

de Gavertrimmer

Tijdschrift Joggingclub Harelbeke



Juni 1996

N° 4

VOORWOORD

Wij zijn fier om ons vernieuwd boekje aan U allen voor te stellen. In korte tijd is er heel wat gebeurd ! Het begon met een algemene vergadering waarvan een samenvatting hieronder. We doen verder ons best... en zien niet om.

De redactie

Algemene vergadering GAVERTIMMERS

21.04.96

Er waren 28 leden aanwezig en de taken en diverse verantwoordelijkheden werden als volgt verdeelt :

- voorzitter

kandidaten : Yvan Vandeputte en Ghilain Bruggeman

Er wordt overgegaan tot stemming :

uitslag : Yvan 13

Ghilain 13

Na overleg wordt door henzelf het volgende besloten :

Yvan wordt voorzitter, Ghilain wordt ondervoorzitter

- penningmeester

Frank Bossuyt stelt zich voor deze taak kandidaat.

Daar hij reeds geruime tijd de betalingen van de kleedkamers regelt is hij hiervoor de aangewezen persoon.

- sekretaris

Christine Verthé stelt zich voor en wordt aanvaard.

De andere taken worden als volgt verdeelt :

- | | |
|---|----------------------------|
| - TIEGEM - HARELBEKE : | Ghilain en Willy |
| - FEEST (kampioenenviering) : | Yvan en Willy |
| - VERASSINGSLOOP met gezellig samenzijn : | Alain |
| - POSTBEZORGING : | Guido en Jan |
| - TIJDSCHRIFT "De Gavertrimmer" : | Xavier, Frank en Christine |
| - INSCHRIJVINGEN wedstrijden : | Didier |
| - EXTRA AKTIVITEITEN (uitstap ...) | Noel en Lieven |

Ondertussen was er een 1e bestuursvergadering op 9/5 met de verantwoordelijken.

De toekomst ziet er "roze"kleurig uit !!

Woordje van de voorzitter

“ Als nieuwe voorzitter van de club zal ik proberen het sportief en vriendschappelijk beleid, samen met het nieuwe dynamische bestuur, verder te zetten zoals mijn voorgangers de club hebben grootgebracht.

Tevens wil ik in naam van alle leden de heren Cyriel Lapere, Luc Debrabandere en Eric Soetaert van harte bedanken voor het fantastische werk dat zij de voorbije jaren hebben geleverd. Ik hoop de club te kunnen behouden zoals hij nu is, met de nadruk op het sportieve, en veel leute en plezier.

Het nieuwe seizoen start op 1 september, dit gedurende winter en zomer. Wij verwelkomen tevens na het wielerseizoen onze vrienden van de wielersclub De Tientjes. Er wordt getraind op zondag vanaf 8.30h en op woensdag vanaf 18.30h.

Op naar een nieuw sportief seizoen “

Dringende oproep :

In bijlage vindt U een schrijven gericht aan **mogelijke sponsors**.

Om de beoogde kledij aan een **redelijke prijs** te kunnen aanbieden aan alle leden hebben wij **veel financiële steun** nodig. Indien U denkt iemand van Uw kennissen of vrienden te kunnen aanspreken, gelieve hen deze brief te overhandigen. Wij rekenen op U allen.

Elders in dit boekje lees je het verslag van de startvergadering, de uitslag van de bestuursverkiezingen enz. Naast de normale bestuursleden zijn er dus nog een aantal verantwoordelijken (enthousiaste mensen) die bereid zijn hun schouders onder een bepaald werk te zetten.

Zij kunnen dit echter niet alleen ! We leven in de hoop dat zij in staat zijn telkens een team te vormen. De bedoeling is dat de volgende stap van U komt. U gaat dan als volgt te werk :

1. Kies het onderwerp waaraan U wilt meewerken
2. Lees ergens in dit boekje de naam van de verantwoordelijke.
3. Bel hem op en “smee” hem u in zijn team op te nemen.

