

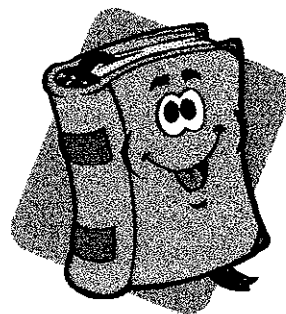
de Gavertrimmer

Tijdschrift Joggingclub Harelbeke



Mei 1999
N° 18

't Is weer zover een nieuwe Gavertrimmer ligt klaar om u een paar rustige momenten te bezorgen terwijl je het lief en leed van medelopers ontdekt. Zelden zo'n gevarieerd nummer gezien, veel plezier ermee.



Wat moet ik in deze inleiding allemaal kwijt? Eens kijken...

- ☞ In nummer 16 van de Gavertrimmer stond er een anonieme brief geschreven door getuige X1.



Hij zei letterlijk op het einde van zijn brief :
"Indien dit verslag integraal verschijnt in de volgende oplage zal ik me misschien kenbaar maken na of tijdens Tiegem-Harelbeke. De code is 351."

Wel daar deze brief verschenen is heeft onze anonieme schrijver zich bekend gemaakt. Na Tiegem-Harelbeke trok een van de deelnemers plotseling zijn truitje omhoog en daardoor kwam een ander truitje zichtbaar met daarop het cijfer

351 (een aankomstnummer van de marathon Kortrijk-Brugge 1997).

Je hebt het al geraden t's onzen Hervé Vanhuyse (en ik hoopte nog dat dit een boekje vrij van het Hervé-virus zou worden).

Nu schrijftalent heeft hij wel, dat moeten we toegeven.

- ☞ We hebben hem blijkbaar lelijk over het hoofd gezien bij de Coopertest van 7 februari, vandaar hier en nu in 't vet zijn resultaat:

VANDENBORRE CARLOS 2490 m in 12 minuten

- ☞ Onze Inge Huysentruyt is verhuisd, sedert 1 april woont ze in de

- ☞ Sedert nummer 17 is ons ledenaantal verder gegroeid naar 113 leden, dit betekent 11 nieuwe lopers.

Ontdek ze zelf op onze bijgevoegde ledenlijst.

- ☞ Naar goede gewoonte verwijs ik (voor de nieuwe onder ons) naar Christine Verthé als je Gavertrim-kledij wenst aan te schaffen en naar Frank

Bossuyt als je oude nummers van deze Gavertrimmer wenst (telefoon en/of adres te vinden op de lijst)

☞ Datums om nu reeds te noteren en vrij te houden:

Verrassingsloop 1999 gaat door op vrijdag 27 augustus (met de gekende ingrediënten: lopen van onbekend naar onbekend, BBQ, ambiance, verrassingsact, drank à volonté ..), je hoort er nog van!

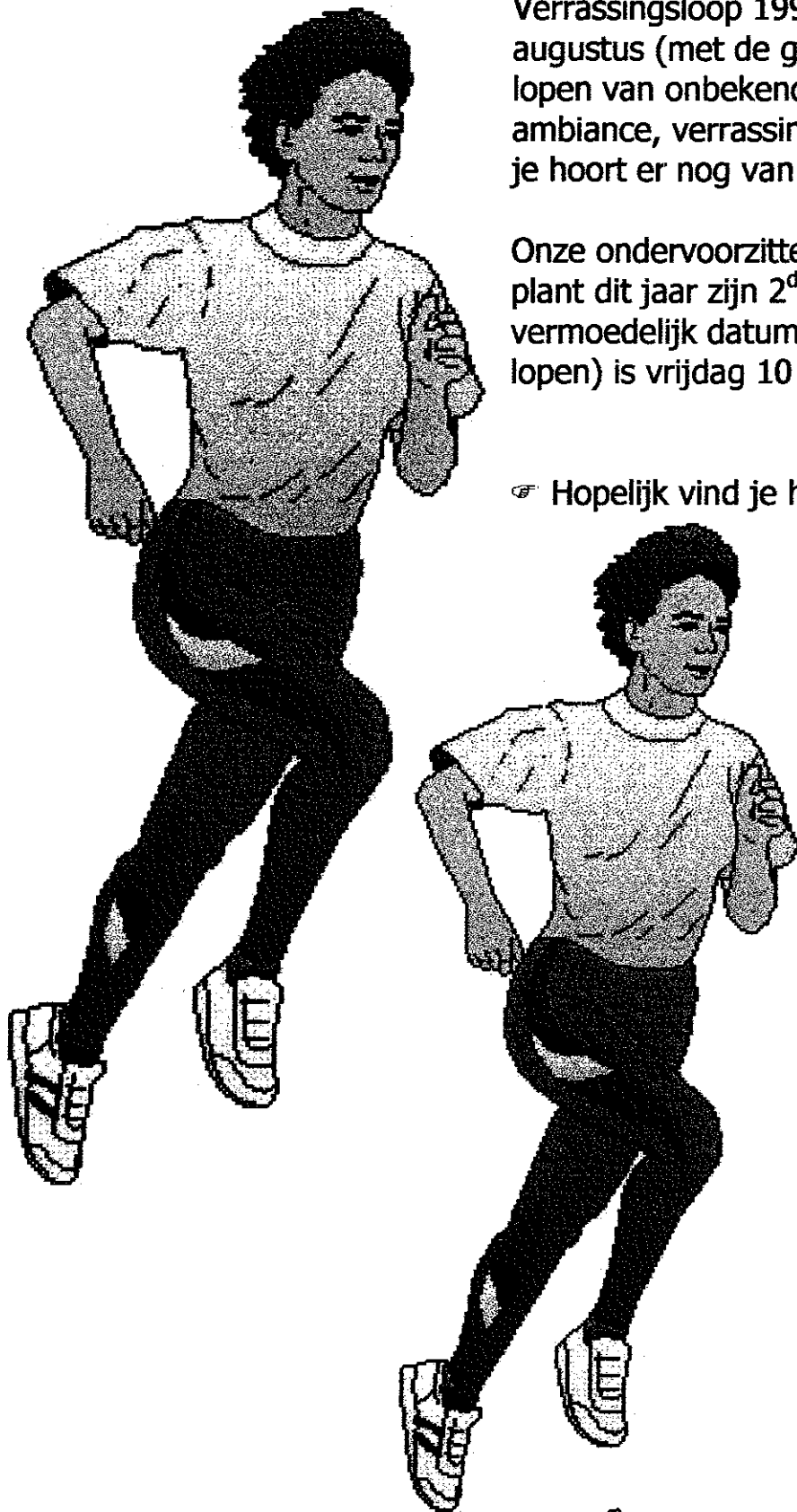
Onze ondervoorzitter Ghislain Bruggeman plant dit jaar zijn 2^{de} Pottelberg-run, de vermoedelijk datum (ook vrijhouden en komen lopen) is vrijdag 10 september.

☞ Hopelijk vind je hierbij de nodige verslagen over de voorbije activiteiten (Tiegem-Harelbeke, Gavertrimmersfeest, Rotterdam), probeer er de volgende keer ook bij te zijn, dan wordt het dubbel genieten.

☞ Bijgevoegd moet je ook nog een folder vinden van het joggingcriterium en van de parkloop, kom er eens lopen !

Xavier

☞ Onze Philippe Van Enis is eveneens verhuisd, sedert 1 mei woont hij in de



Twee van onze Gavertrimmers in de kijker:

— Lieven Missiaen in Trends

Hubert Soenens in een reclamefolder van CM



DANN

■ 2. Van de gelegenheid werd tevens gebruikgemaakt om de promotie aan te kondigen bij VersaTel Telecom van Maurice Bergmans (2de r.) tot manager new business development Belgian Operations. In zijn functie van managing director wordt hij opgevolgd door Philip Mathuis (r.). Beide heren mochten felicitaties ontvangen van onder meer Axel De Cock, chief executive officer RDS Telecom, en Ingrid Van Renterghem, manager indirect sales VersaTel Telecom

TRENDS · 4 MAART 1999

Sterk in dienstverlening !

