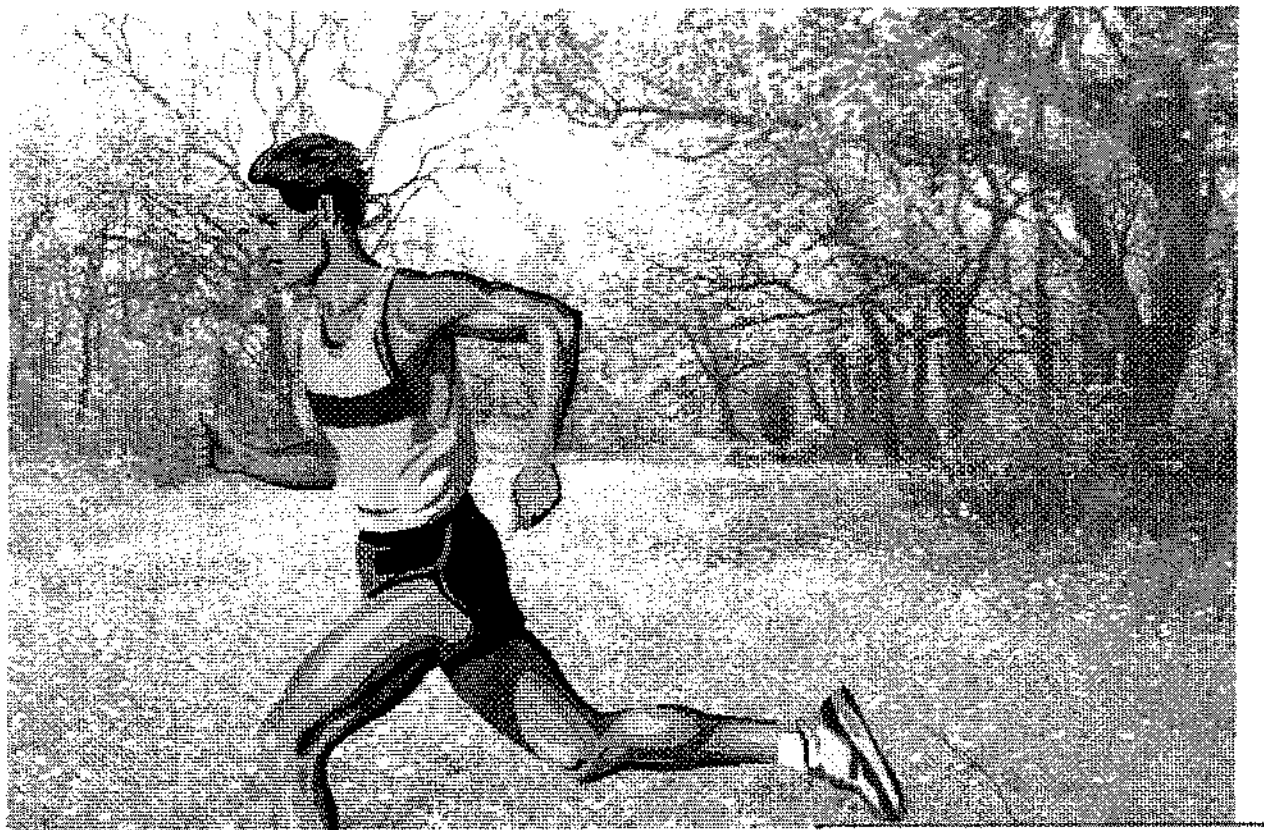


de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



ACCENT
zelfklevende etiketten

DEXIA
Bank HARELBEKE

DVV
Verzekeringen
Jo Claerhout

F. D G

nr 44

maart 2006

MEUBINEX
Carpet Convertors

citibank
Gentsestraat 32 Harelbeke

SCHRIJFWERKEN
VR **MAN** BVBA

SPANO n.v.

CREATIEF
grafisch buro

Daar is de lente (hoop ik) ...



*Fijn jullie die
blauwe mannes
die de
zondagmorgen over
dat houten ponton
lopen en mijn rust
verstoren?*

Wat hebben onze maandelijkse Ciavertrimmersbestuur-
vergaderingen nu weer opgeleverd?

Zoals gewoonlijk werd het voorbije geëvalueerd en de toekomst zo
goed mogelijk ingeschat, iemand voelde de polsslag van de leden
en de datums van de komende belangrijke gebeurtenissen werden
vastgelegd.

Organisatoren schieten in gang en andere worden afgeschoten.
Hier (soms val ik in herhaling) nogmaals wat er nog moet komen

Op zondag **26 maart 2006** gaat (of ging) dus de ontbijttrun
door. Een verslag wacht u in het volgend nummer.

Op zaterdag **22 april 2006** proberen we zoveel mogelijk

Gavertrimmers-teams aan de start van de **TeamRun** in Avelgem te krijgen. Informatie verderop en via mail.

Op zondag **23 april 2006** gaat de tweejaarlijkse **algemene vergadering** met verkiezing van bestuursleden en verantwoordelijken. Het moment om een vinger in de pap te hebben de volgende twee jaar. Zie uitlegblad verderop in dit nummer.

Op vrijdag **18 augustus 2006** gaat onze jaarlijkse **Verrassingsloop** door.

Dit is inderdaad een week vroeger dan gewoonlijk, maar de reden is dat we dit jaar op **vrijdag 25 augustus 2006** met de Gavertrimmers met de bus naar de "**Memorial Van Damme**" gaan.

Slechts 50 plaatsen en kaarten beschikbaar, als je er zeker wil bij zijn, nu reeds uw plaatsen reserveren bij mij. Kostprijs 50 euro, toegangsticket (tribune 2A) en busreis inbegrepen. Vanaf eind maart worden de kaarten ook aan niet-Gavertrimmers aangeboden. Wees dus snel als je zeker wil zijn.

Wat valt er nog allemaal te lezen in dit nummer:

- Inleiding, datums en algemeenheden
- Aankondiging **Algemene Vergadering**
- Onze Guido dompelde zijn pen in de inkt en het resultaat zijn enkele bladzijden heerlijk leesvoer
- Ga je mee naar Berlijn?
- Jets over de Nieuwjaarsreceptie (vooral foto's)
- Tiegem-Harelbeke, een neerslag van Jan Lefever en ikzelf
- Opkomst en ondergang van het Gavertrimmersfeest
- Het alternatief etentje (foto's)
- Een verslag van Oostende-Brugge door Geert Vandevyver
- Alles over loopletsels, de vierde reeks copïes uit een verschrikkelijk interessant boekje (gekregen van Philippe Van

Enis). In de volgende Gavertrimmers komt telkens het vervolg. Dus bijhouden !

- Uitslagen voorbije maanden
- Wedstrijden 2^e kwartaal 2006

Veel leesgenot,

Xavier

Op de site lezen we al een tijdje het volgend heerlijk berichtje

Martin Pauwels liet weten dat hij zopas vader werd
van **Mathéo**.

Alvast proficiat aan Martin en Jessy met de nieuwe
spruit

Martin is een van onze sponsors en ik maak daarom even van de gelegenheid gebruik om, in het snel wisselend sponsorlandschap, jullie bij onze zoektocht naar enkele nieuw sponsors te betrekken. We werken met twee soorten sponsors. We noemen ze "kleine" en "grote".

Een kleine sponsor steunt ons met 25 of 50 euro per jaar (met factuur voor belastingen). Hij is te zien op achterzijde van ons boekje, op bord in de cafetaria en via een sponsorlijst op de site.

Een grote sponsor steunt ons met 250 tot 500 euro per jaar (natuurlijk met factuur voor belastingen). Hij prijkt op de voorkant van ons boekje, op de openingspagina van de website, op bord in de cafetaria, wordt uitgenodigd op alle activiteiten en komt op de kledij bij hernieuwing van deze.

We zijn alle sponsors steeds ongeloofelijk dankbaar. Zij maken een financieel haalbare werking van onze club mogelijk.

Als je als trouw of nieuw lid van onze club een mogelijke sponsor kan aanbrengen zijn we (en de ganse club) u eeuwig dankbaar.

Kijk eens uit en doe je best !

Beste Gavertrimmers,

Dit artikeltje tussendoor om jullie uit te nodigen tot de algemene vergadering in verband met de werking van onze club (de verkiezingen dus).

Die algemene vergadering gaat door op:

Zondag 23 april 2006 om 10.30 u in de cafetaria van de sporthal "De Dageraad".

We gaan over tot de tweejaarlijkse verkiezingen van de verschillende bestuursleden en verantwoordelijken.

Iedere aanwezige Gavertrimmer heeft één stem en kan zich voor elk te begeven mandaat ook zelf kandidaat stellen.

We herhalen bij deze even de basistekst waarop de werking van de Gavertrimmers steunt.

De Gavertrimmers stellen zich tot doel de joggers en lopers van Harelbeke en omgeving samen te brengen door de zondagmorgen (8.30 u) en de woensdagavond (18.30 u) gezamenlijk te trainen.

- De uitvalbasis is de sporthal "De Dageraad", waar kleedkamers en douches ter beschikking zijn.
- Eenvormigheid en herkenning kan leuk zijn, vandaar onze loopuitrusting in blauw/roze.
- Om alle mogelijke lijfelijke problemen op te vangen, zijn we degelijk verzekerd.
- Het betalen van het lidgeld bevestigt uw lidmaatschap.
- Het loopjaar start per 1 januari en kent enkele hoogtepunten zoals :
 - Tiegem-Harelbeke (winter) + feest
 - De verrassingsloop (zomer) + gezellig samenzijn
 - Gezamenlijke extra-activiteiten (Coopertesten, Aquajogging, een Wedstrijd...

Om onze Gavertrimmers op een zo breed mogelijke fundering te bouwen vormen we ons bestuur door een reeks verantwoordelijken samen te brengen.

Elk van die verantwoordelijken staat dus in voor een onderdeel van het geheel.

