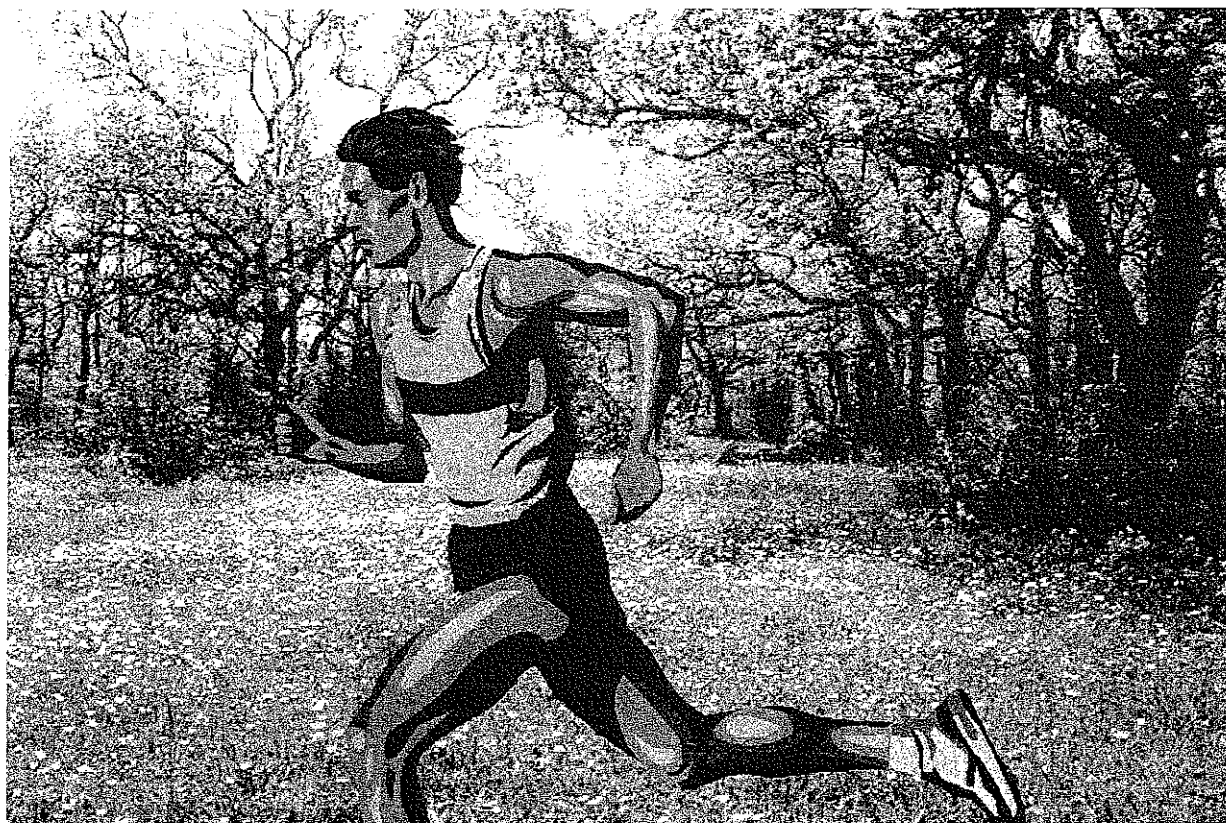


de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



December 2002
N° 31

DEXIA
BACOB
ACCENT
CREATIEF
MEUBINEX
SODEBOUW
DRUKKERIJ VANDEPUTTE

We zijn in de laatste dagen van november en als alles verloopt zoals geplant krijg je dit onder de neus ergens tussen Kerstmis en Nieuwjaar.
Dan is het de hoogste tijd om jullie bij deze vanuit de redactie en in naam van het ganse bestuur

“een zalig kerstfeest en een ongelofelijke fijne blessuurvrije 2003”

toe te wensen.



Dit wordt ondertussen onze Gavertrimmer 31, het winternummer van 2002.

Dat brengt ons tot het volgende: ooit hadden we eens het goeie voornemen om ieder seizoen een Gavertrimmer klaar te krijgen.

