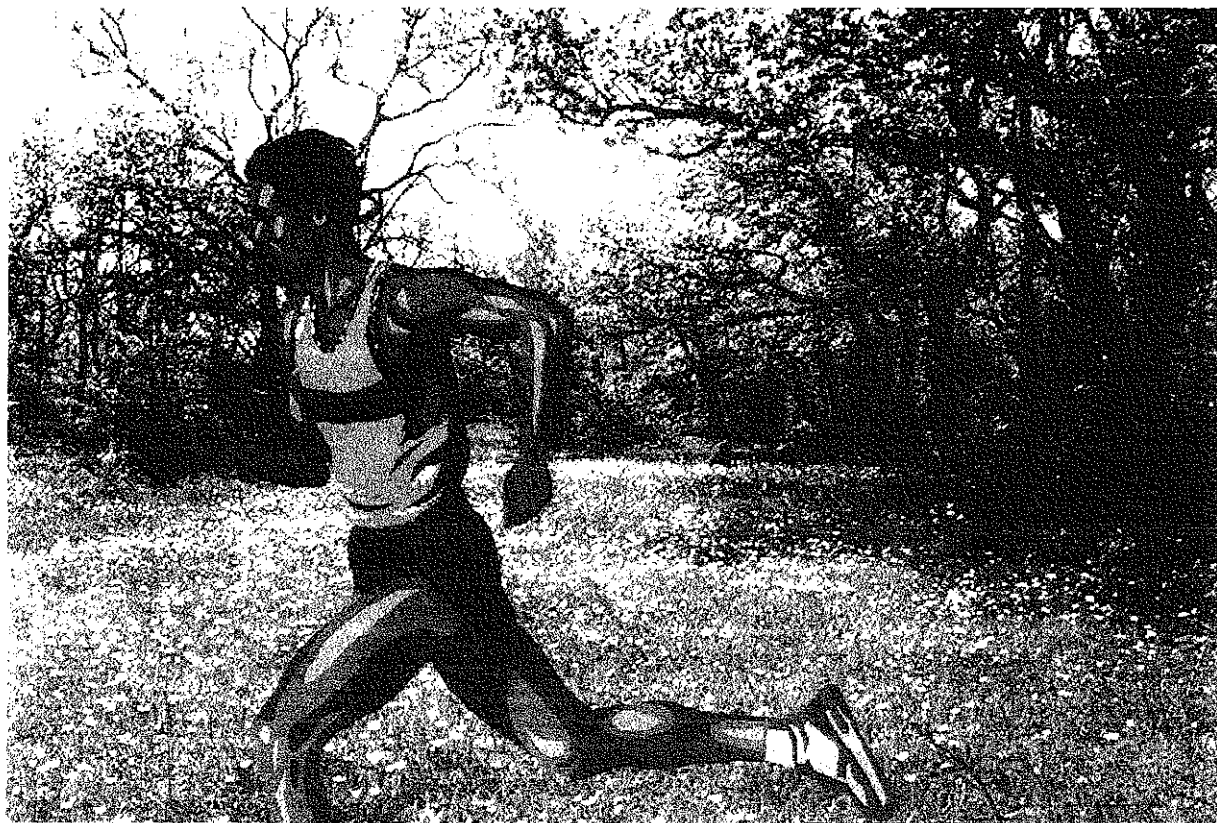


de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



 **ACCENT**
zelfklevende etiketten

DEXIA
Bank HARELBEKE

 **D.V.V.**
Verzekeringen
Jo Claerhout

KOPIE
HARELBEKE

MEUBINEX
Carpet Convertors

Juni 2003

N° 33

PASSAGE
FitnessFirst

SCHRIJNWERKERIJ
VR OMAN B.V.B.A.

SPANO n.v.

CREATIEF
grafisch buro



TRAITEUR
MESTDAGH

F.D.G

31 mei 2003



Glavertrimmer 33 ondertussen en het wordt terug een zeer stevige klif (in aantal bladzijden). Terwijl ik hier de laatste lijnen aan het intikken ben zullen jullie die pas per 21 juni lezen. Daarmee begint dan de officiële zomer terwijl het hier en nu toch ook zo'n 30° C is.

De drie weken tussen nu en 21 juni worden gebruikt om dit boekje in de nodige exemplaren te kopiëren. Daar zorgt onze penningmeester Frank Bossvyt voor.

Wat mag je allemaal als lectuur op de volgende bladzijden verwachten:

- Belangrijkje weetjes
- Verslag uitstap naar Sluis met de nodige foto's door Guido De Praitere
- Verslag BodyFit wedstrijd door Steefan Dekeizer
- Verslag TeamRun in Avelgem met foto's door Trees Capon en Geert Verschaeve
- "Gefrustreerde Mannen" door Serge Bekaert
- Verslag Dwars door Brugge door Lode Schamelhout
- Verslag 20 km van Brussel door Serge Bekaert
- Verslag CaniCross door Gilbert Ollevier
- Verslag bezoek aan Passage Fitness First door Yves Lagage
- Aankondiging Verrassingsloop 2003
- Aankondiging 100^{ste} marathon van Willy Lemaire
- Na de Marathon des Sables door Johan Vervaecke (voorzitter joggingsclub Deerlijk.)
- "Fartlek in de Glavers" door Lode Schamelhout
- RECRE-AZW iets voor u? door Lode Schamelhout
- Lijst loopwedstrijden 3^{de} kwartaal door Serge Bekaert
- Uitslagen voorbije wedstrijden door Jan Schedin



De redactie

Weetjes en andere belangrijke items !

-Bij Steefan Dekeizer kan je de videocassette van Tiegem-Harelbeke bestellen voor 5 euro is ze de uwe.

-Een van de overeenkomsten met hoofdsponsor Passage Fitness First is dat we met de Glavertrimmers een vervolg zouden breien aan de PottelbergRun van weleer (ingericht door voormalige ondervoorzitter Ghislain Bruggeman). Die wedstrijd komt er op zaterdag 25 oktober als 1^{ste} Passage Fitness Run. De volledige aankondiging en folder bezorgen we jullie alsnog. We hebben echter niet alleen nood aan jullie massale deelname maar ook aan nog heel wat helpers. Geef alsjeblief eens een seintje aan Yves Lagage als je wilt helpen.

-Glavertrimmerskledij !

Alle kledij is alweer beschikbaar zowel de singlets, de T-shirts, de trainings en nog enkele vestjes. Heb je nog iets nodig neem eens contact op met Xavier. Ook wie nog geen kortingskaartje heeft voor Jacky Sport, zelfde nummer bellen.

-Een email van 12 mei van Kurt Leenknecht vertelt ons het spijtige nieuws dat hij een spierscheur in zijn kvit opgelopen heeft tijdens een wedstrijdje mini-voetbal en daardoor Kortrijk -Brugge misschien wel in het water ziet vallen. Jammer !

-Helaas ook triestig nieuws met het overlijden van de moeder van Hervé Vanhuyse op 11 april en het overlijden van de moeder van Jozef Debaveye op 27 maart. We betuigen onze innige deelneming.

-Laurent en Claire 12 april 2003, Prins die huwt en wie mocht er naar toe ?
Geert Vanloot

«Nieuw pak
speciaal voor de
gelegenheid»



HARELBEKE - Geert Vanloot (42), hoofdverpleger in het Kortrijkse rusthuis Sint-Jozef, heeft zijn uitnodiging voor het concert te danken aan zijn werk als voorzitter bij de vereniging Natuurpunt, afdeling Harelbeke en Deerlijk, dat 230 vrijwilligers telt. De man liep er piekfijn bij. «Ik heb ter ere van prins Laurent een nieuw pak gekocht», stelt hij. «(knipoog) Alhoewel ik misschien toch niet helemaal eerlijk ben, want dat nieuwe pak zal ook goed van pas komen op de plechtige communie van mijn dochter.»

Geert Vanloot had geen cadeautje bij voor het koppel. «Ik heb gebeld naar het kabinet van gouverneur Paul Breyne, en daar zeiden ze me dat dit niet nodig was. Ik denk ook niet dat Laurent en Claire hierop staan», aldus Geert Vanloot, die duidelijk in zijn nopjes was.

Sluis , anders bekeken !!

Relaas van de feiten

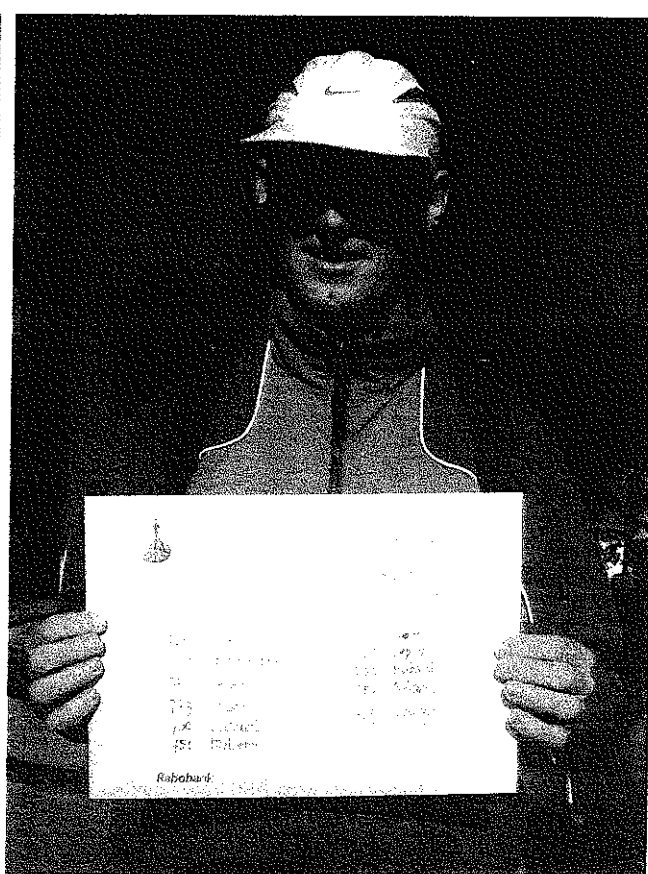
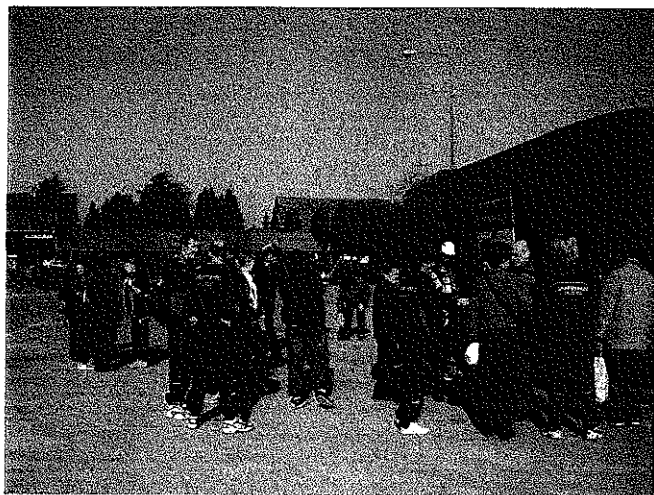
Als je Sluis zegt , dan hoor je vaak heel veel verhalen over alles en nog wat anders... , de rapsten en slimsten onder u zullen wel weten wat ik bedoel !!

Welnu , gisteren hebben wij Sluis anders bekeken met onze vrienden Gavertrimmers. 't Was plezant vertoeven in het o zo mooie en knusse dorpje net over de Nederlandse grens. Onze dames waren in alle staten na het bezoek aan het zo befaamde grensdorpje In zoverre dat wij mannen ons genoodzaakt zagen dit bezoek nog eens over te doen op een later tijdstip. Blijkbaar hadden onze wederhelften (waar heb ik dit woord nog gelezen onlangs !!) niet voldoende tijd gehad om de boetiekjes (de activiteiten der boetiekjes mag u zelf invullen ...) te bezoeken. Het moge gezegd , het is een aangenaam winkeldorpje en dus zeker een bezoekje waard.

