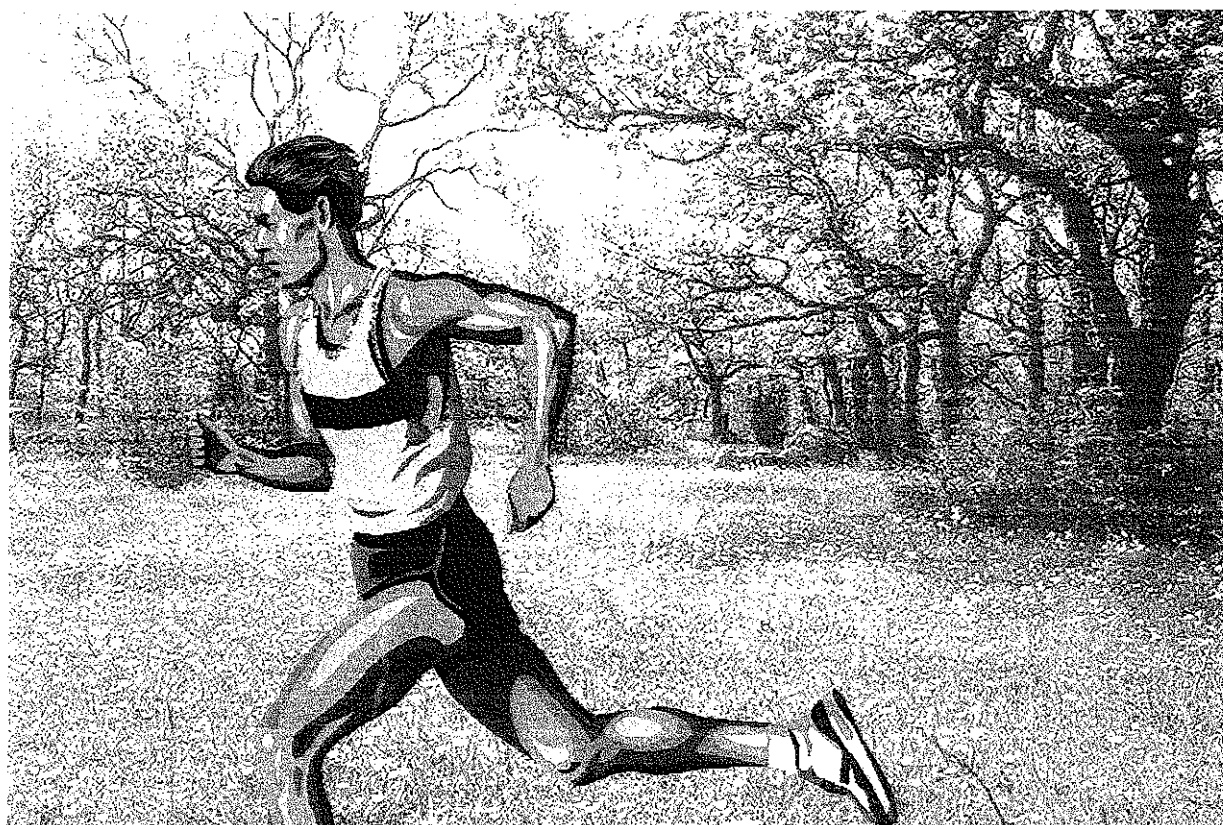


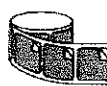
de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



 **ACCENT** NV SA
zelfklevende etiketten

DEXIA
Bank HARELBEKE

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

KOPIE
HARELBEKE

Nr 38

Oktober 2004

MEUBINEX
Carpet Convertors

PASSAGE
Fitnessfirst



SPANO n.v.

CREATIEF
grafisch buro

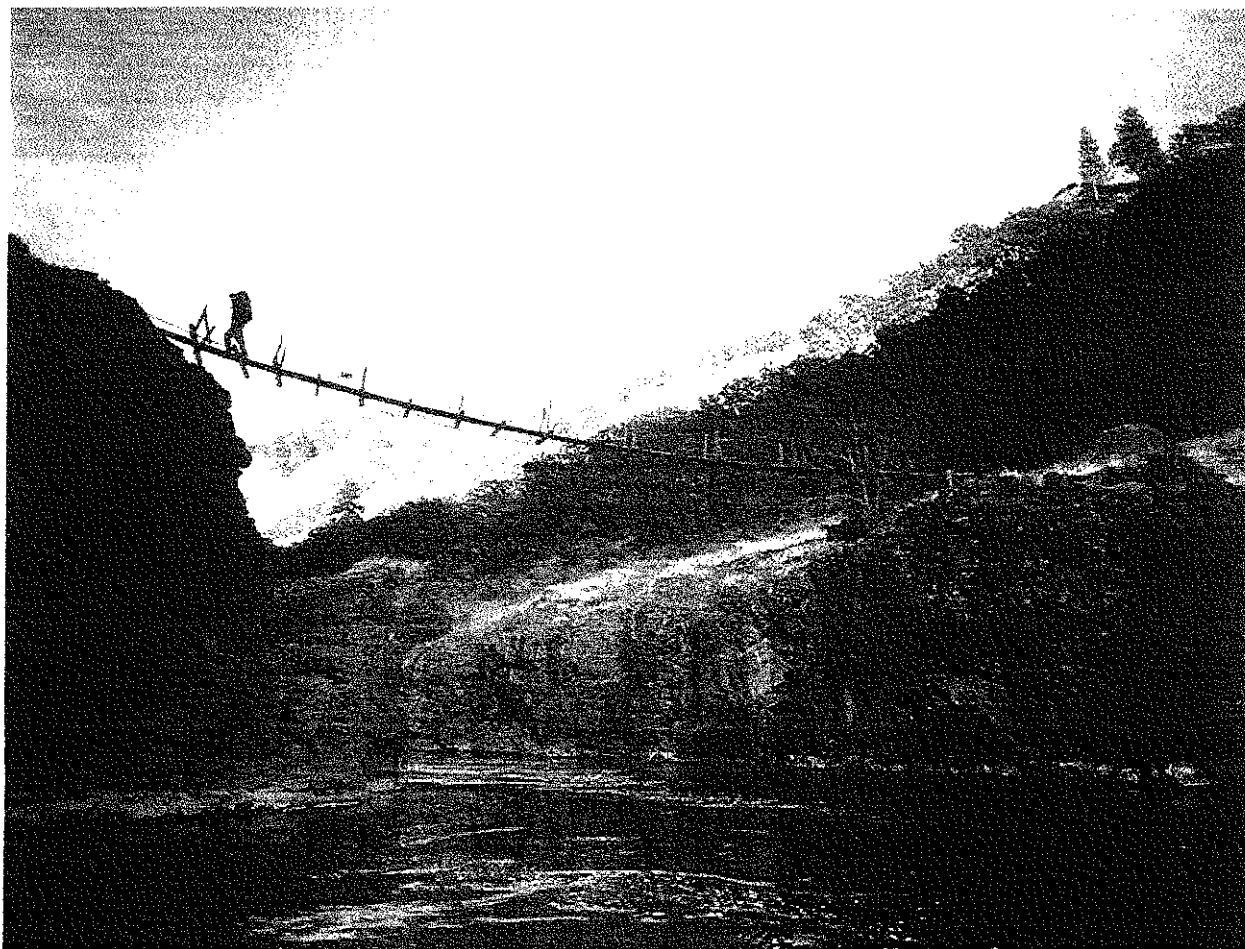


TRAITEUR
MESTDAGH

F.D.G

2-10-2004

Zo vlak na de "rapper dan een ezel" aan een computer dit boekje zitten afwerken, 't is een overgang, efkens wennen. Maar geen enkele brug schrikt ons af !!



Het herfstnummer van onze geliefde Gavertrimmer is net zoals vorig jaar een moeilijke bevalling geworden (lees: ...verschijnt wat later dan de geplande 21 september).

De redenen liggen voor de hand. Er is in de zomermaanden wat minder materiaal en onze beste schrijvers en verslaggevers zijn ook een beetje op vakantie geweest. September is op allerlei gebied een drukke maand. Tel alles op en je krijgt al snel een paar weken vertraging.

In deze korte inleiding nog eventjes vertellen aan alle ouwe rotten bij de Gavertrimmers, maar zeker aan onze nieuwe leden dat er naast het gratis singlet dus nog training T-shirts en trainings tegen weinig geld (dank zij onze kledijssponsors) te koop zijn (spreek eens af met mij - Xavier Deprez)

Aan al wie de nodige kledij in bezit heeft, denk eraan om die zoveel mogelijk te dragen op wedstrijden.

Nu eventjes tijd voor een belangrijke mededeling (misschien wel een aardverschuiving t.o.v. vroeger)

In het bestuur zijn we eventjes gaan brainstormen over onze manier van trainen.

De reden is een gevolg van verschillende factoren:

- gemor onder de vlotte lopers van 't gaat veel te traag
- een opgejaagd tot afhakend gevoel bij de rustige loper
- geen aanbod naar de startende of herstellende loper
- het zien van een alternatief voorbeeld van werken bij de Lauwse bezoekende loopclub

Besluit: we gaan veranderen per eind oktober na een probatieperiode die nu reeds ingegaan is.

De nieuwe regeling gaat als volgt:

Na een kilometertje samen lopen aan een matig tempo splitsen we langzaam in een groep die de rest van de ronde afhaspelt aan 12-12,5 km/u en een groep (onder leiding van Nadine Vandekerckhove) die het aan 10,5-11 km/u doet.