Met vallen en opstaan is ons dat niet altijd gelukt in het verleden maar het wordt anders. Samen met de nieuwe bestuurtop (Marcel en Yves) beloven we vanuit de redactie (Lode, Serge, Jan, Frank en Xavier) om in 2003

werkelijk stipt op 21 maart een lente nummer, op 21 juni het zomernummer, op 21 september het herfstnummer en natuurlijk op 21 december het winternummer te brengen.

Als we ooit eens te laat zijn kan je op Lode rekenen, in die zin dat hij u dan als compensatie voor het wachten, het boekje s'avonds voor het slapengaan komt voorlezen.

Marcel, Yves en het ganse bestuur hebben de nodige bergen verzet en straks kunnen we rondlopen met de nieuwe kledij, geruggensteund door twaalf hoofdsponsors en een twintigtal nevensponsors. In ons volgend nummer stellen we ze allemaal aan u voor, maar per 1 januari verschijnen ze dus reeds op de bestelde kledij.

Daar moet ik het nog even over hebben.

Doordat je bij het bestellen van de kledij ook uw lidgeld voor 2003 moest storten hebben we reeds een duidelijk beeld van wie straks ook in 2003 Gavertrimmer wordt.

Natuurlijk ontbreken er nog een aantal, misschien weet je helemaal van niets (iets mislopen met de post?) of heb je die kledij-flyer over het hoofd gezien of vergeten.

Hoe zit dat dus:

Lidgeld 2003 bij de Gavertrimmers kost 20 euro, daar is automatisch een gratis loopsinglet inbegrepen (geef de maat op bij het storten).

Je kon echter ook kledij bestellen (training 25 euro, wintervestje 45 euro of T-shirt 7 euro).

Als je erbij wil zijn in 2003 dringend dus het lidgeld storten (op rekening 068-21 19988-80 van de Gavertrimmers).

Wil je ook kledij, bel dan even naar Xavier

, we hebben wel wat reserve besteld.



Vanaf nu in uw geliefde Gavertrimmer meer orde (oei, dat wordt lastig), dus niet meer alles door elkaar maar in zeer duidelijke rubrieken gevat.

Wat mag je dus telkens verwachten.

Een inleiding

De rubriek "CLUBNIEUWS" (nu: Tiegem-Harelbeke, Gavertrimmersfeest, start 2003, enz)

De rubriek "ANDERS BEKEKEN" (nu: interview voorzitter Marcel, de toneelmicrobe die

Linda en Willy teistert, onze postbedelers (Guido en Jan in een glatspol)

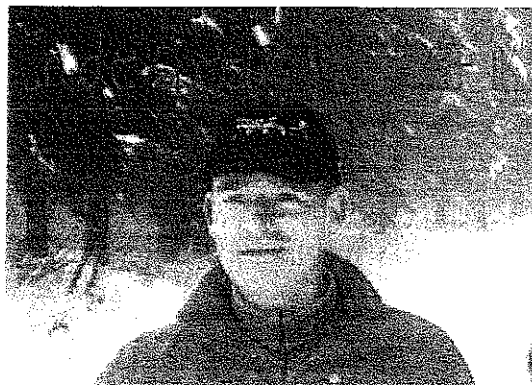
De "ARTIKELS EN VERSLAGEN" (nu: Hubert over de Gaverloop, Serge over

Ploegsteert)

De rubriek "FIT EN GEZOND" (nu: Lode over zijne griep ?)

De INFOKALENDER, de te lopen wedstrijden in het eerste kwartaal (Serge)

De UITSLAGEN door onze Jan



Xavier

DIT IS DE OFFICIELE AANKONDIGING VOOR EEN FANTASTISCHE DAG

Noteer hem meteen in uw nieuwe agenda 2003

ZONDAG 16 FEBRUARI 2003,

want dan grijpt op één en dezelfde dag

onze jaarlijkse clubwedstrijd **TIEGEM-HARELBEKE** en aansluitend de **GAVERTRIMMERS GEZINSHAPPENING** (thema: Valentijn) plaats.

