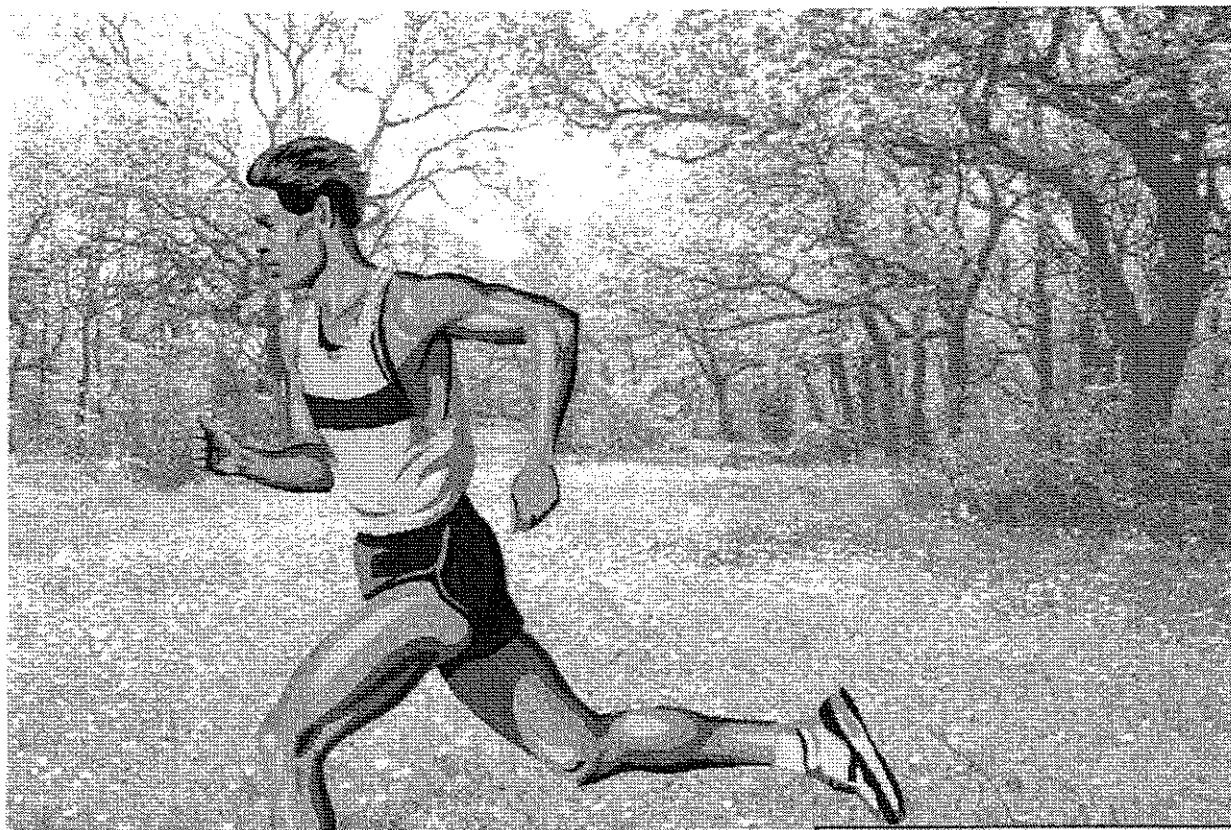


de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



 **ACCENT**
zelfklevende etiketten

DEXIA
Bank HARELBEKE

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

F. D G

nr 40
april 2005

MEUBINEX
Carpet Convertors

citibank
Gentsestraat 32 Harelbeke



SPANO n.v.

CREATIEF
grafisch buro



TRAITEUR
MESTDAGH

Woordje van de voorzitter,

Weer is een jaar voorbij. Voor diegene die niet op de nieuwjaarsreceptie aanwezig konden zijn wil ik u allen – onze leden lopers en hun familie – een gezond en gelukkig 2005 toewensen.

Ik zou speciaal onze grote en kleine sponsors willen danken om hun hernieuwde bijdrage.

Dankzij hen kunnen we weer een jaartje verder, waarin het bestuur en ikzelf het beste van onszelf willen geven voor onze Gavertrimmers.

Het motto van onze club is het loopplezier en de vriendschap. In een tijd waarin het egoïsme hoogtij viert willen we een tegengewicht zijn voor de huidige ik-maatschappij.

Ik denk dat we daarin slagen en hoop in dezelfde geest te kunnen verderwerken.

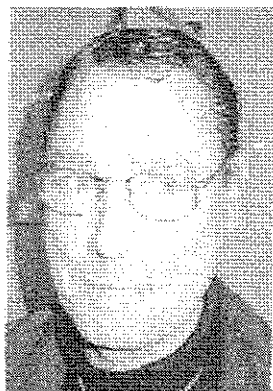
Bij deze zou ik ook een oproep willen doen naar de jongeren.

De aansluiting is gratis voor jongeren tot 18 jaar, ook de douches en verzekering zijn gratis. Misschien kunnen ouders of vrienden en kennissen de jongeren warm maken om het ook eens te proberen want onze club zou op termijn ook wat jong bloed kunnen gebruiken en meteen ons aantal optrekken naar de 100 leden.

Dat is mijn doelstelling voor dit jaar, hopelijk met succes.

In naam van het ganse bestuur en mezelf wens ik jullie dus een prachtjaar in alle facetten van het leven.

Voorzitter Gavertrimmers.



Marcel Naessens

**Daar is de lente, daar is de zon
(hopelijk) ...**

Eind maart 2005, boekje nr 40.

Amaai, 'k zie ons nog de afspraken maken met de eerste redactieleden om te pogen een zestal bladzijden dik boekje met enige regelmaat te produceren.

Het boekje is ondertussen soms wel eens dertig bladzijden dik geworden, maar tegenwoordig (concurrentie van de site, minder schrijvers onder ons, enz.) is het weer wat soberder geworden. Zij die regelmatig de site van de Gavertrimmers bezoeken zullen dus soms wel eens een déjà vu-gevoel hebben bij het lezen van sommige artikels



Ik heb dit keer de eerste plaats gelaten aan de voorzitter, onze zéér enthousiaste voorzitter, die ons allen voortdurend stimuleert tot beter, rapper, mooier enz.

