	Christiaens	Alain				
11	Christiaens	Johan				
12	Coucke	Patrick				
13	Coudijzer	Stijn				
14	Courtens	Dominique				
15	De Praetere	Guido				
16	De Rammelaere	Eric				
17	De Rammelaere	Franky				
18	De Rammelaere	Geert				
19	Debeurme	Lieven				
20	Debrabandere	Luc				
21	Declercq	Daniël				
22	Degeyter	Frank				
23	Degrande	Marcel				
24	Delombaerde	Noël				
25	Deman	Carlos				
26	Deman	Francis				
27	Demiddele	Claude				
28	Deprez	Jirg				
29	Deprez	Xavier				
30	Derijckere	Willy				
31	Derycke	Gino				
32	Destorme	Ignace				
33	Devolder	Bart				
34	Devolder	Jean Pierre				
35	Devos	Marleen				
36	Dewaele	Jochen				
37	Dewaele	Yves				
38	Duijardin	Luc				
39	Duijardin	Rudy				
40	Eggermont	Tony				
41	Goethals	Antoon				
42	Grymonprez	Kurt				
43	Holvoet	Liane				
44	Hombecq	Kurt				
45	Huys	Frank				
46	Kerkhof	Eric				
47	Lamon	Hilde				
48	Lapère	Cynel				
49	Lefevre	Lucien				
50	Leroy	Jean Claude				
51	Lessenne	Frederic				
52	Libbrecht	Geert				
53	Maesen	Rony				
54	Mareel	Elne				
55	Mareel	Rudy				
56	Mareel	Virginia				
57	Michels	Andre				
58	Migneau	Geert				
59	Missiaen	Lieven				
60	Naessens	Marcel				
61	Ollevier	Gilbert				
62	Ottevaere	Noël				
63	Ottevaere	Wim				
64	Papplin	Leon				
65	Rysaert	Philippe				
66	Schamelhout	Lode				
67	Schedin	Hans				
68	Schedin	Jan				
69	Schedin	Rik				
70	Slosse	Jan				
71	Soelaert	Eric				
72	Steyt	Gerrit				
73	Taelman	Marc				
74	Theunynck	Jan				
75	Van Nieuwenhove	George				
76	Vandenberghie	Pieter				
77	Vandenborre	Carlos				
78	Vandendorpe	Philip				
79	Vandendriessche	Liliane				
80	Vandeputte	Stephan				
81	Vandeputte	Yvan				
82	Vandoorne	Franky				
83	Vandoorne	Patrick				
84	Vanhoutte	Luciaan				
85	Vanhoutte	Mark				
86	Vanhuyse	Herve				
87	Vanloot	Geert				
88	Vanluchene	Roger				
89	Vanneeste	Johan				
90	Vanneeste	John				
91	Verhaeghe	William				
92	Verheye	Linda				
93	Verhulst	Alexander				
94	Verhulst	Rony				
95	Vermoulen	Nick				
96	Vermote	Philip				
97	Verschaeye	Geert				
98	Verthe	Christine				
99	Vlaene	Eric				
100	Vlaene	Stephan				
101	Waelkens	Jimmy				
102	Windels	Wim				
103	Wostijn	André				



DOE-HET-ZELF TIPS VOOR LOOPBLESSURES EN ANDERE AANDOENINGEN

(bron : "Runners" , editie nov. 96)

1. BLAREN

Een ophoping van vocht onder de buitenste huidlaag, veroorzaakt door wrijving tussen de huidlagen.

Tip : Indien mogelijk wacht u een dag, zodat de huid uit zichzelf herstelt. Als het vocht nog niet is verdwenen, behandelt u de blaar als volgt :

Steriliseer een naald door middel van verhitting of alcohol. Prik twee gaatjes aan beide kanten van de blaar en druk er zachtjes met een steriel gaasje op zodat het vocht eruit kan lopen. Desinfecteer de plek. Verwijder de kapotte huid niet, maar bescherm deze met een steriel gaasje of een pleister.

(nota van de redactie ; speciale pleisters voor blaren : COMPEED)

Om herhaling te voorkomen zijn er verschillende mogelijkheden : sommigen hebben baat bij een bredere of een langere schoen, Ook sokken van synthetisch materiaal kunnen uitkomst bieden. Voordat u gaat lopen kunt u de voet ter bescherming insmeren met vaseline of de voeten deels intapen.