Volgende taken en dus verantwoordelijken zijn op dit moment in functie of worden opgericht :

- Voorzitter
- Ondervoorzitter
- Secretaris
- Penningmeester
- Verantwoordelijke(n) Public Relation
- Verantwoordelijke(n) Tiegem-Harelbeke
- Verantwoordelijke(n) Gavertrimmersfeest
- Verantwoordelijke(n) Verrassingsloop
- Verantwoordelijke(n) Postbezorging
- Verantwoordelijke(n) Extra-Activiteiten
- Verantwoordelijke(n) Boekje "De Gavertrimmer"
- Verantwoordelijke(n) nieuwe leden
- Verantwoordelijke(n) website

Elk van die verantwoordelijken kan natuurlijk en hopelijk op anderen rekenen om hem te helpen bij zijn taak.

Eénmaal per maand is er bestuursvergadering (op afgesproken dag en tijdstip)

Iedere twee jaar wordt elke verantwoordelijkheid voor alle leden beschikbaar gesteld via democratische verkiezingen.

We hebben dus opnieuw nood aan massa's goeie ideeën, enthousiaste medewerkers en plichtsbewuste verantwoordelijken.

Alle mogelijke kandidaturen kunnen vooraf (liefst) of ter plekke aan onze huidige tijdelijke secretaris gemeld worden.

Uw aanwezigheid is dus uiterst belangrijk!!

We hopen u allen te mogen begroeten.

Het huidige bestuur

Boem sjakalaka boem boem !!

Met deze spreuk begint Wim Helsen (stand-up comedian en cabaretier) in zijn theatershow "Bij mij zijt ge veilig" een ode aan Jan en alleman die in zijn show aan bod komt ... (zie www.helsen-williams.be)

Welnu bij de start van 2006 blik ik graag eens terug op wat 2005 ons heeft gebracht en wil ik graag Boem sjakalaka boem boem ode brengen aan :

- Onze voorzitter Marcel die samen met zijn ploeg het schip draaiende houdt ...
- Xavier die enorm veel verdienste heeft aan tal van zaken binnen onze vereniging. Ik denk aan het boekje , voorbereiding van het feestje , zijn verzorgde miltjes naar eenieder van ons om op de hoogte te blijven van de activiteiten enz.
- Alle bestuursleden voor hun betoonde inzet tijdens het afgelopen jaar ...
- Lieven die alweer een voortreffelijke BBQ heeft verzorgd tijdens onze verrassingsloop en samen met Noel onze kustuitstap netjes heeft voorbereid ...
- Rony die de website bijna dagelijks update (vele webmasters kunnen er een puntje aan zuigen !!) of toch dagelijks zoekende is naar verbeteringen ...
- Alle Gavertrimmers met hun vaak mooie prestaties tijdens de vele deelnames aan wedstrijden hier of daar ...
- Boem sjakalaka boem boem aan diegene die met plezier deelnamen aan "De Vlerkejogging" al was het maar om ons (Jan en ikzelf) te plezieren ...
- Frank die toch (ondanks vaak drukke bezigheden beroepshalve) ons toch blijft helpen om u op geregelde tijdstippen u een leuk boekje aan te bieden ...
- De collega trimmers voor de collegialiteit en de steun binnen de groep tijdens de wedstrijden en ook in de periode van mijn slepende kwetsuur , 't deed deugd op deze momenten eens een babbeltje te kunnen doen of een miltje te ontvangen ...
- Iedereen die ook maar iets te maken heeft gehad met Tiegem-Harelbeke want dit blijft ons monument , ééntje die we eeuwig zullen verder blijven eren alsof het ons eigen kind is !!
- Ode aan diegenen die in het afgelopen jaar als nieuw lid zijn ingeschreven zijn geweest en boem sjakalaka dat zij de weg naar de Gavers hebben gevonden !!
- Voor de plagerijen tijdens de trainingen en dat ze lang mogen blijven duren , want zonder dit zou het soms een saaie boel zijn ...
- We vergeten onze sponsors niet van het afgelopen jaar want zonder hen zouden we het financiële plaatje moeilijker rond krijgen ...
- Boem boem boem voor Georges die op de valreep van 2005 een nieuwe periode in zijn leven is gestart. Proficiat met uw pensioen Georges !!
- Boem sjakalaka voor diegenen die hier ook misschien wel een vermelding hadden moeten krijgen maar ik misschien wel vergeten ben !!
- En tenslotte en die heb ik voor het laatst bewaard

Boem sjakalaka boem boem boem voor Jan , mijn goeie vriend niet alleen bij de Gavertrimmers , maar ook in het dagelijkse leven en vaak rechterhand bij verschillende van onze gezamenlijk bezigheden ...

Want toen ik op 26/12 het boekje heb gevonden bij mij thuis afgeleverd in x aantal exemplaren brak het angstzweet me uit toen ik op 't eerste blad las en ik citeer " De

ganse ploeg heeft zijn uiterste best gedaan om nr. 43 u nog te bezorgen voor 1 januari 2006". Welnu de dag nadien ben ik er samen met mijn vrouwtje en onze jongste er even van onder gemuisd naar de Ardennen. Ik heb dus Jan moeten aanspreken om dit huzarenstukje tot een goed einde te brengen. En boem sjakalaka boem, op een 10-tal boekjes na heeft Jan dit plichtsbewust en stipt tot een goed einde gebracht in een barkoude winterweek dan nog wel !! Ode aan Jan die deze keer voor de bedeling van het boekje dus alle pluimen op zijn hoed mag steken. Bedankt copain en als u er eens naast loopt op de training, hij heeft een schouderklopje zeker en vast verdiend.

En dat we ook in 2006 veel boem sjakalaka's mogen noteren voor de analen van onze club !!

Guido

Ga je mee naar Berlijn ?

Guido Deloof (marathonloper en reisleader) organiseert op speciaal verzoek een reis naar Berlijn tijdens de vakantie nl van woensdagavond 2 augustus tot woensdagmorgen 9 augustus.
Naar de lopers onder ons wordt de mogelijke deelname aan de CITY NACHT LAUF (5 km of 10 km) voorzien.

Dit is de reis:

Vertrek op woensdagavond 2.8.06 om 21u24 te Harelbeke per trein naar Brussel Zuid en per rechtstreekse nachttrein naar Berlijn ZOO (ex- West Berlijn) vanuit Brussel Zuid om 23u40

Terug vanuit Berlin Ost op dinsdagavond 8.8.06 om 21u20 met rechtstreekse nachttrein naar Brussel Zuid en uiteindelijk aankomst in Harelbeke woensdagmorgen 9.8.06 om 7u35.

Wat is inbegrepen en wat gebeurt er:

- 4 nachten in een goed 3* hotel, ontbijt buffet inbegrepen.
- treinreis heen en terug vanaf Harelbeke naar Berlijn met een ligplaats in een afdeling voor 6 personen.
- het groepsvervoer ter plaatse voor de ganse duur van het verblijf per metro, bus en S-bahn (trein) in Berlijn
- een 3 uur durende boottocht rond Berlijn
- ingang museum van de geschiedenis van Berlijn
- alle wandelingen waarbij we de hoogtepunten van Berlijn zullen aandoen zijnde: Unter den Linden, Checkpoint Charly, De Reichstag (parlement), het oude Berlijn, het openlucht museum over de terreur van de nazi's, het Russisch monument, De Brandenburger Poort, Potsdam met het Sans souci paleis, de nieuwe architectuur met de Galeries Lafayette van Jean Nouvel, Ook is het zo dat ik met jullie een wandeling zal maken doorheen de Prenzlauerberg het kwartier waar ook Kathe Kollwitz (bekend van de beelden die op het Duits militair Kerkhof staan te Vladslo) woonde maar dat om heel wat andere zaken de moeite waard is. Je ziet er nog wel heel wat van de muur, er is een straat te bezichtigen die indertijd werd opgeknapt door Eric Honecker voor de viering van 500 jaar Berlijn, er is de Kulturbrauerei waar men van een oude brouwerij een kultuurcentrum heeft gemaakt. enz....

Ook is het dan wel interessant om te shoppen in Berlijn want de laatste solden gaan er dan door !

Prijs van dit alles zonder deelname aan de 10 km City nacht lauf en de annulatieverzekering (4%) = 339 euro per persoon in een tweepersoonskamer.

Voor middag- en avondmaal wordt ter plaatse voor aanvaardbare oplossingen gezocht.

Ook in Berlijn zullen (voor wie wil) we alle dagen een training inlassen aangezien ons hotel ligt op luttele meters van een vijver waarrond wij net zoals in de Gavers rondjes kunnen lopen. Alleen de vijver is iets kleiner maar het is wel een goed parcours.

Voor de city nacht in Berlijn is er mogelijkheid tot 5 EN 10 km. Alles gaat

door nabij de Wilhelm Gedachtnis Kirche in ex West Berlijn waar vroeger ook de start en aankomst was van de Marathon van Berlijn.

Ook kan alles bekijken op www.scc-events.com

Inschrijven kan door een voorschot van 100 euro te storten op rek.nr.001-0485321-09

Liane en ikzelf zijn reeds zeker van de partij, maar het ware leuk als er nog enkele Gavertrimmers meegingen.

reisorganisatie : V&C Travel Waregem, Lic A5749

Nog exactere en vollediger inlichtingen bij deloof.guido

Geslaagde winteruitstap ...

Op zondag 11/12 trokken de "Gavertrimmers" op uitstap naar de kust. Het werd een geslaagde uitstap met voor ieder wat wils. Hierbij een klein relaas van de feiten

Na de talloze keren De Panne als winterbestemming zocht de groep vorig jaar andere oorden op. Het ging richting vakantiecentrum "Ravelingen" te Oostende of zeg ik Mariakerke ??

Het werd een geslaagde kennismaking met het mooie vakantiecentrum. In die mate dat we enige tijd geleden Lieven hebben aangepord om terug de nodige afspraken te maken met het vakantiecentrum om ook dit jaar onze winteruitstap dezelfde bestemming te geven.

