

de Gavertrimmer

Tijdschrift Joggingclub Harelbeke



Januari 1997

N° 7



Nog een paar keer slapen en het is zover.
Onze Tocht der Tochten,
Onze Elfstedentocht,
Onze eigenste Tiegem-Harelbeke.



Je moet toegeven dat er inderdaad sterke gelijkenissen zijn.

Je kan namelijk pas deelnemen als je lid bent van de vereniging en de wedstrijd valt altijd uiterst ongelegen.

Te vroeg in het jaar, nog veel te koud, te glad of te nat.

Te vroeg in de morgen (welke wedstrijd start nu om 08 u !) en niet passend in het trainingsschema.

Bovendien moet je opboksen tegen de spanning die er heerst rond uw plaats, uw tijd (14,53 km liefst binnen het uur) enz.

Kortom, Voorzitter wat doe je ons aan?... (vergis u niet , hij heeft het zo bedoeld, want Tiegem-Harelbeke ... "da's voor d'echte")

We lopen natuurlijk voor ons aller glorie (en plezier) zodat we in 1997 onze medemens fier in de ogen kunnen kijken en zeggen: " 't Was afzien, maar ik was erbij ! "

Er zijn natuurlijk ook enkele records die we graag zien sneuvelen, zoals daar zijn:

Grootste aantal aankomsten : 53 in 1995

Grootste aantal aangekomen vrouwen : 5 zowel in 1992, 1993 als in 1994

Grootste aantal aankomsten binnen het uur : 15 in 1996

Snelste tijd ooit : 0.50.37 gelopen door John Vanneste in 1995

Snelste tijd ooit bij de dames : 1.08.26 gelopen door Trees Cappon in 1995

We zijn nu met 93 gavertrimmers, dus dat eerste record moet er aan.

We hopen op meer dan 60 deelnemers en ik kijk al met spanning uit of de verschillende favorieten (zeg maar de eerste tien van vorig jaar) ook dit jaar het goede weer zullen maken en wat met de nieuwe leden en de ieder jaar opduikende outsiders die goed bezig zijn?

Ik wens hen allen nog een aantal onrustige nachten.

Ons zevende nummertje, net op tijd klaar voor Tiegem-Harelbeke, bevat weer de gebruikelijke ingrediënten, hopelijk vind je uw gading, zo niet laat het ons weten.

PS: Ik wacht nog op enkele uitslagenlijsten van onze marathonlopers.

Xavier

OVERZICHT VAN EEN JOGGING-JAAR

Naast het kalenderjaar en het schooljaar hebben de echte sportmannen een andere jaarindeling. Dit betekent een aparte instelling :

HOE ZIEN DE VERSCHILLENDE PERIODES ER UIT ?

VOOREERST : DE RUSTPERIODE

" *Rust Roest* ", een oud maar waar gezegde, kan heden ten dage niet meer. Met de jaren komen de kilootjes en de stijfheid der spieren er te gemakkelijk bij. We hebben het hier over de periode die gewoonlijk ingaat na de "top prestatie". Een periode waarin men toch nog één of twee keer per week blijft joggen, waarin men de geest tot rust laat komen, waarin men ook meer aandacht heeft voor dingen die toch ook belangrijk zijn. Een periode waarin men ook oog heeft voor andere sporten die men anders niet meer beoefent. Kortom, een periode waarin men geniet van "*de geneugten des levens*".

Deze actieve rustperiode duurt zolang tot men stilaan terug overgaat naar de nieuwe voorbereidingsperiode. Men krijgt terug *goesting* !

DEZE PERIODE NOEMT MEN : DE OPBOUWINGSPERIODE

Voor een afstandsloper betekent het "*duur*"lopen . Men voert stelselmatig de training op, om terug te komen tot de mogelijkheid een grotere afstand te verwerken. Men legt een basis waarop de volgende trainingsperiode zal kunnen gebouwd worden.

Hier moet men leren *stelselmatig* op te bouwen. Het mag niet te snel gaan, dan doet men eerder aan roofofbouw. Dat wreekt zich vroeg of laat en dan moet men terug van nul herbeginnen. Hoe *grondiger de opbouw*, hoe sterker men staat om tegenslagen of belemmeringen te overwinnen. Deze periode kan of moet eigenlijk de langste zijn. Eens men mentaal en fysiek klaar is, komt men uiteindelijk aan een heel intensieve periode toe.

DIT NOEMT MEN : DE AFWERKINGSPERIODE

Men is meerdere dagen met sport bezig, men beschouwt de wedstrijden als testen, men streeft naar topprestaties.

