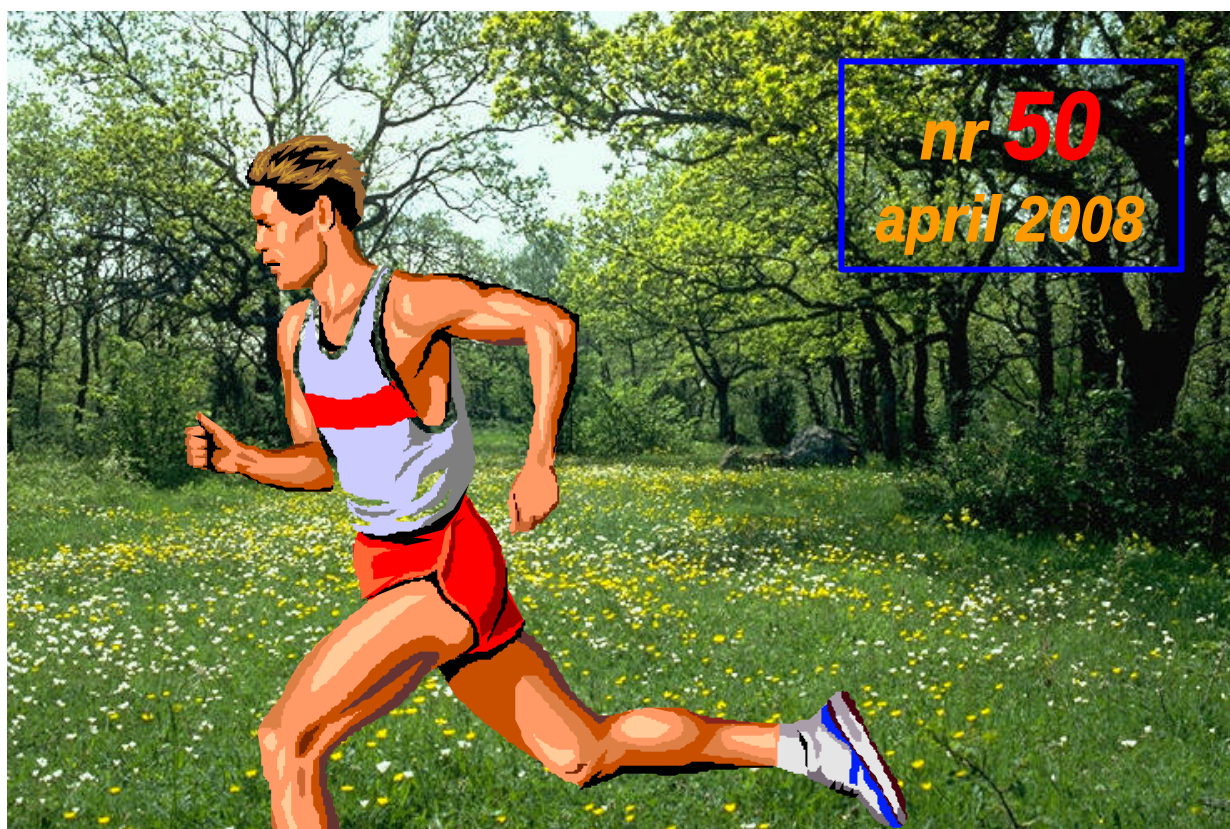


de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



 **DVV**
VERZEKERINGEN
Jo Claerhout

F. D G

SPANO n.v.

CREATIEF.be
Grafisch bureau · Full service

TVH®
GROUP THERMOTÉ & VANHALST

HARELBEKE
DEXIA
MARKTSTRAAT 9 & 38

Claerhout
ALUMINIUM
HARELBEKE

WWW.DASHAKE.BE

WWW.HAPPY-JACK.BE

 **ACCENT** n.v.
etiquettes - étiquettes

MEUBINEX
Carpet Convertors

citibank
HARELBEKE

Hier is dan ons lentenummer !



Onze tweede Gavertrimmer in digitale versie!

De Gavertrimmer zoals hij was, maar dan in pdf-formaat.

Wie wil kan hem simpelweg opslaan en lezen of herlezen via zijn computerscherm.

Hou je liever van de papierenversie dan kan je de bladzijden uitprinten, netjes in volgorde rangschikken en tot een u bekend boekje nieten en stapelen (dit laatste zal, voor de enkelingen die we nog niet digitaal bereiken, zo door ons gebeuren).

De eerste maanden van 2008 liggen alweer achter de rug en natuurlijk ook de eerste activiteiten van 2008.

Daarover gaan we het hier even hebben via een verslag en/of wat foto's.

Secretaris Geert Vandevyver en Webmaster Rony Verhulst zijn de laatste maanden volop bezig geweest met de **nieuwe kledij** en ondertussen werd een eerste levering uitgedeeld tegen Tiegem-Harelbeke, op een tweede levering was het nog even wachten, maar per eind maart is alles binnen en worden de laatste stuks zo snel mogelijk aan iedereen bezorgd !

Onze sponsors zorgen ervoor dat ons clubje financieel een zeer gezond leven kan leiden.

We hebben er een paar heerlijke hoofdsponsors bij gekregen. Je hebt ze ondertussen al gezien op de “vernieuwde” site en ook op de nieuwe kledij staat ze in het oranje te pronken. Voor al onze trouwe (en nieuwe) kleine sponsors verwijs ik jullie graag naar het laatste blad. Gedenk hen dus in uw gebeden, maar vooral in jullie aankopen en benodigdheden. Vertel het aan iedereen verder !!

Ik sluit opnieuw deze inleiding af met te vertellen dat alles wat vergeten werd in deze editie natuurlijk ook terug te vinden is op onze fantastische website “gavertrimmers.be”, bezoek daarbij ook eens het forum, lees wat anderen vertellen, registreer u en vertel ook maar je bedenkingen en beslommeringen.

Wat valt er nog allemaal te lezen in dit nummer:

- Inleiding, datums en algemeenheden
- Verslag Nieuwjaarsreceptie van zondag 6 januari
- Verslag Louis Persoons Memorial marathon van 13 januari
- Verslag Tiegem-Harelbeke van zondag 27 januari
- Verslag Coopertest van zondag
- Verslag jaarlijks etentje van zaterdag 15 maart
- Ledenlijst
- Prestatiebevorderende middelen ...
- Uitslagen voorbije maanden + stand van zaken in het aantal wedstrijden gelopen in 2008

En dan hier de aankondigingen:

Op **Zondag 13 april 2008 om 10.30 u in de cafetaria van de sporthal “De Dageraad”** worden jullie uitgenodigd tot de algemene vergadering in verband met de werking van onze club. 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/wit/oranje.
- 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 :
 - Nieuwjaarsreceptie, jaarlijks etentje, Tiegem-Harelbeke
 - De verrassingsloop (zomer) + gezellig samenzijn
 - Gezamenlijke extra-activiteiten (Coopertesten, 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) Gavertrimmersetentje
- 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.

Veel leesgenot,

Xavier

Op **zondag 6 januari** had dus onze **jaarlijkse nieuwjaarsreceptie** plaats.

In tegenstelling tot de voorgaande jaren dit keer niet in de cafetaria maar wel in de stadsschool Kameleon, Tientjesstraat 2 te Harelbeke (zeg maar bij Guido ..). De reden moet je niet zo ver zoeken hoor. Het kwam ons een héél stuk financieel interessanter uit en is dus voor herhaling vatbaar want het werd een gemoedelijke fijne bedoening. Bijna iedereen was aanwezig en jullie hebben dus met eigen ogen het geheel kunnen aanschouwen.

Vandaar dat dit artikeltje u nog even de gewaardeerde speech van de voorzitter rustig opnieuw laat lezen, samen met enkele sfeerbeelden, de rest van de foto's staan op de site.



Liefste Clubleden, partners, vrienden en sponsors

Graag wil ik hier eerst wat meer volk vooraan en vraag dus even naar voor komen om mij te vervoegen:

Eric Kerckhof onze gewaardeerde ondervoorzitter.

Geert Vandevyver secretaris van ons clubje .

Serge Berkaert die als penningmeester de financiën beheert.

Postbezorgers Guido De Praitere en Jan Schedin

Willy Derijckere en Xavier Deprez als Tiegem-Harelbeke verantwoordelijken

Lieven Debeurme die zorgt voor onze extra-activiteiten.

Nadine Vandekerckhove die onze nieuwelingen ter harte neemt.

Rony Verhulst als onze onovertroffen webmaster.

Zo, we staan hier dus met het voltallige bestuur en nu kan ik dus definitief van start gaan met jullie uit mijn naam en uit naam van het volledige bestuur een Gelukkig Nieuwjaar toe te wensen, met een goede gezondheid voor u en uw familie, een fijn loopjaar zonder blessures en met heel veel loopplezier en of looprecords.

De Gavertrimmers genieten het vertrouwen van heel wat fijne sponsors. Je vindt ze straks op onze nieuwe kledij (die helaas nog wat op zich laat wachten) en natuurlijk komen ze weelderig voor op onze site en in ons clubblad. Ze maken op financieel vlak de vlotte werking van deze club mogelijk.

Bij uw aankopen of realisaties kunnen we ze dus ten zeerste aanbevelen.

Aan de sponsors die hier aanwezig zijn DANKJEWEL !!

Vooraleer we vooruit blikken naar de geplande activiteiten van dit jaar, wil ik nog eens terugzoemen naar die van het voorbije loopjaar.

2007 bracht ons zoals gewoonlijk een reeks heerlijke momenten:

- We begonnen met de traditionele nieuwjaarsreceptie op 14 januari en beseffen meteen dat er, zo snel, alweer een jaartje voorbij is.
- Op 11 februari ging onze 22^{ste} Tiegem-Harelbeke door, ook nu weer in aanvaardbaar winterweer. Het seingeverteam functioneerde schitterend. Er waren 38 deelnemers maar slechts 6 ervan finishten binnen het uur !
Ja, 't is geen gemakkelijk koerske hé !
- Reeds twee jaar is ons Gavertrimmersfeest een gezellig en gezamenlijk etentje geworden, vorig jaar ging er zelfs een drukbezochte spinningssessie aan vooraf. Dit alles vond plaats op zaterdag 3 maart en het geheel was meer dan geslaagd.
- In april zijn we voor het derde jaar op rij gestart met een sessie "5 km lopen in 10 weken" en heel wat leden hebben "het examen" helpen afnemen.

