



Tijdschrift Joggingclub Harelbeke

2000

FEESTNUMMER



December
1999



2000

Deze laatste Gavertrimmer van 1999 leidt u dus binnen in het magische 2000.
't Wordt een nummer boordevol nieuws, want 1999 was fijn en 2000 wordt nog fijner
(tenzij uw hartslagmeter het met Nieuwjaar begeeft).

We beginnen met onze vier nieuwe leden:

D'Hondt	Kathleen
Ernalsteen	Sam
Hubrecht	Koen
Vandeburie	Hein

gelieve zelf uw lijst van de vorige Gavertrimmer aan te vullen.

Een inhoudstafel geef ik deze keer maar niet, je ontdekt zelf wel wat interessant is in deze nummer 20.

Alleen dus nog even vertellen dat straks Tiegem-Harelbeke er aan komt en Ghislain en Willy opnieuw verantwoordelijk tekenen (normaal zit hier ergens een folder of blad bij).

Al de rest hoor en lees je wel op tijd en stond.

Draai maar vlug de bladzijde om en begin eraan.

Xavier

*Wanneer is't Nieuwjaars-receptie,
voorzitter???*



Meer fijn, minder pijn

De wind heeft geen duwtje in de rug nodig, die waait vanzelf. Net als de rivier zonder hulp het water verder draagt. Daar hoeft niemand zich druk om te maken. De natuur regelt dat allemaal wel. Seizoenen verglijden, jaren verstrijken en niemand weet waar de schakelkast zich bevindt. Zo wordt bijvoorbeeld ook onze groei automatisch geregeld en verouderen we stilaan heel vanzelfsprekend. Daar staan we meestal nauwelijks bij stil, behalve wanneer we letterlijk stil (moeten) staan omdat een blessure ons ertoe dwingt.

Dan hapert plotseling het biologische raderwerk en holt de beweging. Pas dan realiseren we ons dat die vanzelfsprekendheid geen vaste regel is, dat we die regel zelfs stelselmatig met voeten treden. Met alle gevolgen van dien. De mens moet altijd zo nodig presteren. Steeds weer moeten we ons bewijzen. Zakelijk binnen het gezin en zelfs (of juist) in de vrije tijd. Gewoon ontspannen is al een heilig moeten, dat plannen we zelfs en we worden lid van een club waar als die anderen ook zo nodig moeten. Opgejaagd op weg naar maagzweer, depressie, infarct of toch minstens een blessure.

Overdreven? U zult er ongetwijfeld iets in herkennen. Want we willen allemaal zo graag, we moeten allemaal zo nodig. Bij elke stap: harder en verder, verder en harder. Wordt dat de mantra voor het komende millennium? En dat terwijl 'meer, nog meer, het meest' juist helemaal niet wenselijk is. Zeker niet wanneer u als gepassioneerd loper, ervaren of beginner, juist wilt blijven genieten van die ontspannende inspanning.

Progressie is nu eenmaal niet af te dwingen, progressie komt als een zomerbries en niet als een alles verkillende poolwind. Wees wijs en geniet van vandaag, dan blijft de zin ook morgen. Verbetering inspireert, dus dwing die af door verstandig te zijn: stel uw doelen realistisch, gun uw lichaam tijd en volg het eigen pad. Algemene trainingsmethoden zijn niet meer dan standaardregels, betrekking hebbend op de grote gemene deler. De nuance, de uitzondering: dat bent u.

Lopen moet prettig zijn. Forceer uzelf niet tot de pijn het gezond verstand verlamt. Streef naar *gain without pain*. Wanneer u gaat tot de grens van comfortabel lopen, het lopen met het lichaam zelf als gids, zult u merken dat progressie op een natuurlijke en vanzelfsprekende manier komt. Dan zult u uw grenzen op een aangename manier verleggen. Doet u dit niet, dan ontwikkelt u spierpijn gekoppeld aan chagrijn, ontaardend in tegenzin. En antipathie is de doodsteek voor alles, waar onbevangenheid de garantie voor genieten is. Ga voor de opluchting, vertrouw op u eigen lichaam.

LIDGELD 2000

1999 loopt ten einde en ook wij starten ons nieuw seizoen op 1 januari . Gelieve uw lidgeld tijdig te storten, dit uiterlijk op 31.12.1999

Inbegrepen in het lidgeld :

douches op woensdagavond en zondagmorgen

+ verzekering tegen ongevallen tijdens het lopen en burgerlijke aansprakelijkheid t.o. derden.

Wie niet tijdig betaalt , staat niet op de ledenlijst die wij moeten doorsturen naar de verzekering, en zou in geval van ongeval op geen financiële tussenkomst kunnen rekenen !

Het is dus vooral in uw belang om op tijd te betalen !!

Het lidgeld bedraagt : 600 fr voor volwassenen
 300 fr voor jongeren < 18 jaar

OVERSCHRIJVING GELDT ALS INSCHRIJVING

(rek 068-2119988-80) met vermelding : " lidgeld + naam "

DE TWEEDE RONDE

WE MAKEN ER SAMEN WERK VAN

Na 4 jaar lidmaatschap heb ik er nog geen minuut spijt van Gavertrimmer te zijn.

Zeg nu zelf : hoeveel joggers hebben het geluk twee keer per week en in volle natuur en in groep te kunnen trimmen ?

Onze club biedt bovendien voor elk wat wils : een ontspannen gezondheidssloop, een goed voorbereide daguitstap of week-end, een onvergetelijke marathon of een bruisend clubfeest.

Inmiddels legendarisch geworden is onze eerste ronde. Lopend sla je een babbel of bezondig je jezelf aan wat geroddel. Of je volgt ondertussen een cursus veterstrikken bij de voorzitter. Marcel toont je zijn groenste hoekjes en bij Herve kan je altijd terecht voor een gratis beurtbon.

M.a.w. die eerste 7 km zitten er zo op.

De tweede ronde geeft elkeen dan weer de vrije loop. Zo kan je blijven zitten in de bus of in een van de mini-busjes. Of je kiest het hazepad om even verder over te schakelen naar een felle weerstandssloop of te vervallen in een haast zelfvernietigende afvallingsrace. Moet kunnen voor de leden S.M.-ers.

Vooraf tijdens de barre, donkere winterwoensdagavonden geeft de ontbonden bende een wat desolaat flikkerend effect langs die eindeloze Heerbaan. Daarom dit voorstel die tweede ronde voor wat afwisseling te zorgen; mits **enkele duidelijke afspraken** vooraf :

1. **elke "gerichte" tweede ronde is volledig vrijblijvend**. Wie liever zijn eigen tempo loopt, kan dit nog altijd. Wie goesting heeft, sluit gewoon aan.
2. we doen dit niet zomaar. Bij aanvang volgt **kort wat uitleg** ivm wat te gebeuren staat.
3. **De oefeningen zijn fysisch best haalbaar voor een brede groep**, mits het opgelegde ritme niet individueel overschreden wordt.

Welke motivatie steekt hierachter ?

- in groep trainen voelt "gemakkelijker" aan
- hart en spieren krijgen een andere prikkel wat leidt tot een sterker fitheidsgevoel
- weerstand maakt plaats voor snelheid en souplesse
- zo raak je minder snel uitgeput en recupereer je tijdens het lopen zelf
- de opgelegde opdracht helpt de tijd verdrijven
- stramme spieren krijgen geen kans
- zo krijg je meteen enkele ideeën tot afwisseling tijdens je loopwerk

"Niets voor mij", zullen sommigen misschien zeggen. Gun je lichaam echter enkele weken tijd zich aan te passen en voor je het weet ben je een M.P.G. (*).

Wie verder nog vragen heeft, kan steeds bij mij terecht

Lode.

(*) M.P.G staat voor Millenium Proved Gavertrimmer.

Reims anno 1999

Zaterdag 23/10/99 was het eindelijk zo ver. Zoals door de voorzitter gevraagd stonden de gavertrimmers en aanverwanten 07.30 op de markt te Harelbeke, popelend van ongeduld om in de bus te stappen

Na het overladen van de valiezen reden we richting Reims. NOEL OTTEVAERE verzocht iedereen om tussen Harelbeke en de Franse grens naar buiten te kijken, dit daar de oplossingen van de kwisvragen daar te zien zouden zijn. Blijkbaar vond niemand het de



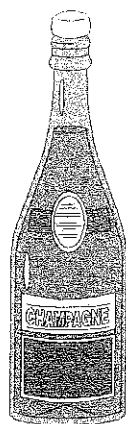
moeite dit advies te volgen, en zodoende zijn er ook maar weinig die de dromedaris onderweg gezien hebben. (of de kameel, of neushoorn)



De tijd werd tijdens de doorreis dan ook gebroken door de bewuste kwis, met (wie had je anders gedacht) NOEL OTTEVAERE als begeesterd kwismaster.