Moeilijkheid is die constante snelheid aanhouden.

We zien wel wat we nog moeten aanpassen.

Als er opmerkingen zijn laat ze ons zo snel mogelijk weten !

Wat mag je nog allemaal verwachten in dit nummer:

- *Up to date ledenlijst*
- *Aankondiging herfstactiviteit*
- *Te koop en een mopje*
- *Verslag van 'de nacht van Torhout'*
- *Fotoverslag zweefvliegen*
- *Verslag Guldensporenmarathon*
- *Verslag verrassingsloop 2004*
- *Verslag verbroedering met loopclub Lauwe*
- *Verslag Kastanjejogging*
- *Verslag loopwedstrijd in Lambersart*
- *Twee "feel good" artikels i.v.m. lopen*
- *BBQ met Hein*
- *Komende wedstrijden*
- *Uitslagen*

Veel leesplezier !

Xavier

LEDENLIJST GAVERTRIMMERS 2004 (29 juni 2004)

1 Andries Paul
 2 Beernaert Hogan
 3 Bekaert Serge
 4 Bevis Nico
 5 Blondeel Freddy
 6 Bonte Filip
 7 Bonte Jan
 8 Bossuyt Frank
 9 Bossuyt Bart
 10 Carniere Stefan
 11 Carlier Andy
 12 Christiaens Johan
 13 Creupelandt Frederic
 14 De Jode Francis
 15 De Praetere Guido
 16 De Rammelaere Franky
 17 Debaeve Jozef
 18 Debeurme Lieven
 19 Decavele Bart
 20 Declercq Daniel
 21 Declercq Wim
 22 Decock Andie
 23 Degeyter Frank
 24 Dekeyser Steefan
 25 Dendoncker Nick
 26 Deprez Xavier
 27 Deprez Jan
 28 Derijckere Willy
 29 Ernalsteen Sam
 30 Holvoet Liane
 31 Hubrecht Koen
 32 Huys Frank
 33 Huysentruyt Inge
 34 Kerckhof Eric
 35 Lagae Philippe
 36 Leenknrecht Kurt
 37 Lefevre Lucien
 38 Leroy Jean Claude
 39 Libbrecht Geert
 40 Lietart Nathalie
 41 Meisens Rita
 42 Missaen Lieven
 43 Naert Marc
 44 Naessens Marcel
 45 Olivier Gilbert
 46 Oosthuysen Bart
 47 Otevaere Noël
 48 Pauwels Martin
 49 Piccavet Luc
 50 Ryssaert Philippe
 51 Schamelhout Lode
 52 Schedin Jan
 53 Soenens Hubert
 54 Tonneau Fernand
 55 Van Belleghem Chris
 56 Van Enis Philippe
 57 Van Nieuwenhove Georges
 58 Vandeburke Hein
 59 Vandekerckhove Nadine
 60 Vandendriessche Liliane

61 Vandeputte Yvan
 62 Vandeputte Griet
 63 Vandewyver Franky
 64 Vandoorne Bernard
 65 Vaneckhoutte Patrick
 66 Vanhooren Herve
 67 Vanhuyse Geert
 68 Vanloot Christophe
 69 Verbauwheide Philippe
 70 Vergauwe William
 71 Vermaeghe Patrick
 72 Verhaeghe Linda
 73 Verheve Rony
 74 Verhulst Geert
 75 Verschaeye Cindy
 76 Verschaeye Hans
 77 Verschoore Christine
 78 Verthe Eric
 79 Vlaene Dieter
 80 Volckaert Ronald
 81 Wietendaale Wim
 82 Windels

Met de Gavertrimmers een dag aan zee

Op aanvraag van heel wat Gavertrimmers plannen we terug eens een dag aan zee. De traditie was naar De Panne in het hotel van het gemeentekrediet, nu Dexia. Patrick Vanhooren zorgde er steeds voor een voortreffelijk onthaal.

Op zoek gaande naar een alternatief kwamen we tenslotte uit in Oostende. We worden verwacht op **28 november in hotel Ravelingen**.

Om de kosten laag te houden stellen we voor om met eigen vervoer de verplaatsing te maken.

Mochten we echter, hopelijk, met velen zijn dan kijken we eventueel toch nog om een bus in te leggen.

Indeling van de dag.

7.30u : Ontbijt in de Mariaschool-eiland (schoolstraat 70 Harelbeke)

8.00u : Vertrek .

9.00u : Aankomst hotel Ravelingen te Oostende (Mariakerke)

9.30u : De Gavertrimmers beginnen aan hun opwarming en trainingsloop
De andere familieleden kunnen gebruik maken van het zwembad met sauna en bubbelbaden.

10.30u : Al naargelang de gelopen afstand vervoegen de lopers de zwemmers.

11.30u : Aperitief in de bar

12.30u : Middagmaal in het self-service restaurant "de grote rede "

Soep en saladebar

Keuze tussen 2 warme en 1 koude hoofdschotel

Dessert en 1 drankje

14.00u : Bowling en nadien terugreis

Kostprijs.

Onder de 12 jaar : € 10

Boven de 12 jaar : € 25

Inschrijven tegen 18 november door overschrijving en inbrengen strookje bij

Lieven Debeurme,

overschrijven op rekening Gavertrimmers 068-2119988-80

Hopende op jullie massale deelname proberen wij er een aangename dag van te maken..

Noël en Lieven

Inschrijvingsstrookje

Ikschrijf in voor een dagje aan zee met

.....pers aan € 25

.....pers aan € 10

TE KOOP

bij Francky Vandoorne

Wedstrijdschoenen

ASICS : gel DS Racer V

Maat 10 ½ 44,5

Hoofdkleur: oranje



Prijs winkel : 110 euro Vraagprijs : 50 euro

Een ingestuurd mopje van Wim Windels:

Zondagochtend, even voor half negen....

Een Gavertrimmer ontwaakt, glipt stilletjes uit bed om z'n vrouw niet wakker te maken en sluipt in alle stilte naar de badkamer. Eenmaal in zijn lopers-outfit, trippelt hij op z'n tenen naar de voordeur.

Z'n huis bevindt zich op wandelafstand van de Gavers. Bij het openen van de voordeur slaat de ijskoude sneeuwregen hem in het gezicht.

Alhoewel hij al erger meegemaakt heeft (Tiegem-Harelbeke), besluit hij toch maar eerst naar het weerbericht te luisteren op de radio.

De weersvoorzichten zijn dramatisch: sneeuw, ijzel, hagel, stormwind....

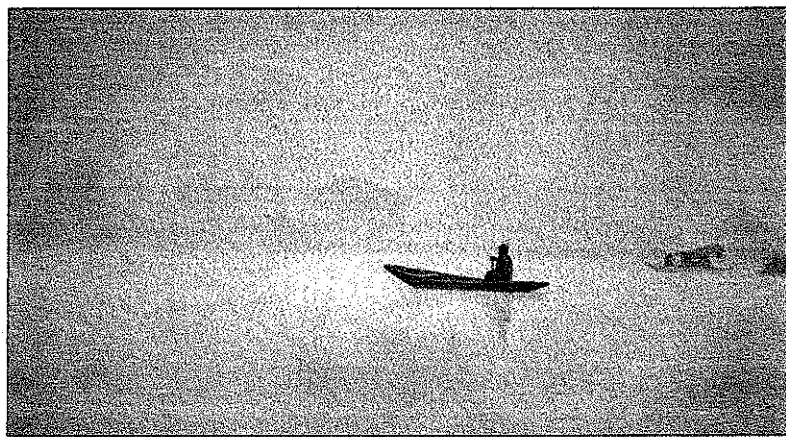
Uiteindelijk besluit hij maar terug te gaan slapen.

Hij kleedt zich uit en, terug in bed, kruipt hij dicht tegen z'n vrouw haar rug aan en fluistert: "Het is verschrikkelijk slecht weer!"

Waarop z'n vrouw, half slapend, antwoordt: "Kan je geloven dat mijn man daarin gaat lopen !"

Torhout de nacht !!

Torhout vrijdag laatst, parking een eindje van het gebeuren, massa volk op de baan, zowel atleten als toeschouwers, een overbevolkte sporthal en tal van Vlaanderenvlaggen Kortom, Torhout was alweer het decor voor de voorbijge nacht van Vlaanderen.



Dit jaar reeds voor de derde maal reeds naar Torhout afgezakt om ons te meten met andere atleten.

Na de ½ marathon en de Rembertcorrida nu dus voor de nacht van Vlaanderen. Het valt me steeds weer op hoe Torhout op een schitterende manier de lopers verwelkomt !!

Op een snel parcours liepen we in het gezelschap van marathon- en ultralopers onze wedstrijd. Ietsje te veel tijd verloren in de overbevolkte box bij de start, moesten we ons tevreden stellen met een iets minder snelle tijd dan verwacht. Toch heel tevreden er eindelijk eens bij te zijn in die nacht van Vlaanderen en volop de sfeer volop geproefd voor meer Misschien eens de marathon volgend jaar denk ik bij mezelf

Samen met Xavier was ook nog Lode van de partij als Gavertrimmer vergezeld van een dichte buur uit Desselgem: Claude Callens.

Sorry mocht ik iemand vergeten zijn maar in zo'n massa volk kan je onmogelijk iedereen opgemerkt hebben.