- De maanden mei, juni, juli en augustus zijn traditioneel de maanden waarop Gavertrimmers elkaar vinden op trainingen en op wedstrijden.
- Maar op het einde van augustus waren we natuurlijk aanwezig op de jaarlijkse verrassende verrassingsloop. Het waren onze Veteranen-3 die van dienst waren, onder leiding van Georges en Hervé eindigden we in de “Wieke” te Deerlijk en met BBQ-specialist Lieven en DJ Chris werd het een heerlijke, fijne en gezellige avond.
- Ons ‘Dagje aan Zee’ was een van de laatste activiteiten vorig jaar. Verantwoordelijke Lieven zorgde voor de gebruikelijke ingrediënten met zand, eten, aperitief, sauna, zwemmen, bowlen enz.
- En natuurlijk zijn we nog maar nauwelijks gekomen van de ontvangst op het stadhuis ter ere van ons 25-jarig bestaan
- Enkele Gavertrimmers zorgden in hun privé-leven voor opmerkelijke gebeurtenissen. Bij de familie Dekeyser leverde de ooievaar Jasper en Jasmien af, bij familie Debersaques kwam Maya aan de deur kloppen.
Een dikke proficiat aan beiden.

Voor we 2008 aansnijden bekijken ik eens onze ledenlijst om vast te stellen dat we het jaar beëindigen met 87 leden. In de loop van 2007 mochten we volgende nieuwe leden verwelkomen.

Katrien Vandekerkhove (31/01/2007)

Defoort Geert (10/05/2007)

Meulebrouck Delphine (19/06/2007)

Nancy Debeerst (16/07/2007)

Frank Maes (16/10/2007)

Rikkie Vanhecke (16/10/2007)

Luc Delporte (29/11/2007)

Jan Slosse (28/12/2007) (voorheen nog lid geweest tot 2000)

Veronique Timmermans (31/12/2007)

Ondertussen werden jullie uitgenodigd het lidgeld voor 2008 te storten om er dit jaar opnieuw bij te horen. De teller staat nu al op 51 ingeschrevenen.

Minutieus werden al uw wedstrijden bijgehouden en net zoals het voorgaande jaar werd er een eindrangschikking gemaakt, dit is het resultaat:

Winnaar in deze rangschikking werd Vanlede Ludovic met 48 wedstrijden.

Claerhout Filip veroverde zilver met 41 wedstrijden en het brons ging naar

Pauwels Martin met 38 wedstrijden. Proficiat heren !

Alle Gavertrimmers samen realiseerden 810 wedstrijdprestaties in 2007 tegenover 736 in 2006. Waar gaat dat eindigen ?

Tijd om even vooruit te kijken. We lichten een tipje van de sluier op.

- Straks op 27 januari (nog nooit zo vroeg in het jaar) gaat de befaamde Tiegem-Harelbeke editie 23 van start. Hierbij wensen we iedereen een ijzig koude, keiharde maar fantastische wedstrijd toe waarbij je jou persoonlijke concurrenten het nakijken geeft. Je kunt nu al inschrijven bij Willy.
- Het jaarlijkse etentje gaat door op zaterdag 15 maart en hoogstwaarschijnlijk kunnen we in de namiddag alweer met zijn allen gaan spinnen.
De verdere gegevens worden jullie zeer binnenkort bezorgd, maar ook hier kan je nu al inschrijven bij secretaris Geert.
- Zeer binnenkort zou nog een Coopertest doorgaan. De datum is nog hangende.
- Via de site heb je kunnen volgen en vaststellen dat we een “loopclinic” gewonnen hebben. Ook dat gaat in het voorjaar door. Ook hier is het nog even wachten op de verdere gegevens en reserveringen.
- Op 4 en 5 april neemt een team Gavertrimmers deel aan het Run4Eric-evenement (lees er alles over op de site). Deelnemers voor dat team worden nog gezocht.
- Belangrijk voor de goede werking van de club is de algemene vergadering in mei (juiste datum volgt nog) met verkiezing van de bestuursleden voor de volgende twee jaar. 't Is het moment voor de enthousiastelingen onder ons om het beleid van deze club verder in goede banen te helpen leiden.
- Natuurlijk is er ook dit jaar de verrassingsloop, hier is werkelijk alles nog een verrassing dus voorlopig geen commentaar...
- Lieven is nog diep aan het nadenken over de najaarsactiviteit, we horen wel wat er uit de bus komt.

Met ons bestuur hebben we gelukkig nog vele vergaderingen voor de boeg om alles tip-top te plannen.

De website draait uitstekend, allen daarheen en ons clubblad is een nieuwe digitale carrière begonnen en zal dit jaar terug vier maal in jullie emailbus vallen.

Wat kan ik als voorzitter nog meer verlangen?

De Gavertrimmers hebben een schitterend jaar achter de rug en 2008 beloofd nog beter te worden.

Laten we toasten op het nieuwe jaar !!

Louis Persoons Memorial Marathon van

13 januari 2008 door Cossement Steven

In februari 2007 schreef ik organisator Micha Havreluk volgende e-mail:

“Geachte Micha,

Als actief lid van joggingclub de Gavertrimmers uit Harelbeke (West-Vlaanderen) zoek ik samen met een aantal leden jaarlijks een aantal evenementen die anders zijn dan anders. Als ik de speciale bijna kameraadschappelijke sfeer lees die tijdens de LPM-marathon heerst dan kan ik niet anders concluderen dan dat ook dit een evenement is voor mensen die sporten en collegialiteit hoog in het vaandel dragen....”

Dezelfde avond kreeg ik al meteen antwoord en uitleg bij een aantal praktische zaken. Nu zocht ik een aantal collega-trimmers die het zouden zien zitten om op 13 januari 2008 in Genk een marathon te lopen. Dit is normaal gezien geen evidente opgave, want wie heeft nu zin om in de korte koude wintermaanden zich klaar te stomen voor een marathon? Het zou dus al een kunst zijn om een kamer van 4 personen te vullen.

Eind september diende ik de kamers te reserveren in Genk, omdat de logies beperkt waren en al een 30-tal Britten van de “UK 100 marathon Club” zich hadden ingeschreven. Het resultaat voor onze club was verrassend en zeer positief: 12 dapperen zouden de koude, donkere avonden trotseren en hadden carte blanche gekregen van hun lief, vrouw of maîtresse, waarbij Philippe Vergauwe, Luc Piccavet, Rony Verhulst, Guido De Praitere, Geert Verschaeve, Georges Van Nieuwenhove, Chris Van Belleghem en mezelf de volle 42km zouden lopen en Pascal Debersaques, Geert Vandevyver en Steefan Dekeyser zich zouden wagen aan de halve marathon.

Met nog meer dan 3 maanden te gaan kon de voorbereiding beginnen. Guido diende door een operatieve ingreep aan de arm de ambities bij te stellen en wijzigde de plannen richting halve marathon. Ook voor mezelf verliepen de trainingen als een calvarietocht (vervelende ontsteking aan de buitenkant van de linkerknie) en ondanks een laatste opsmuk van de kinesist zou ik starten waarbij een voorbedachte opgave in het scenario stond.

Zaterdag 12 januari 14u45: 11 mannen (Philippe Vergauwe bevond zich in Brussel en zou van daar doorrijden) staan aan de parking van sporthal de Dageraad waarbij een groepsfoto wordt genomen. Guido en Philippe Lagae brachten eerst de mededeling dat hun rugklachten een wedstrijd onmogelijk maakten, maar dat het evenement meer was dan enkel de sportieve prestatie. Iets voor drieën vertrokken we met 3 wagens richting Genk. Na 300 meter was er al letterlijk ‘stront aan de knikker’. Luc had bij een laatste plasstop aan de sporthal de graszoden opgezocht en stapte in de auto met nog 250 gram darminhoud van een hond aan zijn schoenen. De toon was gezet om als een groep scouts een weekendje aan te vatten.

Rond 17u parkeerden we de wagens in het Natuurdomein de Kattevennen te Genk ergens in the middle of nowhere. Een prachtig afgelegen gebied met enkel bomen, een parking en het plaatselijk blosoecentrum deden ons al volop genieten bij de eerste kennismaking. Een eind verder stonden een aantal vrijwilligers enkele tenten aan het opslaan en het West-vlaamse accent verraadde ons bij

organisator Micha als de beruchte Gavertrimmers. Hij begeleidde ons meteen richting slaapplaats (op 50 meter van de start) waarbij de kamers best gezien mochten worden. Iedere kamer had een benedenverdieping voor 2 personen en ook boven lichten twee bedden ons toe. Even rondpiepen bij de rest van de guestlist leerde ons dat ook Brits recordhouder aantal marathons Brian Mills (> 600) en wereldrecordhouder Horst Preisler (>1500) zich onder het selecte gezelschap bevonden.

Om 18 u had ik gereserveerd in “anders dan anders”, een restaurant in het centrum van Genk. We kregen een aparte bovenruimte toebedeeld waarbij pasta door de meesten op de menukaart werd geselecteerd. Iedereen was uiterst zuinig met alcohol zoals het echte sportlui betaamt. De conversaties verliepen vlot en amicaal, een plaagstoot werd uitgedeeld waar mogelijk en de pasta's verteerden goed: de sfeer was perfect. Profs zouden om 20u30 gaan rusten, recreatieve lopers bezoeken nog een pub wat wij dan ook deden. Na wat keelsmeersel trokken we opnieuw richting het natuurdomein waarbij rond 23u iedereen zijn dons opzocht.

Na een wat onrustige nacht (de meesten hadden niet zo goed geslapen), verfrissing in de douche en gekleed, wachtte ons een ontbijt met een aantal soorten brood en ontbijtgranen. Onze nestor Georges liet zich niet kennen en zat als eerste om 7u15 aan tafel. Iedereen nam een licht ontbijt en keerde terug naar de kamer om het looptenuue aan te trekken. De borstnummers werden afgehaald en de bagage in een bewaakte zone geplaatst. We waren er om 10u volledig klaar voor. Philippe Lagae als fotograaf en Guido als dankbare kapstok begeleidden ons naar de start. Eerst werd een korte stilte gehouden voor Louis Persoons, een recreatieve marathonloper in hart en nieren die veel te vroeg was heengegaan. Voor zijn aanwezige vrouw was het ook bij deze 7^{de} editie een emotioneel moment.

