

de Gavertrimmer

Tijdschrift Joggingclub Harelbeke



Maart 2000
N° 21

De lente is in het land en we zijn het jaar 2000 dus hier is hij "De Gavertrimmer 21", boordevol artikels, weetje en nieuwtjes van onze onovertroffen loopclub.



De inschrijvingen als lid voor dit jaar zijn ondertussen geregistreerd en zo kunnen we jullie de eerste officiële ledenlijst voor dit jaar presenteren, we vertellen er nog even bij wie er dit jaar dus allemaal niet meer bij zullen zijn.

We zitten nog altijd vol spanning te wachten op de tweede lading loopkledij, sommigen onder ons moeten noodzakelijkerwijs heel veel geduld oefenen.

De grote boosdoener is firma Puma die blijkbaar heel veel tijd nodig heeft om die bestelde trainings te produceren, hopelijk wordt alles binnenkort geregeld.

Het belangrijkste item is natuurlijk de tweejaarlijkse verkiezing die voor de deur staat, je leest er alles over op een van de volgende bladzijden. Kijk niet toe, maar doe mee en bepaal voor een stuk hoe de werking van onze club nog beter kan (jaren aan een stuk dezelfde mensen aan het roer is niet noodzakelijk een goede oplossing). Engageer u!

Wat valt er allemaal te lezen in dit boekje:

- Inleiding - inhoud
- De nieuwe ledenlijst
- De nakende verkiezingen

- Coopertest en Aquajogging (verslag en resultaten van 6/02/2000)
- Een persnota ivm De Eurojogging
- Website ivm Rapper dan een Ezel (Rony Verhulst)
- Verslag Tiegem-Harelbeke (Patrick Vanhooren)
- Persartikel ivm Tiegem-Harelbeke
- Foto's Tiegem-Harelbeke
- Het "Feest" gezien door Noel Ottevaere
- Marathon-van-Rotterdam-nieuws
- Marathonlektuur van Lode Schamelhout
- Loophumor in 't Engels verzameld door Lode
- Persartikel ivm marathon van familie De Rammelaere
- Voorstelling van enkele leden
- Van onze Deerlijkse loopvrienden
- Tussen Koolsingel en Gaverkeet (situering volgend artikel door Lode)
- Kerstmis op de Gavers
- Wereldnieuws (Steefan Dekeyser)
- Hartslagmeter-weetjes door Steefan Dekeyser
- We zijn gisteravond (10/03/2000) gaan "Karten"
- De Diamontage van Hogan en Silvie
- Uitslagen verzameld door Jan Schedin

Wie is er dit jaar geen lid meer van de Gavertrimmers:

Balcaen Thierry	Coucke Patrick	De Backer Lorette
De Rammelaere Matthias	Debue Johan	Dekijvere Annelies
Deprez Jirg	Despriet Walter	Destorme Ignace
Lefevre Lucien	Michels Andre	Ottevaere Tom
Slosse Jan	Soetaert Eric	Taelman Marc
Theunynck Jan	Vanluchene Roger	Vanneste John
Vermeulen Nick		

Berust dit op een vergetelheid of op een misverstand, dringend een seintje en storten op de gekende rekening van:

De Gavertrimmers 068-2119988-80

Veel leesgenot,

Xavier

LEDENLIJST GAVERTRIMMERS 2000 (10 maart 2000)