We moeten hier onze geest en ons lichaam volledig onder controle houden. We moeten met zorg de evolutie van de prestaties in het oog houden. We moeten ons hoeden voor overtraining ! ***Alle trainingen en wedstrijden staan in het teken van het uiteindelijke doel.*** Dit kan zijn, een marathon, een halve marathon of een gewone wedstrijd. We maken een schema dat we proberen te volgen volgens eigen persoonlijkheid en familiale omstandigheden. We zijn klaar voor de volgende periode.

AIS LAATSTE : DE PRESTATIEPERIODE

Deze periode is beperkt ; men moet er *zuinig* mee omgaan. Immers, hoe groter "de vorm" , hoe vatbaarder men is voor kwetsuren . We moeten niet naïef zijn en geloven dat deze periode eeuwig blijft duren . Op het ogenblik dat het nog juist goed gaat moet men *wijsselijk* de riem iets losser aanspannen, en terug aan een rustperiode beginnen. Als men er niet zo over denkt dan legt je lichaam er zichzelf - soms letterlijk- bij neer.

Elk voor zich beslist dan wanneer men een nieuwe opbouwperiode start.

Noel

AEROBE TRAINING EN GEBRUIK VAN HARTSLAGMETER

vervolg op samenvatting studieavond Dr. Vandebuerie

HARTSLAGMETING VOLGENS DE KARVONEN- FORMULE

(gebeurt op basis van geschatte max. HF.)

Via het hieronder uitgewerkt voorbeeld kan je voor jezelf de diverse trainingszones gaan opstellen.

Vb. X is 33 jaar
X heeft een max. HF $(220 - 33) = 187$
X heeft een rustpols van 48 (wakker maar liggend)

KARVONEN FORMULE :

$HF_{\text{training}} = HF_{\text{rust}} + \dots\% \times (HF_{\text{max}} - HF_{\text{rust}})$
 $\dots\% = \text{vul de gewenste intensiteit in ; vb } 60\%$

Dit geeft voor X :

<u>zone</u>	<u>Intensiteit</u>	<u>HF</u>
1. Gewichtskontrol zone	Tot 60 %	132
2. Fitheidszone	Tot 70 %	145
3. Extensieve duurzone	Tot 80 %	159
4. Intensieve duurzone	Tot 90 %	173

TRAININGSTIP :

Trainen in de verschillende zones geeft onmiskenbaar een prestatieverbetering. Steek dus variatie in je training.

Vb:	- lange ext. duurloop	Laag aëroob	± 2 uur
	- korte ext. Duurloop	Hoger aëroob	± 1 uur
	- intervaltraining	Laag en hoog aëroob	± 1 uur
	(Minutenloop, heuvelloop , pyramideloo, fartlek)		

WIST JE DAT :

- Je op een wedstrijddag ten laatste om 8 uur uit de veren moet ;
- Je best de laatste 3 uur voor de wedstrijd niets meer eet ;
- Je aërobe fitheid verbetert tot je 25ste en vervolgens per 10 jaar met 4% daalt ;
(voor een getraind lichaam)
- Aktief herstel na een wedstrijd (cooling down) een trage polsdaling geeft maar wel zorgt voor een integraal herstel ;
- Je lichaamsgewicht voor een marathon gerust 2 kg hoger mag zijn dan je normaal lichaamsgewicht (opslag van vocht en koolhydraten)
- Je lichaam genoeg vetten bezit om 7 marathons na elkaar te lopen ;
- Hartslagmeting steeds sportspecifiek moet worden bekeken (lopen, fietsen, zwemmen) .
Zo doet een Gavertrimmer best een test op de loopband en niet op de home-trainer. In vergelijking met een fietser of een zwemmer zal een loper tijdens de inspanning steeds een hogere HF hebben omdat hij zijn lichaam zelf draagt.

Voorstelling van enkele leden

naam : De Rammelaere Geert adres :

gezinstoestand : gehuwd met Sabine Dekijvere (ergotherapeut)

werk : metaalbewerker bij GELDOF Harelbeke

waarom lopen als sport : lopen is fysisch zeer veeleisend en ontspant hem dus het meest (beoefent deze sport pas één jaar)

beste prestaties : Rapper dan een ezel in 1996 in 1.32 en de halve marathon van Ploegsteert in 1996 in 1.32

ambities : voorlopig blijft lopen pure liefhebberij maar ooit eens Kortrijk Brugge kunnen lopen is een mooi toekomstperspectief

andere hobby's of bijzonderheden : mini-voetbal spelen bij Ingelmunster in 1^{ste} provinciale, fervente kaarter bij een club en met zijn Briard-hond naar de hondensclub gaan



naam : Ameije Carl

adres :



gezinstoestand : ongehuwd

werk : nachtverpleger in ziekenhuis te Waregem

waarom lopen als sport : werd duidelijk door de loopmicrobe gebeten via Lieven Debeverne die hem begeleidde (= meesleunde) in de beginfase, zowat een jaar geleden.

