

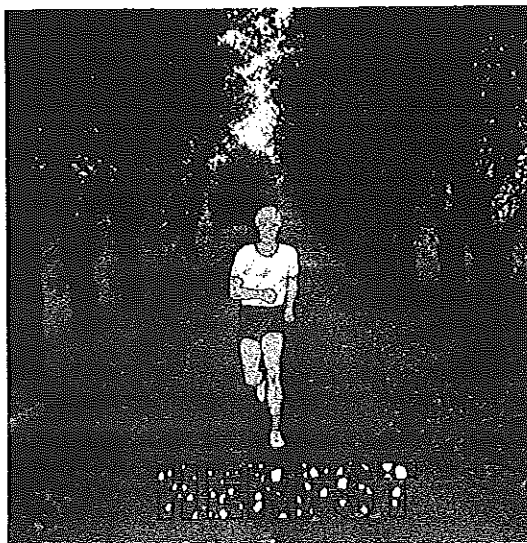
de Gavertrimmer

Tijdschrift Joggingclub Harelbeke



November 1997
N° 11

Herfst, voor sommigen een beetje mistroostige periode, maar voor anderen betekent dit het plezier terugvinden om in de modderige, natte gavers te lopen tussen de vallende bladeren en de snijdende wind.



Daarom extra aandacht voor de bijdrage van Trees Capon (trainingstips, kaartje Gavers en data crosswedstrijden).

't Wordt heerlijk lopen dank zij Trees.

Erik Viaene won persé zijn leuke herinneringen aan de verrassingsloop eens op papier zetten en wij hielden hem niet tegen.

Waarschijnlijk (op dit ogenblik nog niet zeker) staat er ook een bijdrage in van onze freelance reporter Patrick Vanhooren.

We brengen begrip op voor de loopverslaving van Frank De Rammelaere en misschien vind je ook enig soelaas bij het medisch berichtje.

Frank Bossuyt showt weer zijn verzameling uitslagen en toont de volgende mogelijke loopafspraken.

Christine Verthé verzorgt de weetjes en brengt een verrassend artikeltje.

Straks bel ik nog enkele Gavertrimmers en dwing ze tot onthutsende bekentenissen, te lezen in «voorstelling leden»

En als ik nu nog iets vergeten ben -tja, lees het toch maar.

Minder leuk nieuws is het volgend lijstje, dit zijn namelijk de namen van de leden die er blijkbaar volgend jaar niet meer zullen bij zijn, want ze hebben bij deze hun inschrijvingsgeld nog niet betaald. Is het enkel vergetelheid of nemen ze inderdaad afscheid van ons ?

Christiaens Alain	Condijzer Stijn	Courtens Dominique	Debrabandere Luc
Delombaerde Noel	Destorme Ignace	Dewaele Jochen	Dewaele Yves
Grymonprez Kurt	Lamon Hilde	Leroy Jean Claude	Steyt Gerrit
Vandendorpe Philip	Vandeputte Stephan	Vanhoutte Mark	Vanloot Geert
Vanneste John	Verhulst Alexander	Waelkens Jimmy	Wostijn André

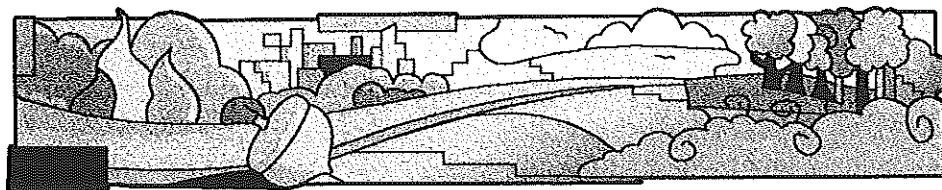
Het positieve (om te eindigen) zijn volgende nieuwe leden :

*Vermaere Helmut
Debaveye Jozef
Bossuyt Tom*

De volgende keer de volledige definitieve lijst met alle gegevens van elk lid, beloofd !

Xavier,

Laat ons
eens samen
gaan
crossen.



Terwijl de meeste lopers (of loopsters) het misschien hebben over het lange afstandslopen en over de marathon, gaat mijn voorliefde uit naar de kortere afstanden . meer bepaald het 'veldlopen'.

Dit is een discipline waarbij er gelopen wordt met spikes, omdat het terrein meestal weidegrond of bosgrond is en nogal moerassig kan zijn.

De afstanden die er gelopen worden, zijn aangepast aan de leeftijdscategorieën (van benjamin tot veteraan) en aan de bovenvermelde zware parcours.

Dergelijke discipline vergt niet alleen speciaal schoeisel, maar zeker aangepaste training.

Specifieke training voor het veldlopen bestaat uit :

1. Een algemene conditie d.w.z. reeds een basis leggen tijdens de zomermaanden, door middel van duurlopen en langere wedstrijden.
2. Opbouw enkele weken vóór het cross-seizoen d.m.v.
 - in en outs = 50m traag, 50m vlug en dit gedurende dertig minuten
 - fartlek = op een oneffen terrein (bv. Kluisbos) en volgens het gevoel enkele versnellingen uitvoeren, dit maximum veertig minuten (hangt af van het niveau van de atleet)
3. Tijdens de weken van het cross-seizoen tweemaal in de week intervaltraining.
vb :
 - op dinsdag : 10 x 200 m (of 400 m) met een intensiteit van 85%, telkens dezelfde afstand rusten.
 - op donderdag : 3 x 1000 m met een intensiteit van 85 %, telkens 2 minuten recuperatietijd nemen.

Opgepast, loop telkens uw intervallen binnen uw mogelijkheden !

Het (ons allerbekend) trainingsdomein 'De Gavers' is daarbij heel goed geschikt, om niet te zeggen ideaal.

De min of meer bosgrond waarop we lopen is veel geschikter dan de harde tarmac van de straat en voorkomt onrechtstreeks de specifieke sportblessures.

De Gavers hebben ook niet de eentonigheid van het straatlopen en dat is ook eigen aan het 'crossen'.

