

de Gavertrimmer

Tijdschrift Joggingclub Harelbeke



November 1998
N° 16



Voila, onze laatste Gavertrimmer voor dit jaar ligt voor uw neus. Zoals we konden vermoeden hebben we onze vooropgestelde zes nummers dit jaar niet gehaald, maar we troosten ons met het idee dat de kwaliteit van de vier nummers veelbelovend was, misschien is het tempo van zes nummers per jaar gewoonweg te hoog gegrepen voor ons ?



Opnieuw drie leden erbij, hier komen ze:

Van Enis Philippe
De Backer Lorette
De Rammelaere Didier



Dat brengt het totaal op 125 leden.

Elders in het boekje vind je het bericht dat je moet betalen voor het nieuwe lidjaar. Hopelijk telt onze ledenlijst per 15 januari nog altijd 125 leden.

Wat mag je allemaal op de volgende bladzijden verwachten.

Moet ik dat hier allemaal gaan opsommen? Sla toch gewoon deze bladzijde om en ontdek het lekker allemaal zelf.

Xavier



Volg me maar

Op een mooie dag (zijn die er dan geweest de voorbije maand) krijg ik thuis een brief met volgende mysterieuze inhoud ?

De afzender was :
Gavertrimmer
Koekoekstraat
Bommerskonte

Een doordeweekse zondagmorgen in Mei

8 uur De eerste gavertrimmers komen eraan. De ene nog kwasi in pyama, de ander in loperstenu nog een ander in galakledij met plastron. De kleedkamer loopt vol. Een geur van chanel gemend met zweet en smeerolie overvalt me. Waar heb ik dit verdient?

8 u 30 We starten, de dames vooraan de heren volgen, zoals gebruikelijk. Een ererondje op het binnenplein en dan naar de parking. Een lenigheidsoefening wordt ons aangeboden door Liane. Voor de ene een ware marteling voor de andere een fluitje van een cent. Intussen loopt Francis een drietal toertjes als opwarming. Xavier staat ook niet stil en stelt een nieuwe rekrut voor.

8 u 40 De jogging kan beginnen, een voorgeschoteld parkoers van 7 km staat op het menu.

Vooraan zoals gezegd Trees, Liane, Cristine, Linda en dan de hele meute met op de laatste reke Willy, klusjesman van zovele verenigingen en Ghislain, manager van zovele stielen.

Philippe ergens tussenin verslaat het nieuws zoals een volleert reporter. Ronny is bezig over zijn PC, verwacht nogal veel met zijn WC. Hubert en George zijn in een diepgaand psychologisch gesprek gewikkeld waarschijnlijk over (raad eens) Lode tracht buikriemdrinkbussen of zoiets te verkopen en Noel vertelt over zijn hartstotelijke veroveringen bij de thuisgebleven echtgenotes.

Na enkele km komt Roger in galop toegesnel. De twee bankiers Eric en Patrik (wat zouden we doen zonder onze sponsors) volgen in zijn zog. Marcel de officiële teller van dienst neemt af en toe een sanitaire stop daarom al die herkenningpunten. Herve moedigt Ivan aan "laop een bètje z eerder van oal da trutselen koamje moe" roept ie.

Het einde van de eerste ronde nadert. Lieven doet nog gauw een plasje. Ivan, Carlos, Jan, Eric en nog enkele afgesjoolden laten de boel in steek en gaan zich douchen.

Voorbij de cafetaria verhoogt Walter het tempo met Jan en Carlos in zijn zog. Men kan het hen aanzien dat ze niet ver zullen geraken. Aan de eerste chicane zoeven William, Patrick, Johan en Geert hen voorbij. De afstand begint te wegen. Het hijgen en kreunen van de groep (ze moeten niet meer in leer gaan bij Grottaarts) begint aan te zwellen.

Enkele wandelaars waaronder Andre M worden gedubbeld. Gilberke met zijn stratier is ook van de partij (baasje en hondje zijn in juiste verhouding). Voorbij de molen roepen enkelen op hun moeder maar van opgeven is geen sprake. Ze strompelen verder tot aan de sporthalle waar een heerlijke douche het lijf, de benen en vooral het koppeke terug ontspant.

De personen in dit verslag zijn fictief mocht iemand zich erin herkennen dan is dat puur toeval.

Gavertrimmer getuige X1

Indien dit verslag integraal verschijnt in de volgende oplage zal ik me misschien kenbaar maken na of tijdens Tiegem-Harelbeke. De code is 351 (dit nr niet aan de klokke hangen)

Onderstaand bericht komt uit de krant van maandag 21 september :

Inbraak in Harelbeeks stadhuis

HARELBEKE. - In de nacht van zaterdag op zondag hebben onbekenden in het stadhuis van Harelbeke ingebroken. Een brandkoffer en een som geld werden meegenomen. De buit bedraagt zes à achtduizend frank.

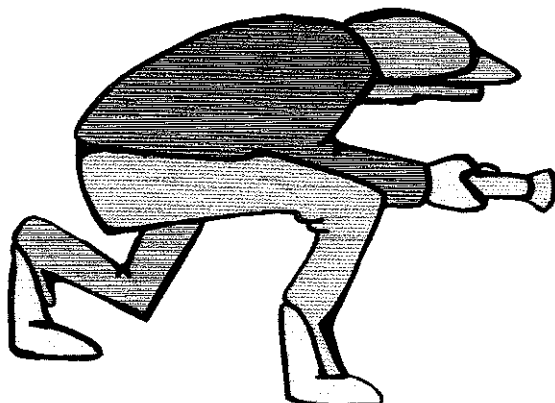
De daders sloegen in het Harelbeeks stadhuis toe op het ogenblik dat de Rattenfeesten in de stad aan de gang waren. Ze lieten zich daardoor blijkbaar niet afschrikken. "De inbraak werd zondagmorgen door de conciërge ontdekt. De man had 's nachts nog een bewakingsronde gedaan maar had niets verdachts opgemerkt. De

inbraak moet dus daarna gebeurd zijn", vertelt Luc Decavele, burgemeester van Harelbeke. "De deur van mijn kabinet stond open. De inbrekers hebben de gelijkvloerse verdieping volledig doorzocht. Ze zijn er vandoor gegaan met een brandkoffer die ze op de bevestigingsdienst hebben aangetroffen. De koffer bevatte een aantal stempels en een pak documenten zoals o.a. de registers van de huwelijken. Maar rijbewijzen, identiteitskaarten of andere papieren die voor de inbrekers nuttig konden zijn, staken er niet in. De dieven hebben ook een geldsom meegenomen", zegt de Harelbeekse burgemeester. Het gaat om zes à achtduizend fr., die o.a. afkomstig waren van de verkoop van huisvuilzakken. De brandkoffer werd wat later op het provinciaal domein De Gavers teruggevonden. Alle documenten waren nog aanwezig. De gerechtelijke politie kwam ter plaatse om de vaststellingen te doen.

