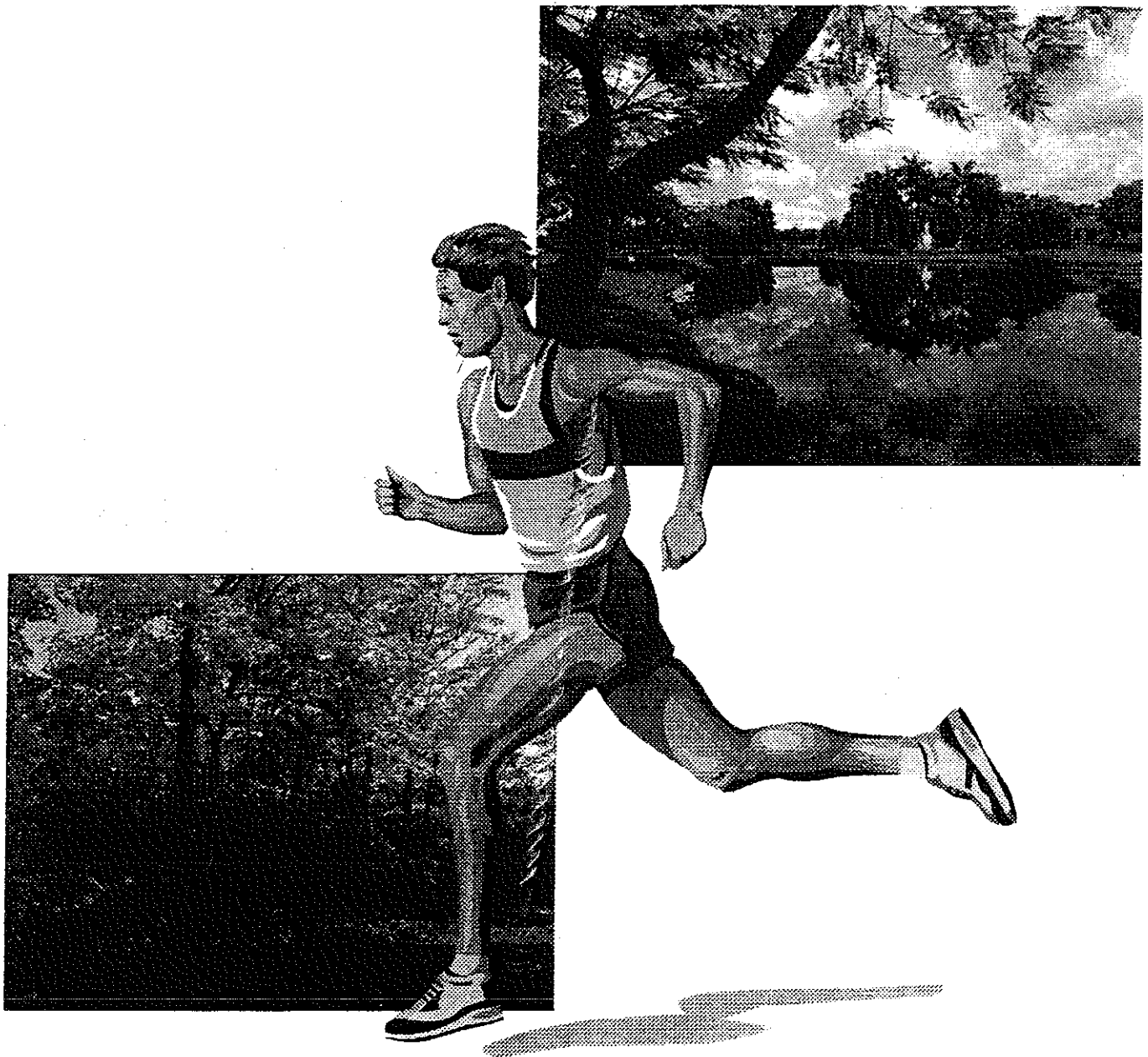


de Gavertrimmer

Tijdschrift Joggingclub Harelbeke



October 2000
N° 23

Dit nummer werd een zware bevalling, achteraf bekeken toch. Eerst was er weinig nieuws, daarna stroomde het binnen, maar dan verdween de noodzakelijke tijd om het op een deftige manier in dit nummer te krijgen.

Afin, hier is hij dan:

Gavertrimmer 23.

Ik maak maar gebruik van deze inleiding om jullie te overvallen met allerhande belangrijke details. Laten we er maar mee beginnen:



Alweer nieuwe leden (of opnieuw erbij) bij de Gavertrimmers (en zo stijgt ons aantal naar 116)

- Bogaert Franka
- Creupelandt Frederic
- Declercq Wim
- Lefevre Lucien

Een adreswijziging:

- Vandevyver Geert

Een nieuw telefoonnummer voor:

- Vandevelde Eddy

Straks is het alweer donker als onze trainingen doorgaan de woensdagavond. Wie zich daar met recht en reden een stuk veiliger wil bij voelen zorgt voor die speciale rode looplichtjes. Ze zijn nog steeds te verkrijgen bij Jan Schedin voor 200 fr.

Guido De Praitere zorgt voor de groepsinschrijving (interessante prijs) voor de kerstcorrida te Deerlijk. Als je van plan bent er te lopen regel dus uw inschrijving via Guido.

Op 14-15 oktober gaat ons Gavertrimmer-weekend door in Zon en Zee.

De aanwezige Gavertrimmers gaan daar de zaterdag de Olifantloop te Oostende (om 15 u / 9,5 km) met hun aanwezigheid vereren.

Maar ook zij die niet op dat weekend aanwezig zijn kunnen er gaan lopen (natuurlijk), geef echter dringend je naam op aan Guido, die kan dan alweer een groepsinschrijving versieren.

Ondertussen hebben jullie hopelijk op één of andere manier de uitnodiging van Jan Deprez gelezen.

"op zaterdag 25 november samen naar Roeselare voor een gezellige avond BOLLETRA, en misschien iets eten en drinken. Erbij zijn lijkt me fantastisch. We rekenen op veel volk. Bel dringend naar Jan 056 / 20 26 29"

Het laatste item gaat over onze loopkledij. Alle bestellingen en bijbestellingen zijn afgelopen en geregeld. Dat betekent dat er weer wat ruimte is voor nieuwe bijbestellingen.

Hoe ga je praktisch te werk.

Maak uw keuze uit onderstaande mogelijkheden, voor de juiste maten geef ik u graag advies (ondertussen al wat ervaring daarin, geloof me vrij) en geef uw bestelling schriftelijk door aan Xavier Deprez. Van zodra we een respectabel aantal kunnen bestellen schieten we in actie.

De mogelijkheden:

Training	1 500 fr
Losse loopshort	400 fr
Wedstrijdsinglet	400 fr
Korte spanbroek	300 fr
Sweater	300 fr
Goretex-vestje	1 800 fr
Lange spanbroek	600 fr

Xavier



Voorstelling van enkele leden

naam : Declercq Wim (1962) adres :

gezinstoestand : gehuwd met Nadine Vandekerckhove (Logistieke hulp)

werk : veredelaar en planning bij Gedi flora (Oostnieuwkerke)

waarom lopen als sport: om de conditie wat bij te schaven.

Momenteel voetbalt Wim nog in competitie, dit zonder bijgaande trainingen. Tijdens de 'voetbalstop' liep Wim reeds mee met de Gavertrimmers om dus de conditie wat op peil te houden.

Vanaf nu wil Wim volhouden en het jaar rond lopen, samen met het voetballen.

Klaarstaan om, als het voetballen niet meer kan, topprestaties neer te zetten in het lopen.

beste prestaties : Wim start van nul, we moeten nog afwachten

ambities : een marathon lopen zou een fantastische ervaring en prestatie zijn.

Verder hoop ik nog 14 à 15 km/u te halen in kortere wedstrijden

andere hobby's of bijzonderheden : voetbal staat voorlopig nog op nummer 1, daarnaast ga ik (indien het weer het toelaat) met de fiets gaan werken (23,5 km heen en evenveel terug).

Alles wat met sport te maken heeft doe ik graag



Nog even twee uitslagen vermelden, die ontbreken in Jan's rijtje:

17 juni 26^e Breughelloop te Rekkem – 10 mijl – 40 aankomsten

17 Tonneau Fernand 01.08.46

21 juli Dwars door Bekegem - Km – 132 aankomsten

13 Hocedez Steven 0.51.38

60 Vandevyver Geert 0.59.55

89 Debaveye Jozef 1.06.19

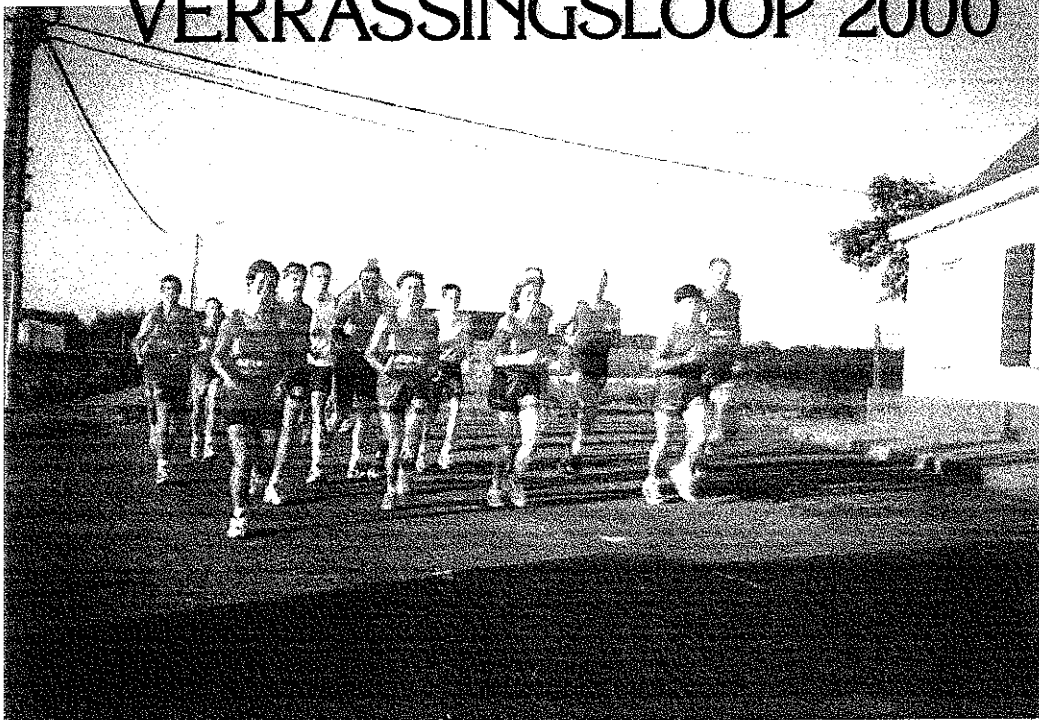
De Gavertrimmers kregen de aankondiging van de geboorte van ELISE Van Enis. We wensen hierbij de fiere papa : gavertrimmer Philippe Van Enis en mama Marie-Anne Van Marcke hartelijk proficiat voor deze reeds derde telg in de rij.