Ter bestemming aangekomen werden we naar een lokale champagneboer geloodst. Het betrof een of andere coöperatieve, waarvan de naam me ingevolge alcoholroes ontglipt is. In een gezellig zaaltje was er voldoende plaats voorzien om alle gavertrimmers aan tafel bij te laten schuiven. Allereerst werden er enige glaasjes tintelend druivensap gedegusteerd. Aansluitend hierop toverde LIEVEN DEBEURME een ware gastronomische maaltijd op tafel (halve kreeft, fenomenaal lekkere bearnaisesaus, verse groenten, stokbrood ...) Dit alles werd verorberd onder het genot van enige glaasjes lokaal gebrouwen wijn.

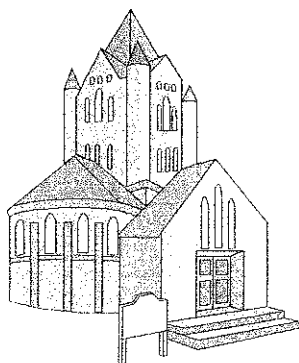
Naderhand werden we door de werkplaatsen en de waarbij we ingewijd werden in champagneproductie. GUIDO deze inwijding op een lading flessen waarvan hij dateerden.....



vergast op een rondleiding kelders van de coöperatieve, de geheimen van de DEPRAITERE vond tijdens bepaalde plaats zelfs een dacht dat ze van 1800

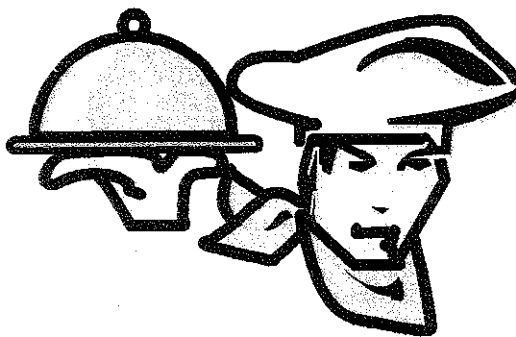
De liefhebbers konden ook bestellen, waarbij PATRICK kant liet zien en de halve kelder van de coöperatieve opkocht.

enige flessen champagne VANHOVE zich van zijn beste



In de namiddag hebben we dan een aantal bezienswaardigheden bezocht. Vooral de ene kerk waar de knoken van een of andere zalig verklaarde tentoongesteld waren is me bijgebleven.

Na een rondrit tot in de uithoeken van de overigens prachtige streek werd omstreeks 17.00h richting "hotel continental" gereden. In dit driesterrenhotel werden we op zalige manier verwelkomd. Allereerst in de kamers zelf, die zeer gerieflijk en netjes waren. Vervolgens in het restaurant waar we vergast werden op champagne, wildpaté, kip in champagnesaus met tagliatelli en frietjes, en aansluitend een dessert. Blijkbaar had de franse chef kok zich wel vergist in de eetlust van een bende uitgehongerde Vlamingen, want nadat het eerste mooi gepresenteerde bordje aangebracht werd, dienden tientallen barons met gevulde potten en pannen aan te rukken om de vraag naar meèr te kunnen volgen.



Ook tijdens deze maaltijd raakten sommigen in de waan dat we een gastronomisch weekend geboekt hadden. Getuige daarvan zijn de vele flessen wijn die de meeste gavertrimmers geledigd hebben (zogezegd gedeeld met hun vrouw, maar de aanwezigen weten wel beter)

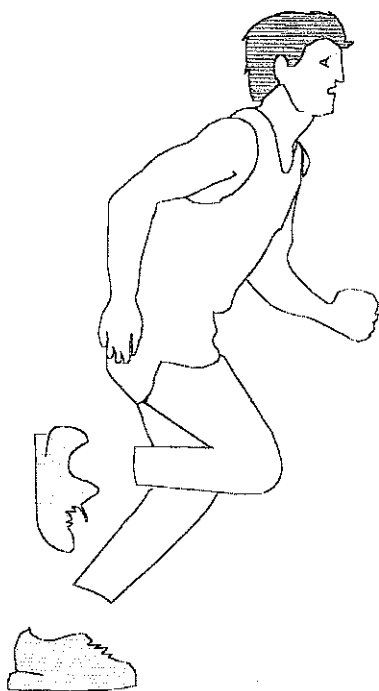
Op zondag 24/10/99 was het dan eindelijk zover. De lopers voor de 10 km dienden om 9.10 te starten. Naar verluidt hadden ze wel wat tegenslag, en dienden in de regen te vertrekken. Enige merkwaardige prestaties werden geleverd door o.a. RITA MELSENS, die twee man achter zich liet. Verder liep het jongste gavertrimmerlid, GEERT DEVOS (schoonbroer van JOHAN VAN MEENEN) in zijn eerste wedstrijd een prachtige tijd en eindigde als tweede van de deelnemers van onze club. Dat FERNAND TONNEAU de eerste gavertrimmerplaats bekleedde mag verder niemand verwonderen.

De liefhebbers van de halve marathon dienden om 9.35 te starten. Vooral LUC PICCAVET was blij met dit iets latere uur. Hij was immers pas om 8.30 per ongeluk uit zijn bed gevallen, wat een geluk bij een ongeluk was, ander lag hij er nu nog in.



Aan de start bleken de weergoden uiterst wispelturig, waardoor menigmaal van idee veranderd werd over welke de ideale kleding was (skipak, regenvest of





enkel met singlet). Onmiddellijk voor de start klaarde alles echter op, en bleef het gedurende (bijna) heel de wedstrijd droog.

En 21 km later was het pleit beslecht. GUIDO DEPRAITERE ging meer dan verdiend als eerste gavertrimmer over de finish. BART DECAVELE, die me naar een prachtige tijd getrokken heeft, deed me benevens deze tijd de tweede plaats cadeau, en nam zelf genoegen met het brons. Verder dient vermeld dat een groepje van vijf gavertrimmers gestreden heeft voor de zesde plaats. Het belang van deze plaats was te zoeken in het feit dat dit het antwoord was op een van de vragen van de kwis. Vooral de strijd tussen NOEL OTTEVAERE en PATRICK VANHOOREN was heroïsch ; tot de laatste meter toe werd alles gegeven. Benevens deze prestatie mag GHISLAIN BRUGGEMAN ook vermeld, die de volle 21 km louter

op karakter uitgelopen heeft.

Tijdens de halve marathon kregen we de Marathonlopers (die nog later dan de 21 km gestart waren) ook even te zien. LIEVEN DEBEURME was met zijn roze singlet in het gedrum goed zichtbaar, wat weeral aantoonde hoe opvallen de onze wedstrijd-club-outfit wel is. Samen met GEERT VERSCHAEVE was hij de enige gavertrimmer die op deze zondagmorgen de 42 kilometer afgewerkt heeft.

(De volledige uitslag zit in een afzonderlijk blad bijgevoegd. Dit blad werd dank zij de het noeste gesurf van internetter RONNY VERHULST reeds op de training van 27/10/99 aan de deelnemers aangeboden.)

Dat ook de toeschouwers zich tijdens deze ochtend bijzonder kostelijk geamuseerd hebben blijkt wel uit het feit dat een aantal dames dermate sterk aan het aperitieven geslagen waren, dat ze bijna vergeten waren hun echtgenotes op te vangen aan de aankomst

Terug in het hotel bracht een verkwikkende douche ons terug op krachten. Na de groepsfoto werd de (grote) bende in een aantal kleinere groepjes opgesplitst. Waarna het centrum ingetrokken werd, op zoek naar iets eetbaar.

In " petit comite " van ons groepje vierde LUC PICCAVET zijn 10 de huwelijksverjaardag met zijn vrouwtje ISABELLE, waarbij de champagne rijkelijk vloeiende.

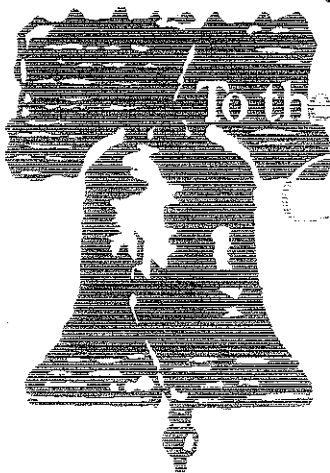
Na de maaltijd en de nodige glazen bier en wijn sleurden we onszelf de bus binnen. Waar we de flesjes Stella Artois uit de koelkast leegdronken. Iedereen ratelde uitgelaten zijn wedervaren af, waarbij persoonlijke en algemene prestaties uitvoerig besproken werden.