CM Kortrijk



Tiegem-Harelbeke anno 1999

Op zondag 28 februari was het weer zover.

De Gavertrimmers trokken naar Tiegem voor dé wedstrijd van 't jaar.

Het was zonnig maar frisjes toen we stonden te wachten op de bus. Eenmaal iedereen opgestapt was zorgde Noël, als naar gewoonte, voor de eerste opwarming.

Toen we in Tiegem aankwamen deed iedereen nog een extra warming-up en om precies 08.02u luidde het startschot.

58 Trimmers holden Tiegemberg naar beneden maar al gauw was er een kopgroep van 13 gevormd. Daaronder de gedoodverfde favorieten zoals John Vanneste, Steven Hocedez enz.

Velen hadden de ambitie om binnen het uur aan te komen maar slechts 15 slaagden erin.

John Vanneste kwam als eerste over de streep in 50.12 gevolgd door Steven Hocedez op 31 seconden, Proficiat!



Felicitaties zijn hier ook op hun plaats voor Luciaan Vanhoutte en Eric Kerkhof (zie bovenstaande foto) die reeds voor de 14^{de} maal deelnamen, alsook voor onze voorzitter die weerom Vichte haalde.

Pechvogel van de dag was Serge Bekaert die met een pijnlijke knie de kopgroep moest lossen.

Niettemin scharrelde hij al zijn karakter bijeen om toch de finish te halen. Hopelijk is zijn leed vlug verleden tijd.

Na een verkwikkende douche volgde de "prijsuitreiking", alweer opgeluisterd door Noël, of is 't nu Elvis?

De laureaten werden nog op foto vereeuwigd en dan kon iedereen tevreden huiswaarts. Op naar Tiegem-Harelbeke 2000.

Rotterdam Marathon, DD 18 april 1999

FANTASSTISCH, die ervaring

Niet moegeterd door vermoeidheid, wel spokende gedachten, zo van:
"Haal ik het wel, waar blijft die man met de hamer...?"

Neen Noël, het toilet was er deze keer niet bij.

Toch dank voor uw morele steun langs het parcours, tot aan de finish
en dan juichen inwendig. Het vingertje de lucht in, 1 traan wegpinken.
Het opperste genot: een rilling.

Waar zijn vrouw en kind?

"Maar Luc toch, ge ziet er gij niet moe uit!"

Dank u, dank u.

Stress, toch wel - onrustig slapen (op 06.50 u stonden Frank en Yves paraat gezwind
richting markt Harelbeke) - Die onzekerheid, weet je wel.

Maar die bende vrienden, strijdgenoten die ook kunnen afzien, helpen je uit het dal.
Die meute toffe Hollanders langs het zonnige parcours - 1 miljoen fluistert men -
boezemen je enthousiasme in en je wordt gedreven en het overlevingsinstinct
primeert, hoor ze roepen: "Zet'em lekker op jochie, t'is lekker naar beneide".



Iedereen zette een prestatie neer, de olympische gedachte primeert
van deelnemen is belangrijker dan winnen.

Christine, je deed het goed! Zelfs beter zonder Noël.

Lode, sedert geruime tijd professioneel bezig, raakt ooit nog onder de drie
uur.

Fernand zag links wederom een mooi vrouwemans staan en liep pardoos
tegen het hekken.

Yves liep op gevoel (een morgen naar Tenerife-gevoel?), verstandig.
enz.

Zo ieder zijn verhaal.

Iedereen deed uiteindelijk wat hij kon en voor wat hij waard was.

Leuke herinneringen, groepsfoto, massagetafels, ambiance, eten...

Tot ... ?

FANTASSTISCH, die uitdaging...

Dankt U !

Luc Piccavet

PS. Uitslagen en tijden lees je waarschijnlijk ergens anders in dit boekje



Ons toegestuurd door sportfunctionaris Frank Malysse voor de Internetters onder ons:

<http://www.geocities.com/RodeoDrive/2290/trg.html>

Trainingsinformatie en trainingschema's

- Het lopen van een 10 kilometerwedstrijd - analyse van de training + schema's voor elke snelheid
- Training voor beginners - schema voor beginners, warming up, hartslagfrequentie, cooling down en Coopertest
- Optimaal trainen : een kunst - over training, lactaat, .
- Van jogger tot wedstrijdloper - met schema van 24 weken
- Baantraining (intervaltraining op de baan) - baantraining in april, mei en juni
- Gevarieerd trainen - drempelsnelheid, wenskilometer, duurloop, tempoloop, extensieve interval...
- Marathontraining door Jan Olbrecht - komt er weldra aan
- Hoe train je verstandig ? - basis, piste, duurloop en tempo's
- Tips voor lopers - mijn persoonlijke raadgevingen voor training en wedstrijd
- 5 kg afvallen op 1 maand - Hoe overgewicht bestrijden ?
- Trainingschema van 20 weken voor beginners - schema van 20 weken voor zij die niet kunnen lopen
- Hoe kan ik mijn 10 kilometer-tijd verbeteren ? - tempo's + tijden
- Marathon weektraining - Weekindeling van een marathonschema
- De marathon van Antwerpen of Rotterdam voorbereiden - tijden en snelheden
- Marathontraining met Mon van Ranst
- Tijdentabel 1
- Tijdentabel 2
- Marathon en de 800 meter
- Loopuithouding voor kinderen van 6 tot 12 jaar
- Lopen voor kinderen tussen 12 en 18 jaar
- Lopen met kinderen
- Basissnelheid trainen voor de marathon
- Snelheid trainen
- Op zoek naar de anaërobe drempel
- Vragen over intervaltraining
- Snel lopen is een gewoonte
- Creativiteit bij het drinken
- Trainen voor een 10 Mijl
- Trainen voor de halve marathon
- Hoe eten de dagen voor een marathon ?
- Eten en drinken vóór de wedstrijd
- Trainen voor een marathon
- Trainen = meer kilometers vreten
- Supercompensatie, de sleutel tot prestatieverbetering
- Trainen, meer dan een wetenschap
- Gouden tips voor een langer leven van uw loopschoenen
- Mentale voorbereiding op de marathon
- 10 km in 55' - Trainingschema van 20 weken
- 10 km in 50' - Trainingschema van 20 weken
- 10 km in 46' - Trainingschema van 20 weken
- 10 km in 44' - Trainingschema van 20 weken
- 10 km in 42' - Trainingschema van 20 weken
- 10 km in 40' - Trainingschema van 20 weken
- 10 km in 38' - Trainingschema van 20 weken
- 10 km in 36' - Trainingschema van 20 weken
- 10 km in 34' - Trainingschema van 20 weken
- 10 km in 32' - Trainingschema van 20 weken
- 10 km in 30' - Trainingschema van 20 weken
- 10 km in 29' - Trainingschema van 20 weken
- halve marathon in 1hr50' - Trainingschema van 20 weken
- halve marathon in 1hr45' - Trainingschema van 20 weken
- halve marathon in 1hr40' - Trainingschema van 20 weken
- halve marathon in 1hr35' - Trainingschema van 20 weken
- halve marathon in 1hr30' - Trainingschema van 20 weken

- halve marathon in 1hr25' - Trainingschema van 20 weken
- halve marathon in 1hr20' - Trainingschema van 20 weken
- halve marathon in 1hr15' - Trainingschema van 20 weken
- halve marathon in 1hr10' - Trainingschema van 20 weken
- marathon in 4hr00' - Trainingschema van 20 weken
- marathon in 3hr45' - Trainingschema van 20 weken
- marathon in 3hr30' - Trainingschema van 20 weken
- marathon in 3hr15' - Trainingschema van 20 weken
- marathon in 3hr00' - Trainingschema van 20 weken
- marathon in 2hr50' - Trainingschema van 20 weken
- marathon in 2hr40' - Trainingschema van 20 weken
- marathon in 2hr35' - Trainingschema van 20 weken
- marathon in 2hr30' - Trainingschema van 20 weken
- andere trainingschemas volgen later als we tijd (en vooral goesting) hebben.