Na de wedstrijd kuierend tussen de worsten- en andere kramen nog heel even een glimp van idool Brahim opgemerkt bij zijn optreden. De verleiding was te groot om aan de braadworsten te weerstaan !!

Genietend van ons hapje dwalen we in gedachten naar de marathon- en ultralopers af die op dat moment nog een hele tijd onderweg zouden zijn alvorens hun doel te bereiken.

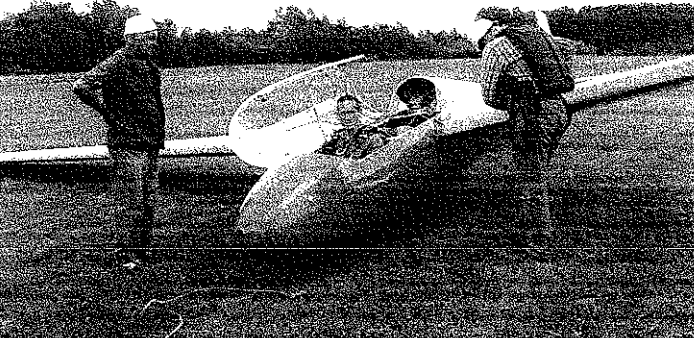
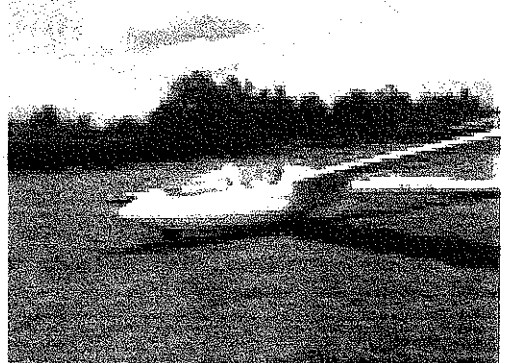
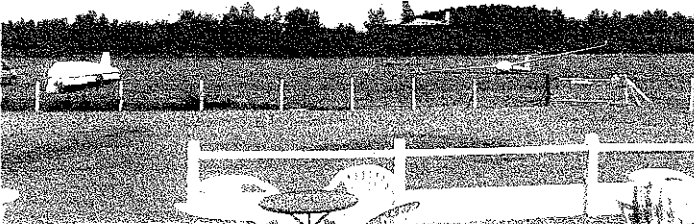
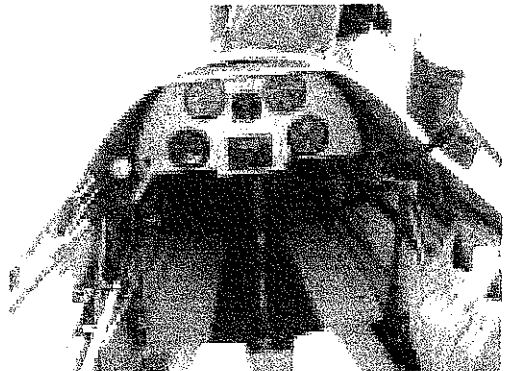
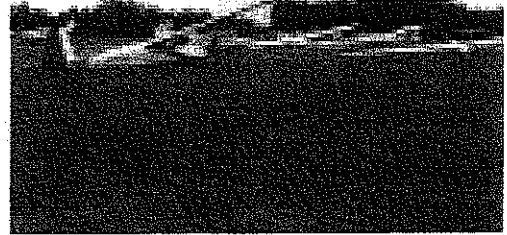
Afsluiten zou ik durven doen met te zeggen Collega Gavertrimmers stip volgend jaar die nacht van Vlaanderen aan in uw loopagenda.

Zij het voor de 10km of voor de marathon.

't Is een klassieker die niet op jullie palmares mag ontbreken !!

Guido

**20 juni 2004 Zweefvliegen met Gavertrimmer Nico Beyls:
Een foto vertelt soms meer dan duizend woorden**



4 juli 2004: Guldensporen-marathon



Mijn deelname aan deze marathon is lang onzeker geweest. Tot een drietal weken voor de marathon ging alles redelijk goed, ik kon zonder problemen ongeveer 100 km per week lopen en had al enkele trainingen van 28 km gedaan.

Tot ik plots overtraind geraakte en tot overmaat van ramp een lichte spierverrekking opliep. Drie weken voor de marathon werd ik dus geconfronteerd met een trainingsweek van 3 trainingen en welgeteld 32 km terwijl ik juist nu weken moest doen van 100 km!

Gelukkig voelde ik na enkele dagen rust en behandelen met ijs niets meer van die verrekking en kon ik de trainingen hervatten. Maar het goede loopgevoel van enkele weken voordien was verdwenen. Toch slaagde ik erin om nog een redelijke goede trainingsweek met ongeveer 80 km op de tabellen te zetten met een laatste duurloop van 28 km.

Mede aangestoken door het enthousiasme van enkele andere Gavertrimmers besliste ik op vrijdag 25 juni om mij in te schrijven maar ik paste wel mijn einddoel aan: 3u20 i.p.v. 3u15. Liever te voorzichtig deze keer dan tegen de man met de hamer aan te lopen!

Op zondagmorgen 4 juli omstreeks 8 uur kwam Geert Vandevyver me oppikken. Geert ging me gans de marathon begeleiden. Aan het sportpark in Kuurne heerste de gebruikelijke drukte voor de marathon. Voor ik het goed en wel besepte weerklonk het startschot. "Nu was het menens". Ik was redelijk ver achteraan gestart om te vermijden dat ik al te snel ging starten. "Laat ze maar lopen" dacht ik bij mezelf.

In het begin merkte ik nog enkele Gavertrimmers op langs kant van de Brugsebaan, Chris Van Belleghem, Jozef Debaveye, Herve Vanhuyse en nog enkele anderen. Verder viel ook de aanwezigheid op van Lode Schamelhout en Bart Oosthuysen die Geert Verschaeve gingen begeleiden. Steefan Dekeyser en Bart Decavele had ik al gezien voor de start, zij fietsten in het begin enkele km's mee om daarna met de auto naar Brugge te rijden om daar dan de laatste km's tegen te rijden per fiets.

Omdat ik daar achteraan niet thuishoorde in het deelnemersveld begon ik al na 1 km zeer langzaam in te halen. De benen voelden goed aan, het weer kon amper beter om een marathon te lopen. Ik moest me dus enkel maar aan mijn tempo houden en regelmatig drinken. Het kwam er dus op aan om tot aan km 30 te geraken en dan gingen we wel zien dacht ik.



Aan km 30 voelde ik me nog goed, het tempo was ongewijzigd en ik had nog geen last van vermoeidheid en ik had verstandig gelopen. Alhoewel men in de marathon voorzichtig moet zijn dacht ik toch bij mezelf dat dit een 'goede' marathon ging zijn.

Aan km 35 kreeg ik het even moeilijk maar dat ging snel over, tientallen lopers had ik al ingehaald, ik moest er zelfs niet voor versnellen. Het ging vanzelf. Nu plukte ik de vruchten van mijn constant tempo. Ik genoot van de stilzwijgende bewonderende blikken van collega marathonlopers waarvan de meeste te snel gestart waren en daar nu de prijs voor betaalden. Geert fietste nog altijd naast me en begeleidde me voortreffelijk. Daarom is de Guldensporen marathon interessant, alhoewel het niet mag kan men zich laten begeleiden door een fietser en heeft men op elk moment drank en morele steun binnen handbereik. Een nadeel van Kortrijk – Brugge is dan weer dat het soms zeer warm kan zijn!

Aan km 38 kreeg ik Steefan en Bart in het vizier, zij kwamen tegengereden per fiets en riepen al van ver dat Guido De Praitere enkele honderden meters voor me uit liep en dat mijn tempo stukken hoger lag. Onmiddellijk begonnen ze op me in te roepen, ongelooflijk wat die mannen al niet roepen om iemand sneller te doen lopen! Sommige zaken zijn zelfs niet voor publicatie geschikt maar het miste wel zijn effect niet! Ik begon onmiddellijk sneller te lopen in de hoop Guido nog bij te halen. Even later kreeg ik hem in het vizier.

Ondertussen was al duidelijk dat ik mijn doel van 3u20 ging halen als ik niet compleet onderuit ging in de laatste km's. Ik naderde Guido tot op 50 m en welgeteld 1 loper liep er nog tussen ons. Maar Guido gaf zich niet gewonnen, en kon zelfs nog iets versnellen. In de laatste honderden meters kreeg ik dan toch de bijna onvermijdelijke inzinking en moest ik toezien hoe Guido weer iets verder uitliep terwijl er nog een 3-tal atleten mij inhaalden.

Even later liep ik het Burchtplein op. Het zat erop! Ik was moe maar zeer tevreden met mijn tijd. Later hoorde ik dan van andere Gavertrimmers die het ook meer dan voortreffelijk gedaan hadden. Franky 2u36 weeral een nieuw persoonlijk record, Geert voor het eerst onder de 3 uur en hoe! 2u48 fantastisch. Guido ook 3u18 net als ik dus en Georges Vannieuwenhove lukte ook een persoonlijke besttijd met 3u29.



Aan iedereen een dikke proficiat en speciale dank aan Geert voor zijn voortreffelijke begeleiding en ook dank aan iedereen die voor of tijdens de marathon duimde voor een goede afloop.