Ook FERNAND TONNEAU was blijkbaar tevreden. Echter niet met zijn wedstrijd, doch wel met het feit dat hij nagerekend had dat hij het in de afgelopen 5 jaar al vijfhonderd keer gedaan had.

Tijdens de terugrit las kwismaster NOEL OTTEVAERE de uitslagen van de kwis voor. Vele antwoorden stootten op verzet, maar daarom was de feestvreugde er niet minder om. Als winnaar kwam uit de bus ; de voorzitter (maar die wist de antwoorden waarschijnlijk al van tevoren) in ex aequo met YVES LAGAGE.

Met een groen lachje, - en onder algemeen applaus - schonk de voorzitter zijn eerste prijs weg aan GUIDO, DEPRAITERE, die derde van quiz was, en toevallig ook jarig. GUIDO vierde dit door iedereen met pralines en drank te trakteren.

Terug in Harelbeke werd uitvoerig afscheid genomen waarna iedereen moe, doch voldaan, naar huis trok



To the men and women who died for our freedom:

We Thank You

In elk geval

Bedankt, Lieven en Noel, voor de vlekkeloze organisatie die alle mogelijk maakte

Bedankt aan alle mede organisatoren die naamloos achter de schermen gewerkt hebben

Bedankt aan alle sponsors (ge meent dat toch niet)

Bedankt aan alle supporters, voor het medeleven en enthousiasme

Proficiat aan alle lopers, van alle disciplines, en met elke neergezette prestatie

Het was fantastisch

NA HET SUCCES VAN VORIGE JAREN (ook toen verdronken geen
Gavertrimmers)

Aqua-jogging op zondag 6 februari 2000

3^{de} RUN & SWIM HAPPENING in het Bekaert Sportcomplex te Zwevegem.

- 09.45 We verzamelen aan de sporthal te Harelbeke (wees stipt) en rijden met de beschikbare wagens naar het sportcomplex te Zwevegem.
- 10.00 We maken gebruik van de kleedkamers om onze sportkledij aan te trekken.
- 10.15 Op de piste en op het trimpad : warming-up en stretching onder leiding van Lode
- 10.45 Een speciale Coopertest (op de piste en volgens leeftijd) alweer onder de deskundige leiding van Lode.
- 11.00 Cooling-down onder begeleiding
- 11.15 De kleedkamers in om ons zwempak aan te trekken
- 11.25 Vrij zwemmen
- 11.45 Enkel wij mogen in het zwembad blijven, de rest eruit !
Start van de Aqua-sessie onder de deskundige leiding van Geert Deldaele
- 12.15 Einde sessie
Aankleden en een drankje in de bar ter afsluiting ?

- Let dus op het speciale startuur (voor één keer)
- Vrouwen, partners en kinderen zijn eveneens welkom als supporter of voor het zwemgedeelte.
- Je begrijpt wel dat dit niet gratis kan. Er is de huur van de piste, de zwembadbeurt, de exclusiviteit van het zwembad tijdens de aquajogging. De totale kostprijs bedraagt 150 fr per persoon voor wie alles meemaakt.
- We durven alweer hopen op een ruime belangstelling.

Wie dit wil meemaken dient zich wel vooraf in te schrijven en vooraf te betalen op volgend rekeningnr.
van de Gavertrimmers: 068-2119988-80
en dit tegen woensdag 19 januari 2000



MARATHON VAN BEERNEM

Op de Marathon van Rotterdam in april 1999, was mijn streefdoel 2u50min. Maar zoals gewoonlijk startte ik veel te vlug (ik had me nochtans voorgenomen dit niet te doen) en rond de 33e km kwam ik het mannetje met de hamer tegen. Gevolg : een tijd van 30min20sec van de 35e naar de 40e km. Eindtijd : 2u55min

Vandaar dat ik kostte wat kost dit jaar nog een marathon wilde lopen om mezelf te bewijzen dat ik 2u50min aankon als ik 'verstandig' zou lopen. Na veel wikken en wegen (welke marathon wordt het : Nieuwpoort, Beernem, Gent, Echternach ?) koos ik voor Beernem.

Na een goede voorbereidingsperiode was het dan zover. Op 26 september trokken mijn echtgenote Eveline en ikzelf gepakt en gezakt met de fiets in de koffer naar Beernem. De weerman beloofde mooie opklaringen in de namiddag, dus dat beloofde mee te vallen. Maar, hoe meer we Beernem naderden, hoe donkerder het werd boven ons. Toen we in Beernem aankwamen was het nog droog, maar een half uurtje voor de start deed september zijn naam als herfstmaand alle eer aan : striemende regen, strakke wind en dondergeroffel in de verte.

Om 14u startten we met ca. 130 lopers. Het parcours was verdeeld over 1 aanloopronde van ca. 4 km en 4 grote ronden van een beetje meer dan 9 km. Het parcours zelf was vlak en landelijk. De wind was strak en speelde echt niet in ons voordeel. Dat kan Eveline, die meereed met de fiets, beamen.

Mijn eerste 3 grote ronden waren volgens schema. Ik zat zelfs een beetje voor op het schema, maar dit was wel nodig, want in de laatste ronde begonnen de kilometers door te wegen en liep ik iets trager. Het mannetje met de hamer ben ik echter deze keer niet tegengekomen.

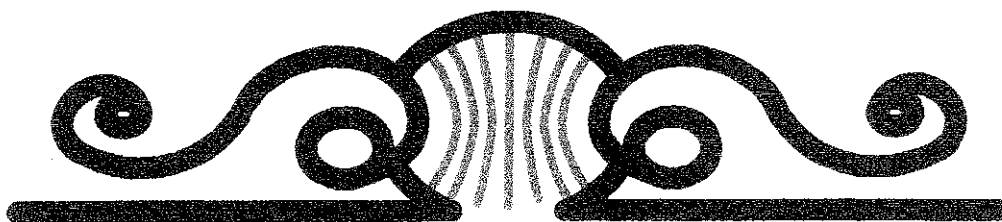
Ik finishte in een eindtijd van 2u49min39sec. Mijn streefdoel was bereikt.

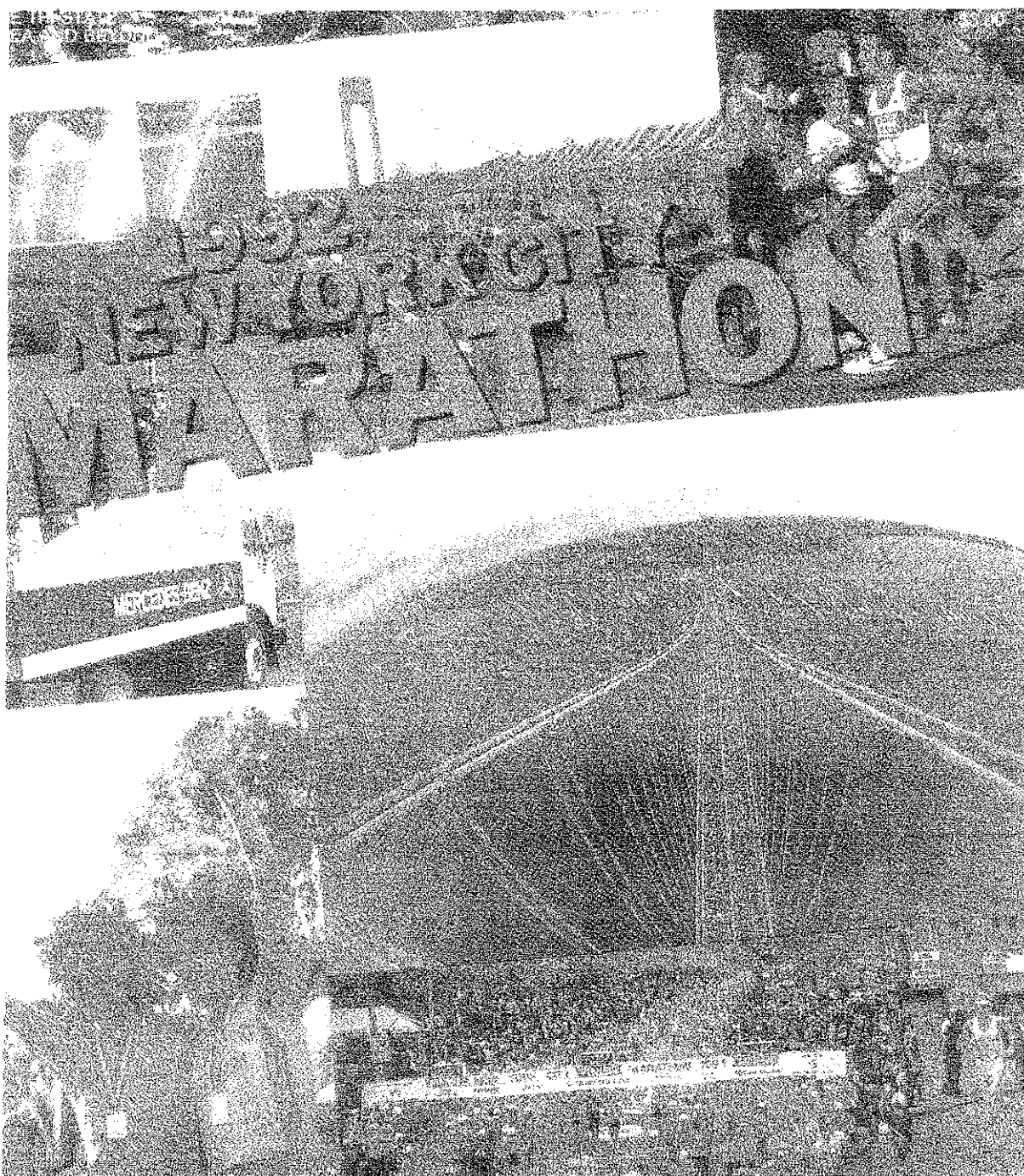
Na een lekker warme douche en een plons in het zwembad van Beernem waren de inspanningen al een beetje vergeten.