Frank Malisse -sportfunctionaris Harelbeke - secretaris ISB

Onze Yves (Lagage) heeft dat weer schitterend bekeken

Hij is na een geslaagd marathondebuut te Rotterdam daags nadien lekker op vakantie vertrokken naar het zonnige Tenerife

Om ons te laten meegenieten stuurde hij ons volgende tekst op een kaartje met een traditionele strandfoto:

Maandag 10-04-1999. 13.30 lokale tijd en 14.30 Belgische tijd

Met licht stramme benen ben ik toch om 02.00 u uit bed geraakt om mijzelf en familie van de welverdiende rust te laten genieten. Met een eerste 42,195 km in de benen zitten we nu in een frisse 27°C een glaasje Sangria te nuttigen.

Op de Marathon, SANTÉ!

Het herstel gaat wonderbaarlijk wel.

Groetjes aan alle Gavertrimmers, tot 5 mei

Yves en familie"

Op de volgende vier bladzijden vind je een interessante confrontatie:

Enerzijds de prestatie van Gavertrimmer Fernand Tonneau (in 1986) bij zeer hoge temperaturen, anderzijds de prestatie die Gavertrimmer Hogan Beernaert NU aan het leveren is bij zeer lage temperaturen.

Het idee van deze vier bladzijden tellende confrontatie komt natuurlijk van Hervé.

„Ik wil leven als een eskimo!”

Tuinier Hogan Beernaert (31), uit de Pieter de Conincklaan 11 in Kortrijk, wil alsmaar zijn grenzen verleggen. Daarom is hij momenteel de enige Belgische deelnemer aan een 200 km lange exploratietocht op de noordpool. „In die twee weken wil ik eens ervaren hoe de echte eskimo's leven,” verklaart Hogan Beernaert zijn avontuurlijke gedrevenheid.

„Maar eigenlijk hebben zij niet graag dat wij hen eskimo's noemen,” corrigeert Hogan Beernaert onmiddellijk. „In hun taal betekent eskimo immers 'het eten van vlees'. Daarom spreken wij van de *inuiters*. Zij eten *pemmikan*. Dat is een mengsel van zuivere vetstoffen van o.m. zeenonden. Naar het schijnt is het verschrompelijk om dit op te eten. Maar ik zal het doen. Deze pemmikan zal ik in mijn thee of mijn soep mengen. Van thuis zal ik geen voedsel meenemen.”

Ellesmere

Aan het Franse expeditie bureau 'Le grand Nord' betaalde de op 24 maart 1958 in Kortrijk geboren Hogan Beernaert ruim 300.000 fr. voor deze noordpootocht, waaraan nog zeven Fransen deelnemen.

„Mijn levensgezellin, Silvie Nuiten (28), is ook avontuurlijk ingesteld, want bergbeklimmen is onze gemeenschappelijke passie. Maar zij blijft thuis, omdat de prijs nog al hoog ligt,” vertelt de vader van Liesbeth en Sofie.

Hogan Beernaert, enige zoon van beroepsmilitair Jacques Beernaert en Odette Vandendorpe, die 13 jaar aan de groendienst van de stad Kortrijk verbonden was vooraleer hij zich in 1995 als zelfstandige tuinbouwer vestigde, stapte maandagmorgen in Parijs op het vliegtuig naar Montréal.

„Eerst vliegen wij naar het Canadese Edmonton, aan de Rocky Mountains. Vervolgens stappen wij op een vrachtvliegtuig C130 naar Resolute Bay in Arctica. Tot slot nemen wij een klein ouderwets vliegtuigje, een Twin Otter, dat ons



Hogan Beernaert : „Wij krijgen een geweer, want op dit ogenblik komen de ijsberen uit hun holen en zij hebben grote honger. Maar wanneer wij een ijsbeer ontmoeten, moeten wij eerst enkele waarschuwingsschoten lossen.” (Foto HOL)

Niet aan zijn proefstuk

Inzake expedities is Hogan Beernaert geen groentje. Na enkele stages en serieuze trainingen in de Franse Alpen, trokken Hogan Beernaert en de uit Mennem afkomstige verkooptster Silvie Nutten — die al negen jaar zijn leven deelt — in 1992 naar het basiskamp van de Annapurna South in Nepal. In 1993 beklimmen zij de Kongmaru La (5.510 m) in Ladakh, Noord-Indië. In 1994 volgden de Kala Pattar (5.650 m) en het basiskamp van de Mount Everest (5.550 m), in Nepal.

„In 1997 trokken Silvie en ik naar Tibet,” vertelt Hogan. „Nadien beklim ik in Nepal alleen de Inja Tse. Die berg is 6.189 m hoog. En verleden jaar gingen wij op expeditie naar Educador. Wij beklimmen met succes de Carhuatrzo (5.020 m), de Cotopaxi (6.058 m) en de Chimborazo (6.100 m). In 1998 werkten wij voor het eerst met sponsoring. En nu ga ik voor de eerste keer alleen weg.”

„Maar ik doe ook aan parachutisme,” voegt Hogan Beernaert er nog aan toe. „En ik speelde lang basketbal bij Olbak in Kortrijk. Die ploeg is nu met Bissegem gefusioneerd.”

(FLK)

naar het eiland Ellesmere brengt. Daar kan de 200 km lange expeditietoetocht beginnen, in temperaturen van -35° tot -40° over pakjies en op ski's.”

Ijsberen

„De tocht verloopt individueel. Iedereen trekt zijn eigen sledge,” vervolgt Hogan Beernaert. „Zij weegt 35 tot 40 kg en bevat de tent, voeding, benzine voor de kookvuren, slaapzakken en allerhande kleine materialen. Twee weken later komt een vliegtuig ons in Grise Fjord oppikken. De uitdaging is dat wij in 14 dagen tijd dit punt heelhuids bereiken. Wij hebben een geweer bij, want rond deze tijd verlaten de ijsberen hun holen. En zij hebben grote honger. Wanneer wij

met een ijsbeer oog in oog komen te staan, moeten wij echter eerst enkele waarschuwingsschoten lossen. Tevens hebben wij een noodbakken bij. Dit baken staat via satelliet met Parijs in verbinding. Wij kunnen er een 30-tal noodsignalen mee doorsenden.”

Als voorbereiding op deze expeditietoetocht las Hogan Beernaert grondig het boek 'Het Masker van de Raaf' van de befaamde professor en veldbioloog Louis Bevens.

„Deze materie fascineert mij,” stelt Hogan. „Momenteel is de cultuur van de Inuitten wat in verval. Zij drinken veel sterke alcohol. Om voor hun familie een beer te schieten, hebben zij geen goesting meer. Nu bouwen de Amerikanen

daar kampen, om hen weer te laten leven zoals vroeger. Van de jacht en de visvangst en van het bouwen van igloo's.”

Bevroren tenen

Van Dixie Dansercoer uit Brussel, die verleden jaar met succes een zuidpoolexpeditie ondernam, kreeg Hogan Beernaert tal van nuttige tips inzake kledij. „Mentaal en lichamelijk ben ik voorbereid,” aldus Hogan Beernaert. „Zo zwom ik verleden maand nog in de zee in Blankenberge. En drie maanden geleden trad ik tot de loopclub De Gavertrimmers' in Harelbeke toe. Bij deze club volgde ik een trainingsschema, als voorbereiding op een marathon. Ik was

van plan om op zondag 18 april aan de marathon in Kortendam deel te nemen, maar omdat ik daags nadien mijn vliegtuig naar Montfal moest nemen, miskeerde ik het niet.”

In 1997 liep Hogan Beernaert in Nepal bevroren tenen op. Daar bedroeg de temperatuur -25°. „Dit is lichjes gezeten, maar nu ben ik beter voorbereid,” besluit Hogan, die op 10 mei terug thuis zal zijn. „Ik wil mijn grenzen verleggen en mij eens in extreme koudes begeven. En ik zal een 1.000-tal dia's nemen. Het enige, dat mij nog wat afschrikt, zijn de vrieswonden. Wanneer je ze bemerkt, is het al te laat. Maar ik ben nogal een hardde...”