Om 7u30' werden we verwacht in de Mariaschool, waar Noel zijn gastvrijheid weer heeft aangeboden, om daar het ontbijt te nemen. We werden er hartelijk verwelkomd door Noel en Lieven, terug de mannen van dienst. Een lekker glaasje champagne werd ons aangeboden en we konden genieten van een lekker en verzorgd ontbijt. Bij een heerlijke tas koffie genoten we reeds van elkaars gezelschap en vol verwachting zagen wij uit wat de dag ons verder nog zou brengen. De afwas mochten we laten voor wat het was (dank je Noel, Lieven en waarschijnlijk ook Christine vermoed ik ...) Onze rit richting kust verliep vlot en al gauw stonden we in onze vertrouwde blauwe kleur klaar op de zeedijk om onze training af te werken. Na de opwarming bij een stralend zonnetje (zie foto's op de site) namen we de start voor een tocht van om en bij de 11km zo bleek nadien volgens Philippe (alias Frank Spencer, onze stilaan wereldberoemde blogger !!) Het werd een leuke training waar wat heen en weer geplaagd werd.

Ondergetekende kreeg er ook nogal van langs maar elk zijn beurt is niks teveel dacht ik toen reeds ...

Toen iedereen terug een beetje aan de binnentemperaturen gewoon raakte konden we richting zwembad waar de moekes met hun kroost reeds vertoefden. Hilariteit alom toen bleek dat Geert even de grapjas wou uithangen en terstond zijn bril daarbij verloor. Gelukkig was de solidariteit groot en gingen we dadelijk op zoek naar het verloren en op 't eerste zicht verdronken voorwerp !! Gelukkig werd het ding snel teruggevonden en kon iedereen met een gerust gemoed zijn dag verder zetten. Bij het aperitieven moest Geert van vrouwlief als straf een watertje drinken maar dat kon hem niet deren ...

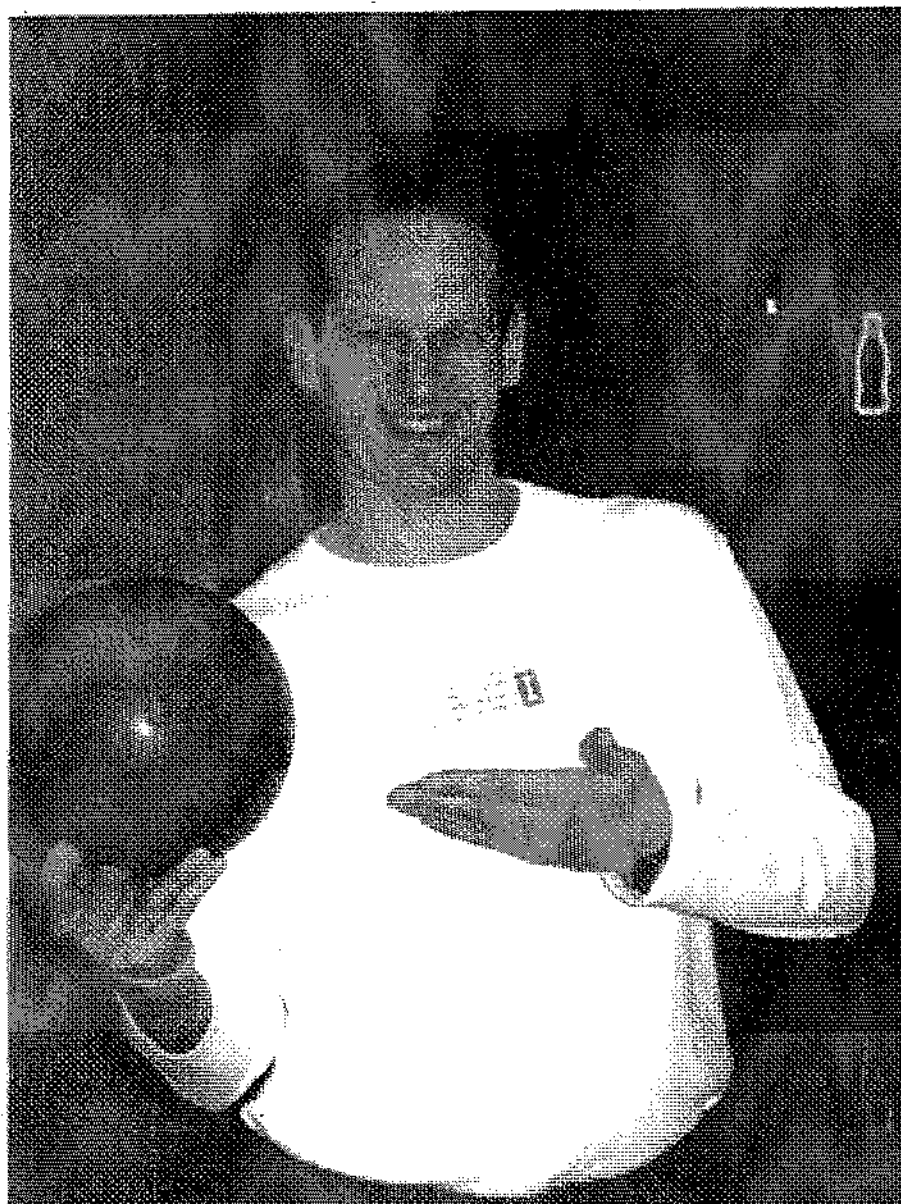
Na de zwembeurt en het lekkere middagmaal trokken we richting bowling met als uiterst originele naam "De kegel" te Middelkerke. Iedereen past het schoentje en bij een drankje konden we het spel aanvatten. De zenuwen waren uiterst gespannen vooral in de baan naast mij. Voor diegenen die daar speelden zullen wel weten wie en wat ik bedoel. Vooral mijn schoonbroer Wim was in goeie doen en dat ik al snel in de gaten, net als hij mij. Terwijl de kindjes samen zich amuseerden (leuk om zien) werden door sommigen alle middelen aangewend om

geen gezichtsverlies te lijden. Tevergeefs echter zoals ondertussen algemeen geweten. Immers ondergetekende kwam als een groot overwinnaar uit de strijd ... (zie alweer de foto's op onze site)

Toch had ik best willen ruilen voor één prestatie van niveau met ander schoeisel aan mijn voeten maar een kwetsuur halverwege het jaar gooide roet in het eten. Maar nu ben ik terug dus , vooreerst in bowlingland en straks met andere prestaties !!

Besluiten doe ik met zoals zo velen reeds een berichtje op het forum hebben gepost , te zeggen dat het heel tof was en dat we Lieven en Noel alweer van harte mogen bedanken voor hun inzet. 't Was een fijne dag jongens , hopelijk een nieuwe traditie gestart

Guido



Die Gavertrimmers ziet men nu eens overal !!



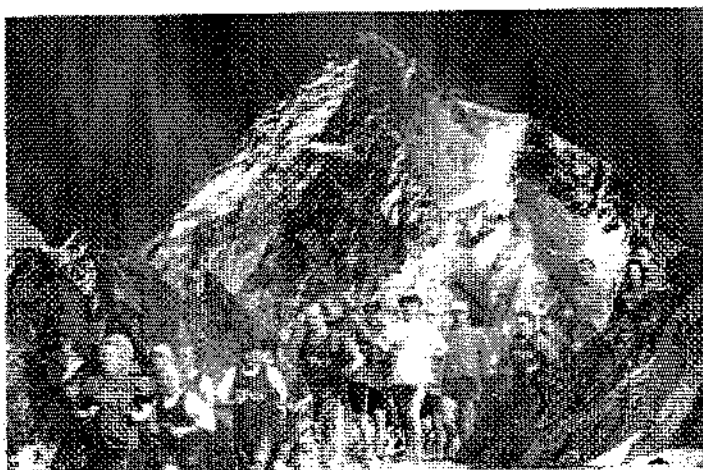
strand met palmbomen



Bidonville



voor het paleis



de hoogste bergtoppen

*Waar men gaat langs aardse wegen,
komt men nu de gavertrimmers tegen*



nog het liefst bij krotten

Creatie : Vanhuyse Nervé

Supergevoel ... !!

Met dit gevoel heb ik zondag laatst deelgenomen aan de afgelopen kerstcorrida te Deerlijk.

Weliswaar heb ik slechts aan de 5km deelgenomen en dat is een beetje tegen onze natuur.

Doch dit had o.a. te maken met een gebrek aan conditie na mijn blessure. Hopelijk kan ik deze bladzijde (lees 2005) snel vergeten en kunnen we fit en gezond 2006 aanvatten en zo snel terug onze conditie op peil krijgen.

Deerlijk dus , want daar had ik het even over willen hebben. Het is alweer een mooie dag geworden voor Deerlijk en niet in het minst voor "De Kim".

Tal van lopers boden zich reeds van 's morgens aan bij het afhalen van zijn borstnummer en bijhorend t-shirt met lange mouwen typisch voor de Deerlijkse corrida. Steven was toen reeds volop bezig met nieuwe ledenwerving of toch een poging tot !!

Een enorme opkomst waar menig organisator alleen maar van dromen kan !! 1068 aankomsten op de 5km wedstrijd en 767 op de langere afstand van 15km.

Mooie groep Gavertrimmers aan de start van beide wedstrijden. En tal van mooie prestaties ook , dat dient gezegd. Niemand zal het mij kwalijk nemen als ik even Lode vernoem die met een 17^e plaats (op de 5km) een knappe prestatie heeft neergezet. Lode , 3^e in zijn categorie is dus goed op dreef maar 'k zou tekort komen als ik Frank Debuck niet even vermeld. Inderdaad één van onze nieuwe leden eindigde eveneens op een mooie ereplaats. 24^{ste} en 5^e in zijn leeftijdscategorie is best een vermelding waard. En Geert Verschaeve haalde zelfs een 1^{ste} plaats in zijn categorie en 48^{ste} in de algemene klassering. Andere trimmers behaalden ook mooie prestaties stuk voor stuk en waren behoorlijk tevreden met hun persoonlijke prestatie. Één collega moest lijdzaam toezien langs de kant maar had zich voor de gelegenheid een ander taak toegeëigend namelijk die van fotograaf. Xavier had de dag voordien een kwetsuur opgelopen (hopelijk niet al te ernstig ...) Op 26/12 loopt Xavier normaal gezien zijn 60^{ste} wedstrijd te Tielt Hopelijk slaagt hij in zijn opzet !! Bedankt voor 't supporteren Xavier en collega Gavertrimmers.

En nu alle neuzen richting Tiegem ??

