

de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



April 2001
N° 25



Weeral een reden voor de redactie om te fuiven.
Hier is namelijk reeds nummer 25 van "DE GAVERTRIMMER"
Wat kan ik zoal eens vertellen in deze inleiding, even
nadenken....

De derde kledijbestelling is afgesloten, we gaan over tot
bestellen. Voor zij die het aan het wachten zijn, u hoort er nog
van.

Op de volgende bladzijde vindt u de ledenlijst 2001.
De volgende lopers en loopster zijn er dus voorlopig niet meer bij.
Met tranen in de ogen nemen we dus afscheid van:

Allegaert	Jan	Dedoncker	Nick	Pappijn	Leon
Ameye	Carl	Devolder	Jean Pierre	Slosse	Jan
Bataillie	Didier	Dewaele	Jochen	Van Nieuwenhove	Christophe
Bogaert	Franka	Dewaele	Yves	Vandenborre	Carlos
De Praitere	Pieter	Maes	Jan	Vandevelde	Eddy
De Rammelaere	Marjorie	Marsboom	Mario	Vandevelde	Lieven
De Rammelaere	Melissa	Messiaen	Arne	Vanhoutte	Luciaan
Debue	Johan	Nuitten	Sylvie		

Fernand Tonneau is binnenkort weer thuis, preciezer uitgedrukt op zondag 18
maart. Voor zij die niet weten waarover we het hebben, Fernand is voor drie
maanden gaan overwinteren in het zonnige Calpe (Costa Blanca).
Op zijn laatste kaartje lezen we:

*Hello Xavier en familie (dat zullen dan wel alle gavertrimmers zijn)
Tijdschrift Gavertrimmers ontvangen-hartelijk dank-hier alles goed-
meestal zonnig. Voorlopig rustige bergwandelingen-minstens 2 weken
geen looptrainingen wegens knieproblemen-maar het komt wel goed.
Voor jullie in België, nog een beetje geduld-het wordt weldra lente.
Lea geniet ook volop van de zon, gezonde lucht en strandwandelingen.
Eten hier veel vis en drinken lekkere wijn (goedkoop hier).
Sportieve groetjes aan jullie allen.
Lea en Fernand*

Hogan is ook terug in 't land. Echter nog geen eindverslag in mijn brievenbus
gevonden. We kijken wel uit naar zijn diamontage. De vorige was grandioos,
probeer er bij te zijn. We houden jullie op de hoogte.

Op advies van Lode eindig ik hier straks mijn betoog met een inhoudstafel waar
telkens de bladzijde bij vermeld staat.

De voornaamste gebeurtenissen kom je op de volgende bladzijden in verslagvorm tegen.

Onze dank gaat uit naar alle schrijvers van dienst. Krijgen we de volgende keer ook iets van **U**?

Bij dit boekje horen ook een drietal bijlagen.

Hou vooral die aankoopbon van Jackie Sport goed bij. Hij is gans het jaar geldig en Jackie kan op loopgebied zéér goede adviezen geven, een aanrader voor uw volgende schoenen.

De folder van het Joggingcriterium is een klassieker, verder commentaar overbodig. Voor de Gavertrimmers zijn dat allemaal thuiswedstrijden.

De derde folder gaat over de Oudegemse massaloop.

Daar zouden we graag met heel wat Gavertrimmers naar toe gaan. Schitterende organisatie, schitterende prijzen en een clubbeloning als we met voldoende deelnemers zijn.

Ik verzamel vanaf nu alle inschrijvingen van Gavertrimmers, hopelijk zijn we met velen.

Verder in dit boekje is er ook een aankondiging van de duurloop Deerlijk-Knesselare. Reeds vorig jaar liepen we met een aantal Gavertrimmers mee, het werd een succes. Misschien wil je er dit jaar wel bij zijn. Ook hier verzamel ik de inschrijvingen en bezorg ik de geïnteresseerden de verdere inlichtingen.

INHOUDSTAFEL

Blz

1	inleiding	Xavier
3	ledenlijst 2001	Xavier
4	onze fanatiekelingen	S,Y,X
5	relaas van onze clubwedstrijd	Guido
7	wist je dat-jes over Tiegem-Harelbeke	Lode
10	smile for you	Christine
11	je beste trainer ?	Lode
13	jouw bouwstenen	Lode
15	uitslag oefenloop 5 km op de piste	Lode
16	ode aan Lode	Yves
17	tips	Lode
18	de souper	Bart
19	zen-teorietje	Christine
20	onzichtbaar overbelast	Lode
22	duurloop-aankondiging	Deerlijk
23	uitslagen	Jan
25	agenda	Jan

LEDENLIJST GAVERTRIMMERS 2000 (11 maart 2001)

nr	naam	voornaam	adres	tel.	055	ref.	datum
----	------	----------	-------	------	-----	------	-------

nr	naam	voornaam	adres	tel.	055	ref.	datum
----	------	----------	-------	------	-----	------	-------

1	Andries	Paul					
2	Bazijn	Marcel					
3	Beernaert	Hogan					
4	Bekaert	Nico					
5	Bevis	Freddy					
6	Blondeel	Filip					
7	Bonte	Frank					
8	Bossuyt	Ghislain					
9	Bruggeman	Jan					
10	Bytebier	Dimitri					
11	Caby	Sieran					
12	Canniere	Trees					
13	Capon	Johan					
14	Christiaens	Frederic					
15	Creupelandt	Francis					
16	De Jode	Guido					
17	De Praetere	Didier					
18	De Rammelaere	Eric					
19	De Rammelaere	Frank					
20	De Rammelaere	Geert					
21	De Rammelaere	Jozer					
22	Debaveye	Lieven					
23	Debeurne	Guido					
24	Decaestecker	Bart					
25	Decavele	Daniël					
26	Declerck	Wim					
27	Declercq	Frank					
28	Degeyter	Stefan					
29	Dekeyzer	Carlos					
30	Deman	Francis					
31	Deman	Jan					
32	Deprez	Willy					
33	Deprez	Frederiek					
34	Derickere	Marleen					
35	Devoldere	Kathleen					
36	Devos	Rudy					
37	D'Hondt	Sam					
38	Dujardin	Antoon					
39	Enaistein	Georges					
40	Goethals	Steven					
41	Goossens	Liane					
42	Hocedez	Koen					
43	Holvoet	Frank					
44	Hubrecht	Inge					
45	Huys	Eric					
46	Huysentruyt	Yves					
47	Kerckhof	Kurt					
48	Lagage	Lucien					
49	Leenknecht	Jean Claude					
50	Lefevre	Geert					
51	Lerov	Nathalie					
52	Libbrecht	Rita					
53	Lietaert	Lieven					
54	Melsen's	Pablo					
55	Missiaen	Marcel					
56	Moerman	Gilbert					
57	Naessens	Noël					
58	Ollever	Luc					
59	Ottevaere						
60	Piccavet						

61	Rysaert	Philippe					
62	Schamelhout	Lode					
63	Schedin	Dieter					
64	Schedin	Hans					
65	Schedin	Jan					
66	Schedin	Rik					
67	Soenens	Hubert					
68	Tonneau	Fernand					
69	Van Enls	Philippe					
70	Van Glabeka	Ronny					
71	Van Nieuwenhove	Georges					
72	Vanbranteghem	Philip					
73	Vandeborre	Jacques					
74	Vandeburte	Hein					
75	Vandenbergh	Pieter					
76	Vandendorpe	Philip					
77	Vandendriessche	Liliane					
78	Vandeputte	Yvan					
79	Vandevyver	Geert					
80	Vandoorne	Franky					
81	Vaneckhoutte	Bernard					
82	Vanhooren	Patrick					
83	Vanhooren	Silijn					
84	Vanhuyse	Herve					
85	Vankeirsblick	Hans					
86	Vanmeenen	Johan					
87	Vanneste	Poi					
88	Vanneste	John					
89	Vanruymbeke	Dorien					
90	Vanruymbeke	Joke					
91	Verhaeghe	William					
92	Verheve	Linda					
93	Vernulst	Rony					
94	Verschaeve	Geert					
95	Verschoore	Hans					
96	Verthe	Christine					
97	Vlaene	Eric					
98	Windels	Wim					

Men is helemaal niet fanatiek bezig met Tiegem-Harelbeke ???