Rony

Verrassingsloop 21-08-2004



Op vrijdag 27/8 is onze jaarlijkse verrassingsloop weer doorgegaan. Rond 18u30' is er verzameling geblazen geweest aan onze vertrouwde uitvalbasis sporthal "De Dageraad". In colonne vertrokken wij naar Bavikhove waar de start van onze loop plaats vond. Na de gebruikelijke kiekjes (digitaal genomen en ook te zien op onze website www.gavertrimmers.be) vertrokken we dus met onbekende bestemming voor ongeveer een uurtje lopen. Een 16 koppige formatie nam de start en we vermelden graag even de deelname van onze nieuwste leden met name : Griet Vandeputte en Philippe Vergauwe. Ondertussen al wat ingeburgerd heb ik de indruk hartelijk welkom bij ons !!

Parcoursbouwer van dienst was deze keer Hervé , vermoedelijk daarbij gesteund door collega Gavertrimmers , maar dat weet ik niet precies En 't was heel mooi het gelopen rondje. In en om Bavikhove en vooral Ooigem hebben we een mooi stukje groen ontdekt !! Persoonlijk was 't voor mij een hele openbaring de kennismaking met Ooigem bos. Brug op en brug onder kwamen we na een eindje lopen bij de bevoorrading aan. Van een eindje ver konden we de meegereisde supporters zien wuiven.

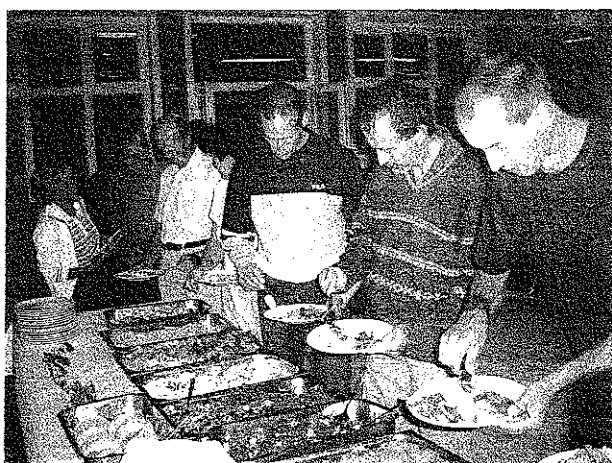


Het bleef niet bij een watertje , maar een ware citroenjenever is er gedegusteed geweest !! Schoonbroer Wim offerde zich op om het laatste druppeltje te nuttigen kwestie van de nodige energie op te doen onze tocht verder te zetten

Ik vermoed dat het ongeveer sindsdien is dat hij mij op iedere wedstrijd heeft verslagen !!

'k Heb dan ook al ernstig overwogen om in de toekomst mij ook wel af eens te bezondigen aan een lekker druppeltje met citroensmaak

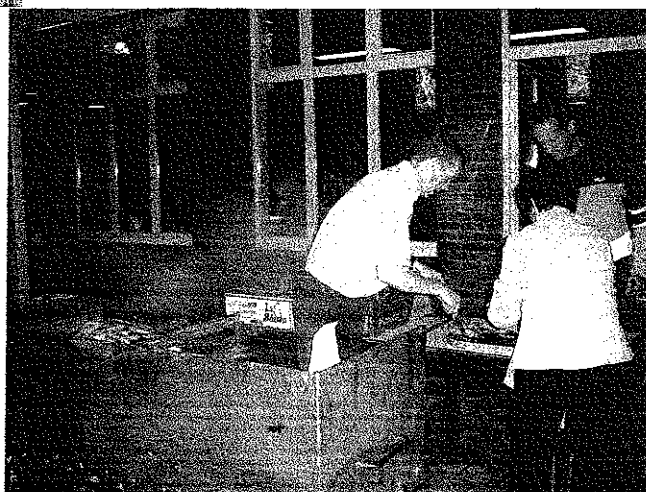
Vol goede moed trokken we onze tocht verder. Iedereen vergat zelfs even dat we in een niet al te lekker weertje aan het lopen waren. Een miezerig avondje is alzo een rustig duurlooptje geworden in een aangenaam en leuk gezelschap. Al gauw is duidelijk geworden dat we niet te ver van de heimat zouden aankomen. Noël was onze gastheer in "De Vleugel" op de Arendswijk waar de zaal is omgetoverd geweest tot een heuse feestzaal. We werden er opgewacht door een heus ontvangstcomité bij een reeds geurende barbecue. Als een volleerde gids bracht onze voorzitter ons tot bij de douches. Hervé wou zich uiteraard bij de dames gaan douchen maar de regels waren voor iedereen hetzelfde, dus ook voor de inrichter van de verrassingsloop !!



Bij een heerlijk aperitiefje konden we bekomen van de geleverde inspanningen. Ondertussen liet Lieven al een voorsmaakje aanrukken van wat later tot een heerlijke bbq zou uitgroeien Het was inderdaad weer heel lekker dankzij onze huiskok Lieven die weer kost noch moeite had gespaard ons culinair te verwennen. Tot en met een dessertje bij een lekkere tas koffie lieten we ons verwennen !! Een fris pintje of voor sommigen een heerlijk Leffe biertje behoorde eveneens tot de

verdere geneugten van de leuke avond Uiteraard was de avond dan nog niet voorbij na het dessertje

Xavier nam als volleerd quizmaster de touwtjes terug in handen. Hij zette enkele groepen aan het werk bij de vele onderwerpen die aan bod kwamen en verraste iedereen met zijn spitsvondige praktische proeven !! Als beloning na iedere gewonnen ronde mocht er gekrabbt worden, ik bedoel uiteraard de gewonnen krasloten via Radio 2. De



oudsten onder ons (kwestie van beleeft te blijven) hadden wat moeite met de moeilijkheidsgraad van deze leuke kwis maar mochten toch ook hun deel van de loten na een sympathieke geste van de ploegkapiteins van de overige groepen.

Een bedrag van 58 € was onze winst van het spel enige tijd geleden op Radio 2. Niet overdreven zult u zeggen, da's waar, maar de leute was enorm bij het krabben en dat zal eenieder aanwezig op bewuste avond, u kunnen bevestigen. Marcel, onze voorzitter, mocht alweer eens tevreden zijn over deze mooie bende en dito geslaagde verrassingsloop anno 2004.

Hervé en Marcel, proficiat met de puike organisatie met medewerking van Xavier hier en daar vermoed ik

't Was leuk, volgend jaar zijn we er weer bij hoop ik !!

Zondag 5 september: Verbroedering Gavertrimmers met RTL

Zondag 5/9 was er een gesmaakte verbroedering tussen de Gavertrimmers en RTL (Running team Lauwe).

We trainden er samen met deze jongens in de Gavers.

Het was een leuke bedoening met een heel mooie opkomst.

Een 30-tal Gavertrimmers namen er naar schatting deel samen met een talrijke vertegenwoordiging uit Lauwe.

Voorzitter Filip uit Lauwe schatte zijn groep op een 40-tal. Ons gebruikelijk rondje werd een beetje aangepast naar ieders normen en zo kwamen we op een rondje uit van 4,440 km.

Met onze dames en hun starters op kop werd de gezamenlijke training aangevat. De één hield het bij 1 rondje maar velen liepen 2 of 3 rondjes alvorens de kleedkamers op te zoeken.

In een stralend zonnetje kon iedereen genieten van het aangeboden rijsttaartje en het fris drankje, al dan niet met een schuimende kraag !! Iedereen wisselde wat ervaringen uit en was vriendelijk voor elkaar, het meest onze heren voor hun dames leek me !

Uiteraard een opvallende vaststelling !

Hervé meende direct aanspraak te maken op een vrije transfer doch dit leek achteraf gezien niet in zijn contract vermeld, tot zijn grote ontgoocheling !

Ook onze vriend Libertus was aanwezig om alzo deze samenkomst op de gevoelige plaat vast te leggen en straks in de pers te laten verschijnen.

Bedankt alvast Libertus voor uw aanwezigheid

Lopers van de Gavertrimmers verbroederen in de Gavers



De Harelbeekse Gavertrimmers, die wekelijks met een groot aantal leden gezamenlijk trainen rond De Gavers, en daarnaast nog deelnemen aan een tal van joggingwedstrijden, namen nu het initiatief om te verbroederen met de nieuwe loopclub Running Team Lauwe. Na het maken van de familiefoto trokken ze de loopschoenen aan om gezamenlijk enkele toertjes rond De Gavers te lopen. Daarna bouwden ze een gezellig feestje in de cafetaria van de Harelbeekse sporthal (Foto LDB)

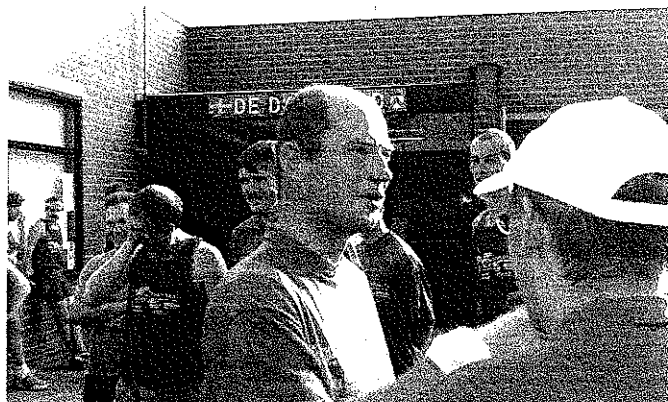
Tot slot een woord van dank aan het Gavertrimmersbestuur om dit voor mekaar te krijgen en uiteraard aan mijn collega Gavertrimmers aanwezig te zijn op de training. Uiteraard ook dank aan onze vrienden uit Lauwe om samen met ons er een leuke zondagvoormiddag van te maken tijdens deze kleine verbroedering ...