VANDALISME

De inbraak in het stadhuis was niet het enige criminele feit dat zich tijdens het weekend van de Rattenfeesten voerde. Vrijdag werd namelijk brand

gesticht in de Sint-Salvatorkerk. Een onbekende stak achteraan de kerk een kaars aan en legde die op een tafel waarop zich papieren folders bevonden. Het vuur is vanzelf gedoofd. Daardoor bleef de schade beperkt. De feiten moeten zich tussen 17 uur en 18.15 uur hebben voorgedaan. Begin dit jaar kreeg de kerk al eens het bezoek van een brandstichter. Toen kon tijdig ingegrepen worden. Zaterdagavond werd op de stedelijke begraafplaats in Harelbeke grafschennis gepleegd. Onbekenden brachten krassen aan op de foto's van een vijftal grafzerken. (JCK)



En dan nu de interne Gavertrimmers historie :

De vinder van de gestolen koffer is niemand anders dan onze eigenste

Herve Vanhuyse

Hij beweert dat hij de koffer NIET heeft aangeraakt, maar dat is niet waar.

Er zijn vingerafdrukken die met een aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid op die van Herve Vanhuyse gelijken.

Het onderzoek is nog niet afgerond.

Tot op vandaag heeft Herve het voordeel van de twijfel

een van Herve's beste vrienden en 't zijn van die dat je het moet hebben

De « extra-activiteit » jaarlijks georganiseerd door het beroemde koppel Lieven-Noël , voerde ons dit jaar naar Reims.

Het werd natuurlijk een fantastische trip.

Om u onze ervaringen te vertellen deden we beroep op vier verschillende deelnemers, elk vertellen ze hun deel van de koek.

Veel leesplezier

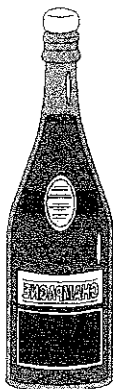
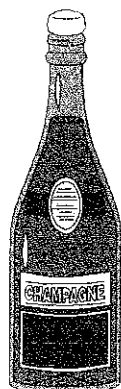


Moët & Chandon

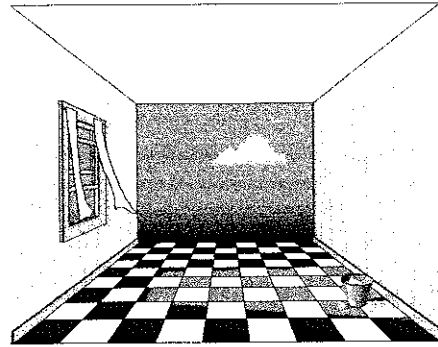
De reis was vlot verlopen en de picknick naar binnen gewerkt. Daar hadden de chauffeur en de welbespraakte Noël voor gezorgd. We konden beginnen aan onze champagnetrip. Na het proeven en eventueel aankopen van champagne bij de familie Dieryksvisers ging het richting Epernay voor een bezoek aan de beroemde kelders van het champagne-merk Moët & Chandon. Bij het betreden van de ontvangsthuis kon je bij velen van ons zo de gedachten van hun gezicht aflezen, ze gingen binnen in gebouwen waar alles in het teken stond van een befaamde naam: Moët & Chandon. Alles had er een elegante uitstraling van de mooie bloemstukken over de met van champagneglazen gemaakte luchters tot de goedlachse Suzanne (van Interlabor interim) al hadden sommige onder ons enkel oog voor het laatste (dag meneer de directeur). Na het bekijken van een korte inleidende film ging het richting kelders voor een wandeling van ongeveer 40 min waarbij we van de nodige uitleg voorzien werden door Suzanne. Het maken van de kelders is volledig handwerk met schop en houweel, werden gedurende 200 jaar 28 km gangen (3 verdiepingen) uitgehakt uit krijtlagen. Dankzij die krijtlagen bekomt men een constante temperatuur en vochtigheidsgraad waarbij door toedoen van 300 arbeiders, 93 000 000 flessen worden behandeld tot een heerlijke champagne. Na het proeven van een glaasje Brut 1er cru en het proberen te smaken van de verschillende aroma's was het bezoek voorbij. Nu ging het richting hotel maar daar lees je elders meer over.



Hans



« Hotel Des Arcades » dat is de naam van het hotel tijdens ons weekend verblijf in Reims. Gelegen in het centrum van de stad ; dichtbij de beroemde kathedraal en op amper 1 km van start en aankomst van de halve en hele marathon en de 10 km.



De voorafgaande verdeling van de kamers –wie bij wie- zorgde ervoor dat bij onze aankomst in de late namiddag elkeen vlot kon bezit nemen van zijn slaapstede.

Geen super-deluxe hotel, maar comfort en netheid vielen bij eenieder in de smaak.

Na een degelijk en geapprecieerd avondmaal in een restaurant dichtbij, en na een korte wandeling, verkozen de meeste onder ons terug te keren naar het hotel.



Op de kamers werd het nog een babbeltje en-of een Tv-kijken.

Krachten sparen en fit zijn voor de wedstrijd was het « motto ».

Op zondagmorgen hadden we gezamenlijk het ontbijt in de buffetzaal op het 1^{ste} verdiep.

De croissants en de koffie smaakten heerlijk, het vruchtensap was lekker fris en er heerste een opperbste stemming.

Dra werden de kamers ontruimd, maar het hotelmanagement was zo inschikkelijk om ons twee kamers ter beschikking te stellen voor onze bagage. Zo konden we na de wedstrijd genieten van een warme douche en rustig van kleren verwisselen.

Als toemaatje kregen we nog gratis een deugddoende warme koffie.

Fernand

PS

Een verslag van de busreis en van de marathon zelf bereikte ons niet tijdig, misschien is de desbetreffende schrijver een beetje laat aan

't Zal voor een volgend boekje zijn.

Andere foto's van Reims kan je alsnog bekomen bij Yoan Vandeputte en Eric Kerckhof en ... ?

En terwijl ik mij toch aan het overpeinzen ben

Wie zou alweer voor een verslagje van de verrassingsloop zorgen en van Kortrijk-Brugge

Ach schrijvers in spe, laat ons niet in de steek !

Xavier

« De 10 km van Reims », weliswaar de minst tot de verbeelding sprekende afstand van het Reimse programma, maar toch hadden 5 gavertrimmers (Bossuyt Frank, Schedin Rik, Kerckhof Eric, Schedin Hans en Vandeputte Yvan –zie foto van links naar rechts) voldoende motivatie gevonden om zich in het zog van de andere Gavertrimmers voor te bereiden op deze wedstrijd.

Of was het bezoek aan Moët et Chandon in Epernay en de afspraak bij de champagneproducent Dieryksvisiers (met Vlaamse roots) ook al een afdoende reden om in te schrijven voor Reims ?

Dat ons bezoek en degustatie aan de champagnekelders ook de nodige moraal opleverde werd bevestigd na de wedstrijd toen bleek dat iedereen feilloos de wedstrijd had verteerd! Ja zelfs de volgorde van aankomst was een getrouwe kopie van de door Xavier georganiseerde pronostiek, zodat de winnaars slechts amper hun inzet terugverdienden door de 3 geklasseerde gavertrimmers te pronostikeren.