Uurregeling van die bewuste zondag:

- 07.30 u: we vertrekken met de bus naar de startplaats (Tiegemkerk)
- 08.00 u: het startschot van de achttiende Tiegem-Harelbeke
- 09.30 u: hoogstwaarschijnlijk is iedereen ongeveer "binnen", elke aangekomen loper ontvangt een drankbonnetje en iets hartigs om in de cafetaria op krachten te komen en zijn wedstrijd ondertussen aan iedereen te vertellen (in geuren en kleuren)
- 10.45 u: we verplaatsen ons naar de Mariaschool op 't Eiland (schoolstraat)
- 11.00 u: Uitslag, beker- en andere medaille- en prijzentoestanden van Tiegem-Harelbeke (met film en foto's ?)
- 12.00 u: De Gavertrimmers Gezinshappening begint.

Op het menu:

*Voorzittersaperitief met borrelliages,
Koud buffet
gerookte zalm, heilbot en forel, gepocheerde zalm, seranoham met meloen,
paté van het huis
Warm buffet
Konijn op zijn Vlaams, kalkoenpavé met calvadossaus, kip Peking,
gegrild varkensvlees, peren, perziken en groentebuffet
Koffie met gebak*

Voor de kinderen (tot 13 j) een speciale formule (eigen menu, drinken, aparte ruimte voor spelletjes, video, bekende goochelaar) en voor de volwassenen, een tombola (wie tombolaprijzen heeft bezorgt ze aan Noël) en een verrassingsactiviteit tussendoor, muziek en drinken (tot aan de koffie inbegrepen, nadien aan 0,60 euro).

Wat moet dat allemaal kosten?

Je doet mee aan Tiegem-Harelbeke ? inschrijven bij Willy of Yves en 5 euro betalen of storten (068-2119988-80 v.d. Gavertrimmers).

en/of

Je komt naar het Gavertrimmersfeest ? inschrijven voor 8 februari en 29 euro (volwassenen) of 7,5 euro (kinderen tot 13j) betalen of storten (068-2119988-80 v.d. Gavertrimmers)

PS: Omdat sommigen dat allemaal misschien wel een beetje zullen vergeten tegen die tijd proberen we jullie daar ook nog eens voor te bereiken via een flyer (zo rond eind januari).

Tiegem~Harelbeke

CLUBNIEUWS



ZONDAG

16 FEBRUARI 2003

08.00 U

KOUD, WINDERIG, MIST ?

SNEEUW, REGEN, HAGEL, VORST ?

14 580 M

AANKOMEN IN MINDER DAN ÉÉN UUR ?

HET SNELHEIDSRECORD BREKEN ?

ZIJN WE MET MEÉR DAN 60 LOPERS ?



HAAL IK HET ?

LEEF IK NOG ?

MAMA...



De Nieuwjaarsreceptie

Traditiegetrouw gaat er voor al onze leden (en partners) ook en zeker in het jaar 2003 een nieuwjaarsreceptie door.

Het moment van het jaar om onze nieuwe voorzitter eens te horen spreken (hij is die nu al aan het voorbereiden), om reeds in te schrijven voor Tiegem-Harelbeke 2003, om mee te doen aan een mini-enquête, om aan Yvan te vertellen of je ons jaarlijks feest met uw aanwezigheid kunt opluisteren, om werkelijk eens alle nieuwe en oude leden in levende lijve te zien, om gratis een paar drankjes te kunnen nuffigen, enz.

Dus redenen genoeg om op zondag 5 januari 2003 vanaf 10 u aanwezig te zijn in de cafetaria van sporthal "De Dageraad",
Tot dan!

START * 2003 * START * 2003 * START * 2003

Het jaar loopt zo stilletjes op zijn einde. Tijd dus om een blik vooruit te werpen op wat komen gaat.

Wellicht denk je nu al aan Tiegem-Harelbeke van 16 februari 2003. Net als vorig jaar krijg je volop de kans je vormpeil wat op te vijzelen aan de hand van volgend drieluik.

Frank Deboosere voorspelt voor dinsdag 7 januari hevige sneeuwbuien en spekgladde wegen : duidelijk geen weer om een Gavertrimmer door te jagen. De pistetraining te Zwevegem wordt afgelast en als alternatief bieden we alle Gavertrimmers een uurtje **FLEXI-GYM** (van 20 tot 21 u) in het fitness-center Fit Control te Kuurne.

Flexi-gym combineert lenigheidsoefeningen en stretching. Een zegen voor elk Gavertrimmerslichaam. Niet te missen dus.