Misschien een koopje voor u:

John Vanneste verkoopt een gewonnen hartslagmeter Polar (eenvoudig model) voor 1500 fr

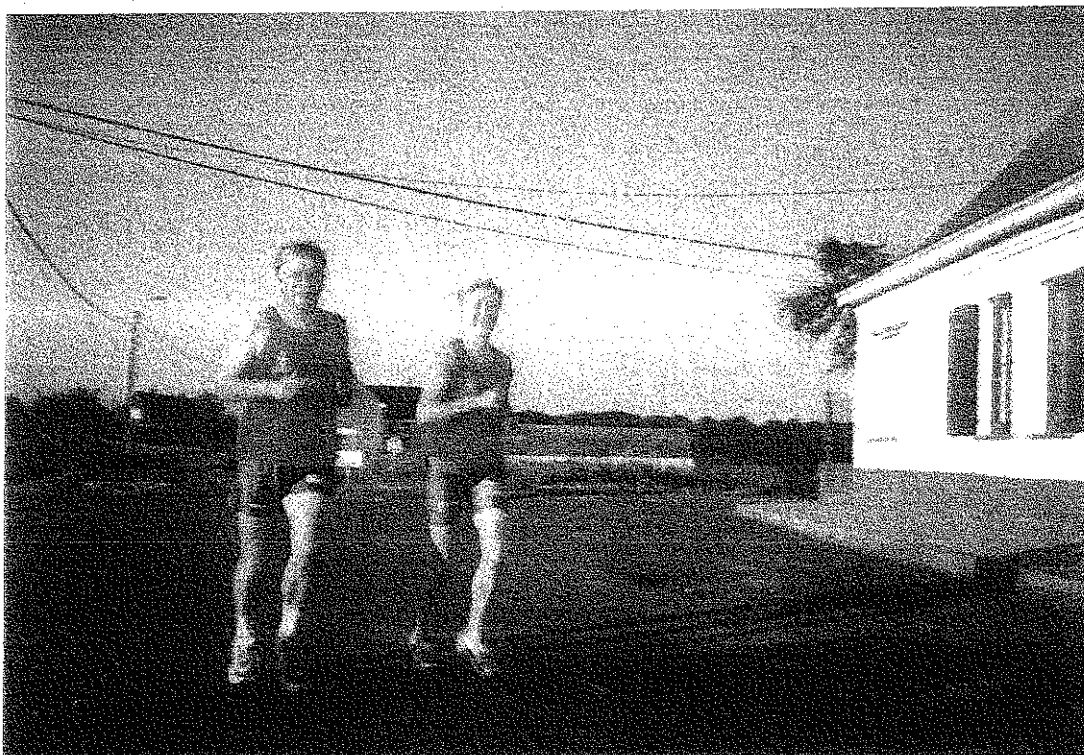
Interesse ? Telefoon naar John.

VERRASSINGSLOOP 2000



Bij de Gavertrimmers steeds dames voorop

Ondertussen is het natuurlijk al bekend, maar onze Lode was natuurlijk dit jaar de eindorganisator van onze jaarlijkse verrassingsloop. Op zijn eigen secure en accurate manier zorgde hij voor een perfect verloop van de jogging, de zoektocht voor de supporters en alles wat daarna gebeurde. Er is geen verslag maar wel enkele sprekende foto's. Op de volgende bladzijde zelfs het eerste naakt in de Gavertrimmer!

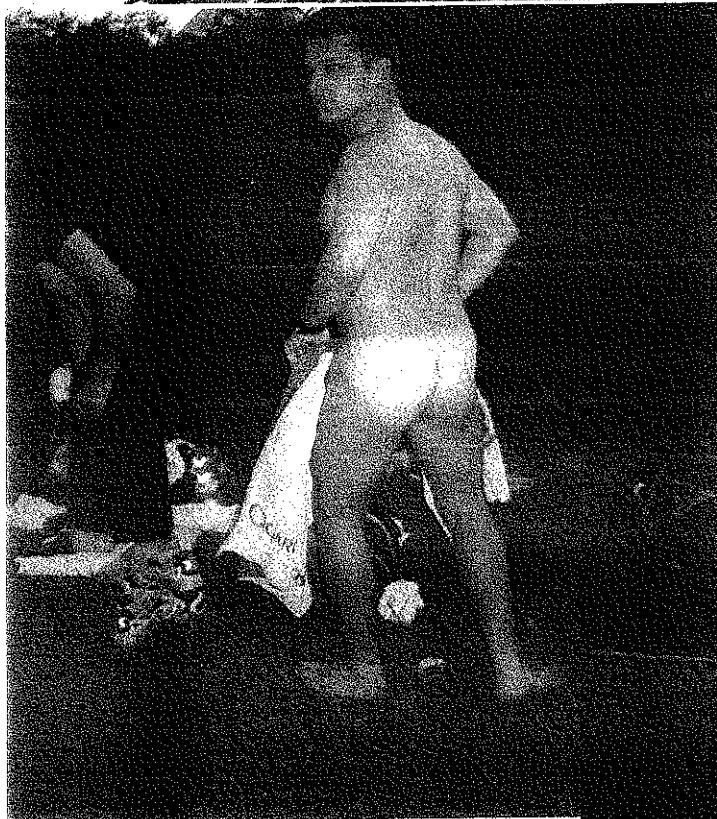


Bloeit hier iets ?

Groot nieuws is dan ook dat er reeds een organisatie voor volgend jaar klaarstaat. Noteer alvast in je agenda de datum: vrijdag 31 augustus 2001



BLOOT en
NAAKT (zonder
krablaagje)
zomaar gratis in
de
Gavertrimmer!



PS: Voor de goede
verstandhouding,
deze heren geven
GEEN
privévoorstellingen,
onnodig aan te
dringen



LENGTE WINTERTOER.

Hoewel de zomer gemiddeld vrij regenachtig was, zijn de Gavertrimemrs er met zijn allen, in weerwil van de nattigheid er toch regelmatig in geslaagd de wekelijkse rondjes rond de Gavers te draaien.

Sommigen hebben met de nattigheid zelf heidens plezier gehad. Zoals bvb ons aller Hervé, die het nooit kon laten van in de plassen te stampen, tot hij er pardoos zelf in viel. Anderen (wees gerust Noel, we noemen geen namen) amuseerden zich dan weer uitstekend door aan natte bebladerde takken te trekken, zodat de achterkomers een frisse douche kregen.

Spijtig genoeg zal er aan al dit plezier weer een eind komen. Bij het korten van de dagen zullen we met zijn allen immers weer meer en meer de "wintertoer" beginnen te lopen.

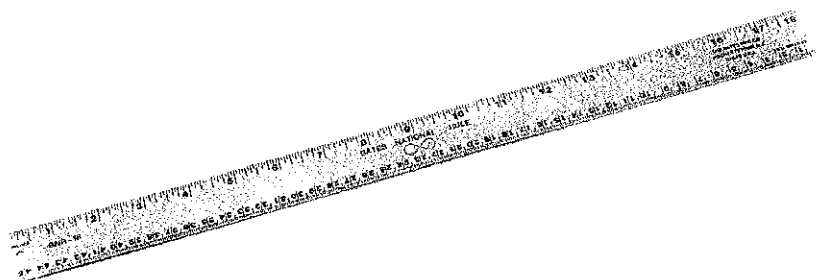
Deze toer is - u allen welbekend - als volgt : vanaf sporthal naar rechts, vervolgens langs de Heerbaan, dan de ring richting Deerlijk en afslaan naar Deporama. Bij Deporame terug rechts. Na identiek kringelwinkel als de zomertoer niet terug in de Gavers, maar naar de Eikenlaan. (spoorweg) Vervolgens langs de spoorweg naar de Stasegemsesteenweg, en zo terug naar sporthal.

Gelukkig is het stuk langs de Heerbaan voorzien van een nieuwe stoep.
Het zal heel wat verzwikte enkels besparen.

Gezien onze binnenkort hernieuwde belangstelling voor dit stuk leek het me interessant de juiste lengte eens op te meten. Iedereen weet ondertussen dat de zomertoer 6675 meter is. Weinigen lijken echter te weten hoe lang de wintertoer is.

Wel, gemeten met een rolmeter die ik even mocht leven van een landmeter, bleek deze toer op enige centimeters na 6800 meter te zijn.
Dus 125 meter langer dan de zomertoer.

Succes ermee !
Steeфан



Koppel (met gavertrimmer Hogan Beernaert) wil zesduizender bedwingen

Vrijdag vertrekken Hogan Beernaert en Silvie Nuiten voor vijf maanden naar het oosten. Ze willen er rondtrekken in Mongolië en minstens één berg van meer dan zesduizend meter hoog beklimmen. Met dit waagstuk zijn de twee niet aan hun proefstuk toe. Samen deden ze al eerder beklimmingen in de Alpen, Andes en Himalaya. Hogan, die beroepshalve tuinen onderhoudt, zwierf vorig jaar nog rond in de buurt van de Noordpool.