In een volgende “Gavertrimmer” publiceren we de verschillende teams. Zorg dat je erbij bent!

WEETJES

- Liane Holvoet kwetste zich aan de voet tijdens een volleybal wedstrijd
- Rudy Dujardin en Frank Huys hervatten de trainingen.
- Lieven Messiaen is voorlopig uit cirkulatie wegens operatief ingrijpen.

Voorstelling van bestuursleden : (deel 1)



naam: Vandeputte Yvan

adres:

gezinstoestand: gehuwd met Dewijn Nancy (onderwijzeres), vader van Martijn (21 maanden)

werk: zelfstandige drukker (drukkerij Vandeputte), allen daarheen

waarom lopen als sport: een gedwongen oplossing i.p.v. het voetballen (kapotte knieën)

beste prestaties: Kerstcorrida te Deerlijk 1995

ambities: met plezier en zonder problemen blijven lopen bij de Gavertrimmers

andere hobby's of bijzonderheden: fietsen bij de "Tientjes" / sportraad / organisator kermisjogging / en natuurlijk voorzitter spelen van de gavertrimmers

naam: Bruggeman Ghislain adres:

gezinstoestand: gehuwd met Minjauw Marie-Ange (huisvrouw) en vader van Amaury (23j), Gregory (21j), Marjorie (21j), Cliff (17j) en Gwylim (12j)

werk: commerciële afgevaardigde bij Molecule (allen daarheen)

waarom lopen als sport: geboren met het loopvirus en dit was niet operatief te verwijderen, dus buitenbeentje in een niet-sportieve familie

beste prestaties: 1972: Belgisch kampioen 800m en 1500m (voor Ivo Vandamme)

1974: winnaar halve marathon Merelbeke / 1975: 56ste in marathon van Parijs

ambities: volgend jaar de marathon van New York lopen

andere hobby's of bijzonderheden: gemeentepolitiek volgen en een beetje twieren

naam: Verthé Christine adres:

gezinstoestand: gehuwd met Ottevaere Noël (secretaris KRC Harelbeke) en moeder van Tom (16j) en Wim (14j)

werk: aankoopassistente bij Lano

waarom lopen als sport: goesting opgewekt en gekregen door de loopactiviteiten van haar man

beste prestaties: Tiegem-Harelbeke 1993 in 1u09

ambities: blijven lopen met plezier en misschien ooit eens ... v raadt het wel hé

andere hobby's of bijzonderheden: weekendjes en tussendoortjes met de caravan en het hele gezin



Prestaties

17.03. Hastings (Engeland) - Halve marathon - 21 km

Johan Vanmeenen 1:37:14

24.03. Moorslede - Halve marathon van het gemeenschapsonderwijs - 21 km (275 aank.)

60. Geert Verschaeve 1:25:54 80. Frank Bossuyt 1:30:40

30.03. Wervik - Tweede 10 mijl door Wervik - 16,9 km (110 aank.)

43. Rony Verhulst 1:08:15 98. Gilbert Ollevier 1:27:12

14.04. Wenen - Vienna City Marathon - 42,195 km (5.700 Deelnemers)

1324. Johan Vanmeenen 3:24:27

27.04. Harelbeke - 7de-Euro-Jogging van de Bond - 12 km (196 Aank.)

28. Dominiek Courtens	41:49	124. Walter Despriet	51:50
38. Nick Vermeulen	42:58	127. Johan Christiaens	52:00
52. Patrick Vanhooren	44:09	129. Trees Cappon	52:06
53. Lieven Debeurme	44:13	151. Linda Verheyne	55:10
61. Freddy Blondeel	45:19	153. Eric Viaene	55:14
67. Guido Depraetere	46:06	160. Pieter Vandenberghe	55:42
69. Xavier Deprez	46:14	161. Antoon Goethals	55:44
74. Francis Deman	46:57	163. Hilde Lamon	55:55
83. Alain Putman	47:44	164. Gerrit Steyt	55:58
84. Herve Vanhuyse	47:56	171. Willy Deryckere	56:57
85. Johan Vanmeenen	47:59	173. Jan Schedin	57:08
96. Roger Vanluchene	48:43	174. Ollevier Gilbert	57:49
103. Lieven Missiaen	49:28	196. Andre Michels	
116. Jirg Deprez	50:58		