2. BLAUWE TEENNAGELS

Bloed onder de teennagel, wordt veroorzaakt door de wrijving of het stoten van de teen tegen de neus van de schoen. Door de druk van het bloed kan een bonkend gevoel in de teen optreden.

Tip : Wanneer u te veel last heeft van de druk en de pijn kan een gaatje in de nagel gemaakt worden om de druk weg te nemen. Het bloed kan dan wegvloeien. Ontsmet daartoe een naald en prik een gaatje in de teennagel. (u houdt de naald in de hand en maakt een draaibeweging) Of u verhit een naald en brandt een gaatje in de nagel. Behandel daarna de teen met een ontsmettend middel. Om blauwe teennagels te voorkomen moeten uw schoenen voldoende teenruimte bieden.

3. EELT

Plaatselijk verdikte hoornlaag van de opperhuid, veroorzaakt door herhaalde wrijving (vb lopen in slecht passende loopschoenen) of door voetafwijkingen. Eelt is vaak pijnloos en ontstaat als natuurlijke reactie ter bescherming van de huid.

Tip : Behandel de plek met een eeltvijl of puimsteen. Smeer daarna in met een verzorgende crème. Laat de eeltplek niet te groot worden. De plek kan dan beschadigd worden waardoor infecties ontstaan. Heel dikke en pijnlijke eeltplekken moeten door een arts of pedicure behandeld worden.

4. VERSTUIKTE ENKEL

Pijnlijke en gezwollen enkel door verrekte of overbelaste enkelbanden.

Tip : Behandelen met ijs. U kunt normaal gesproken niet lopen, maar alternatieve trainingsvormen zijn wel mogelijk. Wanneer u kunt wandelen zonder pijn begint u de training - in het begin een combinatie van wandelen en rustig lopen - langzaam op te bouwen. De genezing van een verstuite enkel kan één tot twee maanden duren.

5. LIESKLACHTEN

Overbelasting van de liesspieren tijdens intensieve trainingen. De klachten kunnen diverse oorzaken hebben, zoals een afwijking van de gewrichten, verschil in beenlengte of slijtage van het heupgewricht.

Tip : Doe specifieke rekoefeningen voor de liesspieren. Als de klachten aanhouden : raadpleeg een dokter.

6. DIARREE

Regelmatig last hebben van diarree tijdens of vlak na de training of wedstrijd.

Tip : Wie alleen problemen heeft tijdens een wedstrijd zou meer aandacht moeten besteden aan het voedingspatroon in de voorafgaande periode. Zuivelproducten kunnen de boosdoener zijn bij de atleten die slecht lactose(*) kunnen verdragen. Tijdens de wedstrijd moet u letten op voldoende vochtinname, omdat uitdroging kan leiden tot diarree. Het ligt voor de hand dat u voor een wedstrijd probeert naar het toilet te gaan. Wanneer diarree ook voorkomt tijdens de trainingen dient u systematisch uw voedingspatroon te onderzoeken zodat u weet welke producten voor u het beste resultaat geven.

(nota van de redactie : voor meer deskundige uitleg gaat u best te rade bij Marcel)

(*) lactose : melksuiker ; koolhydraat opgebouwd uit twee enkelvoudige suikers.

DRINKMARKET
JUPILER

Drinkcenter
CALLEMEYN
Deerlijksesteenweg 6

open van 9 tot 19h + zondagvoormiddag



Prestaties

02.03. Oostende-Brugge 10 Miles - 16,095 km (531 Aank.)

87. Rony Verhulst	59:20	156. Lieven Debeurme	1:03:53
102. Geert Verschaeve	1:00:24	223. Noel Ottevaere	1:06:32
122. Franky Derammelaere	1:01:38	404. Daniel Declerck	1:15:58
136. Lode Schamelhout	1:02:35	449. Frank Bossuyt	1:19:16

08.03. Ingelmunster - 11de Brigandloop - 14 km (201 Aank.)

25. Franky Derammelaere	53:49	149. Geert Derammelaere	1:06:31
140. Stefaan Viaene	1:05:52	199. Eric Derammelaere	1:24:49

09.03. Torhout - 3de Halve Marathon

- 7 km (106 aank.)