Een pistoolschot deed ons bewegen om eerst een aanloopstrook te nemen van 195 meter en dan 7 rondes van 6 km te lopen. Het parcours was een pareltje: eerst werd het domein uitgelopen, een scherpe helling genomen en dan de bossen in langs een geasfalteerde weg. Er werd ook een autoluwe wijk doorgelopen waarna opnieuw richting de start gepasseerd werd. Het leuke aan de ronde was dat je 2x de kans had om andere lopers in tegenrichting te zien passeren. De eerste ronde bleef ik bij Georges maar na een stretchpauze voor mijn knie was de vogel gaan vliegen. Na 30 km hopeloos manken en ook de halve marathonlopers (om 11u gestart) te zien passeren alsof in een slak was, stopte ik. Ook 'Leffe' Rony had het strijdperk aan km 34 verlaten. Geert Verschaeve liep lang als 1^{ste} Gavertrimmer, maar een acute aanval van een kramp aan km40 deed Philippe Vergauwe in 3u13 met de bloemen lopen. Geert volgende kort daarna om dan Chris Van Belleghem in 3u26 te zien binnenzwalpen. Een minuut later liep Luc gezwind over de meet. Met een sterke laatste ronde en ultieme sprint bleef Georges nog bijna 2 minuten onder de 4 uur. Intussen was Pascal op de 22,5 km als 5^{de} totaal gearriveerd en leverden Geert Vandevyver (1u38) en Keyser (1u46) een deftige prestatie.

Na een verkwikkende douche bood de organisatie iedereen een warme kom soep met pistolets aan. Er werd nog even verbroederd en de prestaties geëvalueerd waarbij iets na 15u koers werd gezet richting West-Vlaanderen.

De conclusie van dit weekend was unaniem: enorm toffe, vriendschappelijke sfeer in een prima organisatie. 4 personen (Philippe Lagae, Rony, Guido en mezelf)

keerden wel huiswaarts zonder medaille, maar de kans is zeer groot dat Louis Persoons ooit nogmaals zal geëerd worden door een aantal Gavertrimmers.



zondag 27 januari 2008 ging voor de 23^{ste} keer onze clubwedstrijd Tiegem-Harelbeke door !

Laat ik maar beginnen met nogmaals ons SEINGEVERSTEAM 2008 en alle MEDEVERANTWOORDELIJKEN hartelijk te bedanken.

Hopelijk kunnen en mogen we volgend jaar terug op jullie rekenen.

De officiële aankomstfoto's zullen wel nog een tijdje op zich laten wachten maar ze komen er aan hoor.

Elk van jullie krijgt er een met vermelding van de nodige gegevens!

Een echt verslag kreeg ik van Van Enis Philippe.

Het volgt hieronder.

ELK KASTEEL WAS EERST EEN LUCHTKASTEEL

Zes uur tien, de wekker roept. "Wat wordt het vandaag" gaat door mijn geeuwend en uitrekkend lichaam. Eventjes naar buiten gluren... het ziet er rustig uit. We starten de gekende zondagse ochtendrituelen: plasje, kattewasje, scheerje, waterzuip, loopkleden-aan... Daarbij nu: banaantje vreten, soeplepel honing, vlug eventjes buiten de temperatuur voelen, extra vocht doorzwelgen, spieren losschudden, nogmaals plasje met ook iets meer... Menige loper of loopster herkent zich hier wel in, en weet dat alles "vlot" moet gaan want de TH-bus wacht niet!

Vijf na zeven sla ik de voordeur achter mij dicht en al loslopend naar de sporthal valt mij direct de maan op, die mooi rond wil zijn maar eigenlijk meer lijkt op een rugbybal. Oei, een voorbode voor een harde TH??? Zal er gestreden worden, geëlleboogd, gebloed...? Who knows?

Aan "De Dageraad" lijkt alles rustig. Het borstnummer afhalen, een gezellig babbeltje slaan, Gavertrimmers gadeslaan, eventjes de sfeer en geur aan de openstaande kleedkamerdeur op-snuiven... Vele seingeverers komen toe waaronder ook enkele gebliesseerde trimmers, Mevrouw Naessens is terug van de partij, de organisatoren staan er ook iets nerveus bij én onze nieuwe voorzitter Linda zal voor het eerst in haar functie als voorzitter TH lopen... Mijn hoed af voor AL DEZE PRACHTMENSEN die TH mogelijk maken, wat zeg ik, die van TH een **kleurrijke** HOOGDAG maken voor ons clubje. GROTE DANK AAN IEDEREEN DIE ZICH INZET !!!

Tijd om de bus op te stappen richting Tiegem, met alle nodige verkeerscommentaar van Xavier... Interessant voor de groentjes onder ons want het kán wel eens gebeuren dat je misloopt, niet-waar? Het valt me echt op hoeveel informatie elke trimmer (meestal loop-informatie) doorgeeft op zo'n korte busrit. Eén ding staat vast, de tongen zijn van vóór acht uur maximaal opgewarmd.

Bij het afspringen van de bus besef ik dat die laatste tien minuutjes wel zullen vliegen. Slechts één toertje rond de kerk, met plasstop achteraan de kerk, overvloedige kledij in een auto dumpen, een “coole smile” voor die fotograaf, vlug de schoenveters aanspannen... En alvorens de klok acht uur bonkt wordt het start-geroep (versta -schot) al gegeven.

Vals of niet-vals, de berg afhollen is de boodschap. Onveilig en temidden de straat begint die gavertrimmersbende aan “zijn jaarlijkse koers”... Doel: onze sporthal binnen het uur bereiken! Wie dát kan, bewijst een goeie winterconditie opgebouwd te hebben... Maar grote spelbreker is natuurlijk: het WEER, uw LICHAAM of misschien wel uw GEEST???

Wat mij betreft, dit is het eerste jaar dat de vooruitzichten zo gunstig zijn. Ideaal weer, niet te koud en weinig wind. Mijn lichaam is voor het eerst in 6 jaar OKIDOKI en de honger om het uur te bereiken is groot! Maar de wedstrijd moet nog altijd gelopen worden, hé? Afwachten dus.

Mijn start gaat rustig bergaf terwijl de vijf “besten” de leidingsgroep vormen en de strijd voor een podiumplaats nu kunnen bevechten. En ons groepje van ongeveer acht heren komt samen Tiegem-berg beneden. Koen H. neemt nogal vlug een iets harder tempo aan, Chris V. en Ludo D. volgen hem. Met z'n vijven, Philippe V., Stefaan C., Geert L., Geert Vdv. en ik trachten we een mooi tempo op te bouwen, en dat lukt aardig. Stefaan gaat ineens zelfverzekerd de voorlopers vervoegen. Net voorbij Ingooigem komt tot ieders verbazing clown Steven plots héél fris op-duiken en al even vlug haakt hij héél fris af. Ook Geert Vdv. kiest nu voor een eigen tempo. En nieuwkomer bij de Gavertrimmers, dé underdog van vandaag, Ludo Depoortere halen we in...

Mijn druivensuiker (lees: aanvaardbare vorm van doping) die seingever Wim aan het kruispunt van Vichte aanreikt komt goed van pas want hier beginnen de intussen warmgelopen spieren vlug te verzuren (hier kreeg ik trouwens vorig jaar een eerste slag van de molen). Hier valt volgens mij het verdict of uw conditie op punt is of niet... of je het haalt of niet...

Met z'n drieën passeren we de witte villa ongeveer in 28min30. Het zit dus goed, als we dit volhouden kan onze droom “waar” worden... Maar nú pas begint TH of beter gezegd BH (B= Belgiek, voor alle duidelijkheid) !!! Aan de voet van “the last mountain”, het autosnelwegcomplex, krijg ik dan een eerste en enige mentale dip. Philippe V. neemt (ja ja, op het goeie moment!) nu keihard de leiding en toont meesterschap, Geert L. en ik kunnen nog eventjes aanklappen.

“Wat wordt het, wil je het uur of niet, ga je ervoor of niet?” suist door mijn lege hoofd...

Bovenaan deze betonnen berg gestrompeld voel ik het door mijn lichaam stromen... WE GAAN ERVOOR, als 't dit jaar niet lukt zal 't nooit lukken! Ik heb nu het geluk Geert L. als ervaren trekpaard bij mij te hebben, de spieren hebben een superdag, het weer is prachtig en de wegen zijn goed... Alhoewel, op de Ringlaan lukt het maar niet om “naast” elkaar te lopen vanwege het vele “groen”. Het doet me denken aan enkele jaren terug waar de nachtelijke sneeuw voor gladde en gevaarlijke looptaferelen zorgde...

Volhouden is de boodschap nu. Ons tempo blijft keurig. Iedere seingever moedigt ons aan en ook dat doet zo'n deugd. Als loper heb je trouwens een veilig gevoel met die mensen erbij. Vandaar: DANK AAN HET GANSE SEINGEVERSTEAM, WE KUNNEN NIET ZONDER JULLIE !!!

Aan Deporama komen we een vermoeide Chris tegen, die helaas niet kan aanklappen... hij weet waarom... En aan de keizerhoek (die is de hoek Ringlaan-Heerbaan waar Steefan Dekeyser uit ervaring beweert: wie hier binnen de 50 minuten passeert, kan in principe het uur halen) mompel ik "yes" want we hebben 15 seconden overschot. Hier is het looppad stukken beter en ik beslis een lange eindsprint neer te zetten. Alles geven! Eindelijk kan ik Geert L. nu eens trekken want hij heeft tot nu toe wel het meeste werk gedaan. Châpeau Geert!

We halen Koen in en nemen met vleugeltjes de Teesweg links, dan rechts op ons vertrouwde pad (wat voelt de ondergrond anders aan, zeg!), nog even op de tanden bijten... Bewust kijk ik niet meer naar mijn uurwerk, knieën heffen en verstand op nul... Toch wordt het zwaar, het oneffen pad naar het voetbalterrein toe doet mij beseffen dat de benen eigenlijk "ten einde" zijn.

De fotografe, het verre geroep dat vanuit de richting sporthal komt, het eindpunt-is-in-zicht...

Alles doet u zweven... En de tijd... "Och God ja -de tijd-... Wat?... Net de 59 minuten gepasseerd... Ik moet en ik zal het halen! Waarom zouden we er niet nog een extra spurtje uitpersen?"