28.04. Marathon van Rotterdam - 42,195 km

2120. Frank Bossuyt 3:28:26 2.269. Noël Ottevaere 3:30:11

01.05. Heule - 7de Tinekes Stratenloop

- 10,770 km (194 aank.)

75. Xavier Deprez	42:55	129. Trees Capon	47:14
76. Stephan Viaene	42:57	158. Eric Viaene	50:35
83. Noël Delombaerde	43:31	161. Linda Verheyne	50:53
119. Johan Christiaens	46:35	162. Willy Deryckere	50:55

- 21,170 km (150 aank.)

45. Dominique Courtens	1:21:53	87. Guido Depraetere	1:27:33
68. Lieven Debeurme	1:24:34	114. Lieven Messiaen	1:33:22

03.05. Bavikhove - 6de Body-Fit Run

- 7 km (9 aank.)

4. Linda Verheyne	32:19	7. Hilde Lamon	33:52
-------------------	-------	----------------	-------

- 10,5 km (62 aank.)

2. John Vanneste	36:10	48. Johan Christiaens	45:18
13. Dominique Courtens	38:24	51. Frank Bossuyt	46:06
19. Patrick Vanhooren	39:27	52. Johan Vanmeenen	46:27
27. Lieven Debeurne	40:37	54. Gerrit Steyt	48:15
31. Freddy Blondeel	41:54	57. Eric Viaene	49:07
32. Guido Depraitere	41:57	59. Jan Schedin	49:11
44. Noël Ottevaere	44:32	61. Willy Deryckere	50:38
46. Filip Bonte	44:54	62. Ollevier Gilbert	54:23
47. Herve Vanhuysse	44:59		

05.05. 16de Dwars door Brugge - 15 km (3.500 Deelnemers.)

174. Rony Verhulst	54:34
--------------------	-------

11.05. Waregem - 2de Mirakelloop - 11 km (127 aank.)

63. Frank Bossuyt	44:11	80. Frederic Lessenne	47:32
71. Johan Vanmeenen	45:45	81. Jirg Deprez	47:38

16.05. Ooigem - 10,530 km (131 aank.)

71. Xavier Deprez	42:40	107. Linda Verheyne	49:59
84. Johan Christiaens	45:12	108. Willy Deryckere	50:15
95. Jirg Deprez	46:50		

18.05. 3de Dwars door Heestert

- 6,3 km (90 aank.)

20. Xavier Deprez	24:47	40. Roger Vanluchene	26:51
33. Jirg Deprez	26:28	50. Trees Capon	27:57
38. Frederic Lessenne	26:39		

- 12,4 km (84 aank.)

4. John Vanneste	42:58	73. Jan Schedin	1:01:22
39. Guido Depraitere	50:36		

24.05. Harelbeke - 4de Sinksenjoggong Eiland

- Dames 6 km (10 Deeln.)

6. Linda Verheyne	27:05	8. Hilde Lamon	28:55
-------------------	-------	----------------	-------

- Heren 10,5 km (59 Deeln.)