Daarna heb ik de innerlijke geest nog versterkt met 2 deugddoende trappisten.

Na de prijsuitreiking keerden wij moe, maar tevreden, huiswaarts.

Steven Hocedez





Marathon NEW YORK 2000

De eerste zondag van november 2000 gaan we naar de marathon van New York !!!!!

Zij die interesse hebben om mee te gaan gelieve zo snel mogelijk contact op te nemen met Debeurme Lieven , zodat we tijdig de nodige reservaties kunnen doen voor deze ongelooflijke marathon **Een must voor iedere jogger!!**

Ik heb voorlopig nog geen definitieve prijs of reisprogramma maar voor inschrijving, hotel en vliegtuigreis moet u ongeveer rond de 50 000 FR rekenen

Beste sportvriend(in),

Op zondag, **16 april 2000** gaat de 20ste marathon van **ROTTERDAM** door. De Gavertrimmers zullen er voor de vierde keer met een bus naar toe trekken. We starten die zondag om 7.15u. en zijn terug omstreeks 20.00u. We hebben terug de dubbeldekbuss vastgelegd van maximum 99 personen. Verleden jaar was de bus op drie plaatsen na volgeboekt ; die werden dan nog alle drie ingenomen door een overgeconcentreerde Luc Piccavet.

We zullen ter gelegenheid van de **nieuwjaarsreceptie (09.01.2000)** reeds een eerste keer bij u informeren. We moeten enkel weten met hoeveel personen u inschrijft.

Wie aanwezig is op 9 januari wordt door ons persoonlijk aangesproken. **Wie niet aanwezig is gelieve zelf contact op te nemen met Noël en dit uiterlijk tot 31 januari.(*)** Vanaf dan krijgen niet-gavertrimmers ook de gelegenheid om in te schrijven en de gavertrimmers die het "nog-niet-goed-wisten" worden met hen gelijk berechtigd tot de bus vol is.

Uiteindelijk sturen we de namen van de deelnemers van de marathon of de 10 km op **15 maart** op. Daarvoor hebben we nog **een apart blad** om in te vullen en kunt u ook nog via Lieven 056/71 77 63, Berkenlaan 70 uw beslissing wijzigen tegen die datum.

De kostprijs kunnen we u ook al meedelen : **te betalen voor 1 maart** op rekeningnummer 068-2119988-80 met vermelding Rotterdam (inschrijving en bus inbegrepen)

- marathon 2100BEF
- 10 km volwassenen 800BEF
- 10 km jongeren 600BEF
- supporters volwassenen 500BEF
- supporters jongeren 300BEF

Voor alle duidelijkheid :

Noël is verantwoordelijk voor het aantal medereizigers : alle toezeggingen en afzeggingen gebeuren via hem.

Lieven is verantwoordelijk voor de deelnames aan de marathon en de 10 km : alle wijzigingen daaromtrent gebeuren via hem.

Voorbeelden :

U schrijft zich in voor de marathon, maar op het laatste moment hebt u een virusinfectie en besluit de 10 km te lopen of gewoon mee te gaan als toeschouwer dan neemt u contact met Lieven

Uw schoonmoeder is ziek en u wilt graag haar lijden van dichtbij volgen. U besluit van niet mee te gaan, dan neemt u contact met Noël ; die verwittigt dan Lieven

Als voorbereiding op de marathon zullen er naar jarenlange traditie extra groepstrainingen georganiseerd worden, die zullen starten vanaf de week van 21 februari. **Het programma** wordt ter gelegenheid van Tiegem-Harelbeke op 20 februari uitgedeeld en/of verschijnt indien haalbaar in ons volgend tijdschrift.

Vanaf 2 januari is het aan te raden om toch wekelijks minimum 40 km of drie keer te lopen. Nog te vermelden dat op **zaterdag, 29 januari** onder leiding van Lode een duurloop georganiseerd wordt. Op een andere plaats in dit boekje vind je alle gegevens. Speciaal voor Hervé. Wie van plan is om mee te lopen op de terugweg, rijdt best niet alleen met zijn auto tot hinder!

*** Noël is te bereiken :**

Het moeilijkst thuis , tijdens de "werk"uren , praktisch altijd (als hij niet afligt) of ook in Soeur Sourire en het Brouwershof te Deerlijk, Duc de Brabant, nog andere ... maar ge kunt zo gans het land afrijden!

Groetjes,
Lieven en Noël

ROTTERDAM-TRAININGS-INFO

Wellicht kijkt menig Gavertrimmer alweer reikhalzend uit naar **de 20^{ste} editie** van de **Rotterdam-marathon** op **16 april 2000**

Op **zaterdag 29 januari** en **26 februari** zijn alvast **de eerste lange groepsduurlopen** gepland. (30 km-loop)

Net zoals vorig jaar is het vertrek **gepland om 13 u. aan de sporthal**.

Er is **halverwege bevoorrading**.

Wie wil, kan opteren voor de halve afstand mits wagens beschikbaar zijn.

Meer preciese info volgt later.

Tot straks KM-vreters !

Lode.

GAVERTRIMMERS IN 1999

DE 20 KM VAN PARIJS

Reeds 2 jaar geleden vertelde Frank bracht, over de 20 km van Parijs. de mooiste steden van Europa ja Dit alles georganiseerd door onze het Vormingsinstituut Kortrijk,

Zondag 17 oktober om 6 uur 's op de parking van het dubbeldekker van "De Meibloem" was het deze morgen, maar door het St.-Amandscollege-Zuid én Verleye, wist ik direct dat we ons Toen we na een lekker ontbijt in Franse hoofdstad naderden, broekzak, net zoals toen ik bij elk een honderd-pagina-dik over Parijs en de 20 km. Een dat het druk zou worden