Graag tot bij een volgende gelegenheid..

Guido



Verbroedering



Kastanjes rapen

Veel kastanjes werden er niet geraapt tijdens de Kastanjejogging zaterdag laatstleden te Kortrijk.

Het was een tijdje geleden dat we nog eens present waren op bovenvermelde wedstrijd. De Zandloper stond enige jaren geleden op dezelfde datum geprogrammeerd en uiteraard verkozen we die wedstrijd van onze vriend en collega Gavertrimmer Philippe.

Na overleg is er sinds enkele jaren een andere datum voor de Kastanjejogging uitgestippeld en zo konden we zaterdag laatst nog eens deelnemen. Na een uiterst zware kermisjogging (al bij al toch goed meegevallen) opteerde ikzelf voor de 5km wedstrijd.

Samen met mij nam Martin eveneens deel aan de 5km. Tenslotte om volledig te zijn ook Ronald aan de start.

Op een mooi, doch bochtrijk parcours hoofdzakelijk rond de voetbalvelden van het Sint Amandscollege vond de wedstrijd plaats.

100 deelnemers aan de start van deze wedstrijd op Overleie. Al bij al redelijk verlopen in een tijd van 16'46" (afstand 5,420 km) Martin eindigde in een tijd van 22'40" zijn wedstrijd en Ronald (die later ook aan de 10km zou deelnemen) haalde de eindstreep in 24'36".

Nog uithijgend van de geleverde inspanning met onze prijs in de handen, bemerkte ik Xavier en zoon Jirg (die het precies ook weer te pakken heeft !!) in de kleedkamers in volle voorbereiding en opperste concentratie voor de volgende wedstrijd, die van 10km dus.

Even daarna, toen we reeds wat opgefrist waren en klaar om de collega's aan te moedigen voor de 10km, ook Johan opgemerkt zich volop aan het opwarmen.

Mooi om ook eens te genieten van de prestatie van collega's moet ik zeggen. De uitslagen dan: Johan 12^e met 35'06", Xavier 25^e met 39'56" en Ronald 45^e met 47'23".

Uit sympathie nog even de uitslag van Jirg vermelden (in een ver verleden ook Gavertrimmer en wie weet straks misschien weer ??) 30^e met een tijd van 41'11".

Tevreden met onze deelname en dito prestatie zien we al uit naar een volgende afspraak

Zaterdag aanstaande reeds op de Zandloper en volgende week vrijdag Rapper dan een Ezel te Kuurne. Wat mij persoonlijk betreft het orgelpunt van een lang seizoen, begonnen begin februari ergens u weet wel Tiegem-Harelbeke !!

Guido

Zondag 26 september

7u15 Walle Kortrijk.

Iedereen is op de afspraak.

Ronald Wietendaele, Xavier Deprez, Erwin Vuegen, mijn neefje Kenny en ikzelf vertrekken met de wagen richting Lambersart (Frankrijk nabij Rijsel). Daar gaan in de loop van de voormiddag vier wedstrijden door (2 km, 5 km, 10 km en 21 km).

Wij waren bij de eersten ter plaatse, maar dat was niets te vroeg want Xavier en Ronald moesten de 5 km al om 9.00u lopen.

Ikzelf had me voorgenomen iedereen een beetje te helpen en foto's te nemen omdat ik toch niet deelnam (voet en been in het gips vanwege een stressfractuur).

Voor de start van de 5 km wou ik nog vlug een foto nemen van Ronald en Xavier, maar Ronald wilde een franse deerne erbij en uiteindelijk liet haar man zich fotograferen met hen.

Bij de aankomst zie ik Xavier in een goede tijd aankomen (0.21.41) als 2^e in cat V2. Na hem komt Ronald een poosje later binnen in 0.22.59 en als 3^e in die categorie.

9u30, Erwin neemt deel aan de 10 km. Hij loopt een tijd van 0.37.47 en is toch tevreden met een 4e plaats in zijn categorie.

10u45, mijn neefje komt aan de beurt.

Ik raad hem aan vooraan te staan voor een goede start (en ook voor de foto's).

Hij start heel goed en wij moesten ons haasten om hem als 2de te zien arriveren op 208 deelnemers.

De eerste was een cadet en telde dus niet mee voor hem, dat levert hem dus goud op.

Als de bekens verdeeld zijn maken wij ons eigen podium (zie foto).

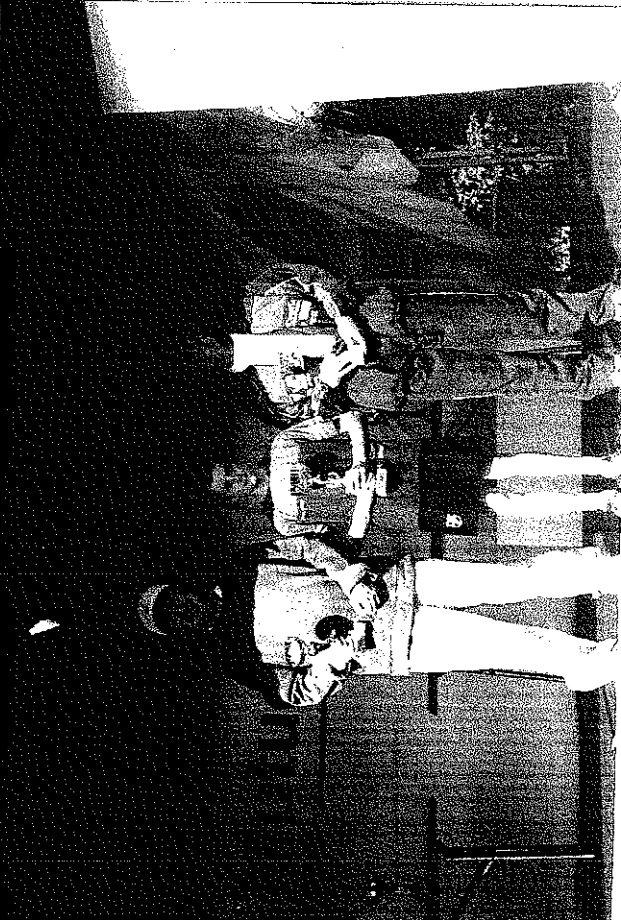
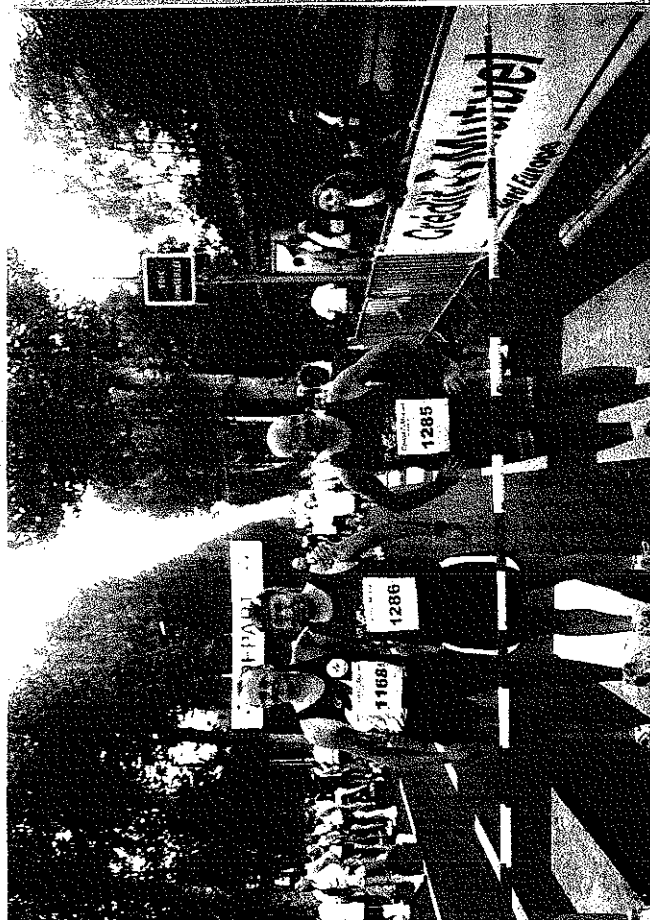
Het was weer eens een goede organisatie, maar er was daar geen gelegenheid om samen iets te eten of te drinken (goed voor de lijn).

Terug naar Kortrijk dan maar waar iedereen content is over zijn uitslag zeker Xavier die op een korte termijn 2 maal in Frankrijk liep en een beker haalde.

Ik als supporter had een heel goede voormiddag beleefd.

Om nog eens over te doen.

Franky Vandoorne



Lopen biedt eigenlijk alleen maar voordelen

Je leert jezelf kennen op een manier die je nog niet hebt meegemaakt: gezonder, meer ontspannen en met meer zelfvertrouwen. Sneller dan met lopen kun je dat niet bereiken.