(Filip Lecluyse)

Fernand Tonneau terug uit

13-27 januari 1986



de woestijn

OUDENAARDE — In La Grande Course du Hoggar, een aartsmoeilijke loopwedstrijd midden de Sahara, leverde Fernand Tonneau (4 december 1935), de lange afstandsloper uit de N. de Tièrestraat in Eine, andermaal een opgemerkte prestatie. Tijdens deze wedstrijd, soms in het mulle zand, soms over haast ontoegankelijke bergpaadjes, op een hoogte gaande van 1.500 tot 2.700 m, eindigde hij vijfde op 21 deelnemers. Hoe verschrikkelijk veeleisend deze wedstrijd over 581 km voor de deelnemers wel was, moge blijken uit het feit dat twee deelnemers wegens verwondingen en twee anderen wegens uitputtingsverschijnselen, uitgeschakeld werden.

De karavaan was er omzeggens volledig van de buitenwereld afgesneden, slechts sporadisch sijpelden wat berichten uit de bewoonde wereld door. Die nieuwtjes (zo ook het ongeval van Thierry Sabine) werden meegebracht door de Touaregs die voor de bevoorrading in stonden.

Voor de rest was het contact met de buitenwereld omzeggens nihil, de lopers hadden gedurende die bijna twee weken enkel contact met hun collega's en de begeleiders.

Maandag 27 januari kwam Fernand om 13u terug thuis, 29 januari moet hij in Parijs zijn voor de persconferentie waarop alle deelnemers uitgenodigd zijn.

Mooi maar gevaarlijk

„'t Was fantastisch”, zegt Fernand, „een enorm moeilijke opdracht, maar ook een unieke

belevens. Ikzelf heb tijdens de wedstrijd geen risico's genomen, het gevaar om tijdens die verschrikkelijke afdalingen op rotspaadjes bv. een been te breken, was immers niet denkbeeldig. Wij liepen soms doorheen 5 à 6 km brede zandstroken waar je tot over de enkels in wegzonk, wij kregen ook beklimmingen van 6 à 7 km, waarbij we van 2.200 naar 2.700 m hoogte klommen, te verwerken.

Die beklimmingen en afdalingen met een brandende zon in de nek, het hoogteverschil en de ijle lucht, dreven de moeilijkheidsgraad van de wedstrijd nog stukken hoger.

Het landschap zelf echter was buitengewoon mooi, die zonsopgang bv., zo mooi vindt je ze misschien nergens ter wereld. De fotografie die ons vergezelde, moet er een unieke verzameling opnamen gemaakt hebben.”

Jean-Marc Bellock en J.P. Didem, respectievelijk 2u18 en 2u16 op de marathon, onderonden aan den lijve de gevolgen van de vreselijke slijtageslag. Niettegenstaande beiden (of juist daardoor?) vooraf als favorieten naar voor geschoven werden, raakten zij door uitputtingsverschijnselen uitgeschakeld. Elk wonnen zij vier etappes, doch nadien moesten zij het te weinig doseren van hun inspanningen bekopen.

Dramatisch

De meest dramatische momenten in de wedstrijd waren ongetwijfeld het ineenstorten van superfavoriet Bellock, die men zelfs zuurstof moest toedienen en de lijdensweg van Campbell.

Deze Campbell, sedert 5 jaar bevriend met Fernand, raakte tijdens de wedstrijd aan elke voet een teennagel kwijt. De druk van het schoeisel op de wonde was ondraaglijk. Toch wilde de man, met wie Fernand o.a. ook de 24 uren van Lausanne liep, van geen opgeven weten. Zijn loopschoenen werden zodanig uitgesneden dat de tenen vrijbleven en met sokken over de schoenen (om het zand toch een beetje tegen te houden) liep hij de wedstrijd uit.

Hij eindigde 17de en laatste, had zowat 20 uur méér nodig dan de winnaar, doch zijn prestatie was beslist niet de minste.

Ook de drie vrouwelijke deelnemers leverden een opgemerkte prestatie, alle drie liepen zij de wedstrijd uit en eindigden respectievelijk 12de, 14de en 16de

Fernand zelf verbeterde gaandeweg. Na lang in de 9de stelling gelopen te hebben, schoof hij naarmate het einde van de wedstrijd naderde steeds verder naar voor. Hij eindigde tenslotte vijfde met een totaal tijd van 48u28'29", gemiddeld 12 km/u.

Vooraf in de eerste en tweede „rit“ heeft Fernand behoorlijk „afgezien“. De eerste werd gelopen tijdens een zandstorm, urenlang worstelen tegen wind en zand was dat.

Ook de tweede rit (55 km), met de lastige beklimming en de aartsgevaarlijke afdeling van de Col Assekrem, waarin hij negende werd, was geen klein bier. Tijdens de 7de rit verspeelde Fernand één uur op de winnaar, wat grotendeels het gevolg was van blaren op de linkervoet en een ontsteking aan de adductoren in de dij. Vóór, na en tijdens de etappes kregen de deelnemers regelmatig dokterscontroles. Zo was vóór de start van de laatste etappe Fernands bloeddruk véél te hoog (20/15). Hij liep kalm van stapel en gaandeweg zakte de bloeddruk tot 15/9, het eigenaardigste was dat hij van die te hoge bloeddruk niet de minste hinder ondervond.

Sterrenhotel

„De Touaregs die ons vergezelden, waren niet alleen onze gidsen bij de parcoursverkenning, zij begeleidden de zes volgende jeeps ook twee keer naar een oase voor de bevoorrading. Verder bakenden zij het parcours af met blauwe zakjes. De deelnemers sliepen niet, zoals gedacht, in tentjes, doch in slaapzak die op een dikke laag schuimrubber lag, onder de blote hemel, een miljoenen-sterrenhotel – dus. Voor regen hoefden wij niet bang te zijn, vier jaar geleden gebeurde dat ginds voor het laatst. Om 7u 's morgens werd iedereen gewekt door de Touaregs, die intussen reeds vuur gemaakt hadden. Daar men zeer spaarzaam met het drinkwater moest omspringen, wisten de atleten zich met vochtige doekjes, slechts één keer op twee weken kon men zich echt wassen.

Het ontbijt bestond meestal uit dieetkoek en muesli, met melk, koffie of cacao, alles oplosbaar. Tot aan de volgende bevoorrading at men zowat 5 à 6 dagen hetzelfde stokbrood (stokoud...)

Na het doktersonderzoek (gewicht, polsslag, bloeddruk...) werd tussen 8 en 9u de start gegeven. 's Nachts was het er zeer koud, één keertje tot -10°C, bij de start 10° en omstreeks de middag ±30° in de schaduw. Na 10 km volgde de eerste bevoorrading met thee, water, droog fruit, appelsienen en citroenen, daarna om de 7-8 km."

Kampvuur

Naargelang de afstand en de moeilijkheidsgraad eindigde de etappe meestal tussen 14 en 15u. Na het nuttigen van wat voedsel en calorierijk vocht volgde een nieuwe dokterscontrole, daarna doken de lopers in hun slaapzak om uit de zon te zijn. Tussen 15 en 18u volgde dan de individuele verzorging en... een nieuwe dokterscontrole.

Omstreeks 19u kreeg men het avondmaal rond het kampvuur, slechts acht keer stond er vlees op het menu: de Touaregs konden een paar keer een gazelle verschalken. Die gazelle werd boven het kampvuur aan een primitief spit geroosterd.

„De eenzaamheid woog zwaar, slechts een paar keer zagen wij in de verte een karavaan met kamelen of een nederzetting. Ook de eerste verongelukte helikopter en een vrachtwagen uit PD zagen wij in het zand liggen. Een versnapering na het avondeten werd dan ook als een zeer speciaal geschenk aangenomen. Na het avondeten werd de afwas gedaan met een beetje water en... veel zand. Omstreeks 21u was het bedtijd, nooit heb ik zoveel geslapen..."

Het eindpunt van de wedstrijd lag in een oase, water, palmbomen. De enigen die ons er opwachten waren de aankomst-rechter en een paar begeleiders. Toch was de sfeer bij de aankomst van de atleten emotioneel erg geladen, de spanning ebde stilaan weg, iedereen omarmde iedereen, men hoorde Spaans, Engels, Frans, alles door elkaar."