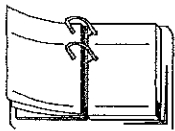
43. Alain Christiaens	26:39	64. Rudy Mareel	28:45
63. Virgini Mareel	28:45		

- 21,097 km (585 aank.)

52. John Vanneste	1:11:44	420. Herve Vanhuyse	1:33:33
169. Franky Derammelaere	1:19:51	444. Franky Vandoorne	1:35:31
188. Rony Verhulst	1:20:35	525. Geert Derammelaere	1:43:04

16.03. Sluis - 4de Zwinstedenloop - 21 km (337 Aank.)

84. Franky Derammelaere	1:22:53	186. Jan Schedin	1:32:18
116. Alain Christiaens	1:28:20		



Agenda

31.03. Aalter-Bellem - 5de Bellemse Paasloop

21 km om 15 u. (Ook 10,5 km om 14u).

05.04. Brugge - 22ste Zeebrugge-Brugge

13,8 km om 14 uur.

12.04. Brugge - 5de Brugge-Damme-Brugge

10 km om 14 u 30.

13.04. Antwerpen - Lipton Ice Tea Marathon

42,195 km om 13 uur.

13.04. Londen - Marathon

20.04. Ichtegem - 1ste Presto-Loop

10,5 km om 19 uur.

20.04 Rotterdam - 17de Marathon

42,195 km om 12 uur.

20.04 Hertsberge - 15de Sparregalmse Volkslopen

21 km om 15 uur.

26.04 Harelbeke - 8ste Eurojogging van de Bond

12 km om 15 uur.

27.04 Knokke - Knokke 10K

10 km om 15 uur.

27.04 Koksijde - 21ste Duurloop Koksijde-Oostende

32 km om 9u 30.

01.05 Heule - 8ste Tinekes Stratenloop

21,1 km om 15 u 30. (Ook 5 en 10 km om 14 u 15)

04.05 Brugge - 17de Dwars door Brugge

15 km om 15 uur.

07.05 Oudenburg-Westkerke - 4de Lenteloop

10,2 km om 19 uur.

10.05 Heestert - 4de Dwars door Heestert

12,4 km om 16 uur.

11.05 Kluisbergen - 16de Ultra Marathon der Vlaamse Ardennen

50 km om 8 uur.

17.05 Ieper - 10de Wittenhuisloop

10,4 km om 16 u 30.

19.05 Kortrijk - 16de Sinksenjogging en Halve marathon

21 km om 10 uur. (Ook 11,5 km om 10 uur)

23.05 Wakken - 4de Dwars door Wakken

11,6 km om 20 uur.

24.05 Langemark - 4de Lakosta Halve Marathon

21,1 km om 14 u 30.

24.05 Bissegem - 7de Driekerkenloop

15 km om 15 uur.

25.05 Brussel - 17de 20 km van Brussel

20 km om 15 uur.

25.05 Desselgem - 13de Dwars door Desselgem

13,8 km om 17 uur.

28.05 Roeselare - 13de Dwars door de Zilten

14,5 km om 19 uur.

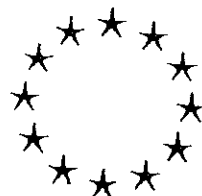
30.05 Zwevezele - 7de Grote Stratenloop

10 km om 20 u 30.