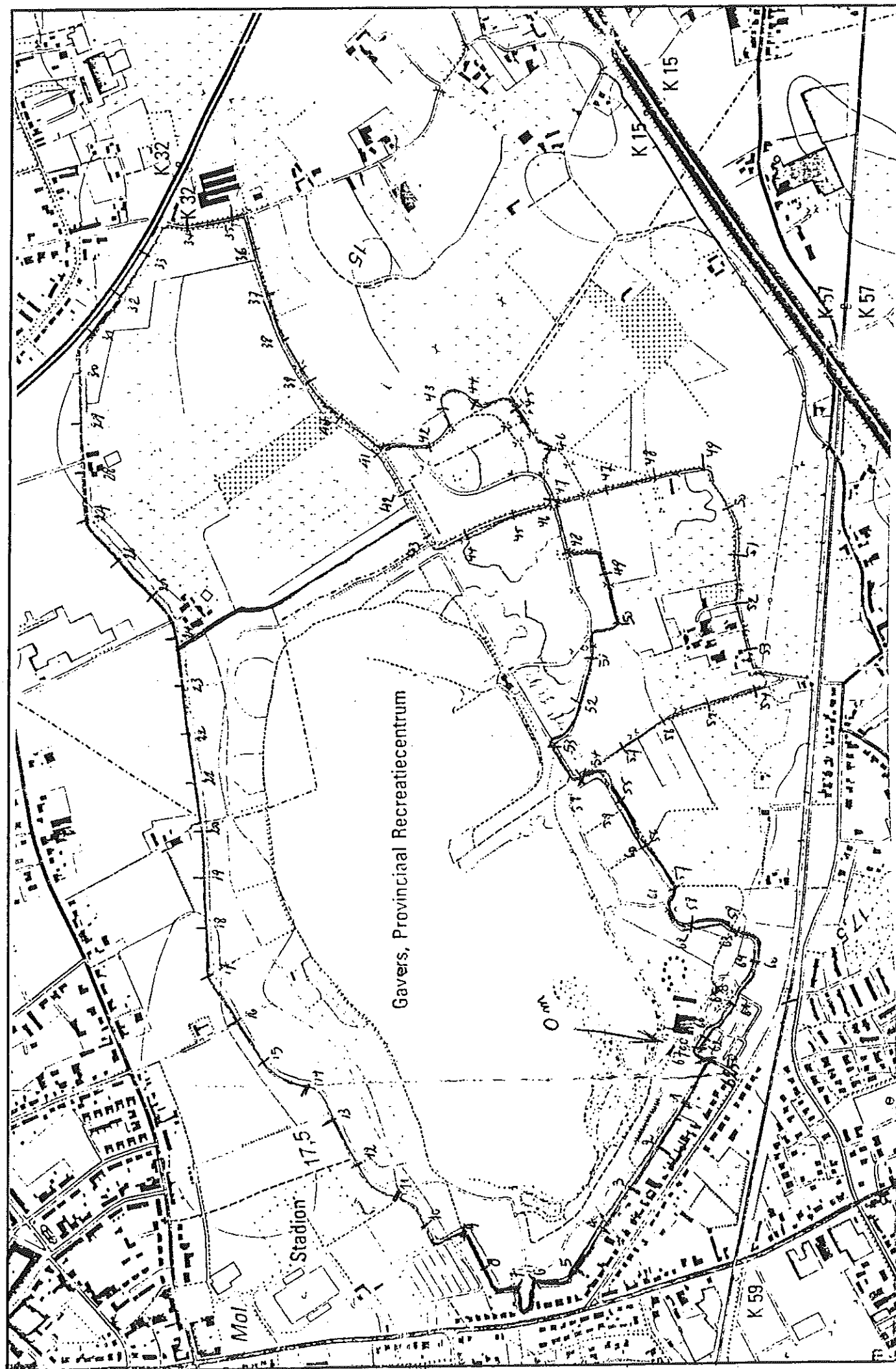
Het verloopt over een kronkelend parcours, waarbij er tijdig wordt afgezwinkt naar links of rechts en achter iedere bocht volgt dan verrassend een smal paadje of een flinke heuvelloop.

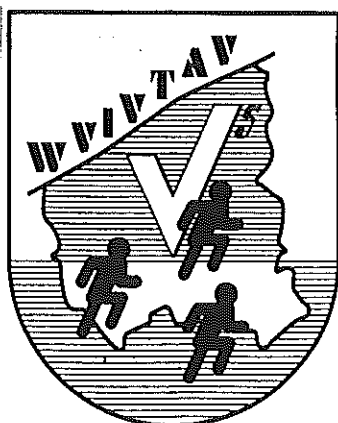
Niet alleen het parcours kan je verrassen, maar ook je medeloopsters, vandaar dat die 'weerstandstraining' zeker nodig is als goede voorbereiding.

We hopen nu maar dat er enkele gavertrimmers eens een crossje meepikken, want het is zeker geen loze belofte : een goede basis 's winters geeft een geslaagd zomerseizoen als gevolg. Dus crossen maar ! (zodat de wasmachine op volle toeren kan draaien, want vuile was verzekerd).

Hierbij aansluitend vind je een kaartje van de Gavers met exacte afstanden (per honderd meter). De start of nul meter is bij Bloso aan het begin van het fietspad, richting sporthal. Het origineel is passend bijgekleurd en misschien daardoor wat duidelijker dan deze kopie. Je bent altijd welkom om bij mij thuis je kaartje te laten bijkleuren.

Trees Capon





11e VELDLOOPCRITERIUM VOOR VRIJE SPORTERS 1997

MET MEDEWERKING VAN
DE W.V.L.V.T.A.V. (Hoofdinrichter)
DE WEEKBODE - D.V.V. (sponsors)

VRIENDEN ATLETIEK DADIZELE (V.A.D.)
B.G.J.G. + K.W.B. GELUWE
DE KREKELVRIENDEN MEULEBEKE + A.V.I.
VRIJE ATLETIEKCLUB BEVEREN-LEIE (V.A.C.B.L.)
RUNNING TEAM OLYMPIC MENEN (R.T.O.M.)
DARING ATLETIEKCLUB BRUGGE (SODIBRUG)
DADIZEELSE PARKLOPERS (DA.PA.LO.)
V.Z.W. JONGERENCROSS
ATLETIEK BEWEGING MARKE (A.B.M.)
ATLETIEK VERENIGING INGELMUNSTER (A.V.I.)