Wat zouden we zonder hem beginnen ?

Kledij:

Nog 10 trainings (8 M en 2 S, 't zijn grote maten)

Nog blauwe speciale T-shirts (vijftiental)

Nog roze singlets (gratis voor de nieuwe leden)

Op is op !

Als je iets wil :

Mensana:

U herinnert zich het berichtje rond speciale testen door Mensana uitgevoerd ? Serge Bekaert is de man die op jullie inschrijving wacht

Er zijn er al enkele die meedoen. Wie nog ?

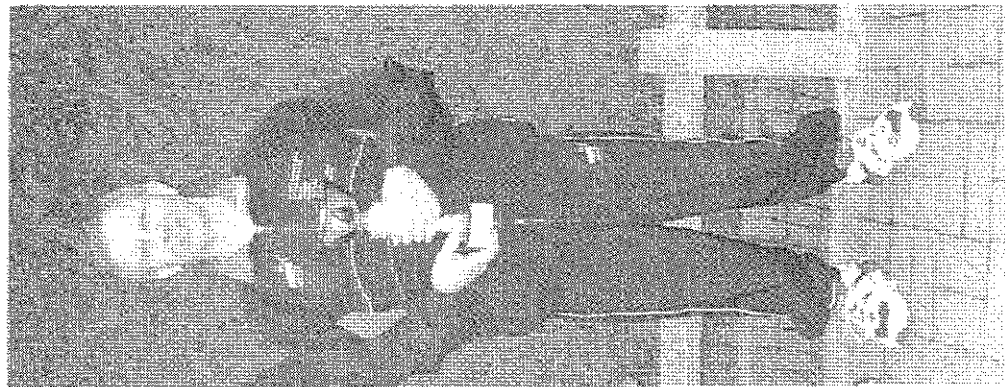
Wat valt er nog allemaal te lezen in dit nummer:

- Woordje van de voorzitter
- Inleiding en algemeenheden
- Ledenlijst 2005
- Misschien (tegen dat je dit krijgt) te laat : de jaarlijkse Coopertest en Aquajogging
- Verslagje 20^{ste} Tiegem-Harelbeke met Fotoblad
- Uitslag Tiegem-Harelbeke
- Dagboek rond Tiegem-Harelbeke van Steven (schitterend)
- Gavertrimmersfeest "Rouge ça bouge" met fotoblad
- Blog van Philippe Lagae
- Uitslagen voorbije maanden
- Wedstrijden 2^e kwartaal

LEDENLIJST GAVERTRIMMERS 2005 (30 maart 2005)

nr	naam	voornamen	adres	tel	039	geb datum	1955	geb datum
----	------	-----------	-------	-----	-----	-----------	------	-----------

1	Andries	Paul						
2	Bekaert	Serge						
3	Bevis	Nico						
4	Blondael	Freddy						
5	Bonte	Filip						
6	Bonte	Jan						
7	Bossuyt	Frank						
8	Bossuyt	Bart						
9	Bytebier	Jan						
10	Canniere	Stefaan						
11	Carlier	Andy						
12	Christaens	Johan						
13	Cossement	Steven						
14	Creupelandt	Frederic						
15	De Jode	Francis						
16	De Praetere	Guido						
17	Dabaveye	Jozef						
18	Debeunne	Lieven						
19	Dedrick	Daniël						
20	Dedercq	Wim						
21	Decock	Andie						
22	Degeyter	Frank						
23	Dekeyzer	Stefan						
24	Deprez	Xavier						
25	Deprez	Jan						
26	Derickere	Willy						
27	Emalsteen	Sam						
28	Holvoet	Liane						
29	Hubrecht	Koen						
30	Huys	Frank						
31	Huyssintuyt	Inge						
32	Kerckhof	Eric						
33	Lagae	Philippe						
34	Leleire	Lucien						
35	Leroy	Jean Claude						
36	Libbrecht	Geert						
37	Meisens	Rita						
38	Missien	Lieven						
39	Naert	Marc						
40	Naessens	Marcel						
41	Ollivier	Gilbert						
42	Oosthuysse	Bart						
43	Ottevaere	Noël						
44	Pauwels	Martin						
45	Picavet	Luc						
46	Rysaert	Philippe						
47	Schamelhout	Lode						
48	Schedin	Jan						
49	Soenens	Hubert						
50	Tonneau	Fernand						
51	Van Belleghem	Chris						
52	Van Enis	Philippe						
53	Van Nieuwerthove	Georgas						
54	Vandekerckhove	Nadine						
55	Vandeputte	Yvan						
56	Vandevyver	Geert						
57	Vandoomse	Franky						
58	Vandooen	Patrick						
59	Vanhuyse	Hervé						
60	Vergauwe	Philippe						



Fouten of aanvullingen? bel Xavier

Hij komt eraan :

**De jaarlijkse (soms tweemaal, soms niet)
COOPERTTEST met bijna aansluitend een sessie
FITNESS en tenslotte de AQUAJOGGING;**

Gavertrimmer Lode heeft weer op onze aanvraag voor een zeer mooi en afgewerkt programma gezorgd, hou alvast de datum:

ZONDAG 17 APRIL 2005 vrij

Het programma die dag:

Afspraak uiteindelijk op de piste om **09.00 u** (ofwel via een gezamenlijk lopend vanaf de sporthal en dan vertrekken we daar om 08.30 zoals gewoonlijk – ofwel rechtstreeks)

We warmen nog wat op – stretchen – tactische besprekingen en afspraken

Om **09.25 u** gaat dan de COOPERTTEST door.

Uitlopen ... en de piste wordt tegen **10.00 u** ontruimd

Om **10.00 u** gaat er in de lokalen van het zwembad een FITNESS-INTERMEZZO door.

Dit betekent een uurtje relaxed sporten met en aan de beschikbare toestellen.

Om **11.00 u** begeven we ons naar het zwembad. We kunnen dan een 40 tal minuten vrij zwemmen en om **11.40** start dan de aquajogging-sessie voor een 45 tal minuten.

De kleine kostprijs gaan we waarschijnlijk voor rekening van de Gavertrimmerskas nemen (ongeveer 2 euro per persoon).