Hoe kan je best je conditie meten ? Inderdaad, via een COOPERTEST . Op zondag 19 januari lopen we weer heen en terug naar Zwevegem. Na 12 minuten hard labeur op de piste weet je meteen hoe ver je staat met je voorbereiding.

We zijn weliswaar een joggingclub maar waarom eens niet een "crosske" tussendoor ? Jullie talrijke opkomst tijdens de FORESTIERCROSS van vorig jaar bewijst dat dit moet kunnen. Op zondag 2 februari kan je gratis en vrijblijvend deelnemen aan de 2^{de} editie.

We warmen samen op, verkennen het parcours en gaan er ongeveer 5 km goed tegen aan. Elk deelnemer wint een fraai naturapakket : een rondje cooling-down in de Gavers.

De dag van Tiegem-Harelbeke hoef je dan al lang niet meer te vrezen; noch de slopende wedstrijd, noch de slopende receptie, noch het slopend feest achteraf. Dus geen excuses meer !

noteer alvast in je agenda :

dinsdag	07.01.03	20 u stipt	<u>Flexi-gym in Fit Control Kuurne</u> (aan de jachthaven langs de Leie) kostprijs : 5 euro/pp.
zondag	19.01.03	08u30	<u>Coopertest te Zwevegem</u> vertrek aan "De Dageraad" zoals gewoonlijk
zondag	02.02.03	08u30	<u>2^{de} Forestier-cross</u> warming-up zoals gewoonlijk

Hou ook volgende datum vrij :

zondag	16.03.03	<u>Daguitstap naar Sluis</u> Shopping + Jogging 1 mijl - 10 km - 21 km
--------	----------	--

Alle info krijgen jullie op de nieuwjaarsreceptie van zondag 5 januari.
Allen daarheen !

In de cafetaria met ...

In de cafetaria met ... is een nieuwe rubriek die we in het leven willen roepen om zo in ieder boekje een bepaald lid van onze vereniging in de kijker te plaatsen.



Voor dit eerste artikel was het dan ook logisch dat we van start gingen met onze kersverse voorzitter Marcel. Marcel voorstellen zou een boekje op zich zijn daarom ben ik direct met de deur in huis gevallen en heb Marcel geconfronteerd met enkele vragen waarvan je hier de antwoorden terugvindt.

*****Hoe heb je jouw eerste maanden als voorzitter ervaren?***

Ik heb er een goed gevoel bij en ben blij met de familiale sfeer die er heerst.

Ik zet men dan ook 100% in om alles in goede banen te leiden en zal dit blijven doen in de toekomst.

De eerste weken als voorzitter waren ook druk daar we zoek moesten naar sponsors voor onze vereniging. De contracten moesten na 3 jaar hernieuwd worden en dit is eigenlijk zeer goed meegevallen.

12 hoofdsponsors gaven ons het vertrouwen en vandaag kunnen we reeds 18 'kleine' sponsors aankondigen. Van een succes gesproken.

Dit komt alleen onze leden ten goede daar het grootste deel van dit geld gespendeerd wordt aan de aanschaf van nieuwe kledij.

*****Heb je direct positief geantwoord op vraag om Yvan als voorzitter op te volgen?***

Ik heb geen ogenblik getwijfeld. Daar ik reeds ondervoorzitter was, was dit een logische stap. Ik ben ook reeds jaren lid en ken dan ook de Gavertrimmers door en door. Ik ken eigenlijk het huis redelijk goed.

*****Wat wil je in de nabije nog realiseren?***

Ik wil nog zoveel realiseren!

Wat ik echter in de eerste plaats wil bereiken is terug het ledenaantal op het oude niveau terugbrengen, dit wil zeggen 120 'actieve' leden.

Dit is echter geen zaak van één man, maar daarvoor vraag ik de hulp van alle leden. Heb je een vriend(in) of een collega die loopt of er mee wil starten, breng hem of haar in contact met de Gavertrimmers.

Daaraan gekoppeld is het tevens mijn bedoeling om de aanwezigheid bij andere sociale activiteiten terug op peil te brengen. Bijvoorbeeld het ledenfeest is er voor alle leden, hun partners en kinderen. Het moet onze bedoeling zijn om ook hier de aanwezigheden te laten stijgen.