Ontgoocheling

„De grootste ontgoocheling wachtte ons in Tamanrasset (25 000 inwoners). Vooreerst het „hotel“, een soort afspanning met... hutten, wassen in openlucht, enz. Het eerste pintje bier waarnaar wij allen zo snakten, kostte er... 250 Belgische frank. Dat eerste pintje werd dan maar uitgesteld tot op de luchthaven van Algiers."

La Grande Course du Hoggar werd (individueel) gewonnen door de 34-jarige Gerard Jacquanello, een triathlonspecialist en 7u op de 100 km in 41u. Hij won drie etappes en was de enige deelnemer die Fernand niet in één of andere rit kon kloppen. Tweede Villadarga (43u), derde Delagrave (46u), vierde Gonzales (47u) en vijfde dus onze Fernand Tonneau, een pracht-prestatie. Enne... was het zwaar, moeilijk en veeleisend, Fernand werd gevraagd om in een volledig Belgisch team terug te komen voor een volgende editie.

„Indien niet verhinderd door verwondingen of ziekte, wil ik het zeker nog eens meemaken."

V.O.

Voorstelling van enkele leden

naam : Luc Piccavet (1958) adres :

gezinstoestand : gehuwd met Vancaillie Isabelle (onderwijzeres), vader van Frederic (8j), Benoit (6j) en Florence (2j)

werk : Textielagent / Vertegenwoordiging spinnerijen uit buitenland

waarom lopen als sport : Goede vraag, want het brengt niets op, maar is ontspannend en houdt de algemene conditie op peil. Het werkt verjongend en relativerend. De vriendschap en het pintje erna is onbetaalbaar en maakt u stressbestendig.

beste prestaties : De kerstcorrida van Tielt op 27/12/1998 in 42.01

ambities : Een marathon in 3.30 u (n.v.d.r. is ondertussen gebeurd), blijven marathons lopen, maar ook proberen van triathlon en ...

andere hobby's of bijzonderheden : Veel sport (mountainbiken, ...), postzegels verzamelen en muziek beluisteren (pop)



naam : Destorme Ignace (1960) adres :

gezinstoestand : Alleenstaand, vader van Eline (12j)

werk : Kantoorhoofd, postkantoor Ledegem

waarom lopen als sport : Ooit gestart met lopen na afbreken amateurvoetbal ingevolge knieblessure, als ontspanning en om fit te blijven, tevens als afwisseling voor het fietsen en mountainbiken

beste prestaties : wedstrijden interesseren mij niet echt, of toch Tiegem-Harelbeke in 19.. in een tijd van ...

ambities : Na 14 maanden afwezigheid (andere lucht) het niveau van drie jaar

terug willen evenaren en mogelijk overtreffen

andere hobby's of bijzonderheden : Perscorrespondent voor de Krant van West-Vlaanderen, voetbalmedewerker voor Gazet van Antwerpen en Belang van Limburg. Tevens een grote passie voor de wielersport, dat resulteert in het live bijwonen van wielerklassiekers.



naam : Dejode Francis (1966) adres :

gezinstoestand : Ongehuwd

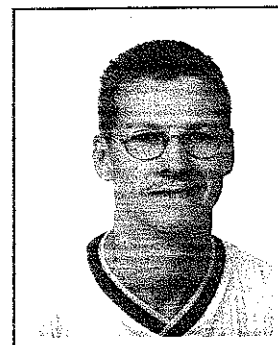
werk : Meestergast bij VTV Optical Disc

waarom lopen als sport : Voor de conditie, als ontspanning

beste prestaties : De 10 km van Oostende in 36.04

ambities : Ooit eens een marathon lopen

andere hobby's of bijzonderheden : Fietsen, computeren (Mac) en reizen



naam : Despriet Walter (1939) adres :

gezinstoestand : gehuwd met Vandemeulebroecke Solange (huisvrouw en oud-gavertrimster), vader van Inge (33j), Ines (31j) en Heidi (27j)

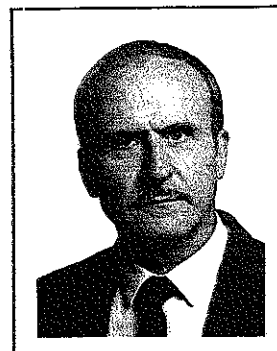
werk : Gepensioneerd oud-militair

waarom lopen als sport : Om overgewicht weg te werken, voor de uitdaging en omdat ik hou van lopen in de natuur

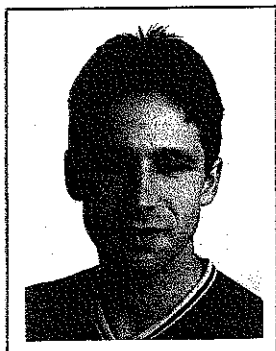
beste prestaties : Tweede in Belgisch kampioenschap ultraloop (50 km) te Koekelare en ooit eens 12 marathons in één seizoen

ambities : Mijn dertigste marathon te mogen lopen op mijn zestigste verjaardag en schoonzoon (Gavertrimmer Stefaan Dekeyser) nog eens kloppen in een loopwedstrijd

andere hobby's of bijzonderheden : Reizen en tuinieren



naam : Balcaen Thierry (1969) adres :



gezinstoestand : gehuwd met Deweerdt Heidi (bediende) en vader van Merel (2j)

werk : Controller - Berry coördinatiecentrum Oostrozebeke

waarom lopen als sport : Als alternatief voor het voetbal, waarmee ik in april '98 gestopt ben. Het lopen is eigenlijk een nieuwe uitdaging

beste prestaties : Kerstcorrida Deerlijk, 15 km in 57.12 en de St. Jozefscorrida Torhout, 10 km in 37.33

ambities : Bovenstaande prestaties proberen te verbeteren en op termijn (2 à 3 jaar) eens een marathon lopen

andere hobby's of bijzonderheden : De weinige vrije tijd die nog overblijft na het werk en het lopen wordt besteed aan reizen met het gezin en in het weekend eens een bioscoopje of een voetbalwedstrijd meepikken

naam : Vandevijver Geert (1971) adres :

gezinstoestand : Gehuwd met Verhaeghe Dominique (maatschappelijk assistente)

werk : Sociaal secretariaat voor ADMB te Harelbeke

waarom lopen als sport : Voor een stuk hobby, voor een stuk gezondheid

beste prestaties : Brigandloop Ingelmunster 1999, 13 km in 52.10

ambities : Ooit eens een marathon lopen (Reims 1999?)

andere hobby's of bijzonderheden : Fietzen, computeren



Het Gavertrimmersfeest



Als ik goed schrijven kon, ik zei meteen “ja” op de vraag van (meester) Xavier of ik een opstelletje schrijven wou, over het GAVERTRIMMERSFEEST.

Maar, al vond ik mijn lagere schoolperiode een heerlijke tijd, aan opstel had ik een hekel.

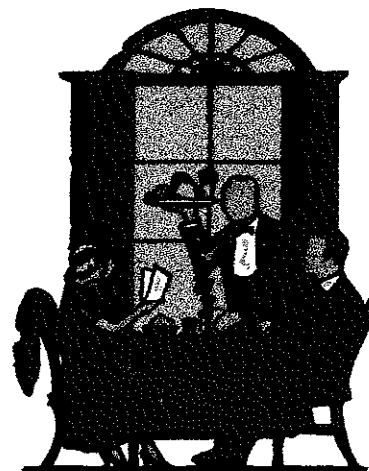
Want dan moest je steeds mensen beschrijven die je meegemaakt had: zoals bvb. op een feest: twee lieve, maar toch ook een beetje wereldvreemde gasten: een afkooksel van Elvis en een ander stokoud heerschap, die gekraakt door de marathons slechts bij mondjesmaat weer de oude wordt.

Ik zeg het, het is niet aan mij besteedt.

Feest, eetfestijn in een lagere school (daar heb je weer die nostalgie), waar je een slordige tachtig man, probeert een menu te presenteren.

Toegegeven, over de aperitief, geen kwaad woord, en seranohesp met meloen, eten we thuis ook niet elke dag. Parelhoen en calvados waren helemaal boven mijn stand, maar van kroketjes en verse groenten had is wel al gehoord.