Dit kreeg ik van Yves

Beste,

Dit is een ontleding van de wedstrijd Tiegem - Harelbeke.

Dit werd opgetekend terwijl mijn vrouw en ikzelf het traject afreden per auto.

Indien u dit van buiten leert, weet u perfect de evolutie van de wedstrijd qua parcours en afstand.
(dit louter ter info; géén obsessie)

- 0 : vertrek aan café "Het park" (sterke afdaling)
- 0,9 : einde afdaling gevolgd door 600 m plat
- 1,5 : toonzaal "veranda's Demaseure" (licht dalend)
- 1,9 : begin klim naar Ingooigem
- 2,5 : steiler percentage in deze klim
- 3,3 : kerk Ingooigem (einde klim)
- 3,9 : lichte daling na centrum Ingooigem
- 4,3 : helling omhoog aan "qulinair" (links)
- 5,1 : einde helling en dan langs inrit "Molecule" bergaf
- 6,0 : spoorwegbrug Vichte (plat)
- 6,7 : lichten Vichte
- 7,3 : links van u "sauna pool" : HALFWEG!!
- 8,4 : lichten België (plat)
- 9,1 : na beklimming boven op brug over E17
- 9,9 : eerste lichten langs ring van Deerlijk
- 10,2 : tweede lichten ring Deerlijk ter hoogte van "Gaverzicht"
- 11,350 : "Deporama" (afslag van de gewone trainingstoer)
- 12,1 : derde lichten langs ring Deerlijk waar we linksaf gaan richting Stasegem
- 12,6 : bushokje aan "promo 800" (nog 2 km)
- 13,5 : afslag naar links de Gavers in (nog 1 km!!)

Tweede wegje rechts en dan terug rechts langs voetbalveld; eindsprint van ongeveer 200 m.
achter voetbalveld links tot aan de sporthalcafetaria.

14,580 : einde wedstrijd ! Proficiat!!!!

Natje en Iefke. (Nathalie en Yves)

Het volgend epistel kreeg ik van onzen Stefaan

OPGEGEVEN AFSTAND TIEGEM HARELBEKE		14580	m			
gemeten lengte		14240	m			
tussenafstanden en bijhorende tussentijden volgens "gemeten" lengte						
den rechtover kerk ingooigem	3230	m	22,68%	13	min	36 sec
onder spoorwegbrug vichte	5930	m	41,64%	24	min	59 sec
inrit wit huis	7100	m	49,86%	29	min	54 sec
halfweg autostradebrug	8910	m	62,57%	37	min	32 sec
afslag deporama (bij zebrapad)	11310	m	79,42%	47	min	39 sec
kruispunt "heirweg"	11870	m	83,36%	50	min	0 sec
in slaan in Gavers	13200	m	92,70%	55	min	37 sec
beoogde eindtijd	14240	m		60	min	

MO: als je de tussentijden voor een andere afstand wenst te kennen, volstaat het je gewenste tijd in het vakje F14 in te vullen ongeacht de juiste afstand zijn deze tussentijden steeds juist, daar ze in relatieve verhouding uitgerekend werden.
panikeer NIET als je bij de eerste tussenstop 30 seconden te LAAT bent ! De zwaarste helling "op" is juist voorbij
triomfeer NIET als je onder de spoorwegbrug 30 seconden OVERSCHOT hebt. Je hebt juist een helling "af" gehad
vanaf het witte huis moeten je tussentijden JUIST zijn of je haalt je eindtijd niet

Relaas van onze clubwedstrijd

Tiegem - Harelbeke op een zondagmorgen ergens in februari , het blijft een jaarlijkse hoogdag voor iedere gavertrimmer.

Op 11 februari was het weer zover

Na maandenlange voorbereiding waarbij niets aan het toeval werd overgelaten (zelfs een aantal pistetrainingen onder de deskundige leiding van Lode) namen we op bewuste zondagmorgen de start vanuit Tiegem.

Na een hele slechte nacht , 's morgens heel vroeg uit de veren gekomen met het gevoel op schoolreis te gaan vertrekken.

Ja hetzelfde gevoel die we vroeger zo vaak hadden als jonge knaap toen we op schoolreis vertrokken .

Alleen stond er nu zoveel meer op het spel natuurlijk !! Zouden we erin slagen om binnen het uur te lopen ?? Anderen hadden dan weer de ambitie de top tien te halen. En velen onder ons wilden kost wat kost de eindstreep halen. Grote afwezige was onze voorzitter , die door ziekte te bed moest blijven , niettegenstaande hij er duidelijk klaar voor was. Grote drukte dus in de sporthal bij het afhalen van onze borstnummers. Iedereen kreeg al een petje van onze vriend Ghislain , nog voor enige prestatie was geleverd ... , en dat was uiteraard meegenomen en in dank aanvaard door allen !! Heel even bracht Noel nog iedereen aan het lachen toen de deken de wens uitdrukte dat de beste mocht winnen , en hij deze onmiddellijk kon aanduiden !!

Op de bus was iedereen één en al concentratie op de wedstrijd. Zelfs Noel hebben we vanaf dat moment niet meer gehoord op de bus en dit is duidelijk niet zijn gewoonte. Alleen Xavier had voor iedereen nog wat goeie raad .

Te Tiegem aangekomen was de spanning te snijden. Snel nog even opwarmen en wat lenigheid (met alweer dank aan Liane) , een plasje in de struiken en nog rap even de troepen overschouwen en we konden de start nemen. Het werd een ietwat aarzelende start , maar dat lag niet aan de atleten , doch wel aan de starter of zijn startgeweer , wie zal het zeggen. Een spetterende start van de favorieten was het , maar we hadden niets anders verwacht natuurlijk.

Anderen namen een ietwat rustiger start , doch 15,3 zoals ons een eenzame fietser (Walter) kwam melden is nu ook niet bepaald traag te noemen. Al snel had ik ook begrepen wat gas te moeten terugnemen. Onderweg tal van toeschouwers in de ogen kunnen kijken , en dat doet toch altijd goed. Zelfs even mijn breedste smile laten zien met de camera in zicht (zij het met enige moeite ...) en dat is door de reporter van

dienst gewaardeerd geweest. Ja , ook Bart was weer van de partij , zij het daar nog op de moto , geflankeerd door vrouwlief.

Welkom terug Bart in de groep , na alle blessureleed . Hopelijk kun je verder zonder veel pijn een nieuw seizoen tegemoet.

Met al wat we in onze kas hadden de eindstreep gehaald. Nog een achttal seconden binnen het uur ons doel verwezenlijkt. Ook Geert , mijn laatste gezel tijdens de wedstrijd , haalde net na mij de finish binnen het uur.

Iedereen kwam met grote voldoening over de meet. Zo natuurlijk Franky als grote overwinnar bij de heren en Liane bij de dames , maar evengoed Dorine die haar wedstrijd op een schitterende manier tot een goed einde bracht. Spijtig dat zuslief in laatste instantie forfait moest geven , alle voorbereidingen ten spijt. Ja zelfs Pieter met de rode lantaarn was duidelijk tevreden met zijn prestatie. Hij beloofde trouwens deze volgende jaar terug aan Rita te zullen overhandigen ...

Rita , je bent bij deze gewaarschuwd !!

Aan iedereen trouwens een dikke proficiat met de geleverde prestatie.

Nadien was het gezellig nakaarten in het cafetaria bij een boterham (met dank aan de nieuwe uitbater) en een drankje. Iedereen tevreden met het behaalde resultaat , ja zelfs Noel die een heel spijtige wegvergissing had gemaakt in de gavers , begrijpe wie kan !!