Deze aankondiging is een beetje aan de late kant (mijn luie fout). Maar naar de verschillende begeleiders toe zouden we **graag zo snel mogelijk een seintje terug krijgen wie wat meedoet**. Je kan bij elk onderdeel natuurlijk "in- of uitschuiven".

Ook gezinsleden zijn welkom bij het zwemmen of de fitness, breng dus maar het gezin mee.

Vergeet uw zwembroek niet.

20 ste TIEGEM-HARELBEKE 2005

Lopers en Joggers hebben soms wel een behoefte om zich met elkaar te meten. In dat daglicht moet je de jaarlijkse clubwedstrijd TIEGEM – HARELBEKE zien.

Dit jaar was een feesteditie. De wedstrijd ging voor de 20ste keer door.

Het is op verschillende manieren een speciale wedstrijd;

- Vroeg in het jaar, wanneer de weersomstandigheden nog winters kunnen zijn (dit jaar hadden we zelfs de hoofdprijs te pakken met koude, wind en heel veel smeltende sneeuw)

- Vroeg in de ochtend, de start gebeurt om 08.00 u

- Een golvend parcours

- Door elkaar weken op voorhand op te juttten is het steeds een stressvolle, geladen wedstrijd.

Om 07.00u verzamelden 36 lopers in de sporthal, ze kregen hun borstnummer, de zegen van de vervangdeken Naessens Marcel. De bus op richting Tiegem. Efken's opwarmen en start.

14,580 km plonzen door de sneeuw, proberen binnen het uur aan de aankomst te geraken (slechts 3 atleten lukten dit)

Het resultaat lees je hier wel ergens en op foto zie je de winnaars in elke categorie en de rode lantaarn met het bestuur.

Na en tijdens de prijsuitreiking werden de nodige heroïsche verhalen verteld en vooral op naar TIEGEM-HARELBEKE 2006 (de 21ste editie)

Alle deelnemers krijgen nog een persoonlijke aankomstfoto (nog eventjes geduld daarvoor)

Xavier,

Persoonlijke belevenis:

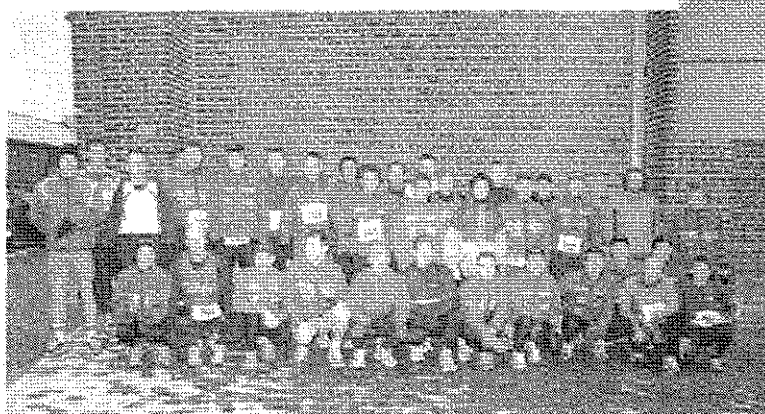
Reeds maanden naar TH toegeleefd, veel wedstrijden gelopen om een rustig wedstrijdgevoel te krijgen. De nodige kilo's kwijtgespeeld en zeer regelmatig aan een rustig tempo en matig in afstanden getraind.

Jammer van de remmende weersomstandigheden anders was objectief "binnen het uur" misschien wel gehaald. tot volgend jaar.

Op uitslagfoto van links naar rechts: Huysentruyt Inge (D3), Naessens Marcel (voorzitter), Creupelandt Frederic (H3), Bekaert Serge (ondervoorzitter), Schamelhout Lode (algemeen eerste en H4), Van Nieuwenhove Georges (H6), Derijckere Willy (bestuur en organisator TH), Vandekerckhove Nadine (rode lantaarn), Deprez Xavier (H5) ontbreekt Holvoet Liane (D4)



Marcel in actie voor de wedstrijd



20/02/2005

Tiegem - Harelbeke

14 580 m

plaats	naam	voornaam	geboortedatum	kategorie	tijd	km/h
1	Schamelhout	Lode	27-05-63	H4	0:54:10	16,150
	Callens	Claude	niet-gavertrimmer		0:55:26	15,781
2	Creupelandt	Frederic	23-08-74	H3	0:57:40	15,170
3	Verschaeve	Geert	05-06-59	H4	0:59:02	14,819
4	Van Belleghem	Chris	06-03-67	H3	1:00:15	14,520
5	Declercq	Wim	02-04-62	H4	1:01:08	14,310
6	Canniere	Stefaan	16-06-65	H4	1:01:14	14,286
7	Deprez	Xavier	18-03-54	H5	1:01:48	14,155
8	Cossement	Steven	28-07-74	H3	1:02:12	14,064
9	Verhulst	Rony	26-07-62	H4	1:02:33	13,986
10	Verhaeghe	William	27-06-64	H4	1:02:43	13,948
11	De Praitere	Guido	23-10-60	H4	1:03:48	13,712
12	Oosthuysse	Bart	07-02-68	H3	1:04:07	13,644
13	Bekaert	Serge	09-08-60	H4	1:04:11	13,630
14	Dekeyzer	Steeffan	20-12-62	H4	1:04:19	13,601
15	Blondeel	Freddy	19-06-61	H4	1:04:38	13,535
16	Vandevyver	Geert	08-02-71	H3	1:04:55	13,476
17	Bossuyt	Bart	24-02-75	H3	1:05:06	13,438
18	Bonte	Filip	03-11-64	H4	1:05:26	13,369
19	Van Enis	Philippe	21-09-67	H3	1:05:43	13,312
20	Debeurme	Lieven	24-12-53	H5	1:05:58	13,261
21	Ryssaert	Philippe	27-07-57	H4	1:05:59	13,258
22	Piccavet	Luc	17-04-58	H4	1:06:53	13,079
23	Vergauwe	Philippe	12-12-60	H4	1:08:09	12,836
24	Debaveye	Jozef	05-01-48	H5	1:10:34	12,397
25	Van Nieuwenhove	Georges	28-06-44	H6	1:10:35	12,394
26	Vandoorne	Franky	13-05-60	H4	1:10:36	12,391
27	Verhaeghe	Patrick	20-05-57	H4	1:11:03	12,312
28	Huysentruyt	Inge	01-07-67	D3	1:12:17	12,102
29	Beyls	Nico	02-08-72	H3	1:16:45	11,398
30	Holvoet	Liane	29-03-56	D4	1:17:59	11,218
31	Verhulst	Franki	09-09-59	H4	1:19:17	11,034
32	Kerckhof	Eric	26-02-48	H5	1:23:46	10,443
33	Andries	Paul	11-01-38	H6	1:24:55	10,302
34	Viaene	Eric	18-10-44	H6	1:29:12	9,807
35	Vandekerkhove	Nadine	06-09-61	D4	1:42:00	8,576