De onderneming van het koppel is niet gering. Ze starten in Bejing, waarna ze via de Transmongolische spoorweg naar Mongolië trekken. Daarna leidt de tocht naar Singapore, waarna Nepal op het programma staat. Het jaareinde brengen ze door in Indië en half januari willen Hogan en Silvie terug zijn in België. Hogans klanten zullen dus tot dan moeten wachten om hun tuin te laten snoeien en Silvie nam vijf maanden onbetaald verlof in Casa, waar ze verkoopster is.

„Nepal is onze favoriete bestemming”, zegt Hogan. „Daar willen we in de buurt van de Dhaulagiri de Thapa-peak beklimmen. Maar de Mera-Peak in het gebied van de Everest willen we zeker bedwingen. Hopelijk lukt het ons ze beide te beklimmen.” Hogan is een doorgewinterd klimmer, die nog het liefst een zeventuizender wil beklimmen, maar hij heeft net naast een deelname aan een expeditie gegrepen. In de Himalaya zien Hogan en Silvie ook hun Tibetaanse vriend Klsang Jammy. „Hij heeft me ooit al naar het basiskamp van de Everest gebracht en we zijn snel vrienden geworden. Hij is hier ook al in België geweest.” Het is met hun vriend dat het koppel zal trekken rond het Annapurnamassief, een andere blikvanger van het dak van de wereld.

Geen pottenkijkers

Silvie en Hogan doen alles alleen, zonder hulp van buitenstaanders en zonder pottenkijkers, iets wat in klimmersmiddens niet gewoon is. „De organisatie van een beklimming is het halve werk. Klimmen de andere helft. Dit doen wij allemaal zelf. Dat is het leuke, niet afhankelijk zijn van een groep.”



De komende maanden zullen Hogan en Silvie doorbrengen in dit tentje.

Hogan zoekt al jaren extreme uitdagingen op. „Waarom ik dit doe? Dit zit al van mijn jeugd in mij. Ik ben al lang gefascineerd door de verhalen van ontdekkingsreizigers en het avontuur”, zegt Hogan. „Misschien ben ik een eeuw te laat geboren.” „Mijn vader is reisleader”, zegt Silvie. „Dus dat helpt ook wel hé”, lacht ze. „Als Hogan in de bergen is, dan wordt hij een ander mens.”

„Als ik terugkom van een reis of een expeditie, dan verlang ik snel weer om terug te gaan. Ik houd van mijn werk, maar je wil terug naar die bergen. In het noorden, op de trektocht van vorig jaar, was het soms niet gemakkelijk en in een moeilijke situatie vraag je je dan af wat je aan het doen bent. Maar je moet erdoor, hé”, zegt Hogan. „Ik doe nu wat ik graag doe, ik doe wat ik wil.”

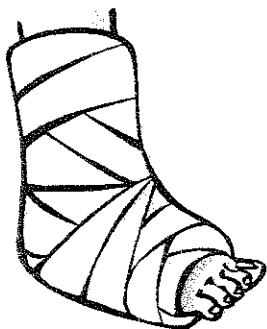
—Bart Noels

Voorbereiding vergt krachten

Kortrijk

Onvoorbereid beginnen Hogan en Silvie niet aan hun tochten. Hogan werkt constant aan zijn conditie en dat vergt soms heel wat doorzettingsvermogen. „Als ik een hele dag gewerkt heb in tuinen en dan na 18 uur nog mijn kilometers begin te lopen, is het soms hard. Maar dat neem je er bij”, lacht hij. „Als ik train, dan doe ik dat intensief. Op een week loop ik zo’n 120 tot 130 kilometer. Verder zwem ik en rijd ik met mijn mountainbike. Ik rijd van Kortrijk naar de Kluisberg, doe daar een parcours en rijd dan terug naar Kortrijk. Als klimmer moet je altijd aan je conditie werken. Ik let ook op gezonde voeding, ik eet veel pasta en verder rook ik niet en drink ik matig.” Hogan liep ook mee in de marathon tussen Kortrijk en Brugge. „Ik ben als laatste vertrokken en ik heb er onderweg veel opge-raapt”, lacht hij. —B.N.

GULDENSPOREN.... EEN BEETJE STERVEN



Reeds twee keer eerder had ik een poging ondernomen om me voor te bereiden op een marathon. Twee keer diende ik de voorbereiding halfweg te onderbreken wegens kwetsuren.

Pas de derde keer slaagde ik erin om week na week de kilometers op te drijven. De enige misser in deze voorbereiding deed zich voor, zes weken

voor "D-day" : tijdens een huiselijke karwei deed ik een ongelukkige beweging en liep een rugletsel op, welke tot een week platte rust dwong. Maar niet getreurd, er was slechts één grote week verloren, wat geen drama was. De twee voorgaande voorbereidingen werden telkens gedurende zes a acht weken onderbroken, wat toch veel ernstiger was.

Na mijn herstel werd de trainingsdraad (veiligheidshalve aan verlaagd kilometervolume, tot maximaal 80/week) weer opgenomen, zodat ik op 9/7/00 met een redelijke voorbereiding aan de start "Kortrijk-Brugge" kwam.



In de nacht voor de marathon hebben de zenuwen (en waarschijnlijk ook de jetlag van de pas verstreken reis) me echter ernstig parten gespeeld.

Immers was ik reeds om 03.00 u wakker. Hoeveel schaapjes ik ook telde, keer op keer veranderden de schaapjes in loopschoentjes, en slaagde ik er niet in de slaap opnieuw te vatten.

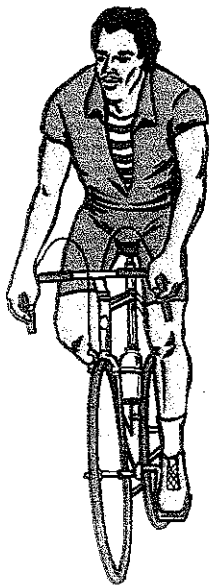
Gezien ik toch wakker was begaf ik mij in alle vroegte naar de start, teneinde mijn borstnummer op te halen. Ter plaatse aangekomen bleek het nog dermate vroeg te zijn dat men zelfs nog de startlijn moest aanduiden. Een andere vroege vogel bleek FRANKY DERAMMELAERE te zijn. Deze wist te zeggen dat zijn broer GEERT - wegens de recente meniscusproblemen - op het allerlaatste ogenblik toch besloten had niet mee te doen.

Na een koolhydraatrijk ontbijt verscheen ik omstreeks 08:45 samen met BART DECAVELE en YVES LAGAGE aan de start. We vatten post bij de andere Gavertrimmers die we in de bende starters konden terugvinden.

Aan de start zelf bleek het niet alleen bitter koud, het regende ook nogal behoorlijk. Ik had het zodanig koud dat ik verplicht werd met training aan te starten. En hier vervloekte ik voor het eerst het idee om aan deze wedstrijd deel te nemen.

Gelukkig werd er niet getalmd met het startschot, waardoor we ons warm konden beginnen te lopen. Mijn vrouw wachtte me na een goede kilometer op, en nam mijn ondertussen overbodige training van me over.

Gedurende deze eerste kilometer dacht ik er even aan om met bij de gebroeders DE RAMMELAERE (ERIC, DIDIER, en FRANKY - allen gekleed in de zwarte "Devoldere" benefiet outfit met bijpassende bodyfitrun bandada) mee te lopen. Maar ter hoogte van het eerste kilometerbordje stelde ik vast dat dit toch iets te hoog gegrepen was. Met de hartslagmeter op een constante 150 bleef ik vervolgens een tijdje alleen lopen. Bij kilometerpaaltje 4 kwam mijn pa met de fiets naast me gereden. Kwestie van me met morele en vooral logistieke steun tot aan de finish te helpen.



Ongeveer tezelfdertijd kwam RONY VERHULST ook naast me fietsen. In weerwil van het slechte weer bleken de kriebels bij hem te groot om de start te missen. RONY vertelde achteraf dat hij tot kilometer 18 met het konvooi meegefietst had. Vervolgens keerde hij huiswaarts, wat hij niet alleen moest doen, doch ook wind tegen.

Tot kilometer 10 ging het bijzonder goed. Zelfs dermate goed dat RONY me verwittigde dat ik moest opletten me niet te "verbranden". Nochtans bleef de hartslag mooi rond de 150 draaien. Persoonlijk vond ik dat dit behoorlijk meeviel, waardoor ik me ook geen zorgen maakte.

LUC PICCAVET, die beweerde pas dezelfde morgen beslist had mee te zullen doen, passeerde me omstreeks dit bordje, samen met een grote groep lopers waarvan hij de gelederen sloot. LUC deed het blijkbaar zeer goed, want de rest van de wedstrijd hebben we hem niet meer gezien. Behalve aan de finish waar hij op zijn vrouw stond te wachten - die hem klaarblijkelijk vergeten was.

Bij kilometer 12 kwamen BART en YVES naast me lopen. Onze tempos werden op elkaar afgesteld, en al praten en lachen vorderenden we vrij goed.



Op afgesproken plaatsen (Pittem en Ruddervoorde) kwamen we onze respectievelijk vrouwen INES, NATHALIE en ISABELLE tegen - die ons luidkeels aanmoedigden.

De eerste heft van het parcours lieten we na 1h47 min. achter ons, wat beslist mooi en binnen schema was. Het enige merkwaardige feit was dat de hartslag - om onze snelheid (een paar seconden meer dan 5'7/km) aan te

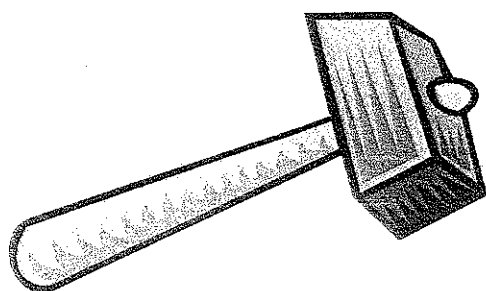
houden - vrij bruusk naar 160 moest, en dit zowel bij YVES als mezelf.

Tot kilometer 28 ging alles perfect. Daar ik nog nooit een grotere afstand dan deze 28 km overbrugd had begon, wat mij betreft, de grijze zone hier. En geloof me vrij, dat deze zone voor mij serieus donkergrijs geweest is.