Rond 8u45' was het verzamelen geblazen bij de zondagse vertrouwde kipkar op het marktplein. We werden verwelkomd door Lode en zijn gevolg en konden kennis maken met onze reisgezellen. Al vlug vernamen we dat onze vriend en ploegmaat Hans uitverkoren was om met het RADIO2 gezelschap de 10 km wedstrijd te lopen. De nodige info is door Lode zorgvuldig meegedeeld geweest op de bus.

't Was ook daar dat we vernamen dat Hubert in laatste instantie had moeten afmelden wegens ziekte Spijtig Hubert , je hebt wat gemist. Net toen Lieven een uiltje wou vangen (deze had blijkbaar een zware avond/nacht achter de rug) gooide Xavier roet in het eten toen hij uitpakte met een leuke muziekkwis. Hij (Lieven bedoel ik ...) is zelfs dan nog gekoppeld geweest aan Serge op de koop toe Of hij (of Serge) dat nu erg vond laat ik in het midden Er werd heel ernstig (sic ...) gekwist in groepjes en eenieder zocht of dacht zich suf op de tonen van Xavier zijn cassette naar de uitvoerder van de opeenvolgende stukjes muziek die we te horen kregen.

Na het muzikaal gedeelte kreeg ieder groepje nog een volgend deeltje af te werken en dat nam heel wat tijd in beslag gedurende de vrije momenten van onze dag. Tijd voor verveling was er zeker niet en iedereen zocht koortsachtig naar de goeie oplossingen Toevallige voorbijgangers werden



aangeklampt en de obers van dienst (later op de dag weliswaar) werden ingeschakeld bij vele vraagjes. Één vraagje wist iedereen correct te beantwoorden en dat was die waar we op zoek moesten gaan naar een zeer rondborstige dame Niemand had problemen met deze vraag en voor een buitenstaander zal dit misschien wel wat merkwaardig overkomen Jaja u hebt het ook juist geraden thuisblijver, het ging over Lolo Ferrari (weet niet of ik het juist geschreven heb maar zie ze zo voor mij !!)

U hebt het al begrepen , we waren natuurlijk al lang ter plaatse toen en hadden reeds in onze basis " De Houtbaai " (overigens prachtige en heel nette horecazaak) een lekkere koffie of choco genuttigd en onze meegebrachte boterhammetjes of andere aanverwanten ... Mijn vermoeden is dat Lode toen al aan de inhoud van zijn boterhamdoosje, met noten rozijntjes en nog andere geneugten voor een zelfbewust loper , begonnen was !! Dat vermoeden is bij mij gegroeid nu ik de uitslag onder ogen krijg en vaststel welke schitterende wedstrijd hij wel gelopen heeft !! Dertiende op 260 deelnemers betekent inderdaad al heel wat ..

Ja inderdaad , er is ook nog gelopen geweest Nadat alles netjes was afgehaald door Lode en Lieven zijn we ons allemaal gaan klaarmaken voor de wedstrijden waar we eigenlijk voor gekomen waren. Overigens heel aangenaam en gastvrij ontvangen geweest door onze noorderburen Na de nodige meditatie en mentale voorbereiding kon de 10 km van start gaan om 12u50. Onder massale belangstelling en in een prachtig weertje trok de sliert zich op gang. Op een ronduit schitterend parcours namen een dikke 250 lopers de start. Daarbij ook 11 gavertrimmers (als ik goed geteld heb ...)

Een aantal randbemerkingen bij de deelname van onze ploegmakers

Over Lode heb ik het daarnet al even gehad. Ook Serge liep een mooie wedstrijd en eindigde in de voorste gelederen (24^e) Xavier had zich mentaal niet hoeven te vermoeien daar hij Liane de muziekkwis had laten verbeteren en liet tijdens de wedstrijd zijn goeie vorm zien (49^e) Even later haalde Yves ook knap de aankomst op een verdienstelijke plaats (60^e) Vrouwtjelief Natalie kreeg blijkbaar het gezelschap van Koen (terug van weggeweest) en is knap zesde dame bij de seniores geworden (70^e) Koen hield dus gelijke tred , had m.a.w. goed gezelschap opgezocht tijdens de wedstrijd en lijkt stilaan de oude Koen terug te worden na zijn

kwetsuur(71^e) Daarmee eindigde hij op 3^e van Natalie. Hans had zich als gavertrimmer in de blauwe kleuren van RADIO2 uitgedost (met gele kanarie weet je wel !!) Voor één keer mocht dat gerust zolang het maar geen rood was Vele gavertrimmers hebben immers een lichte allergie tegen de rode kleur !! Hij liep zijn wedstrijd gemotiveerd als altijd en eindigde 125^e net voor Liane (128^e) die blijkbaar ook had genoten van het mooie parcours ... Nog drie dames vervolledigen de uitslag van de 10km. Daaronder Trees die haar ventje wandelen had gestuurd naar de Kimmel doch de deugniet had zijn fiets in 't geniep in de koffer gedropt. Trees werd 161^e. Isabelle , één van onze laatste aangeslotenen lijkt zich reeds goed thuis te voelen in onze groep en dat doet ons deugd. Zij haalde de meet op een 188^e plaats. Goedlachse Rita , zoals we haar kennen was heel eventjes van haar kroost verlost en genoot van onze mooie dag en haalde de meet in 58 min. rond (222^e) Daarmee sloot zij het rijtje gavertrimmers af bij de 10 km loop.

Enkele jeugdige (toekomstige ??) gavertrimmers (trimsters) hadden zich tijdens de jeugdwedstrijd in positieve zin laten opmerken met zelfs een eerste plaats bij de meisjes !! Proficiat Cindy en doe zo voort ...

Spijtig genoeg konden wij (1/2 marathon deelnemers) onze vrienden op de 10 km wedstrijd niet aanmoedigen aangezien wij de start moesten nemen eventjes na hen om 13.00 u.

Het boterhammetje was al lang verteerd en na een kleine file te hebben doorlopen (aan het kleinste lokaaltje in de sporthal ...) konden wij met een goed gevoel de start nemen. Toch een 9tal gavertrimmers namen daarbij de start. Daarbij ook enkelen die met eigen vervoer ter plaatse waren geraakt. Franky schoot alweer de hoofdvogel af voor de groep in een mooie tijd van 1u16'52" (51^e). Geert liet ook zijn goeie vorm blijken en voelt zich blijkbaar nog steeds goed thuis op Nederlandse bodem !! (77^e) Stefaan (Canniere) kwam ik tegen tijdens de wedstrijd aan het keerpunt van de wedstrijd ongeveer daarna niet meer !! (148^e)

Onder de aanmoedigingen van de overige meegereisden (waarvoor dank) en de olijke Nederlanders haalde ik zelf de streep net beneden 1u30' (187^e) Lieven , die samen met Lode de trip voor ons perfect had voorbereid , strandde op de 256^e plaats. Inge , in volle voorbereiding voor Rotterdam , ontgoochelde niet en kreeg tijdens haar wedstrijd de steun van Gino. (340^e en 341^e) Kurt was ook present met zijn trouwste supporter aan zijn



zijde (mama Leenknecht dus ...) en is 351^e geworden. Ongeluksvogel van de dag was Hans die met krampen heel wat had afgezien en stukjes had moeten wandelen. Het zag er nochtans goed uit tot km 12 toen we samen in een mooi groepje zaten ... Hans is uiteindelijk 385^e geworden.

Na ons verkwikkend douchke snel wat stoelen bijeen gescharreld om hoopvol bij een natje de tombola af te wachten. En dan komen we bij de apotheose van de dag toen niemand minder dan Xavier de fiets won ... De pret kon niet op en het zweet brak Xavier even uit !! Voldaan van onze deelname aan de wedstrijd en gelukkig voor onze vriend Xavier, konden wij terug naar onze basis " De Houtbaai ".

Nog even is er gespeculeerd geweest of dit nu de 1^e prijs van onze kwis zou worden, maar Xavier had plichtsbewust voor een andere verrassing gezorgd.

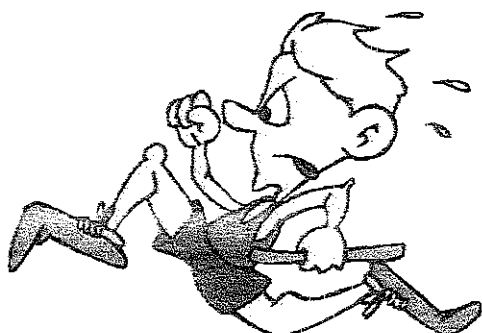
Na een heel lekker etentje met specialiteit van grillades konden we zeer voldaan huiswaarts. Toch nog even in de file moeten aanschuiven, doch dat kon de pret allang niet meer bederven. Xavier pakte uit met de uitslag van de kwis waarbij Desiré en Geert als winnaars uit de bus kwam.

Ondergetekende kreeg zelfs prompt een dikke zoen van de winnares voor zijn klein beetje hulp bij het zoeken naar de goeie oplossingen. Ze had in haar eigenste Nederland haar slag duidelijk thuisgehaald !!

Hoogstwaarschijnlijk familie of Nederlandse vrienden erbij betrokken !! Lode bedankte op de bus nog even de chauffeur van dienst voor de veilige reis heen en terug. Uiteraard gaat onze lof naar Lode en Lieven voor de voorbeeldige organisatie van deze geslaagde uitstap voor onze groep. Ik meen daarbij te mogen spreken in naam van gans de groep !!

De details over de nachtelijke massage die Lode nog te wachten stond van Sabine (of was 't net omgekeerd ??) kan ik u spijtig genoeg niet meedelen ..., wegens niets vernomen achteraf !! We vernemen het wel uit Lode zijn mond vermoed (en hoop) ik op een later tijdstip !!

Op naar een volgende en even leuke activiteit zou ik zeggen
Groetjes van uw verslaggever ter plaatse.



Guido

BODY FIT

Vrijdag 2 mei 2003, bleken de weergoden - tijdens de opwarmingsronde van de Body fit run – ons allesbehalve goed gezind. De hemel stond stormachtig zwart, en voorspelde weinig goed. Regelmatig vielen enige druppels – groot als een kwartelei – uit de lucht. Voorbode van zware wedstrijdstandigheden.

In weerwil hiervan werd de start op het voorziene uur gegeven. Het startschot werd gegeven door Xavier, ter plaatse dienst doend als locale “Sergio”

Naar goede bodyfit gewoonte was de start verschroeiend snel. Waarbij er – klassiek – enige atleten ei-zo-na een koprol maakten over de wegmarkering (lees “puntmutsen”)

Het plezante aan de bodyfit is dat het parcours zeer overzichtelijk is. Terwijl je zelf het uiterste uit je karkas aan het persen bent, zie je de betere lopers tot 2 bochten ver gezwind vooruit vliegen.

Op het einde van de eerste ronde brak een striemende regenbui los. Waarschijnlijk overwogen velen even op te geven, doch gelukkig was de bui van zeer korte duur. Achteraf gezien was ze eigenlijk een welkome afkoeling.

Het zwaarste eind bleek het stuk op de grote baan, vlak bij de bodyfit zelf. Hier zat de wind perfect op kop. De kunst bestond er dan ook in op dit stuk asfalt een breed gebouwde “haas” te vinden, bereid zich voor u kapot te lopen. Waarbij je zelf enkel de wind langs uw singlet voelde flapperen.

Yves Lagage, vast deelnemer aan alle wedstrijden, doch deze keer “gekwetst” (aheum) nam de bevoorrading waar. En als geoefend loper wist hij precies hoe de bekers aan te reiken, zodat er zoveel mogelijk in bleef.