Guido

Nieuwjaarsreceptie 2006

Als je er niet bij was en je zou toch zo graag weten wat er verteld werd, aarzel dan niet de verschrikkelijke interessante nieuwjaarsbrief van het bestuur even aan te vragen. Hier moet je het doen met enkele vrolijke foto's



Tiegem – Harelbeke 12-02-2006



Een schitterende editie.

We zetten eventjes een paar zaken op een rijtje.

- Bijna een vroeg lenteweertje met temperaturen die schommelden rond de 1° à 2°, nauwelijks wind en droge ijs- en sneeuwvrije wegen. Wat een verschil met vorig jaar toen er een smeltende sneeuw- en ijslaag van 6 cm was.
- Van de 70 leden kwamen er 39 aan de start, enkel de serieus gekwetsten of die leden die helemaal uit conditie zijn gaven forfait.
- een superbeveiliging met een schitterend seingeversteam.
- Een leuke prijzenpot voor de tombola achteraf.

Dit moest wel resulteren in fantastische looptijden en vooral in leuke onderlinge duels waarbij zich niemand kon wegsteken achter externe omstandigheden, maar het falen moest zoeken in te weinig training of gewoonweg "niet goed genoeg zijn". Iedereen kon vooraf een pronostiekje wagen en zo lagen de voorspellingen een beetje vast.

De meesten slaagden erin om hun verwachtingen te verzilveren.

Schamelhout Lode werd de verwachte winnaar en De Buck Frank zijn verwachte concurrent maar die moest uiteindelijk nipt de duimen leggen.

Voor de derde en vierde plaats streden Vanlede Ludovic en Geert Verschaeve. Eerstgenoemde werd als nieuwkomer tenslotte derde voor Geert.

De strijd voor de volgende plaatsen was er vooral een tegen de klok want binnenkomen binnen het uur is het hoogste doel voor elke deelnemer.

Wat dat betreft was het een topjaar met maar liefst 14 deelnemers die de afstand van 14,560 km onder het uur afhaspelden.

Een tweede objectief voor de deelnemers is, in hun respectievelijk categorie, de beker in de wacht te slepen.

Zo krijgen we volgende categoriewinnaars:

Dames 4 : Vandekeekhove Nadine

Dames 5 : Holvoet Liane

Heren 2 : Vanlede Ludovic
 Heren 3 : Windels Wim
 Heren 4 : Schamelhout Lode
 Heren 5 : Debeurme Lieven
 Heren 6 : Van Nieuwenhove Georges

Rode lantaarn : Melsen Rita



We beginnen ons nu al klaar te stomen voor editie 2007 (of de 22^{ste} Tiegem-Harelbeke).

En uit de oude doos halen we deze foto van Tiegem-Harelbeke 1990. Herken je er ?



Tiegem-Harelbeke 2006

Ja, na de goede wedstrijd in Deerlijk was ik wel gebrand op een goede prestatie in T.H. Hier volgt een verslag van de voorbereiding.

Het begon alvast niet goed, terwijl andere Gavertrimmers zich al intens aan het voorbereiden waren begin januari, moest ik noodgedwongen de boog ontspannen, nog maar een jaar lopende heb ik al regelmatig van de "geneugden" van een blessure mogen "genieten".

Voorlaatste week van verleden jaar kreeg ik er nog eentje bij die ik nog niet tegengekomen was 'pijn aan de achillespees'.

Niets van aantrekken dacht ik, maar na eens een grote ronde meegelopen te hebben met de Gavertrimmers de eerste woensdag van januari, leek het erop dat het toch erger was dan gedacht en ben ik moeten stoppen.

Verdorie, 't is toch niet waar hé, het eerste waar ge dan al aan denkt ' kga toch kunnen meedoen in T.H. zekers'.

Dus nog een weekske gerust en 's zondags weer nen dommen toer uitgestoken, terug willen starten en direct teveel hooi op de vork genomen, ik moest toch beter weten, maar allé met Steven een rondje voorgelopen en dan nog eens samen met de Gavertrimmers 2 toerkes, waarvan de laatste ronde nogal snel, resultaat thuisgekomen en terug zéér.

Waarom denkt ge dan ? Wanneer gaat dat goed komen?

Ge wilt trainen , maar het gaat niet

De volgende week niet gelopen en 's zondags nogmaals geprobeerd, een eerste ronde in een traag tempo en de pees pruttelde niet tegen.

Zou het over zijn? Ik wou zeker zijn en heb de tweede ronde ne keer of 3 versneld en geen pijn gevoeld, oef de voorbereiding kon eigenlijk beginnen.

Vanaf dan begonnen met wekelijks ne keer of 4 te trainen.

De blessure aan de achillespees was dus verdwenen, maar het ongeluk bleef maar volgen.

Na 2 weken trainen kreeg ik weer pijn in beide scheenbenen ' wat is sport toch gezond hé'.

Desondanks toch blijven trainen en de voorlaatste week voor Tiegem-Harelbeke ne keer alleen 15 km proberen te hardlopen, dit ging aan een gemiddelde van 13,5 km/h maar ik vreesde van niet de goede vorm te zullen hebben tegen wedstrijd zelf.

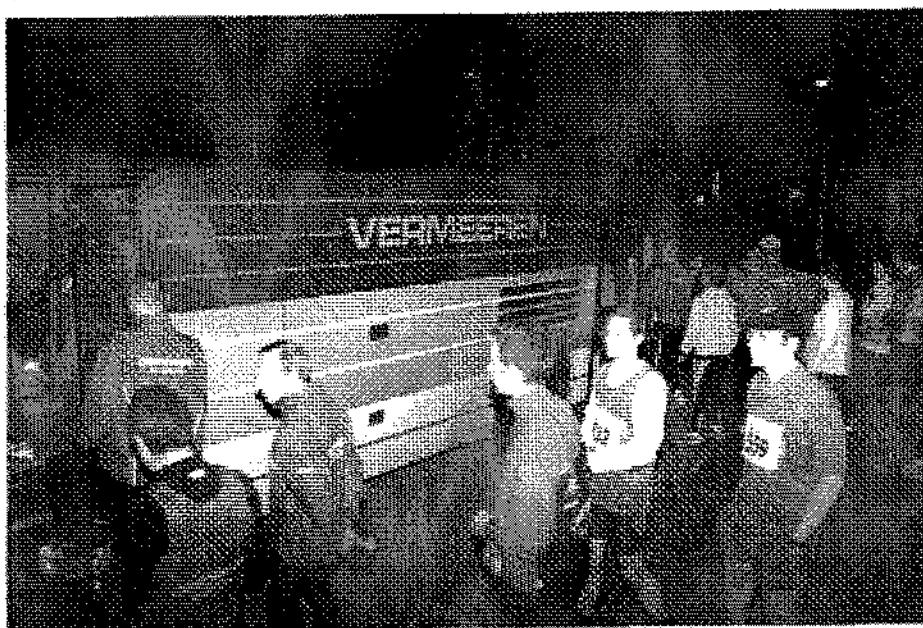
De laatste week nog getraind, maar dan traag om zeker niet de blessure te verergeren en dan bang

afwachten naar de wedstrijd zelf.

De avond voor T.H. dan toch paniek: 3 dagen niet gelopen en erge pijn.

Even dacht ik van niet te starten en zelfs overwogen om te stoppen met lopen, teveel blessures.

Waar ben ik eigenlijk mee bezig ?



Zondag vroeg opgestaan rond 5h, voor mij geen probleem als ge in een twee-ploegensysteem werkt.

Ne pistolet of 3 gegeten, mijn bagage gemaakt en dan afwachten.

Om 7 uur vertrokken naar de sporthal waar de meesten al aanwezig waren, vlug omgekleed en goed ingeolied met massageolie, daar ik ondervonden heb van minder last te hebben van de normale pijnen na een wedstrijd als ik goed ben ingesmeerd. Daarna mijn borstnummer afgehaald en wachten tot de bus kwam opdagen.

Voor mijn eerste Tiegem-Harelbeke mocht ik al een primeur meemaken, de bus was te laat.

Na lang wachten kwam de bus dus toch nog opdagen en stapten we met z'n allen op. Onderweg naar Tiegem nog eens goed het traject bekeken en ik moet zeggen dat ik het toch wel onderschat had.

Ik rijd zelf niet veel langs ginder en het is dus wel redelijk heuvelachtig en er kwam niet vlug een einde aan de rit, ellenlange rechte stukken, dit was eventjes slikken. Eventjes proberen om op de bel te drukken om af te stappen, maar jammer genoeg geen gevonden en dus verplicht moeten starten in Tiegem.

Daar stonden we dus in Tiegem.

Ik moet zeggen voor mijnen eerste keer had ik wel chance met het weer 2 a 3 graden en bijna niks van wind, dit kon dus een snelle wedstrijd worden.

Mijn mp3-speler opgezet, dit loopt voor mij lekkerder, vlug een beetje opgewarmd rond de kerk, nog een plaske en daarna de groepsfoto en we konden starten.

Om 8h25 ging het startschot, ik had mij voorgenomen er voor te gaan (mijn ambitie was voor Steven en Geert te eindigen in mijn voorstelling op internet) en als het niet lukte had ik het dus geprobeerd en kon ik mijzelf niks verwijten.

Na het startschot ging een kopgroepje al vlug aan de haal, daarin Lode Schamelhout, Frank De Buck, Ludovic Vanlede, Geert Verschaeve en Johan Christiaens.



Met dit 5-tal meegaan was voor mij zelfmoord en dus heb ik ze verstandig laten gaan, maar toen Stefaan Canniere naar voren trok dacht ik bij mezelf 'als ik goed zit moet ik mee kunnen' en zo ging het dus.

Ik moet Stefaan eigenlijk nog bedanken want in feite heeft hij mij meer dan 5/8 van de wedstrijd op sleeptouw genomen.

Voor ons liep nog Wim Windels die nu en dan jojo met ons speelde, tot op zeker moment dat Stefaan en ik niet meer konden volgen en het gat meter bij meter vergrootte.

Het was een prachtige dag maar ondanks er dit jaar geen sneeuw lag, heb ik toch een 4-tal keer zwarte sneeuw gezien.