(De inrichters)

WEDSTRIJDKALENDER :

09 FEBRUARI :	DADIZELE
16 FEBRUARI :	GELUWE
02 MAART :	MEULEBEKE
16 MAART :	BEVEREN-LEIE
28 SEPTEMBER :	MENEN
12 OKTOBER :	ZEEBRUGGE
26 OKTOBER :	MOORSLEDE
08 NOVEMBER :	WAREGEM
11 NOVEMBER :	MARKE
16 NOVEMBER :	INGELMUNSTER

De Krant van West-Vlaanderen
DE WEEKBODE





Ik heb zo het vermoeden dat onze vriend Franky De Raemelaere niet alleen een zeer « snelle » loper is maar dat hij ook zeer veel loopt (wedstrijden dan).

Hij bezorgde ons een lijstje van alle reeds door hem gelopen wedstrijden.

Teveel, ...of doet er nog iemand beter ?

Laat het ons weten !

datum	wedstrijd	afstand (m)	plaats	tijd
02/02/1997	Tiegem-Harelbeke	14580	4 ^{de}	0.55.26
02/03/1997	Oostende -Brugge	16800	122 ^{ste}	1.01.38
08/03/1997	Brigandloop	15000	25 ^{ste}	0.53.49
09/03/1997	Torhout, halve marathon	21000	169 ^{ste}	1.19.51
14/03/1997	Sluis, zwinstedenloop	21000	84 ^{ste}	1.22.53
16/05/1997	Harelbeke, sinksenjogging	10500	13 ^{de}	0.36.38
19/05/1997	Kortrijk, halve marathon	21000	124 ^{ste}	1.28.18
23/05/1997	Bavikhove, Body-Fit	10500	2 ^{de}	0.38.54
14/06/1997	Rekkem, breughelloop	16500	8 ^{ste}	1.00.18
22/06/1997	Harelbeke, ter Gavers	11500	13 ^{de}	0.43.37
29/06/1997	Kuurne, St. Pieter	17500	37 ^{ste}	1.05.17
04/07/1997	Harelbeke, t'Ooste	10500	7 ^{de}	0.39.49
06/07/1997	Kortrijk-Brugge, marathon	42195	88 ^{ste}	2.56.07
11/07/1997	Bavikhove, petrusrun	11400	10 ^{de}	0.41.47
12/07/1997	Izegem, kastelenloop	21300	25 ^{ste}	1.26.45
19/07/1997	Bavikhove, tuinwijk	12000	15 ^{de}	0.45.39
20/07/1997	Oostende, Liptonrun	9500	192 ^{ste}	0.34.24
25/07/1997	De Haan, 10 mijl	12000	4 ^{de}	0.42.17

Even een "medisch" berichtje

MEI 1997 ■ RUNNER'S WORLD 69

FOTO: SIBO MARTENS



MARETAK

TOVERRECEPT VOOR PIJNLIJKE PEZEN

Kent u nog de toverdrank van de oude, eerbiedwaardige druïde Panoramix? Waarmee de inwoners van een klein Galisch dorpje onoverwinnelijk bleken? Zo dat de Romeinen zich stukbeten op de manschappen rond Asterix en Obelix? Het belangrijkste bestanddeel verkreeg Panoramix met zijn gouden snoeimes: maretak. Voor de smaak voegde hij er nog wat zee-kreeft aan toe.

Die maretak, ons vooral bekend als kerstversiering, dook onlangs op in een achillespees! De Belgische ultraloper Jan Vandendriessche kreeg een onderhuidse inspuiting rondom de pees met maretak-extract en binnen vijf dagen kon hij weer lopen. Veertien dagen later voltooide hij al een wedstrijd over honderd kilometer. Ook andere ontstekingen werden op deze wijze met succes bestreden.

De bijzondere werking van het kruid maretak is al langer bekend. Toepassingen

worden evenwel in het alternatieve circuit (homeopathie en antroposofie) aangetroffen en zelden in de reguliere geneeskunde. Zo wordt maretak gebruikt bij hoge bloeddruk en vaatstoornissen, bij gewrichtsklachten, ter verbetering van het immuunsysteem van kankerpatiënten en ook als eetluststimulant.

De Belgische sportarts Demanet, onder meer begeleider van Vandendriessche, is zeer lovend over het effect van de behandelingen met maretak. 'Achillespezen die rijp zijn voor een operatie, worden vaak in zeer korte tijd genezen. Het geeft echt revolutionaire resultaten. Ook kniepezen zijn hier erg geschikt voor. Het mooie is dat de behandeling op een veilige manier plaatsvindt, met kleine prikjes rondom de pees. De standaardverzorging, een inspuiting met corticosteroïde, kun je in relatie tot deze behandeling echt een medische fout noemen.

De achillespees is een van de kwetsbaarste plekken van de hardloper.

Ik geef de inspuitingen in oplopende doses, en meestal is er al na één dag een effect op de ochtendstijfheid. De pees moet tegelijkertijd met ijs worden behandeld, tien minuten voor en na een inspanning, en ik schrijf ook diepe, dwarse fricties voor. Het werkt eenvoudig, terwijl je er helemaal niets verkeerd mee kunt doen.'

De enige beperking die Demanet heeft, is de verkrijgbaarheid. Hij haalt het uit Duitsland. In Nederland wordt maretak op de markt gebracht onder de merknaam Iscador. Laat toepassing en inspuiting over aan een deskundige arts. Of denk voor het beste recept even terug aan de permanent sterke Obelix: hij viel als kind in de ketel met toverdrank.

Het begon allemaal met bovenstaand artikeltje in Runners World van mei 1997. Na het lezen was ik onmiddellijk geïnteresseerd daar ik nogal last heb van ontstekingen aan pezen (achilles, binnenvoet, enz).

Bij een toevallig gesprek met John Vanneste vertelde hij me dat hij een paar jaar terug bij dokter Daman van Heule met succes een behandeling met maretak voor een peesontsteking had ondergaan.

Navraag bij mijn huisdokter (B. Veys) leverde als resultaat dat hij dat niet kende, maar hij was wel bereid het product in te spuiten als ik het bemachtigde.

Onze huisapotheker (gavertrimmer Frank Degeyter) had daar al iets van gehoord en zou dat eens uitzoeken.

Bleek dat maretak als inspuitproduct te krijgen was. Een bestelling volgde.

Een paar dagen later kocht ik het product "Viscum album-Injeel" van de firma - Heel (10 ampullen voor 247 fr.).

De bijsluiter stelde mij gerust: het product is zowel te drinken als in te spuiten, zowel voor kinderen als voor volwassenen. Dus een mogelijke nevenwerking is er helemaal niet.