Op naar een volgende doelstelling in het nog prille seizoen zou ik zeggen. O ja , niet vergeten de inrichters (Willy en Ghislain) geluk te wensen met de organisatie en te bedanken voor de geleverde inspanningen om alles perfect te laten verlopen.

GUIDO

Wist je dat ?

... onze klassieker Tiegem-Harelbeke inmiddels uitgegroeid is tot een heus strategisch steekspel en dat op elk niveau in de wedstrijd. Kijk maar naar Pieter Vandenberghe - vorig jaar nog kansloos voor de rode lantaarn na een wulpse "zet" van Rita - liet het deze keer niet zover komen en besliste van bij de start niet in zijn kaarten te laten kijken. Hij deed dit zelfs zo goed dat de signaalgevers hem even uit het oog verloren. Onze wel gemeente excuses, Pieter!

... na de prijsuitreiking de louverdrapes ten huize Jan en Dorine "keurig" dichtbleven. De burens maakten zich ten onrechte ongerust maar Jan zag er de woensdagavond daarop toch nogal "getrokken" uit.

... Hogan, in functie van zijn volgend exploit, de wedstrijd liep met 2 kg lood aan ieder been. Strikvraag : Hoeveel kg droeg Hogan die dag ?

... Marcel Bazijn zijn eerste T-H makkelijk uitliep en de smaak wellicht goed te pakken heeft.

... Dorien dankzij haar deelname aan T-H voorgoed van haar drempelvrees af is en vaker wedstrijden zal lopen. Doen Dorine !

... Francis Dejode keihard blijft knokken aan zijn "way back" na heel wat knieproblemen.

... Rita met stip "de Top 50" komt binnengestormd met een bonus van ruim 4 minuten.

... Eric Kerkhof voet bij stuk houdt en Tiegem-Harelbeke voor hem net hetzelfde is als ... doodgewoon een blokje omlopen om croissants te halen voor vrouwlief. Of niet, Eric ?

... Nathalie, na haar puike prestatie, beloofd heeft tegen de editie 2002 ook haar 2 loopvriendinnen te overreden hetzelfde te doen.

... Paul Andries begrepen heeft dat hij de croissants op die ene zondagmorgen beter aan huis laat brengen. Planning is inderdaad belangrijk, Paul.

... Hans Vankeirsbilck een stille genieter is, die niet uit zijn lood te slaan is en geen gezelschap nodig heeft om de finish heelhuids te bereiken.

... Christine voor geen geld ter wereld Tiegem-Harelbeke zou willen missen. Ook al ontbreekt haar de tijd om zich goed te kunnen voorbereiden. Ook de gezondheidstoestand van Noël - hij zou aan plotse aanvallen van ochtendblindheid lijden - kan haar carrière bepalen.

... Dieter beter onmiddellijk na "De Kampioenen" gaat slapen. Rust is van grootbelang voor een atleet in wording.

... Lieven Missiaen zo geniet van het traject dat het voor hem niet lang genoeg kan duren.

... Linda er na een bewogen week in slaagde haar tijd van vorig jaar met ruim 1 minuut te verbeteren. Totale overgave aan de finish en dat had Marcel meteen goed gezien.

... Antoon Goethals strandde op een zucht van de 12-km-grens.

... Bernard Vaneeckhoutte zomaar uit het niets kwam opdagen. Kwatongen beweren dat het hem enkel om de zegen van de deken te doen was.

... Eric Viaene te lang en te vaak optrekt met Lieven Missiaen. Laat je niet inpalmen, Eric. Hij is oud en groot genoeg.

... er veel moet gebeuren om Jan Schedin niet te laten van start gaan. Zijn broers lieten wel verstek gaan.

... Rudy Dujardin zich in alle stilte aan het opwerken is naar een volgende marathon.

... Lucien Lefevre een superdag had want na afloop kon hij in de cafetaria nog gemakkelijk alle bierglazen vermijden.

... Hervé zich voor één keer aan het wedstrijdreglement hield. Zelfs Stefaan kon veilig en wel naar huis. Mét sporttas deze keer.

... Ronny Vanglabekke, zich als nieuw lid meteen als prijzenkaper geprofileerd heeft.

... Noël het levende voorbeeld is van hoe men tijdens een race in volledige trance geraakt. Je zou er haast het noorden bij verliezen.

... Geert Derammelaere stilaan goed op dreuf komt na zijn knie-operatie.

... Georges Vannieuwenhove vastberaden toewerkt naar "zijn" Gulden-sporen-marathon.

... Marcel Naessens een dijk van een wedstrijd liep en ook na de finish een klare kijk op het gebeuren hield.

... Serge zich perfect kweet van zijn taak als haas voor Liane. Een tip voor Xavier. Blijf in de buurt. Van je vrienden moet je het hebben.

... Jozef, gesterkt door de piste-intervals, tot laureaat werd uitgeroepen in de categorie Heren Veteranen 2.

... Carlos Deman jonge snaak Filip Bonte slechts 1 seconde moest laten voorgaan.

... er veel moet gebeuren om Frank Huys "thuis" te houden.

... Kurt Leenknecht uiteindelijk toch het onderspit moest delven van Good Old Patrick Vanhooren.

... Luc Piccavet hoopt een goede wekker te winnen op het volgend Gavertrimmersfeest.

... Iefke net niet de 14km/u haalt. Afspraak volgend jaar.

... Nico Beyls er al van bij zijn eerste T-H deelname wel in slaagde.

... Pol Vanneste die ochtend de verste verplaatsing diende te maken. Ook dit mag gerust eens vermeld worden. Pol kan Luc wellicht nog heel wat bijbrengen mbt time-management.

... Stefaan Canniere "ongesteld" raakte tijdens het lopen en zijn "sjakosse" niet bijhad.

... er voor Xavier wellicht nog een iets betere tijd had ingezeten had hij niet voortdurend vruchteloos lopen achterom kijken naar Serge.

... Geert Libbrecht klaar is voor de fiets en net binnen het uur finishte.

... Guido, eerlijk als hij is, zonder blozen toegaf dat Francis 20 sec. voor hem finishte.

... Geert Verschaeve al ooit eens beter liep. Kan iedereen overkomen, Geert.

... Stefaan na zijn glansprestatie gerust "De Keizer" mag worden genoemd.

... Koentje ongeveer zijn niveau haalt van vorig jaar. Zijn voorjaarspiek heeft hij op 10 maart gepland. Men weze gewaarschuwd.

... Didier Derammelaere één van de "coming-men" van onze vereniging is. Hij heeft allcht al heel wat geleerd van grote broer Franky. Proficiat!

... indien Geert Vandevyver op zijn verjaardag de slagroom voor zijn vrouwtje had gelaten, hij wellicht de kaap van de 15 km haalde.

... onze ombudsman Lieven op drie zuchten van het podium strandde maar wel laureaat HV1 werd.

... William, mits geloof in eigen kunnen, nog mooie performances te wachten staat.

... Frederiek Devoldere, al heel wat verder staat ten opzichte van vorig jaar. Heel Rotterdam zal het geweten hebben.

... Franky, met voldoende nachtrust, wellicht nooit zo sterk had gelopen. Leg dat dan maar zelf aan Dieter uit, Franky. Beresterk en dan nog op zijn eentje. Gewoon de allerbeste !

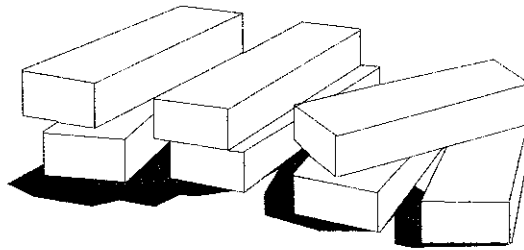
SMILE FOR YOU

Smiling is infectious; you catch it like the flu,
When someone smiled at me today, I started smiling too.
I passed around the corner and someone saw my grin
When he smiled I realized I'd passed it on to him.
I thought about that smile then I realized its worth,
A single smile, just like mine could travel round the earth.
So, if you feel a smile begin, don't leave it undetected
Let's start and epidemic quick, and get the world infected!