	naam	voornaam	adres	tel	056	geb. datum
1	Allegaert	Jan	Eric			
2	Ameve	Carl	Yves			
3	Andries	Paul	Jean Claude			
4	Bataillie	Didier	Geert			
5	Bazin	Marcel	Jan			
6	Beernaert	Hogan	Mario			
7	Bekaert	Serge	Rita			
8	Bevis	Nico	Arne			
9	Blondeel	Freddy	Lieven			
10	Bonte	Flip	Pablo			
11	Bossuvt	Frank	Marcel			
12	Bruggeman	Ghislain	Sylvie			
13	Bytebier	Jan	Gilbert			
14	Caby	Dimitri	Noël			
15	Canniere	Stefan	Leon			
16	Capon	Trees	Luc			
17	Christiaens	Johan	Philippe			
18	De Jode	Francis	Lode			
19	De Praetere	Guido	Dieter			
20	De Praetere	Pieter	Hans			
21	De Rammelaere	Didier	Jan			
22	De Rammelaere	Eric	Rik			
23	De Rammelaere	Franky	Hubert			
24	De Rammelaere	Geert	Fernand			
25	De Rammelaere	Marionne	Philippe			
26	De Rammelaere	Meïssa	Van Nieuwenhove			
27	Debaveye	Jozef	Christophe			
28	Debeurme	Lieven	Georges			
29	Decaestecker	Guido	Jacques			
30	Decavele	Bart	Hein			
31	Declerck	Daniël	Pieter			
32	Dedoncker	Nick	Carlos			
33	Degeyter	Frank	Philip			
34	Dekeyzer	Stefan	Lilliane			
35	Deman	Carlos	Yvan			
36	Deman	Francis	Eddy			
37	Deprez	Jan	Lieven			
38	Deprez	Xavier	Geert			
39	Derickere	Willy	Franky			
40	Devolder	Jean Pierre	Bernard			
41	Devoldere	Frederiek	Patrick			
42	Dewos	Marleen	Luciaan			
43	Dewaele	Jochen	Herve			
44	Dewaele	Yves	Hans			
45	D'Hondt	Kathleen	Johan			
46	Dujardin	Rudy	Poi			
47	Ernalsteen	Sam	Dorien			
48	Goethals	Antoon	Joke			
49	Goossens	Georges	William			
50	Hocedez	Steven	Linda			
51	Holvoet	Liane	Rony			
52	Hubrecht	Koen	Geert			
53	Huys	Frank	Christine			
54	Huysenruyt	Inge	Eric			
			Wim			

Fouten of aanvullingen? bel Xavier

Beste Gavertrimmers,

Dit artikeltje tussendoor om jullie uit te nodigen tot de algemene vergadering in verband met de werking van onze club (de verkiezingen dus).

Die algemene vergadering gaat door op:

Zondag 2 april om 10.30 u in de cafetaria van de sporthal "De Dageraad".

We gaan over tot de tweejaarlijkse verkiezingen van de verschillende bestuursleden en verantwoordelijken.

Jedere aanwezige Gavertrimmer heeft één stem en kan zich voor elk te begeven mandaat ook zelf kandidaat stellen.

We herhalen bij deze even de basistekst waarop de werking van de Gavertrimmers steunt.

De Gavertrimmers stellen zich tot doel de joggers en lopers van Harelbeke en omgeving samen te brengen door de zondagmorgen (8.30 u) en de woensdagavond (18.30 u) gezamenlijk te trainen.

- De uitvalbasis is de sporthal "De Dageraad", waar kleedkamers en douches ter beschikking zijn.
- Eenvormigheid en herkenning kan leuk zijn, vandaar onze loopuitrusting in blauw/roze.
- Om alle mogelijke lijfelijke problemen op te vangen, zijn we degelijk verzekerd.
- Het betalen van het lidgeld bevestigt uw lidmaatschap.
- Het loopjaar start per 1 januari en kent enkele hoogtepunten zoals :
 - Tiegem-Harelbeke (winter) + feest
 - De verrassingsloop (zomer) + gezellig samenzijn
 - Gezamenlijke extra-activiteiten (Rotterdam, Coopertesten, Aquajogging, een Wedstrijd...

Om onze Gavertrimmers op een zo breed mogelijke fundering te bouwen vormen we ons bestuur door een reeks verantwoordelijken samen te brengen.

Elk van die verantwoordelijken staat dus in voor een onderdeel van het geheel.