D3 = 30j t.e.m. 39j
D4 = 40j t.e.m. 49j

H1 = 10j t.e.m. 19j
H2 = 20j t.e.m. 29j
H3 = 30j t.e.m. 39j

H4 = 40j t.e.m. 49j
H5 = 50j t.e.m. 59j
H6 = vanaf 60j

Rapport van een "nouveau" Gavertrimmer

Als ik me toch even kort mag voorstellen : Steven Cossement, bijna 31, gehuwd met een lieve dame Maaike en hebbende een kleine spruit Kobe die geboren werd op 8 oktober II.

Nadat ik sinds juli 2003 op regelmatige basis begon te joggen en deze ontspanning een verslaving werd (o.a. de kick van een startschot tijdens een wedstrijd) besloot ik me eind december 2004 (vandaar dat ik nog een groentje ben in de groep) aan te sluiten bij die groep met hun blauwe joggingvestjes, nl. de Gavertrimmers.

Wat nu volgt zijn mijn bevindingen, trainingen en emoties die mijn eerste Tiegem-Harelbeke met zich meebrengen tijdens de laatste drie weken voor de 'wedstrijd van het jaar'

Weekend 28-29-30 januari

Zondagavond 30/01 kruip ik met verzuurde doch tevreden benen in mijn nest. Na een goede 11 km op vrijdagavond (aan 12,7 km/u) heb ik me laten verleiden om me op zaterdagmiddag af te laten zetten in Tiegem om de veldtocht te verkennen.

Na 1u01 stond ik uitgeput terug aan sporthal de Dageraad (wel waren de weersomstandigheden ideaal : 5° en windstil).

Alleen deze afstand lopen heeft het voordeel dat ik me niet laat verleiden om mee te gaan met een groep die net iets te vlug gaat waardoor mijn beste pijlen te vlug verschoten zijn.

Rustig starten zal binnen drie weken de boodschap zijn voor mezelf. Zondag om 8.00 was een duurloop voorzien richting Moen en terug met tien trimmers.

Deze wensen tot op heden anoniem te blijven opdat hun blakende conditie niet zou worden verraden.

Initialen kan ik wel meegeven: Frederic C, Lode S, Geert V, William V, webmaster Rony V, de Indiër Steefan D, Georges V, Chris V, Philippe R en mezelf.

Na een training van 26 km stond ik moe maar tevreden terug thuis. Morgen zal een dagje rust me deugd doen.

31 januari 01-02 februari

Maandag voelde ik duidelijk nog de benen na een zware driedaagse training.

Vandaar dat een avondje luiereen dik verdiend was.

Het enige nadeel is dat mijn voedingsgewoonten nog niet aangepast zijn zodat chocolade en ijscrème zich die avond meester van me maakten.

Ik heb ergens gelezen dat voor een afstand die niet meer bedraagt dan een halve marathon het aangeraden is om vier dagen voor de wedstrijd te beginnen met de opslag van voldoende koolhydraten (uit de 3 P's : pasta, pannenkoeken en patatten) en vitamines (veel fruit eten), dus ik heb wel nog even tijd om die slechte gewoontes af te leren.

Dinsdag even 11 km losgelopen en woensdag meegetrind met de groep. Je voelt de adrenaline stijgen naarmate het clubkampioenschap nadert.

Mensen worden iets nerveuzer, insinuaties worden gemaakt en zand in de ogen gestrooid over ieders eigen conditie.

03-04-05-06 februari

Nadat ik donderdag een rustig loopje van 10 km heb gedaan zou ik normaal vrijdag een rustdag inlassen.

Echter thuisgekomen van het werk begonnen de benen te kriebelen en besloot ik om rond 17.30u de schoenen aan te trekken om nog een tochtje van 10 km in de Gavers te lopen.

Behalve twee verdwaalde eenden en een, zo scherp als een mes staande, Xavier Deprez kwam ik geen kat tegen.

Zaterdag stond een duurloop van 20 km op het programma die ik afgehaspeld heb met mijn "Harelbeekse criteriumcollega" Dominiek Gheysen.

Zondag om 8.00u zijn we opnieuw met een vijftal richting Moen vertrokken voor een stevige duurloop.

Als ik even mijn teller van deze week bekijk kom ik aan 6 trainingen die me 90 km opleveren.

Hoog tijd dus om te beginnen aan de 'taperingsperiode' om volledig uitgerust binnen 14 dagen aan de start te verschijnen.

Maandag staat zeker een rustdag gepland en nu ga ik me prepareren om met een aantal klanten naar SV Waregem-KV Kortrijk te gaan kijken.

07 → 13 februari

Zoals voorzien heb ik maandag een rustdag genomen om er daarna weer ten volle in te vliegen.

Ik had normaal een redelijk rustige week voorzien maar kwam zondag tot de vaststelling dat ik alweer aan 80 km kwam.

Dit komt grotendeels omdat ik op vrijdag een dagje verlof had genomen om met trage hartslag (<140) 16 km te lopen (Ik kwam de familie Creupelandt tegen die bezig waren met een gezinswandeling in de Gavers (wedden dat de benen van Fred kriebelden om al joggend aan te sluiten...) en zondag mij toch nog eens gewaagd heb aan een tochtje richting Moen met Rony Verhulst en Geert Verschaeve.

Er was enorm veel wind die meestal in het nadeel blies. Hopelijk is deze tegen zondag gedraaid of gaan liggen want anders krijgen we qua tijden een herhaling van verleden jaar.