Bij km 30 kwamen we mijn schoonouders tegen. (WALTER en SOLANGE DESPRIET, beiden Gavertrimmers op rust). Deze waren met de fiets vanuit Brugge in tegengestelde richting gereden. WALTER wist te zeggen dat GUIDO DEPRATERE blijkbaar een stel vitessepillen als ontbijt genomen had. Hij bleek reeds toen meer dan 20 minuten op ons uitgelopen te zijn.

Bij km. 32 kreeg YVES het even moeilijk, waardoor ik geleidelijk aan op hem uitliep. YVES bleef echter in gezelschap van BART, evenals zijn begeleider op de fiets GEERT VANDEVUUR.

Bij de brug van OOSTKAMP nam ik uitvoerig snelheid terug. Immers hadden diverse GAVERTTRIMMERS me verwittigd dat de brug nog een laatste nijldige hap uit de reserves kon nemen. Boven de brug voelde ik me nog kiplekker, en hernam mijn snelheid van een paar seconden meer dan 5'/km.



Maar dat was snel gedaan : de man met de hamer, waar zoveel over gesproken werd, kwam ik niet tegen. Wat ik wel tegenkwam, was een sadistisch ventje die een bankschroef op mijn hele lijf zette, en deze elke meter een beetje meer aanspande. In mijn strijd tegen dat ventje hoorde ik op de achtergrond mijn team fietsbegeleiders aanmoedigingen roepen in de genre van "t is maar 5 kilometer meer ...". Waarbij ik eigenlijk dacht : NOG vijf kilometer, hoe gaan we daarover geraken.... En weeral verwenste ik de dag dat ik me het idee had laten aanpraten een marathon te lopen.

Op een of andere duistere manier slaagde ik er toch in te volharden in mijn loopbeweging, en stelde tot mijn grote vreugde vast dat ik aardig wat lopers inhaalde die bleken te wandelden. Blijkbaar zaten zij nog dieper in de puree dan ik.

Bij km 38 diende ik een sanitaire stop in te lassen, om reden dat mijn darmenstelsel me lelijk in de steek liet. En net op dat ogenblik passeerde HOGAN, geflankeerd door FRANK HUYS op de fiets. HOGAN zag er nog bijzonder goed uit, en vorderde fluks. Je ziet van hier dat dit een behoorlijke domper op mijn courage was. Ik vroeg me opnieuw af welke vlag van waanzin er me toe bewogen had me tot deze wedstrijd in te schrijven. Ik vatte het lopen terug aan, doch kon HOGAN niet bijbenen. Hoewel het me eigenlijk al niet veel meer kon schelen. Het enige wat nog telde bestond erin aan te komen.

Enige tijd later haalde BART me terug bij. Hij bleef een stukje bij me, kwestie van me wat peptalk voeren, wat op dat ogenblik zeer welkom was.

Aan kilometer 41 dienden fietsers het traject te verlaten. Van de laatste kilometer heb ik elke millimeter (en dat zijn er 1 miljoen) afgeteld.

Aan kilometer 42 schoot het door mijn hoofd "NOG 200 meter, wanneer zal dat hier gedaan zijn?"

Maar op het ogenblik dat ik de Burg opstormde (lees : "in staat van totale ontbinding over de streep strompelde") was alle leed vergeten. Ik had het gedaan. Nu snel mijn medaille in ontvangst nemen, en gaan douchen. En in mijn geheugen staat in koeien van letters gegraveerd : nooit van mijn leven meer ! Wat ik ter plaatse al kuchen en naar adem happen ook aan mijn vrouw verkondigde.

De medaille ben ik niet vergeten, maar wel de isotherme jassen die uitgedeeld werden. Al wachten op de bus kreeg ik dan ook een eigenaardig blauw kleurtje (een beetje smurf achtig) en begonnen mijn tanden dermate te klapperen dat de chauffeur van de bus dacht dat er iets aan zijn versnellingsbak haperde.

Na het douchen had ik het nog steeds zo erg koud en voelde me zo mottig, dat ik het EHBO diende aan te doen. Hier werd ik onmiddellijk op een brits gelegd, en warmpjes in een deken ingeduffeld, wat wel een zalig gevoel was.

Na een uurtje gedoezeld te hebben - en een of ander smerig smakend sopje "elektrolytische oplossing" gedronken te hebben - zijn we richting Harelbeke gereden. Waar ik eerst een warm bad nam, en vervolgens 15 uur ononderbroken sliep.



't is toch een "wreed" avontuur. Volgend jaar misschien weer?

Steeffan Dekeyzer

Zoals je op voorgaande bladzijde kon lezen werd onze Serge Bekaert zopas 40 jaar .

Zijn vrouw zorgde voor een verrassings – tuinfeest waarop ook een delegatie van de Gavertrimmers uitgenodigd werden.

We vonden het heerlijk en kregen achteraf dit kaartje, gericht aan alle gavertrimmers toegestuurd.

't was gezellig !



nuance

Hallmark

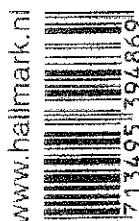
A 5550 1
47 0326
38438
J30121
1 0038 10

*Gezellig?
't was formidabel
't was grandioos
voor herkeuring vatbaar
maar jammer
we worden maar
1 keer 40*

*7AV
van het een naar
het ander*

Dank je wel

Serge & Annelies



50
© HALL MARK CARDS INC



Stefaan

Enik

Grijsloke greep ook dit jaar weer plaats net na onze verrassingsloop. Het belette een groot aantal Gavertrimmers niet om er aan de start te verschijnen van ofwel de 7 km of de 21 km. Hier een greep uit het fotoboek van de fotograaf van dienst (Steeffan Dekeyser). De 7 km waren net afgelopen toen hij arriveerde en dus enkel wat foto's van de 21 km. Vul je zelf de namen in?



Romy



Yves



Yves

WIST JE ? (de nieuwe rubriek van Lode)

... dat Xavier onlangs een persoonlijk record brak. Hij kon eindelijk komaf maken met die frustrerende blessures en zijn recente deelname aan de Kastanjeloop betekende meteen zijn 31^{ste} wedstrijddeelname dit jaar. Wie beter doet, mag dit gerust melden. Goed voor een vermelding in onze volgende editie.

... dat het jaar 2000 voor George Goossens op loopvlak een rotjaar werd. Beide achillespezen spelen hem al een hele tijd serieus parten. Een homeopathische kuur zou hem het nodige soelaas moeten bezorgen. Gelukkig kon hij zijn inactiviteit als loper in hart en nieren de voorbije maanden ruimschoots compenseren met enkele buitenlandse fiets- en wandelvakanties met vrouw en dochter. Nog wat geduld, Georges, en wie weet, straks loop je weer enkele rondjes per week. Kop op dus !

... dat Frank Huys na een lange periode van noodgedwongen rust weer onder de Gavertrimmers is. Zijn chronische rugblessure verplichtte hem tot het afhaken voor het wedstrijdgebeuren. Maar wie Frank kent, weet dat hij, als geen ander, best kan genieten van een ontspannende trage duurloop en dat kan nog wel, volgens zijn dokter. Veel plezier, Frank.

... dat Hans Verschoore, beroepshalve arduinbewerker en mentor bij uitstek van heel wat sportief vrouwelijk schoon in onze contreien, nog meer pijlen op zijn boog heeft. Hij nam deze zomer met succes deel aan enkele regionale duathlons. Naast Iron Man Luc Van Lierde heeft Vlaanderen nu ook zijn "Granieten" man.

... dat Georges en Liliane als van oudsher weer regelmatig hun rondjes malen rond de Gaverplas. Zoon Christophe zullen we wellicht minder in loop-outfit zien nu hij slaagde voor zijn ingangsexamen aan de militaire school. Yes sir !

... dat 3 Gavertrimmers, begin november, aan de start komen van de marathon van New York. Lieven Debeurme, Luc Piccavet en Marc Taelman steken straks "De Grote Plas" over voor een rondje Manhattan. Have a nice flight and fasten your seatbelts, gentlemen.

... dat onze ornitholoog, Marcel, alles wat leeft en beweegt op en rond de Gavers nauwgezet observeert. Zo stelde hij de laatste tijd ook opvallende mutaties vast van enkele "tweebenige rechtoplopende volwassenen exemplaren in zomerpracht" die hun actieterrein verlegden naar de atletiekpiste te Zwevegem. Namen kon en wou Marcel, discreet als hij is, niet geven.

... er een formule in de maak is, die zal toelaten dat ook wie niet aangesloten is aan AZW (Atletiekvereniging Zuid-West) straks toch toegang krijgt tot de piste te Zwevegem. Het middel bij uitstek voor prestatielopers om heel doelgericht interval te trainen. Meer info volgt wellicht in ons volgend nummer.

... er in de aanloop naar de - door onze trimmers sterk gesmaakte - diverse kerstcorrida's nog een Coopertest in de lucht hangt.

... Stefan Canniere sinds zijn deelname aan de 21 km van Grijsloke nog steeds vruchteloos op zoek is naar zijn sporttas. Volhouden Stefan !

... Hervé Vanhuyse, die dag onopvallend deelnemer aan de 7 km aldaar, dus net iets vroeger finishend wellicht, sinds die dag haast niet meer te speuren in joggerkringen. Uit goed ingelichte bron vernamen we dat hij nu her en der de rommelmarkten afschuimt en zijn kennissenkring inmiddels wist uit te breiden met enkele gabbers uit Ivoorkust.

... zijn kompaan Hubert Soenens, die bewuste dag, na één ronde reeds de strijd staakte. Toeval of opzet ? Het blijft wellicht een mysterie.

... Johan Christiaens, eind augustus, een meniscusoperatie onderging, inmiddels vlot herstellende is en reikhalzend uitkijkt naar zijn nakend heroptreden. Goed zo.

... Serge Bekaert, inmiddels de 40 voorbij, de eerste fase van zijn revalidatie succesvol afsloot en planmatig en vastberaden naar zijn ideaal lichaamsgewicht toewerkt.