Gesteund door de respectievelijke echtgenotes, kinderen en familie trokken wij 's morgens goed geluimd naar de start.

In de binnenstad was alle verkeer stilgevallen en werd stilaan ingenomen door een bonte bende atleten.



Links en rechts werd nog een foto en een filmopname gemaakt voor het archief, zodat vlug de rue de Venise bereikt werd, waar wij in de anonimiteit van de massa startklare deelnemers verdwenen.

Iedereen voelde zich fit, al moest Hans nog eens dringend weg voor een natuurlijke behoefte...

Nu pas drong het tot Yvan door dat hij geld had kunnen verdienen door de vermoedelijke derde te benaderen en een bod te doen, om zelf 3^{de} Gavertrimmer te eindigen, maar Bartoli kon hem die dag blijkbaar heel wat meer opbrengen als hij in Valkenburg wereldkampioen werd.

Ondertussen was de wedstrijd op gang geschoten en dadelijk liepen de Gavertrimmers in de positie zoals voorspeld.

De gebroeders Schedin voorin, Eric Kerckhof erachter en iets verder Yvan Vandeputte en Frank Bossuyt broederlijk samen door de straten van Reims.

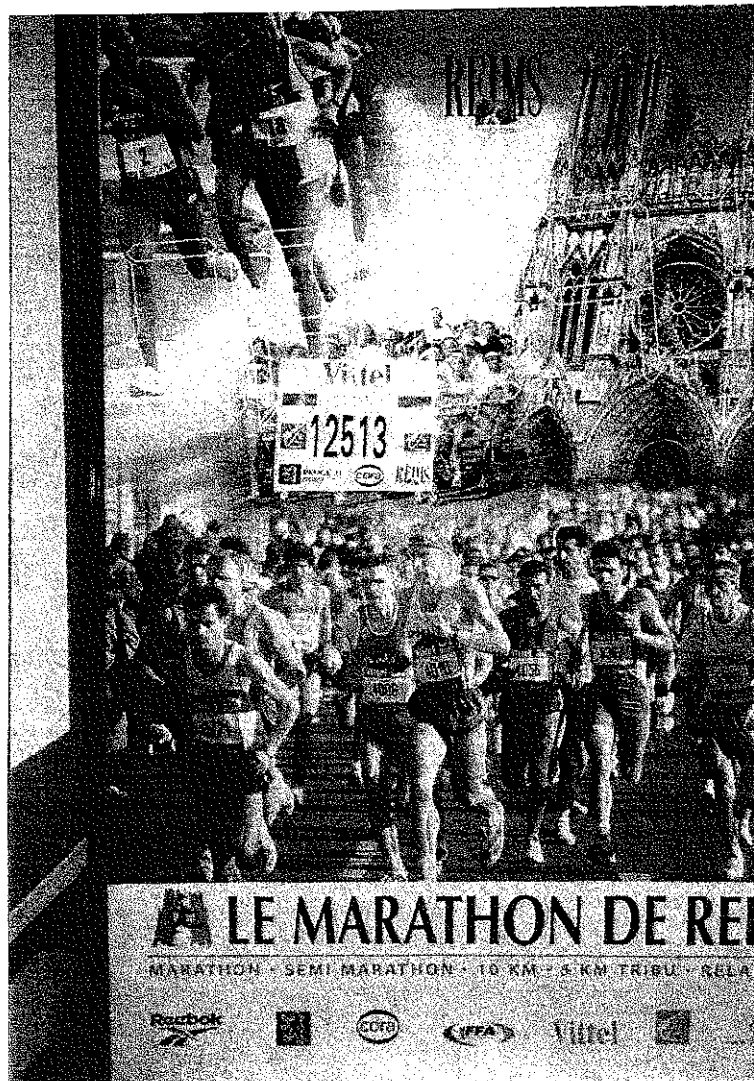
Alleen de vele bruggen beten in onze kuiten, maar elkeen vond zijn eigen tempo om met zwier de 10 km af te leggen.

Aan de aankomst werden wij enthousiast opgewacht door onze supporters en na een douche konden wij op onze beurt de andere gavertrimmers in hun ondertussen kletsnatte wedstrijd aanmoedigen. Hoe het hen verliep leest u nog elders.

Zoals afgesproken zochten wij in de namiddag onze pleisterplaats op en werd het glas geheven op de Harelbeekse prestaties.

Op de terugreis zorgde Noël als een volleerd journalist voor de verrassing door alle Gavertrimmers te interviewen.

Menig op te volgen belofte of intentie werd aan de medereizigers opgebiecht en vooraleer we het wisten waren we terug in Harelbeke. Nogmaals dank aan inrichters en bestuur.



Eric Kerckhof

VERSLAG VAN DE 21 KM

Na het aanmoedigen van onze marathonlopers, die een half uur vroeger vertrokken dan wij, begaven we ons naar de start. Een 15 à 20-tal minuten voor aanvang stonden we met zijn achten op post. Christine, Liane, Fernand, Bernard, Guido, Xavier, Noël en ikzelf waren er klaar voor. Stipt om 11u45 viel het startschot en ondanks dat we dicht vooraan stonden verliepen de eerste honderden meters, zelfs kilometers, vrij chaotisch. Bernard werd getipt als snelste van onze groep en ik was dan ook van plan zo lang mogelijk bij hem te blijven. Maar: een chaotische start en ik was Bernard meteen al kwijt. Ervan overtuigd dat hij voor mij was zette ik de achtervolging in. Na ongeveer 6 Km gaf ik het op en begon wat rustiger te lopen. Verrassing alom echter toen ik rond Km 10 werd bijgehaald door jawel, Bernard ! Hij zat ook vast in de start maar werd naar verluid uitstekend uit het geharrewar geloodst door Noël. Mijn beste pijlen waren echter verschoten en aan Km 16 moest ik Bernard laten lopen. Dan begon het nog hevig te regenen ook en iedereen moest hard op de tanden bijten om de wedstrijd tot een goed einde te brengen. Bernard overschreed als eerste van onze groep de finish in 1u26'23", gevolgd door mezelf op 1'04". Fernand kon nog net onder 1u30' blijven. Vervolgens kwamen Guido, Xavier, Noël, Christine en Liane aan. Al bij al was het een heel zware wedstrijd maar met het stalen karakter van een echte Gavertrimmer bereikte iedereen toch tevreden de aankomst.

Bart Decavele

NA HET SUCCES VAN VORIG JAAR (toen verdronken geen Gavertrimmers)

Aqua-jogging op zondag 7 februari 1999

2^{de} RUN & SWIM HAPPENING in het Bekaert Sportcomplex te Zwevegem.