Misschien is het mijn verbeelding, of de vermoeidheid. Maar in elk geval leek de wind de derde ronde nog gevoelig te verstrakken. Gelukkig zat ze niet té nadelig. En gelukkig voor de dames dienden ze deze derde ronde niet uit te lopen. Sic. Wanneer wordt er een wedstrijd georganiseerd waar de heren een rondje eerder mogen stoppen ?

Franky, nog steeds in de vorm van zijn leven, liep aan bijna 18 km/u de drie rondjes uit. Kwade tongen beweren dat hij gehaast was om thuis te geraken, kwestie van zijn favoriet programma (Idool 2003) niet te missen.

Lode, ook in bloedvorm, haastte zich aan bijna 17 km/u over de meet. Niet dat “idoöl 2003” hem interesseert, doch Sabine stond klaar met het avondmaal, waar hij blijikbaar trek in had.

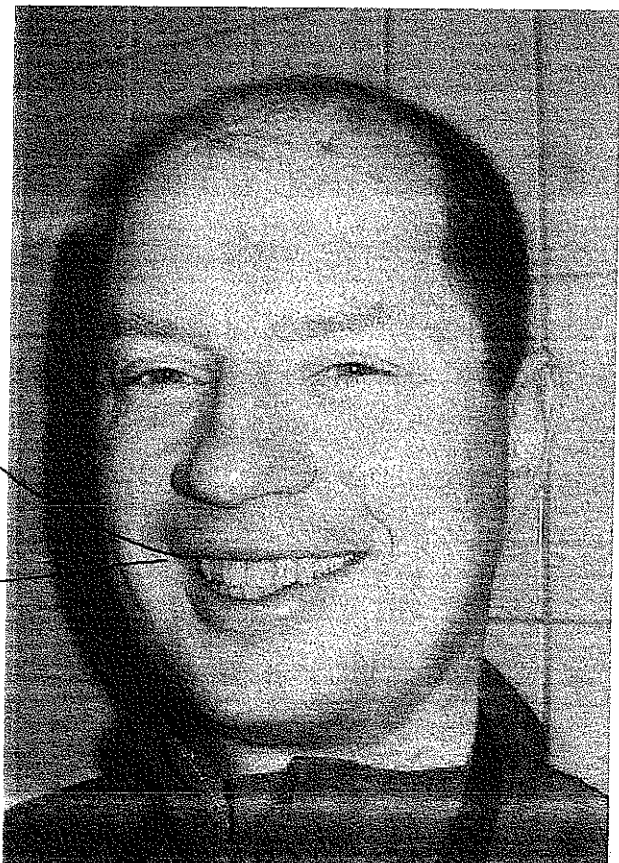
Bart Decavele, terug van weggeweest, haalde een stuk boven de 16 km/uur. Doch gaf ruitelijk toe dat deze mooie snelheid te danken was aan Geert Verschaeve, die de ganse wedstrijd zijn gangmaker was. Frederik Creupeland, het hoofd vol van de aankoopperikelen van zijn nieuwe woning, raakte met de hakken over de sloot boven de 16 km/u. Zelf liep ik 15,4 km/u – mijn snelste wedstrijd ooit, en eindigde vlak voor Guido. Wiens hete adem ik 2 ronden in mijn nek gevoeld had. Fernand, oudste deelnemer, haalde de onwaarschijnlijke snelheid van 15km/u. En eindigde hiermee in de eerste helft van het deelnemersveld. Hij liet dan ook menige jaloerse jongere kerel achter zich. Verder herinner ik me Philippe Van Enis, apetrots met z'n 43 minuten. Een schitterende tijd als je weet hoelang ook hij uit roulatie was. Langs de meet stond Didier. Enerzijds genezen van zijn "brommer" ongeval. Doch hoe onwaarschijnlijk ook, nu gekwetst aan zijn ander been. Een beenvliesontsteking. Het zit hem niet meer mee de laatste tijd.

Vele andere "trimmers" namen ook deel, of waren present. Teveel om op te noemen.

Achteraf prijsuitreiking in het overvolle zaaltje. Met weeral de locale "Sergio" die het woord voerde. De belangstelling was weeral overweldigend, waardoor het zaaltje bijna uit zijn voegen barstte. Mits enig duw- en trekwerk raakte iedereen uiteindelijk toch vooraan, en zo aan zijn prijs en uitslag. Waarna de geleverde inspanning met een frisse pint doorgespoeld werd.

Steeфан Dekeyser

Da benekik



TEAM-RUN Avelgem 17 mei 2003

Als je met 4 man bent, kun je kaarten, maar wat als je met 5 (vrouwen) bent ...?
Dan kun je lopen in team! Iets nieuws? Helemaal niet!
Reeds voor de 3^{de} keer organiseert de plaatselijke loopclub 'No-limit-team' van Avelgem, een halve marathon in ploegverband, 4 man/vrouw lopen 5 km (3x een plaatselijke ronde) de coach loopt als laatste 1,5 km.



Ook dit jaar waren het Liane en Xavier die het initiatief namen om een heren- en damesploeg, samen te stellen. Een week voor de wedstrijd hoorde ik de namen van de damesploeg... en ja, ik zag het wel zitten om samen met Nathalie, Liane, mezelf (Trees), Inge en Cindy een loopteam te vormen. Het is niet uit ongemanierdheid dat ik mijn naam niet als laatste vermeld.

Nee, ondertussen zie je de volgorde waarin we gelopen hebben. Die was gebaseerd op een weldoordachte tactiek, die zoals achteraf bleek, zeker z'n effect niet miste.

Dit jaar was de organisatie nog beter uitgewerkt.

Iedere deelnemer kreeg een chip, om rond zijn rechterenkel te bevestigen.

Op die manier was het mogelijk, naast de eindtijd, ook je persoonlijke tijd te kennen.

Ik denk dat de organisatoren, bij het klaarmaken van de borstnummers, zich hebben laten inspireren door de politieke partijen, want in volle verkiezingstijd kregen we gekleurde borstnummers.

Om uiteindelijk de wedstrijd, deels gelopen in schemerdonker (lees pikkedonker wegens het slechte weer) nog beter te kunnen volgen.

Zo stond Nathalie als eerste en tevens snelste loopster, aan de start met een rood nummer. Van de 6 deelnemende damesploegen focusten we ons al gauw op het plaatselijke duathlon-team, die trouwens won vorig jaar.

Van in het begin werd het spannend, we wisselden als eersten met een tiental seconden voorsprong.

Liane vertrok als 2^{de} loopster met een groen nummer, en ook de Avelgemse ploeg gaf het witte bandje door.

Niettegenstaande de plensende regenbui, bouwde Liane een mooie voorsprong uit, tot bijna 4 minuten.

Van onder de paraplu, en de zenuwen helemaal onder de controle, vertrok ik met het blauwe borstnummer als 3^{de} deelneemster.

Maar de Avelgemse ploeg had nog meer troeven in huis. Onze voorsprong slinkte met de helft en toen vertrok Inge als 4^{de} loopster en steeds kwam de Avelgemse ploeg dichterbij.

Cindy moest het werk afmaken.

Amaai, wat een verantwoordelijkheid voor onze jonge junior-coach. Er waren zelf mannelijke Gavertrimmers die probeerden haar uit de wind te zetten door op kop te lopen, maar dan moet je wel een snelheid halen van min of meer 15km/u, niet iedereen kon dit tempo aan.

Tot de laatste seconde bleef het spannend, en ja hoor, we kwamen deels onverwachts, als eerste damesploeg over de meet.

Op het podium werden we alle vijf letterlijk in de bloemetjes gezet. Naast onze natura-prijs kregen we als winnende ploeg elk een omslag met 15 €. De geluksvogels die dag, kregen nog een fles wijn uit de tombola.

We hadden een sportieve reden om er nog één op te drinken en onze recente overwinning door te spoelen.

Dat is nu het leuke aan team-lopen, zelf ben je misschien in mindere doen, en toch kan je meegenieten van de supersnelle tijden van je teamgenoten om samen een onvergetelijke overwinning te behalen.

Trees Capon

Graag vul ik (Xavier) hier nog even de wedervaren van onze herenploeg aan.

Een beetje laat beslisten we om alsnog een groepje samen te stellen maar dat liep niet van een leien dakje. Na een twintigtal telefoontjes kwam echter alsnog een schitteren groepje uit de bus.

Voor deelname tekenden namelijk Bart Decavele, Philippe Van Enis, Guido De Praitere en Geert Verschaeve. Zij liepen er in die volgorde elk 4,6 km. Als coach mocht ik het spel afronden met een lange spurt van 1,530 m.

Bart zette als eerste de toon door een vijfde stek (op 36) te behalen. De rest van het team probeerde dit schitterend resultaat te behouden en dat is ons uiteindelijk ook gelukt.

De vijf eerste ploegen mochten op het podium en een geldprijs van vijfmaal 5 € verdween in onze zakken.

't Werd laat, maar volgend jaar zijn we er weer.



Op het laatste nippertje toch nog een verslagje van het mannenteam

Op zaterdag 17 mei was het verzamelen geblazen in de Platanenlaan.

Met een vrouwenteam (Nathalie, Liane, Trees, Inge en dochter Cindy) en het mannenteam.

Na de nodige instructies vertrok de vrolijke bende richting Avelgem.

Na het afhalen van de borstnummers, het verkennen van de omloop en het maken van de groepsfoto begon het plotseling goed te regenen.

Toen we aan het stretchen waren zagen we plotseling nog een ploeg van de roze brigade. Het waren de leden van de familie Schedin.

Ik moest normaal als eerste starten, maar Bart had liever eerder gestart zodat hij op zijn gemak zijn sigaretjes kon roken – de kettingroker die hij is!

We hebben dan maar gewisseld.

Om 21.00 u startte de wedstrijd. Voor de dames en de heren was het dezelfde afstand.

Nathalie en Bart nemen als eerste de start, gevolgd door Liane en Philippe, dan was het Trees en Guido hun beurt. Als vierde liepen Inge en ik en als laatste stonden sprinters Cindy en Xavier geprogrammeerd.

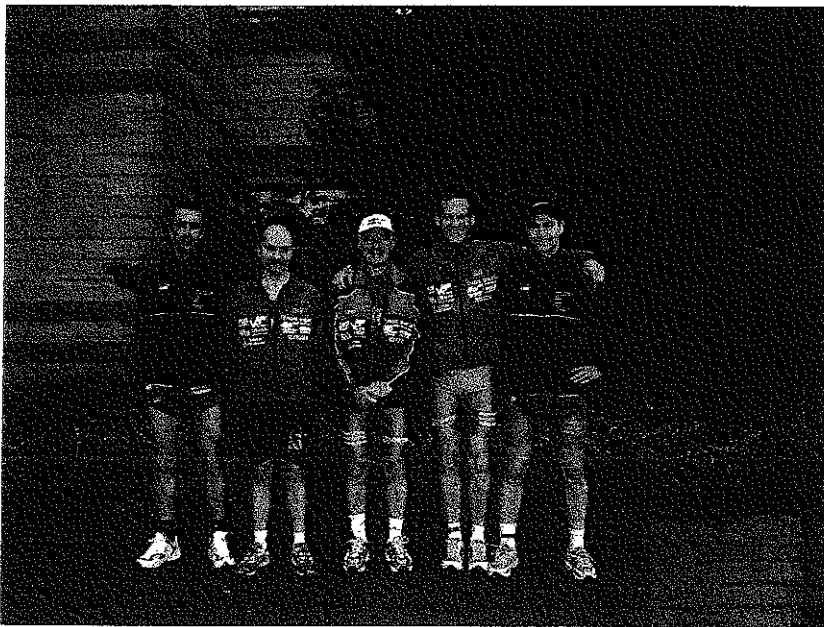
De Gavertrimmer-ladies deden het voortreffelijk en werden het 1^{ste} vrouwenteam en gingen gaan lopen met een prachtig boeket bloemen en de geldhoofdprijs (15 euro elk).