Laatste opmerking geldt eigenlijk voor alle activiteiten. Misschien ligt de oorzaak van de terugloop op deze activiteiten aan ons en is de datum verkeerd gekozen.

Ik denk hierbij aan de verrassingsloop. Het is mogelijk dat deze slecht in de kalender past door het verlof of andere activiteiten.

Hierbij vraag ik dan ook de hulp van alle leden! Is dit zo, geen a.u.b. feedback hierover. Een andere betrachting is en blijft het kerngezond houden van de financiële toestand. Doch met de hulp van onze penningmeester kan dit geen probleem zijn.

*****Welke boodschap wil je nog meegeven aan de leden?***

Een laatste boodschap die ik wil meegeven is in verband met de nieuwe kledij. We hebben er als bestuur naar gestreefd om deze zo financieel aantrekkelijk mogelijk te maken.

Het is nu zo dat iedereen die zijn lidgeld betaalt, gratis een singlet krijgt. Dit alles wordt voor een groot deel betaald met het opgehaalde sponsor geld.

Het is daarom zeer belangrijk dat we deze uitrusting dragen in de wedstrijden die we lopen, als dank naar deze mensen toe.

Doen zou ik zo zeggen.

Dit was het eerste interview in het kader van 'In de cafetaria met...'. Volgende keer kunnen jullie een interview verwachten met ... Dit is echter nog een redactie geheim.



Serge.

Hun bestaansreden vinden ze, in het sponsoren van goede doelen (wereldwijd en plaatselijk) van uit een select groepje (niet onbemiddelde) gelijkgezinden, die gelden bijeenprokkelen, door het betalen van een soort lidgeld (.... dat van onze Hervé is daarbij vergeleken slechts een aalmoes).

Ze komen elke week samen (niet om te lopen zoals wij dat doen) maar om te eten.

Per 18,5 euro (zij zeggen daar dagschotelprijs tegen) staan zij 2,5 euro af voor de Rotarykas .

En je kan niet zo maar lid worden, zoals je dat zelf wilt. Je moet door iemand van de club als kandidaat-lid voorgedragen worden.

Want zij hebben ook iets als een ethische code: het is niet genoeg van geld te geven voor het goede doel, neen, je moet ook nog in het dagelijks leven een beetje serieus zaken doen. eerlijk zijn, menselijk en betrouwbaar

Tijdens de laatste rechte lijn (ik moest toch niet mee spurten voor kampioen) zat ik mij nog af te vragen of Hervé wel in aanmerking zou komen voor kandidaat-Rotary-er persoonlijk vrees ik een beetje voor die ethische code, maar als iemand anders hem wil voordragen mij niet gelaten .

“Zouden zij in het echte leven wel altijd zo nobel bezig zijn”, begon ik plots even te twijfelen, want, na 2 ronden luisterbereidheid werd ik door mijn Kluisegemse informant prompt voorbijgestoken in een laffe (want niet aangekondigde) eindspurt .

Toch kon ik er achteraf vrede mee nemen: ik had tenslotte slechts 3 euro betaald, en bleef niet voor het middagmaal. (half twaalf thuis had mijn eigen keukenprinses gezegd)

Ik werd geen kampioen maar mijn kleine prijs was me evenveel waard . Een soort langwerpige handtasje met ritssluiting bedoeld voor tennisballen (voor uw vuile schoenen n.v.d.r.), maar vrouwlief zal hem gebruiken als familie-toilettas, zegt ze .

Toen ik welgezind de Gavers wou verlaten , werd ik nog toegewuifd door een vriendelijk stel in een (volgens mijn stand) veel te grote vierkante Volvo, boekhoudkundig vermoedelijk aan zijn tweede (derde n.v.d.r.) afschrijving toe .

Echter , mijn ethische code verplicht mij daarover geen verder oordeel meer te vellen

Dag jager in mij , dag kandidaat-rotary-er in mij , dag weerwelgezinde gavertrimmer in mij !

Hubert

Om even bij stil te staan nu de winter stilaan zijn intrede doet ...

UIT DE GRIEP VAN DE GRIEP

Of hoe lopen uw immuunsysteem kan versterken en u kan beschermen tegen verkoudheden en griep.