- 09.45 We verzamelen aan de sporthal te Harelbeke (wees stipt) en rijden met de beschikbare wagens naar het sportcomplex te Zwevegem.
- 10.00 We maken gebruik van de kleedkamers om onze sportkledij aan te trekken.
- 10.15 Op de piste en op het trimpad : warming-up en stretching onder leiding van Lode
- 10.45 Een speciale Coopertest (op de piste en volgens leeftijd) alweer onder de deskundige leiding van Lode.
- 11.0 Cooling-down onder begeleiding
- 11.15 De kleedkamers in om ons zwempak aan te trekken
- 11.25 Vrij zwemmen
- 11.45 Enkel wij mogen in het zwembad blijven, de rest eruit !
Start van de Aqua-sessie onder de deskundige leiding van Geert Deldaele
- 12.15 Einde sessie
Aankleden en een drankje in de bar ter afsluiting ?

- Let dus op het speciale startuur (voor één keer)
- Vrouwen, partners en kinderen zijn eveneens welkom als supporter of voor het zwemgedeelte.
- Je begrijpt wel dat dit niet gratis kan. Er is de huur van de piste, de zwembadbeurt, de exclusiviteit van het zwembad tijdens de aquajogging. De totale kostprijs bedraagt 150 fr per persoon voor wie alles meemaakt.
- We durven alweer hopen op een ruime belangstelling.

Wie dit wil meemaken dient zich wel vooraf in te schrijven en vooraf te betalen bij:

-Lode Schamelhout

of bij

-Xavier Deprez

en dit tegen woensdag 20 januari 1999



De verrassingssloop is natuurlijk reeds lang voorbij,
maar toch zijn onderstaande foto's via Romy Verhulst
opgedoken met enige vertraging.
Wie zichzelf herkent en roets zeker in de slaapkamer
wil uithangen neemt contact op met Romy.



Lode Schamelhout aan het woord :



DE LOOPSCHOEN: Een trouwe vriend die je nu serieus moet nemen
(een verhaal over stabiliteit en schokdemping)

Lopen is gezond, meer zelfs, verslavend gezond. De roes waarin je tijdens een wedstrijd verkeert, smaakt naar meer, alsmaar meer.

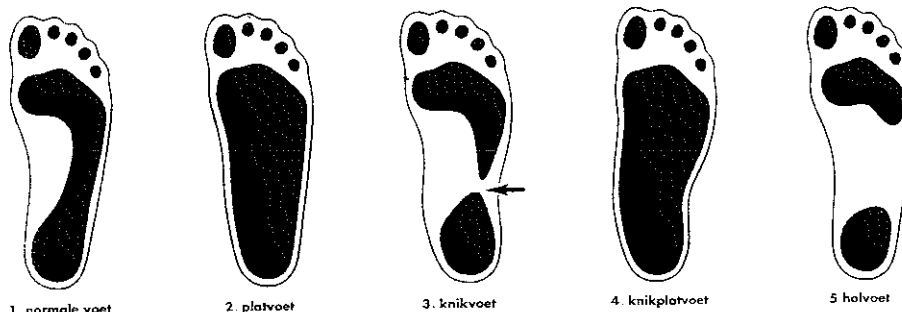
Maar wat als je geblesseerd raakt? Vaak blijft enkel een rotgevoel. Een van de beste middelen om die zo gevreesde inactiviteit te voorkomen is naast een verstandige trainingsopbouw ongetwijfeld de keuze van je ideale loopschoen.

Voor elke Gavertrimmer die van zichzelf weet

- welk voettype hij heeft
- hoe zijn voetafwikkeling is
- hoe hij zijn schoenen verslijt
- hoeveel km hij met zijn schoenen liep
- welke blessures hij in het verleden had

is de keuze voortaan gauw gemaakt. Precies hierbij wil dit artikel een grote hulp zijn.

*Je voettype

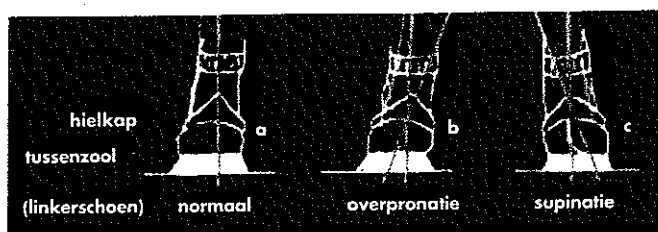


1. Normale voet: een normaal gewelfde voet zorgt voor voldoende schokdemping en stabiliteit in zowel voorvoet, middenvoet als achtervoet
2. Platvoet: hierbij is het hielbeen naar voren gekanteld en de middenvoet doorgezakt. Dit voettype heeft geen specifieke ondersteuning nodig.

3. Krikvoet: Bij dit voettipe staat het hielbeen naar binnen gekanteld.
Hier is niet allen een goede omsluiting van het hielbeen noodzakelijk (hielkap), maar tevens een brede hak. In de meeste gevallen heeft de hardloopschoen aan binnenzijde meer steun nodig om het verder naar binnen kantelen van het hielbeen te voorkomen.
4. Krikplatvoet: Het hielbeen staat naar voren en naar binnen gekanteld en de middenvoet is doorgezakt.
Bij dit voettipe moet een combinatie worden gezocht van een schoen met steun in de midden- en achtervoet, om het naar binnen kantelen van zowel de middenvoet als het hielbeen te verminderen.
5. Holvoet: Hierbij kent zowel het hielbeen als de middenvoet een steile stand, waardoor de karakteristieke hoge wreef ontstaat.
Dit voettipe bezit weinig schokdempende eigenschappen, zodat het van groot belang is dat de loopschoen voldoende demping geeft. Om in dit geval tot een goede keuze te komen, is het met name van belang de hardheid van de tussenzool goed af te stemmen op het gewicht van de loper.

*Je voetafwikkeling

Bij het blootsvoets lopen raakt de buitenzijde van de hiel het eerst de grond. De voet vervolgt de afwikkeling met een kanteling naar binnen.



Dit heet PRONATIE.

Deze perfect natuurlijke schokdempende en kantelende beweging wordt gecontroleerd door de onderbeenspieren van het scheenbeen (zie a op de figuur)

Schoenen echter, en hier begint het, verlichten weliswaar de belasting (3 maal het lichaamsgewicht) via de elastische tussenzool maar versterken de kantelende beweging doordat je niet op je hiel maar op de schoenhak landt en dat deze verder verwijderd is van de as van je voet.

Kan je voet dit niet voldoende corrigeren, dan is er sprake van overpronatie (zie b op de figuur).

Land je tijdens het lopen te veel op de buitenkant van de schoen, dan spreekt men van SUPINATIE (zie c op de figuur). Dit komt minder frequent voor.