Ik dacht dus van baat het niet dan schaadt het niet en trok op een maandagavond naar dokter Veys. Die had wat argwaan tegen een product dat zowel drinkbaar als spuitbaar zou moeten werken, maar toog dan toch maar aan het werk.

Vertel ik nog vooraf dat ik op dat moment (september 1997) niet meer liep sedert 14 juli 1997 wegens ontstekingen.

Ik kreeg dus inspuitingen waar ik ze vroeg, vier in het totaal: achillespees links en rechts, binnenvoet links en rechts.

De dinsdag geen verschil in pijn, de woensdag alle pijn verdwenen! Ongelovig ben ik gaan lopen de woensdagavond en jawel de donderdag terug pijn, zij het in veel mindere mate.

De donderdagavond belde ik opnieuw aan bij de dokter en verkreeg nog eens vier inspuitingen. Ik maakte meteen een afspraak om de laatste sessie inspuitingen de volgende maandag te komen halen (drie inspuitingen met telkens een paar dagen tussen is eigenlijk de juiste manier van werken).

Ik ben niet meer teruggegaan en ondertussen loop ik weer naarstig vele kilometers per week zonder pijn.

Misschien is het maar voorlopig?

Xavier,

Dit is het overzicht van de drie COOPERTESTEN die we reeds bij de Gavertrimmers gelopen hebben.

Kijk en vergelijk rustig uw resultaten met die van de andere lopers.

Onze volgende Coopertest gaat door op **zondagmorgen 14 december**, terug op de parking van de Gavers (voor de liefhebbers, natuurlijk)



		13/12/95	22/01/96	24/09/97
Bataillie	Didier		2940	
Bossuyt	Frank	3000		
Capon	Trees		2716	2790
Christiaens	Alain		3000	
Christiaens	Johan			3245
Courtens	Dominique	3405		
De Praitere	Guido	3112	2880	3120
De Rammelaere	Franky		3235	3390
De Rammelaere	Geert		2908	
Degrande	Marcel	2466		
Delombaerde	Noël	3052		
Deman	Francis	3390		
Demiddele	Claude	3104		
Derycke	Gino			3175
Devolder	Jean Pierre	3062		
Devolder	Bart		3040	
Dujardin	Rudy	2879	2776	
Goethals	Antoon			2800
Holvoet	Liane	2694	2454	2675
Hombecq	Kurt			3330
Kerkhof	Eric	2436		
Lefevre	Lucien	2900		
Libbrecht	Geert	3116	2997	
Maesen	Rony			2675
Missiaen	Lieven	2924		2940
Ollevier	Gilbert	2714		2680
Ottevaere	Noël	3032	2520	
Pappijn	Leon		2636	
Ryssaert	Philippe	3132		
Schamelhout	Lode		3130	
Schedin	Hans		2855	
Schedin	Jan		2820	2980
Theunynck	Jan		2847	
Van Nieuwenhove	Christophe			2440
Van Nieuwenhove	Georges			2900
Vandenborre	Carlos	2854		
Vandoorne	Franky		2953	
Vanhooren	Patrick	3405		
Vanhuyse	Herve	3000		3010
Vanluchene	Roger	2900		
Vanmeenen	Johan	2909		
Vanneste	John		3560	
Verheye	Linda			2670
Verhulst	Rony	3320		
Verschaeve	Geert	3182	3170	
Verthe	Christine	2704	2636	
Viaene	Eric	2704	2594	2700
Viaene	Stephan		2757	

Voorstelling van enkele leden

naam : Degeyter Frank (1956) adres :

gezinstoestand : gehuwd met Mia Vanherweghe (meewerkende echtgenote) en vader van David (17j) en Dieter (13j)

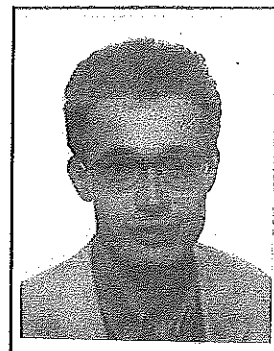
werk : apotheker

waarom lopen als sport : om eens weg te zijn van thuis, om buiten de frisse lucht in te ademen, om eens in een ander milieu te zijn, lopen als sociale activiteit dus

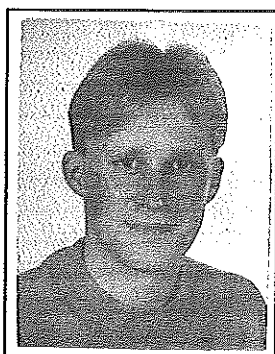
beste prestaties : Die éne Tiegem-Harelbeke toen hij 12 km in het spoor van Christine Verthé kon blijven vooraleer de klop van de hamer kwam

ambities : ooit Christine eens kloppen in Tiegem-Harelbeke !

andere hobby's of bijzonderheden : wielrennen, aquarium vissen en vijvervissen kweken maar ook aandacht besteden aan de planten enz.



naam : Deman Francis (1963) adres :



gezinstoestand : gehuwd met Regine Plets (arbeidster bij Lano) en vader van zoon Alexander (5j)

werk : schilder, behanger

waarom lopen als sport : 't is een hobby, 't is gezond en hij doet het graag, ondertussen is het een verslaving geworden

beste prestaties : de marathon van Rotterdam (1997) in 2u59, de kerstcorrida te Deerlijk in 56min

ambities : nog eens een goede Marathon lopen en de huidige conditie en

wedstrijdtijden aanhouden

andere hobby's of bijzonderheden : supporter spelen van KRC Harelbeke en hopelijk nog lang mogen lopen zonder kwetsuren !

naam : Andries Paul (1938) adres :

gezinstoestand : gehuwd met Christiane Huysentruyt en vader van Catherine (29j)

werk : polyesterarbeider bij Arplan (Brugge, autobuonderdelen, spoorwegen)

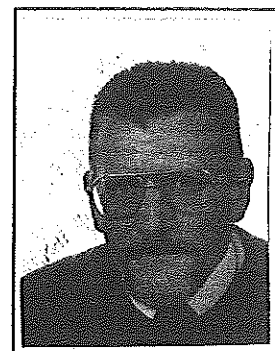
waarom lopen als sport : nodig om regelmatig eens een inspanning te leveren

beste prestaties : zijn op komst

ambities : het is eigenlijk een doel: namelijk dit jaar met de kerstcorrida in Deerlijk de 5 km binnen de 20 minuten

andere hobby's of bijzonderheden : een beetje bezig zijn met antiek d.w.z.