Stel : je spreekt af met een collega-Gavertrimmer om samen naar Ploegsteert te rijden. Je verkeert in prima conditie en je loopt er je besttijd. Je collega voelt zich wat grieperig en moet na enkele kilometers de strijd staken.

Op de terugreis babbel je nog wat na over de wedstrijd en je kijkt al uit naar de volgende uitdaging : de Kerstcorrida te Deerlijk. Dat kan niet meer fout lopen. Althans, dat denk je.

De dag nadien voel je je echter wat duizelig. Je begrijpt het niet en stapt meteen naar je huisarts toe. Hij stelt de eerste griepverschijnselen vast.

Alles wordt meteen duidelijk : na de zware wedstrijd en het samenzijn met je zieke vriend is je afgetrainde doch vermoeide lichaam een gemakkelijke prooi voor een infectie geworden.

Spijtig, maar dit kon vermeden worden.

Ondertussen is medisch bewezen dat wie regelmatig sport een natuurlijke afweercelfunctie heeft die tot 50 procent beter functioneert dan bij niet-fitte mensen.

Maar onderzoeken tonen eveneens aan dat wie als looper meer dan 90 kilometer per week traint, twee keer zo veel kans maakt om ziek te worden.

De gulden middenweg lijkt dus weer maar eens de verstandigste keuze.

Of je nu in een intensieve trainingsfase zit of gewoon zonder kleerscheuren de winter wil doorkomen, volgende tips zorgen ervoor dat je je trainingen tijdens de komende maanden niet hoeft stop te zetten wegens winterse ongemakken.

Vermijd contact met mensen die verkouden zijn.

Handen schudden en bij zieke mensen vertoeven probeer je best te beperken.

Was regelmatig uw handen.

Doe dit uit voorzorg om virussen af te houden.

Haal een griepinjectie.

Een veilig en effectief middel en een goed idee voor wie 's winters een marathon wil lopen.

Drink sportdrank voor en na een zware wedstrijd of training.

Zorg er voor dat je suikerspiegel niet daalt want anders activeer je je stresshormonen en dit heeft een nefaste invloed op de immuniteit.

Vermijd mentale stress.

Wedstrijden lopen bezorgt je sowieso wat fysieke stress. Mentale stress verdubbelt uw kans

om ziek te worden. Wie het privé of op beroepsvlak te druk heeft, overweegt misschien best niet te diep te gaan op trainingen of wedstrijden.

Wees voorzichtig met afvallen.

Een streng dieet ondermijnt je weerstand. Wie 700 gr/week afvalt, verstoort zijn immuunsysteem en wordt gemakkelijker ziek.

Houd u aan een evenwichtige voeding.

Tijdens periodes van intensieve training worden vitaminen en mineralen belangrijker dan ooit.

Zorg voor voldoende slaap op het juiste tijdstip.

Te weinig slaapt ondermijnt je fitheid. Slaap steeds het zelfde aantal uren op het zelfde tijdstip. 8 uur slaap is echt geen overbodige luxe.

Voorkom overtraining.

Het allerbelangrijkste in je training is steeds de ideale verhouding te vinden tussen inspanning en rust. Wie te hard traint, flirt vaak met blessures of ziektes. Ga dus niet over die smalle scheidslijn maar luister altijd naar je lichaam.

Je zal misschien besluiten dat veel van deze zaken het ganse jaar door gelden. Inderdaad, maar probeer er tijdens de wintermaanden wat extra aandacht aan te schenken.

MAAR WAT ALS JE DAN TOCH ZIEK WORDT ?

Veel lopers zijn van mening dat zij bij een gewone verkoudheid zonder koorts hun klachten (verstopte neus, zere keel) kunnen verlichten door lichtjes te blijven doortraineren.

Flink zweten lijkt te helpen, maar zorg dat je voor en na de training voldoende drinkt.

Lopen met een banale hoofdverkoudheid kan dus nog net.