Volgende taken en dus verantwoordelijken zijn op dit moment in functie of worden opgericht :

- Voorzitter
- Ondervoorzitter
- Secretaris
- Penningmeester
- Verantwoordelijke(n) Public Relation
- Verantwoordelijke(n) Tiegem-Harelbeke
- Verantwoordelijke(n) Gavertrimmersfeest
- Verantwoordelijke(n) Verrassingsloop
- Verantwoordelijke(n) Postbezorging
- Verantwoordelijke(n) Extra-Activiteiten
- Verantwoordelijke(n) Boekje "De Gavertrimmer"

Elk van die verantwoordelijken kan natuurlijk en hopelijk op anderen rekenen om hem te helpen bij zijn taak.

Eénmaal per maand is er bestuursvergadering (op afgesproken dag en tijdstip)

Jedere twee jaar wordt elke verantwoordelijkheid voor alle leden beschikbaar gesteld via democratische verkiezingen.

We hebben dus opnieuw nood aan massa's goeie ideeën, enthousiaste medewerkers en plichtsbewuste verantwoordelijken.

Alle mogelijke kandidaturen kunnen vooraf (liefst) of ter plekke aan onze huidige secretaris (Verthé Christine) gemeld worden.

Uw aanwezigheid is dus uiterst belangrijk!!

We hopen u allen te mogen begroeten.

Een mooie voormiddag te Zwevegem

Gevraagd eventjes in de pen te kruipen voor een verslagje van de geslaagde coopertest en dito aquajogging
Tuurlijk , waarom ook niet !

Na wekenlange voorbereiding , voor sommigen zelfs maanden , voor onze clubwedstrijd Tiegem - Harelbeke (zie verslag elders in dit boekje) was een laatste test de coopertest te Zwevegem.
Reeds voor de achtste keer (als ik het goed heb bijgehouden) zijn we inderdaad samengekomen om 12 minuten ons van onze sterkste kant te laten zien.
En zeggen dat ik daar blijkbaar geen enkele van gemist heb. Ik ben daar terecht een beetje fier op. Geen enkele gavertrimmer deed mij dat na

Bewuste zondagmorgen , na het koffie zetten en het vertrouwde bezoekje aan de bakker (kwestie van wat goede punten te scoren bij moeke !) de loopschoenen aangebonden en van thuis vertrokken. Het was ongeveer 9u15' toen ik via ons vertrouwde trainingsparcours richting Zwevegem vertrok.
Nog maar net de gavers binnen gelopen stelde ik met plezier vast dat een 20 tal thuisblijvers (met onze goed omringde voorzitter zowaar) aan hun 2de ronde begonnen waren.
Samen met de meute gavertrimmers die de coopertest hebben meegemaakt is dus een grote groep van onze club die ochtend wel ergens actief geweest. Wetende dat dit 2 weken voor Tiegem - Harelbeke was , kun je dit moeilijk een wonder noemen

Aangekomen te Zwevegem hadden sommigen reeds de piste gekust , kwestie van voeling te krijgen met de omgeving !!
Onder de deskundige leiding van Lode kregen we een ernstige opwarming. Daarbij werd geen enkele spier overgeslagen. Zeker onze sluitspieren en niet te vergeten ook onze lachspieren werden eveneens getest !!
Toen was het zover. Alles geven wat in onze kas zat gedurende 12 minuten. Onder de aanmoedigingen van onze talrijke supporters werd het startschot of tenminste de startfluit gegeven. Franky nam alweer een verschroeiende start. Eventjes in zijn spoor gebleven (toch zeker 2 volle meters) doch daarna alleen een schim in de verte gezien. Iedereen gaf alweer het beste van zichzelf en naar eigen vermogen. Eentje moest er noodgedwongen aan de kant blijven wegens kwetsuur. Ja , inderdaad