EXTRA BIJLAGEN : 1. 8ste EUROJOGGING VAN DE BOND

2. Run Chicago - Reis naar de marathon en 5 KM van Chicago.

BOND VAN GROTE EN VAN JONGE GEZINNEN
afdeling HARELBEKE

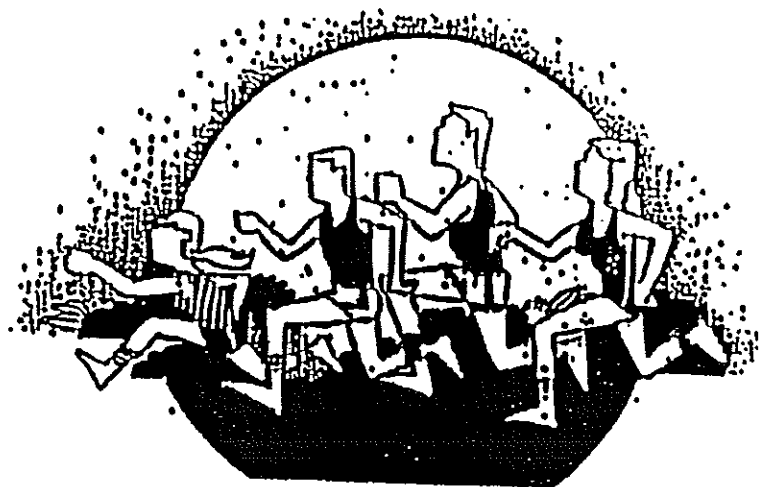


ZATERDAG 26 APRIL 1997 vanaf 14u30

8ste EURO 12 KM VAN DE BOND

Provinciaal Domein "De Gavers"

Bloso-Centrum



TIJDOPNAME

30.000 BEF PRIJZEN IN NATURA



8ste EURO-JOGGING VAN DE BOND - BLOSO CENTRUM - 26 APRIL 1997.

Als het kriebelt moet je sporten.

De lente hangt in de lucht. Trek alvast je joggingpak aan en loop eens een rondje in De Gavers. Als het kriebelt moet je sporten ! En bereid je nu reeds voor op onze 8ste EURO-JOGGING die zoals steeds doorgaat in 'De Gavers' en ook dit jaar terug zal starten aan het Bloso-centrum. Er is voor elk wat wils ! Voor de kinderen tussen 6 en 9 jaar is er een 500 meter loop (1 rondje). De kinderen van 10 tot 12 jaar lopen 1 KM (2 rondjes). En dan is er nog onze EURO 2,4 KM en onze EURO 12 KM waaraan iedereen kan deelnemen vanaf 12 jaar. Verleden jaar was onze oudste deelnemer 79 jaar oud !

Iedereen komt aan zijn trekken bij De Bond.

BGJG- en GSF leden en hun gezinsleden lopen gratis !

Als BGJG of GSF lid hebt U een (loop)voetje voor bij De Bond. U en Uw gezinsleden lopen gratis mee in al onze wedstrijden. U moet wel Uw lidkaart vertonen bij de inschrijving ! Nog beter is het om nu reeds een briefje te sturen naar Deloof Guido Overakker, 34 8530 Harelbeke. Dan hoeft U alleen maar Uw startnummer op te halen aan de inschrijvingstafel. Vermeld per deelnemer de **naam, voornaam, geboortedatum** en de **gekozen afstand** ! Vergeet ook niet uw lidnummer te vermelden ! De kinderlopen zijn sowieso gratis voor **alle** kinderen !

Prijzen en tombola.

Voor iedereen is er na elke wedstrijd een UNIC naturapakket voorzien. Alle kinderen die deelnemen aan een van onze 2 kinderlopen krijgen daarenboven nog een **RENAULT** geschenk. Voor degenen die deelnemen aan onze EURO 2,4 KM of 12KM is er een UNIC naturapakket en een fraai **FARMABEL** T-shirt voorzien. Deze laatsten nemen ook deel aan een tombola waarin o.a. een reis voor 2 personen met de TGV-trein (1ste klasse!) vanuit Tourcoing naar Parijs en terug, een reis voor 2 personen met de EUROSTAR-trein (2de klasse) vanuit Brussel naar Londen en terug en nog talrijke andere prijzen te winnen zijn. Doe dus alvast uw joggingschoenen aan en bereid U nu reeds voor op de Eurojogging van De Bond.

Neem een buitenlands atleet in uw gezin.

Reeds voor de zevende maal zullen er een resem buitenlandse atleten deelnemen aan onze wedstrijd. De Fransen en Nederlanders zijn ééndagsvliegers maar voor onze vrienden uit Oostenrijk, Portugal (uit Lissabon), Hongarije en Tsjechië (Liberec) zoeken we opvang in gastgezinnen. De atleten komen aan op vrijdagavond 25.4.97 rond 18 à 19 uur en vertrekken terug op maandagmorgen 28.4.97 om 7u30. De atleten hebben een programma zodat ze enkel 's morgens en 's avonds bij U te gast zullen zijn. Op zaterdagavond 26.4.97 is er een receptie met **BAVIK** bieren en een gezellig samenzijn voor alle atleten en hun gastgezinnen voorzien. Wij verloten onder alle gastgezinnen terug een week verblijf in een chalet te Liberec (Tsjechië) alsook nog enkele andere troostprijzen (o.a. een reis voor 2 personen naar Amsterdam met de Thalystrein in 2de klasse). Bent U geïnteresseerd : neem dan gerust contact op met Guido Deloof (tel. 716113).