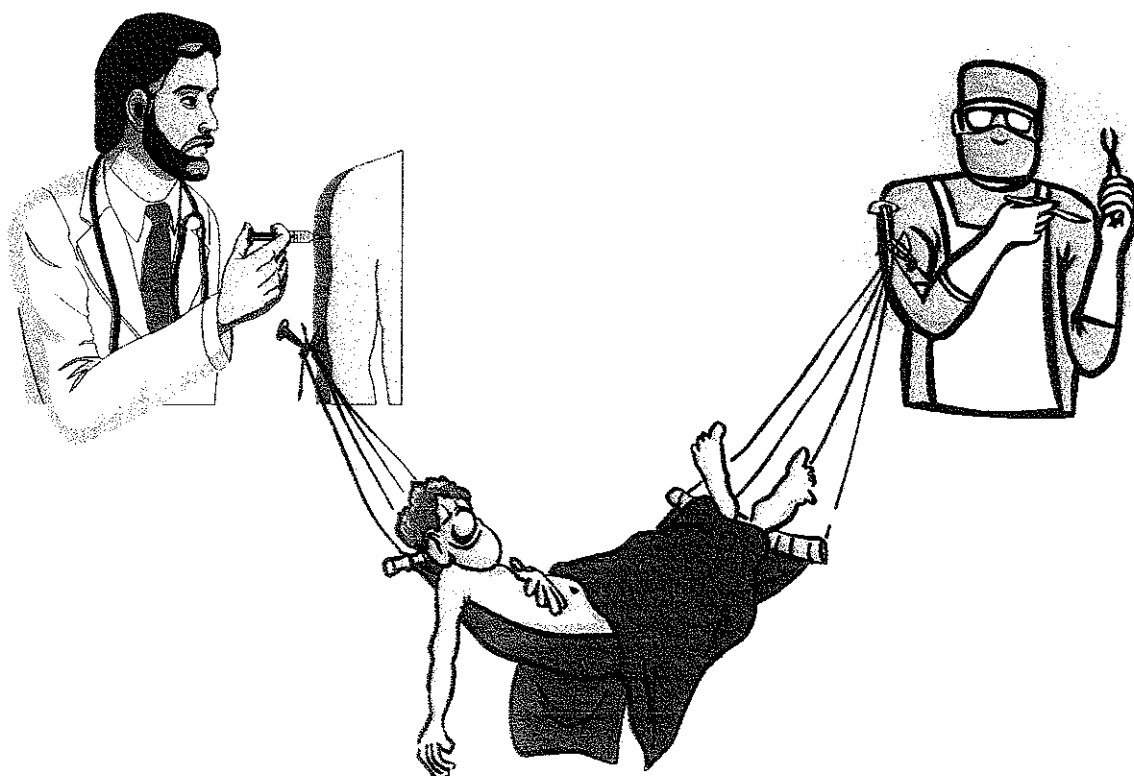
In geval van griep moet u evenwel niet lopen. Griepsymptomen zijn koorts, extreme moeheid, spierpijnen en gezwollen lymfeklieren. Blijven trainen vertraagt het herstel. Zelfs na het verdwijnen van de symptomen kan je best de eerste weken niet echt doortraineren.

Wie bovendien te vlug de draad weer oppikt, dreigt kennis te maken met het postvirale vermoeidheidssyndroom (PFS).

In extreme gevallen zijn mensen zelfs overleden door intensief trainen tijdens een acute virusziekte.

De boodschap blijft overduidelijk : luister naar je lichaam !

(Samenvatting uit artikel uit Runnersworld – januari 2000)





uitslagen



rechtzetting

Za 31/08/02 22ste Dwars door Grijsloke

12 Franky De Rammelaere 1:17:27 l.p.v. 1:27:27

Vr 26/07/02 10 Mijl van de Haan

7 Franky De Rammelaere	0:54:02	72 Serge Bekaert	1:05:22
38 Guido De Praetere	1:00:49		

06/10/02 Statieloop-Deerlijk

heren 12,8 KM (aank. 51)

20 Xavier Deprez	0:52:39	42 Lucien Lefevre	1:00:02
------------------	---------	-------------------	---------

dames 5,12 KM (aank. 13)

6 Liane Holvoet	0:21:47
-----------------	---------

Za 12/10/02 Moryjogging - Herzele

12 KM (aank. 46)

7 Franky De Rammelaere	0:43:39	18 Didier De Rammelaere	0:46:56
------------------------	---------	-------------------------	---------

6 KM (aank. 54)

32 Rik Schedin	0:27:28
----------------	---------

12/10/02 Dwars door Geluwe

14,6 KM (aank. 211)