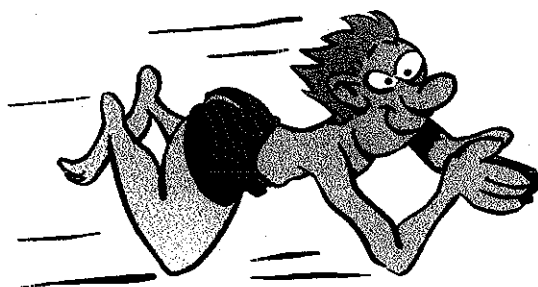
Steefan die zich nochtans had voorgenomen er eens stevig in te vliegen. Doch Steefan heeft zich toch heel nuttig gemaakt door elkeen close in beeld te brengen. " De grimassen spraken boekdelen " vertelde hij ons nadien en dat is uiteraard goed te geloven. Bedankt Steefan voor de moeite om ons in beeld te brengen !

Bij het opmeten is door Sabine een half metertje oordeelkundig naar boven afgerond geweest en dat wist iedereen naar waarde te schatten ! Na een bekertje met wat water of een sportdrankje en het meeste zweet weggeveegd , richting zwembad met de kindjes. Wat stond ons daar nog te wachten ?? Tijdens het aqua joggen is nog serieus wat afgezweet. Sommigen hadden de grootste moeite om toch maar een beetje vooruit te komen. Luc waande zich op de catwalk , toen hij de muur bewandelde en iedereen zijn zwembroek en gespierde lichaam wilde laten zien . Hij werd terstond tot de orde geroepen door de redder. Achteraf bleek dat de redder redelijk wat succes had geoogst binnen onze groep. Vreemd genoeg hoorde ik die opmerking in de mannenkleedkamer ! Het was ook daar dat de ware aard van William naar boven is gekomen. Die van een verlegen jongen die zich maar al te graag even afzonderde. Er is serieus wat afgelachen geweest , dat kan ik je garanderen , voor diegene die er niet bij waren. Nadien kon nog iets gedronken worden en dit is uiteraard ook gebeurd !!

Afsluiten wil ik doen met een kleine ode aan Lode. (het rijmt nog ook !) Hij is het inderdaad die alweer dit prachtig initiatief genomen heeft. Niets is hem teveel om voor onze groep in de bres te springen. Ik durf hier zelfs te zeggen dat het dank zij de animator van de tweede ronde op training , de prestaties op deze coopertest schitterend waren voor gans de groep. Bedankt Lode , duizend keer zelfs om ons dit aan te bieden , naast de andere initiatieven die je nog neemt zoals de duurlopen naar Tiegem enz .

Ook Sabine en de andere medewerkers aan deze coopertest , bedankt. Het was voor onze groep alweer een belevenis om in te kaderen. Graag tot bij een volgende gelegenheid.