Keep the smile going by sending this on to a friend.
Everyone needs a smile!!!



Je Beste Trainer ? Dat ben je zelf !



Runnersworld gaf enkele jaren terug een handig werkinstrument uit voor hardlopers. Het boekje geeft een aantal haalbare schema's voor 10 km, 21 km en 42 km.

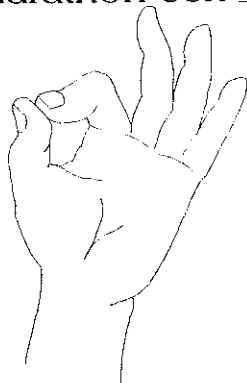
Niet iedereen houdt van voorgekauwde schema's en daarom vermeld ik ze hier niet. Wie toch interesse heeft, kan steeds bij mij terecht voor een kopie.

Misschien stelt U liever zelf uw schema's samen volgens uw mogelijkheden en behoeftes en dan kan je naar hartelust "bouwen" met de "trainingsblokken" verderop in dit artikel.

Maar overloop eerst nog eens deze "GEDRAGSREGELS" :

- stel een haalbaar schema op. Het onmogelijke nastreven werkt demotiverend en leidt tot overbelastingsblessures.
- steek je licht op bij collega-lopers, speciaalzaken, schriften en boeken.
- laat je sportmedisch checken op bv. beenlengteverschil. Zo kan je problemen voorkomen die achteraf zeker zouden zijn opgedoken.
- draag geen te warme kledij tijdens het lopen en zorg voor voldoende ventilatie. Ook oppassen met doormatte kledij die je lichaam sterk doet afkoelen.
- bij koude draag je best een muts of loophandschoenen.
- afgeplakte tepels kunnen veel pijn vermijden.
- leer het verschil herkennen tussen een gewoon "pijntje" en een sluimerende overbelastingsblessure.

- ga nooit forceren na een blessure, zoniet vervalt je in je oud zeer.
 - gaat het op een dag eens wat minder las dan wat wandelpauzes in.
 - doe regelmatig buikspieroefeningen.
-
- hoe ouder je wordt, des te belangrijker de lenigheidsoefeningen worden.
 - een hartslagmeter helpt je jou inspanningen te doseren en laat je steeds op het juiste niveau trainen.
 - leer drinken op training en probeer een dorstlesser uit.
 - drink nooit te koud maar wel vooraleer je dorst krijgt.
 - teveel kcal worden door het lichaam als vet opgeslagen. Voldoende gevarieerd eten geeft een prima resultaat.
 - de laatste drie dagen voor een lange wedstrijd hoef je niet méér te eten maar wel anders; vooral koolhydraten.
 - blijf ondertussen genoeg drinken.
 - drink altijd voldoende water. Het bevat 0 kcal en alles wat overtollig is, wordt via de urine uitgescheiden.
 - verzorg je warming-up.
 - loop altijd ontspannen.
 - een positieve split (tweede wedstrijdheft trager dan de eerste) wijst op te vlug starten of gebrek aan training.
 - probeer na elke wedstrijd wat uit te lopen of te wandelen.
 - gun jezelf na een marathon een wedstrijdpauze van 3 weken



Jouw “BOUWSTENEN” :

A : duurlooptraining 1 :
tot max. anderhalf uur
hartfrequentie $190 - \text{leeftijd} - 10$

B : duurlooptraining 2 :
tot max. anderhalf uur
hartfrequentie $190 - \text{leeftijd}$

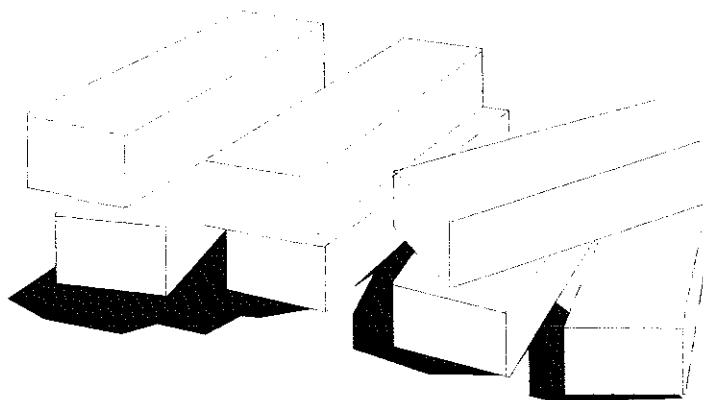
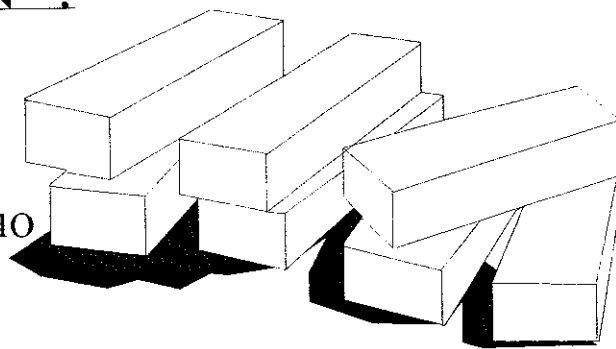
C : duurlooptraining 3 :
tot max. 45 minuten
hartfrequentie $190 - \text{leeftijd} + 10$

D : kwaliteitstraining (wil je meer weten, vraag het aan Lode)
warming-up
versnellingsloopjes

1. intervaltraining
2. minutenloop
3. vaartspel

E : tempoduurloop
warming-up
een tempoloop van een aantal minuten met ruime pauzes
3x10 min (10min pauze)
2x20 min (20 min pauze)
1x30à45 min (geen pauze)
hartfrequentie $205 - \text{leeftijd}$

F : testloop
goed inlopen
drietal versnellingsloopjes tot 10 min. voor de start
de testloop zelf
de dag erop een herstelduurloop tot max. 45 min.
hartfrequentie $190 - \text{leeftijd} - 20$



G, H en J zijn de "(halve/hele) marathonspecifieke trainingen.
G en A lijken sterk op elkaar. de tijdsduur van A is echter tot 1.5 uur en die van G tot 3.5 uur.

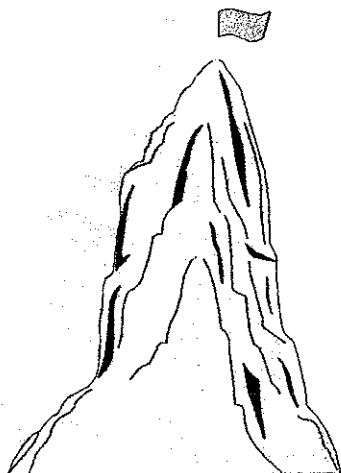
G : lange rustige duurloop
gelijke loopsnelheid
afstand in de benen
vetverbranding
hartfrequentie : $190 - \text{leeftijd} - 10$

H : lange duurloop (2 uur-op)
loopsnelheid eerste helft lager dan de tweede helft
effect : snelheid stijgt met de vermoeidheid
doel : in de laatste fase v/d wedstrijd snel blijven lopen
hartfrequentie : $190 - \text{leeftijd} - 10$
 $190 - \text{leeftijd}$

J : lange duurloop (2 uur-af)
loopsnelheid eerste helft hoger dan de tweede helft
effect : wedstrijd nabootsing
doel : hartslag niet laten oplopen
hartfrequentie : $190 - \text{leeftijd} - 5$
 $190 - \text{leeftijd}$

V : de laatste week
rustig en ontspannen lopen
dag voor de wedstrijd : drie versnellingsloopjes

w : warming-up
hoe korter de wedstrijd, hoe langer de warming-up
lenigheids- en stretchingoefeningen
3 versnellingsloopjes tot 10 min. voor de start
voor een marathon volstaat een korte warming-up
of wat lenigheid en stretching.