beste prestaties : (in zijn voorlopig korte carrière) de 10 mijl van Antwerpen (1.11.38)

ambities : ooit de marathon Kortrijk - Brugge lopen

andere hobby's of bijzonderheden : antiek verzamelen en zelf restaureren, schilderen en behangen, huizen kijken met het oog op ...

naam : Christiaens Alain

adres :

gezinstoestand : ongehuwd

werk : metaalbewerker bij firma FRAVO te Dottenijs

waarom lopen als sport : fysisch zwaar, dus belangrijk om een beetje te vermageren (echter... zie hobby's!)

beste prestaties : in zijn achtjarige loopcarrière springt de marathon van Rotterdam in 1992 (3.00.47) er tussenvit

ambities : een marathon lopen binnen de drie uur!

andere hobby's of bijzonderheden : geen, tenzij frieten gaan eten bij Conny (allen daarheen)



Verbeteringen en veranderingen aan de laatst gepubliceerde ledenlijst:

Dujardin	Luc
Dujardin	Rudy
<u>Vandendorpe</u>	Philip

Nieuwe leden sedert laatst gepubliceerde ledenlijst:

Maesen	Rony
Mareel	Eline
Mareel	Rudy
Mareel	Virginie
Vandoorne	Franky

en zoals steeds fouten of onvolledigheden melden aan Xavier (056/22 86 90)



Prestaties

Nagekomen uitslagen

20.09. Lendelede - 4de KB-Sport-Run 15 km (39 Aank.)

7. Dominique Courtens	1:00:30	29. Geert Derammelaere	1:12:38
13. Franky derammelaere	1:03:11	31. Jan Schedin	1:14:09
22. Guido Depreitere	1:05:42		

20.10. Reims - Marathon 42,194 km (2249 Aank.)

1103. Noel Ottevaere	3:27:59	1538. Frank Bossuyt	3:43:41
1104. Rudy Dujardin	3:28:00		

22.12. Deerlijk - 13de Kerstcorrida

- 5 km (662 aank.)

244. Trees Cappon	21:52	366. Marleen Devos	24:32
319. Mark Taelman	23:18	416. Erik Kerckhof	25:32
353. Antoon Goethals	24:17		

- 15 km (488 aank.)

53. Patrick Vanhooren	56:58	274. Jean Pierre Devolder	1:07:23
55. Rony Verhulst	57:04	278. Hans Schedin	1:07:31
59. Geert Verschaeve	57:16	281. Jan Schedin	1:07:34
82. Lode Schamelhout	58:27	289. Roger Vanluchenen	1:08:00
89. Franky Derammelaere	58:56	291. Stephan Viaene	1:08:11
124. Geert Migneau	1:00:29	304. Lieven Missiaen	1:08:55
129. Lieven Debeurme	1:00:34	330. Virginie Mareel	1:10:06
141. Noel Ottevaere	1:01:03	331. Rudy Mareel	1:10:07
183. Wim Windels	1:03:05	342. Jan Theunynk	1:11:23
188. Johan Christiaens	1:03:19	354. Ignace Destorme	1:12:04
196. Geert Libbrecht	1:03:43	388. Eric Viaene	1:14:18
202. Didier Bataillie	1:03:58	407. Christine Verthe	1:15:18
204. Carlos Deman	1:04:03	418. Stefaan Vandeputte	1:16:40
208. Rudy Dujardin	1:04:16	434. Hilde Lamon	1:17:52
215. Guido Depaitere	1:04:39	435. Gerrit Steyt	1:17:53
246. Jochen Dewaele	1:06:03	446. Frank Degeyter	1:19:13
254. Frank Bossuyt	1:06:23	476. Lucien Vanhoutte	1:29:31

26.12. Torhout - 8ste Sint-Jozefscorrida - 10 km (973 aank.)

40. John Vanneste	33:13	494. Frank Bossuyt	44:11
311. Johan Christiaens	40:51	507. Hans Schedin	44:32
322. Geert Libbrecht	41:03	534. Jean-Pierre Devolder	45:10
345. Carlos Deman	41:39	604. Virginie Mareel	46:52
350. Didier Bataillie	41:43	605. Rudy Mareel	46:52
392. Geert Derammelaere	42:23		

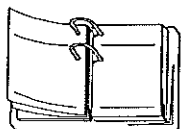
29.12. Sint-Eloois-Winkel - 19 de San Silvestercorrida - 8.5 km (249 aank.)