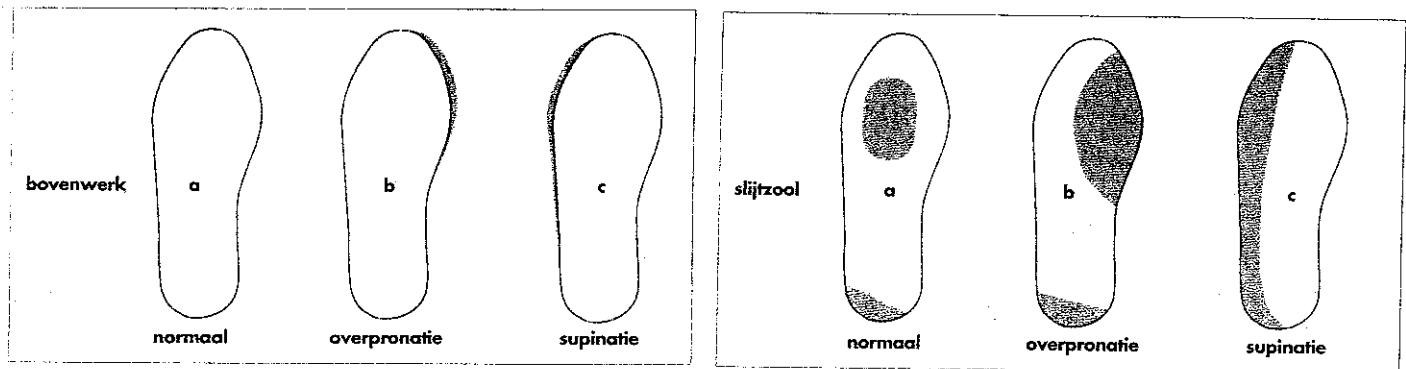
- Overproneerders kiezen best een schoen met versterkte hielkap en een tussenzool die aan de binnenzijde harder is dan aan de buitenzijde.

- Supineerders houden het best bij schoenen met correctie aan de buitenzijde.

- Wie normaal afwijkt, koopt best een neutrale loopschoen.

*Je oude loopschoenen

Let hierbij op de stand en de slijtage van het bovenwerk en de tussenzool.



*Het aantal km van uw loopschoenen

Naast stabiliteit is echter ook schokdemping heel belangrijk.

Enkele eenvoudige doch juiste stelregels:

- Weet dat na 1 000 km (20 weken van 50 km) reeds 30% van de aanvankelijke demping is verdwenen.
- Na 1 500 à 2 000 km is de schokdemping dermate klein geworden dat alle stabiliteit verloren gaat. Een nieuw paar schoenen dringt zich op.
- Bovendien is het geregeld afwisselen van je loopschoenen een must. Zorg dus steeds voor minstens 2 paar. Je lichaam vaart er wel bij.

*Je blessureverleden

De onderstaande blessures kunnen het gevolg zijn van schoeisel met te weinig schokdemping en stabiliteit.

Overpronatie kan leiden tot:

-voetbladontsteking:

het voetgewelf zakt in, het peesblad wordt gerekt met een pijnpunt onder de hiel (hielspoor)

-achillespeesontsteking:

door te weinig stabiliteit rekt de pees aan de binnenzijde en voelt pijnlijk aan

-scheenbeenvliesontsteking:

de scheenbeenspieren moeten te veel corrigeren

gevolg: pijn (bij druk) langs binnenzijde van het scheenbeen

Overpronatie in combinatie met versterkt naar binnen draaien van het steunbeen kan leiden tot:

-ontsteking van de pees onder de knieschijf

dit uit zich via drukpijn onder de knieschijf

-beschadiging van het kraakbeen van de knieschijf

een moeilijk te lokaliseren pijnklacht in het gewricht

-ontsteking aan buitenzijde van de knie

door wrijving van het peesblad langs het bovenbeen

Tenslotte zijn er nog de stressfracturen (kleine haarscheurtjes in bv. het scheenbeen).

Deze ontstaan meestal door onvoldoende schokdemping.

De pijnplek kan je precies aanduiden.

Tenslotte in een notendop:

"De 10 geboden van de ideale schoenkeuze"

1. Ga altijd naar een speciaalzaak
2. Laat een footscan nemen indien mogelijk (voettype en voetafwikkeling)
3. Neem je oude schoenen mee bij aankoop van een nieuw paar
4. Analyseer je oude blessures
5. Laat je keuze niet beïnvloeden door kleur, merk of prijs
6. Koop steeds loopschoenen 1,5 à 2 maten groter dan je gewone schoenen
7. Laat ultra lichte schoenen voor de toplopers
8. Hou tevens rekening met je lichaamsgewicht
9. Controleer vooral schokdemping en stabiliteit
10. Zorg voor 2 à 3 paar schoenen en verwissel regelmatig

Veel succes !

1e Pottelberggrun

24 oktober 1998

"Men zou er geen hond doorjagen".

Een welgekend en veelzeggend Vlaams spreekwoord, maar toch zijn een vijftigtal lopers, waaronder menige Gavertrimmer, present om in de gietende regen en striemende wind deel te nemen aan deze 1e organisatie van bouwcentrum Pottelberg met Ghislain Bruggeman als grote stimulator.

Juistgeteld 10 lopers starten voor de 5.4 km en een veertigtal riskeren zich voor de 14 km. Onze Gavertrimmer-seingever kunnen een grote paraplu best gebruiken terwijl op en rond de Engelse wandeling de rondjes worden afgelegd. Op bepaalde plaatsen waant men zich op een "cross-parcours" maar toch haalt iedereen nat, koud en tevreden de finisch.

Ondertussen zitten onze computer-man Serge, Noël en Rony warm en gezellig in de wagen voor de tijdsopname, terwijl ondergetekende verkleumd en verzopen de borstnummers mag in ontvangst nemen. Van emancipatie gesproken!

Na de gebruikelijke warme douche, een (of meerdere...) drankje(s) en een woordje van de organisator krijgt iedereen zijn "envelop" en kan tevreden huiswaarts keren.

Uw verslaggeefster ter plaatse
Christine



Voorstelling van enkele leden

naam : Van Enis Philippe (1967) adres :

gezinstoestand : gehuwd met Van Marcke Marie-Anne (kinesiste) , vader van Anne-Sofie (5j) en Mathias (2j)

werk : Kinesist Osteopaat d.o. (en 't is ne goeien)

waarom lopen als sport : Bewegen is gezond !

beste prestaties : De Vlerkejogging 1998

ambities : Ooit een Olympisch kampioene ... verzorgen

andere hobby's of bijzonderheden : Muziek. (zelf spelen met het groepje Pili-Pili)



naam : De Backer Lorette (1953) adres :



gezinstoestand : gehuwd met Luc Kina (handelsvertegenwoordiger) en moeder van Kathy (22j), Nico (19j) en Sofie (12j)

werk : Onthaalmoeder voor 5 kinderen

waarom lopen als sport : Lopen doet ze graag, het geeft haar een goed gevoel, het is een uitlaatklep van het werk. overdag en om er goed te blijven vitzien

beste prestaties : de Veteranenloop Brugge :25 km in 1.58u en een derde plaats, en eerste dame veteraan in Assebroek (12,6 km)

ambities : Een marathon lopen in 3.15u

andere hobby's of bijzonderheden : Alles gaat bijna naar lopen (elke dag en tijdens vakanties tweemaal daags), aanvullend zijn er nog de Buik-Borst-Billen oefeningen en Spinning (fietsen op muziek.)