... Geert De Rammelaere steeds minder hinder ondervindt van zijn weerbarstige knie en na de winter wellicht weer helemaal de oude is.

... Pieter Depraitere momenteel opvallend sterk presteert bij de miniemen van AZW en zijn overstap naar de atletieksport zeker de juiste keuze blijkt.

... Jean-Pierre Devolder volgend jaar hoopt opnieuw de marathondraad op te pikken.

... Marleen Devos weer volop op dreef is na de geplande gezinsuitbreiding en op zondagmorgen af en toe zelfs een uurtje vroeger de veters aanbindt.

... Kathleen D'Hondt de smaak van het lopen goed te pakken heeft en zich er alsmaar beter door voelt.

... Patrick "Maniac" Vanhooren onlangs deelnaam aan "de Criquelion" een niet te onderschatten Ardense klassieker voor wielertoeristen over 172 km en 27 hellingen en er een zilveren medaille in de wacht wist te slepen. Voor de insiders : op nauwelijks 7 min. van de gouden medaillelimiet en 12 min. na krachtpatser Philip Vandorpe.

... Pol Vanneste als pelgrim een geslaagde voettocht ondernam naar Santiago de Compostella.

... hij als warming-up voor Grijsloke de fiets nam vanuit Lichtervelde om achteraf wat te gaan uitbollen in de Vlaamse Ardennen. Chapeau !

... alle info voor deze rubriek steeds welkom is bij Lode Schamelhout : telefoon

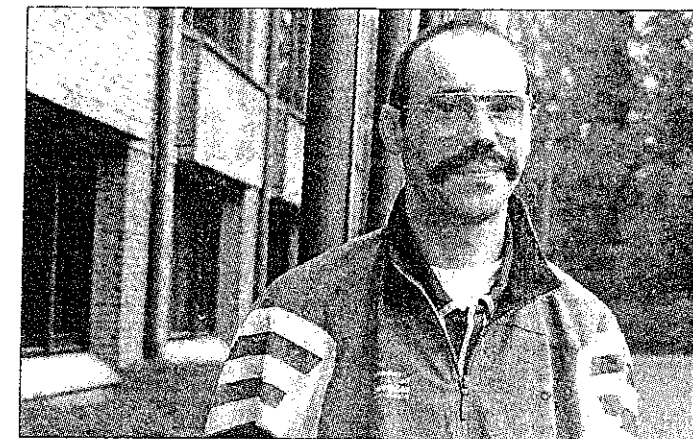
Ingezonden artikel

Eric Derammelaere maakt zich klaar voor de marathon

Een man met karakter

Eric Derammelaere (39), is geboren en getogen in Izegem. De man uit de Bollewerpstraat 125 leeft voor de sport. Hij voetbalde jarenlang, is een bekwaam atleet en loopt straks de marathon Kortrijk-Brugge. En die zal hij uitlopen, daar is hij van overtuigd.

Het gezin Derammelaere raakte al snel besmet met het sportieve virus van Eric. Dochters Melissa (16) en Marjorie (14) spelen de pannen van het dak bij Egem, een damesvoetbalploeg in eerste nationale. Ze verdienden eerder hun sporen bij Kuurne, tot het die club niet langer voor de wind ging. „Spijtig genoeg kunnen ze niet terecht bij KSVI. Die heeft immers geen damesploeg. Melissa en Marjorie sjotten vroeger vaak op de speelplaats van de gemeenteschool. Met en tussen de jongens. Die vonden het eerst maar vervelend om tegen meisjes te moeten voetballen, maar al gauw stonden ze vol bewondering voor het talentvolle duo. Ik kreeg de raad om met hen naar Kuurne te trekken, nu acht jaar geleden. Ze speelden er zes jaar. Nu zijn ze al een tijdje aan de slag bij Egem. Ze trainen twee keer per week. Op zaterdag spelen



Een man in een trainingspak. Het zegt genoeg over het sportieve leven dat Eric Derammelaere al jarenlang leidt. (Foto CLY)

ze hun competitie matches. Wij zijn telkens present. Net zoals bij de wedstrijden voor de jongste. Leroy (8) voetbalt bij de duiveltjes van KSVI.”

Luitenant van Frank

Het grote voorbeeld van Leroy, Melissa en Marjorie is ongetwijfeld vader Eric. Hij voetbalde in zijn begindagen bij de Elvisboys. Zijn huwelijk met Jeannick Theunis maakte van hem een echte Brigand. „Jaren geleden was ik een goede veldspeler in het liefhebbersvoetbal. Ik was verdediger. We vestigden ons in Ingelmunster en zo kwam ik in contact met Frank Devolder. Hij dropte me in een minivoetbalploeg als keeper. Dertien jaar lang al ben ik nu bij de ploeg bezig. Tien jaar tussen de palen en drie jaar langs de zijlijn. Ik werd drie maal kampioen en haalde bovendien twee maal de beker binnen in de plaatselijke kerncompeti-

tie.”

Na tien jaar vond Eric het als keeper welletjes. Maar hij bleef fungeren als adjunct-coach van Frank Devolder. Een job die hij al drie jaar uitvoert. „Ze noemen mij soms wel eens de luitenant van Frank in de uitbouw van zijn minivoetbalimperium. Hij heeft nu al ploegen in de kerncompetitie en in derde nationale, en daarnaast minivoetbalploegen in Meulebeke en zelfs Ruddervoorde en Izegem.” Ook in die functie kende Eric met enkele titels succes en hij hoopt er nog enkele jaren te kunnen bijdoen.

Atleet

Van Eric, getooid met een prachtige snor die hij koestert als een schat, is geweten dat hij ook heel wat kan op gebied van atletiek. Bij de Gavertrimmers en AVI is hij een fervent loper. Hij schreef zich in voor de marathon Kortrijk-Brugge.

Zijn broers Geert, Didier en Francky lopen ook mee. Echt, het sportvirus zit overal. „Samen met mijn broers en enkele schoonbroers speelden we vroeger een minivoetbalmatch onder elkaar op zondagvoormiddag. Nu trainen we voor de marathon wel apart. Toch loop ik op training niet alleen. De kinderen sporten met me mee, zelfs de kleine Leroy. Al lopen ze niet zolang en zover als ik, maar toch genoeg om een stevige basisconditie op te bouwen.”

De meisjes doen het alleszins niet slecht in de schoolsport. Ze haalden vorig jaar en ook dit jaar goeie resultaten op de loopnummers. Hoewel je uiteraard niet in alles bij de beste kunt horen, komen Melissa en Marjorie straks misshien op de piste wel in beeld bij AVI.

Eric is ook een niet te onderschatten atleet. Hij is een allrounder zonder meer. Een man met karakter, die zijn zinnen op iets zet en het dan nog naar behoren uitvoert ook. Zo trad hij enkele jaren geleden toe bij AVI als kogelstoter. „We woonden toen nog in de Oostrozebekestraat. Onze buurman, Raymond Bruyneel, was kamptrainer bij AVI en een fervent kogelstoter. Ik wilde het ook wel eens proberen”, herinnert Eric zich. En Eric kwam, zag, trainde en stootte de kogel op een goeie dag naar het clubrecord van 10,84 meter. Het volgende doel is de marathon Kortrijk-Brugge. En Eric zal hem uitlopen ook. Zeker weten.

(KA)

HERSTELTRAINING

Misschien is wat hieronder volgt, je helaas al eens of enkele keren overkomen ...

Gedurende weken heb je naar één bepaalde wedstrijd uitgekeken. Vooraf laste je zelfs enkele trainingswedstrijden in. Je had alles perfect gepland. De voorbereiding verliep vlot. Je maalde regelmatig de vereiste kilometers af. Je verzorgde je stretching, kroop niet te laat in bed en lette op je voeding. Je eerste voorbereidingswedstrijd zelf verliep als in een droom: een vlotte start, een makkelijk volgehouden doch hoog tempo en een sterke finish. Je kon je geluk meteen na de aankomst niet op. Je bleef die avond iets langer "plakken". Dat moet inderdaad kunnen na zo'n knalprestatie. Na een rustdag ga je er weer tegenaan op want je einddoel heb je nog lang niet bereikt. Helaas loopt het niet echt lekker. Meer zelfs je zware benen verplichten je tot enkele dagen extra rust. Bij het hernemen lijkt je goede conditie helemaal weggekwijsd. Nee, aan dat pilsje of die braadworst hoef je dit in feite niet te wijten zolang je niet overdrijft. Genieten van een goede "performance" hoort er zeker bij, maar daarnaast mag het aspect "herstel" niet zomaar worden overgeslagen en hier liep het duidelijk mank.

Bij een doorgedreven inspanning wordt immers enorm veel energie verbruikt. Zaak is meteen erna over te gaan tot herstel en het beperken van mogelijke vermoeidheid. Hoe je dit kan, verneem je hieronder.