Ik voelde dat ik Stefaan niet meer kon volgen en al probeerde ik nog krampachtig te volgen ik moest hem spijtig genoeg laten gaan, niet dat Stefaan zoveel sneller liep, maar dat tikkeltje was al genoeg.

Op een van de hellingen mij ne

eerste keer omgedraaid om te zien of er volk op komst was en in de verte zag ik het gele gevaar in de vorm van Steven Cossement aankomen.

Shit, die gaat mij waarschijnlijk nog inhalen en op de brug over de autostrade zag ik dat hij al ferm genaderd was.

Ik kreeg het daar weer moeilijk

Ik probeerde een zo constant mogelijk tempo te houden teneinde hem niet te laten bijkomen, maar aan de lichten richting Harelbeke had hij mij bijgebeend.

Ik dacht direct laten we een pact sluiten en proberen naar die 2 voor ons te lopen.

Ik was blijkbaar gerecupereerd en had nog een goede versnelling in de benen.

Ik dacht Steven zal wel overnemen, maar blijkbaar had het inhaalmaneuver van Steven teveel van zijn krachten gekost en moest hij terug lossen en moest ik het in mijn eentje verder proberen

Maar blijkbaar hadden die 2 voor mij ook nog genoeg energie in de benen en kon ik het gat wel verkleinen, maar niet genoeg.

Bij het inkomen in de Gavers zag ik Wim nog juist het hoekje omgaan, maar ik zat kapot, mijn enige doel was nog voor Steven te eindigen en op de tonen van ' opzij, opzij, opzij ' ging ik de laatste km in.

Het was een zeer zware laatste km en ik heb meerdere keren omgekeken of Steven niet meer naderde, maar blijkbaar had hij ook al zijn beste pijlen verschoten en kon ik met gerust gemoed de laatste meters uitslenteren.

In de laatste meters nog een versnellingske en met een euforisch gevoel de finish gehaald.

Yes we did it !

Een mooie tijd voor mijn eerste deelname 58min 50 sec .

Wie had dat verwacht ?

Ik zeker niet.

Proficiat aan Wim Windels die ik mijn categorie voor moest laten gaan en dus heb ik een unieke kans gemist om eens eerste te worden en nog een dankwoordje aan allen die mij steunden en zeker tot volgend jaar.



Lefever Jan

Opkomst en ondergang van het Gavertrimmersfeest.

Lang geleden waren er eens een aantal wielertoeristen die besloten om in de wintermaanden hun conditie op peil te houden door de zondagmorgen een toerke te lopen in de Gavers.

Dat groepje groeide in aantal en er werd een hoogtepunt voor deze conditionele winteruitspatting gecreëerd door op het einde van de winter, net voor de start van het wielerseizoen, een "wedstrijd" te organiseren met start te Tiegem en aankomst in Harelbeke.

Zoveel loopgenot werd dan op passende wijze met een feest (eten en dansen) te Tiegem opgesmukt.

Wielertoeristen zijn blijkbaar grotere feestvierders dan lopers want er zijn toen een aantal succesrijke edities geweest.

Na het afsluiten van het "één iemand neemt alle beslissingen"-tijdperk en we de moderne tijden instapten met huidige democratische werkwijze werd Vandeputte Yvan onze nieuwe voorzitter en laat dat nu net degene zijn die op het feest, zoals het toen doorging, steeds de grootste kritiek had.

Je begrijpt dat hij dan dat feestgedoe wou verder zetten, maar dan zodanig georganiseerd dat het feilloos kon en moest verlopen, boven alle kritiek verheven.

De Gavertrimmersclub was ondertussen al lang geëvolueerd naar een echte lopersclub, de leden waren loopfanaten en de oorspronkelijk wielertoeristen waren nog nauwelijks te bespeuren.

Lopers en het Gavertrimmersfeest, het heeft nooit geklikt.

Hoeveel telefoontjes heeft voorzitter Yvan de week voor het feest niet telkens gepleegd in een poging om volk, veel volk telkens bijeen te krijgen.

We hebben verschrikkelijk lekkere, fijne en leuke edities gekend maar nooit was er de massa.

Vorig jaar dachten we met het thema "rouge ça bouge" een nieuwe elan gevonden te hebben die zich dit jaar zou tonen in eindelijk eens een vol huis.

De mond aan mond reclame, een thema (Schotland) met veel mogelijkheden, een fantastisch menu, een lage deelnameprijs, maximale organisatie-inzet, enz., het kon niet verkeerd lopen.

Helaas, de rest van het verhaal ken je. Er waren onvoldoende inschrijvingen om het feest te laten doorgaan.

Gavertrimmers en Gavertrimmersfeest, neen, het klikt nog altijd niet en zal dus nooit klikken.

We begraven dus het Gavertrimmersfeest, een nooit volgroeide erfenis uit het verleden.

Adieu !

Het alternatief etentje !

De noodzakelijk vlug besliste oplossing voor het afgelaste Gavertrimmersfeest was dus een etentje in de duysent peryckels.

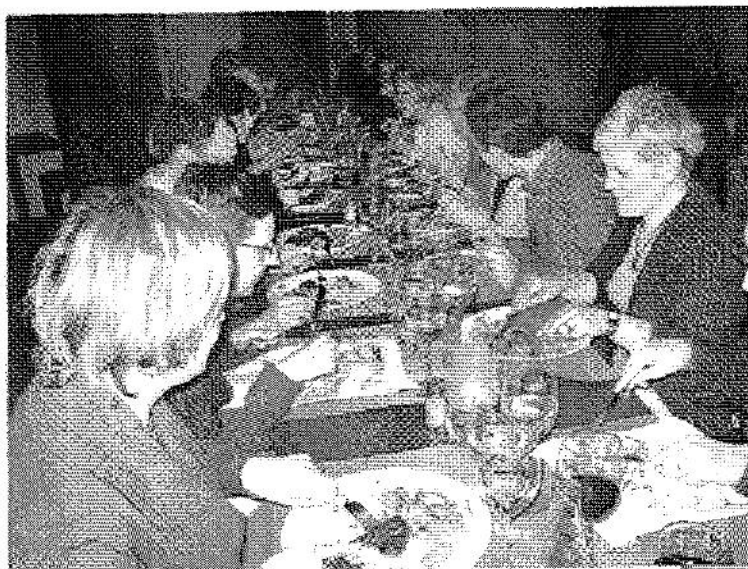
Veel valt er niet over te vertellen, 25 deelnemers, 't was lekkere kost en we hebben ons flink geamuseerd.

Laat ik maar de foto's spreken.

We beginnen toch eerst met deze twee fictieve feest-foto's (creatie Vanhuyse Hervé)



En dan nu enkele foto's van het etentje:



Oostende – Brugge

Vandaag 5 maart 2006 ging de 10 mijl Oostende – Brugge door. Met z'n vieren waren we present: Stefaan Canniere, Wim Windels, Rony Verhulst en ikzelf. Ook Werner Maes (een verre geboortgenoot van Rony) vergezelde het Gavertrimmergezelschap.



Ijzig koud en sneeuwvlokken waren de ingrediënten van het ochtendweer.

Het beloofde alweer een winterse editie te worden.

De chauffeurs van dienst loodsten ons perfect tot aan het Waggelwater in Brugge. De bewegwijzering van de 10 mijl was zeer duidelijk aangebracht, goede parkeermogelijkheden en goed georganiseerd.

Alleen de chemische toiletten en de doucheruimten lieten wat te wensen over.

Vervolgens op de bus naar richting Oostende waar we zo'n 15 minuten voor het startschot arriveerden.

Een korte opwarming en dan zochten we vlug de warmte op van de nerveus wachtende massa. Knal, daar ging het pistool af. Ruim 40 seconden vooraleer we over de tijdschermen liepen. Gelukkig hadden we een chip om de voet: netto tijd was gegarandeerd.

Zo slecht het weer deze morgen aanlegde, zo goed was het in Oostende. Het was weliswaar koud, maar eenmaal we richting Brugge liepen, had iedereen het al gauw warm.

Een grote massa volk, hier en daar wat muziek. Op een bepaald moment stond er zelfs een Schots groepje doedelzak te spelen. Ik dacht plots dat het 11 maart was i.p.v. 5 maart. Echt toffe Schotse muziek. Je weet niet wat je zal missen op 11 maart.

Halfweg nog eens controle met de tijdschermen, nog een groep die Jembe speelde onderweg waardoor we weer wat vleugels kregen en hop richting finish.

Stefaan Canniere was vandaag de beste, het is hem gegund.

Na de wedstrijd nog wat nagekeuveld, de vochtvoorraad weer aangevuld en terug richting het zuiden.

Leuke dag en niets dan welgezinde gezichten.

En zo laten we stilaan de winter achter de rug en begint het echte loopseizoen zich aan te kondigen.



Behandeling. Of een loper met laterale kniepijn lijdt aan popliteus-tendinitis dan wel aan inflammatie van de tractus iliotibialis, is eerder van academisch belang. De behandeling van popliteus-tendinitis is dezelfde als die van het tractus iliotibialis wrijvingssyndroom en bestaat uit correctie van de biomechanische problemen of verandering van loopterrein en conservatieve maatregelen voor de bestrijding van de pijn.

Minder vaak voorkomende knieletsels

Patellaire tendinitis, waarbij de knieschijfpees zelf ontstoken is, en «*jumper's knee*» (*springersknie*), een ontstekingsreactie aan de insertie van de quadricepspees op de patella, zijn zeldzame letsels bij lopers, maar maken niettemin deel uit van de differentiaaldiagnose van kniepijn. Een stress-fractuur van de mediale proximale tibia (blz. 34) dient eveneens te worden uitgesloten. Mediale kniepijn door pes anserinus-bursitis aan de insertie van de mm. sartorius, gracilis en semitendinosus komt voor bij genu varum of, minder frequent, bij genu valgum. Al deze letsels worden conservatief behandeld.