Good Luck !!!

UITSLAG OEFENLOOP 5KM OP PISTE

Geen berg te hoog, geen rivier te diep, geen piste te glad.



Dit zijn ze, de namen van de mannen die op 27 januari de barre vrieskou trotseerden om zich optimaal klaar te stomen voor

“de Tocht der Tochten” of “Tiegem-Harelbeke”

1	HUBRECHT	Koen	19m14s
2	DEKEYZER	Stefaan	19m39s
3	BEKAERT	Serge	20m09s
4	CREUPELANDT	Frederic	20m36s
5	PICCAVET	Luc	20m48s
6	VANDEVYVER	Geert	20m51s
7	LAGAGE	Yves	20m54s
8	DEPREZ	Xavier	20m54s
9	VAN ENIS	Philippe	21m08s
10	LEFEVRE	Lucien	21m09s
11	DECLERCQ	Wim	21m21s
12	LEROY	Jean-Claude	21m48s
13	DEPREZ	Jan	22m00s
14	BEERNAERT	Hogan	23m00s
15	HOLVOET	Liane	23m54s
16	VANHUYSE	Herve	24m00s
17	CAPON	Trees	24m27s
18	VIAENE	Eric	25m24s
19	MISSIAEN	Lieven	25m33s



ODE AAN LODE

Reeds lang wou ik samen met vele collega's-Gavertrimmers een bedankwoordje tot Lode richten voor al zijn inspanningen.

Het valt ook in de Gavertrimmer-boekjes op dat Lode steeds klaar staat met raad en daad in onze club. Denk dan vooral aan de tips i.v.m. dieet, trainingsschema's, opwarmingstips, kwetsurenbehandeling en nog veel meer zaken die ons de loopsport beter laten beoefenen. (Ook wel eens met een fijne foto geïllustreerd!!).

Ten gepaste tijde (d.i. buiten de uren van de normale trainingen) organiseert hij een extra activiteit voor ons. Dit deed hij reeds af en toe met een training op de piste of een langduurloop. Dit evolueerde echter de laatste maanden naar een wekelijkse piste-training op dinsdagavond om 18.15 h. Met afwisselende schema's, intervallen op maat en een degelijke warming-up en cooling-down komt iedereen aan zijn of haar trekken op de piste. Jawel, iedereen; het is zeker niet voor goed-getrainden alleen. Dit vraagt echter ook een degelijke voorbereiding waarvoor Lode thuis nog tijd uittrekt. Kortom, Lode steekt enorm veel tijd en energie in de club.

En dat, beste collega's, verdient een teken van dank en waardering. Het is tevens ook langs deze weg dat ik deze training aanraad. Het zal Lode blijven motiveren in zijn werk, evenals uw loopprestaties sterk bevorderen !

Wij mogen ons dus gelukkig prijzen een man als Lode in onze club te hebben. Waarvoor nogmaals dank, Lode en "keep up the good work!"

Great job !!

Tip 1	AFTER-RUN-SWIM	17.04.01
--------------	-----------------------	-----------------

Rotterdam gelopen ? Proficiat !

Stramme benen ? Bolle kuiten ?

Lopen doe je beter niet, maar je wil toch bewegen ? Geen erg :

mogelijkheid tot aqua-jogging te Zwevegem (*)

op dinsdag 17 april om 18u30

(we verzamelen aan de kassa om 18u15)

Ook wie Rotterdam niet liep, is van harte welkom.

Kostprijs : 85 fr te betalen aan de kassa

Meer info bij Lode S. 056/72.64.16

Tip 2	DE 15 KM VAN MARKE	21.04.01
--------------	---------------------------	-----------------

Voor zij die de marathon van Rotterdam net iets te vroeg of te ver vinden kan de 15 km van Marke een ideaal alternatief bieden als aanloop naar de eerste wedstrijd van het Joggingcriterium toe :

ZATERDAG 21 APRIL 2001

DE 15 KM VAN MARKE

SPORTSTADION OLYMPIADEPLEIN MARKE

een organisatie van Atletiek Beweging Marke

Programma :

14u30 jeugdreeksen

15u30 jogging 6 km

16u00 prestatieloop 15 km

(gedetailleerde folder verkrijgbaar via Lieven Debeurme)

De souper

Voor het tweede jaar op rij ging de souper door in de turnzaal van " 't skoolke van Noël".

Deze werd prachtig versierd zodat iedereen zich direct amuseerde. Terwijl we konden genieten van een aperitiefke en een toastje werd de video van Tiegem-Harelbeke 2001 getoond.

Onmiddellijk genoeg gespreksstof dus.

We kregen een schitterende montage te zien MET aangepaste muziek. Dit laatste hadden er velen helaas niet door.

Vervolgens werd ons weeral een heerlijke menu met lekkere wijntjes voorgeschoteld. Chapeau voor den traiteur.

Traditiegetrouw volgde de verkoop van de lotjes en de daarbijkorende tombola waar we toch Christine misten.

Alle respect voor Noël, maar alléé, ge weet wel hé.

Ten slotte werd den dans geopend en Koentje (niet dendienen uit Kluisbergen hoor) liet zich weer van zijn beste kant zien.

Ook Francis en Rita waren niet van den dansvloer te krijgen maar "TOP OF THE BILL" was toch de verrassingsact van onze voorzitter Ivan die een fantastisch nummertje opvoerde met een pekineesje. Waar blijft hij het halen? Er waren er ook een paar die een marathon deden maar dan wel een biermarathon!!!

Ra ra, wie waren dát nu weer?

't Bleef duren tot in de vroege uurtjes, dus 't kan niet anders dan goed geweest zijn.

De afwezigen hadden weeral eens ongelijk. Nu , ze krijgen een nieuwe kans bij de volgende grote activiteit, nl. DE VERRASSINGSREIS. Vlug inschrijven want 't zal heel tof zijn.

See you laters alligators.

Schitterend, maar helaas na datum ingediend, artikel van onze "Hervé".

Het staat er hier dus een beetje tussengeperst, sorry

Dit is het relaas van drie heerschappen van totaal verschillende aard. De souper was voor de ene een ware nachtmerrie, voor de andere fantastisch en onvergetelijk, de derde had een meer realistische kijk op het gebeuren.

The day after

Godver... ja 't is die klotesouper van gisteren. Een waas van verdwazing zindert na in de hersenspinsels van een afgepeigerde kop. Ik moet braken, het smaakt nog altijd naar dat verzuurde azijnachtige en niet te drinken lulbier.

De kut en de lul was het hoofdthema op een ondermaats verdorven bezinksel van aperitief met borrelhapjes. Bord van de chef en taart onder nul stond er ook op. Ja, het was iets onder nul, maar taart nee, mijn smaakpupillen zijn meer gewend dan dat etterachtige galdoorlopende misbaksel. De uiterst korte speech was een wansmakelijk vertoon van onkunde en corrupte volksverlakkerij in een triestig bemeten en ondermaatse taal die niemand verstaat.

De sjakosseleurder uit Ertvelde, een fantastisch overroepen mediageile klootzak met uiterst beperkte woordenschat en een kwijlstem om nachtmerries van te krijgen, had zich tegenover mijn geboor, een man van twijfelachtig allooi, neergepoot.

De muziek was een schaapachtig geblaas zonder veel wol, maar met een woeste, ononderbroken decadente intensiteit waarop de kutwijven met opengesperde benen, opstaande tietten en hangende onderlip een soort samba avant la lettre uitvoerden. De geile lullen stonden billenkletsend de danstrutten zonder schroom met zatbekakte puitogen aan te gapen.