naam : Soetaert Eric (1940) adres :

gezinstoestand : Gehuwd met Decock Jenny (huishoudster) en vader van Heidi (29j) en Sophie (4j)

werk : bruggepensioneerd aandraaier in de textiel

waarom lopen als sport : als ontspanning en om fit te blijven tijdens de wintermaanden

beste prestaties : In de beginjaren van de Gavertrimmers werd Eric tweemaal tweede in Tiegem-Harelbeke en in een van de eerste edities van het Joggingcriterium eindigde Eric tweede in de categorie Veteranen

ambities : Gezond mogen blijven

andere hobby's of bijzonderheden : Fietsen met wielersclub "de Tientjes" (dit jaar méér dan 6000 km), wat passief het Harelbeeks voetbal volgen en zopas werd Eric voor de eerste maal grootvader van kleindochter Eline ! (opa spelen wordt de nieuwe hobby denk ik.)



LIDGELD 1999

Het is zover, 1998 loopt ten einde en ook wij starten ons nieuw seizoen op 1 januari . Gelieve uw lidgeld tijdig te storten, dit uiterlijk op 31.12.1998 zodat wij onze nieuwe ledenlijst kunnen doorsturen naar VKS Omnisport die zorgt voor de verzekering.

Het lidgeld bedraagt : 600 fr voor volwassenen
300 fr voor jongeren < 18 jaar

Inbegrepen in het lidgeld :

douches op woensdagavond en zondagmorgen

+ verzekering tegen ongevallen tijdens het lopen en burgerlijke aansprakelijkheid t.o.derden

OVERSCHRIJVING GELDT ALS INSCHRIJVING

(rek 068-2119988-80) met vermelding : " lidgeld + naam "

speciale actie : 200 fr korting voor wie zorgt voor een nieuwe sponsor voor het bord in de sporthalle, 100 fr korting voor een nieuwe sponsor voor het boekje.

(een bordje kost 1000 fr - in het boekje 500 fr)

Weetjes

- We vernamen het overlijden van DANIEL AMEYE, vader van CARL.
Aan de getroffen familie bieden wij onze Christelijke deelneming aan.
- Onze gekwetsten : Lieven Vercruysse, Rudy Dujardin, Geert Derammelaere, Linda Verheye. Spoedig herstel !
- Kerstcorrida Deerlijk 20.12.98
Wie van plan is deel te nemen, gelieve tijdig uw naam op te geven aan Guido of Jan, die zullen zorgen voor de gezamenlijke inschrijving.

- DE PANNE

Op vraag van meerdere Gavertrimmers die deze uitstap vroeger meemaakten organiseren we opnieuw een trainingsloop in het natuurreserveaat en/of langs het strand van De Panne. Dit kan dankzij de medewerking van Patrick Vanhooren en het Gemeentekrediet.

Datum : 27.12.98

vertrek: met de bus om 7.30 h aan de sporthalle

terug: rond 13.00 h

prijs : 250 fr/persoon

We voorzien 2 afstanden en mogelijkheid tot zwemmen na het lopen.

OVERSCHRIJVING GELDT ALS DEELNAME : rek 068-2119988-80
uiterlijk 15.12.98 !!

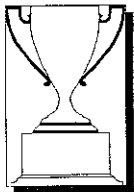
ZEER BELANGRIJKE DATA

NIEUWJAARSRECEPTIE 03.01.99
(sporthalle ± 10.00h)

TIEGEM - HARELBEKE 28.02.99

SOUPER 06.03.99

😊😊😊 allen daarheen 😊😊😊



PRESTATIES

10.07 Harelbeke - Petrusrun (11,4 km - 96 Aank.)

25	Geert Verschaeve	43:10	63	Lieven Missiaen	49:53
28	Carl Ameye	43:57	65	Franky Derammelaere	50:00
31	Jozef Debaveye	44:36	66	Marjorie Derammelaere	50:01
35	Geert Migneau	45:28	69	Eric Derammelaere	50:15
36	Lieven Debeurme	45:42	71	Walter Despriet	50:45
37	Xavier Deprez	45:57	76	Linda Verheyne	52:56
40	Bernard Vaneeckhoutte	46:39	78	Lieven Vercruysse	53:15
44	Noel Ottevaere	47:18	80	Willy Derijckere	53:24
45	Hans Schedin	47:20	82	Jacques Vandeborre	53:37
48	Jan Schedin	47:49	83	Elien Mareel	53:39
51	Stefaan Dekeyzer	47:59	85	Gilbert Ollevier	54:08
59	Lucien Lefevre	49:04	89	Liane Holvoet	55:03
60	Irees Cappon	49:10	91	Melissa Derammelaere	56:06
61	Frederik Lessene	49:40			

- Gezinsjogging (2,8 km)

3	Franky De Rammelaere	9:32
---	----------------------	------

19.07 Oostende - Lipton Ice Tea Run (9,5 km)

139	Franky De Rammelaere	34:17	567	Eric De Rammelaere	40:03
308	Serge Bekaert	37:00	587	Jan Schedin	40:14
494	Hans Schedin	39:14	719	Yves Lagage	41:27

26.09 Kortrijk - 12de Kastanjejogging

- 10 km - 91 Aank.

1	John Vanneste	30:25	66	Eric Derammelaere	41:37
30	Bernard Vaneeckhoutte	35:48	76	Lucien Lefevre	43:08
38	Gino Derycke	37:03	79	Gilbert Ollevier	43:43
45	Guido De Praitere	38:03	85	Jacques Vandeborre	44:57
47	Franky Vandoorne	38:12			

- 5 km - 119 Aank.

42	Marjorie Derammelaere	20:42	79	Melissa Derammelaere	23:30
43	Lucien Lefevre	20:42			

- 1,1 km - 12 Aank.

2	Pieter Depraitere
---	-------------------

27.09 Izegem - 19de 10 km van Izegem

- 10 km (Heren) - 163 Aank.

16 Lode Schamelhout	34:02	76 Hans Schedin	40:40
19 Franky De Rammelaere	34:14	87 Eric Derammelaere	41:51

- 6 km (Dames) - 42 Aank.