Ons team werd 5^{de} in totaal en het team van de familie Schedin schitterde op een 9^{de} plaats.

Het was een heerlijke avond en volgend jaar komen we zeker terug.

Geert Verschaeve

Nog wat foto's
Van Team-Run
2003 Avelgem



In de cafetaria met...

(Gefrustreerde mannen...)

Dit artikel in het kader van ons terugkerend forum: In de cafetaria met... De bedoeling van dit forum is steeds één Gavertrimmer in het daglicht te plaatsen. Vandaag wil ik een volledige groep, sexe, ... in de bloemetjes zetten (figuurlijk dan). Mijn subtitel heeft er dan ook symbolisch niets mee te maken en mag zeker niet letterlijk genomen worden. Zeker niet door de andere groep of mensen welke zich gevisieerd voelen. Laat ons concreet worden.

Is het jullie ook reeds opgevallen dat dit jaar bijna alle trofeeën welke door Gavertrimmers behaald worden, een paar uitzonderingen niet nagekomen, behaald worden door onze lady's. De Euro-jogging: in bijna iedere categorie stond één of meerdere van onze amazones op het podium. En dit heeft navolging gekregen in alle wedstrijden georganiseerd in het kader van het Harelbeeks criterium.

De kers op de taart, kwam dan in Avelgem, waar onze 'vrouwenploeg' ging lopen (figuurlijk) met het eremetaal, de bloemen en het geldgewin. Proficiat: Liane, Inge, Trees, Nathalie & Cindy. Het enthousiasme was zodanig groot dat ondergetekende zelfs om één 's nachts een e-mail mocht ontvangen met het bekomen resultaat. Leg dat eens uit aan je wederhelft... (grapje).

Is er meer aan de hand of was het zuiver een toevalstreffer? Op deze vraag is vandaag moeilijk een antwoord te formuleren. Ik stel alleen vast dat veel van mijn soortgenoten, mannen Gavertrimmers, bijna dagelijks op pad zijn om: kilometers te vreten, interval trainingen af te werken, lange duurlopen uit te voeren,... zonder dan nog te spreken over de medische facetten zoals voeding, massages, gezonde vitamines,... Of zijn de langzame 'eerste' ronde duurlopen aan het begin van de wekelijkse gezamenlijke trainingen en geleid door onze loopster, dan toch beter voor het resultaat tijdens een wedstrijd? Spelen hormonen hierin een rol? Of heeft het te maken dat ze een expert wat betreft voeding, gezonde vitamines,... in hun rangen tellen. Of is de tegenstand bij de vrouwen iets minder? Misschien begeleiden we ze te goed!

Laat het ons eenvoudig houden:

Proficiat aan alle loopsters in onze club met jullie prachtige prestaties!!!

Zondag 11 mei 2003. Moederkesdag.

Op zo'n ochtend sta je niet om 8 u 30 aan de sporthal. Nee, je blijft iets langer uitslapen en verwent je vrouwtje eens extra. Ik had mezelf voorgenomen om verse croissants te halen en fruitsap te persen. Halfwakker hoorde ik beneden echter gestommel en enkele minuten later stond Jochen aan ons bed met ... hoe raadt je het : croissants en fruitsap.

Niet getreurd, ik had nog een verrassing in petto. Ik zou namelijk voor het eerst in 15 jaar huwelijk mijn kooktalenten aanspreken. De voorbije dagen had ik enkele kookboeken doorgenomen en ik had al het een en ander in mijn hoofd. Sabine verwijt me af en toe te weinig te luisteren als ze wat zegt en ik moet toegeven : het was deze keer weer van dat.

Het was me inderdaad ontgaan dat zondag 11 mei tevens Vormseldag was en aangezien mijn vrouw als catechiste een aantal vormelingen begeleidde kon ze 's middags onmogelijk thuis zijn. Ik kon toch moeilijk voor mezelf koken. Je hebt zo van die dagen dat het je gewoon niet meezit.

Alleen thuisblijven is ook maar niets, dus trok ik met Serge en Inge richting Brugge voor een massaloop. Alsdusdanig werd moederdag als het ware een beetje vaderdag.

Het was jaren geleden dat ik nog eens aan een echte massaloop had deelgenomen. Afgezien van mijn 3 deelnames aan de marathon van Rotterdam denk ik hierbij vooral terug aan zondag 22 september 1996, toen Julius Ondieke de Antwerp Ten Miles won en William Van Dijck er al na 1 km tegen de vlakke ging.

Dwars door Brugge – want zo heet de massaloop - is een van de belangrijkste wedstrijden uit het BRRC-criterium. Start en aankomst zijn gelegen in het Boudewijnpark en het parkoers gaat langs het kanaal richting Kathelijnepoort. Na de Vesten duiken we de binnenstad in voor een bochtige kasseienloop met passage op de Markt (km 10). We worden er opgewacht door een kleurige fanfare en een zee van toeristen. Via nagenoeg het zelfde traject terug bereiken we opnieuw het Boudewijnpark na exact 14800 m hard labeur.

John Kiriū (44.09) is ons iets voor maar op de hielen gevolgd door 4 andere kleurgenoten. Ronny Ligneel is eerste Europeaan op de 6^{de} plaats met 45.16. Ikzelf finishte 85^{ste} na 54.36, Serge 197^{ste} in 57.58 en Inge 1079^{ste} in 1.13.12. Hiermee liet ze maar liefst 2/3 van alle deelnemers achter zich.

Pikant detail : tijdens de eindrush hoorde ik plots de stem van Sabine, die me fanatiek aanmoedigde. Hoe had ze me hier gevonden ?

Moederinstinct ? Wellicht wel.

Na de wedstrijd bleven we nog wat nababbelen want Dwars Door Brugge lopen is een buitengewone ervaring. Een must voor elke Gavertrimmer.

Op de weg terug naar huis hielden we nog even halt voor een knusse babbel en een fruitig wijntje en dat mocht ook op deze onheuse moederkesdag.

Lode.

De 20 km van Brussel

De '20km van Brussel', een begrip in de Belgische loopwereld. Reeds acht maal gewonnen door onze topatlete Marleen Renders, dus ... wij moesten daar ook eens van proeven. Enkele weken voor de bewuste datum, kreeg ik reeds te horen van enkele collega Gavertrimmers en tevens ex-deelnemers dat het een lood zware omloop was. Daar ik echter een frequent Brussel bezoeker ben, stelde ik mij toch de vraag waar de lastigheidgraad zich bevond, want onze hoofdstad is niet doorspekt met heuvels.

Zondagmorgen 26 mei, klaar voor onze eerste deelname. Na mijn medegezellen, Geert en Inge, te hebben opgehaald, kon het richting Brussel. Tijdens de rit werd het mij duidelijk dat Inge tweemaal ging lopen, ... op papier toch. Via haar charmes, had ze twee nummers op de kop kunnen tikken en kreeg Geert de eer haar te vertegenwoordigen in de groep van een farmaceutisch bedrijf. Dit had het voordeel dat hij tijdens de wedstrijd door 'bekende' mensen en collega's aangemoedigd werd. De rest van de rit werd gespendeerd aan het uitdokteren van trainingsschema's en andere weetjes... Ik heb veel bijgeleerd... Jullie toch ook?

Al vrij vlug hadden we een stalling voor de auto gevonden en kon het richting start of aankomst. Daar toegekomen werd 'Tante Inge' warm verwelkomt door haar neefjes, die bleken zich vergist te hebben van startuur... Nu op zoek naar de kleedkamers. Deze laatste bleken op zich reeds een bezoek alleen waard: het vliegtuig museum. We konden ons omkleden tussen de ex-Sabena's, straalvliegtuigen, ... enz. De loopclub van Grijsloke bleek ook van de partij. Waarom wij niet??? Misschien een idee voor volgend jaar.

Na de opwarming in met park, was de tijd aangebroken om ons te begeven naar onze startbox. Op zich reeds een moeilijke klus, daar we blijkbaar niet alleen waren... we waren maaaaar met 22 500. Kwart voor drie werden onder het luid gezang van Tina Turner (nee, niet live...) de skeelers op gang geschoten. Een paar minuten later was het tijd om onze overbodige kledij over de omheining te gooien en ons optimaal te concentreren op de wedstrijd.

Drie uur. Due-time. Een kanonschot luidde niet de oorlog in, doch het ingang brengen van de 'meute' lopers. Tijdens de eerste kilometers bestond de opdracht erin om recht te blijven en een weg te banen tussen mijn voorgangers. Na een kilometer had ik Rik te pakken, na 4 kilometer Rony, beiden gestart in een voorgaande startbox. Tijdens deze kilometers was het dan ook moeilijk om mij te houden aan het vooropgestelde schema van 4' per kilometer of 15 km/uur. Na kilometer 5 en het bijhalen van vele andere lopers, had ik nog een lichte achterstand op mijn schema. Bij kilometerpaal 10 bleek ik op enkele seconden na op schema te lopen en was mijn beoogde eindtijd van 1u20' in bereik. Aan kilometerpunt 12 werd in bijgehaald door Geert (Inge)

die een startbox verder stond. Ik twijfelde eventjes, meegaan daar ik nog veel reserve had of gewoon tempo blijven lopen naar het einddoel toe. Ik besloot het laatste. 15km : 59' 45". Ik had blijkbaar de juiste beslissing genomen. 18km: 1u11'45". Ik liep nu in een groepje samen met een collega-loper van Grijsloke, die hetzelfde einddoel had. Kilometer 19, bleek een kopie van de omloop van Grijsloke, dus ... lastig. Na deze kilometer een kleine achterstand op het schema. We spraken elkaar moed in en de laatste kilometer moest alles goedmaken, dus ... vol gas. Doch aan deze kilometer bleek geen einde te komen... en de tijd verstreek. Aankomst: 1u23'35". Iedereen rond ons keek verontwaardigd naar de chrono. De polars werden gecontroleerd en iedereen bleek +/- 7' gelopen te hebben op de laatste kilometer. Waren de kilometer aanduidingen langs de omloop verkeerd? Was er iets met de laatste kilometer? De antwoord op de vraag kwam de 'day-after'. De omloop blijkt 20,7km te zijn. Een vlek op de organisatie? Nee, deze was perfect, met voldoende bevoorrading, een prachtig parkoers en geweldige sfeer.

Na een terrasje, waar koffie maken een moeilijke klus bleek te zijn, reden we voldaan naar huis terug. Deze uitstap is voor herhaling vatbaar en waarom niet met een meer uitgebreide groep. Na telling bleek toch een kleine delegatie van een 10-tal Gavertrimmers aan de wedstrijd deelgenomen te hebben: Jozef, Hans, Rik, Dieter, Steefan, Ronny, William, Inge, Geert & ondergetekende. Sorry, indien ik iemand over het hoofd heb gezien.

Serge

Per uitzondering hier "the results from the Belgium jury"

20 km door Brussel 25 5 2003

plaats	borstnummer		tijd	plaats binnen leeftijd	
584	6567	VERSCHAEVE	GEERT	1:21:35 M	25/641
781	1776	BEKAERT	SERGE	1:23:36 M	34/618
1159	596	DEKEYSER	STEEFAN	1:26:34 M	49/633
1195	719	VERHULST	RONY	1:26:46 M	51/633
2224	11889	CANNIERE	STEFAN	1:32:03 M	97/591
3675	1738	SCHEDIN	RIK	1:37:56 M	167/605
3986	1715	HUYSENTRUYT	INGE	1:38:59 W	199/883
4519	9486	VERHAEGHE	WILLIAM	1:40:41 M	166/896
5552	9996	SCHEDIN	HANS	1:43:54 M	232/618
5782	20212	DEBAVEYE	JOZEF	1:44:37 M	54/197
7929	7959	SCHEDIN	DIETER	1:50:44 M	77/170
14677	9980	CATTEEUW	PASCAL	2:11:47 M	494/620
15043	13045	VANDOOREN	FRANKY	2:13:35 M	505/600

Canicross De Gaverhond.