Tegen de witte en de roede wijn had ik geen neen gezegd, zodat de ijstaart en de koffie mij bijna ontglipten.



Ik heb ook nog de naam Di Stefano horen noemen, maar mijn hersenen waren toen al te verward om nog te weten of ze het over voetbal dan wel over muziek hebben gehad.

De naam Jan Byttebier, hoor ik wel nog luidop klinken: hij moet een grote lege doos gewonnen hebben in de tombola, dat daar ook nog een kist wijn aan verbonden was, maakte op mij niet veel indruk meer, want ik was toen al overgeschakeld op Westmalle en dat kwam mijn darmflora niet ten goede. Mijn vrouw had mij nochtans verwittigd: “Bier op; wijn geeft venijn!”.

Nog andere winnaars drumden tegen mijn stoel en mijn zere rug om hun troostprijs af te halen. Een kinderhand is gauw gevuld... maar voor een rolmeter, een T-shirt, of rekenmachientje kom ik niet meer van mijn stoel.

Dat Tegolo-etentje, vind ik dan wèl graag meegenomen, zelfs met Ploegsteert in de benen, want dan heb je toch weer een serieuze Marcelliaanse reden, om wat later thuis te komen.

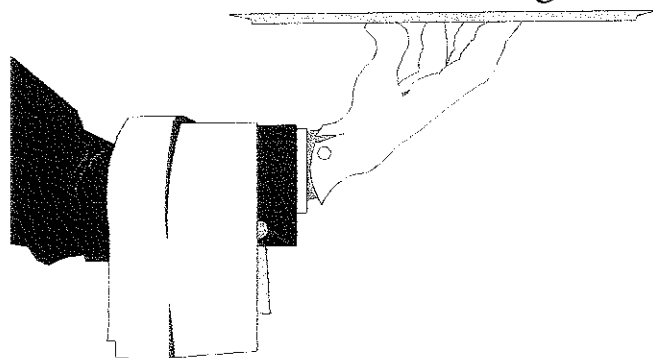
Of ik met iemand gedanst heb, of iemand met mij, kan ik mij niet meer herinneren. Vier girls meen ik wel te hebben herkend: waren dat niet Rita-Trees-Christine en Liane?

Pastoor Marcel moet het maar weten als hij straks kritiek krijgt op de milde boezem van zijn meid Ivan, maar sterkgelovig als we zijn, kunnen we er best inkomen dat iedereen op zijn manier een graantje meepikt van het Feest.

Voor één ding ben ik nog niet helemaal gerust: er liep daar ééntje voortdurend kiekjes te nemen: misschien ~~een~~ journalist of zo. Wat gebeurt er met zo'n beeldmateriaal? Stel dat ze mij achteraf als fuifnummer herkennen! Als ik goed schrijven kon, ik zou geen neen durven zeggen, maar die beelden maken me wat bang, want ik was ook op dat FEEST.



Heroé Vanbuyse



Van onze superspecialist Lode Schamelhout:

Trainen voor een snellere 10 Kilometer-tijd.

Inleiding

Vele lopers vinden na een tijdje dat ze geen vooruitgang meer maken. Hoe moet men nu gaan trainen om sneller en beter te lopen over 10 kilometer ?

Dit schema duurt ongeveer 6 tot 7 maanden.

1. **Voorbereiding** : 3 tot 4 maanden lang wordt een basis gelegd met uitsluitend duurlopen.
2. **Specifieke voorbereiding** : gedurende 6 weken wordt er op kwaliteit getraind door intervaltraining over 1000 meter uit te voeren.
3. **Wedstrijdfase** : 6 weken lang wordt er kortere intervaltraining over 400 meter aan toegevoegd die de loper naar een top moeten brengen.
4. Voor marathonlopers die zich voorbereiden op een marathon wordt er nog 12 weken marathontraining aan toegevoegd (Dit wordt hier echter niet behandeld). In totaal wordt dit dan 8 tot 10 maanden.

VOORBEREIDING

Gedurende 3 tot 4 maanden wordt er een brede basis gelegd met duurlopen aan een verschillend tempo : langzame, rustige of snelle duurloop. Aan u de keuze hoeveel maal te trainen en hoeveel kilometers. Een hartslagmeter is heel nuttig om de juiste looptempo's vast te stellen.

Langzame duurloop :

- Gebruikt als hersteltraining
 - duur : 1.30 hr tot 2 hr
 - afstand : 12 tot 30 km
 - 50 tot 60 procent van de maximale polsslag
- (De maximale polsslag = 220 - uw leeftijd)

Rustige duurloop

- duur : 1 hr
- afstand : 12 tot 20 km
- 60 tot 70 procent van de maximale polsslag

Snelle duurloop

- 1 x per week
- duur : 30 tot 45 minuten
- afstand : 10 tot 15 km
- 70 tpt 85 procent van de maximale polsslag

Hoe snel moet u lopen ? Afhankelijk van de tijd die u wenst te lopen op 10 kilometer kan u in volgende tabel zien hoe snel u moet lopen per kilometer. Best is om eventueel de kilometers op de baan af te bakenen (afrijden met fiets, auto...) zodat u aan de juiste snelheid traint. Ofwel moet er op een piste getraind worden.

10 km in	Snelle duurloop	Rustige duurloop	Langzame duurloop
----------	-----------------	------------------	-------------------

35'	4' per km	4'16" per km	4'35" per km
36'	4'05"	4'21"	4'40"
37'	4'09"	4'26"	4'45"
38'	4'14"	4'31"	4'50"

SPECIFIEKE VOORBEREIDING

Gedurende 6 weken gaat de loper intervaltraining over 1000 meter toevoegen aan zijn training. Deze intervals worden 1 tot 2 maal per week uitgevoerd. Het tempo is 91 procent van de maximale snelheid. Het aantal herhalingen is 8 voor de 10 km in 35' en 10 maal voor de 10 km in 28' tot 30'.

De pauze tussen de intervals bestaat uit 600 tot 1000 meter dribbelen. Zelf verkies ik 2 tot 3 minuten dribbelen of marcheren

10 km in	interval 1 km	Wedstrijdsnelheid	Maximale snelheid
40'	3'55"	4'	3'32"
39'	3'49"	3'54"	3'29"
38'	3'43"	3'48"	3'25"
37'	3'37"	3'42"	3'21"
36'	3'31"	3'36"	3'17"
35'	3'25"	3'30"	3'13"
34'	3'19"	3'24"	3'09"

De wedstrijdsnelheid over 10 km bedraagt 89 procent van de maximale snelheid.
Voorbeeld van een trainingsweek met 7 trainingen :

- 2 x langzame duurloop
- 2 x rustige duurloop
- 1 x snelle duurloop
- 2 x intervaltraining 1000 meter

WEDSTRIJDFASE

Gedurende 6 weken wordt er ook op 400 meter getraind op de snelheid aan te scherpen. Dit doe je best op een piste, of merk zelf 400 meter op een rechte baan.
Er wordt getraind in 3 delen van elk 2 weken. Telkens verkort de rusttijd en verkort de intervaltijd samen met het aantal herhalingen.

10 km in	Week 1 + 2	Week 3 + 4	Week 5 + 6
35'	1'18"-1'20"	1'16"-1'18"	1'12"-1'14"
36'	1'20"-1'22"	1'18"-1'20"	1'14"-1'16"
37'	1'23"-1'25"	1'21"-1'23"	1'17"-1'19"
38'	1'25"-1'27"	1'23"-1'25"	1'19"-1'21"
arbeid:rust (duur)	1:2	1:1,5	1:1
Aantal herh.	20 tot 24 x	16 tot 20 x	10 tot 12 x

Voorbeeld van de verhouding arbeid:rust. Als de intervaltijd 1'23"-1'25" is, en de verhouding is

1:2, dan moet men 2'46" tot 2'50" rusten tusssen de intervals.

De laatste 3 weken voor de 10 km wedstrijd doet men aan tapering-off : het aantal kilometers wordt verminderd.

1ste week : - 20 procent

2de week : - 35 tot 40 procent

3de week : - 50 procent

Geen intensieve trainingen de laatste 4 dagen.