1 Marjorie Derammelaere	22:11	10 Melissa Derammelaere	25:40
-------------------------	-------	-------------------------	-------

02.10 Kuurne - 16de rappel dan een ezel (21 km)

68 Franky De Rammelaere	1:18:32	304 Roger Vanluchene	1:36:08
Nick Den Doncker		305 Carlos Deman	1:36:24
109 Lode Schaemelhout	1:22:48	310 Hans Schedin	1:36:37
112 Bart Decavele	1:22:54	311 Lieven Missiaen	1:36:37
115 William Verhaeghe	1:23:03	316 Yves Lagage	1:37:16
127 Francis Deman	1:24:07	317 Frank Huys	1:37:16
141 Carl Ameye	1:25:03	330 Lucien Lefevre	1:38:16
161 Lieven Debeurme	1:26:28	331 Xavier Deprez	1:38:19
164 Serge Bekaert	1:26:35	333 Stefan Dekeyzer	1:38:24
165 Gino Derycke	1:26:39	365 Trees Cappon	1:40:31
177 Marc Taelman	1:27:20	366 Georges Vannieuwenhove	1:40:40
187 Jozef Debaveye	1:27:46	385 Jan Byttebier	1:42:15
239 Jan Schedin	1:30:49	386 Johan Vanmeenen	1:42:16
256 Guido De Praitere	1:31:44	398 Liane Holvoet	1:43:02
263 Fernand Tonneau	1:32:10	401 Christine Verthe	1:43:19
274 Philippe Ryssaert	1:33:16	410 Carlos Vandenborre	1:44:51
284 Johan Christiaens	1:33:52	413 Eric Viaene	1:45:00
291 Noel Ottevaere	1:34:36	421 Walter Despriet (opgave)	1:45:23
296 Herve Vanhuyse	1:35:14	422 Hans Vankeirsbilck	1:45:40
297 Eric Derammelaere	1:35:44	427 Hubert Soenens	1:47:36
298 Geert Libbrecht	1:35:47	437 Jacques Vandeborre	1:50:11

10.10 Geluwe - Dwars door Geluwe (14,6 km)

67 Franky Vandoorne	56:42
---------------------	-------

10.10 Tiegem - Bergjogging

- 3 km - 42 Aank.

12 Marjorie De Rammelaere	12:13
---------------------------	-------

- 9 km - 57 Aank.

17 Franky De Rammelaere	35:12	55 Didier De Rammelaere	49:28
37 Eric De Rammelaere	41:35		

11.10 Reims

- 10 km - 3.646 Aank.

713 Hans Schedin	45:47	2741 Yvan Vandeputte	59:13
982 Rik Schedin	48:00	3235 Frank Bossuyt	1:03:51
1760 Erik Kerkhof	53:00		

- 21 km - 2.674 Aank.

281 Bernard Vaneeckhoute	1:26:27	774 Xavier Deprez	1:35:16
322 Bart Decavele	1:27:29	815 Noel Ottevaere	1:35:53
440 Fernand Tonneau	1:29:56	1371 Christine Verthe	1:43:46
614 Guido De Praitere	1:32:57	1407 Liane Holvoet	1:44:12

- marathon - 1.799 Aank.

326 Eddy Vandeveld	3:04:23	609 Frank Huys	3:17:58
396 Geert Verschaeve	3:09:14	1052 Lorette Debacker	3:35:08
400 Lieven Debeurme	3:09:24		

18.10 Tourcoing (10 km)

Franky Vandoorne	39:35
------------------	-------

24.10 1ste Pottelbergrun

- 4,82 km - 10 Aank.

3 Lucien Lefevre	19:57	9 Dieter Schedin	26:28
7 Liane Holvoet	22:51		

- 12,05 km - 39 Aank.

1 John Vanneste	42:28	23 Luc Piccavet	54:33
6 Franky De Rammelaere	45:29	24 Lucien Lefevre	55:06
7 Nick Den Donker	46:03	25 Yves Lagage	55:33
12 Geert Verschaeve	48:25	30 Jan Byttebier	57:04
18 Franky Vandoorne	50:10	31 Jacques Vandeborre	57:13
19 Johan Christiaens	52:01	32 Geert Libbrecht	58:26
20 Jan Schedin	52:05	35 Gilbert Ollevier	1:00:09
21 Fernand Tonneau	52:10	37 Didier De Rammelaere	1:04:04

7.11 Estaimpuis (9,3 km - 200 Aank.)

37 Franky Vandoorne	33:33
---------------------	-------

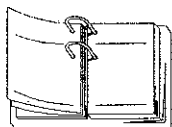
11.11 Ploegsteert

- 8 km - 2159 Aank.

659 Ollevier Gilbert	37:56	1127 Didier De Rammelaere	44:06
756 Hans Schedin	39:06	1277 Eric Kerkhof	45:57
788 Rik Schedin	39:32	1289 Matthias De Rammelaere	46:06
823 Herve Vanhuysse	39:58	1320 Dieter Schedin	46:28

- 21,4 km - 1152 Aank.

77 Franky De Rammelaere	1:21:05	772 Hubert Soenens	1:46:29
196 Nick Vermeulen	1:27:52	803 Jacques Vandeborre	1:47:32
241 Franky Vandoorne	1:29:19	862 Geert De Rammelaere	1:49:58
476 Johan Christiaens	1:37:00	954 Marcel Naessens	1:55:21
507 Yves Lagage	1:38:14	956 Frank Huys	1:55:23



Agenda

20.12 Deerlijk - 15de Kerstcorrida

5 km om 14 u 30 15 km om 15 u 15

26.12 Torhout - 10de Sint-Jozefscorrida

10 km om 14 uur

27.12 De Panne - Trainingsloop met de Gavertimmers

Vertrek om 7 u 30. Terug om 13 uur

27.12 Tielt - 12de Kerstcorrida

10 km om 19 uur Ook 3 en 6 km om 18u30

Gelieve uw lidgeld 1999 voor 01.01 te betalen

03.01.99 Nieuwjaarsreceptie rond 10 uur

07.02.99 Zwevegem - 2de Run en Swim Happening van de Gavertrimmers

Vertrek om 9u45 aan de sporthal

28.02.99 Tiegem-Harelbeke

06.03.99 Gavertrimmersfeest

18.04.99 Marathon van Rotterdam

Zie volgende pagina

MARATHON ROTTERDAM

Datum : 18.4.99

vertrek : om 7.30 h op het marktpllein

aankomst : omstreeks 20.00 h

Kostprijs :	marathon	2100 fr
	10 km	800 fr
	supporters	500 fr
	kinderen	300 fr

Inschrijvingen tot en met 3.1.99 (op nieuwjaarsreceptie)

na deze datum krijgen ook niet-Gavertrimmers de kans om in te schrijven!!

verantwoordelijken : Lieven
Noel

verdere afspraken : in het volgende boekje

trainingsschema tot zondag 21.2.99

- woensdag 18.30 h 14 km (vertrek aan sporthalle)
- vrijdag 18.00 h 15 km (vertrek aan K.R.C)
18.30 h voor de laatkomers
- zondag 8.30 h 14 km (vertrek aan sporthalle)

trainingsschema na 21.2.99 : zie volgend boekje



KERST HAPPENING

Dagelijks doorlopend van 14 tot 19 uur (niet op 25 dec en 1 jan)

O CIRKUSPROGRAMMA om 15 en 17 uur

O Vrij Podium voor jonge goochelaars met goochelles en wedstrijd
voor - 12 jarigen en junioren i s m. Mephisto

O Kooklessen en demonstraties voor kinderen i s m. De Marquette
op 21-22-23 en 28-29-30 december

O Kinderopvang met Sprookjesprinses

O Cirkus-tentoonstelling gepaard met een kinderzoektocht

O Standen met wijndegustaties en special acts

O Tentoonstelling van DIGITAAL afgewerkte FOTO'S i s m. Patrick Desmet

Vrijdag 18 december

14 uur : OFFICIELE OPENING

Dagprogramma volledig in teken van zieke , gehandicapte en minder-
bedeelde kinderen.