En daar speelt het euforisch orkest al... eindtijd: 59'37"... TH en BH zijn eindelijk overwonnen. Mijn loopjaar 2008 is zeker en vast goed begonnen!

Blij ook dat Geert L. binnen het uur binnenloopt. Ik heb nooit beseft dat hij zo dicht op mijn hielen zat, amper 7 seconden. En ook niet dat ik slechts 26 seconden achter Philippe V. zat...

Dit was voor mij echt "mijn" wedstrijd maar hierbij mag ik zeker niet nalaten deze beide ervaren heren van harte te bedanken voor de grote steun die ze mij bezorgden. Zonder die steun zou het zeker niet gelukt zijn. PLUIM op beide borsten!

De sfeer rond die eindmeet is echt uniek! De chrono, de vele supporters, afgematte maar toch blijde lopers, al of niet tevreden met hun tijd, zwoegende aankomende trimmers die toch nog wat seconden willen winnen... Ieder maakt er op zijn "eigen manier" het beste van... PROFICIAT AAN ALLE GAVERTRIMMERS EN -STERS DIE TH UITGELOPEN HEBBEN !!!

En voor de organisatoren hoop ik dat editie 2009 minstens even succesvol is, misschien wel OP naar een RECORD AANTAL DEELNEMERS... En om 1998 en 2000 te overtreffen moeten er dat minimum 60 zijn... Zeg nu zelf: DIT MOET KUNNEN !

Spijtig dat ik niet kon blijven voor het rijsttaartje, den après met de prijsuitreiking, de vele speechkes, Mega Nadine & Wim,... Echter, in Kortrijk wachtte ons een leuke receptie voor de Junior-Journalisten-Wedstrijd waar ons Ann-Sofie (14jaar) een nominatie ontving voor haar schrijfkunsten... En papa, trots op zijn dochter én trots op zijn ochtendprestatie, beleefde dus een dag om niet gauw te vergeten. Vandaar dat het de moeite was even in de pen te kruipen én Ann-Sofie deze poging tot “TH in geuren en kleuren beschrijven” te laten keuren...

Hopelijk hebt u van dit echtgebeurde verhaal genoten en hebt u enig idee hoe een rooskleurige TH aanvoelt... Ach, u hebt het nog nooit meegemaakt? Vraag dan gerust raad aan “DE KEIZER-gavertrimmer”, want die heeft steeds dubbel gelijk! Train dan ook dubbel op uithouding en ooit komt jouw DROOMKASTEEL in zicht... zeker weten!!!

En zoals je nu sportief doorgelezen hebt tot dit “laatste woord” weet ik zeker dat je het kunt!

Einde







En natuurlijk vind je de rest van de uitgebreide fotocollectie terug op de site. Hieronder volgend dan nog enkele (zoals gevraagd) persoonlijke impressies. Ik verwijs u naar de uitslag achteraan om de respectievelijke situaties in te schatten.

Van Enis Philippe:



“Alleen wie het aandurft om te falen, krijgt de kans om te slagen”. Met deze wijze gedachte in het hoofd heb ik de trainingen van begin oktober tot nu doorgebeten, 3x per week, door weer en wind... En het zag er goed uit in de laatste week voor TH. Mijn verwachting was dan ook: voor mijn zesde deelname eindelijk eens “binnen het uur” lopen! De droom van menige gavertrimmer?

Aangezien er tamelijk veel zijn die, in geval van een “goeie” dag, onder dit uur kunnen duiken, is het moeilijk om van echte “concurrenten” te spreken. Ik ben veeleer te vinden voor een “samen-werken” want alleen is maar alleen... fysiek en mentaal ga je onderuit...

Ik verwachtte enige hulp van Chris, Koen, Philippe V., misschien Stefaan C. ...

Beneden Tiegem-berg hadden we een mooi groepje van acht lopers, maar het versnipperde vrij vlug. Stefaan C., Chris en Koen maakten hier een stevige indruk. Ik bleef echter samen met Philippe V. en Geert L. en dit bracht mij grote steun. Ons tempo

bleef goed en we haalden eerst Ludo in. Vanaf den Belgiek een dipje gekregen maar wijselijk bij Geert L. gebleven en op de tanden gebeten... Ook Philippe V. was hier iets te sterk voor ons.

Aan Deporama toch Chris en in de allerlaatste kilometers ook Koen voorbij gelopen. Vleugeltjes dus vanaf de Heerbaan en volgehouden tot aan de eindstreep. Een heerlijk gevoel overvalt je...

Blij want Geert L. en ik haalden net het uur. Een weekje rust is nu welverdiend.

Twee minuten later duikt clown Steven Cossement met zijn “ijzeren karakter” over de meet... Amazing that boy!!!

Slosse Jan:

Na een paar jaar weg te zijn geweest uit de Gavertrimmers, ben ik blij dat ik er terug bij ben.

Natuurlijk wou ik als eerste wedstrijd T- H niet missen, maar met maar weinig kilometers in de benen en een personeelsfeest de avond ervoor had ik er geen goed zicht in.



Zondagmorgen met geen al te best gevoel opgestaan, maar na een kleine opwarming in Tiegem voelden de benen redelijk goed. Om 8 uur was het dan zover de start werd gegeven daar was de "kik" terug van het wedstrijd lopen. Al vlug viel ik in een groep met o.a Ronny, William en Philippe met het tempo dat ze liepen voelde ik me goed. In ingooigem gingen W en Ph ietsjes harder lopen maar ik bleef er rustig bij temeer dat ik bij Ronny liep. Na de brug over de autostrade ging het tempo van Ronny nog ietsje omhoog daarvoor moest ik wel passen wetende dat er nog een 5 tal kilometers voor de boeg lagen. Al de gehele wedstrijd had ik mijn tijden op de verschillende plaatsen opgenomen en ik wist zo dat er een goeie tijd inzat. Bij het indraaien in de gavers zat ik net onder het uur en daar was het voor mij al een heel geslaagde wedstrijd met nog een kilometerke te gaan (lopen). Mijn eindtijd in T-H doet hopen op een goed seizoen en als ik wat meer kan trainen dan nu (20 km/week) dan zit het zeker in. Laten vooral NIET vergeten dat we zonder de INRICHTERS en de SEINGEVERS deze wedstrijd niet zouden kunnen lopen. Proficiat met de goeie organisatie.

Verhulst Rony:



Na een voor mij zwakke tijd in de Kerstcorrida van Deerlijk, een opgave in de marathon van Genk was het vooral mijn bedoeling om deze keer goed aan te komen.

Daarom ben ik eerder afwachtend gestart en niet te voortvarend van start gegaan. Tot aan de E17 liep ik samen met Jan Slosse, ik had nog reserve over

en ben dan nog versneld in de hoop William en Philippe in te halen maar ik bleef halverwege mijn inhaalbeweging steken.

Ik ben telkens verbaast van de toffe sfeer tijdens TH, wel jammer dat we net geen 50 deelnemers haalden...



Verhaeghe Patrick:

Voor mij was het de derde deelname aan T-H, waarvan de eerste uitgave (2004) zich afspeelde in de horror van smeltende sneeuw in een koud vroege uur.

Mijn doel was om in ieder geval mijn PR van 2005 te verbeteren, kwestie van een doel te stellen en toch de motivatie hoog te houden.

Gezien het milde weer, de uitgelaten sfeer en de opgespaarde adrenaline startte ik te snel, zodat ik rond km 3 - het groepje rond Rony moest laten gaan.

Een goede km verder kwam Steefan D. me vergezellen, en ik merkte onmiddellijk dat hij frisser zat dan ikzelf. Net voor de brug kon hij mij gezwind lossen, en probeerde ik de afstand tussen hem en mij zo klein mogelijk te houden.

In de Gavers haalde Lieven Debeurme me de laatste honderden meters in , en probeerde ik mijn "wagentje" aan hem te hangen. Ik zat echter "stikke-dood", en kon niet volgen.

Finishen als een jonge god , zat er niet meer in doch met een ultieme sprint kon ik toch nog 6 seconden afpietsen van mijn vorig PR, zodat ik toch kon terugblikken op een geslaagde wedstrijd.

Soenens Hubert: de vijfde van H6

Tiegem-Harelbeke kleurde mijn zondag-morgen :

1. Een long slow-distance van 80 min. met als enig mogelijke 'rood' : de rode lantaarn van nadien (lees Nadine)
2. Concurrent : komt van 'concurrere' wat 'samenlopen' betekent en daarvoor moet je minstens met zijn tweeën zijn.
3. Het werd één 14-km-lange (sociale) babbel met onze voorzitter aan mijn zijde .
4. Er was géén enkel ogenblik sprake van 'gaan' , niet beter, maar ook niet slechter
5. Stijn Streuvels , dat ik nog steeds weer aan hem denk, daarboven op die heuveltop .

Cossement Steven:



Nadat ik op 9 december ben uitgevallen met een knieblessure en sindsdien niet meer deftig heb kunnen lopen, had ik verwacht om aan kilometer 10 te voet te staan en in stukken te kunnen doorlopen na stretching van de kniepees.

Vandaar dat ik geen eindtijd en zeker geen "concurrenten" in gedachten had. Het was vooral de drang om het volledige evenement (wat ik steeds één van de, zoniet, het hoogtepunt van het jaar vind) mee te maken die me deed starten.

Ook mijn wedstrijdindeling heb ik me niet aangetrokken omdat ik rekening hield met een stuk te voet moeten gaan.

Ik kan als enige zeggen dat ik zowel helemaal vooraan liep (na 200 meter had ik een voorsprong van 50 meter op de kopgroep door een sprint vlak na de start) en bijna helemaal achteraan liep (na 200 meter heb ik even gestopt om terug in een achterliggend groepje aan te pikken).

Daarna heb ik een raid naar voor gezet en aan kilometer 4 sloot ik aan bij een groep met Philippe Vergauwe, Philippe Van Enis, Chris Van Belleghem, Stefaan Canniere, Geert Vandevyver en Ludo Depoortere.

Door mijn onbesuisd lopen, gepaard met beperkte conditie, moest ik er als eerste af. Bij wonder viel de kniepijn mee en kon ik blijven doorlopen in een deftig tempo om te eindigen in 1u02'00", wat zelfs mijn minste tijd niet was.

Uiteraard was ik tevreden.

Jaar na jaar vind ik onze seingevers imposant als je ziet hoe ze op de gevaarlijke kruispunten alles in goede banen leiden.