En dan die tombola, een allegaartje van afgedankte onbenullige en bij elkaar geraapte prularia die men aan de straatstenen niet kwijt raakt.

Een feest met veel bla bla en boem boem, dat ze niet meer afkomen om mijn hele avond te verprutsen in dat strontstinkende apekot.

J. P. Van Rossem

The day after

My Got, wat een avont, een fantastis onvergetelijke feest. Amaai mijne kop, ook mijn stembanden zijn nog skor en hees.

Die gavertrimmers het zijn onvergetelijke kerels, en die dan skone madammen niet te geloven. Ik zal ze bezingen in een wonderful liet en het aan ze opdragen, is het niet fantastis. En dan de president welk een skone en grote babbelaar, hij kan het toch zo mooi uitleggen.

Het haperitief met korrellapjes smaakte enorm lekker. Ook die taart onder nul was echt super, het was op zijn amerikaans. Konsompee met rijpe groenten heb ik ook eens gegeten in china, maar daar het was met vlees van slang en dode hont.

Ik zat skuin tegenover Jean Pierre een skone grote vent met lang wit haar en een skone baart.

Hij klapte heel de tijd met een fantastis mooi dialekt, die ik niet al te goet versta, want ik klap skoon Nederlands.

Skone en mahtige prijzen waren er ook te winnen in de supertombola.

Op de dansvloer dansten de dansers en de danseressen op mooie danslietjes, jammer genoeg speelde men niet één lietje van mij, hoewel kabouter plop mogt er ook zijn.

Het was zo een butiful goet, fantastis en onvergetelijk feest, dat als ik volgent jaar als ik nog goesting heb, ik zeker terug kom. Zo helpe my Got.

Eddy Wally

The day after

Verdomme, het feest zindert nog na. Ik word wakker met een houten kop, mijn ogen zijn nog moeilijk te gebruiken (nee geen hit van Eddy maar pure werkelijkheid).

Met lome passen slenter ik naar de badkamer waar een kattewasje de gesloten ogen op een kiertje krijgen. Het ontbijt smaakt evenmin, een geleiachtige stroop op een droge boterham met meer water dan koffie.

De souper van gisteren mocht er wel zijn. Aperitief met borrelhapjes, nergens anders smaakten ze die avond zo goed. En dan dat bord met taart onder nul, ik denk dat Van Rossem, die omhooggeschoten dikke nek met stinkende uitspraken zijn smaakpupillen moet laten onderzoeken.

Varkenshaasje op jagerswijze in combinatie met consommé en fijne groenten is voor enkele culinair fijngebekte gavertrimmers de ware hoofdschotel. Vingers, borden, vorken en messen werden uiterst oordeelkundig uit- en afgelikt.

De marktkramer van Ertvelde en de corrupte ferrariboy zaten elkaar lange tijd stilzwijgend aan te gapen. De ene met een smile vanaf zijn rechter hoektand tot aan zijn linker oorlel, de andere met een nors zuurkijkend apegezicht en opstaande bovenlip.

De tombola was een passende afwisseling op die turbulente avond van bourgondische geneugten. Wijn, kaders, kousen, voetmatten alles en nog wat viel in de grijpgrage handen van de overgelukkige winnaars.

De dansvloer werd stormenderhand ingenomen door een bende uitgelaten jeugdige enthousiastelingen (dat jeugdig is voor de meeste een eeuwigheid geleden). Met veel zwier en zwaai genoten ze in opperste trance van een muziek die afwisselend de slow van vroeger omtoverde naar de hauss van nu. Het bonken van de boxen overstemde in grote mate het gezellig keuvelen van een aantal rustige feestvierders. Twee aangebrande strippers moesten zo nodig een demonstratie geven van eigen kunnen, de chippendale's achterna.

Het bier vloeide rijkelijk. De kurkdroge kelen van de goedgeluimde drinkeboers beleefden gouden tijden. Enkele raakten boven hun theewater en demonstreerden hun kunsten in labiel evenwicht

De avond was geslaagd. De eerste fuifnummers dropen af, de ene nog bloednuchter de andere poepeloerezat. Een voor een verlieten ze de zaal in het holst van de nacht, de laatsten zelfs bij het morgenkrieken. Een feest zoals er honderd zijn. Maar het is ons feest, en ons feest dat is het beste.

Een tevreden gavertrimmer.

Geen namen noemen van ons clubje (erzats)joggers was een van de opdrachten van de drie heerschappen. Tot mijn verbazing zijn ze daar wonderwel in geslaagd. Toch valt er over enkele feestvierders het een en het ander te verzinnen dat niet van de poes is. Zoals voor mijn overbuur, waarschijnlijk familie van VanRossem, een onvervalst babbelwiff waarop men geen vat geeft.

Een suggestie, laten we de omlaaggevallen multimiljardair en de fantastische fantast uitnodigen op ons jaarlijks souper dan kunnen we nagaan of de werkelijkheid, de fictie evenvaart.

Herve

Een Zen-leerling vraagt aan zijn leraar...

Hoe komt het dat de Westerse mens zo moe is?

Komt het omdat ze meer werken dan wij?

Omdat ze een moeilijker leven hebben dan wij?

Omdat ze het minder goed hebben dan wij?

Nee, zegt de meester,

Ze hebben het niet moeilijker, niet minder goed,

moeten niet harder werken, niet meer nadenken.

Je weet toch, dat het leven van elke dag

bestaat uit eten, slapen, werken, rusten en nadenken.

Welnu,

de Westerse mens is zo moe omdat hij, als hij

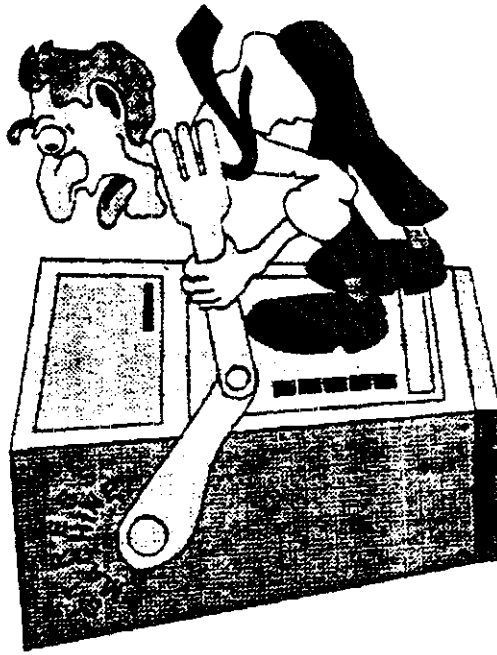
werkt denkt aan rusten, en als hij eet

denkt aan werken, en als hij rust, niet kan stoppen

met nadenken, en als hij moet slapen, wakker

ligt door na te denken over het werken en

dan niet uitgerust is, zodat hij niet kan eten...



ONZICHTBAAR OVERBELAST

*Herkenning en behandeling van overbelastingletsels
Een samenvatting uit het artikel uit Runner's World van
december 2000.*

Blessures lijken onlosmakelijk verbonden met hardlopen. Toch vallen de meeste kwetsuren in het dagelijkse leven niet op, omdat ze ontstaan door overbelasting van het lichaam en niet door een acuut letsel. Wanneer U wandelt, staat of zit, merkt niemand dat U geblesseerd bent. Werken is dan ook meestal geen probleem en het lijkt dus alsof er niets aan de hand is. U weet wel beter.



De oorzaak van overbelastingsblessures kan sterk variëren en mede daardoor bestaat er vaak geen eenduidige verklaring en helaas ook geen optimale behandeling om snel weer volledig te genezen

Iedereen zal echter inmiddels wel weten dat na een trainingspauze vanwege een overbelastingsletsel een voorzichtige opbouw geboden is.

Ook het overzicht wat volgt kan je zonodig weer op het goede spoor helpen maar hou er wel rekening mee dat naast de individuele gebreken in lichaamsbouw ook de voetvorm en het bewegingspatroon van persoon tot persoon verschillen en het genezingsproces kunnen bemoeilijken.