Op zondag 18 mei was Harelbeke het mekka van het canicross gebeuren.

Voor de 1 ste maal in de geschiedenis organiseerde de club de Gaverhond in samenwerking met de Vlaamse

Canicrossfederatie een wedstrijd.

Deze federatie richt gespreid over het vlaamse landsgedeelte een 12 tal wedstrijden in waarbij de geleider samen met zijn hond tegen de tijd een bepaalde afstand moet afleggen die afhankelijk is van de keuze van het baasje. Als je kiest voor de joggers dan moet men een afstand afleggen van 2 545 meter maar men kan ook kiezen voor de runners en dan is de afstand 5 270 meter.

Hierbij, met in het achterhoofd de Ter Gavers-loop om 17u30, maakte ik de keuze voor de jogging.

Daarnaast werden de honden nog ingedeeld naar het geslacht , ouderdom enz...

Bij de inschrijving moesten wij ons eerst melden bij de veearts waarbij de lichaamsgesteldheid van de hond gecontroleerd werd en waarna er geoordeeld werd of de hond het aankon of niet.

De hond moest gezond zijn, het baasje niet! Daarna mocht ik het rugnummer afhalen. Ik kreeg het nummer 97 van de 120 toegekend.

Om 15.05 u aan de start. De start werd gegeven door af te tellen: 5,4,3,2,1 en weg waren we, een nieuw avontuur tegemoet.

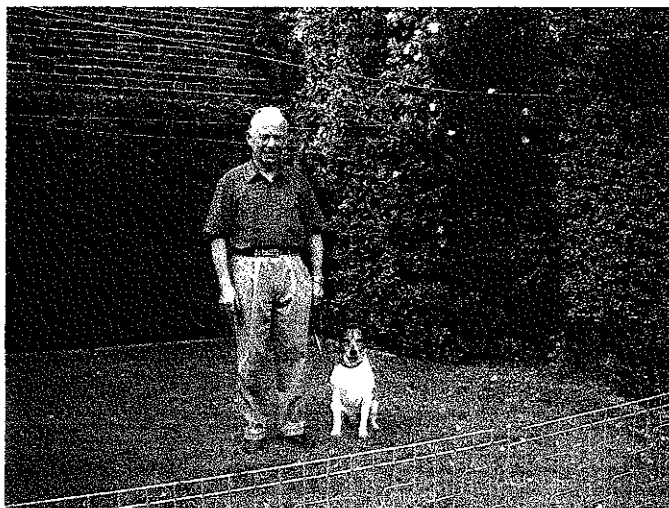
Het parcours liep over de heuveltjes van de cyclo-crossroute, enkele paadjes in de Gavers en rond de voetbalterreinen.

Resultaat: 11de plaats met een tijd van 11 min 51 sec. een gemiddelde van 12.886 m/uur. De winnaar had een tijd van 8 min 23 sec..

Tijdens de wedstrijd werd een reportage gemaakt door Frank Vandekerckhove van W.T.V. met als titel: " canicross een sportevenement voor baas en hond." Deze reportage zal worden uitgezonden op de regionale televisie in het weekend van 28 en 29 juni.

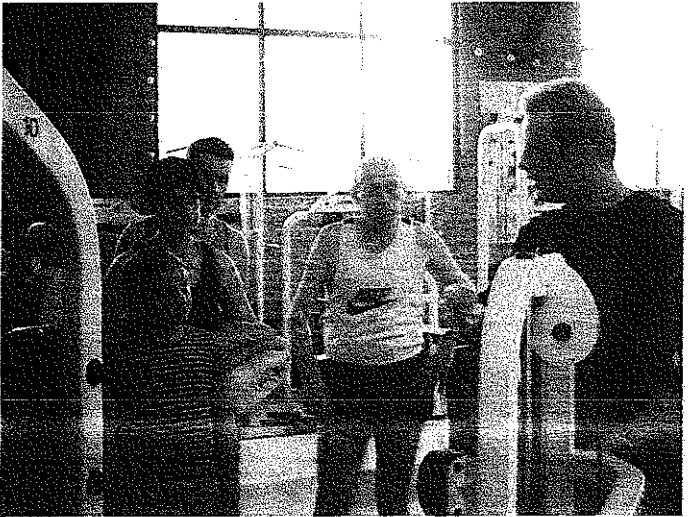
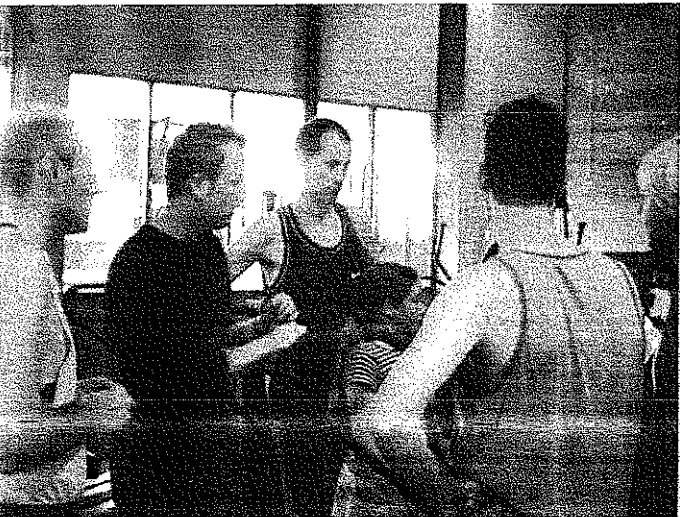
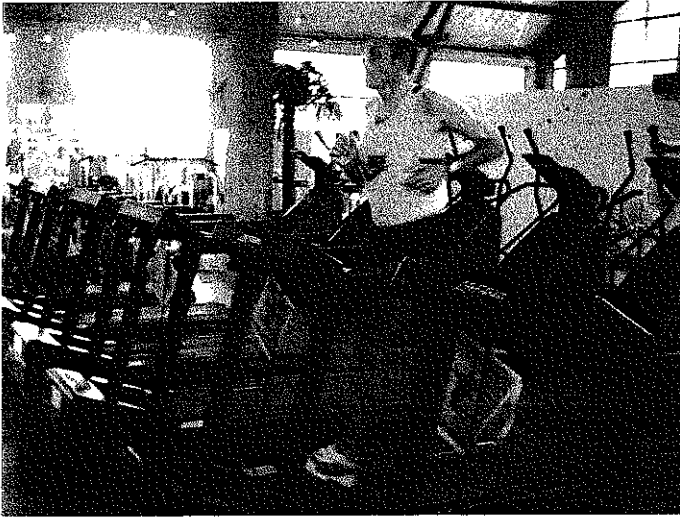
Tot daar dit kort verslagje van onze eerste canicross ervaring.

Gilbert en Snoepy.



PASSAGE FITNESS FIRST

31 MEI 2003



Hallo iedereen,

Zaterdag 31 mei
gingen de
Gavertrimmers een
bezoek brengen bij
onze nieuwe
hoofdsponsor :
Passage Fitness First.



Toch 10 van de
Gavertrimmers
kwamen ondanks het

zeer warme weer en het verlengde weekend opdagen. Linda en Willy, Nadine en Wim, Nathalie en Yves en Elise , Philippe, Johan en Serge waren van de partij. Het bleek minder wam te zijn binnen dan buiten, maar toch vloeiende het zweet rijkelijk. Na een korte uitleg door begeleider Wim begon iedereen met; natuurlijk... de loopband. Ze kunnen het niet laten, die lopers ! Er mocht gratis gedronken worden in de bar (cola, isotone drank, spa, koffie en thee) , je mocht in het zwembad springen en ook in de sauna gaan, waar het nog warmer was, maar waar de meeste ook ingegaan zijn !

Na enkele minuten vond iedereen wel zijn goesting in de toestellen, begon het werken met de instellingen te gaan en waren we vertrokken voor enkele uurtjes trainen of ontspannen. Op de loop- en fietstoestellen trainend, kon je ook 5 televisieprogramma's volgen, wat het duurtrainen ook aangener maakt.

Men moet 16 jaar zijn om in dergelijk centrum op de toestellen te trainen, maar Elise die 10 is mocht van begeleider Wim uitzonderlijk eens op de loopband, op papa's verantwoordelijkheid. Waarvoor dank. Ze mocht dan wel in het zwembad en ook in de sauna.

Om 18 u sloot het centrum op zaterdag, dus douchten we en na een verfrissing keerde iedereen huiswaarts. Door de grote variatie in mogelijkheden had elk van de deelnemers wel aan zijn trekken gekomen, Serge was 10 liter zweet kwijt en Willy was al 2 kilo afgevallen, dus kon er die avond wel een pintje meer in ! Het was weer een fijne namiddag in het Gavertrimmers-bestaan. Bedankt aan de aanwezigen en voor de afwezigen: het is een aanrader !

Yves

Verrassingsloop

Vrijdag 29 augustus 2003

Plaats: Verrassing
Parkoers: Verrassing
Inrichters: Verrassing

Juist, de verrassingsloop sluit naar oude gewoonte de verlofmaanden af. We spreken af om 18.30 u aan de sporthal te Harelbeke en via de autocaravan gaan we naar de officiële startplaats. Voor jullie een verrassing, voor ons een weten.

We sluiten de avond af met spijs, drank & vertier.

Wil je er terug bijzijn? Contacteer Xavier Deprez, Platanenlaan 78, Harelbeke, tel. 056 / 22.86.90 of email: xavier.deprez@pandora.be (naam en aantal personen vermelden)

Kostprijs: 13,00 euro voor volwassenen (+18) en 9,00 euro voor de jongeren. Gelieve het correcte bedrag over te maken op rekening: 068-2119988-80 van de Gavertrimmers (naam & aantal vermelden)

Enkele redenen om er **niet** bij te zijn:

- Ik moet werken: aanvaardbaar, maar werk je niet ...
- Mijn schoonmoeder verjaart: onaanvaardbaar! Ze verjaarde reeds op het Gavertrimmersfeest
- Ik ken niemand: onaanvaardbaar, je kan beter meer komen trainen.
- Ik loop de dag erna Grijzeloke: onaanvaardbaar, we lopen die ook en... een goede atleet moet loslopen (zegt de trainer toch). Toch een goede raad hier; beperk drank verbruik, goed voor de wedstrijd en ... onze kas (grapje)

•
Gelieve andere redenen te richten aan Xavier, zodoende kunnen die opgenomen worden in het archief.

Conclusie : Wees erbij !!!



100^e MARATHON voor het goede doel.

Beste Sporters, familie, vrienden, supporters,

Op 30 september 1990 liep ik in Brussel mijn eerste marathon. Niet met het doel om er ooit nog eens 99 bij te doen maar om hem uit te lopen. Alhoewel voor mij de tijd niet belangrijk was, was ik toch zeer tevreden over mijn prestatie. De start was gegeven. In 1991 liep ik 2 marathons. In 1992 nam ik met Artsen Zonder Grenzen deel aan de marathon van New-York (358 lopers. Iedere marathonloper wil wel eens hieraan deelnemen. Sporters voor Artsen Zonder Grenzen was geboren. Ik sloot me aan bij de Sporters en aldus kon ik een doel aan mijn sport geven. Mijn eerste sponsoractie bracht meteen 261 677 BEF op voor AZG. Drie jaar (1995) en 16 marathons later nam ik met de Sporters deel aan de marathon van Honolulu - Hawaï. Ook deze maal was de opbrengst voor AZG weer zeer bevredigend. Ik had nu goed de smaak te pakken van het marathon lopen. Mijn 50^e marathon liep ik in 1998 met de Sporters in Knysna (Zuid Afrika). Tussendoor heb ik nog verschillende kleine sponsoracties op touw gezet met als laatste in 2002 met de "20 km van Brussel."