113 Xavier Deprez	1:01:42
-------------------	---------

4,1 KM (aank. 224)

Liane Holvoet

19/10/02 De Olifant Oostende 10 KM (aank. 260)

25 Franky De Rammelaere	0:34:51	105 Xavier Deprez	0:42:24
45 Didier De Rammelaere	0:37:51	174 Rik Schedin	0:46:39
87 Serge Bekaert	0:40:51		

26/10/02 Vredesloop Ieper 12 KM (aank. 138)

40 Yves Lagage	0:47:27	93 Liane Holvoet	0:54:58
52 Xavier Deprez	0:49:36	131 Hubert Soenens	1:03:37
78 Herve Vanhuyse	0:53:33		

30/10/02 Armentieres 10 KM (aank. 105)

75 Franky Vandoorne

10/11/02 Gaverloop Harelbeke

8 KM 35 aankomsten met een vijftiental Gavertrimmers (geen uitslag)

Ma 11/11/02 Ploegsteert**8 KM (aank. 2320)**

142 Serge Bekaert	0:31:51	1064 Daniel Declerck	0:41:43
-------------------	---------	----------------------	---------

1/2 Marathon (aank. 1562)

28 Franky De Rammelaere	1:14:57	828 Inge Huysentruyt	1:42:29
170 Geert Verschaeve	1:25:39	877 Rik Schedin	1:43:39
336 Johan Christiaens	1:31:06	898 Georges Van Niewenhove	1:43:59
358 William Verhaeghe	1:31:37	950 Herve Vanhuyse	1:45:02
Steefan Dekeyser	1:33:20	1464 Hubert Soenens	2:03:38
744 Xavier Deprez	1:40:17		

24/11/02 Westlaanrun Roeselare 905 KM (aank. 189)

91 Xavier Deprez	0:39:36
------------------	---------

Wedstrijden 1e kwartaal 2003

Datum	Uur	Wedstrijd	Afstand
4-01-03	14:30	Nieuwjaarscorrida - Lombardsijde	10 km
11-01-03	14:00	Leopoldsloop - Waterfliet	21 km
12-01-03	16:30	Corrida - Aalst	12 km
19-01-03	9:00	Coopertest - Zwevegem (Gavertrimmers)	12 min
2-02-03	10:20	Corrida van 't Sas - Oostende	6 km
2-02-03	8:30	Cross - Gavertrimmers	5 km
16-02-03	8:00	Tiegem - Harelbeke	14 km
22-02-02	14:00	Leopoldsloop - Waterfliet	27 km
2-03-03	11:00	Oostende - Brugge - 10 miles	16 km
7-03-03	9:15		7 km
	10:30	Halve Marathon - Torhout	21 km
16-03-03	12:45		10 km
	13:00	Zwinstedenloop - Sluis	21 km
	13:10	Jeugdloop	1,6 km
23-03-03	12:00	Nike Halve Marathon - Oostende	21 km

Onze trouwe ADVERTEERDERS:

DE DUYSANT PERYCKELS
VERDUIVELD LEKKERE SNACKS

St Jansstraat 29
8500 Kortrijk
tel. 056/21 54 63
gesloten dinsdag



ERIK DE JONGHE
Stasegemsesteenweg 74
8530 Harelbeke
tel. 056/72 99 44

DELSPORT

Vredestraat 72
8790 Waregem
tel. 056/60 30 29

FINA STATION
JACHRISS

Kuurnsestraat 2- 4
8531 Hulste
tel. 056/71 22 98

JO CLAERHOUT
DVV
alle verzekeringen

Kortrijksesteenweg 12
8530 Harelbeke
tel. 056/72 88 88

Verzekerings- en boekhoudkantoor
VANDERBAUWHEDE - MEURISSE

Broelstraat 80
8530 Harelbeke
tel. 056/70 32 04

CONSTRUCT GLAS
B.V.B.A
alle glaswerken

Berkenlaan 144 A
8530 Harelbeke
tel. 056/70 40 00



MADERNA TEXTILES
alle textielgarens

Luc PICCAVET
Dam 61/B 8500 KORTRIJK
tel. 056/20 51 62
fax. 056/20 51 58
tel. privé 056/22 27 94