U kan nu reeds inschrijven !

Voor de EURO 2,4 km (gezinsjogging) en EURO 12 km kunt U nu reeds inschrijven ! Opgelet, U kan slechts aan één wedstrijd deelnemen ! Beide wedstrijden kosten 150 BF in voorinschrijving en 200 BF de dag zelf ! Of U nu deelneemt aan de 2,4 km of de 12 km, U ontvangt dezelfde prijzen en U neemt deel aan dezelfde tombola ! Tot 18.4.97 kunt U zich op voorhand inschrijven aan één van beide wedstrijden. Stort 150 BF op rek.nr. 001-0485321-09 met vermelding van uw **naam, voornaam, geboortedatum** en de **gekozen afstand**. Uw startnummer zal dan klaarliggen aan de inschrijvingstafel.

Run Chicago

20th ANNIVERSARY
Sunday, October 19, 1997

The LaSalle Banks
Chicago Marathon & 5K Run

RUNNING

CONGRATULATIONS

to our

1996

LaSalle Banks

Chicago Marathon

winners

Paul Evans

(2:08:52)

fastest time in

North America in 1996

and

Marian Sutton

(2:30:41)

The LaSalle Bank



Chicago Marathon & 5K Run

RAILRUNNERS ORGANISEERT EEN REIS NAAR DE CHICAGO MARATHON EN 5 KM RUN VAN 16 OKTOBER TOT EN MET 24 OKTOBER 1997.

THE 1997 LASALLE BANKS CHICAGO MARATHON AND 5 K RUN OP ZONDAG 19 OKTOBER 1997. (20ste editie)

EEN ONGELOOFLIJKE REIS AAN EEN SPOTGOEDKOPE PRIJS !

Wat bieden wij U aan ?

- heenreis op donderdag 16 oktober 1997 met rechtstreekse vlucht Amsterdam-Schiphol naar Chicago. Vertrek te A'dam om 15u15. Aankomst te Chicago om 17u10 (lokale tijd).
- terugreis op maandag 20 oktober of donderdag 23 oktober 1997 met rechtstreekse vlucht vanuit Chicago naar Amsterdam-Schiphol. Vertrek te Chicago om 19u30. Aankomst te Amsterdam-Schiphol op 21 of 24 oktober 1997 om 10u20.
- Verblijf van 7 nachten in een goed hotel in Chicago-Downtown. (ontbijt niet inbegrepen).

Prijs per persoon op basis van een bezetting van 2 personen per kamer :

- van 16 t.e.m. 21.10.97 (4 nachten) : 17.990 BF
- van 16 t.e.m. 24.10.97 (7 nachten) : 21.690 BF

Inbegrepen :

- de rechtstreekse vlucht heen en terug in economy class
- de luchthaventaksen
- het verblijf in het hotel op basis van verblijf in een twee-persoonskamer. (het ontbijt is niet inbegrepen)

Niet inbegrepen :

- alle maaltijden
- annulatie- en bagageverzekering (kan genomen worden tegen betaling van 3 procent van de totale reissom)
- vervoer luchthaven Chicago naar Chicago-downtown (metro)
- vervoer van en naar Amsterdam-Schiphol
- deelname aan de marathon (1400 BF) of de 5KM (700 BF)
- deelname aan de pasta party (550 BF)

Deze reis wordt georganiseerd door de Railrunners, de loopclub van de SNCF-Lille en het reisbureau Nouvelles Frontières zodat wij in internationaal gezelschap deze reis zullen kunnen meemaken.

Bent U geïnteresseerd ? Vraag inlichtingen aan :

Deloof Guido, Overakker, 34 8530 Harelbeke België tel. 00/32/56/716113 (telefoon en fax)



ARGENTA
uw copertje 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