38. Franky Derammelaere	33:11	81. Geert Derammelaere	35:41
-------------------------	-------	------------------------	-------

Heet van de naald, het resultaat van de COOPER-TEST van 22 januari 1996.

De piste lag er te glibberig bij, het was dus verre van ideaal lopen maar de gavertrimmers laten zich door niets of niemand tegenhouden, vooral de volgende heren en dames niet !

Vanneste John	3560 m
De Rammelaere Franky	3235 m
Verschaeve Geert	3170 m
Schamelhout Lode	3130 m
Devolder Bart	3040 m
Christiaens Alain	3000 m
Libbrecht Geert	2997 m
Vandoorne Franky	2953 m
Bataillie Didier	2940 m
De Rammelaere Geert	2908 m
De Praitere Guido	2880 m
Schedin Hans	2855 m
Theunynck Jan	2847 m
Schedin Jan	2820 m
Dujardin Rudy	2776 m
Viaene Stephan	2757 m
Capon Trees	2716 m
Pappijn Leon	2636 m
Verthe Christine	2636 m
Deprez Jinte	2620 m
Viaene Eric	2594 m
Ottevaere Noël	2520 m
Holvoet Liane	2454 m
Deprez Ine	2203 m



Agenda

02.02. Tiegem - Harelbeke

14,580 km om 8 uur.

!! Verzamelen aan de sporthalle om 7 uur, vertrek per bus om 7 u 30 !!.

09.02. Dadizele - 19de Internationale Parkloop

Dames 1,7 km en Heren 4,250 km vanaf 14 uur.

02.03. Oostende - Brugge 4 de-Ten Miles

16,095 km om 11 uur.

08.03. Ingelmunster - 11de Brigandsloop

14 km om 14 u.30. (Ook 3,5 en 7 km om 14 uur).

09.03. Torhout - 3de Halve Marathon

21,097 km om 10 u 30.

15.03. Wervik - Derde 10 mijl door Wervik

16,9 km om 15 u 10. (Ook 6,6 km om 14 u 30)

22.03. Gavertrimmersfeest

23.03. Moorslede - Halve marathon van het Gemeenschapsonderwijs

21,097 km om 14 u 45. (Ook 7 km om 14 u 45)

VOORJAARSMARATHONS

06.04. Parijs - 21ste marathon van Parijs

13.04. Antwerpen - Lipton Ice Tea Marathon

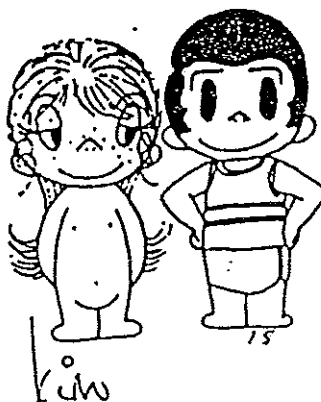
42,195 km om 13 uur.

13.04. Londen - Marathon

20.04. Rotterdam - 17de Marathon

42,195 km om 12 uur. (Ook 10 km)

Liefde is...



- hem toelaten een hele
maraton te lopen

TM Reg. U.S. Pat. Off. - All rights reserved
© 1983 Los Angeles Times Syndicate

PLANNING GAVERTRIMMERS VOORJAARSMARATHONS

Week	13.01 - 19.01.97	20.01 - 26.01.97	27.01 - 02.02.97	03.02 - 09.02.97	10.02 - 16.02.97	17.02 - 23.02.97	24.02 - 02.03.97
Maandag							
Dinsdag	12,5 km Zweveg	12,5 km Zweveg	12,5 km Zweveg	12,5 km Zweveg	12,5 km Zweveg	19 km Ooigem	19 km Ooigem
Woensdag	13,5 km Groepstraining	13,5 km Groepstraining	13,5 km Groepstraining	13,5 km Groepstraining	13,5 km Groepstraining	13,5 km Groepstraining	13,5 km Groepstraining
Donderdag							
Vrijdag	14 km De Lille	14 km De Lille	14 km De Lille	14 km De Lille	14 km De Lille	21 km Moen	21 km Moen
Zaterdag	19 km Ooigem	19 km Ooigem		19 km Ooigem	27 km Peter Benoit	30 km Gavers (5x6 km)	27 km Peter Benoit
Zondag	14,5 km Groepstraining	14,5 km Groepstraining	15 km WED Tiegem - HBK	14,5 km Groepstraining	14,5 km Groepstraining	14,5 km Groepstraining	16 km WED 11u.: Oost.-Brug
Tot. km	73,5 km	73,5 km	55 km	73,5 km	81,5 km	98 km	96,5 km