8. Philip Vermote	34:28	43. Roger Vanluchene	41:50
12. Dominique Courtens	36:14	46. Geert Libbrecht	42:15
17. Patrick Vanhooren	37:04	48. Jirg Deprez	42:55
25. Freddy Blondeel	38:17	49. Frederick Lessenne	43:08
28. Guido Depraitere	38:23	50. Walter Despriet	43:16
32. Xavier Deprez	39:25	51. Carlos Vandenborre	43:50
38. Johan Christiaens	40:57	52. Frank Bossuyt	44:14
42. Johan Vanmeenen	41:23	53. Jan Schedin	45:11

25.05. Staden - 3de LA-KO-STA Halve Marathon 21km (173 aank.)

96. Guido Depraetere	1:31:28	112. Didier Bataillie	1:33:48
97. Frank Bossuyt	1:31:30	113. Lieven Debeurme	1:33:50
110. Philippe Ryssaert	1:33:44	114. Noël Ottevaere	1:33:51
111. Noël Delombaerde	1:33:46		

27.05. Kortrijk - 15e Sinksenjogging en Halve Marathon

- 11,5 km (249 aank.)

72. Noël Delombaerde	46:08	110. Johan Christaens	49:01
98. Geert Libbrecht	48:04	116. Trees Capon	49:24
103. Stephan Viaene	48:28	156. Eric Viaene	52:12

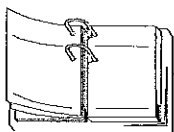
- 21 km (292 aank.)

40. Rony Verhulst	1:17:57	137. Filip Bonte	1:27:34
43. Nick Vermeulen	1:18:08	139. Frank Bossuyt	1:28:23
72. Patrick Vanhooren	1:21:40	159. Jean Pierre Devolder	1:30:23
77. Dominique Courtens	1:22:05	163. Didier Bataillie	1:30:47
98. Lieven Debeurme	1:23:35	164. Alexander Verhulst	1:30:52
100. Marc Taelman	1:23:49	165. Herve Vanhuyse	1:30:53
129. Noël Ottevaere	1:26:46	198. Johan Vanmeenen	1:34:17
Philippe Ryssaert		249. Alain Putman	1:41:55

02.06. Brussel - 20 km van Brussel (20.000 deelnemers !)

270. Nick Vermeulen	1:10:47	2.845. Marc Taelman	1:27:07
587. Rony Verhulst	1:14:57	2.887. Xavier Deprez	1:27:15
1.748. Frank Bossuyt	1:22:30	3.352. Geert Libbrecht	1:28:54

(!! Gelieve uw uitslagen mede te delen aan Frank Bossuyt !!)



Agenda

08.06. Velaines - 3de 20 km van Velaines

20 km om 15 uur

21.06. Ruddervoorde - 12de Ruddervoordse Stratenloop

12 km om 19 u 30

23.06. Harelbeke - 4de Ter Gaversloop

12 km voor de heren - 7,5 km voor de dames om 17 u 30.

29.06. Brugge - 23e Wereldkampioenschap voor veteranen.

25 km om 11 uur.

29.06. Kuurne - 7de Sint-Pietersjogging

7,5 km om 15 u 30.

30.06. Kuurne - 13e Dwars door St-Pieter - 10 mijl

16,095 km om 15 u 30.

05.07. Harelbeke (Oostwijk) - 4de Dwars door 't Ooste
10,5 km voor de heren - 8,5 km voor de dames om 19 u 30.

06.07. Avelgem - 11de 10 Mijl van Avelgem
16,095 km. om 16 uur.

07.07. Kortrijk-Brugge - 10de Internationale Guldensporenmarathon.
42,195 km om 9 uur.

12.07. Bavikhove (Ter Coutere) - 4de Petrus-Run
11,4 km om 20 uur

13.07. Waregem-Nieuwenhove - 16de dwars door Nieuwenhove
10 km om 14 u 45.

14.07. Oostende Lipton Ice Tea Run
10 km om 15 uur.

19.07. Harelbeke (Tuinwijk) - 7de Stratenloop voor Vrije Sporters
11,2 km voor de heren - 4,7 km voor de dames om 19 u 15