Voor degenen die me nog niet mochten kennen (wat ik ten zeerste betwijfel) stel ik me graag even voor: ik ben geboren op 13 juli 1947 te Ieper en gehuwd met Marie-Jeanne Cailliau. We wonen nu zowat 34 jaar in de Paddevijverstraat 15 te 8900 Ieper. We hebben samen 5 kinderen en 7 kleinkinderen. Als beroep was ik treinconductor en op rust (?) sedert 1 december 2000. Uiteraard is mijn voornaamste hobby lopen. Daarnaast hou ik me nog bezig met allerhande humanitaire acties (lees de handen uit de mouwen steken) en de fotografie...

Op 14 september 2003 loop ik mijn 100^e marathon voor het goede doel. Dat dit de Flanders Fields Marathon met aankomst in mijn eigenste Ieper is, geeft me nog een extra stimulans.

De motivatie om te lopen is er dank zij de steun van mijn familie, van de vrienden en van jullie allemaal. Zonder jullie steun en het gevoel "IETS" gedaan te hebben voor hen die "NIETS" hebben, zou ik het zeker al lang opgegeven hebben. Hiervoor dank ik U allen.

En nu kom ik terug voor de uitdaging te staan: Een 100^{ste} marathon te lopen en Artsen Zonder Grenzen opnieuw een hart onder de riem steken. Jullie sponsoring is voor mij dan ook "DE" grote stimulans om verder te doen maar het is in de eerste plaats een enorme hulp voor mensen die het niet zo goed hebben als wijzelf.

Ben je niet sportief maar wil je mijn actie financieel steunen dan kan je sponsoren via het bijgevoegd sponsorformulier. Alle giften worden rechtstreeks door u gestort op rekening van Sporters voor AZG. (giften voor een totaal vanaf 30 € geven recht op een fiscaal attest)

PROGRAMMA 14 SEPTEMBER 2003:

9.00 h: Verzamelen start marathon voor groepsfoto: NIEUWPOORT (Ramskapelle)

10.00 u: Start marathon ca. 13.45 u: blijde intrede te Ieper.

Vanaf 14.30 -: bijeenkomst supporters en Sporters U bent er welkom.

Willy,

Met een hart om te lopen,
met een HART voor de medemens zo kom ik er,
dat is althans mijn wens. Dank U



100^{ste} MARATHON voor het goede doel aan de man met het "GOUDEN HART"

Beste Sporters, familie, vrienden, supporters,



Misschien hebt u er al iets over gelezen, gehoord of... maar op 14 september loop ik mijn 100^{ste} marathon. De "In Flanders Fields Marathon" Nieuwpoort - Ieper. Aankomen in Ieper. Kan het mooier voor de Ieperse Marathon man?

Hebt u al eens gedroomd ooit een marathon te lopen? Wel ik geef u de kans of liever twee kansen:

Ik ben namelijk op zoek naar 100 marathonlopers die voor mij en voor het goede doel **AZG** willen lopen.

Alle inlichtingen daaromtrent (marathonlopers weten waarom) bij :

Freddy Vanhoucke

J.v. Arteveldestraat 20 8560 Wevelgem 056 416 660 vanhoucke@skynet.be,
(zie voordelen hierna bij de 2^{de} kans)

Is dat voor u iets te hoog gegrepen? wel hier is uw 2^{de} kans.

Ik ben namelijk, om het ludiek te houden nog op zoek naar 100 vrouwen (mannen zijn uiteraard ook welkom) die eens de sfeer willen smaken van een marathon aankomst. Het zit zo: aan het 40 km-punt te Ieper aan het einde van de Westkaai (kanaal) kunt u wanneer ik daar voorbij kom omstreeks 13.45 u mij lopend (traag) vergezellen tot aan de finish. Dit kunt u meemaken.

U moet dan wel vooraf inschrijven bij mij (alle gegevens vindt u op de keerzijde van deze brief) een minimum € 6.00 overmaken t.v.v. AZG. (€ 30.00 = fiscaal attest)

Daarvoor krijgt u een speciaal ontworpen T-shirt, beleeft u een onvergetelijk moment en ben je nadien mijn gast.

Het is de bedoeling dat we allen in het zelfde t-shirt naar de aankomst lopen dit moet een nog nooit gezien en onvergetelijk moment worden zowel voor u als voor mij. Voor hen die 2 km nog te ver vinden kunnen aan de Menenpoort in de voorziene outfit nog invoegen. Ik reken erop dat ik niet alleen zal zijn.

Planning:

Om 13.00- 13.15u verzamelen aan het einde van de Westkaai ter hoogte van huisnr. 6 voor de traditionele groepsfoto.

ALS... ik daar voorbij kom, lopen we samen naar de Grote Markt. Ik tot over de finish jullie tot net ervoor (Nieuwwerck). (reglementering wedstrijd)

Vanaf 14.30u bent u allen mijn gast in de St. Maartenskring Lange Meersstraat nr. 26 op 300m van de aankomst plaats.

Alle marathonlopers met een borstnummer tussen 100 en 199 en zij met het "100 in de 100" t-shirt krijgen een natje en een droogje.

Willy Lemaire



Sporters voor Artsen Zonder Grenzen 142-0513000-89 1200 Brussel Vermeld IFFMWL100

Willy Lemaire

Deerlijk, donderdag 22 mei 2003



Marathon des Sables 2003

Geachte, beste vriend,

Sedert mijn thuiskomst, werd ik de voorbije dagen door heel wat mensen vragen gesteld over mijn deelname aan de unieke "De marathon des Sables".

Tijdens de wedstrijd mocht ik ginds meer dan 200 mailkes ontvangen. Om aan deze onverwachte interesse te beantwoorden heb ik gepoogd alle email(adressen) van belangstellenden te verzamelen en zend hierbij dan ook wat info/foto's over het gebeurde:

Afgelegde afstand:	242km
Afstand gelopen:	+ 200km
Gelopen afstanden:	25 – 34 – 38 – 82 – 42 – 22
Verhouding zand/keien vlakke grond:	1/3 is zand en duinen bijna 2/3 is bezaaid met keien een zeer klein deeltje is vlakke grond.
Aantal km duinen:	25km echte schitterende duinen (boven 50m tot 300m hoogte)
Aantal deelnemers:	677 uit 32 verschillende landen
Niet aangekomen:	42 deelnemers zouden niet aangekomen zijn
Temperatuur:	tijdens de wedstrijden varieerde die tussen 35°C en 47°C
Vochtigheidsgraad:	gemiddeld 6%
Gewicht van de rugzak:	bij aanvang 15kg.
Inhoud rugzak:	voeding(vooral), slaapgerief (slaapzak en matje) reservekousen, kledij om de nachtwedstrijd te lopen. Een aantal verplichte items (vuurpijl, slangenbetenset, seinspiegel, isolatiedeken, zouttabletten, zakmes)
Eindresultaat:	rekening houdend met ons vooropgesteld doel, nl. tijdens de race genieten en gezond aankomen, zijn we uiterst tevreden met een 393 ^e plaats op 677 deelnemers.

Er is vraag naar een voorstelling van onze (300) foto's. Mocht er voldoende interesse blijken dan kan dit gerust via een PowerPointpresentatie op groot scherm.

Er is tot op heden nog niks praktisch geregeld. Meer info volgt.

Wens je op de hoogte gehouden te worden om binnenkort de foto's te bekijken laat het me weten.

Met sportieve groeten

Johan Vervaeke

FARTLEK IN DE GAVERS

Wie wedstrijden loopt, moet zich af en toe eens pijn kunnen doen op training. Dit is natuurlijk oud nieuws. Dat de meeste progressie wordt bereikt via intervalwerk zal ook nog weinigen verbazen. Maar lees toch verder want er is meer ...

Voor de meeste staat intervaltraining gelijk met pistetraining. Dit is inderdaad één mogelijkheid. Op een 400m-piste kan je week na week perfect nagaan welke vooruitgang je boekt. Het is wel zo dat op een piste lopen voor een duurloper nogal eentonig is en mits overtraining kan leiden tot een averechts effect. Begrijp me echter niet verkeerd, het kan gerust maar blijf vooral luisteren naar je lichaam

Een tweede mogelijkheid is het veldwerk. In tegenstelling tot heel wat collega-lopers van andere clubs hoeven wij ons hiervoor nauwelijks te verplaatsen : de Gavers vormen immers het decor per uitstek voor een pittige fartlek.

Fartlek is een Scandinavische term en betekent vaartspel. Hierbij vervangt de natuurlijke omgeving de atletiekpiste tijdens een doorgedreven training.

Zoals geweten zijn nogal wat Gavertrimmers tijdens de wintermaanden op de piste actief. Het is er inderdaad veilig en verlicht. Maar eenmaal de dagen wat langer worden kan een fartlek in de Gavers voor een welgekomen afwisseling zorgen.



Nood aan wat loopinspiratie ? Probeer dan even het volgende :

Warming-up :

Vertrek aan de sporthal en loop in richting molen.

Pas je traject zo aan dat je na 15 minuten aan het bruggetje halverwege het meer staat.

Trek daar een 10-tal minuten uit voor lenigheid en stretchen.

Loop verder voorbij het strand en sla rechts af terug richting molen. Op je rechterzijde vindt je 2 grasdreefjes. Ideaal voor een 5 tal pittige déballeés (loop intensief op en deels wandelend en joggend terug)

Fartlek :

Duik nu het bos in en stippel jezelf een parcours uit, dat je een aantal keren wil herhalen. Loop het een eerste keer rustig ter verkenning en hou ondertussen je klok in de gaten. Ga vervolgens voor een aantal pittige herhalingsloopjes waarbij je je laatste herhaling nog even scherp aankan als je eerste. Zo kan je voor jezelf nagaan of je goed bezig bent. Het spreekt vanzelf dat je op die manier prima kan gaan opbouwen naar een wedstrijd toe. Maar ook overtraining komt op deze manier duidelijk aan het licht.

Eén dergelijke training per week volstaat in feite maar wie er een tweede wil inschakelen, giet die best in een ander patroon. Overdrijf echter niet.

Het fartlekgedeelte kan je best week na week opbouwen van 20 tot maximaal 40 minuten.

Cooling down :

Sluit je training af met een cooling-down van 15 minuten en probeer ook nog wat te stretchen.

Wie het kan opbrengen nog eens te stretchen 30 minuten na zijn doorgedreven training zal nog meer rendement halen uit zijn inspanningen.

En vergeet vooral niet dat als je het zelf niet doet, niemand het voor jou in je plaats doet.

Veel succes!

Lode.

RECRE-AZW : NET WAT JE NODIG HAD

Elke arts zal het je bevestigen : 3 x in de week joggen is het ideale voorschrift voor een prima basisconditie en blessurevrij sporten, ongetwijfeld het hoofddoel van elke Gavertrimmer.

Op woensdag en zondag joggen we in groep maar die noodzakelijke 3^{de} keer dienen de meeste op hun eentje af te haspelen en hier knelt vaak het schoentje. Alleen joggen lijkt een stuk minder leuk en wordt vaak niet zo goed verteerd. Bijgevolg worden excuses opgedist als : te veel werk, geen tijd, lichtjes vermoeid of morgen misschien.

Daarom breek ik hier graag een lans voor een uniek initiatief in eigen streek : **RECRE-AZW**.

Vooraf een woordje uitleg : **AZW** staat voor Atletiek Zuid West en heeft een afdeling te Waregem en te Zwevegem en telt zo'n 250 leden. Wie atletiek zegt, denkt aan competitie, interval en meetings en hier hebben de meeste onder ons geen boodschap aan.

Echter is ook een **RECRE**atieve cel ontstaan binnen de atletiekvereniging **AZW** onder leiding van mentor Martin De Jonghe en dus niet te verwarren met de kale, gebaarde BV.