De laatste week

Zoals voorzien stond maandag een rustdag gepland waarbij ik van de gelegenheid gebruik maakte om de Aquariusdranken bij Xavier af te zetten.

Het is duidelijk dat ook ten huize Deprez het nakend clubkampioenschap met dikke streep staat aangeduid (als ik Xavier zijn trainingsschema zie, begin ik toch even te duizelen).

Dinsdag ben ik 8,5 km gaan lopen en heb hier en daar een serieuze versnelling ingelast om de soepelheid in de benen niet te verliezen.

Bij de laatste groepstraining woensdag was merkbaar dat iedereen het iets rustiger aandeed dan normaal.

Het gespreksonderwerp was vooral het weer omdat aangekondigd is dat het zondag wel eens zou kunnen sneeuwen.

Donderdag heb ik mijn laatste kilometers gelopen voor Tiegem-

Harelbeke omdat ik volledig uitgerust zondag wil aan de start komen.

Ik ben zeker dat iedere loper dan een onzeker gevoel krijgt en zich afvraagt of hij wel voldoende en op de juiste manier getraind heeft.

Zaterdagavond nog eens piepen op de website en zien dat binnen een kleine 9 uur het startschot zal weerklinken betekent dat het hoog tijd is om in bed te kruipen.

D-Day

Om 6.10u ten huize Cossement loopt de wekker af.
Een blik in de tuin leert me dat het goed gesneeuwd is en de wedstrijd zich heroïsch aankondigt.

Na een licht ontbijt (3 bruine boterhammen met confituur en 2 bananen) zorg ik dat ik aanwezig ben rond 7.10u voor mijn borstnummer te bevestigen en de wijding van de voorzitter te ondergaan.

Om 8.00u klinkt in het kille ijzige Tiegem de start waarna 35 "die hard-gavertrimmers" zich naar beneden storten.

Ik start in een groepje met oa. Guido Depraitere, Bart Oosthuyse, Bart Bossuyt en Lieven Debeurme. Na km 6 kan ik het tempo iets verhogen om aan Deporama

Rony Verhulst bij te benen.

Ik eindig tevreden 8ste in 1.02.12 na een niet meer in te halen Xavier Deprez.

Lode is winnaar in een schitterende 54.10 bij dergelijke weersomstandigheden.

Vollà, mijn eerste Tiegem-

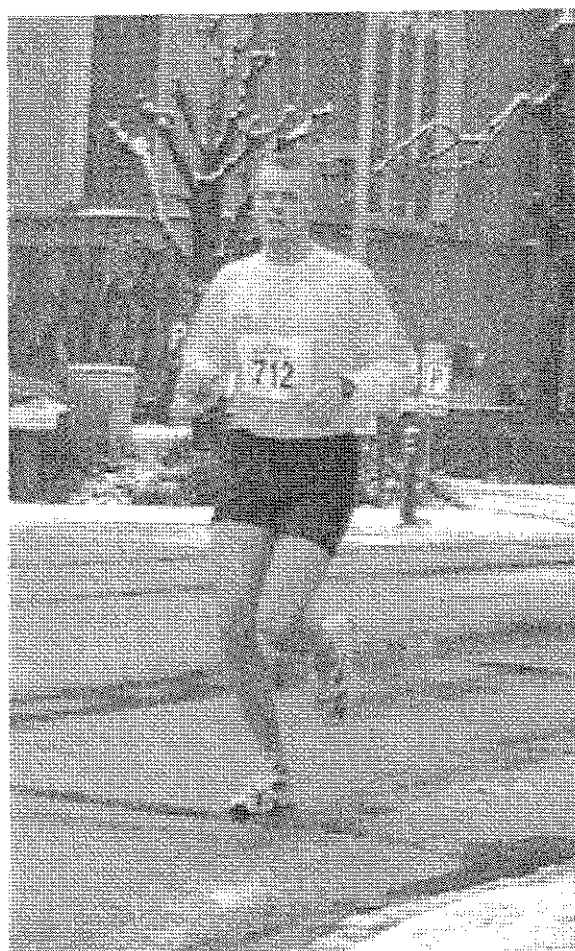
Harelbeke zit er op en ik hoop dat er nog vele mogen volgen.

Het is altijd plezant zo een wedstrijd voor te bereiden als een echte kampioen terwijl ik nooit een topper zal worden.

Maar iedere survivor van Tiegem-Harelbeke mag zich terecht fier een kampioen noemen ...

Ciao,

Steven



Gavertrimmerfeest "Rouge ça bouge"

De foto reportage laat weinig aan de verbeelding over.

Het jaarlijkse Gavertrimmerfeest was meer dan geslaagd.

Het traditionele Koningsblauw en Fuchsia roze had plaats gemaakt voor alle tinten van

ROOD.

Voor het eten moesten alle heren defileren om de dames instaat te stellen om de best "in het rood geklede" man te kiezen.

Even later moesten de dames onder het waakzaam oog van de heren hetzelfde doen.

Bij de heren ging de prijs wegens het origineelst naar Geert Vandevyver terwijl Nadine Vandekerkhove bij de dames met de prijs ging lopen.

Bij de kinderen ging de prijs naar de zusjes Laqae

Even later mochten we aanschuiven aan een koud en warm buffet waarna Noël en Marcel de tombolaprijzen wegschonken.