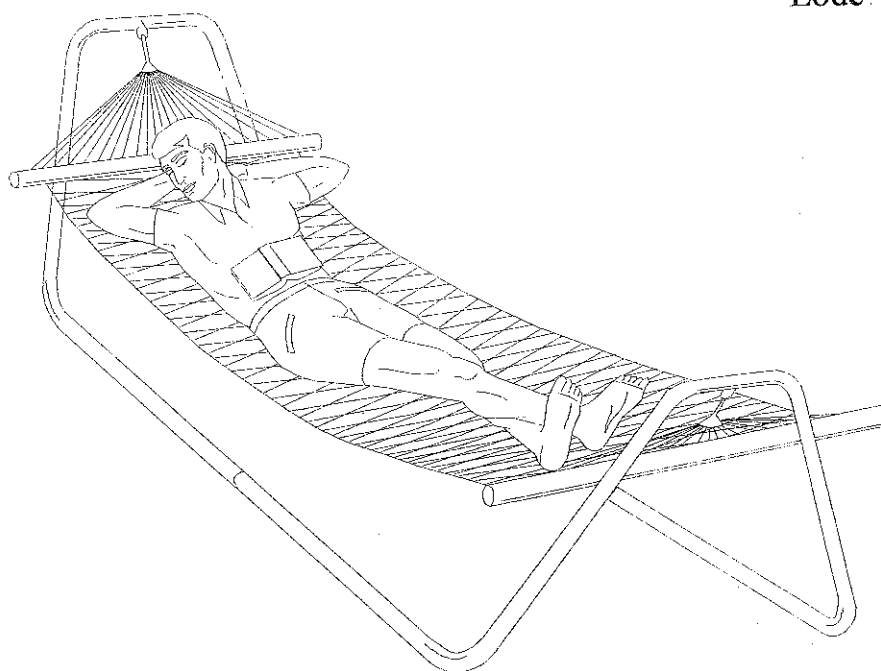
- ♦ Meteen na de finish **drink** je **geregeld** maar **met kleine teugen** om je organen niet te overbelasten en je lichaam de tijd te gunnen het vocht weer op peil te brengen. Met vruchten en sportdrank vul je meteen ook je natrium- en kaliumvoorraden weer aan. Heel belangrijk na het hevig transpireren. Als je bovendien weet dat afvalstoffen het lichaam verlaten via de urinewegen, hoef je niet op een plasbeurt min of meer te kijken.
- ♦ Na alles gegeven te hebben, ben je uiterst **gevoelig voor bv. koude**. Zelfs bij warm weer krijg je na enkele minuten koude rillingen. Zorg daarom voor een handdoek, een droge T-shirt en zonodig een sweater. Zo kan je zelfs nog iets langer nagenieten van de sfeer aan de aankomstlijn.
- ♦ spreek af met iemand om samen **een 10-tal minuten** te gaan **uitlopen**. Je spieren varen er wel bij en wellicht sluiten nog enkele anderen aan en wordt de wedstrijd nog eens verbaal overgedaan.

- ♦ Terug in de deugddoende warmte van de kleedkamer doe je enkele **lenigheids- en stretchingoefeningen**.
- ♦ Neem ruim de tijd om te douchen. **Wisseldouches (warm/koud)** stimuleren de door de inspanning wat verstoorde bloedcirculatie en zijn bovendien een stuk goedkoper dan de meeste recuperatiezalfjes.
- ♦ **Vitamine C** helpt bij het herstel van de suikerreserve en het beperken van de spierbeschadigingen. Aardbeien, kiwi's en sinaasappelen mogen dus à volonté.
- ♦ Ga **"the day after"** zeker minstens een 6 tot 8 km joggen. Fietsen en zwemmen zijn perfecte varianten. Zo vermijd je stijfheid op de 2^{de} dag na de wedstrijd; trouwens de dag waarop de trainingsdraad weer wordt opgenomen.
- ♦ **Vermijd veel alcohol, tabak en andere opwekkende middelen**. Dit hoeft weinig bijkomende uitleg.
- ♦ Gun jezelf ruim **voldoende nachtrust**. Deze regel wordt te vaak overtreden. We hebben het immers allemaal zo druk.

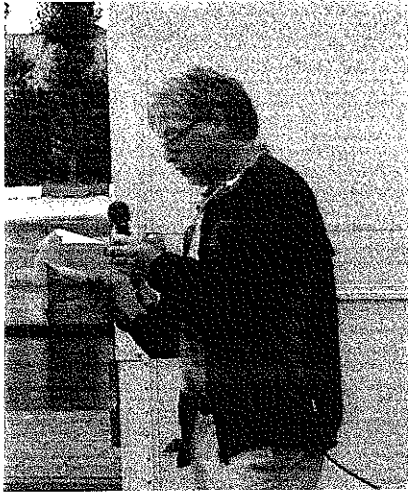
Geloof me vrij : wie aandacht schenkt aan deze "details" zal meer resultaat halen uit zijn inspanningen, loopt zo minder kans overtraind te raken of een blessure op te lopen.

Gewoon doen !

Lode



RATTENJOGGING 2000



Enkele foto's uit de prentenboek van Steefan Dekeyzer.

We herkennen links bovenaan speaker van dienst : Noel Ottevaere

Rechts bovenaan de beelden van net voor de start, u herkent Geert Vandevyver, Bart Decavele, de rug van Luc Piccavet en de halve schedel van Steefan

Links onderaan alweer Steefan in front, Jan Deprez, de rug van ? en Yves Dewaele

Rechts onderaan onze fantastisch lopende Lode !





uitslagen



Zo 31/05/00 7de Lenteloop Westkerke 10,2 KM (aank. 252)

112 Jozef Debaveye 0:42:24

Vr 02/06/00 2de pistemeeting AB Marke

kadetten meisjes 1000 M(aank.10)

2 Marjorie De Rammelaere 0:03:21

scholieren dames 1500 M (aank.9)

5 Melissa De Rammelaere 0:05:39

seniors 2 heren 3000 M (aank.8)

8 Eric De Rammelaere 0:11:58

Vr 09/06/00 Sinksenjogging Harelbeke

heren 12 KM (aank.97)

2 John Vanneste	0:40:26	Jan Deprez	0:51:35
4 Dimitri Caby	0:40:41	51 Eric De Rammelaere	0:51:45
11 Franky De Rammelaere	0:43:36	55 Dieter Schedin	0:52:22
12 Bart Decavele	0:44:06	57 Francis De jode	0:52:32
16 Frederiek Devoldere	0:45:07	59 Jochen Dewaele	0:52:47
21 Koen Hubrecht	0:46:44	60 Jozef Debaveye	0:52:55
26 Geert Vandevyvere	0:47:33	62 Jan Schedin	0:53:00
27 Johan Christiaens	0:47:48	70 Rudy Dujardin	0:53:51
31 Geert Verschave	0:48:08	71 Nico Beyls	0:54:01
32 Freddy Blondeel	0:48:16	75 Frederic Creupellandt	0:55:27
34 Guido De Praitere	0:48:34	81 Rik Schedin	0:57:14
36 Fernand Tonneau	0:48:57	82 Georges Van Nieuwenhove	0:58:06
37 Phillippe Van Enis	0:49:23	85 Gilbert Ollevier	0:58:26
38 Didier De Rammelaere	0:49:27	86 Pablo Moerman	0:58:55
39 Xavier Deprez	0:49:52	87 Jacques Vandeborre	0:58:57
43 Steefan Dekeyser	0:50:50	93 Ghislain Bruggeman	1:07:32
48 Yves lagage	0:51:33		

dames 6 KM (aank.17)

2 Marjorie De Rammelaere	0:25:06	9 Linda Verheyne	0:28:55
3 Melissa De Rammelaere	0:25:18	13 Rita Melsens	0:32:08
4 Liane Holvoet	0:26:24	14 Franka Bogaert	0:33:50
8 Kathleen D' Hondt	0:28:42		

Za 10/06/00 Avelgem 6 KM (aank.137)

1 Dimitri Caby		25 Xavier Deprez	0:25:25
19 Guido De Praitere	0:24:05	102 Serge Bekaert	0:31:47

**Ma 12/06/00 Sinksen jogging Kortrijk
1/2 Marathon (aank.316)**

4 John Vanneste	1:11:05	145 Luc Piccavet	1:31:58
20 Franky De Rammelaere	1:15:41	179 Yves Iagage	1:34:49
27 Frederiek Devoldere	1:17:25	199 Herve Vanhuyse	1:36:37
28 Bart Decavele	1:17:31	203 Georges Van Nieuwenhove	1:36:51
40 Koen Hubrecht	1:19:08	215 Inge Huysentruyt	1:37:47
45 Rony Verhulst	1:19:30	252 Didier Bataillie	1:40:46
79 Didier De Rammelaere	1:24:56	255 Melissa De Rammelaere	1:41:22
85 Geert Vandevyvere	1:26:00	256 Eric De Rammelaere	1:41:25
94 Johan Christiaens	1:26:44	274 Hubert Soenens	1:44:41
122 Steefan Dekeyser	1:29:05	311 Ghislain Bruggeman	1:54:35

11KM(aank. 233)

13 Lode Schamelhout	0:39:30	90 Jan Schedin	0:48:18
47 Fernand Tonneau	0:44:32	103 Liane Holvoet	0:49:11
53 Jan Deprez	0:45:12	148 Linda Verheyne	0:53:15
54 Xavier Deprez	0:45:15	208 Rita Melsens	0:59:27
78 Dieter Schedin	0:47:10	212 Franka Bogaert	1:00:16
82 Rik Schedin	0:47:23		

Vr 17/06/00 7de Dwars door Wakken 10,85 KM (aank.240)

18 Steven Hocedez	0:36:47	116 Jozef Debaveye	0:45:41
30 Franky De Rammelaere	0:38:11	124 Eric De Rammelaere	0:46:12
42 Bart Decavele	0:39:11	184 Jacques Vandeborre	0:51:17
61 Koen Hubrecht	0:41:08	192 Gilbert Ollevier	0:51:58
97 Didier De Rammelaere	0:44:09	210 Linda Verheyne	0:53:29
100 Xavier Deprez	0:44:15	213 Kathleen D' Hondt	0:53:56
115 Yves Iagage	0:45:36	232 Rita Melsens	1:00:45

**Za 17/06/00 Lendeledede
5 KM (aank.45)**

3 Marjorie De Rammelaere	0:19:10
--------------------------	---------

10 KM (aank.17)

1 Guido De Praitere	0:37:36	3 Rik Schedin	0:42:14
2 Dieter Schedin	0:40:32		

15 KM heren (aank.13)

1 Franky De Rammelaere	0:51:36	8 Eric De Rammelaere	1:03:48
4 Didier De Rammelaere	0:57:47	9 Jan Schedin	1:04:13

15 KM dames (aank.4)

2 Melissa De Rammelaere	1:03:48
-------------------------	---------

Vr 23/06/00 Ruddervoorde 12KM (aank. 142)

50 Guido De Praitere	0:46:55	69 Xavier Deprez	0:49:02
63 Fernand Tonneau	0:48:36		

1500M jongens (aank. 29)

2 Pieter De Praitere	0:03:28
----------------------	---------

ZA 24/06/00 Egem 13,78 KM(aank.69)