Elke vrijdagavond weet Martin een 60-tal enthousiaste leden op de been te brengen voor een "lage drempel"-joggingsessie. Naast het joggen op zich steek je er ook heel wat op mbt opwarming, stretching, gezonde voeding en nuttige trainingstips. Jong of oud, man of vrouw, iedereen is er welkom.

RECRE-AZW lijkt dus net de ontbrekende schakel in jouw trainingspatroon. Wie interesse heeft, kan voor meer info terecht op de webstek www.recreazw.be of nog beter, komt op vrijdagavond om 19 uur naar de Zwevegemse piste.

Doen toch ?!

Lode

Wedstrijden 3e kwartaal 2003

Datum	Wedstrijd	D/H	Uur	Afstand
4/07/03	11e Dwars door 't Ooste - Harelbeke	D	19:30	8,5 km
		H	19:30	10,5 km
4/07/03	3e Moerbrugse Kermisloop - Oostkamp		19:45	9 km
4/07/03	21ste St-Maurusloop - Zomergem		19:30	12 km
5/07/33	4e Sea Life Run - Blankenberge		20:00	14 km
5/07/03	7e Kastelenloop - Izegem		17:30	21,1 km
6/07/03	17e Guldensporen Marathon - Kortrijk		9:00	42 km
6/07/03	10 Mijl van Vlaanderen - Brugge		9:00	16;1 km
7/07/03	The Classic - Tessenderlo		20:00	10 km
8/07/03	10e Polderloop - Watervliet		19:30	12,6 km
9/07/03	23ste Kermisjogging - Poperinge		19:30	10,5 km
11/07/03	6e Vlerke Jogging - Harelbeke	D	19:30	5,5 km
		H	19:30	11 km
11/07/03	19e Strandloop Heist - Knokke-Heist		19:00	10 km
11/07/03	10e Draaiputloop - St-Margriete		19:30	15,6 km
11/07/03	20ste Avondjogging - Zevergem		20:00	10 km
12/07/03	21ste St-Maartenloop - Koekelare		16:00	9,3 km
13/07/03	9e Gezinsbond Stratenloop - Heldergem		15:00	15 km
18/07/03	7e Cameradostocht - St-Margriete		19:30	15 km
19/07/03	17e Denoenszonloop - Knesselare		17:00	15 km
20/07/03	13e The Run - Oostende		15:00	10 km
21/07/03	24ste Dwars door Bekegem - Bekegem		15:30	15 km
21/07/03	22ste Dender & Schelde jogging - Grembergen		15:00	11,8 km
24/07/03	Beach Cross - Zeebrugge		18:45	10 km
25/07/03	4e Roal Bentiloo		19:30	13,5 km
25/07/03	7e 10 mijl vd Haan - De Haan		20:00	16 km
26/07/03	23ste Aquarius Beach Run - Koksijde		20:00	10 km
27/07/03	Jogging Wijkkermis Landuit - Eke		16:00	10 km
27/07/03	2e Jogging Molenhoek - Sinaai		15:45	12 km
27/07/03	7e Overslagse Jogging - Wachtebeke		15:00	14,4 km
1/08/03	18e Jogging vd Tassche - Ardooie	D	19:00	9,3 km
		H	19:00	15,5 km
1/08/03	11e Elsdries Jogging - Melle		20:00	12 km
1/08/03	3e Shoppingloop - Oostkamp		19:15	10 km
1/08/03	Solidariteitsjogging - Welle		19:30	12 km
2/08/03	20ste Lokerse Feesten - Lokeren		15:00	12 km
2/08/03	10e Memorial O. Vercammen - St-Gillis-Dendermonde		15:00	12 km
2/08/03	Jogging Hoetsel - Zomergem		16:00	12 km
8/08/03	18e Strandloop Knokke - Knokke-Heist		19:00	10 km
8/08/03	8ste Jogging Sportraad - Lovendegem		19:30	12,75 km
8/08/03	22ste Dwars door Mariakerke - Oostende		19:30	10 km
8/08/03	2e Rondom 't Leeuwke - Waregem		19:30	8 km
9/08/03	17e Pelikanenrun - Ename		16:00	12,5 km
9/08/03	5e Torhoutse Kermisloop - Torhout		15:00	13 km
9/08/03	9e Dolledorpsloop - Zele		15:00	9,6 km
9/08/03	10e Vredesboom-jogging - Lebbeke		16:00	11 km
14/08/03	16e Mieregoedjogging - De Pinte		19:30	15 km
14/08/03	19e Lindekensjogging - Evergem		19:00	13,5 km
15/08/03	2e Gouden 10 km - Brugge		19:00	10 km
16/08/03	11e Smouterie Jogging - Overmere		15:30	11,4 km
16/08/03	1ste Heidezanjogging - Merelbeke-Flora		15:00	10 km
16/08/03	7e Lampeloop - Marke		16:00	10 km
16/08/03	28ste Dwars door Zottegem - Zottegem		19:00	16 km
17/08/03	20ste Sirene Jogging - Middelkerke	H	14:00	5 km
		D	14:15	5 km
			15:00	10 km
			15:00	21,1 km
	Veteranen		11:00	16 km

17/08/03	11e Kapellekensjogging - Grembergen		15:00	11,2 km
17/08/03	7e Heikensjogging - Moerbeke-Waas		15:00	15,3 km
18/08/03	3e Kermisloop - Melle		19:30	12 km
22/08/03	4e JV De Pinte Jogging - De Pinte		19:30	13,4 km
22/08/03	2e Levenslijnrun - Sijsels-Damme		19:45	10 km
23/08/03	3e Jogging Impe - Impe-Lede		15:00	8,5 km
23/08/03	10e Styvelaars Loopkoers - Hamme		16:15	16 km
23/08/03	14e Dwars door Keiem - Keiem-Diksmuide		15:30	10,8 km
24/08/03	8ste Wembleyloop - Heule		15:30	10 km
29/08/03	1ste Strandloop van Oostende - Oostende		19:00	9 km
29/08/03	9e Vlaaiensjogging - Oostakker		19:20	12 km
30/08/03	16e Kermisjogging - Erwetegem		15:00	15 km
30/08/03	26st 10 mijl van Koolskamp - Koolskamp		15:00	15,3 km
30/08/03	3e Jogging Stratenloop - Nevele		19:00	13,5 km
30/08/03	23ste Dwars door Grijsloke - Grijsloke		14:00	7 km
			15:30	21 km
5/09/03	3e Tivoli Run - Harelbeke	D	19:30	7 km
		H	19:30	10,5 km
5/09/03	22ste Kermisjogging - Ronsele		19:00	12 km
6/09/03	15e Runners Evergem Halve Marathon - Evergem		15:00	21,1 km
6/09/03	14e Warandeloop - Kemmel		16:00	12 km
6/09/03	14e Zwalmjogging - Zwalm		15:00	15,5 km
7/09/03	3e St-Renilde Loopkoers - Hamme		16:00	12 km
7/09/03	1ste Kastelse Kermisloop - Hamme		16:00	12 km
7/09/03	32ste Poelkapelse Stratenloop - Poelkapelle		16:00	11,4 km
10/09/03	Rond de Nieuwe Koerswijk - Oostende		19:00	6,3 km
12/09/03	15e Testedoenejogging - Bellem		19:15	11,1 km
12/09/03	7e Bentilleloop - Bentille		19:30	13,5 km
12/09/03	3e KWB-jogging Run for Run	D	19:30	8,75 km
		H	19:30	11 km
13/09/03	22ste GP Eric Lemant - Lauwe		15:00	21 km
13/09/03	5e Jogging Motje - Zomergem		15:00	12 km
14/09/03	18e Dwars door Ieper - Ieper		16:15	14 km
14/09/03	7e Kasteelpark Canicross - Loppem		13:30	5,4 km
14/09/03	4e Torenjogging - Herzele		15:00	15,6 km
14/09/03	5e In Flanders Fields Marathon (Nieuwpoort-Ieper)		10:00	42,2 km
14/09/03	2e Halve Marathon Oudenaarde - Oudenaarde		15:30	21,1 km
19/09/03	13e Kermis Jogging - Harelbeke	D	19:30	6,6 km
		H	19:30	13,3 km
19/09/03	19e Dwars door het Westerkwartier - Oostende		19:00	11,4 km
19/09/03	15e Jogging - Sleidinge		19:00	12 km
20/09/03	17e Kastanjejogging - Kortrijk		16:00	10 km
20/09/03	3e Dynamicarun - Meulebeke		17:00	10 km
20/09/03	3e KWB jogging - St-Niklaas		15:30	10 km
20/09/03	5e Aktief-run - Wingene		19:00	10 km
20/09/03	9e Grensloop - Waterland-Oudeman		15:00	13,5 km
21/09/03	15e Groenloop Aalsters Stadspark - Aalst		15:15	12 km
21/09/03	2e Duinen-canicross - Oostende		13:30	5 km
21/09/03	2e Jogging -Happening - Wevelgem		9:30	20 km
21/09/03	28ste Kampioenschap vd. Frontstreek - Zonnebeke		10:30	10,5 km
26/09/03	9e Kermisjogging - St-Laureins		18:45	11,5 km
27/09/03	5e Zandloper Jogging - Harelbeke	D	17:00	6,5 km
		H	17:00	10,8 km
27/09/03	20ste KWB-jogging - Kluizen		15:00	14,1 km
27/09/03	3e Koninginneloop - Oostende		15:00	12,9 km
27/09/03	8ste Vision 21 Run - Roeselare		15:00	14,4 km
27/09/03	19e Jogging SMO - St-Maria-Oudenhove		15:30	10,5 km
28/09/03	8ste 5 & 10 Mijl van Blankenberge - Blankenberge		15:15	16,1 km
28/09/03	18e VTB-VAB Stratenloop - Eronddegem		15:30	15 km
28/09/03	24ste Izegemse Massaloop - Izegem		15:00	10 km
28/09/03	19e Internationale Bacarra Marathon - Beernem		13:30	42,2 km
28/09/03	11e Gezinsjogging - St-Pauwels		15:30	11,2 km



uitslagen



Zo 09/02/03 Orikurka (Spanje) 21,1 KM (deeln. 1450)

2de +60j Fernand Tonneau 1:32:11

Zo 02/03/03 Oostende-Brugge 10 Mijt (aank. 1006)

77 Franky De Rammelaere	0:57:21	621 Kurt Leenknecht	1:17:53
260 Stefan Canniere	1:06:18		

Zo 09/03/03 Halve Marathon van Torhout (aank. 540)

40 Franky De Rammelaere	1:16:25	192 Stefan Canniere	1:28:09
86 Nick Den Doncker	1:21:37	319 Kurt Leenknecht	1:36:48

Zo 16/02/03 Torrerieja (Spanje) 21,1 KM (deeln. 1600)

2de +60j Fernand Tonneau 1:32:29

02/03/03 Dezia (Spanje) 10 KM (deeln. 850)

7de +50j Fernand Tonneau 0:41:35

Zo 16/03/03 Alicante (Spanje) 8 KM (deeln. 750)

2de +60j Fernand Tonneau 0:32:48

Zo 16/03/03 Hirmisloop Oostende 11,84 KM (aank. 138)

102 Rik Schedin	0:52:07	103 Dieter Schedin	0:52:21
-----------------	---------	--------------------	---------

Zo 16/03/03 10de internationale Zwinstedenloop te Sluis

1/2 Marothon (aank. 476)

51 Franky De Rammelaere	1:16:52	390 Inge Huysentruyt	1:40:48
77 Geert Verschaeve	1:20:28	351 Kurt Leenknecht	1:41:28
148 Stefan Canniere	1:26:53	385 Hans Verschoore	1:45:48
185 Guido De Praitere	1:29:12	467 Eric De Rammelaere	2:02:51
256 Lieven Debeurme	1:34:50		