Philippe Lagae om 7u15 in de sporthal zien arriveren om te melden dat hij zou meelopen, deed me even denken dat ik nog aan het dromen was, want zijn tere rug had enkele weken tevoren gezorgd dat hij bijna geen stap meer kon zetten.

Blijkbaar kan de magie van Tiegem-Harelbeke vele wonden helen...

Van Belleghem Chris:



Na een nogal uitputtende marathon te Genk (waar een aantal collega Gavertrimmers mijn leeftijd plots tot op 72 jaar brachten na mij te zien bij aankomst) ben ik ook in de week net voor de ultieme wedstrijd der kampioenen "Tiegem-Harelbeke" ziek geworden, mijn zwakke plek bij vermoeidheid en leeg gevoel is mijn keel.

Met wat siroopkes en pilletjes was ik net voor het weekend terug op de been. Vooraf wist ik al dat het dit jaar niet een topper zou worden.

Na een snelle start kon ik goed de eerste 7 kms afhaspelen.

Ik kon mijn concurrent Stefaan C. behoorlijk goed volgen, ook al was het een tikkeltje te snel.

Zo kon ik een aantal concurrenten achter mij laten en liepen Koen en Geert in ons oogvizier.

Maar....vanaf km 8 moest ik Stefaan laten gaan, de motor sputterde wat tegen.

Stilaan waren mijn achtervolgers aan het naderen.

Eén voor één gingen ze voorbij, zo moest ik de twee Philippen en Geert laten gaan, volgen kon ik niet, mijn pijp was uit.

Dat was minder leuk, wetende dat ik indien ik het tempo kon volhouden wellicht 6^{de} of 7^{de} kon zijn en een nieuw PR kon hebben want de weersomstandigheden waren perfect. Zestien seconden inhalen is met alle wil van de wereld niet

gemakkelijk om alsnog onder het uur te kunnen duiken.

Een warme douche, een frisse Duvel en een liedje van Mega Mindy deden me goed waardoor ik alvast voor volgend jaar teken om onder het uur te gaan.

Vanhecke Rikkie:

Mijn verwachtingen waren voor mijn eerste deelname aan T-H te kunnen uitlopen in 1:15:00.

Ben binnen gekomen in 1:06:59, ik was heel tevreden. (Had een gemiddeld van 13km066)

Wist dat het een lastig parcours was en ben direct in een goeie groep terecht gekomen, met o.a.

Rony Verhulst, Steefan Dekyzer, Guido De Praitere, Lieven Debeurme en 1ste vrouw Veronique Timmermans.

Ik bleef dan na ongeveer 5 km over met Lieve Debeurme, die er een heel goed tempo op na liet.

De brug van de autostrade was er een beetje te veel aan, en moest dan definitief lossen.

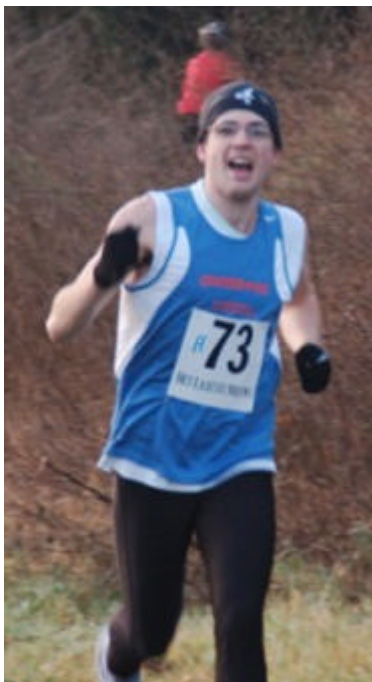
Ik heb dan zo mijn eigen tempo gelopen tot aan de Finish.

Wie mij hebben verbaasd?

Alle lopers onder het uur, en vooral een grote proficiat aan iedereen die heeft uitgelopen.



Vanlede Ludovic:



Zondagochtend 05u00. De wekker schiet aan op het nieuws. De normale mens ligt nu nog lekker te slapen maar hier en daar ontwaakt er al iemand met één doel: tiegem-harelbeke zo goed mogelijk lopen.

Ik eet enkele boterhammen en tegen 06u00 vertrek ik richting sporthal. Vroeg, maar ik dacht dat er al wat volk ging zijn. Ik had het mis, alleen Olliver Gilbert kwam vrolijk afgewandeld. Voor hem is dit al jaren routine.

Na wat tijd beginnen de lopers een voor een toegestroomd. Na de nodige gesprekken en technische informatie worden we met bus naar tiegem gebracht. Nog enkele stretchoefeningen en het ledigen van de blaas en we waren er klaar voor.

De 4 beaufort wind die ze hadden voorspeld bleef uit. Het regende niet en de weg was een beetje nat.

Ik had gekozen om in een tijd van onder de 53 minuten te lopen.

Om 08u00 werd het startsein gegeven. Het leek wel of we aan de start stonden van een profwedstrijd. Steven Cossement sprintte direct weg en we mochten al beginnen achtervolgen.

Na 200 meters strandde zijn poging en de wedstrijd kon beginnen. De eerste km werd vlot gelopen samen met Jan Lefever, Lode Schamelhout, Pascal Debersaques en mijzelf.

Ik bleef grotendeels het tempo bepalen en aan km 2 waren slechts pascal en mijzelf nog aan kop. Jan en Lode hadden verstandig gekozen om het tempo wat te verlagen.

Ik hoorde pascal al dieper ademen dan normaal en ik vond het de ideale periode om al een eerste versnelling te plaatsen. Aan Km 3 was ik ontsnapt en had al een kleine 50 meters voorsprong.

Het ging nog altijd vlot en de afstand werd groter en groter. Aan km 10 kwam ik door in 34:40. een PR en toen zag ik dat de voorsprong onherstelbaar groot was geworden. Het tempo liet ik wat naar beneden gaan en het waren nog eenzame km tot in de gavers. Ik finishte in 51:37 en tevreden ging ik richting douche.

De wisselbeker mag nog een jaartje op de schouw staan.

Declercq Daniël (sponsor ACCENT):



Ik zou U direkt met alle plezier helpen maar ik liep niet mee . . . dus .
Ik ben volle bak aan het trainen voor de Ronde van Vlaanderen (voor wielertoeristen ?) !
Verder geen groot nieuws meer dus tot een volgende zitting hé.

Kerkhof Eric:

Zoals reeds gemeld was ik niet aan de start wegens reis (eigenlijk vroeg genoeg gepland om Tiegem-Harelbeke niet te missen) maar helaas!

Tijd en plaats spelen voor mij weinig rol, maar ik wil toch telkenjare de uitdaging aangaan om me voor te bereiden en de wedstrijd uit te lopen, zo heb ik een doel om 's winters actief te blijven.

Dus in dit opzicht zijn de recorddeelnemers - speculanten gewaarschuwd, mits een goede datum wil ik er volgend jaar opnieuw bijzijn tot in Harelbeke.

Trouwens voor de kerstcorrida kom ik hopelijk dit jaar aan 24 deelnames op 25 misschien ook eens het vermelden waard

Deze paar zinnen om te tonen dat ik nog ambitie heb op 60 jarige leeftijd.



Je ziet het, fijne teksten en enorm veel leesplezier.

Volgend jaar zeker opnieuw !

Op **zondag 17 februari 2008** om 09.00 u ging onze “jaarlijkse ”**COOPERTEST**” door.

De aankondiging op onze site ging als volgt:

Deze winter gingen er stemmen op binnen de Gavertrimmers dat het wel eens prettig zou zijn om opnieuw een Coopertest te lopen zoals we dat vroeger al vele keren gedaan hadden. De laatste Coopertest dateert al van april 2005, steeds georganiseerd onder de deskundige leiding van Lode Schamelhout.

Het werd dus hoog tijd om hier opnieuw werk van te maken.

Met plezier kunnen we opnieuw een Coopertest aankondigen op zondag 17 februari om 9u op de Zwevegemse piste.

Het programma ziet er als volgt uit:

Iedereen begeeft zich met eigen vervoer naar de piste in Zwevegem, desnoods kan er afgesproken worden aan de sporthal om in groep naar Zwevegem te rijden.

Om 9u begint de opwarming onder leiding van Lode Schamelhout.

Ten laatste om 9u30 wordt het startschot gegeven.

Na de coopertest kan er wat losgelopen worden indien men dit wil.

Zowel voor dames als heren zijn er kleedkamers voorzien.

Diegene die willen kunnen na het lopen een duik nemen in het zwembad.

Voor diegene die niet precies weten wat een Coopertest inhoud een verklarend woordje:

De Coopertest is een manier om je conditie te meten en bestaat uit een loop van 12 minuten. In de 12 minuten dient een zo groot mogelijke afstand te worden afgelegd. Door het regelmatig houden van een Coopertest, kun je meten of jouw conditie voor of achteruit gaat.

Ondertussen ligt dit alweer een tijdje achter ons maar toch even vertellen dat alles uitstekend verliep.

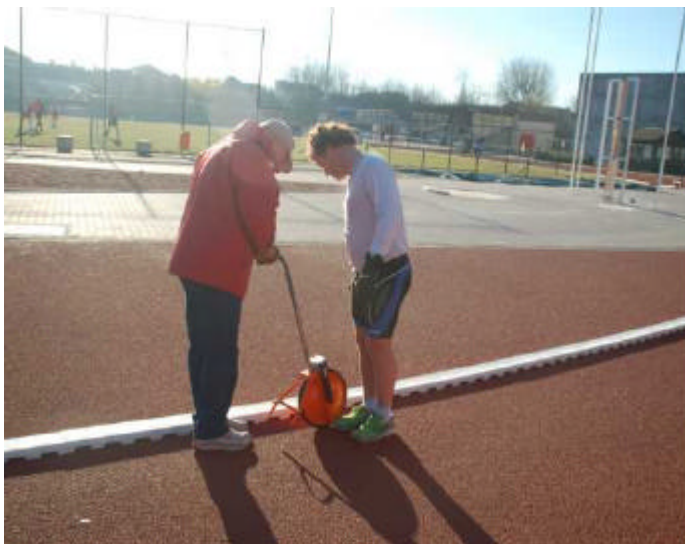
De behaalde resultaten hierbij.

Het is de telkens behaalde afstand in meter uitgedrukt in 12 minuten.