40 Xavier Deprez	0:57:49
------------------	---------

**Zo 25/06/00 17de Dwars door ST. Pieter
2,5 KM (aank. 86)**

11 Marjorie De Rammelaere	0:08:51
---------------------------	---------

7,5 KM (aank.84)

19 Jan Deprez	0:28:50	38 Franky Vandoorne	0:33:22
21 Jozef Debaveye	0:29:19	41 Jacques Vandeborre	0:33:27
23 Dieter Schedin	0:29:47	50 Linda Verheye	0:34:42
25 Francis De jode	0:30:08	67 Rita Melsens	0:38:19
29 Rik Schedin	0:30:27		

17,5 KM

5 John Vanneste	0:57:00	35 Koen Hubrecht	1:06:53
9 Steven Hocedez	0:58:17	68 Nico Beyls	1:14:58
19 Franky De Rammelaere	1:02:27	72 Eric De Rammelaere	1:15:37
28 Frederiek Devoldere	1:05:14	73 Melissa De Rammelaere	1:17:12

Vr 30/06/00 Dwars door 't Ooste Harelbeke**heren 10,750 KM (aank.79)**

1 Dimitri Caby	0:35:35	35 Jozef Debaveye	0:44:45
5 Franky De Rammelaere	0:38:27	37 Xavier Deprez	0:45:25
8 Bart Decavele	0:39:53	39 Francis De jode	0:45:41
9 John Vanneste	0:40:18	40 Dieter Schedin	0:46:00
11 Lode Schamelhout	0:40:28	45 Eric De Rammelaere	0:46:22
13 Koen Hubrecht	0:41:06	46 Frederic Creupellandt	0:46:46
17 Geert Verschave	0:41:45	47 Nico Beyls	0:46:51
19 Geert Vandevyvere	0:42:18	51 Rik Schedin	0:47:06
21 Guido De Praitere	0:42:46	54 Jan Schedin	0:47:20
22 Didier De Rammelaere	0:42:48	62 Jochen Dewaele	0:50:20
26 Freddy Blondeel	0:43:19	66 Geert De Rammelaere	0:51:14
29 Fernand Tonneau	0:43:49	69 Franky Vandoorne	0:51:56
30 Jan Deprez	0:44:13	70 Gilbert Ollevier	0:52:10
33 Yves lagage	0:44:42	71 Phillippe Van Enis	0:52:19

dames 8,6 KM (aank.10)

1 Marjorie De Rammelaere	0:35:56	5 Linda Verheye	0:40:58
2 Melissa De Rammelaere	0:38:20	10 Rita Melsens	0:45:53
3 Liane Holvoet	0:39:40		

Za 01/07/00 4de Izegemse kastelenloop 21 KM (aank.143)

13 Steven Hocedez	1:16:03	96 Xavier Deprez	1:39:46
33 Franky De Rammelaere	1:23:03	126 Didier De Rammelaere	1:48:51
50 Rony Verhulst	1:27:38	125 Eric De Rammelaere	1:48:51
52 Koen Hubrecht	1:28:44	125 Melissa De Rammelaere	1:48:51
85 Luc Piccavet	1:36:10	142 Geert De Rammelaere	2:00:19

Zo 09/07/00 Guldensporen Marothon (aank.626)

129 Hans Verschoore	3:06:06	371 Luc Piccavet	3:35:36
166 Guido De Praitere	3:11:21	378 Hogan Beernaert	3:36:48
226 Eric De Rammelaere	3:17:53	391 Bart Decavele	3:38:25
229 Didier De Rammelaere	3:17:54	398 Steefan Dekeyser	3:39:27
228 Franky De Rammelaere	3:17:54	419 Yves Iagage	3:43:06
234 Koen Hubrecht	3:18:19		

Vr 14/07/00 De Vlerkejogging**heren 11 KM (aank.107)**

2 Dimitri Caby	0:35:15	69 Francis De jode	0:46:00
5 John Vanneste	0:36:48	71 Eric De Rammelaere	0:46:11
6 Steven Hocedez	0:36:58	73 Nico Beyls	0:46:23
20 Franky De Rammelaere	0:38:46	86 Jan Schedin	0:48:52
24 Bart Decavele	0:39:42	88 Fernand Tonneau	0:49:04
39 Koen Hubrecht	0:41:55	94 Jacques Vandeborre	0:50:08
40 Geert Vandevyvere	0:42:13	95 Pablo Moerman	0:50:29
43 Freddy Blondeel	0:42:29	96 Lieven Missiaen	0:51:08
44 Didier De Rammelaere	0:42:31	97 Jan Byttebier	0:51:11
45 Geert Verschave	0:42:48	98 Jochen Dewaele	0:51:16
49 Guido De Praitere	0:44:07	100 Gilbert Ollevier	0:53:22
51 Jozef Debaveye	0:44:19	101 Phillippe Van Enis	0:54:10
63 Yves Iagage	0:45:42	102 Hans Schedin	0:54:24
68 Frederic Creupellandt	0:45:58		

dames 5,5 KM (aank.18)

1 Marjorie De Rammelaere	0:21:28	9 Linda Verheyne	0:25:29
3 Melissa De Rammelaere	0:21:48	12 Rita Melsens	0:27:59
7 Trees Capon	0:24:29		

Do 27/07/00 Beach Cross Zee Brugge 3 KM (aank.75)

4 Franky De Rammelaere	0:10:26
------------------------	---------

Vr 28/07/00 DE Haan 10 MIJL (aank.182)

14 Nick Den Doncker	0:58:06	50 Guido De Praitere	1:06:14
19 Franky De Rammelaere	1:00:20	94 Eric De Rammelaere	1:13:36
41 Didier De Rammelaere	1:05:10	95 Jan Schedin	1:13:52

5 MIJL

10 Marjorie De Rammelaere	0:33:45
---------------------------	---------

Za 29/07/00 20st AQUARIUS BEACH RUN Koksijde

10 KM heren (aank.355)

131 Guido De Praitere	0:47:02	311 Ghislain Bruggeman	0:59:46
-----------------------	---------	------------------------	---------

5 KM (aank.237)

171 Daniel Declerck	0:28:16
---------------------	---------

jeugdjoegging (aanki.111)

11 Pieter De Praitere

Zo 30/07/00 Overslagse jogging Wachtebeke A.C.N.S. 9,5 KM (aank.38)

2 Lode Schamelhout	0:33:05
--------------------	---------

Vr 04/08/00 Atteltiek meeting Regenboogstadion Waregem 5000 M (aank.9)

9 Lode Schamelhout	0:17:14
--------------------	---------

Zo 13/08/00 Marke

dames 5 KM (aank.7)

4 Liane Holvoet	0:23:22
-----------------	---------

heren 10 KM (aank.43)

1 Dimitri Caby	0:32:56	32 Deprez Xouner	0:47:33
23 Geert Verschaeve	0:43:24	37 Francis De Jode	0:54:29

Di 15/08/00 Sirene jogging Middelkerke 11,7 KM (aank.284)

14 Lode Schamelhout	0:42:58
---------------------	---------

Za 19/08/00 Zottegem 9KM (aank.41)

22 Xavier Deprez	0:39:50
------------------	---------

Zo 20/08/00 5de Olympialoop Heule

13,8 KM(aank.59)

3 Dimitri Caby	0:45:37	44 Johan Christiaens	0:59:24
12 Steven Hocedez	0:48:33	45 Yves lagage	0:59:29
25 Franky De Rammelaere	0:53:02	46 Frederic Creupellandt	0:59:35
36 Didier De Rammelaere	0:56:50	Francis De jode	1:10:26
41 Koen Hubrecht	0:58:50	56 Dieter Schedin	1:10:29
43 Fernand Tonneau	0:59:20		

5,5 KM (aank.76)

39 Franky Vandoorne	0:24:30	46 Francis De jode	0:25:23
45 Trees Capon	0:25:20		

Za 26/08/00 20ste Dwars door Grijsloke

7 KM (aank.727)

22 Nick Den Doncker	0:23:13	287 Daniel Declerck	0:31:14
31 Lode Schamelhout	0:23:48	347 Gilbert Ollevier	0:32:14
101 Fernand Tonneau	0:27:05	357 Dieter Schedin	0:32:27
162 Xavier Deprez	0:28:38	358 Rik Schedin	0:32:27
179 Marjorie De Rammelaere	0:28:53	610 Marcel Bazijn	0:39:21
216 Pol Vanneste	0:29:52		

21 KM (aank.397)

13 Steven Hocedez	1:21:24	93 Didier De Rammelaere	1:34:12
20 Franky De Rammelaere	1:24:02	114 Koen Hubrecht	1:35:45
69 Stefaan Canniere	1:31:40	147 Jozef Debaveye	1:38:37
78 Rony Verhulst	1:32:29	175 Yves Iagage	1:40:46
88 Lieven Debeurme	1:33:55	201 Eric De Rammelaere	1:42:59

3de plaats clubklassement halve marathon Grijsloke. Door: Steven Hocedez
Franky De Rammelaere
Rony Verhulst

Za 02/09/00 Zwalm 15 KM (aank.41)

12 Lode Schamelhout	0:56:26
31 Fernand Tonneau	1:04:16
39 Xavier Deprez	1:07:18

Zo 03/09/00 Poelkapelle 11,4 KM (aank.54)

2 Dimitri Caby	0:36:13
30 Xavier Deprez	0:47:16

Vr 08/09/00 Aalter-Bellem 11,1 KM

39 Fernand Tonneau	0:44:30
42 Xavier Deprez	0:44:53

Za 09/09/00 Lauwe

14 KM (aank.32)

10 Yves Iagage	1:00:49
17 Xavier Deprez	1:04:32
27 Liane Holvoet	1:13:07

21 KM (aank.15)

15 Lucien Lefevre	2:08:45
-------------------	---------

Vr 15/09/00 Kermisjogging Harelbeke

heren 12,4 KM (aank.109)