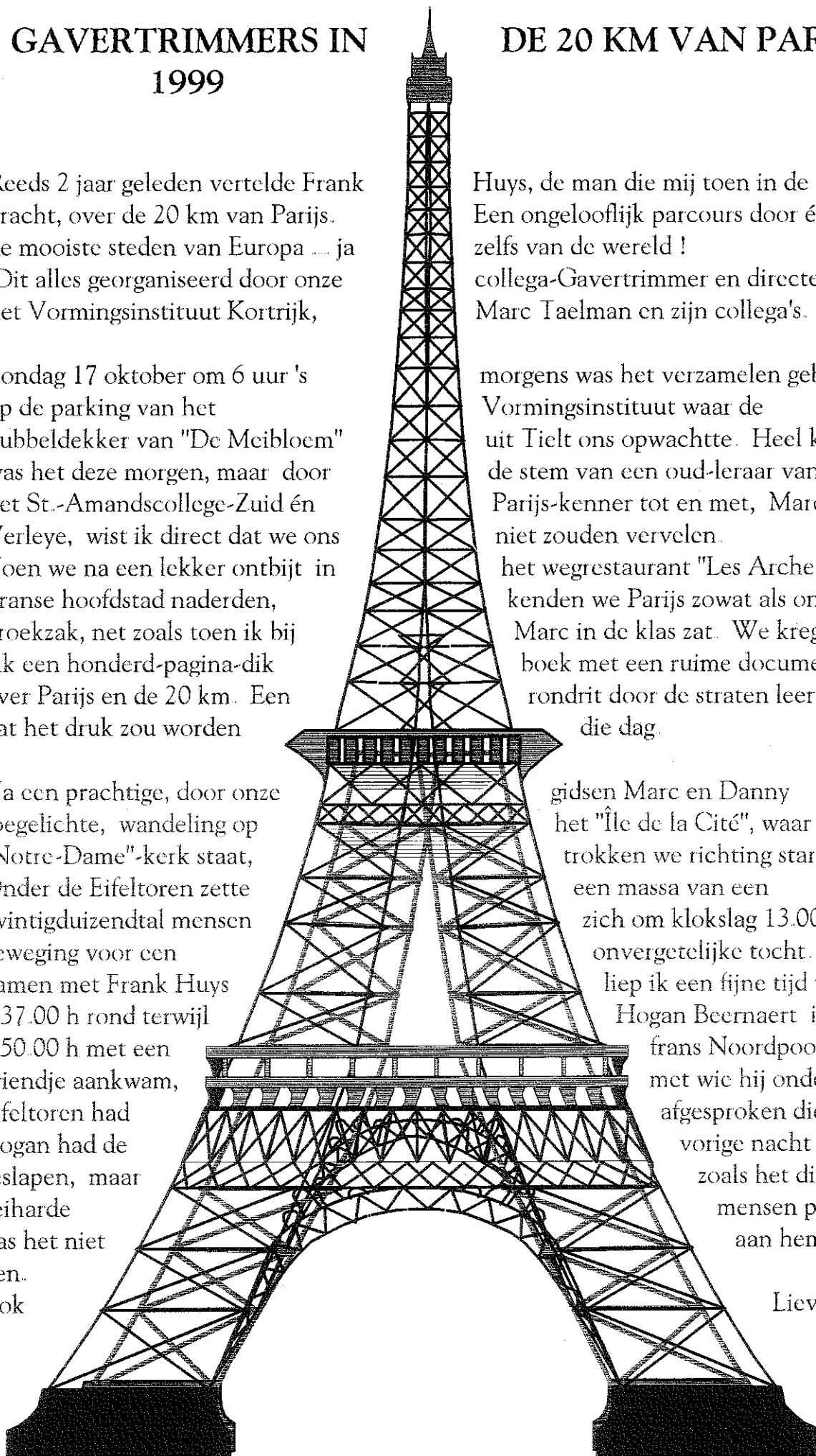
Na een prachtige, door onze toegelichte, wandeling op "Notre-Dame"-kerk staat, Onder de Eiffeltoren zette twintigduizendtal mensen beweging voor een Samen met Frank Huys 1.37.00 h rond terwijl 1.50.00 h met een vriendje aankwam, Eiffeltoren had Hogan had de geslapen, maar keiharde was het niet zien. Ook

Huys, de man die mij toen in de club Een ongelooflijk parcours door één van zelfs van de wereld ! collega-Gavertrimmer en directeur van Marc Taelman en zijn collega's.

morgens was het verzamelen geblazen Vormingsinstituut waar de uit Tielt ons opwachtte. Heel koud de stem van een oud-leraar van mij in Parijs-kenner tot en met, Marc niet zouden vervelen. het wegrestartant "Les Arches" de kenden we Parijs zowat als onze Marc in de klas zat. We kregen ook boek met een ruime documentatie rondrit door de straten leerde ons die dag.

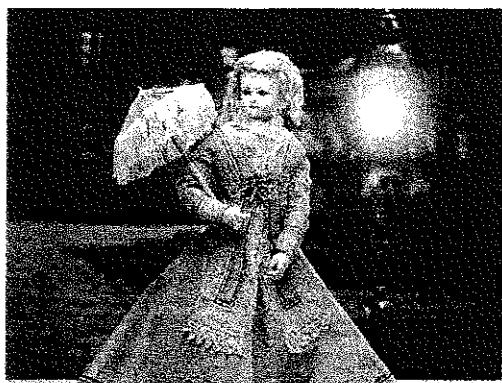
gidsen Marc en Danny het "Île de la Cité", waar de trokken we richting start. een massa van een zich om klokslag 13.00 h in onvergetelijke tocht. liep ik een fijne tijd van Hogan Beernaert in frans Noordpool- met wie hij onder de afgesproken die dag. vorige nacht niet zoals het dit soort mensen past, aan hem te

Lieven



Debeurme ging één week voor de marathon van Reims nog eens voluit en finishte knap in 1.20.00 h.

Na de medaille, de cake en de verfrissing wasten we ons bij de bus. Het was immers prachtig weer, zoals bijna ieder jaar op die gebeurtenis, zonneschijn en een aangename 15° C.



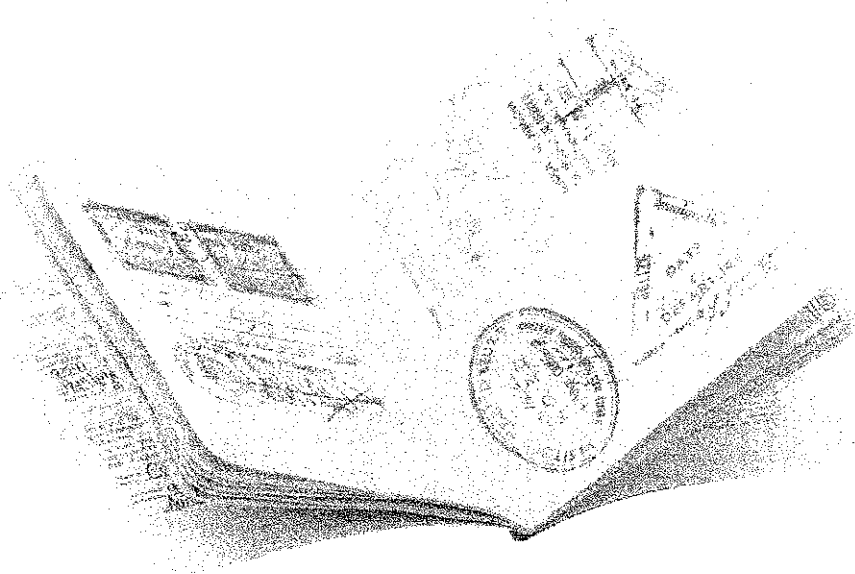
Daarna volgde nog een bezoek aan de adembenemende "Jardin des Plantes", waar we even doorwandelden.

We gebruikten het avondmaal in een self-service restaurant op de "Champs-Élysées" met de "Arc-de-Thriomphe" in het decor ... woaw, moet ik nog meer vertellen !?

Het was een hele toffe uitstap waar de combinatie bezoek-lopen-ontspanning uitstekend tot zijn recht kwam. Ook de vrouwtjes amuseerden zich te pletter ; zowel ter plaatse tijdens de wedstrijd als in de heen- en terugreis, waarbij we de chauffeur van zijn laatste vloeibare alcoholische ballast ontdeden.

Alléé, 'k ga nu maar stoppen met boffen maar ik wou gewoon maar zeggen : dit hadden we nooit beleefd zonder lid te zijn bij de Gavertrimmers, waarvoor dank, en dank aan u collega-lopers van het Vormingsinstituut; het is een echte aanrader.

Yves Lagage



Voorstelling van enkele leden

naam : Beernaert Hogen (1958) adres :

gezinstoestand : samenwonend met Silvie Nvitten (verkoopster)

werk : Zelfstandig hovenier

waarom lopen als sport : Via Frank Huys op laat cafébezoek beloofd om eens

samen een marathon te lopen en belofte maakt schuld, gezondheid !

beste prestaties : mijn eerste Kortrijk-Brugge in 3.45 v (wreed content)

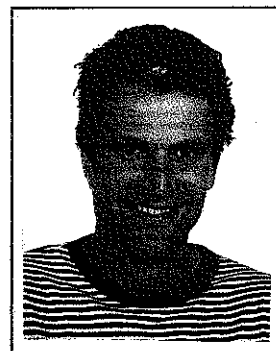
ambities : a) eens een marathon in 3.30 v (Rotterdam 2000)

b) eens een wat langere afstand lopen

c) eens een 7000-er beklimmen zonder zuurstof, in 2002 een tocht van 550 km naar de magnetische Noordpool stappen met ski's en pulka en helemaal in autonomie, t'wordt enig

andere hobby's of bijzonderheden : Bergbeklimmen en Pooltochten en gezellig samen met vrienden

eens een goede pint drinken



naam : Caniere Stefaan (1965 -) adres :

gezinstoestand : Gehuwd met Fabienne Vanherp (onderhoud in Hospital) en vader van Kevin (7j)

werk : Mechaniker op luchtmachtbasis Koksijde (Windkracht 10)

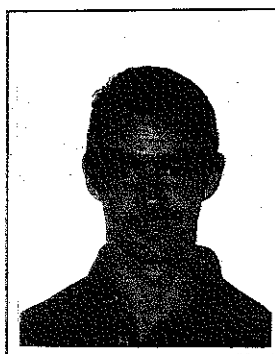
waarom lopen als sport : 7 jaar geleden gestopt met roken en om zich af te reageren begonnen met fietsen, in de winter op lopen overgeschakeld, de gevolgen zijn v bekend

beste prestaties : Een halve marathon in Torhout in 1.22 v

ambities : Zijn tijd op de halve marathon nog scherper stellen en ook die van zijn

tweede marathon straks (Rotterdam?)

andere hobby's of bijzonderheden : Is lid van Volkstunvereniging en fiets t nog altijd zeer graag



Oei, weeral slechts twee voorstellingen !

dat zit dus als volgt (ik val in herhalingen):

Nog heel wat mensen (zie lijst hieronder) moeten nog voorgesteld worden, dit kan helaas slechts wanneer er een pasfoto beschikbaar is.