Lefever Jan	3527
Debersaques Pascal	3486
Cossement Steven	3320
Van Belleghem Chris	3300
Vergauwe Philippe	3284
Oosthuyse Bart	3237
Declercq Wim	3084
Piccavet Luc	3067
Dekeyser Steefan	3029
Benoit Lode	3002
Vandeputte Nicolas	2998
Vanhecke Rikkie	2926
Verhulst Rony	2863
Timmermans Veronique	2861
Maes Frank	2788
Vandekerckhove Katrien	2511
Debeerst Nancy	2408
Maes Werner	2276
Vandekerckhove Nadine	2124

We hebben natuurlijk in ons archief (zie site) alle vroegere behaalde resultaten, maar in dit geval is dit een beetje zinloos, daar met uitzondering van Verhulst Rony, Vandekerckhove Nadine en Oosthuyse Bart iedereen hier zijn eerste Coopertest liep.

Nog een paar foto's (op de site nog massa's andere):



De aankondiging en het menu voor ons **jaarlijks etentje** luidde als volgt:

Op zaterdag **15 maart 2008** gaat in Feestzaal “Catte Couter”
(Kattestraat 232, 8520 Kuurne) om 19.30 u ons jaarlijks
Gavertrimmersetentje door.

Eens lekker simpelweg gezellig een lekker menuutje verorberen.

Sprankelend aperitief met zijn welkomsthapjes

Panneke van de visboer

Gevogelte uit Bress met champignonroomsaus, groentjes en kroketjes

Vanilleroomijs met sausje en vers fruit

Koffie en versnaperingen

Alle wijnen en waters inbegrepen

De locatie, bediening, het eten ... alles was picco bello.

Ik denk dat we nu al uitkijken om het volgend jaar opnieuw in de “catte couter” te organiseren.
46 deelnemers, de zaal zat vol (althans ons gedeelte).

De sfeer en hoe het verlopen is zal je wel horen van andere Gavertrimmers, hier moet je het doen met wat foto's.

Vooraf ging net zoals vorig jaar een gezamenlijk sessie **SPINNING** door. Hier geen 30 deelnemers zoals vorig jaar maar met z'n 18 zat de sportsfeer er toch goed in.

Liane (die dit jaar erbij was) besloot dat dit geen ultieme kick was voor haar.

Ook hier wat foto's om 't een en 't ander te illustreren.





LEDENLIJST GAVERTRIMMERS 2008 (4 april 2008)

	naam	voornaam	adres	tel.	geb. dat.
1	Andries	Paul			
2	Battiau	Lofti			
3	Beernaert	Veerle			
4	Bekaert	Serge			
5	Bellemans	Gerd			
6	Benoit	Lode			
7	Blondeel	Freddy			
8	Bossuyt	Frank			
9	Byttebier	Jan			
10	Canniere	Stefaan			
11	Christiaens	Johan			
12	Claerhout	Filip			
13	Cossement	Steven			
14	Coucke	Monica			
15	Creupelandt	Frederic			
16	De Jode	Francis			
17	De Praitere	Guido			
18	Debaveye	Jozef			
19	Debeerst	Nancy			
20	Debersaques	Nathalie			
21	Debersaques	Pascal			
22	Debeurme	Lieven			
23	Declerck	Daniël			
24	Declercq	Wim			
25	Defoort	Geert			
26	Degeyter	Frank			
27	Dekeyser	Steeфан			
28	Delporte	Luc			
29	Depoortere	Ludo			
30	Deprez	Jan			
31	Deprez	Xavier			
32	Derijckere	Willy			
33	Devolder	Bart			
34	Di Vita	Rocco			
35	Holvoet	Liane			
36	Hubrecht	Koen			
37	Huysentruyt	Inge			
38	Kerckhof	Eric			
39	Kerckhof	Nancy			
40	Lagae	Philippe			
41	Lefever	Jan			
42	Libbrecht	Geert			
43	Maes	Frank			
44	Maes	Werner			
45	Melsens	Rita			
46	Meulebrouck	Delphine			
47	Missiaen	Lieven			
48	Moreels	Bart			
49	Naert	Marc			
50	Ollevier	Gilbert			
51	Oosthuyse	Bart			
52	Pauwels	Martin			
53	Piccavet	Luc			
54	Ryssaert	Philippe			
55	Schamelhout	Lode			
56	Schedin	Jan			
57	Slosse	Jan			
58	Soenens	Hubert			
59	Timmermans	Veronique			
60	Tonneau	Fernand			
61	Van Belleghem	Chris			
62	Van Enis	Philippe			
63	Van Nieuwenhove	Georges			
64	Vandekerkhove	Katrien			
65	Vandekerkhove	Nadine			
66	Vandenbossche	Marnick			
67	Vandevijvere	Ann			
68	Vandevijvere	Patricia			
69	Vandevoorde	Kristof			
70	Vandevyver	Geert			
71	Vandoorne	Franky			

72	Vanhecke	Rikkie
73	Vanhooren	Patrick
74	Vanhuysse	Herve
75	Vanlede	Ludovic
76	Vanneste	John
77	Vanruymbeke	Dorien
78	Verbauwhede	Christophe
79	Vergauwe	Philippe
80	Verhaeghe	Patrick
81	Verhaeghe	William
82	Verheye	Linda
83	Verhulst	Rony
84	Verschaeve	Cindy
85	Verschaeve	Geert
86	Viaene	Eric
87	Windels	Wim
88	Voet	Louis

Fouten of aanvullingen? bel Xavier

88 leden op dit ogenblik, en als we even de ledenlijst van vorig jaar op dit ogenblik erbij halen stellen we vast dat we er alweer op vooruit gaan in ledenaantal. Slechts 6 leden vervoegen ons dit jaar niet meer.

Van **Bonte Filip** kregen we dit berichtje:

Je hebt mij al bijna 2 jaar niet meer gezien bij de Gavertrimmers en mijn laatste wedstrijd was de Corrida in Deerlijk eind 2006. Mijn kniebelssure verbetert niet en de loop-vooruitzichten zijn niet zo schitterend.

Na een artroscopie en onderzoeken bij een orthopedist en een fysiotherapeut blijkt uiteindelijk gewoon dat ik "platvoeten" heb waardoor ik jaren verkeerd gelopen heb met alle gevolgen voor meerdere gewrichten.

Ik loop nu hooguit nog 5 km 2 X per week met zware steunzolen maar eigenlijk is dat ook niet zo goed.

Aangezien ik naast het lopen niet zoveel voeling had met de Gavertrimmers en mij ook niet engageerde in de club en met mijn nog zeer beperkte ambities in het lopen heb ik besloten mijn lidmaatschap niet te verlengen.

Ik vind het allemaal zeer frustrerend want ik heb gedurende 22 jaar intensief tot zeer intensief getraind en bepaalde jaren vrij veel wedstrijden gelopen.

Daarnaast ben ik wellicht 18 jaar lid geweest (precies weet ik het niet) van de Gavertrimmers en mij altijd goed gevoeld in de groep en tijdens de trainingen.

Maar nu moet ik er mij bij neerleggen dat het niet meer kan en daarom kan een verder lidmaatschap mij enkel nog bijkomend frustreren.

Ik wens alle Gavertrimmers veel plezier in de loopactiviteiten en bedankt voor de vele aangename sportieve uren.

We zien elkaar nog wel en dan babbelen er nog wel eens over.

Beste groeten.

Filip Bonte

Volgend artikeltje lezen we op onze site:

Prestatiebevorderende middelen in de sport : (on-)verantwoord ?

Enkele nuttige tips die ik overhield van een wetenschappelijk symposium te Leuven op 15 maart , dag van de spinning en het Gavertrimmersfeest dat ik noodgedwongen moest laten voorbijgaan.

Vooreerst kregen we tekst en uitleg ivm de aangepaste WADA dopinglijst. De controles die uitgevoerd worden zijn voor ons 'amateurs' uiteraard onwaarschijnlijk. In Vlaanderen is er op de meer dan 2500 dopingcontroles per jaar altijd een gemiddelde van 5 % positief, veel meer dan in de naburige landen. Met het nieuw Vlaams decreet worden controles ook vb in fitness clubs mogelijk. Alle informatie vind je via www.dopinglijn.be

Interessanter en voor ons toepasbaar was de vraag over het nut van voedingssupplementen. Uiteraard gaat het hier niet over dorstlessers, energiedranken, recuperatiedranken wat noodzakelijke ingrediënten zijn van prestatiesport.

Het gaat hier over voedingssupplementen met zogenaamde 'bijzondere werking'.

Op de vraag of gewone atleten zoals wij behoefte hebben aan supplementen is het antwoord formeel **nee** indien we een evenwichtig sportdieet gebruiken.

(0.8-1 g/kg eiwit, 20-30 % vet en 50-60 % koolhydraten met een totale som van 2.500 kcal/d aangevuld vooral met koolhydraten als compensatie voor energieverbruik in training en competitie).

Dus een evenwichtig sportdieet neemt de behoefte aan supplementen weg (behalve voor de volwassen elite atleten -waartoe wij – hoe goed we ook zijn – niet behoren).

Daarenboven is de inname van supplementen niet zonder risico's. De prestatie voordelen zijn doorgaans zeer klein.

Wetenschappelijke experimenten werden uitgevoerd met verschillende middelen waarbij vb renners na 2 u fietsen en 15 minuten tijdrijden een korte rust kregen gevolgd door 5 minuten maximale inspanning. In functie van bepaalde voedingssupplementen werden dan de prestaties vergeleken.

De producten die werden beproefd moesten werkzaam zijn in de betreffende sportdiscipline, mochten geen schadelijke effecten voor de gezondheid geven en inname ervan diende geen gevaar op te leveren voor dopingcontroles.

Voor sporters waarvoor **uithouding** belangrijk is zijn volgende producten gunstig gebleken:

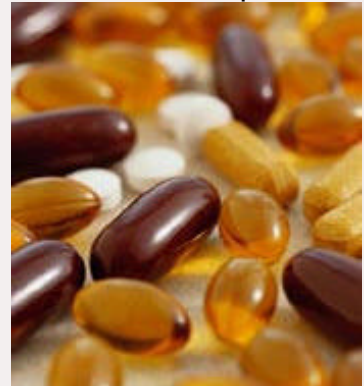
- Koolhydraat/electrolyeten oplossing (dus sportdranken tijdens marathon beter dan puur water).