ONDERBEEN- EN VOETLETSELS

Periostitis tibialis

De benaming periostitis tibialis («shin splints») heeft betrekking op pijn in het distale mediale twee derde van de tibiadiaphyse (plaat 10); ze mag niet worden gebruikt om alle pijn tussen knie en enkel aan te duiden. Periostitis tibialis is een overbelastingssyndroom dat gewoonlijk voorkomt bij slecht getrainde atleten of bij beginnelingen die op een hard terrein lopen. Andere oorzaken zijn het dragen van slechte loopschoenen of lopen op een hellend terrein of op de wegberm. Overdreven externe rotatie van de heup, verhoogde externe tibiale torsie, hyperpronatie of toegenomen hieleversie dragen ook bij tot het letsel. Een loper met een asafwijking, die loopt met slecht aangepaste schoenen op een hellend terrein, belast gedurig de pees van de m. tibialis posterior. In intermediaire stand, met de voet in pronatie en een intern gerooteerde tibia, wordt op de pees getrokken zo-

wel aan de insertie op de tibia als aan de membrana interossea. Deze herhaalde stress veroorzaakt aanvankelijk *tendinitis*.

Wanneer de loper probeert verder te lopen, veroorzaakt de chronische tractie vervolgens periostitis. Bij lopers die in de loop van verscheidene jaren herhaalde perioden van periostitis tibialis doormaakten, tonen de röntgenfoto's een onregelmatigheid en nieuwvorming van bot aan de insertie van de pees van de m. tibialis posterior en van de membrana interossea. Botscans tonen bij periostitis tibialis een verhoogde opname met een longitudinaal patroon, dit in tegenstelling tot het transversale patroon bij een stress-fractuur.

De pijn bij periostitis tibialis neemt geleidelijk toe. In het begin treedt de pijn op na het lopen, maar als de training wordt voortgezet, is de pijn ook aanwezig tijdens het lopen. In ernstige gevallen worden ook wandelen en het bestijgen van trappen pijnlijk. Een onderzoek kan één of meer van de hierboven besproken biomechanische problemen die aanleiding geven tot stress op de aanhechting van de pees van de m. tibialis posterior, aan het licht brengen.

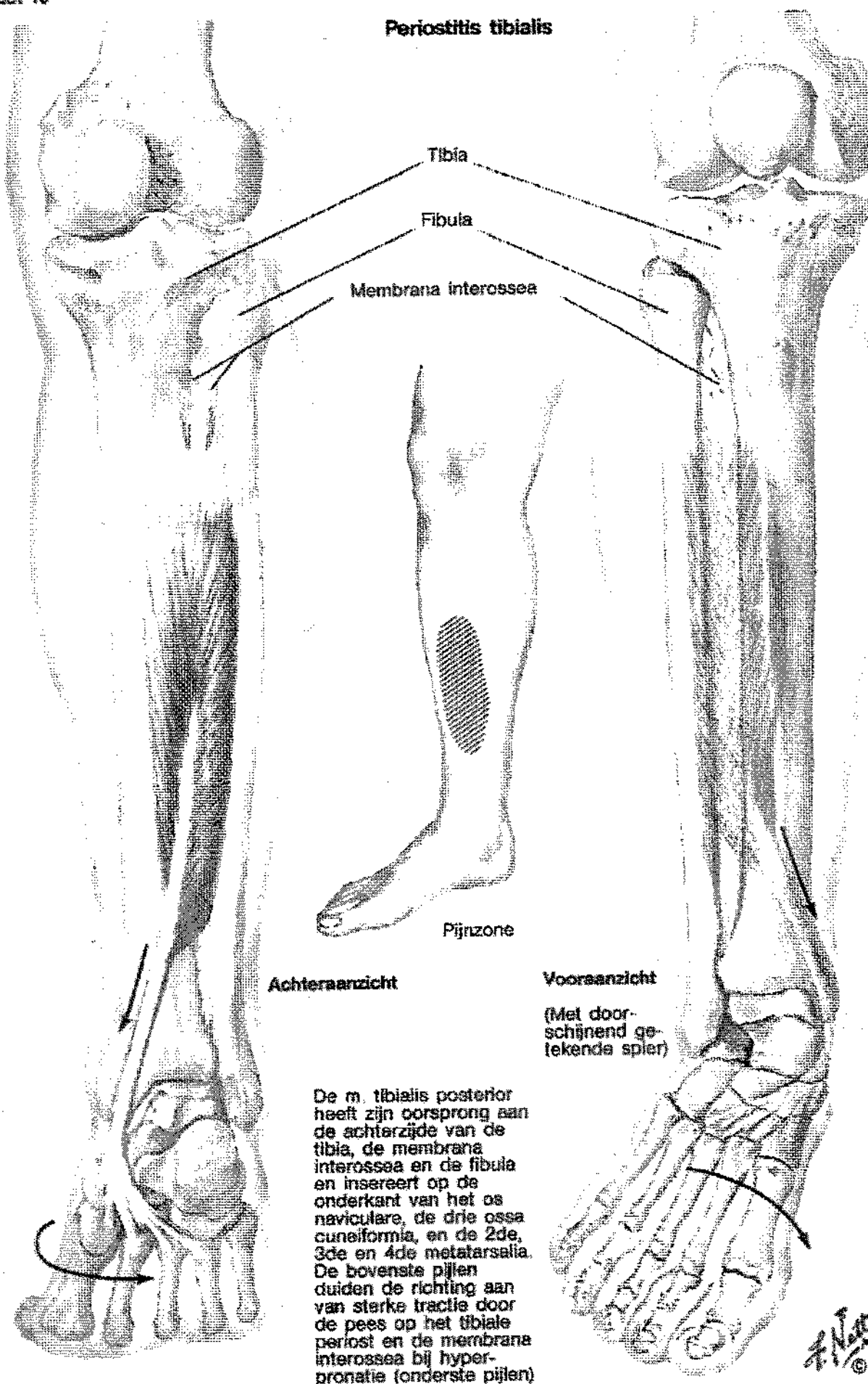
Behandeling. De initiële behandeling bestaat uit rust, applicatie van ijs, en omwikkelen of taping van het been als steun bij de dagelijkse activiteiten. Afwisselend koude en warme baden kunnen ook helpen. Injectie van corticoiden en heelkunde zijn niet nodig.

Als de symptomen afnemen, mag de patiënt herbeginnen met lopen op een zacht, vlak terrein op voorwaarde dat hij gepaste schoenen en, zo nodig, steunzolen draagt om hyperpronatie en overdreven tibiale rotatie te voorkomen (blz. 42). Soms is een eenvoudige ondersteuning van het voetgewelf voldoende. Als de loper tijdens het opvoeren van zijn training een tijdelijke steunzool gebruikt, is een permanente vaak niet nodig.

Het tibialis anterior syndroom

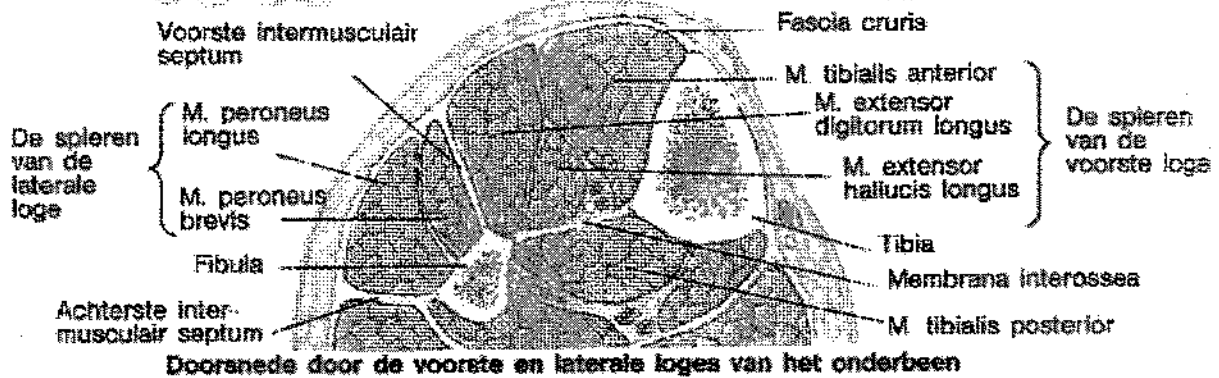
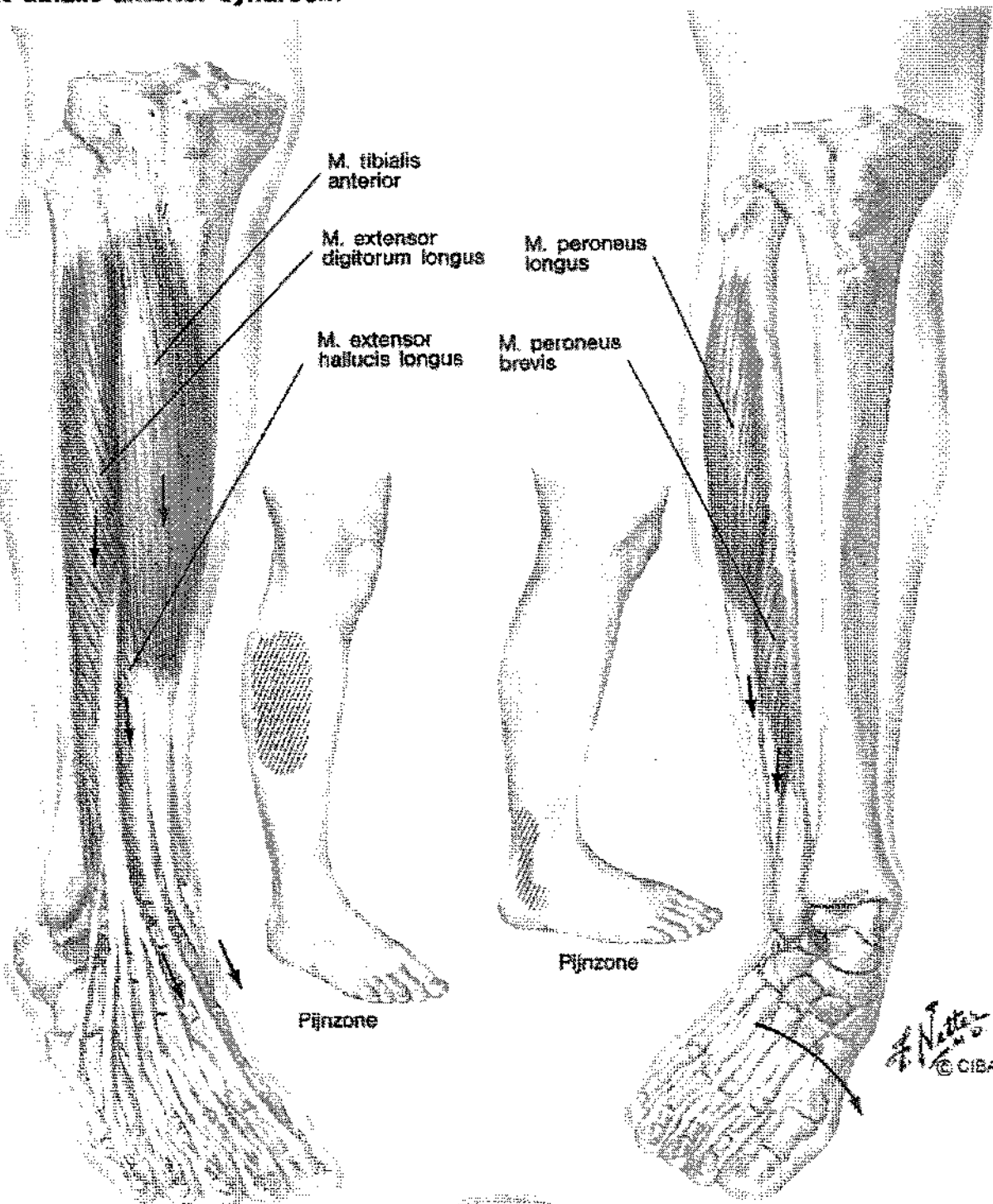
Het tibialis anterior syndroom, ook voorste of laterale periostitis tibialis genaamd,