Dus ofwel wil je niet voorgesteld worden (uw goed recht) ofwel bezorg je mij

(Xavier Deprez Platanenlaan 78, 8530 Harelbeke, 056/22 86 90)

zo snel mogelijk eens een fotootje, met de antwoorden op de steeds (zie hierboven) gestelde vragen.

Op wie wachten we:

Bazijn Marcel, Bijttebier Jan, Coucke Patrick, Bonte Filip, D'Hondt Kathleen, Debue Johan, Deman Carlos, Dewaele Jochen, Dewaele Yves, Ernalsteen Sam, Goethals Antoon, Hocedez Hubrecht Koen, Steven, Maes Jan, Michels Andre, Moerman Pablo, Ottevaere Tom, Papijn Leon, Taelman Marc, Theuninck Jan, Vandebuerie Hein, Vandendorpe Philip, Vandevelde Lieven, Vanneste John, Vanneste Pol, Vanruymbeke Dorien, Vanruymbeke Joke, Vermeulen Nick,



uitslagen



18/07/99 Lipton ice tea run Oostende 10 KM

72 Franky De Rammelaere	0:33:46	399 Francis De jode	0:38:46
237 Guido De Praitere	0:37:13	437 Didier De Rammelaere	0:39:58
341 Hans Schedin	0:38:43	923 Daniel Declerck	0:45:17
392 Eric De Rammelaere	0:39:28	1112 Dieter Schedin	0:47:18

De Rexona ladies run 5 KM

11 Marjorie De Rammelaere	0:22:38	16 Melissa De Rammelaere	0:24:22
---------------------------	---------	--------------------------	---------

19/09/99 Zonnebeke 21 KM (aank.34)

8 Franky De Rammelaere	1:16:51	29 Eric De Rammelaere	1:33:05
16 Franky Vandoorne	1:21:58	33 Geert De Rammelaere	1:43:30
26 Didier De Rammelaere	1:29:19		

10,5 KM (aank.78)

5 Steven Hocedez	0:34:39
------------------	---------

25/09/99 Kastanjejogging Kortrijk 10 KM(aank.99)

2 John Vanneste	0:31:22	43 Franky Vandoorne	0:39:41
39 Luc Piccavet	0:39:13		

5 KM (aank.76)

30 Francis De jode	0:21:17	31 Franky Vandoorne	0:21:17
--------------------	---------	---------------------	---------

25/09/99 Zandloperjogging Harelbeke heren 10,4 KM (aank.67)

7 Bart Decavele	0:36:35	37 Yves Iagage	0:43:13
15 Lode Schamelhout	0:38:53	38 Guido De Praitere	0:43:29
19 Stefan Canniere	0:39:38	39 Lucien Lefevre	0:43:39
21 Johan Christiaens	0:40:25	48 Jan Byttebier	0:44:28
24 Jan Slosse	0:40:45	57 Jacques Vandeborre	0:47:58
27 Geert Vandevyvere	0:41:54	58 Johan Vanmeenen	0:48:16
28 Jochen Dewaele	0:41:59	61 Wim Windels	0:49:40
31 Didier De Rammelaere	0:42:18	62 Pablo Moerman	0:50:24
32 Xavier Deprez	0:42:25	64 Dieter Schedin	0:51:34
34 Steefan Dekeyser	0:42:34	65 Gilbert Ollevier	0:53:01

dames 10,4 KM (aank.12)

4 Marjorie De Rammelaere	0:45:34	7 Linda Verheye	0:48:13
5 Trees Capon	0:45:55	8 Liane Holvoet	0:49:00
6 Annelies Dekyvere	0:46:45	12 Rita Melsens	0:58:00

26/09/99 20st Izegemse massaloop mannen 10 KM (aank.120)

20 Franky De Rammelaere	0:34:47	50 Didier De Rammelaere	0:40:02
26 Thierry Balcaen	0:36:22		

dames 5,4 KM (aank.18)

1 Marjorie De Rammelaere	0:21:14
--------------------------	---------

01/10/99 17de Rapper dan een ezel Kuurne 1/2 Marathon (aank.540)

14 John Vanneste	1:11:51	305 Herve Vanhuyse	1:36:01
46 Steven Hocedez	1:17:09	317 Steefan Dekeyser	1:36:37
77 Franky De Rammelaere	1:20:35	327 Pol Vanneste	1:36:58
84 Lode Schamelhout	1:21:11	333 Carlos Deman	1:37:46
91 Bart Decavele	1:21:52	334 Yves Iagage	1:37:53
113 Geert Verschave	1:23:41	359 Lorrette De Backer	1:39:26
117 Stefan Canniere	1:23:51	376 Geert De Rammelaere	1:40:51
129 Nick Den Doncker	1:25:06	385 Trees Capon	1:42:22
131 Francis Deman	1:25:08	394 Jean Piere Devolder	1:43:33
146 Thierry Balcaen	1:26:12	406 Daniel Declerck	1:44:18
178 Lieven Debeurme	1:28:01	411 Liane Holvoet	1:44:29
186 Johan Christiaens	1:28:21	418 Phillippe Van Enis	1:45:14
206 Francis De jode	1:29:48	430 Noel Ottevaere	1:46:22
215 Yves Dewaele	1:30:09	431 Johan Vanmeenen	1:46:26
218 Geert Vandevyvere	1:30:16	443 Eric Viaene	1:47:51
245 Frank Huys	1:32:07	445 Christine Verthe	1:47:58
253 Guido De Praitere	1:32:32	473 Patrick Vanhoren	1:49:59
264 Jan Slosse	1:33:06	502 Jacques Vandeborre	1:53:34
270 Xavier Deprez	1:33:39	511 Inge Huysentruyt	1:55:39
275 Jean Claude Leroy	1:33:46	516 Lucien Lefevre	1:59:01
278 Didier De Rammelaere	1:33:48	524 Hubert Soenens	2:01:31

03/10/99 Etembour 10 KM (aank.118)

30 Franky Vandoorne	0:41:20
---------------------	---------

09/10/99 Bergjogging Tiegem 9 KM (aank.54)

7 Steven Hocedez	0:32:55	33 Didier De Rammelaere	0:38:32
13 Lode Schamelhout	0:34:33	39 Geert De Rammelaere	0:40:27
15 Franky De Rammelaere	0:35:15		

3,5 KM (aank.57)

12 Franky De Rammelaere	0:11:38	16 Luc Piccavet
-------------------------	---------	-----------------

16/10/99 4de parkloop Wortegem-Petegem 10 KM (aank.54)

8 Lode Schamelhout	0:33:59	27 Xavier Deprez	0:38:30
21 Guido De Praitere	0:37:56		

Miniemen Jongens 1200 M (aank.20)

4 Pieter De Praitere

17/10/99 Tourcoing 10 KM (aank.289)

209 Franky Vandoorne 0:39:58

23/10/99 3de Kàthe Kollwitz vredesloop 12 KM (aank.99)

22 Franky De Rammelaere	0:44:30	71 Trees Capon	0:55:04
40 Xavier Deprez	0:49:29	76 Liane Holvoet	0:57:05
51 Geert De Rammelaere	0:51:40		

24/10/99 Reims Marathon

773 Lieven Debeurme	3:08:49	876 Geert Verschave	3:11:52
---------------------	---------	---------------------	---------

1/2 Marathon

708 Guido De Praitere	1:33:38	1982 Patrick Vanhoren	1:49:44
749 Steefan Dekeyser	1:34:04	2096 Johan Vanmeenen	1:51:02
748 Bart Decavele	1:34:10	2176 Christine Verthe	1:52:06
856 Luc Piccavet	1:35:35	2344 Linda Verheyne	1:54:22
1531 Yves Iagage	1:44:14	2911 Ghislain Bruggeman	2:05:53
1980 Noel Ottevaere	1:49:41		

10 KM

287 Fernand Tonneau	0:41:30	2232 Frank Bossuyt	0:58:05
1698 Ivan Vandeputte	0:54:18	3200 Marcel Bazijn	1:15:49
2128 Rita Melsens	0:57:18		

27/10/99 Armentieres 10,6 KM (aank.39)

8 Franky Vandoorne 0:40:10

06/11/99 Cross der jongeren Waregem 4,5 KM (aank.53)