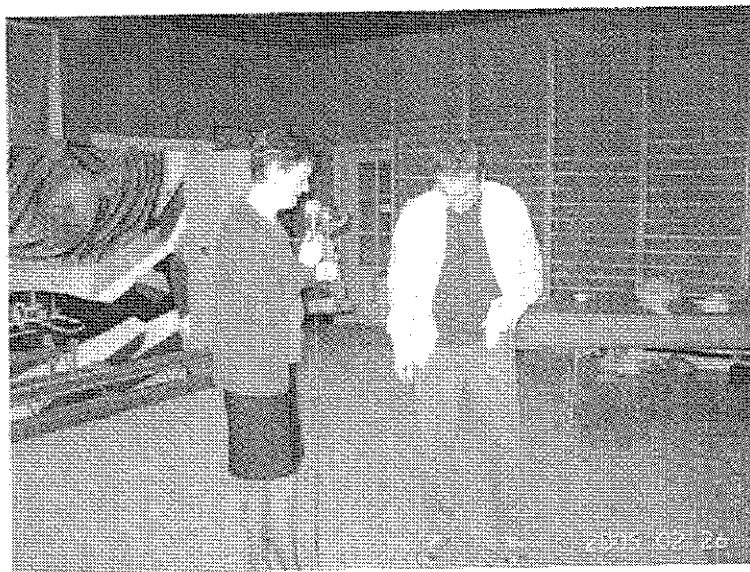
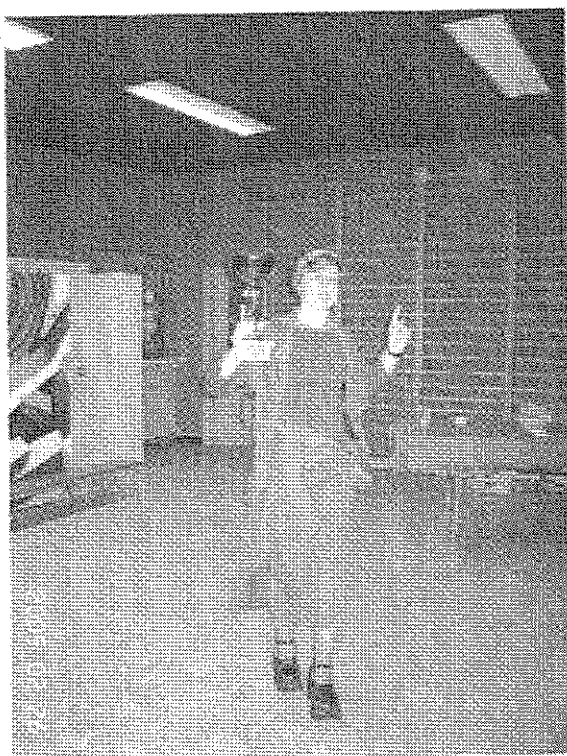
Na de tombola kregen we nog een verrassingsact van Zwarte Lola en Eddy Reddy.

Aan de muziektafel herkenden we Guido die later op de avond afgelost werd door Christ.

Sfeerbeelden zijn te vinden op de foto pagina's (en helaas is dit niet in kleur).



Fotoblad Gavertrimmersfeest : "Rouge ça bouge"



En volgend jaar wordt het thema: **"Schotland"**.
Ga dus maar op zoek naar kilts, doedelzakken en

Blog van Philippe Lagae

Iedereen kent hem zo stilaan.

Hij is gekend als de Gavertrimmer met 5 vrouwen.

Naast zijn professioneel leven en de huishoudelijke taken voor z'n 4 lieve dochtertjes, vindt Philippe hier en daar nog een gaatje om te lopen.

Zijn laatste marathon dateert van 2002 maar dit jaar is de kogel weer door de kerk. Het wordt voor Philippe blijkbaar de gewoonte om om de 3 jaar een marathon te lopen.

Na Echternach en Beloeil staat deze keer Stockholm op het menu.

Philippe heeft zich samen met een andere Gavertrimmer, m.n. Luc Piccavet, ingeschreven.

Philippe houdt op internet een dagboek bij ('blog' in computertermen) waarin hij telkens vermeldt wanneer en hoeveel hij gelopen heeft en hoe hij zich voelt.

Neem eens wat tijd en bekijk zijn agenda even. Philippe heeft zich helemaal bloot gegeven en heeft hierbij zijn anonimiteit opgeheven. Misschien krijg ook jij weer zin om een marathon te lopen.

Volg zijn doen en laten en reageer eens op zijn blog als je merkt dat Philippe het wat moeilijker heeft, steek hem een riem onder het hart en geef hem dat extra mentale duwtje.

Dit is alvast een leuk initiatief !

Succes voor deze 2 marathonlopers !

PS :

De echtgenote van Philippe heeft intussen ook de loopmicrobe te pakken en traint voor de 20 km van Brussel. Met 4 kinderen en een enorm besmettelijke loopmicrobe lijkt de toekomst van de Gavertrimmers gegarandeerd.

<http://frankspencer.skynetblogs.be>



Uitslagen :