We kunnen de overbelastingsletstels best indelen in 3 groepen :

Spiersklachten leiden tot kramp, stijfheid en functievermindering. Rek oefeningen, in combinatie met spierverssterking en gedoseerde training, helpen zeker.

Peesblessures herken je aan startpijn en stijfheid, een vervolgens pijnloze periode tijdens de training en achteraf weer pijn, stijfheid en zwelling tot aan de volgende looptraining.

Botletsels, veroorzaakt door overbelasting, eisen een noodzakelijke rustperiode.

De genoemde klachten komen niet altijd voor en kunnen zich soms anders manifesteren. De weergegeven behandelingsvormen zijn de meest gebruikelijke. Dit geldt evenzeer voor de extra maatregelen.

BLESSURE	KLACHTEN	BEHANDELING	EXTRA MAATREGELEN
knieschijfklachten (patello-femorale- pijnsyndroom)	pijn tijdens of na het lopen bij het buigen van de knie geen zwelling	rekken quadriceps, standafwij- kingen voet corrigeren buigstand knie beperken	kortere pas heuvels mijden niet lopen op harde weg
knipepeesontsteking	pijn aan de onderkant van de knieschijf	rekken quadriceps, buigstand beperken, springen vermijden ijs na behandeling	patellapeesbandje versterken quadriceps goede demping door schoen en ondergrond
frictiesyndroom	pijn aan de buitenzijde van de knie, alleen bij loopbeweging gespannen peesblad aan buitenzijde bovenbeen	anti-pronatiezooltjes verwijderen rekken peesblad, kortere pas met lager tempo	massage van de bovenbeen- spieren trainingsomvang verminderen geen heuveltraining
hamstringklachten	kramp, pijn of stijfheid in achterzijde bovenbeen	rekoefeningen en versterken van de hamstrings	heuvelloop vermijden, geen snelheidstraining legging dragen
pijn a/d zitbeenknobbel	pijn bij zitten, krampgevoel in de hamstrings	rekoefeningen voor hamstrings rug en bilspieren	zitten op harde stoel vermijden
diepe-bilspierpijn	pijn bij draaien heup injectiepijnscheuten diep in de bil	rekoefeningen voor de bilspieren geen snelheidstraining	bij blijvende klachten diepe injectie in de bilspieren
bekkenrandpijn	na belasting pijn of stijfheid bij bot bekkenrand	rekken van spieren die op pijn- plaats aanhechten, looptechniek zo mogelijk verbeteren	fysiotherapie injectie bij blijvende klachten

Uitnodiging!!



postadres: Vichtestraat 51 - 8540 Deerlijk

Duurloop
Deerlijk – Kerselaere
Zondag 20 mei 2001
08u30 (Stipt...)

Snelheid:
11km – 11,5km/u

Mogelijkheid tot volgende afstanden:
30 km
20 km
10 km

Verdere info volgt. (wordt u toegestuurd)

Of contacteer:

(Johan)

(Alain)

Uitnodiging!!



uitslagen



corectie:Zo. 21/10/00 4e Kathe Kollwirts vredesloop 52ste Vanneste Pol in 0:51:11 niet in 1:01:11

aanvulling:Za. 11/11/00 Ploegsteert 1/2 Marothon 377ste Pol Vanneste 1:34:53

Zo 17/12/00 Kerstcorrida Deerlijk

5 km(aank.703)

5 Dimitri Caby	0:15:29	211 Pieter De Praitere	0:22:47
31 Lode Schamelhout	0:17:18	216 Rik Schedin	0:22:48
94 Geert Vandevyvere	0:19:45	221 Trees Capon	0:22:58
106 Luc Piccavet	0:19:58	234 Serge Bekaert	0:23:21
125 Frederic Creupellandt	0:20:23	235 Daniel Declerck	0:23:22
142 Lucien Lefevre	0:20:47	262 Francis De jode	0:24:12
148 Yves lagage	0:20:53	345 Eric De Rammelaere	0:27:07
177 Geert De Rammelaere	0:21:34	446 Eric Kerkhof	0:29:18
180 Dieter Schedin	0:21:40	484 Rita Melsens	0:30:17
196 Franky Vandoorne	0:22:25	537 Marcel Bazijn	0:31:42

15 KM (aank.526)

19 Steven Hocedez	0:52:44	207 Pol Vanneste	1:05:49
23 Nick Den Doncker	0:53:20	210 Philippe Rijssaert	1:06:07
64 Franky De Rammelaere	0:57:59	280 Georges Van Nieuwenhove	1:09:10
85 Koen Hubrecht	0:59:11	287 Geert Libbrecht	1:09:22
116 Geert Verschave	1:01:09	289 Liane Holvoet	1:09:35
137 Rony Verhulst	1:01:52	292 Frank Huys	1:09:42
145 Johan Christiaens	1:02:13	343 Marcel Naesens	1:11:31
160 Didier De Rammelaere	1:03:15	391 Bernard Vaneechoutte	1:13:59
164 Nico Beyls	1:03:31	406 Gilbert Ollevier	1:14:53
170 Guido De Praitere	1:05:49	468 Lucien Lefevre	1:20:36

P s. de tijden van uit de uitslag zijn niet korrekt

Di 26/12/00 Kerstcorrida St. Eloois Winkel

8,5 KM (aank.313)

48 Franky De Rammelaere	0:31:56	156 Luc Piccavet	0:36:54
72 William Verhaeghe	0:33:42	157 Geert De Rammelaere	0:36:55
88 Didier De Rammelaere	0:34:02	163 Nico Beyls	0:37:10
90 Johan Christiaens	0:34:06	179 Xavier Deprez	0:37:39
112 Steefan Dekeyser	0:35:00	206 Francis De jode	0:39:00
113 Serge Bekaert	0:35:01	236 Jan Schedin	0:40:22
141 Geert Libbrecht	0:36:27	295 Jean Piere Devolder	
147 Jozef Debaveye	0:36:35	302 Ronny Van Glabeke	

4,25 KM (aank.127)

34 Liane Holvoet	0:18:20	43 Trees Capon	0:19:10
------------------	---------	----------------	---------

Vr 30/12/00 Kerstcorrida Wichelen

10 KM

14 Dimmitri Caby

7,6 KM (aank.144)

91 Xavier Deprez 0:33:23

5,4 KM (aank.35)

18 Liane Holvoet 0:24:13

Zo 04/02/01 NIKE Oostende halve Marathon (aank. 841)

48 Franky De Rammelaere	1:24:57	328 Pol Vanneste	1:39:30
89 Frederiek Devoldere	1:28:22	781 Hubert Soenens	2:05:20
103 Didier De Rammelaere	1:29:17		

Zo 11/02/01 Tiegem - Harelbeke 14,580 KM (aank.54)