Periostitis tibialis



Het tibialis anterior syndroom

Het laterale-compartimentsyndroom



7 januari -- Corrida van Lombarsijde -- 5,4 km

23 Serge Bekaert 0:21:31

7 januari -- Corrida van Lombarsijde -- 10,8 km

63 Stefaan Canniere 0:42:55
98 Philippe Vergauwe 0:45:08

14 januari -- Steense Rattenloop St-Jansteen (NL) -- 8,4 km

8 Bart Bossuyt 0:34:43

15 januari -- Cross Ieper -- 7,5 km

21 Lode Schamelhout 0:26:36
22 Frank De Buck 0:26:51

21 januari -- Eugene Vink Memorial -- Westdorp (NL) -- 14,4 km

23 Bart Bossuyt 1:01:42

22 januari -- 7^e Westhoek cross Veurne -- 6,925 km

23 Lode Schamelhout 0:26:05
29 Geert Verschaeve 0:27:15

28 januari -- Dowloop -- Terneuzen -- 15,6 km

20 Bart Bossuyt 1:04:14

29 januari -- Winterloop Landelijke Gilde -- Ursel -- 5 km

5 Steven Cossement 0:18:08

5 februari -- PK veldlopen -- Rumbeke -- 7,32 km

18 Lode Schamelhoot 0:27:11
20 Frank De Buck 0:27:35
29 Geert Verschaeve 0:28:21

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

71 Serge Bekaert 0:23:13
91 Guido Depraetere 0:24:03

11 februari -- Berlaerloop -- Koewacht NL -- 7,6 km

10 Bart Bossuyt 0:32:01

11 februari – Circuit des Chapelles – Velaines – 10,4 km

244 Franky Vandoorne 0:50:07

12 februari – Tiegem Harelbeke – 14,58

1	Schamelhout Lode	0:52:44
2	De Buck Frank	0:53:29
3	Vanlede Ludovic	0:54:25
4	Verschaeve Geert	0:55:00
5	Christiaens Johan	0:56:32
6	Windels Wim	0:57:05
7	Canniere Stefaan	0:57:26
8	Lefever Jan	0:57:50
9	Cossement Steven	0:58:13
10	Vergauwe Philippe	0:58:47
11	Vandevyver Geert	0:59:00
12	Bekaert Serge	0:59:05
13	Declercq Wim	0:59:19
14	Verhulst Rony	0:59:53
15	De Praitere Guido	1:01:06
16	Bossuyt Bart	1:02:56
17	Blondeel Freddy	1:03:02
18	Hubrecht Koen	1:03:17
19	Ryssaert Philippe	1:03:20
20	Verhaeghe William	1:03:21
21	Debeurme Lieven	1:03:42
22	Oosthuysen Bart	1:03:43
23	Piccavet Luc	1:04:23
24	Dekeyser Steefan	1:05:37
25	Verhaeghe Patrick	1:05:53
26	Van Nieuwenhove Georges	1:06:28
27	Van Enis Philippe	1:07:01
28	Van Belleghem Chris	1:08:47
29	Deprez Xavier	1:09:50
30	Verbauwhede Christophe	1:11:03
31	Andries Paul	1:12:12
32	Holvoet Liane	1:12:18
33	Schedin Jan	1:14:18
34	Kerckhof Eric	1:20:21
35	Decock Andie	1:20:47
36	Verheyne Linda	1:22:21
37	Soenens Hubert	1:23:25
38	Vandekerckhove Nadine	1:30:24
39	Melsens Rita	1:34:22

12 februari – Groet uit Schoorl-run – Schoorl NL – 21,1 km

953 Philippe Lagae 1:48:31

18 februari - 12^e Leopoldsloop - Watervliet - 6,15 km

6 Serge Bekaert 0:24:14

18 februari - Bodyline-loop Terneuzen NL - 16 km

16 Bart Bossuyt 1:05:56

19 februari - 10 km van Herseaux

135 Patrick Verhaeghe 0:45:15

181 Franky Vandoorne 0:47:25

25 februari - Jogging du Printemps - 10,2 km

161 Bart Bossuyt 0:43:23

201 Patrick Verhaeghe 0:44:28

26 februari - Winterloop Landelijke Gilde - Urse - 10 km

8 Steven Cossement 0:39:30

5 maart - Oostende-Brugge- 16,1 km

201 Stefaan Camiere 1:04:55

211 Wim Windels 1:05:12

241 Rony Verhulst 1:06:41

252 Geert Vandevyver 1:07:05

Onbekend is onbemind.

Hoog tijd om een van onze hoofdsponsors eens in het daglicht te plaatsen en onder uw financiële aandacht te brengen:

- Beleggingen
- Kredieten
- Bankdiensten

Wij helpen u graag verder.

citibank

Consumenten- en hypotheekkrediet

Citibank Harelbeke

Gentsestraat 32 - 8530 Harelbeke - Tel: 056/70.58.79 - Fax: 056/72.98.18

OVSA Zarenkantor D. CASTELAIN - Advocaat-generaal - Kredietbemiddelaar

AN SWK & AN SWK zijn de enige banken in België die
aan de Belgische Staat (AN SWK) zijn toegelaten.
AN SWK is de enige bank in België die
aan de Belgische Staat (AN SWK) zijn toegelaten.
AN SWK is de enige bank in België die
aan de Belgische Staat (AN SWK) zijn toegelaten.

Komende Wedstrijden

Datum	Wedstrijd	D/H	Uur	Afstand
1/04/2006	4e Damme-Brugge-Damme - Damme		15:00	9 km
8/04/2006	9e Strand-en Duinenloop - Oostduinkerke		15:00	15 km
8/04/2006	23ste Dwars door Wervik - Wervik		15:45	13,6 km
15/04/2006	4e Abdijbierenloop - Kruishoutem		14:00	10 km
15/04/2006	19e Lenteloop - Melle		15:00	12 km
15/04/2006	3e Wijkloop Hazegras - Oostende		15:00	10 km
17/04/2006	9e Presto-Loop - Ichtegem		16:00	10,5 km
17/04/2006	5e GP Marc Van Wiemeersch - Lovendegem-Sleidinge		15:00	21,1 km
21/04/2006	17e Lente Jogging - Zelzate		19:00	18 km
22/04/2006	5e No Limit Team Run - Avelgem		19:30	21 km
22/04/2006	13e LA-KP-STA Halve Marathon - Kortemark		14:40	21,1 km
22/04/2006	17e Euojogging - Harelbeke		15:15	12 km
22/04/2006	4e Zomerliefjogging - Mariakerke		15:00	12 km
23/04/2006	12e Stratenloop - Bottelare		15:30	9,8 km
23/04/2006	24ste Sparregalmse Volkslopen - Hertsberge		15:30	21 km
23/04/2006	1ste Jogging - Schoonaerde		15:00	12 km
23/04/2006	Nike Antwerp 10 miles		15:00	16,1 km
28/04/2006	23ste Sleinse Joging - Sleidinge		19:30	12 km
28/04/2006	16e Body-Fit Run - Harelbeke	D	20:00	7 km
28/04/2006	16e Body-Fit Run - Harelbeke	H	20:00	10,5 km
28/04/2006	22ste Bardelaereloo - Lembeke		19:30	16,8 km
28/04/2006	1ste Dwars over de Mandel - Roeselare		19:00	10 km
28/04/2006	2e Running Center Brugge Trappenloop - St-Michiels		19:00	9 km
29/04/2006	2e Lenteloop - Oudenburg		16:00	10,5 km
29/04/2006	15de Vuilaertloper - Oedelgem		15:00	12 km
29/04/2006	13e Moervaartjogging - Wachtebeke		15:00	14,5 km
30/04/2006	10e Jogging Oosterzele		15:30	12 km
30/04/2006	10e St-Jansloop - Oostende		15:00	9,7 km
1/05/2006	7e Evergem-Ekiden - Ertvelde		14:00	10 km
1/05/2006	25ste 1Mel-loop van WALO - Nieuwkerken-Waas		15:00	16 km
1/05/2006	Knokke 10K		15:00	10 km
1/05/2006	22ste Dwars door Desselgem - Desselgem		16:45	10 km
5/05/2006	12e Lentejogging - Waarschoot		19:30	12,5 km
5/05/2006	8e Congoloo - Beveren		15:00	10 km
5/05/2006	3e Bodysoljogging - De Pinte		19:30	13,8 km
5/05/2006	6e KWB-Jogging Run For Fun - Harelbeke	D	20:00	7,9 km
		H	20:00	10,5 km
6/05/2006	16e KWB Jogging - Lokeren		15:30	11,1 km
7/05/2006	Dwars door Bugge		15:00	14,6 km
12/05/2006	18e St-Rembert Corrida - Torhout		19:45	10 km
12/05/2006	7de Aalterse Jogging - Aalter		19:30	16 km
12/05/2006	6e Brouwers-Run - Harelbeke	D	20:00	7,6 km
		H	20:00	11,4 km
13/05/2006	4e Statiejogging - Deurle		15:00	12 km
14/05/2006	16de Duizend Appels - Sinaai		15:30	10 km
19/05/2006	Keignaertloop - GP Jean Vandecasteele - Oostende		19:00	10 km
19/05/2006	26ste Warande Jogging - Lovendegem		19:30	12,8 km
19/05/2006	14e Ter Gaversloop - Harelbeke	D	17:30	6,6 km
		H	17:30	11 km
20/05/2006	12de Steentjesjogging - Laarne		17:00	17 km
20/05/2006	16de KWB Jogging - Elversele		15:30	10 km