steeds meer kennis erover vergaren maar ook effectief verzamelen (met oude kasten ...allen daarheen)



naam : Kerkhof Eric (1948) adres :

gezinstoestand : gehuwd met Monique Soenens (sociaal bediende) en vader van Koen (22j), Marie (20j) en Wim (16j)

werk : kantoorhouder BACOP-Harelbeke (met geld ...allen daarheen)

Bacop is een van onze hoofdsponsors op de kledij

waarom lopen als sport : Eric heeft altijd aan sport gedaan en als vutloper na een voetbalcarrière kwam het lopen, ook nodig om fit te blijven
Eric is waarschijnlijk degene (Luciaan Vanhoute?) die meest edities van Tiegem-Harelbeke meegelopen heeft

beste prestaties : Tiegem-Harelbeke: 1^{ste} in 1985

ambities : In de toekomst wat langere afstanden aankunnen, maar de trainingstijd ontbreekt een beetje

De Tiegem-Harelbeke 1998 wordt schitterend, bij deze zijn alle concurrenten verwittigd
andere hobby's of bijzonderheden : alle sportgebeuren volgen, Eric is ook erg natuurminded (Ardenne, wandelen) en weet er ook heel veel van



naam : Marcel Naessens (1939) adres :



gezinstoestand : gehuwd met Monica Coucke (stikster) en vader van Ingrid (34j) en Natalie (26j)

werk : meester gast bij Van den hoven (rubberbedrijf, transportbanden landbouw)

waarom lopen als sport : Marcel voelt er zich goed mee, loopt graag en het is een antistress activiteit

beste prestaties : de Marathon van Rotterdam 1994 in 3u07,

Tiegem-Harelbeke 1994 in 59 min

ambities : nog eens een Marathon lopen (Rotterdam) in 3u07 voor hij 60j wordt!

andere hobby's of bijzonderheden : natuurvriend (bestuurslid NWC - natuurwerkgroep Gravers)
Marcel gaat ons samen met Philippe en Eric iets voorbereiden (later daarover meer)

naam : Christiaens Johan (1960) adres :

gezinstoestand : gehuwd met Greet Vroman (sanitair helpster in ter Halle) en vader van Wouter (13j), Pieter (12j) en Robbe (5j)

werk : onderwijzer in de gemeenteschool Eiland

waarom lopen als sport : begonnen na een volleybalcarrière (knieproblemen) en daar hij geen stilzitter is.., bovendien geeft het hem constant een goed gevoel

beste prestaties : in 1997 de marathon van Rotterdam (3u23)

ambities : éénmaal per jaar een marathon kunnen lopen, nog meer kunnen trainen, er is nog steeds jaarlijks progressie in de resultaten !

andere hobby's of bijzonderheden : werkzaam in de wereldwinkel -Harelbeke, 11 11 11 comité, oudercomité Chiro, turnieren (vijver), geen specifieke verzamelaar maar Johan kan gewoon van niks afstand doen, bij een containerbezoek brengt hij meer terug dan hij er heen draagt



HUMOR IS DE JOGGING OF THE MIND

Lachen geblazen dus, want hierbij worden heel wat organen gebruikt die de ademhaling en de bloedsomloop stimuleren . Bovendien produceert het lichaam bij het lachen, het door de joggers welbekende endomorfine (inwendige morfine).

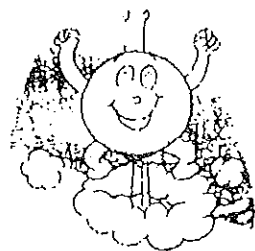
Spijtig dus voor de humor-analfabeten die bij de Gavertrimmers heel gemakkelijk te onderscheiden zijn van de ons welbekende, welbespraakte, decibelproducerende, goedlachse atleten met namen als een klok.....

Lachen kan ook worden aangeleerd (een serieuze training !), maar lachen is nog altijd geen humor : humor is nog zoveel meer en brengt ons tot de diepe kern van de dingen, humor verbindt het gevoel met de inspiratie, humor bevordert de creativiteit

De praktijk laat ik nu over aan alle Gavertrimmer-collega's :

Er moet een duidelijk onderscheid gemaakt worden tussen :

- lachen met een persoon
- lachen met een situatie
- lachen met een mop van..... en lachen om de interpretatie ervan



Een goede inschatting is dus noodzakelijk en zal automatisch leiden tot het inzicht dat humor een belangrijk middel is om :

- situaties aan te kunnen
- pijnlijke momenten te leren relativeren

Humor plaatst inderdaad het afzien in een ander daglicht.



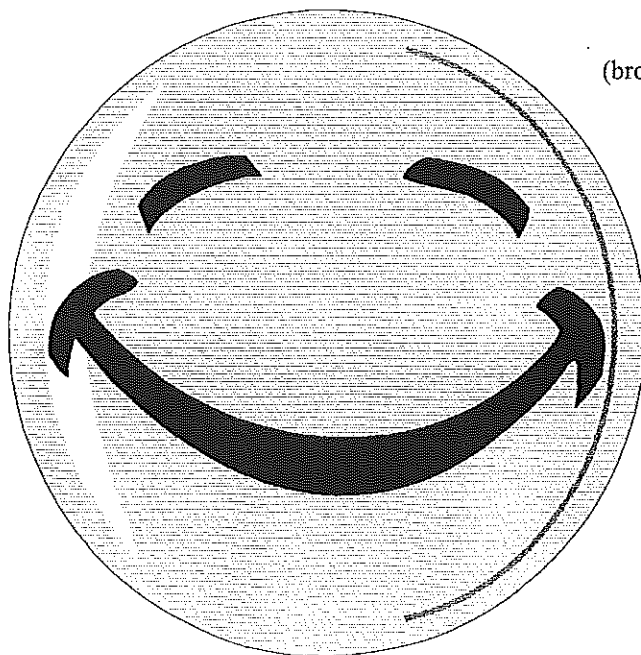
Het is dus ernstig :

lachen is gezonden..... humoristisch joggen biedt dubbele garanties voor goede resultaten !!

So keep on smiling !!!