2 Dimitri Caby	0:41:05	50 Luc Piccavet	0:51:50
3 John Vanneste	0:43:15	53 Yves lagage	0:52:12
7 Lode Schamelhout	0:44:15	54 Freddy Blondeel	0:52:17
12 Bart Decavele	0:45:54	55 Guido De Praitere	0:52:33
15 Franky De Rammelaere	0:46:54	58 Jan Deprez	0:52:47
22 Geert Vandevyvere	0:48:18	60 Jozef Debaveye	0:52:59
26 Geert Verschave	0:48:56	66 Nico Beyls	0:53:36
31 Lieven Debeurme	0:49:30	84 Eric De Rammelaere	0:56:02
33 Didier De Rammelaere	0:49:34	89 Lucien Lefevre	0:57:16
38 Hans Verschoore	0:50:19	94 Jan Schedin	0:58:05
43 Steefan Dekeyser	0:50:55	95 Wim Declercq	0:58:18
46 Fernand Tonneau	0:51:04	97 Dieter Schedin	0:58:55
47 Xavier Deprez	0:51:20	99 Rik Schedin	0:59:09
48 Frederic Creupellandt	0:51:42	101 Gilbert Ollevier	1:01:30

dames 6,2 KM (aank.18)

1 Melissa De Rammelaere	0:25:15	10 Linda Verheye	0:29:52
2 Marjorie De Rammelaere	0:26:19	13 Kathleen D' Hondt	0:30:15
4 Liane Holvoet	0:27:34	16 Franka Bogaert	0:33:09
6 Trees Capon	0:27:55		

Za 16/09/00 Kastanjejogging Kortrijk

5 KM (aank.60)

1 John Vanneste	0:16:59	51 Marcel Bazijn	0:27:59
26 Lucien Lefevre	0:21:59		

10 KM (aank.53)

29 Xavier Deprez	0:39:51
32 Yves Lagage	0:40:30

Zo 17/09/00 Zonnebeke

10,5 KM (aank.63)

4 Steven Hocedez	0:34:42
41 Geert De Rammelaere	0:44:06
43 Eric De Rammelaere	0:44:41
56 Marjorie De Rammelaere	0:49:47

21 KM (aank.20)

7 Franky De Rammelaere	1:16:40
18 Nico Beyls	1:31:06

p.s. Geleive uw uitslagenmede te delen aan Jan Schedin

Om 7u45 werd ik afgehaald door Iefke. Samen pikten we dan nog Stef op en om 8.00u zetten we koers richting Ramskapelle waar de 2e "In Flanders Fields"-marathon van start ging.

Als "Gavertrimmers in de mist" kwamen we aan rond 9u10.

Terwijl ik me een beetje insmeerde en nog wat voedingsstoffen in nam maakte Stef de fiets klaar en haalde Iefke mijn borstnummer.

Om 10.00u stipt was het zover.

Het startschot weergalmde door de frontstreek en ik kon beginnen aan mijn 3^o marathon, na Rotterdam en Kortrijk-Brugge, van 2000. Het doel was 3u30', dus 5' per km.

2 Onze collega's, Eric De Rammelaere & Didier Bataillie, hadden dezelfde voornemens maar vertrokken toch iets sneller zodat ik na 15 km al 1'50" op D. en zelfs 2'50" op Erik achter liep.

Toen begon de mist op te trekken (letterlijk hé) en ik dacht ze niet meer terug te zien voor Ieper maar na 25 km kwam ik bij Didier

(herstellende van een keelontsteking met bijhorende antibiotica) en rond km 38 haalden we ook Erik terug bij. "WE", want zonder de uitstekende begeleiding van Iefke & Stef had dit zeker niet mogelijk geweest.

Van km 5 (vroeger mocht niet) tot km 16 vergezelde Steefan mij per fiets. Ondertussen was Yves met de auto naar Diksmuide gereden en verwisselde daar van plaats met Steefan.

Die reed op zijn beurt door tot in Ieper om dan te komen tegengelopen zodat ik de laatste 9 km kon uitlopen in het gezelschap van 2 unieke vrienden.

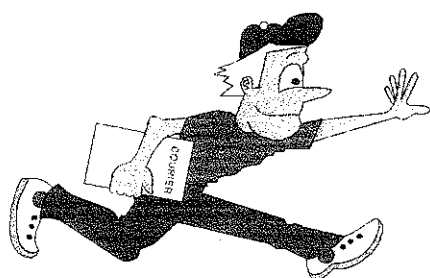
Uiteindelijk bereikten we Ieper na 3u30'30" en konden we spreken van een geslaagde wedstrijd.

Nota : - Erik arriveerde in 3u33' en Didier (ietsje teleurgesteld) in 3u49'.
(bij deze wil ik ze nog eens van harte feliciteren)

- Parcours: landelijk, vlak, uiterst verzorgde bevoorradings, kortom zeker een aanrader voor wie een marathon in eigen streek wil lopen
- Frontstrijders aan de start: 354
- Gesneuvelden : 52
- Overlevenden : 302

Nogmaals bedankt aan mijn begeleiders en tot een volgende keer,

Bart Decavele



LAST MINUTE RUNNERS NEWS

De recente goede kontakten tussen de gemeentelijke sportdiensten van Harelbeke en Zwevegem hebben er toe geleid dat ons, als loopvereniging zonder atletiekaccomodatie binnen de eigen gemeente, de unieke kans geboden wordt elke dinsdagavond, en dit met ingang van 7 november, gebruik te maken van de atletiekpiste in de naburige draadtrekkersgemeente.

PISTE-TRAINING

de voordelen op een rijtje :

- een veilig en verlicht traject
- een zachte ondergrond
- samen sporten maar toch individueel bezig zijn
- vormprogressie zonder meer

Wie van nog meer afwisseling houdt, kan zelfs enkele rondjes malen op het trimpad.

Kleedkamers en douches staan eveneens ter beschikking

De individuele kostprijs voor dit alles ligt nog niet vast maar zal zeker niet hoog oplopen gezien de goed uitgewerkte formule tussen beide sportfunctionarissen Frank Malisse en Geer Desmet.

NOG EVEN HERHALEN :

elke dinsdagavond (met ingang van 7 november ek.)
van 18u15 tot 19u45

PISTE-TRAINING TE ZWEVEGEM

U KOMT TOCH OOK ?

Lode S.

Mini-Marathon-enquête

Sinds een aantal jaren staat de marathon van Rotterdam met stip genoteerd in het logboek van menig Gavertrimmer.

Met recht en reden trouwens, want "Rotterdam" staat voor : dé marathon bij uitstek in uw achtertuin, badend in een overweldigende ambiance en bovendien tot in de puntjes voorbereid door onze klasbakken Lieven en Noel.

Deze succesformule sluit alternatieve voorstellen echter niet uit.

Vandaar dat wij jullie – als democratisch verkozen clubbestuur en met 8 oktober nog vers in het geheugen – ook hier een bolletje rood willen laten kleuren.

Vul onderstaand strookje in en stuur het naar onze ombudsman Lieven op het vermelde adres.

Het bestuur dankt U bij voorbaat.

.....

Naam :

wenst volgend jaar deel te nemen aan :

☐ de marathon van Rotterdam (de vertrouwde dagformule)

☐ de marathon van Parijs (weekend-formule met start op zondagochtend om 9 uur.)

☐ een andere marathon, nl.

motivatie

.....

.....

☐ geen enkele marathon.

Gelieve uw stemplicht als Gavertrimmer in eer en geweten uit te voeren en deze invulstrook VOOR 1 DECEMBER op te sturen naar :

Lieven Debeurme – Berkenlaan 70 – 8530 HARELBEKE – tel. 056/71.77.63

.....

ZONDAG 10 DECEMBER 2000

COOPER-TEST

OP DE PISTE TE ZWEVEGEM

START

*OM 8U30 AAN DE SPORHAL
TE HARELBEKE*

WARMING-UP

JOGGEND NAAR ZWEVEGEM

COOPER-TEST

OM 9U

COOLING-DOWN

JOGGEND TERUG NAAR HARELBEKE

TERUG

OMSTREEKS 10 U

IDEAAL ALS PERSOONLIJKE TEST VOOR DE
KERSTCORRIDA'S

Nog meer last minute-news :

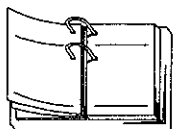


Binnenkort wordt de warming-up op zondagmorgen geleid door Stijn Vanhooren. De zoon van een der grote legenden van onze club volgt regentaat L.O. te Torhout en dient stage te lopen in een sportclub naar keuze. Met het wellicht immer bruisende gavertrimmersbloed van zijn vader in de aderen was zijn keuze natuurlijk gauw gemaakt.

Op onze medewerking kan je alvast rekenen. Veel succes, Stijn !

Nu al staat vast dat er in het voorjaar 2001 een nieuwe editie van de inmiddels vertrouwde Cooper-Test/Aqua-Jogging-ochtend komt. De datum ligt nog niet vast want de overbezette agenda van het Zwevegense zwembad speelt ons voorlopig wat parten. Meer info hieromtrent later dus.

Minder goed nieuws dan weer van onze primus Dimitri Caby. Na heel wat loopsuccessen dit seizoen, diende Dimitri voortijdig af te haken met scheenbeenvliesontsteking, een nachtmerrie voor hardlopers. Hopelijk is hij voldoende hersteld tegen half december om onze club in Deerlijk op het ere-schavot te brengen. Veel sterkte, Dimitri.



Agenda

11.11.2000 Ploegsteert 18de Course du Souvenir
21,4 km om 11 u 20. (Ook 8 km om 11 uur en 1 km om 10 uur).

25.11.2000 Avond BOLLETRA

26.11.2000 Tielit 15^{de} Kerstcorrida
10 km om 18 u 15.

10.12.2000 Cooper-test te Zwevegem

17.12.2000 Deerlijk 17^{de} Kerstcorrida De Kim
15 km om 15 u 15. (Ook 5 km om 14 u 30).

07.01.2001 Nieuwjaarsreceptie

11.02.2001 Tiegem - Harelbeke

10.03.2001 Souper


Schoonheidsinstituut

Ann

Heerbaan 52
8530 Harelbeke
Tel. 056/72.74.86
tel. 056/ 74.77.77

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

Schoonheidsinstituut

Ann

Heerbaan 52
8530 Harelbeke
Tel. 056/72.74.86

FINA STATION
JACHRISS

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