20.30 uur : Optreden KAREL DECLERCQ

Toegangskarten enkel in voorverkoop 200 FRANK

Zondag 20 december

16 uur : MUZIEKTAPTOE

met verschillende fanfare's

20.30 uur : Optreden De DOLFIJNTJES

(bekend van Windkracht 10 , The Mystery of the Leaping
Fish)

TOEGANG 200 FRANK

Zondag 27 december

16 uur : KERSTPROMENADE

Wandeling door de Site met muzikale begeleiding :

Thema " de Pottelberg vroeger , nu en onze toekomst

Maandag 28 december

20.30 uur : JONGTALENTEN-AVOND

Generale repetitie voor oudejaarsavond o.l.v. Bart Taveirne
(bekend van Coffre Fort)

TOEGANG 150 FRANK

Zondag 3 januari

14 tot 18 uur : AFSLUITER

Finale kinderzoektocht en goochelwedstrijd
met prijsuitreiking door

Joos Meer info
GUISLAIN
26.11.00

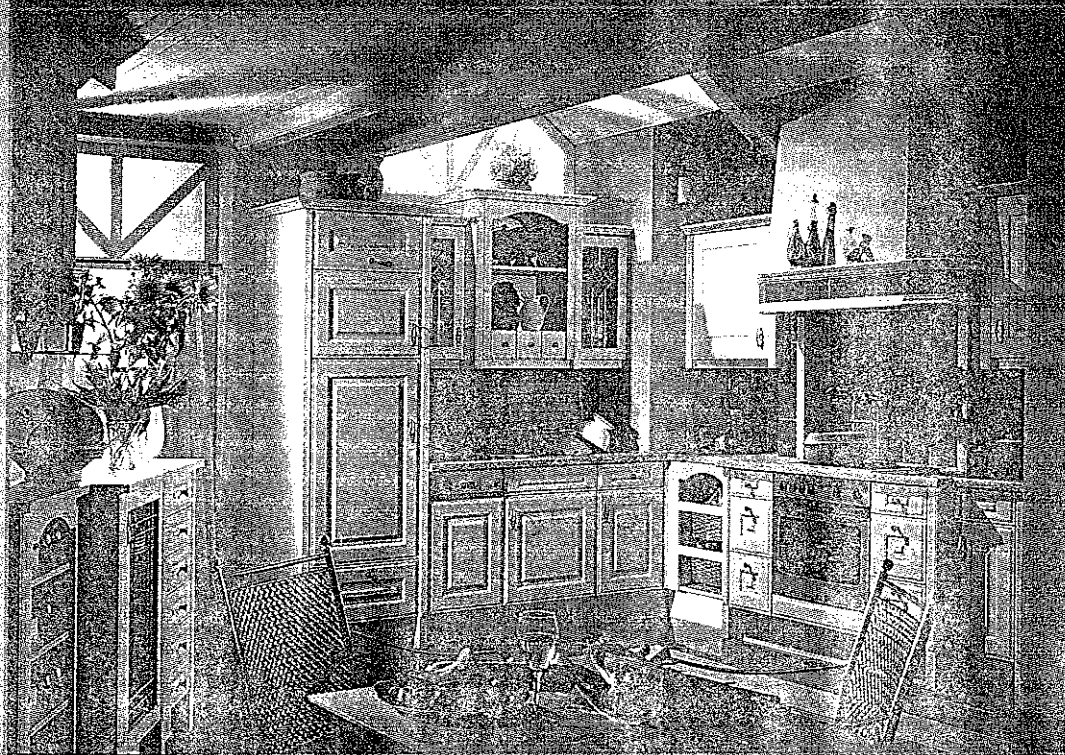
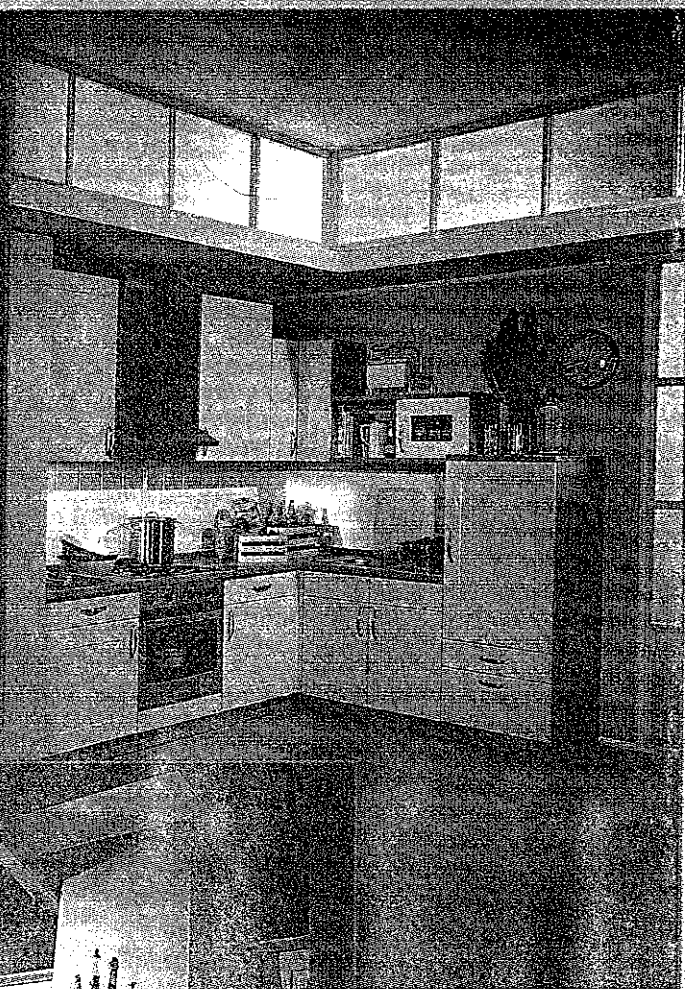
KEUKENCENTRUM
IN DE PERMANENTE BOUWBEURS

Engelse Wandeling 2

8500 Kortrijk

Tel. (056)26 11 00

Fax (056)22 10 86



Eigen ontwerpstudio

Alle maatwerk

Duitse kwaliteit

Inbouw toestellen

Gratis offerte

Eigen plaatsingsdienst



BOUWCENTRUM
POTTELBERG



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

**RONNY BEYENS
VERZEKERINGEN**

ASSUBEL BANK
Tel & Fax 057/44 63.15

AGF

**Vlootjesveld 19
8954 WESTOUTER**

**FINA STATION
JACHRISS**

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