10 KM (aank. 260)

13 Lode Schamelhout	0:37:12	71 Koen Hubrecht	0:44:21
24 Serge Bekaert	0:39:13	125 Hans Schedin	0:48:24
49 Xavier Deprez	0:42:13	128 Liane Holvoet	0:48:39
60 Yves Lagage	0:42:56	161 Trees Capon	0:51:56
67 Jozef Debaveye	0:43:39	222 Rita Melsens	0:58:02
70 Nathalie Lietaert	0:44:18		

Za 22/03/03 Bruggenloop Wijnendaele

8,9 KM (aank. 62)

34 Dieter Schedin 0:42:20

12,5 KM (aank. 162)

131 Rik Schedin 0:58:08

Zo 23/03/03 Vallbona (Spanje) 16 KM (deeln. 640)

1ste +60j Fernand Tonneau 1:06:43

Za 29/03/03 17de Brigandsloop Ingelmunster

jogging 5,5 KM

Linda Verheye 0:29:20

13 KM (aank. 321)

18 Franky De Rammelaere	0:44:33	176 Nathalie Lietaert	0:54:40
85 Johan Christiaens	0:49:52	221 Rik Schedin	0:57:15
122 Bart Decavele	0:52:14	222 Koen Hubrecht	0:57:19
143 Steefan Dekeyser	0:53:14	244 Dieter Schedin	0:58:57
163 Rony Verhulst	0:54:03	267 Hans Schedin	1:01:02

verkeerde tijden wegens stroompanne

Za 05/04/03 Dwars door Wervik

1000 M (aank. 45)

1 Cindy Verschaeve

3,4 KM (aank. 134)

21 Cindy Verschaeve 0:14:26

6,8 KM (aank. 194)

71 Dieter Schedin 0:29:52

13,6 KM (aank. 149)

31 Geert Verschaeve	0:51:52	99 Rik Schedin	1:02:03
94 Franky Vandoorne	1:01:23		

Zo 06/04/03 Halve Marathon St - André (aank. 317)

17 Franky Derammelaere	1:15:46	190 Kurt Leenknecht	1:41:37
------------------------	---------	---------------------	---------

Za 12/04/03 Dwars door Izegem 30 KM (aank. 60)

laatste 8 KM

3 Franky Derammelaere	0:28:46	11 Geert Verschaeve	0:31:43
-----------------------	---------	---------------------	---------

Za 12/04/03 Strand en duinenloop-oostduinkerke

7,5 KM (aank. 128)

26 Rik Schedin	0:35:29	33 Dieter Schedin	0:37:07
32 Hans Schedin	0:36:24		

15,175KM (aank. 636)

269 Jozef Debaveye	1:15:03
--------------------	---------

Za 12/04/03 Halve Marathon van Nieuwpoort (aank. 107)

45 Guido De Praetere	1:29:18
----------------------	---------

Ma 21/04/03 Bellem 21,1 KM(aank.155)

6 Franky De Rammelaere	1:16:41	83 Didier De Rammelaere	1:33:22
51 Fernand Tonneau	1:29:35		

Vr 25/04/03 15de Sint-Rembertcorrida Torhout 10 KM (aank.452)

109 Serge Bekaert	0:38:43	142 Fernand Tonneau	0:40:18
125 Guido De Praetere	0:39:28		

Za 26/04/03. 14de Eurojogging van de gezinsbond Harlebeke

dames en heren junior 4 KM (aank. 18)

6 Cindy Verschaeve	0:16:52
--------------------	---------

dames 8 KM (aank. 27)

3 Nathalie Lietaert	0:35:57	14 Linda Verheyne	0:41:24
7 Inge Huysentruyt	0:38:18	22 Rita Melsens	0:49:31
13 Liane Holvoet	0:41:02	25 Nadine Vandekkerchove	0:50:46

heren 12 KM (aank. 143)

10 Nick Den-Doncker	0:44:53	79 Wim Declercq	0:53:42
21 Lode Schamelhout	0:46:26	80 Jozef Debaveye	0:53:54
33 Geert Verschaeve	0:47:58	91 Koen Hubrecht	0:54:52
42 Frederic Creupelandt	0:49:08	92 Serge Bekaert	0:54:55
45 Johan Christiaens	0:49:22	93 Yves Lagage	0:55:44
50 Didier De Rammelaere	0:50:07	98 Georges Van Nieuwenhove	0:57:31
74 Guido De Praetere	0:52:55	126 Gilbert Ollevier	1:06:03
78 Eddy Vandevelde	0:53:39	141 Lucien Lefevre	1:15:58

Vr 02/05/03 Body-Fit Harelbeke

dames en heren junior 3,5 KM (aank. 13)

8 Cindy Verschaeve 0:14:28

dames 7 KM (aank. 18)

5 Nathalie Lietaert 0:28:51

7 Inge Huysentruyt 0:31:45

8 Liane Holvoet 0:32:25

25 Linda Verheyne 0:33:21

28 Rita Melsens 0:38:53

16 Nadine Vandekkerchove 0:41:39

heren 10,5 KM (aank. 104)

7 Franky De Rammelaere 0:35:51

18 Lode Schamelhout 0:37:52

21 Bart Decavele 0:38:20

22 Geert Verschaeve 0:38:23

29 Frederic Creupelandt 0:39:12

39 Steefan Dekeyser 0:40:44

42 Guido De Praitere 0:41:09

52 Fernand Tonneau 0:41:51

58 Koen Hubrecht 0:42:27

61 Philippe Van Enis 0:42:44

65 Wim Declercq 0:43:05

69 Jozef Debavye 0:44:05

79 Dieter Schedin 0:45:47

80 Rik Schedin 0:46:02

87 Hans Schedin 0:47:05

100 Gilbert Ollevier 0:53:20

103 Lucien Lefevre 1:05:44

Zo 18/05/03 10de Gaversjogging Harelbeke

dames junior 4,4 KM (aank. 2)

1 Cindy Verschaeve 0:17:35

dames 6,6 KM (aank. 7)

1 Nathalie Lietaert 0:27:01

2 Inge Huysentruyt 0:29:29

3 Linda Verheyne 0:30:30

7 Rita Melsens 0:36:04

heren 11 KM (aank. 52)

4 Franky De Rammelaere 0:37:59

7 Lode Schamelhout 0:39:26

10 Bart Decavele 0:39:45

11 Geert Verschaeve 0:40:08

17 Frederic Creupelandt 0:42:23

20 Didier De Rammelaere 0:42:56

22 Philippe Van Enis 0:43:23

25 Fernand Tonneau 0:44:15

28 Jozef Debavye 0:44:56

29 Guido De Praitere 0:45:21

35 Koen Hubrecht 0:47:13

37 Yves Lagage 0:48:27

44 Lucien Lefevre 0:53:42

46 William Hoebeke 0:54:39

47 Gilbert Ollevier 0:54:52

Za 17/05/03 Team Run Avelgem (aank. 36 teams)

5 De Gavertrimmers 1 heren 1:16:54

1 Bart Decavele 0:16:32

2 Philippe Van Enis 0:18:25

3 Guido De Praitere 0:18:23

4 Geert Verschaeve 0:17:28

5 Xavier Deprez 0:06:06

9 Familie Schedin	1:23:35	1 Hans Schedin	0:20:05
		2 Nick Ghijs	0:17:46
		3 Rik Schedin	0:19:36
		4 Dieter Schedin	0:19:11
		5 Inke Schedin	0:06:57

22 De Gavertrimmers 1 dames	1:30:36	1 Nathalie Lietaert	0:19:19
		2 Liane Holvoet	0:21:47
		3 Trees Capon	0:22:22
		4 Inge Huysentruyt	0:21:18
		5 Cindy Verschaeve	0:05:50

23/05/03 3de brouwersrun Harelbeke

dames en heren junior 3,82 KM (aank.12)

5 Cindy Verschaeve	0:14:49
--------------------	---------

dames 7,64 KM (aank. 12)

2 Nathalie Lietaert	0:30:54	11 Rita Melsens	0:42:11
4 Liane Holvoet	0:34:25	12 Nadine Vandekkerchove	0:43:59
6 Linda Verheyne	0:34:49		

heren 11,46 KM (aank.

7 Franky De Rammelaere	0:39:18	46 Hans Verschoore	0:46:18
13 Lode Schamelhout	0:40:09	49 Jozef Debavve	0:47:10
18 Bart Decavele	0:41:56	54 Koen Hubrecht	0:48:18
33 Didier De Rammelaere	0:43:36	61 Hans Schedin	0:49:34
36 Guido De Praitere	0:44:07	71 Lucien Lefevre	0:53:52
38 Philippe Van Eris	0:44:30	75 Gilbert Ollevier	0:55:22
40 Fernand Tonneau	0:45:11	77 William Verhaeghe	0:56:39
41 Wim Declercq	0:45:14		

Za 24/05/03 LAKOSTA 21,1 KM (aank. 244)

36 Franky De Rammelaere	1:19:01	187 Eric De Rammelaere	1:42:41
81 Didier De Rammelaere	1:27:22		

Zo 25/05/03 24ste 20 KM van Brussel

584 Geert Verschaeve	1:21:35	3986 Inge Huysentruyt	1:38:59
781 Serge Bekaert	1:23:36	4519 William Verhaeghe	1:40:41
719 Rony Verhulst	1:26:34	5552 Hans Schedin	1:43:54
1159 Steefan Dekeyser	1:26:34	5582 Jozef Debavve	1:47:37
2224 Stefan Canniere	1:32:03	7929 Dieter Schedin	1:50:44
3675 Rik Schedin	1:37:56		

Gelieve alle uitslagen te bezorgen voor het boekje bij Jan Schedin

DE BLADWIJZER Marktstraat 83 8530 Harelbeke 056 70 26 36	FRITUUR HARRY & MONIQUE ZWEVEGEM
DIETISTE MARIE-ANN BELAEN Deerlijksesteenweg 11 8530 Harelbeke 056 70 40 03	DE DUYSANT PERYCKELS St Jansstraat 29 8500 Kortrijk 056 21 54 63
FINA STATION JACHRISS Kuurnsestraat 2-4 8531 Hulste Harelbeke 056 71 22 98 	VERZEKERINGS- en BOEKHOUDKANTOOR VANDERBAUWHEDE-MEURISSE Broelstraat 80 8530 Harelbeke 056 70 32 04
ARGENTA NIC MESSELY Stasegemdorp 23 bus 1 8530 Harelbeke 056 72 99 44	MADERNA TEXTILES Luc Piccavet Kortrijksesteenweg 79 8550 Zwevegem 056 20 51 62
DUC DE BRABANT Gentsestraat 1 8530 Harelbeke 056 70 10 11	BAERT JUWELEN Gentsestraat 88 8530 Harelbeke 056 71 38 66
FIETSHANDEL CYCLES JO Kortrijksestraat 102 8520 Kuurne 056 37 36 34	SPORTCENTRUM FIT CONTROL KUURNE (langs de Leie) Lt. Generaal Ivan Gerardstraat 8520 Kuurne 056 37 16 38
DE MARKTFRITUUR HARELBEKE IVAS bvba Leiestraat 14 bus 21 8520 Kuurne	INTERSNACK JANE DEMAN (horeca snacks - rookwaren) Stationstraat 55 8860 Lendeledede 051 30 54 29
LOTTO JOKER CENTRUM (krantenboetiek Rigolle Dirk) Wandelingstraat 74 8500 Kortrijk 056 22 11 52 	WATERVERZACHTERS YVES LAGAGE 0495 23 89 67
 FINA BELLEGEM Doornikserijksweg 86 8510 Bellegem 056 21 62 83	CAFETARIA DE DAGERAAD Bij de Sporthal Stasegemsesteenweg 21 8530 Harelbeke 0497 181768
DRUKKERIJ VANDEPUTTE Graaf boudewyn I-straat 27-29 8530 Harelbeke 056 71 11 38	DELSPORT VREDESTRAAT 72 8790 WAREGEM 056 60 30 29