Het mooie van lopen is dat je er precies van kunt maken wat je zelf wilt. Er zijn geen regels: je kunt alleen lopen, met een vriend, of met 10 vrienden, je kunt lopen om aan het eind van de dag wat uit te waaien, of een schema volgen dat je naar afstanden en snelheden voert die je nooit voor mogelijk had gehouden

Wie loopt voegt zich bij de ruim 15 procent van de Noord-Amerikanen en Europeanen die zich de voordelen van regelmatige training niet laten ontgaan: betere gezondheid, vetverbranding en stressbestrijding.

Wat lopen allemaal voor je kan doen

Gewichtsverlies

Lopen verbrandt calorieën sneller dan elke andere activiteit: zo'n 60 per kilometer. In een half uur kun je zo 250-500 calorieën kwijtraken.

Betere gezondheid

Lopen geeft meer weerstand tegen ziekten. Bv. 145 minuten lopen per week vermindert de kans op een hartaanval met 40 procent. Het is goed voor je cholesterolgehalte, en tegen diabetes, artritis en osteoporose.

Minder stress

Lopers zijn vaak minder depressief dan niet-sporters. Dat komt omdat hun lichaam endorfinen produceert, maar ook omdat ze het gevoel hebben dat ze iets presteren.

Zelfvertrouwen

Je voelt je beter omdat je weet dat je fit en gemotiveerd bent, en bereikt wat je ten doel hebt gesteld. Dat inspireert je ook op andere gebieden.

Geestelijke rust

Vergeet 40 minuten lang wat je allemaal nog moet doen: adem de frisse lucht in en geniet van het alleen zijn met (of zonder) je gedachten.

Meer energie en een beter lijf

Door training zal je lichaam efficiënter gaan werken, met een betere stofwisseling en celregeneratie. Je spier-vetverhouding zal verbeteren, en je kuit, dijen, heupen en billen zullen sterker van vorm worden

Gezondere levensstijl

Lopen laat je nadenken over je levensstijl. Je zult hoogstwaarschijnlijk beter gaan slapen, en stoppen met roken en zwaar drinken. Veel lopers gaan bovendien over op gezonder voedsel.

Kennis van je lichaam

Je zult merken op welk soort inspanningen je lichaam het best reageert. Als je wedstrijden loopt of op snelheid traint, merk je hoe je lichaam met druk omgaat.

... de rest van je leven met plezier lopen

Het is een voorrecht om te kunnen lopen; wees er dus dankbaar voor, en wees trots op elke vordering die je maakt.

De volgende tips helpen je om gezond en gemotiveerd te blijven zodat je je hele leven lang effectief en met plezier kunt lopen.

Bepaal je eigen tempo

Loop altijd in je eigen tempo, wat dat ook moge zijn. Kies het tempo dat bij je conditie past.

Maak het gezellig

Loop met vrienden; dit is absoluut de beste looptip die er is. Je motiveert elkaar en hebt samen nog een leuke tijd ook.

Wees enthousiast

Bedenk waarom je lopen zo leuk vindt, en koester dat gevoel. Noteer van elke loop of je je na afloop beter of minder voelde dan bij de start. De resultaten zullen voor zich spreken.

Help mee

Geef iets terug: leer coachen of zet je in voor je club. Je zult je nuttig voelen en een positieve invloed hebben op andere lopers.

Stel een doel

Stel jezelf nieuwe doelen. Probeer bijvoorbeeld een afstand die je nooit eerder hebt geprobeerd.

Zoek afwisseling

Loop niet altijd hetzelfde traject. Wissel tempotraining, lange afstandlopen en super relaxe herstelruns af.

Loop wedstrijden

Doe mee aan wedstrijden; het zijn belangrijke ijkpunten van je vooruitgang en ze peppen je zelfvertrouwen op.

Wees jezelf

Tenslotte: wees alleen de loper die je wilt zijn. Het is een voorrecht om te kunnen lopen. Laat je door niemand voorschrijven hoe je dat voorrecht moet genieten.



"Dream Team" van restaurant Oud Stadhuis is derde op Belgisch Kampioenschap Barbecue 2004

Chef Yves Van-eckhout van restaurant Oud Stadhuis schreef met het 'Dream Team' voor de eerste maal in voor het Belgisch kampioenschap barbecue. De negenkoppige ploeg behaalde op het domein van het kasteel Steenhout in Vollezele de derde plaats. Elke ploeg moest op een barbecue vijf gerechten naar keuze klaarmaken.

Het 'Dream Team' bestond uit Bert Baeyens, Mene-naar Roy Bruyneel (beiden hulpkok in het Oud Stadhuis), acteur Peter Bulckaen, Jan Derudder (Aalbeke), Peter De Wandel (Roeselare), bloemist Carl Depuydt (Wervik), Hein Vandeburie (Kortrijk), Lieven Pottie (Gullegem) en Yves Vaneeckhout zelf. „Onze ploeg is het vervolg van een uitzending op VTM met Piet Huysentruyt ten huize van Peter Bulckaen eind vorig jaar”, vertelt Yves.

„We moesten voor zijn gasten producten aanbrengen. Dat was een zeer toffe avond. De contacten zijn gebleven en toen kwam het idee om deel te nemen aan het BK barbecue. Ik had daarover iets gelezen in vakliteratuur. Er waren twee categorieën: beginners en professionelen. Omdat we gemengd waren, moesten we deelnemen bij de professionelen. Er namen achttien ploegen deel.”

In kleine tent

„We vonden niet direct een

andere naam en kozen dan maar voor het 'Dream Team'. Met een bronzen medaille zijn we goed begonnen. Qua punten lag het allemaal vrij dicht bij mekaar. Het was voor ons de eerste keer en we hadden er geen notie van hoe het er allemaal in zijn werk ging. Volgend jaar gaan we zeker terug.”

De organisatoren zorgden voor een tentje van drie op twee meter met elektriciteitsaansluiting. De hoofdingrediënten zoals kip, runder- en varkensvlees, vis en chocolade werden door de organiserende vereniging ter beschikking gesteld. Iedere ploeg moest wel zorgen voor zijn eigen kookmateriaal en bijkomende ingrediënten voor zijn gerechten.

„We hebben ons daar volledig moeten installeren”, vertelt

Yves. „Wat er op de bord kwam, was van een hoogstaand niveau. Het was daar een heel creatief aanbod van tegenstanders. We namen ook deel uit interesse en om de creativiteit op een barbecue uit te werken. Het is een uitdaging om daaraan mee te doen. De nationale titelstrijd lokte veel bezoekers.”

Veel bijgeleerd

„De organisatoren spreken van 4.500 mensen. Iedereen kon tussen de kraampjes lopen.

Er werden enorm veel vragen gesteld. De mensen zijn toch wel bezig met barbecue. Dat is niet verwonderlijk want vanaf dat de eerste lentezon er doorkomt, denkt men aan barbecue.”

„We hebben veel bijgeleerd. Het was een ervaring. Het concept op zich vond ik wel tof. Er waren geen keukengeheimen. Ieder uur moest er aan de jury een gerecht worden afgeleverd zodat ze alles op dezelfde temperatuur konden beoordelen. De jury bestond uit twintig personen.”

„Barbecue is niet enkel worsten draaien”

Rijk is men er alvast niet van geworden. Integendeel, vooreerst bleef het restaurant die zondag gesloten en moest inschrijvingsgeld worden betaald. Het 'Dream Team' kreeg een prijs en diploma. „Onze prijs hebben we achteraf moeten gaan afhalen in Ninove”, vertelt de van Roeselare afkomstige Yves. „Het was ons vooral om de eer en sfeer te doen. Bijna hadden we de publieksprijs gewonnen.”

De finesse

Het menu bestond uit vijf gangen van aperitief tot dessert. En wat is nu de finesse van een goede barbecue? „Creatief zijn en met goede producten werken”, zegt Yves, met zijn echtgenote Katrien Pype al zestien jaar in het Oud Stadhuis. „Barbecue is niet enkel worsten draaien en keren. Men moet bij het vuur blijven. De meeste mensen beginnen te vroeg te roosteren. Er mag geen vlam meer zijn. Anders verbrandt het. De houtskool moet wit en uitgebrand zijn. Dan geeft die pas zijn warmte af. Beter maar drie stukken te roosteren dan heel wat soorten. Je moet geduld hebben bij het roosteren. Met onze zaak doen we sporadisch een barbecue.”