19.07. Zwevegem - 3e Keihoekloop
21 km om 19 u 30.

24.07. Deinze - 10de Dwars door Deinze
12 km om 17 u 30.

03.08. Izegem - 10de Massa Mollenloop
15 km om 16 uur.

09.08. Oostduinkerke aan Zee - 9de Golfbrekersloop
12 km om 19 u 30.

14.08. Wenduine - Wenduine 5K
5 km om 20 uur

16.08. De Pinte - 9de Miergoed Jogging
15 km om 19 u 30.

17.08. Rollegem -Kapelle - 2 de Rollegem-Kapelse Stratenloop
16 km om 16 u 30.

23.08. Wevelgem - 4de Kloefhoekloop
16km om 18 u 30

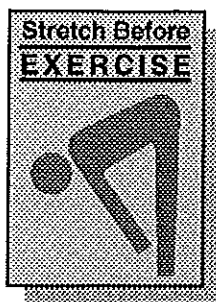


30.08 VERRASSINGSJOGGING

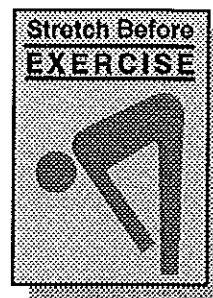
!!!! Houd deze avond vrij !!!!!

31.08. Anzegem - 16de Dwars door Grijsloke
21 km om 15 u 30. (Ook 7 km om 14 uur)

07.09. Brussel - 2de 10 km van Vincent Rousseau
10 km om 20 uur.



Stretching



Niet alle lopers zijn er van overtuigd dat stretching een belangrijk onderdeel van een looptraining kan vormen. Daarom willen we dit onderdeelje van een goeie training eens beter onder de loupe nemen.

Stretching wordt door de meeste mensen enkel gezien als trainingsmiddel om de lenigheid te bevorderen. Het is echter in de eerste plaats een middel om sportkwetsuren te voorkomen.

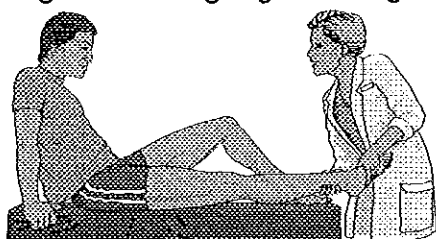
Door een goed uitgevoerde stretching in de **warming-up** is het spier-peesapparaat beter voorbereid op het te leveren werk. De spieren bieden dan minder weerstand tijdens de beweging, waardoor de kans op verrekkingen verkleint en waardoor de bewegingen beter uitgevoerd kunnen worden.

Stretching in de **cooling-down** heeft vooral de bedoeling de spier terug op normale lengte en tonus te brengen en de opgestapelde afvalstoffen terug af te voeren. De recuperatie zal sneller verlopen, zodat de kans op overbelastingsletsel kleiner wordt. Stretching kan ook spierpijn voorkomen en verminderen.

Stretching is onderworpen aan enkele vuistregels die we hier eens op een rijtje willen zetten.

- **Ontspan** je heel goed voor en tijdens het rekken.
- Begin rustig aan iedere rekoefening totdat je het begin van spanning voelt in de spiergroep waarvoor de oefening is bedoeld.
- Zorg ervoor dat de rekbeweging **langzaam** en **onafgebroken** verloopt, zonder te veren.
- Men rekt steeds zonder de **pijngrens** te overschrijden.
- Hou de rekking ongeveer 10 seconden vol en herhaal dit nog eens.
- Men gaat best **systematisch** te werk, van boven naar onder en omgekeerd.
- Denk steeds aan een **goede rughouding** (recht) en een **goede ademhaling**.
- Kom **rustig** uit de rekpositie nadat je de oefening hebt gedaan.
- Raak niet ontmoedigd als je niet meteen alle rekoefeningen goed kunt uitvoeren. Het heeft je meestal jaren gekost om stijf te worden, en het zal tijd kosten om het proces om te keren.

In ons volgende blaadje volgt de uitleg van enkele basisrekoefeningen samen met een afbeelding van de uitgangshouding en uitvoering van elke oefening.



Tot dan !

Liane.