2 januari - Sylvester Natuurloop - Eernegem - 10,3 km

121 Beyls Nico 0:50:51

9 januari - 16ste cross Maes Sport Edingen - 7 km

25 Verschaeve Geert 0:25:55

8 januari - Nieuwjaarscorrida Lombardsijde - 5 km

26 Wietendaele Ronald 0:26:11

8 januari - Nieuwjaarscorrida Lombardsijde - 10 km

58 Canniere Stefaan 0:43:26

23 januari - FLAC cross Ieper - 4,5 km

12 Huysentruyt Inge 0:19:01

23 januari - FLAC cross Ieper - 7,5 km

17 Schamelhout Lode 0:26:37

23 januari - 20ste cross Auchan Roncq - 10 km

125 Deprez Xavier 0:41:16

239 Vandoorne Franky 0:45:00

30 januari - Flines lez Raches (Fr) - 10 km

39 Deprez Xavier 0:41:38

6 februari - Corrida van 't Sas te Oostende - 6 km

66 De Praitere Guido 0:22:44

74 Deprez Xavier 0:22:55

75 Bekaert Serge 0:22:56

6 februari - West-Vlaams Kampioenschap veldlopen
Tielt - 4950 m

14 Huysentruyt Inge 0:19:53

6 februari - West-Vlaams Kampioenschap veldlopen
Tielt - 7280 m

17 Schamelhout Lode 0:24:29

19 Verschaeve Geert 0:25:05

12 februari - Circuit des Chapelles Velaines - 10,4 km

137 Vandoorne Franky 0:47:38

13 februari - Les foulées des trois rois Bavinhove
(FR) - 10,6 km

29 Deprez Xavier 0:43:27

13 februari - Cross Cup Dour - 7,5 km

35 Schamelhout Lode

19 februari - Watervliet - 6,150 km

7 Bekaert Serge 0:25:10

20 februari - 20e Tiegem - Harelbeke - 14,580 km

1 Schamelhout Lode 0:54:10

2 Creupelandt Frederic 0:57:40

3 Verschaeve Geert 0:59:02

4 Van Belleghem Chris 1:00:15

5 Declercq Wim 1:01:08

6 Canniere Stefaan 1:01:14

7 Deprez Xavier 1:01:48

8 Cossement Steven 1:02:12

9 Verhulst Rony 1:02:33

10 Verhaeghe William 1:02:43

11 De Praitere Guido 1:03:48

12 Oosthuyse Bart 1:04:07

13 Bekaert Serge 1:04:11

14 Dekeyzer Steefan 1:04:19

15 Blondeel Freddy 1:04:38

16 Vandevyver Geert 1:04:55

17 Bosstryt Bart 1:05:06

18 Bonte Filip 1:05:26

19 Van Enis Philippe 1:05:43

20 Debeurme Lieven 1:05:58

21 Ryssaert Philippe 1:05:59

22 Piccavet Luc 1:06:53

23 Vergauwe Philippe 1:08:09

24 Debaveye Jozef 1:10:34

25 Van Nieuwenhove Georges 1:10:35

26 Vandoorne Franky 1:10:36

27 Verhaeghe Patrick 1:11:03

28 Huysentruyt Inge 1:12:17

29 Beyls Nico 1:16:45

30 Holvoet Liane 1:17:59

31 Verhulst Franky 1:19:17

32 Kerckhof Eric 1:23:46

33 Andries Paul 1:24:55

34 Viane Eric 1:29:12

35 Vandekerckhove Nadine 1:42:00

26 februari - 13de jogging du Printemps te Bury - 10,2
km

105 De Praitere Guido 0:41:00

109 Deprez Xavier 0:41:11

27 februari - Belgisch kampioenschap veldlopen -
Oostende - 3879 m

215 Oosthuyse Bart

5 maart - Oostende - Brugge Ten Miles - 16,1 km

257 De Praitere Guido 1:10:12

13 maart - Halve marathon van Vlaanderen - Torhout - 7 km

21 Bekaert Serge 0:28:59

13 maart - Halve marathon van Vlaanderen - Torhout - 21,1 km

86 Canniere Stefaan 1:23:59

93 Van Belleghem Chris 1:24:40

96 Verhulst Rony 1:24:55

136 De Praitere Guido 1:28:53

139 Cossement Steven 1:29:12

284 Verhaege Patrick 1:46:02

300 Lagae Philippe 1:48:43

19 maart - Jogging du President - Herinnes - 10,6 km

178 Vandoorne Franky 0:49:53

26 Maart - Brigandsloop Ingelmunster - 6,4 km

Dekeyster Stefaan 0:26:19

26 Maart - Brigandsloop Ingelmunster - 12,8 km

34 Creupelandt Frederic 0:46:49

68 Van Belleghem Chris 0:50:09

69 Canniere Stefaan 0:50:16

101 Deprez Xavier 0:52:57

120 Debaveye Jozef 0:54:33

152 Huysentruyt Inge 0:57:09

153 Verhulst Rony 0:57:10

160 Vannieuwenhove Georges 0:57:35

190 Pauwels Martin 1:00:10

204 Verhulst Francky 1:02:12

223 Verheye Linda 1:06:40

242 Levevre Lucien 1:09:29

28 maart - 13de Paasloop te Bellem - 10,7 km

22 Deprez Xavier 0:43:16

46 Holvoet Liliane 0:50:30

Wedstrijden 2e kwartaal 2005

Datum	Wedstrijd	D/H	Uur	Afstand
1/04/2005	15de Lente Jogging - Zelzate		19:00	18 km
2/04/2005	3e Damme-Brugge-Damme - Damme		15:00	9 km
2/04/2005	8ste Strand-en Duinenloop - Oostduinkerke		15:00	15,5 km
2/04/2005	22ste Dwars door Wervik - Wervik		15:45	13,6 km
9/04/2005	18de Lenteloop - Melle		15:00	12 km
16/04/2005	1ste Lenteloop - Oudenburg		16:00	10,5 km
17/04/2005	11de Stratenloop - Bottelare		15:30	9,8 km
22/04/2005	21ste Sleinse Joging - Sleidinge		19:30	12 km
23/04/2005	16e Euojogging - Harelbeke	D	15:15	8 km
		H	15:15	12 km
23/04/2005	3e Statiejogging - Deurle		15:00	12 km
23/04/2005	3e Zomerliefjogging - Mariakerke		15:00	12 km
24/04/2005	23ste Sparregalmse Volkslopen - Hertsberge		15:30	21 km
24/04/2005	9e Jogging Oosterzele		15:30	12 km
24/04/2005	Nike Antwerp 10 miles		15:00	16,1 km
24/04/2005	8de St-Jansloop - Oostende		15:00	9,7 km
29/04/2005	15e Body-Fit Run - Harelbeke	D	20:00	7 km
		H	20:00	10,5 km
29/04/2005	21ste Bardelaereloop - Lembeke		19:00	16 km
29/04/2005	17e St-Rembert Corrida - Torhout		19:30	10 km
30/04/2005	14de Vullaertlopen - Oedelgem		15:00	12 km
30/04/2005	12e Moervaartjogging - Wachtebeke		15:00	14,5 km
30/04/2005	11de Steentjesjogging - Laarne		17:00	17 km
1/05/2005	6e Evergem-Ekiden - Ertvelde		14:00	10 km
1/05/2005	24ste 10 Mijl van WALO - Nieuwkerken-Waas		15:00	16 km
1/05/2005	Knokke 10K		15:00	10 km
1/05/2005	21ste Dwars door Desselgem - Desselgem		16:30	10 km
4/05/2005	4e GP Marc Van Wiemeersch - Lovendegem-Sleidinge		20:00	15 km
4/05/2005	13de Permekeloop - Jabbeke		19:30	12,5 km
6/05/2005	11de Lentejogging - Waarschoot		19:30	12,5 km
6/05/2005	7e Congoloop - Beveren		15:00	10 km
7/05/2005	15e ACW-KWB Jogging - Lokeren		15:30	11,1 km
7/05/2005	5de No Limit Run - Avelgem		20:00	10 km
8/05/2005	2e Meigaardloop - Meigem		15:00	15 km
8/05/2005	22ste Vlaamse Ardennen Jogging - Kluisbergen		9:00	25 km
8/05/2005	14de Aarbeirun - Melsele		16:00	10 km
8/05/2005	4de Watawyloop - Tielt		16:30	11 km
8/05/2005	Dwars door Bugge		15:00	14,6 km
13/05/2005	2e Keignaertloo - Oostende		19:00	9 km
13/05/2005	2e Bodysoljogging - De Pinte		19:30	13,8 km
13/05/2005	8ste Stroppenloop - Gentbrugge		19:00	12 km
13/05/2005	6de Aalterse Jogging - Aalter		19:30	16 km
13/05/2005	13e Sinksenjogging - Harelbeke	D	19:30	6 km
		H	19:30	12 km
14/05/2005	22ste 10 Mijl - Meldert		15:00	16 km
14/05/2005	15de KWB Jogging - Elversele		15:30	10 km
14/05/2005	8ste Kermisjogging - Deinze-Zeveren		17:00	12 km
15/05/2005	13de Jogging Oudegem		15:30	12 km
16/05/2005	Stadsloop Gent		15:00	5 km