Christine

(bron : "De Vrije Loper")



Rony...faster than an ass(*)



12 oktober 1997. Na een fikse Gavertrimmerstraining begeef ik mij richting Kuurne voor een interview met Rony Verhulst. Rony - met één "n" - is afkomstig van Waregem en woont sedert 1990 in de Krekelstraat 4 te Kuurne. Dat hij Kuurnenaar geworden is in hart en nieren steekt hij niet onder stoelen of banken... "Wat mag ik aanbieden ? "Een witte ezel, een bruine ezel of een steenezel ? Het wordt uiteindelijk een "Witte ezel" met een schuimende kol, heerlijk koel geserveerd door vrouwtje Carine in een authentiek "ezelglas".

Ik ken Rony al enkele jaren maar telkens bij dit soort interviews kijk je toch raar op. Blijkt immers dat Ronny al loopt sedert 1981. Gedurende zijn jeugd jaren was hij alles behalve gekend voor zijn sportieve prestaties. Het vak lichamelijke opvoeding op school was niet bepaald zijn lievelingsvak. Op 17-jarige leeftijd vond hij dat hij iets moest doen aan zijn konditie en begon hij samen met een vriend - totaal onvoorbereid - rondjes te toeren rond het stadion in Waregem. De eerste keer natuurlijk "stokkestijf" maar na enkele keren ging het almaar beter. De 2 vrienden hoorden van een bende lopers die trainden in Wortegem Bos en gingen aldaar op verkenning. Fier als een gieter waren ze natuurlijk toen ze in het gezelschap van Armand Parmentier en company hun trainingen konden afwerken.

Op 11/06/81 was het dan zover...de eerste wedstrijd, een jogging in Ninove - Waregem. Wat Rony zich nog levendig herinnert is dat hij veel te snel startte en dat hij in de laatste rechte lijn - volledig opgebrand - voorbijgegaan werd door een Waregemse schone. Rony werpt een knipoogje... Carine is ondertussen niet in de omgeving.

Ja met Carine kreeg Rony het jaar erop een trouwe supporter bij.

Enkele uitschieters in deze beginperiode waren :

- 12-04-82 : eerste "SEMI-MARATHON" - zo noemde men dat dan in 1 u 22 06
- 11-09-83 : eerste "FASTER THAN AN ASS" - zeg "Rapper dan een ezel" in 1 u 19 09

Rony bladert in zijn "logboek" waarin hij alles minutieus bijhoudt. Indrukwekkend is de lijst van wedstrijden - tijden en bijhorende commentaren.

We wippen dan in één trek over naar 1990. Rony woont goed en wel in Kuurne. Hij heeft ondertussen een gezinnetje gesticht en heeft zijn intrek genomen in een nieuwe gezellige woning in de Krekelstraat. De baksteen in de maag is verteerd en de loopmicrobe slaat weer ongenadig toe bij Rony. Hij droomt van een "heuse marathon".

In 1991 is het dan zover. Rony loopt zijn eerste Gulden Sporenmarathon in een bescheiden 3u32. Rony is tevreden maar voelt dat er meer inzit. In 1992 loop hij zijn 2de "GSM" in een schitterende 3u01 en daar valt zijn frank definitief. Zijn metgezel, Donald Deloddere van Kuurne loopt immers "op de pols" en begeleidt hem naar deze prachtige eindtijd. "Dat is het"...zegt Rony en hij droomt luidop van een tijd onder de 3 uur. Met behulp van hartslagmeter, lectuur en trainingsbegeleiding loopt Rony in 1993, samen met Lieven Debeurme - een historische 2u52 in Rotterdam. Tussendoor is Rony ook nog 1ste Kuurnenaar in Rapper dan een ezel.

Het logboek heeft ondertussen plaatsgemaakt voor een computer en alle trainingen en wedstrijden worden maniaakal bijgehouden op PC. Op marathon is er de laatste jaren geen echte toptijd meer uitgekomen maar Rony kent één ding afgeen ander : "pieken naar een wedstrijd toe". Dat bewijst immers zijn schitterende toptijd van 1u14m33 die hij neerzette in de laatste Rapper dan een ezel op 03/10/97. PROFICIAT RONY !

Als gehaaid interview. Wer wens ik hiervan natuurlijk alle truuks te kennen.

Rony glimlacht en onthult enkele van zijn geheimpjes waarvan ik er u, geacht lezerspubliek, 2 mag kenbaar maken :

- Als je een topprestatie wil neerzetten kijk dan niet enkel naar de toekomst maar ook naar het verleden. M.a.w. Kies voor een voldoende lange opbouwperiode en wil niet in een mum van tijd een glansprestatie realiseren vooraleer een goede basis te leggen.
- Luister naar de taal van je lichaam : het heeft bijvoorbeeld geen zin je kapot te trainen als je je niet goed voelt. Beter is voldoende rust nemen, je lichaam laten recupereren om dan de trainingsintensiteit terug op te voeren als je je frisser voelt.
- ... niet te vergeten : begrip en aanmoedigingen door zijn lieve vrouwtje Carine. Zonder haar toegewijde zorgen zou dit allemaal niet mogelijk zijn !
- en ... last but not least de vriendschap onder de Gavertrimmers en de gezonde rivaliteit die er heerst leiden ongetwijfeld tot betere prestaties.

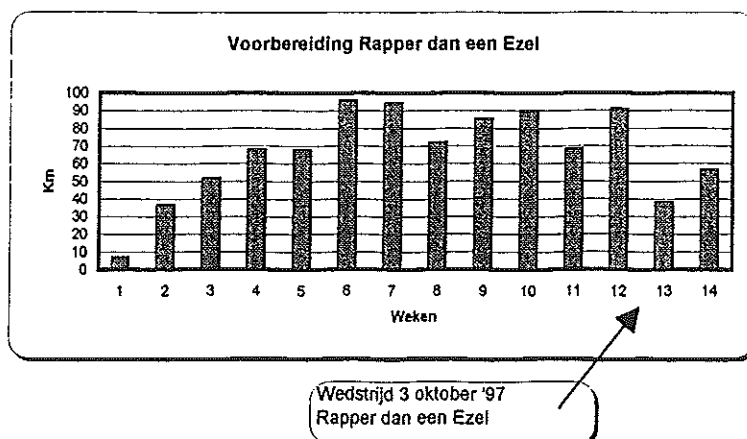
Nog meegeven dat Rony in 1998 graag nog eens zou schitteren op marathon en in die optiek hij van de winter een stevige basis wil leggen voor een goede voorjaarsmarathon.