En wat lust de chef dan op de barbecue zelf het liefst? „Een goed stuk vlees, bijvoorbeeld zeebaars gegrillerd met een lichte saus”, zegt Yves. „Dat moet niet gecompliceerd zijn. Eenvoud kan smaken.” Opvallend tijdens het BK was de outfit van het 'Dream Team'. „We droegen omwille van de zuiderse sfeer mutsen van Dali”, vertelt Yves. „Die hebben we meegenomen uit Spanje.” (Erik De Block)

BBQ met Hein



Het 'Dream Team' van restaurant Oud Stadhuis met v.l.n.r. Yves Vaneckhout, Jan Derudder, Carl Depuydt, Roy Bruyneel, Bert Baeyens, Lieven Pottie, Hein Vandeburie, Peter De Wandel en Peter Bulckaen. (EDB-foto MV)



Wedstrijden 4e kwartaal 2004

Datum	Wedstrijd	D/H	Uur	Afstand
1/10/2004	22e Rapper dan een Ezel		19:30	21,1 km
1/10/2004	12e Recreatieloop - Lotenhulle		18:30	13 km
2/10/2004	5e West-Flanders Polder Road Run - Koolkerke-Brugge		15:30	13 km
2/10/2004	1e Kust Marathon			42,2 km
2/10/2004	22ste Dwars door Oostakker		15:10	14,1 km
3/10/2004	8e Statieloo - Deerlijk		15:15	12,8 km
3/10/2004	18e Veense jogging		15:00	14 km
3/10/2004	1ste Sint-Annacorrída - Hamme St-Anna		16:30	10 km
9/10/2004	13e Dwars door Geluwe - Geluwe		15:00	14,6 km
9/10/2004	14e Dwars door Geluwe - Geluwe		16:15	9 km
9/10/2004	15e Dwars door Geluwe - Geluwe		15:45	12,3 km
9/10/2004	16e Dwars door Geluwe - Geluwe		15:00	10 km
9/10/2004	17e Dwars door Geluwe - Geluwe	D	19:00	1,6 km
		H	19:35	1,6 km
16/10/2004	17e Massajogging De Olifant - Oostende		15:00	10 km
17/10/2004	9e Memorial Stefaan De Ruyver - Geraardsbergen		15:00	12 km
17/10/2004	11e Oostkerkse Polderloop - Oostkerke-Damme		15:15	14,4 km
17/10/2004	7e Boerenkrijgcross - Overmere		16:25	7,25 km
23/10/2004	8e Vredesloop - Ieper		16:00	12 km
24/10/2004	4e Jogging ASVO Arcadia - Horenbeke		17:00	6 km
24/10/2004	28ste Massa-Cross Olsene		13:30	8 km
24/10/2004	2e Technumloop - St-Denijs-Westrem		15:00	17 km
24/10/2004	10e Comerloop - St-Laureins		14:30	13,5 km
30/10/2004	48ste Propaganda Veldloop - Welle		13:00	7,5 km
31/10/2004	18e Dapalo Herfstcross - Moorslede		14:00	4,5 km
1/11/2004	14e Foulées du Seau - Nieuwerkerken		11:00	11 km
11/11/2004	1ste Halve Marathon - Aalter		13:30	21,1 km
11/11/2003	24e Course du Souvenir - Ploegsteert		11:00	8 km
			11:20	21,1 km
11/11/2004	Gezinsjogging - Nederhasselt		15:00	14 km
		H	15:45	9,7 km
20/11/2004	9e Route 62 - Gistel		14:30	12 km
27/11/2004	3e Winterjogging - Lovendegem		15:00	10 km
28/11/2004	7e Een klas voor Khamhar - St-Gillis-Waas		15:02	15 km
5/12/2004	15e Runners 10 Mijl - Beveren (O-VI)		14:50	16 km
5/12/2004	3e Westkapelse Sinterklaasloop - Westkapelle		15:15	10 km
12/12/2004	4e Kerstcorrída - Langemark		15:00	10,8 km
19/12/2004	21ste Kerstcorrída - Deerlijk		14:30	5 km
			15:15	15 km
19/12/2004	7e Kerstloop - Stekene		16:00	12 km
26/12/2004	19e Kerstcorrída - Tielt		18:30	10 km
26/12/2004	25ste Nieuwjaarscorrída - Nieuwerkerken-Waas		15:00	7 km
26/12/2004	14e Kerstcorrída - Wichelen	D	15:10	5 km
		H	15:45	10 km

Uitslagen

23 mei Course de l'amitie – Armentieres 4 km

12 Wietendaele Ronald 16:34

23 mei Course de l'amitie – Armentieres 8 km

18 Vandoorne Francky 31:21

4 Juni Dwars door Wakken – 4,5 km

22 Bekaert Serge 18:20

33 Volckaert Dieter 19:36

4 Juni Dwars door Wakken – 10,85 km

26 De Rammelaere Francky

41 Schamelhout Lode

110 De Praitere Guido

157 Debaveye Jozef

199 Bekaert Serge

254 Pauwels Martin

280 Verheye Linda

4 Juni Jogging du Bosquet - 16 km

21 Wietendaele Ronald 1:17:57

5 Juni Petrus Run - Bavikhove – 7,3 km

1 Holvoet Liane 34:20

4 Verheye Linda 36:02

6 Vandekerckhove Nadine 41:55

5 Juni Petrus Run - Bavikhove – 11 km

9 Creupelandt Frederick 40:58

17 Declercq Wim 43:17

19 De Praitere Guido 44:33

21 Van Enis Philippe 44:39

22 Carlier Andy 44:55

29 Picavet Luc 47:50

33 Deprez Xavier 48:18

34 Bekaert Serge 48:18

48 Lefevre Lucien 53:01

50 Andries Paul 55:00

57 Ollevier Gilbert 1:01:22

6 Juni McBride-run – 21,1 km

9 De Rammelaere Francky 1:15:15

6 Juni Interclub Masters Heren – 3 km

8 Schamelhout Lode 9:49

6 Juni Beker van Vlaanderen Masters Dames – 3 km

Huysentruyt Inge 12:18

11 Juni Brouwersrun - Harelbeke – 7,6 km

2 Holvoet Liane 35:03

4 Verheye Linda 36:10

8 Vandekerckhove Nadine 42:45

11 Juni Brouwersrun - Harelbeke – 11,5 km

21 Christiaans Johan 43:06

25 Declercq Wim 43:56

29 De Praitere Guido 44:46

31 Van Enis Philippe 45:08

36 Bekaert Serge 45:36

46 Debaveye Jozef 47:52

52 Deprez Xavier 49:23

55 Wietendaele Roland 50:25

63 Lefevre Lucien 53:40

64 Pauwels Martin 54:06

66 Andries Paul 55:45

71 Ollevier Gilbert 1:00:10

18 Juni Nacht van Vlaanderen – 10 km

54 Schamelhout Lode 35:18

146 De Praitere Guido 40:11

328 Deprez Xavier 44:34

19 Juni Breugelloop Rekkem – 13,8 km

2 De Rammelaere Francky 46:48

25 Juni Ruddervoorde – 13,8 km

114 Deprez Xavier 1:00:45

26 Juni Saladekermisloop Egem – 11,6 km

7 De Rammelaere Francky 39:44

18 Schamelhout Lode 41:32

45 Bekaert Serge 46:24

60 Debaveye Jozef 48:57

95 Deprez Xavier 55:13

27 Juni Dwars door Sint-Pieter Kuurne – 2,5 km

2 Creupelandt Frederic 8:09

18 De Jode Francis 10:21

27 Juni Dwars door Sint-Pieter Kuurne – 5 km

5 Christiaans Johan 17:15

22 Volckaert Didier 20:05

71 Melsens Rita 28:23

27 Juni Dwars door Sint-Pieter Kuurne – 15 km

10 De Rammelaere Francky 52:09

46 Wietendaele Ronald 1:09:02

63 Pauwels Martin 1:19:10

65 Lefevre Lucien 1:21:44

30 Juni Pistemeeting Waregem – 1,5 km

2 Verschaeye Cindy 5:13

4 Juli Guldensporen Marathon Kortrijk – Brugge

10 De Rammelaere Franky 2:36:07

27 Verschaeye Geert 2:48:33

208 De Praitere Guido 3:38:11

231 Verhulst Rony 3:18:41

304 Van Nieuwehove George 3:29:26

582 Leenknecht Kurt 4:11:35

9 Juli Vlerkejogging Harelbeke – 5,5 km

4 Huysentruyt Inge 23:38

9 Verheye Linda 25:36

12 Vandekerckhove Nadine 29:50

13 Melsens Rita 30:55

9 Juli Vlerkejogging Harelbeke – 11 km

15 Creupelandt Frederik 40:28

19 Schamelhout Lode 40:57

24 Oosthuyse Bart 42:00

25 Declercq Wim 42:12

26 Bekaert Serge 42:46

28 Van Enis Philippe 43:15

40 Van Belleghem Chris 44:42

44 Debaveye Jozef	45:33
45 Verhulst Rony	45:36
46 Depraitere Guido	45:56
49 Piccavet Luc	46:37
58 Dekeyser Steefan	47:15
62 Wietendaele Ronald	48:26
63 Vannieuwenhove Georges	48:40
68 Levevre Lucien	50:46
74 Andries Paul	51:52
83 Ollevier Gilbert	1:04:13
11 Juli Vlaams Kampioenschap aflossingsduathlon (2 x 5 km)	
Schamelhout Lode (1 ^e 5 km)	18:01
Schamelhout Lode (2 ^e 5 km)	18:09
18 Juli Sanex Run Oostende – 9,5 km	
134 Oosthuyse Bart	36:37
163 Bekaert Serge	37:28
201 De Praitere Guido	38:11
488 Huysentruyt Inge	42:36
787 Pauwels Martin	46:11
937 Verheye Linda	48:10
21 Juli – 21 Juli loop Roeselare – 13,750 km	
53 Debeurme Lieven	57:22
78 Huysentruyt Inge	1:01:03
22 Juli Aflossingsduathlon Tiegem (2 x 2,3 km)	
Schamelhout Lode (1 ^e 2,3 km)	7:29
Schamelhout Lode (2 ^e 2,3 km)	7:34
22 Juli Beach Cross Zeebrugge – 10 km	
32 De Praitere Guido	48:00
28 Juli Aquarius beach run – St-Idesbald – 5 km	
40 Bekaert Serge	22:04
42 De Praitere Guido	22:10
75 Piccavet Luc	24:05
123 Schedin Jan	26:33
30 Juli 10 Mijl van De Haan – 16 km	
15 Schamelhout Lode	55:55
55 De Praitere Guido	1:02:48
6 Augustus Rondom 't Leeuwke Waregem – 8,5 km	
64 Pauwels Martin	38:33
7 Augustus Rondom Feeste t'Ename Jogging - 4,5 km	
26 Pauwels Martin	21:25
14 Augustus Lampeloop Rollegem - 10 km	
12 Creupelandt Frederic	36:28
26 Van Belleghem Chris	40:26
34 Pauwels Martin	45:59
15 Augustus Sirenejogging Middelkerke - 10 km	
49 Bekaert Serge	41:54
15 Augustus Sirenejogging Middelkerke – 16,1 km	
9 Schamelhout Lode	59:14
36 De Praitere Guido	1:06:44
80 Huysentruyt Inge	1:12:44