Week	03.03 - 09.03.97	10.03 - 16.03.97	17.03 - 23.03.97	24.03 - 30.03.97	31.03 - 06.04.97	07.04 - 13.04.97	14.04 - 20.04.97
Maandag			14 km De Lille				
Dinsdag	12,5 km Zweveg	19 km Ooigem	19 km Ooigem	19 km Ooigem	12,5 km Zweveg	12,5 km Zweveg	12,5 km Zweveg
Woensdag	13,5 km Groepstraining	13,5 km Groepstraining	13,5 km Groepstraining	13,5 km Groepstraining	13,5 km Groepstraining	13,5 km Groepstraining	13,5 km Groepstraining
Donderdag							
Vrijdag	14 km De Lille	21 km Moen	21 km Moen	21 km Moen	14 km De Lille		
Zaterdag	14 km WED Brigandloop	16,9 km WED 15.10u. Wervik	30 km Gavers (5x6 km)	30 km Gavers (5x6 km)	21 km Moen		
Zondag	21 km WED 10.30u. Torhout	14,5 km Groepstraining		14,5 km Groepstraining	Marathon Parijs	Marathon Londen/Antwerp	Marathon Rotterdam
Tot. km	75 km	85 km	97,5 km	98 km			

DRINGENDE OPROEP

Op 8 februari heeft de verkiezing plaats van de sportlaureaten 1996.

- Als club hebben we ons kandidaat gesteld voor "sportclub van het jaar".
- Virginie Mareel sinds een paar weken lid, is kandidaat sportjunior.

We verzoeken dan ook alle leden een inspanning te doen om **MASSAAL AANWEZIG TE ZIJN** om onze club te vertegenwoordigen.

Kledij Gavertimmers gewenst !!!!.

<u>Plaats : Ontmoetingscentrum Harelbeke</u> <u>datum : 8 februari 1997 om 16.00 uur</u>

ps : zoek de spellingsfout

Weetjes

- We vernamen het overlijden van de moeder van Pol Andries. Aan gans de familie bieden we onze christelijke deelneming aan.
- Sofie, dochter van Rik Schedin, wensen we een spoedig herstel na het zware verkeersongeluk waarvan zij het slachtoffer was.
Tevens wensen we Rik proficiat met zijn geslaagd TV optreden !
- Anne Mie, echtgenote van Lieven Debeurme : spoedig herstel en veel moed !
- Onze gekwetsten : Tony Eggermont, Carlos Vandenborre, Xavier Deprez, Yvan Vandepuut, Dominique Courtens...

We verontschuldigen ons voor het niet vernoemen van eventueel andere
graag een seintje

DRINKMARKET
JUPILER

Drinkcenter
CALLEMEYN

Deerlijksesteenweg 6

open van 9 tot 19h + zondagvoormiddag



ARGENTA
uw opeltje voor de dorst

ERIK DE JONGHE

Stasegemsesteenweg 74 - 8530 Harelbeke
Tel. 056/ 72.99.44

Vit Sympathie

Gemeenteraadslid

Linda Verheye

**DE DUYSENT PERYCKELS
VERDUIVELD LEKKERE SNACKS**

ST JANSSTRAAT 29
8500 KORTRIJK
tel. 056/21.54.63
(gesloten dinsdag)

*iedere 1 ste zondag van de maand:
JAZZBAND*

**Lecompte
zakenkantoor**

SNEPPESTRAAT 17 - 8560 WEVELGEM
tel (056) 41.44.23 - fax (056) 40.43.21

*verzekeringen * leningen * beleggingen*

DELSPORT

VREDESTRAAT 72
8790 - WAREGEM

tel. 056/60.30.29

Deneckere Rik
sanitair, zink en asfaltwerken

Henri Lebbestraat 97
8790 WAREGEM

Tel. 60.75.22
BTW 533.477.234



Bierhuis

't BROUWPUTJE

**FINA STATION
JACHRISS**

Kuurnsestraat 2 - 4
8531 HARELBEKE (Hulste)
tel/fax 056/ 71.22.98