1 Franky De Rammelaere	0:53:40	28 Marcel Naesens	1:07:21
2 Frederiek Devoldere	0:55:57	29 Georges Van Nieuwenhove	1:07:30
3 William Verhaeghe	0:57:17	30 Geert De Rammelaere	1:07:52
4 Lieven Debeurme	0:57:51	31 Noel Ottevaere	1:08:22
5 Geert Vandevyvere	0:58:23	32 Ronny Van Glabeke	1:09:30
6 Didier De Rammelaere	0:58:26	33 Herve Vanhuyse	1:09:47
7 Koen Hubrecht	0:58:29	34 Lucien Lefevre	1:09:58
8 Johan Christiaens	0:58:53	35 Rudy Dujardin	1:10:22
9 Steefan Dekeyser	0:58:54	36 Jan Schedin	1:11:10
10 Geert Verschave	0:59:00	37 Eric V iaene	1:13:06
11 Francis Deman	0:59:32	38 Bernard Vaneechoutte	1:13:09
12 Guido De Praitere	0:59:32	39 Antoon Goethals	1:13:20
13 Geert Libbrecht	0:59:54	40 Linda Verheye	1:13:57
14 Xavier Deprez	1:01:16	41 Lieven Missiaen	1:15:06
15 Stefaan Canniere	1:01:36	42 Dieter Schedin	1:15:20
16 Pol Vanneste	1:02:03	43 Christine Verthe	1:15:46
17 Nico Beyls	1:02:14	44 Hans Vankeirsbilck	1:18:04
18 Yves Iagage	1:02:35	45 Paul Andries	1:19:44
19 Luc Piccavet	1:02:44	46 Nathalie Lietaert	1:20:06
20 Patrick Vanhooren	1:03:26	47 Eric Kerkhof	1:21:42
21 Kurt Leenknecht	1:03:29	48 Rita Melsens	1:21:57
22 Frank Huys	1:03:34	49 Francis De jode	1:24:36
23 Filip Bonte	1:05:07	50 Dorien Vanruymbeke	1:25:58
24 Carlos Deman	1:05:08	51 Marcel Bazijn	1:26:00
25 Jozef Debaveye	1:05:11	52 Hogan Beemaert	1:26:01
26 Liane Holvoet	1:06:54	53 Jan Byttebier	1:26:02
27 Serge Bekaert	1:06:55	54 Pieter Vandenbergh	1:32:01

p.s. Geleive uw uitslagen mede te delen aan Jan Schedin

agenda

Zo 18/03/01 Sluis: 8ste int. Rabobank Zwinstedenloop 21 en 8 KM eerste start 14u00
INFO: Frank Gijssels Tel 0031/11746/17-68

Za 24/03/01 Tohout: 5de Bruggenloop Wijnendale 12,5 en 5,2 KM eerste start om 14u45
info: Eric Castelein tel. 050/21 67 88

Ingelmuister: 15de Bruggenloop 13 en 5,5 en 2,5 KM eerste start om 14u00
info: Willy Ducey 051/30 78 72

Za 31/03/01 Wervik: 18de Dwars door Wervik 13,2 en 6,6 en 3,3 KM eerste start om 14u00
info: Pascal Vromand tel. 0479/44 89 04

Zelzate: 13de Lentejogging 18,5 en 13 en 4,9 KM start om 15u00
info: Dirk Willems tel. 09/345 74 22

Za 07/04/01 Oostduinkerke: 4de Strand en Duinenloop 15 en 7,5 KM start om 15u00
info: Jean Van Renterghem tel. 058/51 39 09

Za 07/04/01 Brugge: 9de Brugge-Damme-Brugge 10 KM start om 14u30
info: Georges Vanparys tel. 050/31 90 19

Za 14/04/01 Melle: 12de Lenteloop door Melle 11,2 en 7,5 KM (dames) eerste start om 14u00
info: Dirk Ravier tel 09/252 41 45

Zo 15/04/01 Herstberge: 19de Sparegalmsse volkslopen 21 en 6 en 2 KM eerste start om 14u45
info: Robert Coppens tel. 050/71 85 73

Ma 16/04/01 Ichtegem: 4de prestoloop 10,5 en 5,4 KM eerste start om 15u15
info: Ronny Pollet tel. 051/58 88 07

Bellem: 11de Bellemse Paasloop 21 en 10 en 3,5 KM eerste start om 14u15
info: Roger Mortier tel. 09/74 35 78

Za 21/04/01 Wachtebeke: 8ste Moervaartjogging 17,6 en 11 en 6 KM start om 15u00
info: Freddy Matton tel 09/229 22 74

Marke: de 15 KM van Marke 15 en 6 KM eerste start om 15u00
info: Erik De Muynck tel. 056/41 50 71

Za 28/04/01 Oedeigem: 10de Vullaertlopen 12 en 3 KM eerste start om 14u30
info: Robert Coppens tel. 050/71 85 73

Harelbeke: 12de Eurojogging van de bond 16 en 8 KM (dames) start om 15u15
info: Rosanne Mestdag tel. 056/71 71 86

Za 28/04/01 Nieuwpoort: 4de halve Marathon van Nieuwpoort 21 en 5 KM eerste start om 14u00
info: Ronny Wydoods tel. 058/23 86 66

Zo 29/04/01 Antwerpen: 16de Nike Antwerp 10 Miles start om 15u00
info: tel. 011/45 99 61

Oostende: 4de Sint-Jansloop 8,2 KM start om 15u00
info: Marc Poppe tel 059/70 34 22

Di 01/05/01 Tielt: 4de 1 Mei jogging 11 en 6 Km start om 14u30
info: Guido Mehuys tel. 051/40 21 31

Gistel: 1ste 12 KM van Gistel 12 en 4 KM start om 14u30
info: Jan Vandendriessche tel. 059/27 60 43

Knokke: 10 KM start om 15u00
info: BRRC tel 011/45 99 53

Heule: 12de Tineskeloep 16 en 5 KM eerste start om 14u45
info: Karel Van Compenolle tel. 056/35 28 05

Vr 04/05/01 Bavikhove: 11de Body-Fit-Run 10,5 en 7 KM(dames)
info: Body Fit tel. 056/71 63 48

Zo 06/05/01 Brugge: Dwars door Brugge 15 KM start om 15u00
info: BRRC. Tel. 011/45 99 50

Vr 11/05/01 Torhout: 13de Sint-Rembertcorrida 10KM start om 20u00
info: Walter van Houtte tel. 050/23 15 10

Za 12/05/01 Stasegem: 1ste Brouwers Run 11,5 en 7,6 KM (dames) start om 17u00
info: Nathalie De Vos tel. 056/22 51 70

Zo 13/05/01 Waregem: 4de Trappistenloop start van 14u00 tot 17u00
info: Jacques Beirlaen tel. 056/60 35 43

Bavikhove: 9de Petrus-Run 11 en 7 KM(dames) start om 18u30
info: Hendrik Defoort tel. 0486/89 60 27

Anzegem: 2de 't Schoon Toerke 6,7 KM start om 18u00
info: Luc Sobrie tel. 056/68 89 98

Ieper: 14de Wittenhuisloop 11 en 5,5 KM start om 16u30
info: Rudy Dekeersmaecker tel. 0496/27 42 51

Zo 20/05/01 Desselgem: 16de Dwars door Desselgem 6 KM start om 16u30
info: Nelle Callebert tel. 056/72 62 96

Do 24/05/01 Kortrijk: BK Halve Marathon start om 15u00
info: Katrien Van Wolleghem tel. 056/32 04 86

Za 26/05/01 Kortemark: 8ste Lakosta Halve Marathon start om 14u30
info: Paul Van Henis tel 051/56 68 99



ERIK DE JONGHE

Stasegemsesteenweg 74 - 8530 Harelbeke
Tel. 056/ 72.99.44

Uit Sympathie

Gemeenteraadslid

Linda Verheye

**DE DUYSSENT PERYCKELS
VERDUIVELD LEKKERE SNACKS**

ST JANSSTRAAT 29
8500 KORTRIJK
tel. 056/21.54.63
(gesloten dinsdag)

*iedere 1 ste zondag van de maand:
JAZZBAND*

**Lecompte
zakenkantoor**

SNEPPESTRAAT 17 - 8560 WEVELGEM
tel (056) 41.44.23 - fax (056) 40.43.21

verzekeringen * leningen * beleggingen

DELSPORT

VREDESTRAAT 72
8790 - WAREGEM

tel. 056/60.30.29

Deneckere Rik
sanitair, zink en asfaltwerken

Henri Lebbestraat 97
8790 WAREGEM

Tel. 60.75.22
BTW 533.477.234

**RONNY BEYENS
VERZEKERINGEN**

ASSUBEL BANK
Tel & Fax 057/44 63.15

AGF

**Vlootjesveld 19
8954 WESTOUTER**

**FINA STATION
JACHRISS**

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