Voorbeeld van een trainingsweek met 7 trainingen :

- 2 x langzame duurloop

- 2 x rustige duurloop

- 1 x snelle duurloop

- 2 x herhalingsloop

WEDSTRIJD :

10 km in	Tijd per KM	SNELHEID (km/hr)
37'30"	3'45"	16
36'	3'36"	16,6
35'	3'30"	17,1
34'	3'24"	17,6
33'	3'18"	18,2
32'	3'12"	18,8

Liefde is...



... zijn rondetijden bijhouden.

LEDENLIJST GAVERTRIMMERS 1999 (12 april 1999)

num.	naam	voornaam	afzet	tel.	geb. datum	tel.	geb. datum
1	Allegaert	Jan					
2	Ameve	Carl					
3	Andries	Paul					
4	Balcaen	Thierry					
5	Batallie	Didier					
6	Beernaert	Hogan					
7	Belaert	Serge					
8	Blondeel	Freddy					
9	Bonte	Filip					
10	Bossuyt	Frank					
11	Bruggeman	Ghislain					
12	Byteler	Jan					
13	Capon	Trees					
14	Christiaens	Johan					
15	Coucke	Patrick					
16	De Backer	Lorette					
17	De Jode	Francis					
18	De Pralere	Guido					
19	De Pralere	Pieter					
20	De Rammelaere	Didier					
21	De Rammelaere	Eric					
22	De Rammelaere	Franky					
23	De Rammelaere	Geert					
24	De Rammelaere	Mariorie					
25	De Rammelaere	Matthias					
26	De Rammelaere	Melissa					
27	Debaeve	Jozef					
28	Debeurne	Lieven					
29	Decavele	Bart					
30	Declercq	Daniël					
31	Defonckler	Nick					
32	Dekeyser	Frank					
33	Dekeyser	Stefan					
34	Dekijere	Annelies					
35	Deman	Carlos					
36	Deman	Francis					
37	Deprez	Jan					
38	Deprez	Jirg					
39	Deprez	Xavier					
40	Defickere	Willy					
41	Despriet	Walter					
42	Destorne	Ignace					
43	Devolder	Jean Pierre					
44	Devoldere	Frederiek					
45	Devos	Marleen					
46	Dewaele	Jochen					
47	Dewaele	Yves					
48	Dujardin	Rudy					
49	Geethals	Antoon					
50	Gosseens	Georges					
51	Hocede	Steven					
52	Holvoet	Liane					
53	Huys	Frank					
54	Huysentruyt	Inge					
55	Kerkhof	Eric					
56	Lagage	Yves					
57	Lefevre	Lucien					
58	Leroy	Jean Claude					
59	Libbrecht	Geert					
60	Maes	Jan					
61	Melaens	Rita					
62	Michels	Andre					
63	Missiaen	Lieven					
64	Moerman						
65	Naessens						
66	Olievier						
67	Ottevaere						
68	Ottevaere	Tom					
69	Paplijn	Leon					
70	Picavet	Luc					
71	Rysaert	Philippe					
72	Schamelhout	Lode					
73	Schedin	Dieter					
74	Schedin	Hans					
75	Schedin	Jan					
76	Schedin	Rik					
77	Sloose	Jan					
78	Soenens	Hubert					
79	Soetaert	Eric					
80	Taelman	Marc					
81	Theunynck	Jan					
82	Tonneau	Fernand					
83	Van Enis	Philippe					
84	Van Nieuwenhove	Christophe					
85	Van Nieuwenhove	Georges					
86	Vandeborre	Jacques					
87	Vandenbergh	Pieter					
88	Vandenborre	Carlos					
89	Vandendorpe	Philip					
90	Vandendriessche	Liliane					
91	Vandeputte	Yvan					
92	Vandevelde	Eddy					
93	Vandevelde	Lieven					
94	Vandevijvere	Geert					
95	Vandoorne	Franky					
96	Vanesckhoutte	Bernard					
97	Vanhooen	Patrick					
98	Vanhoutte	Luciaan					
99	Vanhuyse	Herve					
100	Vankelsbick	Hans					
101	Vanluchene	Roger					
102	Vanneenen	Johan					
103	Vanneste	John					
104	Vanneste	Pol					
105	Vannymbek	Dorien					
106	Verhaeghe	William					
107	Verheye	Linda					
108	Verhulst	Rony					
109	Vermeulen	Nick					
110	Verschaevs	Geert					
111	Verthe	Christine					
112	Vlaene	Eric					
113	Windels	Wim					

Fouten of aanvullingen? bel Xavier

De Gavertrimmers nemen deel aan de marathon van Rotterdam op zondag, 18 april 99

Met 96 personen trokken ze met een dubbeldekkbus richting Rotterdam. Daarvan hadden zich 14 lopers ingeschreven voor de **10 km**. Om verschillende redenen startten er 12 atleten van de groep.

In volgorde :

Thierry Balcaen - Jozef Debaveye - Jirg Deprez - Hans Schedin - Rik Schedin - Marjorie De Rammelaere - Didier De Rammelaere - Gilbert Olivier - Liane Holvoet - Dieter Schedin - Yvan Vandeputte en Rita Melsens.

Voor de **marathon** waren er 41 personen ingeschreven. Uiteindelijk konden door ziekte of kwetsuur 35 atleten de eindstreep bereiken.

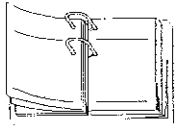
In volgorde :

<u>plaats</u>	<u>Naam</u>	<u>aantal</u> <u>Deelnames</u>	<u>Gavertrimmer ?</u>	<u>Besttijd ?</u>	<u>Brutto tijd</u>
164	Steven Vandecasteele	6		Besttijd	2 43 24
371	Nick Vermeulen	2	Gavertrimmer		2 54 03
407	Steven Hocedez	2	Gavertrimmer	Besttijd	2 55 25
503	Lieven Debeurme	27	Gavertrimmer		2 58 05
660	Geert Verschaeve	4	Gavertrimmer	Besttijd	3 01 52
681	Lode Schamelhout	2	Gavertrimmer	Besttijd	3 02 28
777	Eddy Vandeveld	3	Gavertrimmer		3 05 29
795	Francis Deman	7	Gavertrimmer		3 05 58
1034	Herman Dewilde	42			3 10 52
1271	Bart Decavele	2	Gavertrimmer	Besttijd	3 15 48
1302	Bernard Vaneckhoutte	2	Gavertrimmer		3 16 23
1404	Frank Huys	8	Gavertrimmer		3 18 12
1429	Johan Christiaens	3	Gavertrimmer		3 18 38
1708	Dirk Vandekerckhove	18			3 22 24
1861	Eric De Rammelaere	3	Gavertrimmer		3 25 06
(2313) 79	Lorette De Backer	3	Gavertrimmer	Besttijd	3 30 56
2355	Luc Piccavet	1	Gavertrimmer		3 31 25
(2681) 100	Marinka Dejaeghere	1			3 35 21
2682	Raoul Dehouck	14			3 35 22
2752	Carlos Deman	1	Gavertrimmer		3 36 08
2790	Pol Vanneste	2			3 36 37
3025	Jan Maes	1			3 39 13
(3355) 152	Christine Verthé	3	Gavertrimmer	Besttijd	3 43 01
3708	Guido De Praitere	6	Gavertrimmer		3 47 06
4170	Yves Lagage	1	Gavertrimmer		3 52 30
4261	Hubert Soenens	18	Gavertrimmer		3 53 24
4332	Xavier Deprez	5	Gavertrimmer		3 54 11
4613	Eric Viaene	1	Gavertrimmer		3 57 27
4684	Jan Schedin	1	Gavertrimmer		3 58 12
4752	Johan Vanmeenen	20	Gavertrimmer		3 58 53
4983	Luc Kemseke	27			4 01 20
5273	Johan Provoost	7			4 05 39
6667	Marcel Bazijn	2			4 33 50
(6595) 666	Trees Van Hove	1			4 31 25
6769	Lucien Lefevre	2	Gavertrimmer		4 37 38

Weersomstandigheden : half bewolkt, droog, W-NW wind 4m/sec, 10 graden

10250 inschrijvers waarvan 7315 mannelijke finishers.