Tot besluit feliciteren we Rony nogmaals met zijn schitterende prestatie in de "15de rapper dan een ezel" we wensen hem samen met de andere bestuursleden van de joggingclub Kuurne proficiat met de prachtige organisatie van de "ezelskoers" en drukken in bijlage een grafiek af met Rony's 13-weekse voorbereiding op deze wedstrijd (door Rony in een handomdraai uit zijn PC getoverd).

Bedankt Rony voor het interview , veel succes in 1998 en van harte een nieuwe toptijd gewenst op marathon !

Patrick

(*) "Faster than an ass" was de oorspronkelijke benaming van "Rapper dan een ezel"





Prestaties

11.07 Bavikhove - 5^{de} Petrus-Run - 11,4 km (85 aank.)

Heren

10. Franky Derammelaere	41:47	52. Jochen Dewaele	49:47
21. Lieven Debeurme	44:08	53. Jan Schedin	49:51
25. Carl Ameye	44:25	60. Geert Derammelaere	50:53
31. Noel Ottevaere	45:09	64. Jan Slosse	51:49
33. Alain Christiaens	45:22	66. Frank Bossuyt	51:57
34. Guido Depraitere	45:44	68. Lucien Lefevre	52:26
35. Jirg Deprez	46:20	71. Johan Vanmeenen	53:58
36. Geert Migneau	46:30	77. Gilbert Ollevier	54:33
37. Wim Windels	46:31	79. Eric Viaene	54:45
38. Xavier Deprez	46:39	80. Eric Derammelaere	55:01
44. Herve Vanhuyse	48:08	84. Jinte Deprez	57:42
51. Lieven Missiaen	49:41		

Dames

4. Liane Holvoet	54:49
------------------	-------

18.07. Koksijde - 17de Aquarius Strandloop - 10 km (420 Aank.)

128. Guido Depraitere	45:33
-----------------------	-------

20.07. Oostende - Lipton Ice Tea Run - 10 km

192. Franky Derammelaere	34:24	1066. Daniel Declerck	42:23
409. Guido Depraitere	36:54	1135. Jan Slosse	42:50
747. Rik Schedin	39:56	1267. Linda Verheye	43:38
795. Jan Schedin	40:20	1411. Hans Schedin	44:39
880. Geert De Rammelaere	40:57		

01.08. Oostkamp - 11de Oostkampse Schoppingloop - 12,6 km (182 Aank.)

28. Franky Derammelaere	45:32	109. Geert Derammelaere	54:52
63. Guido Depraitere	49:21	134. Eric Derammelaere	57:51

02.08. Izegem - 11de Massa Mollenloop

- 8 km (11 Aank.)

5. Linda Verheye 36:30

- 10 mijl (80 Aank.)

17. Franky Derammelaere	59:38	53. Jan Schedin	1:09:32
40. Herve Vanhuyse	1:05:51	68. Eric Derammelaere	1:14:13
42. Alain Christiaens	1:07:28		

16.08. Rollegem-Kapelle - 3de Rollegemkapelse Stratenloop - 16,095 km (109 Aank.)

4. John Vanneste	52:56	92. Eric Derammelaere	1:17:28
30. Franky Derammelaere	1:01:30	97. Rudy Mareel	1:19:22
38. Lode Schamelhout	1:04:08	98. Virginie Mareel	1:19:22
43. William Verhaege	1:04:40	99. Geert Derammelaere	1:21:10

23.08. Keiem - 8ste Dwars door de Zilten - 10,8 km (213 Aank.)

62. Rony Verhulst	41:25	163. Virginie Mareel	51:08
131. Alain Christiaens	47:21	174. Eric Derammelaere	52:54
155. Rudy Mareel	50:25		

30.08. Roeselare - 2de St.-Elisabethwijk-stratenloop - 11 km (83 Aank.)

76. Eric Derammelaere 53:00

13.09. Lauwe - 16de Halve Marathon der Leiestreek - 14 km

29. Rik Schedin 1:07:16

19.09. Harelbeke - 8ste kermisjogging

Dames - 6,2 km (15 Aank.)

3. Virginie Mareel	26:38	9. Liane Holvoet	29:36
4. Trees Cappon	26:44	10. Eline Mareel	30:34
7. Linda Verheye	27:48		

19.09. Harelbeke - 8ste kermisjogging

Heren - 12,4 km (90 Aank.)

14. Lode Schaemelhout	46:17	56. Jean-Pierre Devolder	53:07
17. Franky Derammelaere	46:37	60. Frederic Lesenne	54:21
26. Rudy Mareel	47:53	64. Jan Schedin	54:40
28. Patrick Vanhooren	48:05	65. Lieven Missiaen	55:00
30. Kurt Hombecq	48:30	68. Jan Slosse	55:58
31. Karel Ameye	48:38	69. Frank Bossuyt	55:59
35. William Verhaeghe	49:20	71. Rik Schedin	56:26
37. Gino Derycke	49:43	73. Geert Derammelaere	56:46
39. Geert Migneau	49:51	74. Gerrit Steyt	57:08
41. Guido Depraitere	50:11	76. Georges Vannieuwenhove	57:22
42. Johan Christiaens	50:13	78. Johan Vanmeenen	57:36
45. Lieven Debeurme	50:48	80. Jirg Deprez	58:40
48. Franky Vandoorne	51:17	83. Eric Viaene	59:34
51. Wim Windels	52:01	84. Gilbert Ollevier	59:59
52. Noel Ottevaere	52:22	85. Eric Derammelaere	1:00:28
53. Herve Vanhuyse	52:24	89. Jinte Deprez	1:06:48

21.09. Antwerpen - Nike Antwerp 10 Mijl - 16,095 km (3277 Aank.)

1758. Rik Schedin 1:18:41

21.09. Zonnebeke - Kampioenschap van de Frontstreek - 21 km

Franky De Rammelaere	1:18:38	Eric De Rammelaere	1:39:20
Jan Schedin	1:31:51		

27.09. Kortrijk - 11de Kastanjejogging

- 5 km

31. Alain Christiaens	20:05	50. Walter Despriet	22:00
36. Noel Delombaerde	20:28	80. Eline Mareel	26:13
41. Lucien Lefevre	20:55	85. Rita Melsens	27:02
47. Marjorie De Rammelaere	21:24	98. Melissa De Rammelaere	29:22
49. Trees Cappon	21:27		