- Cafeïne (vb koffie, cola of red bull)

Verbeterd uithouding en is psychostimulerend. Verbeterd de verbranding van de via de mond ingenomen suikers tijdens een inspanning. Dosering : 3-6 mg/kg (2 tassen koffie) dit werkt minstens 3 u.

- Bicarbonaat

- Beta-alanine : beschermt tegen verzuring. Wordt binnenkort gecommercialiseerd



Ter verbetering van **kracht en snelheid** : Creatine

Sporters die veel rood vlees eten kunnen weinig voordeel halen uit creatine. (topsporters kunnen geen vegetariër zijn precies omdat ze daardoor creatine tekort zouden hebben). Vooral nuttig bij krachtsporten en sprint. Het trainingseffect verbetert vb van intervaltraining en daardoor ook je prestaties. Nadeel : gewichtsstijging en soms overdruk in de spieren wat tot pijn en zwelling kan aanleiding geven. 3-5 g per dag is genoeg en hoogstens 8 weken want nadien krijg je gewenning. Creatine en cafeïne wel niet op het zelfde moment innemen.

Koolhydraat/aminozuur oplossing infuzen

Van produkten die de gezondheid zouden verbeteren als antioxidantia, glucosamine en vitamine C is er **geen evidentie voor werking**.

Geen voordeel in prestatie of recuperatie gezien voor : L-carnitine, Co-enzyme Q10, Ginseng, Glutamine, Ribose, Vitamines...

Bij al deze bovenstaande preparaten moet je opletten :

1. je krijgt vaak minder dan waar je voor betaald hebt (vb Ginseng concentraties nu door hydrokultuur veel lager tov vroegere wortels)
2. je krijgt soms meer dan waar je voor betaald hebt : vb Spirulina bevatte vit B12 afkomstig van faecale contaminatie (= dus kak) van zoogdieren en insecten . Andere preparaten bevatten prohormonen of efedrine waardoor je positief plast bij dopingkontrole !

Er is dus nood aan reglementering, produktkwaliteitskontrole. Wees op je hoede bij preparaten die via Internet besteld worden.

Via www.antidoping.nl vind je de in Nederland goedgekeurde voedingssupplementen.

Nog veel gezond sportgenot

Philippe Vergauwe

I k heb hier nog een beetje plaats gevonden om even te vertellen dat jullie, door jullie lidmaatschap bij de Gavertrimmers natuurlijk ook verzekerd zijn tegen alle mogelijke kosten voor behandelingen ivm blessures opgelopen tijdens het lopen na een ongeval .

Omdat Liane onlangs die verzekering moest aanspreken is onze secretaris eens gaan neuzen in de voorbije dossiers.

Blijkt dat die verzekering héél degelijk is en waarschijnlijk weinig winst haalt uit de Gavertrimmers.

Hierbij enkele bedragen die onlangs uitgekeerd werden.

Aan: Holvoet Liane 118,50 euro
 Vandevyver Geert 120,87 euro
 De Praitere Guido (dossier niet aanvaard, geen ongeval)

UITSLAGEN - 2008 deel 1

30 maart 2008 - Welcome the World Edinburgh, Schotland

5 km (aank. 775)

386	Debersaques Nathalie	00:25:08	11,936 km/h
-----	----------------------	----------	-------------

29 maart 2008 - Brigandsloop Ingelmunster

6.4 km (aank. ?)

1	Debersaques Pascal
	Timmermans Veronique

12.8 km (aank. 270)

14	Lefever Jan	00:45:47	16,775 km/h
22	Creupelandt Frederic	00:47:06	16,306 km/h
40	Debersaques Pascal	00:48:47	15,743 km/h
61	Van Belleghem Chris	00:51:23	14,946 km/h
103	Slosse Jan	00:54:21	14,131 km/h
156	Verhulst Rony	00:57:32	13,349 km/h
158	Pauwels Martin	00:57:37	13,329 km/h
160	Dekeyser Steefan	00:57:48	13,287 km/h
163	Vanhecke Rikkie	00:58:09	13,207 km/h
197	Di Vita Rocco	01:00:17	12,740 km/h
198	Van Nieuwenhove Georges	01:00:21	12,726 km/h
210	Vandevoorde Kristof	01:02:17	12,331 km/h

29 maart 2008 - Jogging du Faubourg Morelle Doornik

8.6 km (aank. 470)

3	Vanlede Ludovic	00:29:25	17,541 km/h
210	Claerhout Filip	00:40:25	12,767 km/h

24 maart 2008 - Prestoloop Ichtegem

5.4 km (aank. 76)

3	Debersaques Pascal	00:18:10	17,835 km/h
---	--------------------	----------	-------------

10.5 km (aank. 231)

43	Debersaques Pascal	00:39:34	15,922 km/h
----	--------------------	----------	-------------

23 maart 2008 - Run The Bridge - Hale Village UK

8 km (aank. 379)

174	Debersaques Nathalie	00:39:28	12,162 km/h
-----	----------------------	----------	-------------

23 maart 2008 - Les Foulées Croisiennes Croix

10 km aank. 305

131	Verhaeghe Patrick	00:43:47	13,704 km/h
216	Vandoorne Franky	00:48:12	12,448 km/h

22 maart 2008 - Abdijbierenloop Kruishoutem

10 km aank. ?

	Vanhecke Rikkie	00:51:05	11,746 km/h
	Lagae Philippe		
	Schamelhout Lode		

22 maart 2008 - 2e Jogging 'n Haze St Maria Oudenhove

10.5 km aank. 93

5	Vanlede Ludovic	00:36:03	17,476 km/h
50	Claerhout Filip	00:49:05	12,835 km/h

22 maart 2008 - Wijkloop Hazegras Oostende

12.2 km aank. 157

10	Lefever Jan	00:45:15	16,177 km/h
----	-------------	----------	-------------

22 maart 2008 - 12de Bruggenloop Wijnendale		5.2 km aank. 82
17	Timmermans Veronique	00:22:55 13,615 km/h
16 maart 2008 - Wirral Seaside Run Engeland		4.92 km aank. 110
57	Debersaques Nathalie	00:24:13 12,190 km/h
16 maart 2008 - Jogging du Président Hérinnes		12 km aank. 358
3	Vanlede Ludovic	00:42:20 17,008 km/h
104	Verhaeghe Patrick	00:54:07 13,305 km/h
131	Pauwels Martin	00:55:52 12,888 km/h
243	Vandoorne Franky	01:01:58 11,619 km/h
244	Claerhout Filip	01:01:59 11,616 km/h
16 maart 2008 - 15de Zwinstedenloop Sluis		5 km aank. 94
35	Timmermans Veronique	00:20:57 14,320 km/h
16 maart 2008 - BK Veldlopen Masters Seraing		5.86 km aank. 66 M 55-75
53	Di Vita Rocco	00:30:14 11,630 km/h
15 maart 2008 - 10000 meter pisteloop Izegem		10 km aank. 25
2	Lefever Jan	00:36:04 16,636 km/h
3	Debersaques Pascal	00:36:27 16,461 km/h
9	Van Belleghem Chris	00:39:36 15,152 km/h
10	Vergauwe Philippe	00:40:56 14,658 km/h
11	Vandevyver Geert	00:40:59 14,640 km/h
15	Dekeyser Steefan	00:43:38 13,751 km/h
19	Vanhecke Rikkie	00:45:19 13,240 km/h
24	Beernaert Veerle	00:52:09 11,505 km/h
9 maart 2008 - Aviflora Veldloop Ingelmunster		3 km aank. 24 Dames Seniors
7	Timmermans Veronique	
		4 km aank. 26 Seniors II
4	Debersaques Pascal	
		4 km aank. 12 Heren Veteranen III
9	Ollevier Gilbert	
8 maart 2008 - De Torhoutse Tijdloop		3 km aank. 99
14	Cossement Steven	00:10:44 16,770 km/h
8 maart 2008 - Jogging de l'institut libre des metiers Kain		10.4 km aank. 589
9	Vanlede Ludovic	00:35:58 17,349 km/h
253	Pauwels Martin	00:47:15 13,206 km/h
276	Di Vita Rocco	00:48:16 12,928 km/h
2 maart 2008 - 10 Miles Oostende-Brugge		16.095 km aank. 1220
123	Lefever Jan	00:59:20 16,276 km/h
212	Vergauwe Philippe	01:03:32 15,200 km/h
258	Canniere Stefaan	01:04:55 14,876 km/h

2 maart 2008 - Halve marathon van Parijs**21.0975 km aank. 18642**

2328 Debeurme Lieven 01:36:04 13,177 km/h

2 maart 2008 - Alexandra Park 5K Manchester England UK**5 km aank. ?**

Debersaques Nathalie 00:24:07 12,440 km/h

2 maart 2008 - Veldloop Meulebeke**2.3 km aank. 19 Dames Senioren**

7 Timmermans Veronique

4.6 km aank. 20 Heren Senioren II

5 Debersaques Pascal 00:16:31 16,710 km/h

4.6 km aank. 14 Heren Veteranen III

11 Ollevier Gilbert

1 maart 2008 - Jogging des Marbriers Basècles**12.75 km aank. 458**

5 Vanlede Ludovic 00:46:08 16,582 km/h

115 Verhaeghe Patrick 00:58:12 13,144 km/h

191 Di Vita Rocco 01:01:27 12,449 km/h

24 februari 2008 - 34e Veldloop V.A.C. Beveren-Leie**3 km aank. 20 Dames Senioren**