41 Franky Vandoorne 0:18:26

07/11/99 Baisieux 15 KM (aank.425)

68 Franky Vandoorne 1:00:58

11/11/99 Ploegsteert 1/2 marothon (aank.1261)

90 Franky De Rammelaere	1:23:00	512 Hogan Beernaert	1:36:43
107 Stefan Canniere	1:24:09	526 Nico Beyls	1:36:58
166 Geert Verschave	1:25:43	556 Yves Iagage	1:37:52
294 Francis Deman	1:30:35	573 Jan Byttebier	1:38:11
295 Yves Dewaele	1:30:36	620 Philippe Rijssaert	1:39:17
316 Frank Huys	1:31:16	631 Herve Vanhuyse	1:39:37
331 Didier De Rammelaere	1:31:39	644 Eric De Rammelaere	1:39:56
334 Johan Christiaens	1:31:44	732 Georges Van Nieuwenhove	1:42:36
368 Pol Vanneste	1:32:48	957 Marcel Naesens	1:49:07
503 Luc Piccavet	1:36:37	1012 Jacques Vandeborre	1:51:21

8 KM (aank.1946)

141 Rony Verhulst	0:31:41	722 Hans Schedin	0:38:56
693 Dieter Schedin	0:38:41	843 Rik Schedin	0:39:55

Jogging Kain 12,7 KM (aank.410)

76 Franky Vandoorne 0:51:00

(ps gelieve uw uitslagen mede te delen aan Jan Schedin)

09/10/1999 Geluwe jogging 4 km (aank. 147)

44 Lefevre Lucien

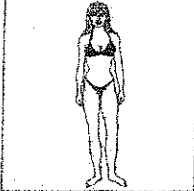
09/10/1999 Geluwe prestatie-loop 14,6 km (aank. 235)

100	Dejode Francis	0 58.48
143	Deprez Xavier	1 01.33
195	Holvoet Liane	1 08.00
213	Lefevre Lucien	1 10.34

03/10/1999 Statie-loop Deerlijk 11,7 km (aank. 47)

31	Deprez Xavier	0 51.47
42	Lefevre Lucien	0 56.58

Op de volgende bladzijde vindt u een overzicht van de voorbije (let op data), maar vooral van de laatste Coopertest (te Zwevegem). Er werden alweer fantastische afstanden gelopen en we maken alvast een afspraak voor de volgende (6 februari). Hieronder nogmaals de normen om uw prestatie naar waarde te schatten.

Fitheldscategorie		jonger dan 30 j.	30 - 39 j.	40 - 49 j.	ouder dan 50 j.
	zeer zwak	min dan 1 600m	min dan 1520m	min dan 1360 m	min dan 1280 m
	zwak	1600 - 2000	1520 - 1835	1360 - 1675	1280 - 1599
	middelmatig	2000 - 2400	1840 - 2235	1680 - 2075	1600 - 1995
	goed	2400 - 2800	2240 - 2640	2080 - 2480	2000 - 2400
	zeer goed	meer dan 2800m	meer dan 2640m	meer dan 2480m	meer dan 2400m
	top gavertrimmer	plus 3000	plus 3000	plus 3000	plus 3000
	zeer zwak	min dan 1520m	min dan 1360m	min dan 1200m	min dan 1120m
	zwak	1520 - 1835	1360 - 1675	1200 - 1515	1120 - 1355
	middelmatig	1840 - 2155	1680 - 1999	1520 - 1835	1360 - 1675
	goed	2160 - 2640	2000 - 2480	1840 - 2320	1680 - 2160
	zeer goed	meer dan 2640m	meer dan 2480m	meer dan 2320m	meer dan 2160m
	top gavertrimster	plus 2900	plus 2900	plus 2900	plus 2900

COOPERTEST (zoveel mogelijk meters afleggen in 12 minuten)

			13-12-95	22-01-96	24-09-97	14-12-97	22-02-98	7-02-99	28/11/99
1	De Rammelaere	Franky		3235	3390	3375	3458	3396	3476
2	Decavele	Bart							3429
3	Canniere	Stefan							3339
4	Dewaele	Yves							3335
5	Vandevijvere	Geert							3252
6	Christiaens	Johan			3245			3168	3240
7	Deman	Francis	3390						3235
8	Verhulst	Rony	3320			3310	3387	3130	3228
9	Vandoorne	Franky		2953		3095			3227
10	Dekeyzer	Steeffan						3099	3176
11	De Praitere	Guido	3112	2880	3120	3090	3160	3079	3164
12	De Rammelaere	Didier						2680	3145
13	Deprez	Xavier						2910	3046
14	Schedin	Hans		2855				3089	3036
15	Lagage	Yves				2850		2933	3014
16	Vaneeckhoutte	Bernard							2988
17	Goossens	Georges							2913
18	Vanhuyse	Herve	3000		3010	2940		2949	2783
19	Deprez	Jan				2260			2778
20	Schedin	Dieter					2172	2444	2728
21	Holvoet	Liane	2694	2454	2675		2691		2721
22	Goethals	Antoon			2800				2713
23	Schedin	Jan		2820	2980		2862	2971	2464
24	Ottevaere	Noël	3032	2520				2808	2448
25	Bataillie	Didier		2940					
26	Bekaert	Serge						3245	
27	Bossuyt	Frank	3000						
28	Capon	Trees		2716	2790				
29	De Praiter	Pieter				2550	2770	2676	
30	De Rammelaere	Geert		2908				2991	
31	De Rammelaere	Eric				2810	2994		
32	De Rammelaere	Marjorie				2740	2922		
33	De Rammelaere	Matthias				2390	2609		
34	De Rammelaere	Melissa				2430	2642		
35	Debaveye	Jozef					3157	3083	
36	Debeurme	Lieven					3133	3233	
37	Dedoncker	Nick					3357		
38	Dekivere	Annelies			2680				
39	Deprez	Jirg					3286	3129	
40	Devolder	Jean Pierre	3062				3052		
41	Duijardin	Rudy	2879	2776					
42	Huys	Frank					3080	3086	
43	Huysentruyt	Inge						2486	
44	Kerkhof	Eric	2436						
45	Lefevre	Lucien	2900						
46	Libbrecht	Geert	3116	2997		3120	3286	2926	
47	Melsens	Rita				2310		2224	
48	Missiaen	Lieven	2924		2940				
49	Ollevier	Gilbert	2714		2680				
50	Pappijn	Leon		2636		2585			
51	Piccavet	Luc						3039	
52	Ryssaert	Philippe	3132				3190	3043	
53	Schamelhout	Lode		3130					
54	Schedin	Rik					3092	2910	
55	Theunynck	Jan		2847					
56	Van Nieuwenhove	Christophe			2440		2820	2971	
57	Van Nieuwenhove	Georges			2900		2817	2795	
58	Vandenborre	Carlos	2854						
59	Vandeputte	Yvan						2708	
60	Vandevelde	Eddy					3106		
61	Vanhooren	Patrick	3405					2981	
62	Vanluchene	Roger	2900						
63	Vanmeenen	Johan	2909						
64	Vanneste	John		3560					
65	Verhaeghe	William					3254	2955	
66	Verheye	Linda			2670				
67	Verschaeve	Geert	3182	3170				3162	
68	Verthe	Christine	2704	2636					
69	Viaene	Eric	2704	2594	2700		2675		
geen lid maar nu of ooit nog meegedaan!									
	Lessenne	Frederik						3295	
	Putman	Alain						2853	
	Deprez	Jinte					2830	2664	
	Schamelhout	Jochen					2351	2311	
	Putman	Bjorn						1293	
	Christiaens	Alain		3000					
	Courtens	Dominique	3405						
	Debaets	Veerle				2575			
	Debeurme	Leen					2351		
	Degrande	Marcel	2466						
	Delombaerde	Noël	3052						
	Demiddele	Claude	3104						
	Deprez	Ine					2360		
	Derycke	Gino			3175				
	Devolder	Bart		3040		2935			
	Hombecq	Kurt			3330				
	Maesen	Rony			2675				
	Mareel	Eline				2640			

WEETJES

We vernamen het overlijden van Alberic Noppe, schoonvader van Geert Libbrecht.

TOMBOLA GAVERTRIMMERSFEEST

Naar jaarlijkse gewoonte wordt op het Gavertrimmersfeest een tombola georganiseerd voor de aanwezigen. Iedereen heeft wel ergens « iets » in huis, of kan bij zijn werkgever, slager, beenhouwer, kruidenier, schoonmoeder... iets bekomen om onze prijzentafel aantrekkelijker te maken. Gelieve alles te bezorgen aan Noël of Yvan.