Datum	Wedstrijd	D/H	Uur	Afstand
16/05/2005	Stadslloop Gent		15:00	10 km
20/05/2005	2e Kermisloop Den Hoom - Damme		19:30	13,2 km
20/05/2005	13de Halve Marathon - Lotenhulle		19:00	21 km
20/05/2005	17de Eekskenjogging - Sleidinge		19:30	14 km
20/05/2005	12de Dwars door Wakken - Wakken		20:00	10,8 km
21/05/2005	6de 't Schoon Toerke - Anzegem		18:00	6,7 km
22/05/2005	15de Duizend Appels - Sinaai		15:30	10 km
22/05/2005	22ste Dwars door Ninove - Ninove		15:30	18 km
25/05/2005	21ste Dwars door de Ziltten - Roeselare		19:00	14,5 km
27/05/2005	25ste Warande Jogging - Lovendegem		19:30	12,8 km
27/05/2005	6e 10km van Maria-Aalter - Aalter		20:00	10 km
28/05/2005	12e La-Ko-Sta - Kortemark		14:30	21,1 km
28/05/2005	20ste Moerse Stratenloop - Moere-Gistel		17:00	9,3 km
28/05/2005	13e Petrusrun - Harelbeke	D	18:45	7,3 km
		H	18:45	11 km
29/05/2005	26ste - 20 km van Brussel		15:00	20 km
31/05/2005	20ste Speelberg - Nieuwkerke		11:00	14 km
3/06/2005	15de Grote Stratenloop - Zwevezele		19:30	10 km
3/06/2005	13e Ter Gaversloop - Harelbeke	D	17:30	6,6 km
		H	17:30	11 km
4/06/2005	1ste Vlaanderen Loopt - Eernegem		11:00	100 km
4/06/2005	1ste Natuurloop - Kalken-Laarne		15:15	10 km
4/06/2005	4e Wijkloop Nieuwe Stad		15:00	11,4 km
5/06/2005	22ste CARO jogging - Bambrugge		16:15	10 km
5/06/2005	2e MCBride-Run - Ieper		10:00	21,1 km
5/06/2005	15e Roze Panter-Jogging - Temse		15:30	10 km
10/06/2005	5e Brouwers-Run - Harelbeke	D	20:00	7,6 km
		H	20:00	11,4 km
11/06/2005	1ste GP Gino Van Geyte - Zwijnaarde		16:00	21,1 km
11/06/2005	15e KWB jogging - Bazel		15:30	11 km
12/06/2005	8ste Trappistenloop - Waregem		14:00	13 km
17/06/2005	14de Vuurtorenloop 'Jean Bart' - Oostende		19:30	12 km
17/06/2005	26ste Nacht van Vlaanderen - Torhout		20:00	100 km
17/06/2005	1ste Lauwelijnloop - Watervliet		19:30	12,3 km
18/06/2005	3e Stratenloop - Bassevelde		15:00	14 km
18/06/2005	20ste Dwars door Gavere - Gavere		18:30	9,6 km
18/06/2005	15de KWB-jogging - Haasdonk		15:30	10 km
19/06/2005	19e Reynaertloop - Belsele		15:15	16,3 km
19/06/2005	19e Deeskensveld Jogging - Kerksken		15:00	15 km
19/06/2005	3e Dwars door Varsenare - Varsenare		11:00	10,3 km
24/06/2005	13e Blauw-Geel Jogging - Ertvelde		19:30	12,9 km
24/06/2005	14e Jaarmarkt Jogging - Kaprijke		19:30	15 km
24/06/2005	25ste Massa Jogging - Ronse		20:00	13 km
24/06/2005	21ste Ruddervoordse Stratenloop - Ruddervoorde		19:30	12 km
25/06/2005	9e Saladekermisloop - Egem		18:00	11,6 km
25/06/2005	7e Kermisjogging - Goferdinge		15:30	12 km
26/06/2005	22ste Dwars door St-Pieter - Kuurne		15:30	15 km
26/06/2005	1ste Panathlonjogging - Gent		11:00	10 km
27/06/2005	2e Breycelspekloop - Gavere		18:30	14 km

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 DUYSSENT 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 20 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 32 46 38
DE MARKTFRITUUR HARELBEKE IVAS bvba Leiestraat 14 bus 21 8520 Kuurne	INTERSNACK LIANE DEMAN (horeca snacks - rookwaren) Stationstraat 55 8860 Lendeledede 051 30 54 29
Autohandel JESMAR Aan- en verkoop tweedehandswagens Nieuw Citroën Stijn Streuvelstraat 20 8530 Harelbeke-Stasegem 0475 38 02 56 	REISBURO VERMEEREN AUTOCARS Marktstraat 89 8530 Harelbeke 056 71 28 85
Uw reclame hier ? 056 22 86 90	CAFETARIA DE DAGERAAD Bij de Sporthal Stasegemsesteenweg 21 8530 Harelbeke 0497 181768
DRUKKERIJ VANDEPUTTE Graaf boudewijn I-straat 27-29 8530 Harelbeke 056 71 11 38	DELSPORT VREDESTRAAT 72 8790 WAREGEM 056 60 30 29