De vrouwen zijn niet vermeld in het Rotterdams dagblad en hebben een eigen klassement.



Agenda

06.06 Kortrijk - 4^{de} Jogging Van Raemdonckpark

5 km om 16 u 30

12.06 Bavikhove - 7de Petrus-Run

11 km om 17 uur

20.06 Harelbeke - 7^{de} Ter Gavers Loop

Heren 11,5 km en Dames 6,9 km om 17 u 30

26.06 Zwevegem - 15^{de} Dwars door Zwevegem

14 km om 16 uur

27.06 Kuurne - 16^{de} Dwars door St. Pieter

17,5 km om 15 u 30

03.07 Izegem - 3^{de} Izegemse Kastelenloop

21,1 km om 17 u 30

03.07 Avelgem - 14^{de} 10 mijl van Avelgem

16,095 km om 16 uur

10.07 Waregem - 19^{de} Dwars door Nieuwenhove

10 km om 15 uur

11.07 Kortrijk - Brugge - 13de Guldensporen Marathon

42,195 km om 9 uur

16.07 Harelbeke - 2^{de} De Vlerke Jogging

11 km om 19 u 30

18.07 Oostende Lipton Ice Tea Run

10 km om 15 uur

21.07 Roeselare- 2^{de} 21 juli Stratenloop

12 km om 17 uur

WEETJES

Door het vele trainingswerk de afgelopen weken (Rotterdam) had de verantwoordelijke van de weetjes niet veel tijd en inspiratie, toch nog te vermelden :

De laatste week voor de marathon werd Noël geveld door een "virus" op zijn longvlies. Hij moest in allerijl naar het ziekenhuis , maar door de goede zorgen van verpleegsters en keukenpersoneel was hij vlug weer de oude de fungeerde op de bus als volleerd reisleader

Eveneens kwetsten zich vlak voor of tijdens de marathon : Hervé, Carl, Franky, Fernand en Carlos (10 km). Aan allen spoedig herstel en misschien tot aan de volgende.....marathon.

Roger Vanluchene is al een tijdje "out" door hielspoor. Daarbij kwam nog de opname in het ziekenhuis! Roger de moed niet opgeven, er komen betere tijden !

Wie is zijn loopschoenen kwijt ? gevonden in de kleedkamers in Rotterdam Nike Air , kleur grijs, maat 44
Terug te krijgen bij Noël.

Late laatste berichten (23 mei 1999):

Nog twee nieuwe leden ondertussen

- Marcel Bazijn,
- Johan Debue

We vernemen het overlijden van

- Maria Declercq, moeder van Georges Goossens
- Georges Vanruymbeke, vader van Dorine Vanruymbeke en betuigen hierbij onze innige deelneming.

De "gekwetsten"

-Onze Roger Vanluchene is langzaam terug op krachten aan het komen na een ziekenhuisopname voor een mysterieuze infectie die al zijn krachten wegneemt, samen met Roger moeten we nog een paar maand geduld opbrengen vooraleer we hem terug zien lopen.

-Onze Walter Despriet heeft het aan zijn knietje gehad, maar een meniscusoperatie is ondertussen succesvol afgerond, nog een paar weken geduld Walter en vergeet niet te rusten!!!

-Onze voorzitter heeft ondertussen een operatieve ingreep aan hartaders ondergaan, we kijken uit naar verdere berichten over onze voorzitter, maar meeleven doen we allemaal.

-Ook onze Serge Bekaert heeft het een beetje aan zijn hart. Hem wacht volgende week een vierdaags onderzoek. Het heeft ergens te maken met plotse ritmestoornissen (vb tijdens een wedstrijd van 180 naar 80, met alle gevolgen van dien).

-Al degenen die hier niet vermeld worden maar toch door kwetsuren van hun loopsport gehouden worden, weet dat we meeleven en uitzien naar jullie terugkeer.

Nog een paar uitslagen:

6^{de} Lenteloop Westkerke, woensdag 12 mei '99, afstand 10 200 m, 241 aankomsten

120.	Debaveye Jozef	0.42.01
------	----------------	---------

7^{de} Rerum-Novarumloop Ooigem, donderdag 13 mei '99, afstand 10 540 m, 125 aankomsten

9.	Hocedez Steven	0.35.46
80.	Deprez Xavier	0.44.50
125.	Melsens Rita	1.00.00

Grand Prix Denis Jouret-Flobecq, zaterdag 15 mei '99, afstand 12 000 m, 212 aankomsten

40.	Debaveye Jozef	0.49.23
-----	----------------	---------

Dwars door Desselgem, zondag 16 mei '99, afstand 3 000 m

Lefevre Lucien
Dekijvere Annelies

Dwars door Desselgem, zondag 16 mei '99, afstand 6 000 m, 101 aankomsten

29.	Bekaert Serge	0.21.39
37.	Deprez Xavier	0.22.32
80.	Holvoet Liane	0.27.35

Sinksenjogging Eiland-Harelbeke, vrijdag 21 mei 1999, afstand 11 940 m, 91 aankomsten

7.	Hocedez Steven	58.	De Praitere Guido
14.	Decavele Bart	59.	Dewaele Jochen
20.	Schamelhout Lode	63.	Van Nieuwenhove Georges
22.	Verschaeve Geert	67.	Vanhooren Patrick
33.	Tonneau Fernand	69.	De Rammelaere Eric
35.	Christiaens Johan	70.	Lagage Yves
37.	Devolder Frederiek	78.	Vandeborre Jacques
42.	Debaveye Jozef	79.	Vanmeenen Johan
45.	Slosse Jan	82.	Windels Wim
46.	Deprez Xavier	84.	Ottevaere Tom
47.	Piccavet Luc	85.	Moerman Pablo
52.	De Jode Francis	86.	Schedin Dieter
55.	Van Enis Philippe	87.	Ollevier Gilbert
57.	Schedin Hans		

Sinksenjogging Eiland-Harelbeke, vrijdag 21 mei 1999, afstand 5 970 m, 13 aankomsten

2.	De Rammelaere Marjorie	10.	Verheye Linda
4.	De Rammelaere Melissa	13.	Melsens Rita
8.	Holvoet Liane		

Sinksenjogging Kortrijk, maandag 24 mei 1999, afstand 11 000 m, 241 aankomsten

8.	Hocedez Steven	0 37 36	189	Schedin Dieter	0.55.09
51.	Deprez Xavier	0 44 50	229	Bazijn Marcel	1 00 59
52.	Van Nieuwenhove Christophe	0 44 51			
101.	De Rammelaere Didier	0 49 04			
108.	Debaveye Jozef	0 49 17			
	Vanhuyse Hervé	0 50			
154.	De Rammelaere Geert	0 52 33			

Sinksenjogging Kortrijk, maandag 24 mei 1999, afstand 20 300 m, 295 aankomsten

31.	Decavele Bart	1 17 41	147	Vandoorne Franky	1 29 19
38.	Schamelhout Lode	1 18 17	155.	Schedin Hans	1 30 34
42.	Verschaeve Geert	1 18 45	157.	Dewaele Yves	1 30 51
60.	De Rammelaere Franky	1 21 24	163.	Bonte Filip	1 32 16
68.	Deman Francis	1 22 08	178.	De Rammelaere Franky	1 33 49
75.	Verhulst Ronny	1 22 33	193.	Lagage Yves	1 35 31
84.	Tonneau Fernand	1 22 53	195.	Devolder Jean-Pierre	1 35 43
85.	Devoldere Frederiek	1 22 56	229.	Soenens Hubert	1 38 52
98.	Slosse Jan	1 25 14	233.	Vanmeenen Johan	1 39 18
128.	Vandevijvere Geert	1 27 39	234.	Vandenborre Carlos	1 39 34
142.	Van Nieuwenhove Georges	1 28 53	291.	Bruggeman Ghislain	2 00 03
143.	De Jode Francis	1 28 56			
146.	Taelman Marc	1 29 05			



ERIK DE JONGHE

Stasegemsesteenweg 74 - 8530 Harelbeke
Tel. 056/ 72.99.44

Mit 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