20/05/2006	3e Kermisloop Den Hoom - Damme		15:15	10,4 km
20/05/2006	7de 't Schoon Toerke - Anzegem		18:00	6,7 km
21/05/2006	23ste Dwars door Ninove - Ninove		15:30	18 km
24/05/2006	14de Permekeloop - Jabbeke		19:30	12,5 km
26/05/2006	7e 10km van Maria-Aalter - Aalter		20:00	10 km
27/05/2006	1ste 3 Provinciënloop - Kluisbergen		15:00	20 km
27/05/2006	1ste Run for Leffe - Beernem-Oostveld		15:00	12 km
27/05/2006	6e Wijkloop Nieuwe Stad - Oostende		15:00	11,4 km
28/05/2006	15de Aarbeirun - Melsele		16:00	10 km
31/05/2006	22ste Dwars door de Ziften - Roeselare		19:00	14,5 km
2/06/2006	9de Stroppenloop - Gentbrugge		19:00	12 km
2/06/2006	14e Sinksenjogging - Harelbeke	D	19:30	6 km
		H	19:30	12 km
2/06/2006	16de Grote Stratenloop - Zwevezele		19:30	10 km
3/06/2006	9e Kermisjogging - Deinze-Zeveren		17:00	12 km
3/06/2006	21ste Roadjogging - Haaltert		15:00	12 km
3/06/2006	20ste Natuurloop - Kalken-Laarne		15:15	10 km
4/06/2006	3e MCBride-Run - Ieper		10:00	21,1 km
5/06/2006	Stadsloop Gent		15:00	10 km
5/06/2006	Kortrijk Loopt - Kortrijk		11:00	11 km
9/06/2006	15de Halve Marathon - Lotenhulle		19:00	21 km
9/06/2006	18de Eekskenjogging - Sleidinge		19:30	14 km
9/06/2006	13de Dwars door Wakken - Wakken		20:00	10,8 km
10/06/2006	14e Petrusrun - Harelbeke	D	18:45	7,3 km
		H	18:45	11 km
10/06/2006	21ste Moerse Stratenloop - Moere-Gistel		17:00	9,4 km
10/06/2006	2e GP Gino Van Geyte - Zwijnaarde		16:00	21,1 km
10/06/2006	16e KWB jogging - Bazel		15:30	11 km
11/06/2006	2e ING Leie Corrida - Lauwe		15:00	12,5 km
11/06/2006	9e Trappistenloop - Waregem		14:00	13 km
11/06/2006	14de Jogging Oudegem		15:30	12 km
16/06/2006	16de Vuurtorenloop 'Jean Bart' - Oostende		19:30	12 km
16/06/2006	2e Lauwerijnloop - Watervliet		19:30	12,3 km
17/06/2006	21ste Dwars door Gavere - Gavere		18:30	9,6 km
17/06/2006	16de KWB-jogging - Haasdonk		15:30	10 km
18/06/2006	4e Familie Jogging - Baarle Drongen		15:00	12 km
18/06/2006	4e Stratenloop - Basseveide		10:00	14 km
18/06/2006	20ste Reynaertloop - Belsele		15:15	16,3 km
18/06/2006	20ste Deeskensveld Jogging - Kerksken		15:00	15 km
18/06/2006	4e Dwars door Varsenare - Varsenare		11:00	10,3 km
23/06/2006	16e Jaarmarkt Jogging - Kaprijke		19:30	15 km
23/06/2006	26ste Massa Jogging - Ronse		20:00	13 km
23/06/2006	22ste Ruddervoorde Stratenloop - Ruddervoorde		19:30	12 km
24/06/2006	10de Saladekermisloop - Egem		18:00	11,6 km
25/06/2006	23ste Dwars door St-Pieter - Kuurne		15:30	15 km
26/06/2006	3e Breydelspekkloop - Gavere		18:30	14 km
30/06/2006	14e Blauw-Geel Jogging - Ertvelde		19:30	12,9 km
30/06/2006	1ste Poerkwapa-Jogging - Nazareth		20:00	9,2 km
30/06/2006	14e Dwars door 't Ooste - Harelbeke	D	19:30	8,5 km
		H	19:30	10,5 km
30/06/2006	15e Konterdamloop - Oostende		19:00	10 km
30/06/2006	6e Moerbrugse Kermisloop - Oostkamp		20:00	9 km
30/06/2006	24ste St-Maurus Jogging - Zomergem-Beke		19:30	12 km

Hallo Gavertrimmers,

Laat ons eens proberen om met zoveel mogelijk Gavertrimmers aan de start van de **NO LIMIT TEAM RUN** te Avelgem te komen.

Die gaat door op zaterdagavond **22 april 2006 om 19.30.**

Die team run is voor een groot aantal onder ons natuurlijk geen onbekende meer.

Reeds enkele jaren aan één stuk zijn de roze shirts van de partij en ooit zelfs met vijf teams.

Want inderdaad het gaat hem om het lopen van 21 km met een team van vijf lopers ((4 x 5 km en 1x 1,5 km) en dat maakt deze wedstrijd een stuk uitzonderlijker. Je gaat niet voor individueel succes maar je spant samen voor het groepssucces.

Ik stel voor dat iedere geïnteresseerde zich aan mij opgeeft en dan zoeken we samen wel uit, rekening houdend met voorkeuren en hechte vriendschappen enz., hoe we de verschillende teams gaan samenstellen.

Alle inlichtingen op www.lnt.be

Afstand Halve marathon: 21,5 km

Parcours Volledig verkeersvrij & animatie voorzien

Aflossingen 1° loper : 5 km , 2° loper : 5 km , 3° loper : 5 km , 4° loper : 5 km , 5° loper (coach) : 1,5 km

Voorwaarden

- Een ploeg moet uit vijf verschillende lopers bestaan.
- De coach is verantwoordelijk voor het team en de wissels
- De lopers moeten de opgegeven startvolgorde respecteren
- Gemengde ploegen worden in de uitslag onder de herenteams gerangschikt
- Minimum leeftijd lopers: geboortjaar 1994

Tarieven Inschrijfbedrag per ploeg: 25 €

Inschrijvingen

Vooraf inschrijven verplicht. Er worden geen daginschrijvingen toegestaan

Deadline inschrijvingen: vrijdag 21/04/2006

Contactpersoon: Rik Depraetere

- Adres:
- Tel:
- Email:

Pas na betaling is uw inschrijving definitief en verschijnt uw naam op de deelnemerslijst.

Betaling Rekeningnummer No Limit Team: 462-9178571-41

Mededeling: verplichte vermelding teamnaam

Wedstrijdsecretariaat

Sporthal Ter Muncken Doorniksesteenweg 226 8580 Avelgem

Opening secretariaat: 18 00 uur

Sluiting secretariaat: 22.30 uur

Tijdregistratie

De tijdregistratie gebeurt door Champion-chip. Naast de teamtijd worden alle persoonlijke tijden geregistreerd.

Prijsuitreiking

22.30 uur. sporthal Ter Muncken

Podium

- Eerste drie ploegen (heren of gemengd)
- Eerste drie dames ploegen
- Eerste Avelgemse ploeg
- Snelste coach
- Snelste loper
- Snelste loopster

Ieder team ontvangt een naturoprijs

Je ziet dat er vooraf moet ingeschreven worden. Dus als je meedoet (natuurlijk hé) geef dan zo snel mogelijk een seintje.

Deprez Xavier,

Je stelt vast dat deze wedstrijd doorgaat net op de dag van de Eurojogging.

Laat het nu net de bedoeling zijn dat de Gavertrimmers en elke Harelbeekse loper dit jaar even passen voor deze wedstrijd.

De Eurojogging is namelijk als Harelbeekse loopwedstrijd uit het Harelbeeks Joggingcriterium gestapt en gaat in zee met het Mandel-Leie criterium.

Daar er geen argumentatie is om de overstap te verantwoorden is de enige reden het eten van twee walletjes of het wedden op twee paarden. Zo van "Enerzijds zullen die Gavertrimmers en Harelbeekse lopers en alle atleten die deelnemen aan het Harelbeeks Joggingcriterium toch wel afkomen en we verplichten dus de mogelijke deelnemers aan het ML-criterium om naar Harelbeke af te zakken, dus meer lopers!

Met die redenering, die van weinig respect tegenover ons getuigt, kunnen we toch niet akkoord gaan en daarom loop ik dit jaar en iedereen (die nu begrijpt waarover het gaat) even niet mee in de Eurojogging en ik wens ze (foei, slecht karakter) weinig deelnemers toe.

Maar er is dus de NO LIMIT TEAM RUN in de plaats. !

DE BLADWIJZER

Marktstraat 83
8530 Harelbeke
056 70 26 36

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 22 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

DE MARKTFRITUUR HARELBEKE

IVAS bvba
Leiestraat 14 bus 21
8520 Kuurne

Traiteur MESTDAGH



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 boudeuwijn I-straat 27-29 8530
Harelbeke
056 71 11 38

DELSPORT

VREDESTRAAT 72
8790 WAREGEM
056 60 30 29