7 Timmermans Veronique

4 km aank. 27 Heren Senioren 2

5 Debersaques Pascal

3.4 km aank. 19 Heren Veteranen 3

14 Ollevier Gilbert

24 februari 2008 - Veldloop Lebbeke**6.625 km aank. 87**

76 Di Vita Rocco 00:29:08 13,644 km/h

23 februari 2008 - 5000 m Pisteloop Izegem**5 km aank. 37**

2 Debersaques Pascal 00:17:14 17,408 km/h

3 Lefever Jan 00:17:28 17,176 km/h

11 Van Belleghem Chris 00:18:52 15,901 km/h

13 Cossement Steven 00:19:01 15,776 km/h

15 Vandevyver Geert 00:19:29 15,398 km/h

23 februari 2008 - Jogging du Printemps Bury**10.5 km aank. 634**

28 Vanlede Ludovic 00:38:55 16,188 km/h

194 Verhaeghe Patrick 00:45:47 13,760 km/h

265 Claerhout Filip 00:48:16 13,052 km/h

270 Di Vita Rocco 00:48:24 13,017 km/h

17 februari 2008 - De 10 km van Herseaux**10 km aank. 447**

7 Vanlede Ludovic 00:34:54 17,192 km/h

103 Verhaeghe Patrick 00:43:34 13,772 km/h

161 Vandoorne Franky 00:46:17 12,964 km/h

162 Claerhout Filip 00:46:20 12,950 km/h

171	Di Vita Rocco	00:46:43	12,843 km/h
10 februari 2008 - 1st Love Run Manchester, England		4 km aank.	
2	Debersaques Nathalie	00:19:48	12,121 km/h
10 februari 2008 - 30ste Internationale parkloop Dadizele		2.42 km aank. 27 Dames senioren	
5	Timmermans Veronique		
		3.42 km aank. 18 Heren Veteranen 3	
14	Ollevier Gilbert		
10 februari 2008 - 4de Winterloop Deinze		8.7 km aank. 80	
2	Vanlede Ludovic	00:31:08	16,767 km/h
49	Vandoorne Franky	00:42:14	12,360 km/h
10 februari 2008 - Marathon Scheveningen-Zandvoort		42.195 km aank. 35	
18	Piccavet Luc	03:54:33	10,794 km/h
10 februari 2008 - Wallemotte Veldloop Izegem		6.9 km aank. 49	
49	Di Vita Rocco	00:32:32	12,725 km/h
9 februari 2008 - 20ste Circuit des Chapelles Velaines		10.4 km aank. 525	
5	Vanlede Ludovic	00:36:32	17,080 km/h
175	Di Vita Rocco	00:48:08	12,964 km/h
220	Claerhout Filip	00:50:03	12,468 km/h
243	Vandoorne Franky	00:51:01	12,231 km/h
3 februari 2008 - Alexandra Park Manchester, England		5 km aank. 119	
64	Debersaques Nathalie	00:24:37	12,187 km/h
3 februari 2008 - Corrida sas slijkens Oostende		6 km aank. 395	
20	Lefever Jan	00:20:55	17,211 km/h
3 februari 2008 - PK Veldlopen Poperinge		6.97 km aank. 48 Masters	
20	Schamelhout Lode	00:27:00	15,489 km/h
48	Di Vita Rocco	00:35:41	11,720 km/h
2 februari 2008 - La Gallo Romaine Blicquy		12 km aank. 544	
12	Vanlede Ludovic	00:42:20	17,008 km/h
165	Verhaeghe Patrick	00:52:45	13,649 km/h
218	Vandoorne Franky	00:55:17	13,024 km/h
247	Di Vita Rocco	00:56:28	12,751 km/h
261	Claerhout Filip	00:56:53	12,657 km/h
27 januari 2008 - Tiegem-Harelbeke		14.58 km aank. 56	
1	Vanlede Ludovic	00:51:37	16,948 km/h
2	Debersaques Pascal	00:53:20	16,403 km/h
3	Lefever Jan	00:54:03	16,185 km/h
4	Schamelhout Lode	00:55:13	15,843 km/h
5	Verschaeve Geert	00:58:14	15,022 km/h
6	Canniere Stefaan	00:58:34	14,937 km/h

7	Vergauwe Philippe	00:59:11	14,781 km/h
8	Van Enis Philippe	00:59:37	14,674 km/h
9	Libbrecht Geert	00:59:44	14,645 km/h
10	Hubrecht Koen	01:00:05	14,560 km/h
11	Van Belleghem Chris	01:00:16	14,515 km/h
12	Vandevyver Geert	01:00:43	14,408 km/h
13	Depoortere Ludo	01:00:52	14,372 km/h
14	Cossement Steven	01:02:00	14,110 km/h
15	Oosthuyse Bart	01:02:02	14,102 km/h
16	Verhaeghe William	01:03:29	13,780 km/h
17	Rijssaert Philippe	01:03:30	13,776 km/h
18	Verhulst Rony	01:04:02	13,662 km/h
19	Slosse Jan	01:04:35	13,545 km/h
20	Dekeyser Steefan	01:05:09	13,427 km/h
21	Debeurme Lieven	01:05:40	13,322 km/h
22	Verhaeghe Patrick	01:05:47	13,298 km/h
23	Vanhecke Rikkie	01:06:59	13,060 km/h
24	Timmermans Veronique	01:08:56	12,691 km/h
25	Deprez Xavier	01:09:04	12,666 km/h
26	Benoit Lode	01:09:05	12,663 km/h
27	Debaveye Jozef	01:09:30	12,587 km/h
28	Vandoorne Franky	01:09:50	12,527 km/h
29	Claerhout Filip	01:10:27	12,417 km/h
30	Di Vita Rocco	01:10:38	12,385 km/h
31	Vandevoorde Kristof	01:11:45	12,192 km/h
32	Van Nieuwenhove Georges	01:12:15	12,108 km/h
33	Verschaeve Cindy	01:12:33	12,058 km/h
34	Bekaert Serge	01:13:31	11,899 km/h
35	Vanhuyse Herve	01:13:58	11,827 km/h
36	Maes Frank	01:14:58	11,669 km/h
37	Lagae Philippe	01:15:43	11,554 km/h
38	Holvoet Liane	01:16:20	11,460 km/h
39	Andries Paul	01:17:22	11,307 km/h
40	Debeerst Nancy	01:17:39	11,266 km/h
41	De Praitere Guido	01:19:34	10,995 km/h
42	Vandekerkhove Katrien	01:20:44	10,836 km/h
43	Verheyne Linda	01:22:56	10,548 km/h
44	Soenens Hubert	01:22:57	10,546 km/h
45	Ollevier Gilbert	01:23:38	10,460 km/h
46	Vandekerkhove Nadine	01:32:48	9,427 km/h

20 januari 2008 - Grote prijs stad Ieper

7 km aank. 55 Juniors/Masters

29	Schamelhout Lode	00:26:59	15,565 km/h
54	Di Vita Rocco	00:33:30	12,537 km/h

13 januari 2008 - 6de Winterjogging Deinze

8.7 km aank. 77

38	Vandoorne Franky	00:42:33	12,268 km/h
----	------------------	----------	-------------

12.9 km aank. 64

3	Vanlede Ludovic	00:48:26	15,981 km/h
27	Verhaeghe Patrick	00:58:52	13,148 km/h

13 januari 2008 - Dubbelcross Hamme

6.28 km aank. 87 Masters

34	Schamelhout Lode	00:24:37	15,307 km/h
----	------------------	----------	-------------

13 januari 2008 - Louis Persoons Marathon Genk

22.5 km aank. 181 Heren

5	Debersaques Pascal	01:24:01	16,068 km/h
58	Vandevyver Geert	01:38:15	13,740 km/h
100	Dekeyser Steefan	01:46:07	12,722 km/h

42.195 km aank. 194 Heren

29	Vergauwe Philippe	03:13:08	13,109 km/h
39	Verschaeve Geert	03:18:18	12,767 km/h
53	Van Belleghem Chris	03:26:36	12,254 km/h
58	Piccavet Luc	03:27:34	12,197 km/h
130	Van Nieuwenhove Georges	03:58:18	10,624 km/h

12 januari 2008 - 15de Leopoldsloop Watervliet**6.15 km aank. 44**

27	Debeerst Nancy	00:32:49	11,244 km/h
----	----------------	----------	-------------

5 januari 2008 - Nieuwjaarscorrida Lombardsijde**5.4 km aank. 125**

8	Debersaques Pascal	00:18:52	17,173 km/h
57	Debersaques Nathalie	00:26:18	12,319 km/h
79	Debeerst Nancy	00:28:13	11,483 km/h

10.8 km aank. 313

27	Vanlede Ludovic	00:39:02	16,601 km/h
72	Canniere Stefaan	00:42:47	15,146 km/h
110	Vergauwe Philippe	00:45:06	14,368 km/h
200	Di Vita Rocco	00:51:07	12,677 km/h
230	Claerhout Filip	00:53:37	12,086 km/h

Voorlopige stand in aantal gelopen wedstrijden (per eind maart) :

14	Di Vita	Rocco
13	Vanlede	Ludovic
12	Debersaques	Pascal
9	Claerhout	Filip
8	Timmermans	Veronique
8	Vandoorne	Franky
8	Verhaeghe	Patrick
7	Debersaques	Nathalie
7	Lefever	Jan
5	Ollevier	Gilbert
5	Schamelhout	Lode
5	Van Belleghem	Chris
5	Vergauwe	Philippe
4	Vandevyver	Geert
4	Vanhecke	Rikkie
3	Canniere	Stefaan
3	Cossement	Steven
3	Debeerst	Nancy
3	Dekeyser	Steefan
3	Pauwels	Martin
3	Van Nieuwenhove	Georges
2	Debeurme	Lieven
2	Lagae	Philippe
2	Piccavet	Luc
2	Slosse	Jan
2	Vandevoorde	Kristof
2	Verhulst	Rony
2	Verschaeve	Geert

DE BLADWIJZER

Marktstraat 83
8530 Harelbeke
056 70 26 36

Op zoek naar een creatieve benadering van uw feest of event

WWW.PASSION-FOR-FOOD.BE

DERIJCKERE STEVEN
steven@passion-for-food.be

Platanenlaan 98, 8530 Harelbeke
0475 943799

FINA STATION JACHRISS

Kuurnsestraat 2-4
8531 Hulste Harelbeke
056 71 22 98



MADERNA TEXTILES bvba TEXTIELGARENS

Luc Piccavet
0032 475 83 20 89.

ARGENTA

NIC MESSELY

Stasegemdorp 23 bus 1
8530 Harelbeke
056 72 99 44

DELSPORT

Vredestraat 72
8790 Waregem
056 60 30 29

JAN DEPREZ sanitair-zink-asfalt

Jan Breydelstraat 7
8530 Harelbeke
056/20 26 29
0476/80 88 75

REISBURO VERMEEREN

AUTOCARS
Marktstraat 89
8530 Harelbeke
056 71 28 85

BAERT JUWELEN

Gentsestraat 88
8530 Harelbeke
056 71 38 66

CAFETARIA DE DAGERAAD

Bij de Sporthal
Stasegemsesteenweg 21
8530 Harelbeke 0497 181768

Traiteur MESTDAGH