- 10 km

2. John Vanneste	34:33	79. Rudy Mareel	47:27
30. Kurt Hombecq	40:20	80. Virginie Mareel	47:27
37. Gino Derycke	42:08	92. Gilbert Ollevier	49:37
53. Guido De Praitere	43:22	97. Eric De Rammelaere	50:35
63. Franky Vandoorne	45:31	105. Stefaan Vandeputte	57:22
66. Jan Schedin	45:51		

28.09. Izegem - 18de 10 km van Izegem - 10 km (145 Aank.)

29. Franky De Rammelaere	36:49	98. Eric De Rammelaere	45:38
79. Geert De Rammelaere	43:18		

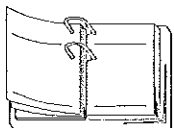
03.10. Kuurne - 15de rapper dan een ezel - 21 km (515 Aank.)

77. Rony Verhulst	1:14:33	300. Jean-Pierre Devolder	1:27:46
81. Franky De Rammelaere	1:14:56	301. Johan Christiaens	1:27:47
104 Rudy Mareel	1:17:05	334. Jan Schedin	1:30:02
107. Lode Schaemelhout	1:17:25	343. Xavier Deprez	1:30:40
124. Philippe vermote	1:18:06	356. Jan Byttebier	1:31:21
139. Patrick Vanhooren	1:18:50	364. Lieven Missiaen	1:31:59
156. Kurt Hombecq	1:20:03	378. Johan Vanmeenen	1:32:52
170. Francis Deman	1:20:52	391. Eric De Rammelaere	1:33:42
174. Gino Derycke	1:21:07	407. Daniel Declerck	1:35:29
185. William Verhaeghe	1:21:44	438. Eric Viaene	1:38:15
199. Philippe Rijssaert	1:22:18	449. Hubert Soenens	1:39:37
201. Noel Otteaere	1:22:26	462. Liane Holvoet	1:41:09
217. Guido De Praitere	1:23:16	464. Stephan Viaene	1:41:15
222. Franky Vandoorne	1:23:30	470. Christine Verthe	1:41:52
283. Geert Verschaeve	1:26:56	482. Frank Bossuyt	1:43:03
286. Wim Windels	1:27:03	514. Ghislain Bruggeman	2:17:56
294. Herve Vanhuyse	1:27:22		

18.10. Rumbeke - 5de Sterrebosloop - 13 km (211 Aank.)

27. Rony Verhulst	48:30	89. Franky Vandoorne	53:49
58. Kurt Hombecq	51:24	144. Jan Schedin	57:21
70. Geert Migneau	52:05	157. Gino Derycke	58:28





Agenda

11.11 Ploegsteert 17de Course du Souvenir

21,4 km om 11 u 20. Ook 8 km om 11 uur.

16.11 Brussel - 20ste Les Sentiers de Soignes

21 km, 12km en 6 km om 10 u 30.

30.11 Deerlijk - 4de Herfstjogging

Van 14 u 30 tot 17 u op verlichte looppiste Sportstadion Deerlijk.

06.12 Herseaux - 10de Sint-Niklaasjogging

10,8 km om 15 u.

19.12 Tielt - 12de Kerstcorrida

10 km om 19 u 45.

21.12 Deerlijk - 14de Kerstcorrida

5 km om 14 u 30. 15 km om 15 u 15.

26.12 Torhout - 9de Sint-Jozefscorrida

10 km om 14 uur.

VERRASSINGSJOGGING ' 97 IN EEN NOTEDOP.

Aan de sporthalle, het vertrekpunt van de verrassingsjogging zien we bij velen vraagtekens in de ogen : waar naar toe ?

Na de traditionele foto en een "tot straks" aan de vrouw, begeven we ons op weg om via de Peter Benoitlaan de Kortrijkstraat te dwarsen en zo het jaagpad langs de Leie te bereiken die we richting Kortrijk volgen.

Onze voorzitter bewees zijn "goede ??? " konditie door om de kilometer een spurtje te trekken met de fiets, genoeg voorsprong nemend om ons op de hoogte te brengen dat weeral een kilometer onder de loopschoenen geschoven was. Aangemoedigd door de dames, liepen we de Groeningestede voorbij. Bij de bevoorrading , verbazing alom: slechts twee wagens met volgende dames waren ter plaatse . (omleiding en slechte signalisatie waren het excuus) Een beetje ongerust en met onzekere tred gestart vonden we al gauw het eerder trage ritme terug.

Ondanks de poging van de gemeente Wevelgem (omleiding) om de dames een tweede maal op het verkeerde been (pad) te zetten zagen wij ze met enige opluchting terug bij het volgende afspraakpunt. Nu de brug over om de Golden River ook eens aan de andere kant te bekijken. Verder lopend richting Frankrijk droomden er enkelen luidop van een lekkere picon en net zoals bij Noe' was het ook een duif die het einde van onze tocht aangaf :

Het sportcomplex Wimbledon Menen was *"THE PLACE TO BE"*.

Na een verkwikkende douche smaakte het pintje nog zo goed. Muikaal ondersteund door een snarencombo werd het verloren vocht snel terug op peil gebracht en een belgische biefstuk-friet stilde de honger. Nog wat napraten met een drankje en de avond vervaagt langzaam in de nacht.....

Eric Viaene

Weetjes

- We vernamen het overlijden van de vader van Eric Kerkhof en van de moeder van Hubert Soens. . Aan de getroffen families bieden we onze christelijke deelneming aan.
- Onze gekwetsten : Tony Eggermont, Didier Bataillie, Jan Slosse , Hans Schedin. Spoedig herstel !
- Liliane Vandendriessche, reeds enkele weken "out" door ziekte, wensen wij eveneens veel moed en een spoedig herstel !

Gezocht

Dynamische, enthousiaste Gavertrimmer die de volgende verrassingsjogging wil organiseren. (augustus 1998). Geïnteresseerden gelieve contact te nemen met het bestuur.



ARGENTA
uw copeltje voor de dorst

ERIK DE JONGHE

Stasegemsesteenweg 74 - 8530 Harelbeke
Tel. 056/ 72.99.44

Uit Sympathie

Gemeenteraadslid

Linda Verheye

DE DUYSSENT 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