Wij rekenen op U

K O O P J E S K O O P J E S K O O P J E S K O O P J E S K O O P J E S K O O P J E S K O O P J E S K O O
 B A T J E S B A T J E S B A T J E S B A T J E S B A T J E S B A T J E S B A T J E S B A T J E S B A T J E S /
 S O L D E N S O L D E N S O L D E N S O L D E N S O L D E N S O L D E N S O L D E N S O L D E N S O L D E N / S

STERK AFGEPRIJSDE POLAR HARTSLAGMETERS IN PERFEKTE STAAT

TYPE ACCUREX	MET TARGETZONES - INTERVALLIMIETEN 44 TUSSENTIJDEN - HERSTEL AANDUIDING GLOEDNIEUWE BATTERIEN (OKI 99)
GUNSTPRIJS	4.000 FR (info bij Lode - tel.72.64.16)

TYPE ACCUREX PLUS	RECENTER MODEL MET MOGELIJKHEID TOT AANSLUITING OP PC
GUNSTPRIJS	7.500 FR (info bij William – tel. 72.81.02)

KOOPJES / KOOPJES / KOOPJES / KOOPJES / KOOPJES / KOOPJES / KOOPJES / KOO
 BATJES / BATJES / BATJES / BATJES / BATJES / BATJES / BATJES / BATJES /
 SOLDEN / SOLDEN / SOLDEN / SOLDEN / SOLDEN / SOLDEN / SOLDEN / SOLDEN / S

Hierbij nodigen wij U allen uit tot het grandioze , beruchte en alom vermaarde **GAVERTRIMMERSFEEST**. Dit gaat dit jaar door in de **MARIASCHOOL** , Schoolstraat 70, te Harelbeke , om 19.30 h .

PRIJS : 1.400 fr/persoon alle dranken inbegrepen

muziek : DJ Stefano

Thema : jaar 2000



Menu

Aperitief met borrellhapjes

Koud Buffet :

*gerookte zalm, gerookte heilbot, gerookte forel
Seranoham met meloen , paté van het huis
brood*

Warm Buffet :

*konijn op zijn Vlaams , kalkoenpavé met calvadossaus,
kip Peking, gegrild varkensrugstuk
peren en péches
frietjes*

Groentenbuffet

*wortelen, selder, asperges, bloemkool
zigeunersalade, champignons, witloof, mixed salade
tomaten, komkommer en pepers*

ijstaart

koffie met versnaperingen

Inschrijven door overschrijving op rekening nr 068-2119988-80 uiterlijk 12.2.2000



Twee belangrijke zaken moeten we u alsnog mededelen:

A. De Nieuwjaarsreceptie,

2000

Traditiegetrouw gaat er voor al onze leden (en partners) ook en zeker in het jaar 2000 een nieuwjaarsreceptie door.

Het moment van het jaar om onze voorzitter eens te horen speechen (hij is die nu al aan het voorbereiden), om reeds in te schrijven voor Tiegem-Harelbeke 2000, om uw goesting aan Noël te formuleren i.v.m. de marathon van Rotterdam, om aan Yvan te vertellen of je ons jaarlijks

feest met uw aanwezigheid kunt opluisteren, om werkelijk eens alle nieuwe en oude leden in levende lijve te zien, om gratis een paar drankjes te kunnen nuttigen, enz.

Dus redenen genoeg om op zondag 9 januari 2000 vanaf 10 u aanwezig te zijn in het cafetaria van sporthal "De Dageraad",
Tot dan!



B. Natuurwandeling,

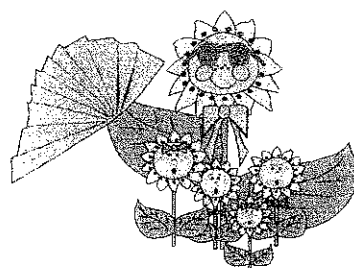
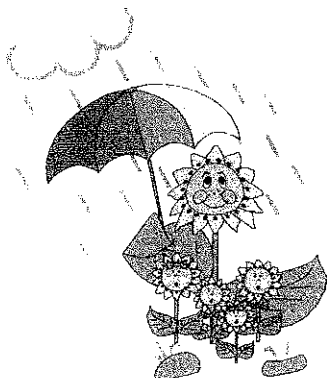
Kennen we ons loopdomein "DE GAVERS" wel voldoende?

In een poging om af en toe eens iets extra aan te bieden, doen we jullie het volgende natuuraanbod.

Op zondag 5 maart 2000 verzamelen we (de liefhebbers) om 15 u stipt aan de Molen (Blosso) voor een geleide natuurwandeling van ongeveer twee uur.

Onze natuurspecialist bij uitstek, Marcel Naessens, verwacht ons en belooft ons heerlijke en leerrijke natuurbeleving.

U komt toch ook ?



20.02.2000

de 1^{ste} TOPPER v/h nieuwe
MILLENNIUM

Tiegem Harelbeke

Start 08.00 uur
aan de kerk van Tiegem

deze wedstrijd is een organisatie van Ghislain Bruggeman & Willy Derijckere

met als hoofdsponsor **Keuken & Electro Pottelberg**

voor iedere loper is een T-Shirt en een Sportpet voorzien

en hier bovenop een Tombola met 3 prijzen totaal twv. 10.000 frank

Inschrijven kan via onderstaand formulier.

Naam _____

wenst in te schrijven voor deelname aan Tiegem - Harelbeke van 20.02.2000
en betaal hiervoor 100 frank.

Verzamelen aan de Sporthalle voor de bus om 7.15 uur.

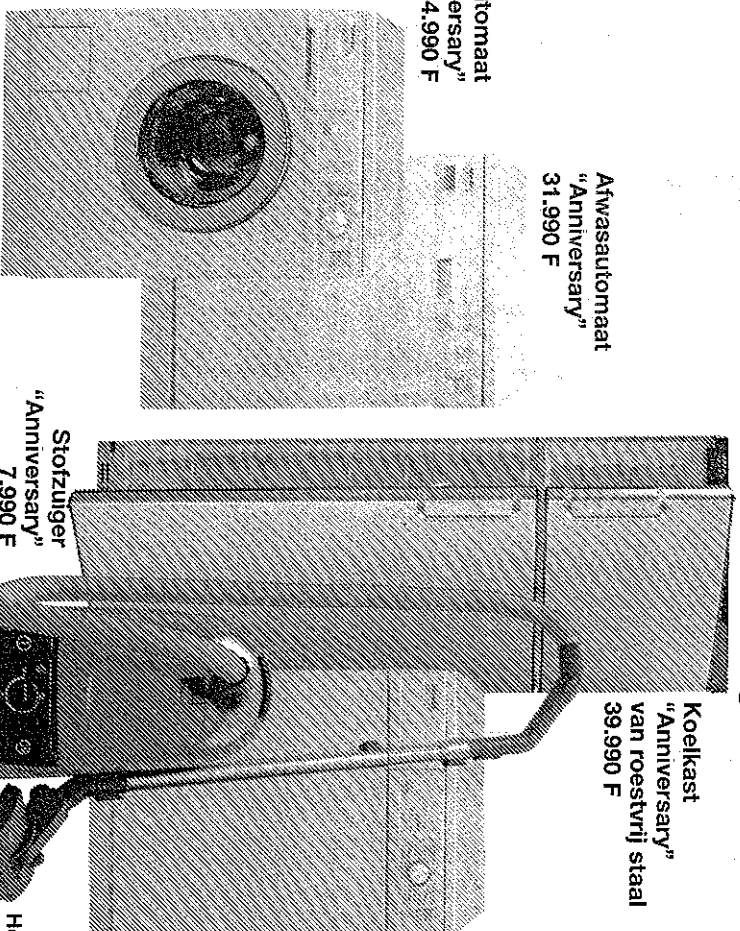
Ontdek nu de beperkte serie Miele "Anniversary" en geniet van 10 jaar zekerheid.

Afwasautomaat
"Anniversary"
31.990 F

Wasautomaat
"Anniversary"
44.990 F

Koelkast
"Anniversary"
van roestvrij staal
39.990 F

Droogautomaat
"Anniversary A"
29.990 F



Stofzuiger
"Anniversary"
7.990 F

Het Kwaliteitsbewijs is niet geldig voor de stofzuiger.



Miele
100th
ANNIVERSARY

Informeer bij uw Miele elektro-verdeler hoe u van 10 jaar zekerheid kunt genieten.

Keuken & Electro Pottelberg

Eng. Wandeling 2 I 8500 Kortrijk Tel. 056 /26.11.00

is een uitbating van Ghislain Bruggeman

Serge Bekaert Spruiterstr. 16 DESSELGEM



ARGENTA
uw opzettje 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

RONNY BEYENS
VERZEKERINGEN

AGF

ASSUBEL BANK
Tel & Fax 057/44 63.15
Vlootjesveld 19
8954 WESTOUTER

FINA STATION
JACHRISS

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