15 Augustus Sirenejogging Middelkerke – 21,1 km

52 Verhulst Rony	1:28:42
104 Vergauwe Philippe	1:35:56

21 Augustus Dwars door Keiem – 10,8 km

25 Schamelhout Lode	37:24
99 De Praitere Guido	42:33
140 Huysentruyt Inge	46:01

22 Augustus Wembleyloop Heule – 5,2 km

33 Pauwels Martin	23:45
-------------------	-------

22 Augustus Wembleyloop Heule – 10 km

20 Creupelandt Frederick	39:06
23 Christiaens Johan	39:32
47 Deprez Xavier	45:43
68 Wietendaele Ronald	52:08
69 Pauwels Martin	52:08

28 Augustus Grijsloke Anzegem – 7 km

19 Schamelhout Lode	23:22
45 Oosthuyse Bart	25:00
52 Christiaens Johan	25:24
99 Debeurme Lieven	27:20
118 Debaveye Jozef	28:14
221 Pauwels Martin	31:23
258 Verheye Linda	32:20

28 Augustus Grijsloke Anzegem – 10 miles

70 Verhulst Rony	1:10:43
120 Dendoncker Nick	1:16:10
136 Piccavet Luc	1:17:11
137 Huysentruyt Inge	1:17:12

29 Augustus Les Foulées nature Ronse – 5 km

27 Vandoorne Franky	21:59
28 Wietendaele Ronald	22:01

03 September Tivoli Run – 8,4 km

3 Verheye Linda	38:24
4 Holvoet Liane	39:06
10 Vandekerckhove Nadine	47:04
11 Melsens Rita	49:15

03 September Tivoli Run – 11,2 km

7 Creupelandt Frederic	39:29
15 Declercq Wim	42:01
18 Christiaens Johan	43:30
21 De Praitere Guido	44:21
30 Windels Wim	46:15
32 Debaveye Jozef	46:34
35 Van Enis Philippe	47:15
39 Deprez Xavier	48:29
42 Pauwels Martin	49:40
49 Levevre Lucien	56:06
51 Ollevier Gilbert	1:00:47
52 Andries Paul	1:00:48

04 September 10 Mijl Koolskamp – 15,4 km

22 Oosthuyse Bart	1:02:30
-------------------	---------

05 September BK Halve Marathon Angleur – 21,1 km

80 Schamelhout Lode	1:24:11
---------------------	---------

10 September KWB Run for Fun Bavikhove – 7,89 km

3 Holvoet Liane	37:10
5 Verheye Linda	38:00
11 Vandekerkhove Nadine	45:57
12 Melsens Rita	48:05

10 September KWB Run Bavikhove – 10,52 km

9 Creupelandt Frederik	38:20
13 Den Doncker Nick	39:43
16 Christiaens Johan	40:44
20 Oosthuyse Bart	41:27
27 De Praitere Guido	42:49
33 Van Enis Philippe	44:14
36 Debaveye Jozef	44:33
47 Deprez Xavier	46:59
50 Pauwels Martin	48:34
53 Wietendaele Ronald	52:20
56 Lefevre Lucien	56:36
57 Ollevier Gilbert	59:34

11 September – 23e Halve Marathon Lauwe – 7,1 km

15 Wietendaele Ronald	31:43
16 Deprez Xavier	32:02

11 September – 23e Halve Marathon Lauwe – 21,1 km

13 Verhulst Rony	1:28:10
14 Vandevyver Geert	1:29:04

17 September Kermisjogging Harelbeke – 6,6 km

2 Huysentruyt Inge	27:19
4 Holvoet Liane	29:23
5 Verheye Linda	29:58
10 Vandekerkhove Nadine	35:29
11 Melsens Rita	36:18

17 September Kermisjogging Harelbeke – 13,2 km

7 Creupelandt Frederik	48:09
11 Van Belleghem Chris	50:58
13 Oosthuyse Bart	51:07
14 Declercq Wim	51:12
19 De Praitere Guido	52:52
24 Bossuyt Bart	53:51
26 Van Enis Philippe	54:46
30 Debaveye Jozef	55:18
32 Verhaeghe Patrick	57:00
34 Deprez Xavier	57:11
38 Pauwels Martin	59:06
42 Lefevre Lucien	1:02:35

18 September Dynamicarun Meulebeke – 9,95 km

30 Schamelhout Lode	34:28
33 Den Doncker Nick	35:25
83 Bekaert Serge	39:48
127 Verheye Linda	46:27

18 September Kastanjejogging Kortrijk – 5 km

20 De Praitere Guido	19:46
43 Pauwels Martin	22:40
58 Wietendaele Ronald	24:36

18 September Kastanjejogging Kortrijk – 10 km

12 Christiaens Johan	35:06
25 Deprez Xavier	39:57
45 Wietendaele Ronald	47:23

25 September ZandloperJogging Harelbeke 6,5 km

1 Holvoet Liane	0.29.11
4 Vandekerkhove Nadine	0.32.58

25 September ZandloperJogging Harelbeke

4 Creupelandt Frederik	0.38.11
11 Declercq Wim	0.41.50
12 De Praitere Guido	0.41.55
16 Naert Marc	0.42.31
20 Windels Wim	0.43.07
21 Bossuyt Bart	0.43.50
23 Van Enis Philippe	0.44.08
29 Deprez Xavier	0.44.44
32 Deprez Jan	0.44.58
33 Debaveye Jozef	0.45.05
34 Blondeel Freddy	0.45.30
40 Wietendaele Ronald	0.47.30
41 Pauwels Martin	0.48.02
42 Vannieuwenhove Georges	0.48.08
43 Verhulst Rony	0.48.11
44 Lefevre Lucien	0.49.00
54 Ollevier Gilbert	1.00.15

25 september Kappaert Zwevegem 17km

18 Schamelhout Lode (3e in cat)	1.05.55
25 Oosthuyse Bart	1.09.12
36 Bekaert Serge	1.11.40
47 Huysentruyt Inge (3e dame, 2e in cat)	1.14.21

26 september Foulées Lambersartois (Fr) 5,4 km

52 Deprez Xavier	0.21.41
79 Wietendaele Ronald	0.22.59

DE BLADWIJZER

Marktstraat 83
8530 Harelbeke
056 70 26 36

DIETISTE MARIE-ANN BELAEN

Deerlijksesteenweg 11
8530 Harelbeke
056 70 40 03

FINA STATION JACHRISS

Kuurnsestraat 2-4
8531 Hulste Harelbeke
056 71 22 98

**ARGENTA NIC MESSÉLY**

Stasegemdorp 23 bus 1
8530 Harelbeke
056 72 99 44

DUC DE BRABANT

Gentsestraat 1
8530 Harelbeke
056 70 10 11

**FIETSHANDEL
CYCLES JO**

Kortrijksestraat 102
8520 Kuurne
056 37 36 34

**DE MARKTFRITUUR
HARELBEKE**

IVAS bvba
Leiestraat 14 bus 21
8520 Kuurne

Autohandel JESMAR

Aan- en verkoop tweedehandswagens
Nieuw Citroën

Stijn Streuvelstraat 20
8530 Harelbeke-Stasegem
0475 38 02 56



Uw reclame hier ?
056 22 86 90

DRUKKERIJ VANDEPUTTE

Graaf boudewijn I-straat 27-29 8530
Harelbeke
056 71 11 38

FRITUUR

HARRY & MONIQUE
ZWEVEGEM

DE DUYSSENT PERYCKELS

St Jansstraat 29
8500 Kortrijk
056 21 54 63

**VERZEKERINGS- en
BOEKHOUDKANTOOR****VANDERBAUWHEDE-MEURISSE**

Broelstraat 80 8530 Harelbeke
056 70 32 04

MADERNA TEXTILES

Luc Piccavet
Kortrijksesteenweg 79
8550 Zwevegem
056 20 51 62

BAERT JUWELEN

Gentsestraat 88
8530 Harelbeke
056 71 38 66

SPORTCENTRUM FIT CONTROL

KUURNE (Langs de Leie)
Lt. Generaal Ivan Gerardstraat
8520 Kuurne
056 32 46 38

INTERSNACK LIANE DEMAN

(horeca snacks – rookwaren)
Stationstraat 55
8860 Lendeledede
051 30 54 29

REISBURO VERMEEREN**AUTOCARS**

Marktstraat 89
8530 Harelbeke
056 71 28 85

CAFETARIA DE DAGERAAD**Bij de Sporthal**

Stasegemsesteenweg 21
8530 Harelbeke 0497 181768

DELSPORT

VREDESTRAAT 72
8790 WAREGEM
056 60 30 29