GUIDO



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	6/02/00
1	De Rammelaere	Franky		3235	3390	3375	3458	3396	3476	3500
2	Decavele	Bart							3429	3461
3	Canniere	Stefan							3339	3354
4	Hubrecht	Koen								3326
5	Vandevijvere	Geert							3252	3297
6	Verhulst	Rony	3320			3310	3387	3130	3228	3287
7	Vandevelde	Eddy					3106			3211
8	Verschaeve	Geert	3182	3170				3162		3201
9	Debeurne	Lieven					3133	3233		3199
10	Libbrecht	Geert	3116	2997		3120	3286	2926		3198
11	De Praitere	Guido	3112	2880	3120	3090	3160	3079	3164	3180
12	Piccavet	Luc						3039		3176
13	Goossens	Georges							2913	3157
14	Vaneeckhoutte	Bernard							2988	3154
15	Debaveye	Jozef					3157	3083		3126
16	Lagage	Yves				2850		2933	3014	3111
17	Beernaert	Hogan								3104
18	Deprez	Xavier						2910	3046	3096
19	Deprez	Jan				2260			2778	3060
20	Schedin	Hans		2855				3089	3036	3010
21	De Jode	Francis								2973
22	Ernaalsteen	Sam								2971
23	Schedin	Dieter					2172	2444	2728	2971
24	De Rammelaere	Geert		2908				2991		2929
25	De Praiter	Pieter				2550	2770	2676		2892
26	Schedin	Jan		2820	2980		2862	2971	2464	2841
27	Verhelle	Henk								2825
28	Capon	Trees		2716	2790					2803
29	Verhaeghe	William					3254	2955		2798
30	Holvoet	Liane	2694	2454	2675		2691		2721	2770
31	Viaene	Eric	2704	2594	2700		2675			2629
32	Verhaeghe	Michiel								2483
33	Verhaeghe	Aaron								2347
34	Nuitten	Sylvie								2213
35	Bataillie	Didier		2940						
36	Bekaert	Serge						3245		
37	Bossuyt	Frank	3000							
38	Christiaens	Johan			3245			3168	3240	
39	Christiaens	Alain		3000						
40	Courtens	Dominique	3405							
41	De Rammelaere	Didier						2680	3145	
42	De Rammelaere	Eric				2810	2994			
43	De Rammelaere	Marjorie				2740	2922			
44	De Rammelaere	Matthias				2390	2609			
45	De Rammelaere	Melissa				2430	2642			
46	Debaets	Veerle				2575				
47	Debeurne	Leen					2351			
48	Dedoncker	Nick					3357			
49	Degrande	Marcel	2466							
50	Dekeyzer	Steefan						3099	3176	
51	Dekijvere	Annelies			2680					
52	Delombaerde	Noël	3052							
53	Deman	Francis	3390						3235	
54	Demiddele	Claude	3104							
55	Deprez	Jinte					2830	2664		
56	Deprez	Ine					2360			
57	Deprez	Jirg					3286	3129		
58	Derycke	Gino			3175					
59	Devolder	Jean Pierre	3062				3052			
60	Devolder	Bart		3040		2935				
61	Dewaele	Yves							3335	
62	Dujardin	Rudy	2879	2776						
63	Goethals	Antoon			2800				2713	
64	Hombecq	Kurt			3330					
65	Huys	Frank					3080	3086		
66	Huysentruyt	Inge						2486		
67	Kerkhof	Eric	2436							
68	Lefevre	Lucien	2900							
69	Lessenne	Frederik						3295		
70	Maesen	Rony			2675					
71	Mareel	Eline				2640				
72	Mareel	Rudy				3220				
73	Mareel	Virginie								
74	Melsens	Rita				2310		2224		
75	Missiaen	Lieven	2924		2940					
76	Ollevier	Gilbert	2714		2680					
77	Ottevaere	Noël	3032	2520				2808	2448	
78	Pappijn	Leon		2636		2585				
79	Putman	Alain						2853		
80	Putman	Bjorn						1293		
81	Ryssaert	Philippe	3132				3190	3043		
82	Schamelhout	Lode		3130						
83	Schamelhout	Jochen					2351	2311		
84	Schedin	Rik					3092	2910		
85	Theunynck	Jan		2847						
86	Van Nieuwenhove	Christophe			2440		2820	2971		
87	Van Nieuwenhove	Georges			2900		2817	2795		
88	Vandenborre	Carlos	2854							
89	Vandeputte	Yvan						2708		
90	Vandoorne	Franky		2953		3095			3227	

91	Vanhooren	Patrick	3405				2981	
92	Vanhuysse	Herve	3000		3010	2940	2949	2783
93	Vanluchene	Roger	2900					
94	Vanmeenen	Johan	2909					
95	Vanneste	John		3560				
96	Vanwijsberge	Filip				3750		
97	Verheye	Linda			2670			
98	Verthe	Christine	2704	2636				
99	Vlaene	Stephan		2757				

PERSNOTA :

DE  BOND
Afdelina Harelbeke

BOND GROTE EN JONGE GEZINNEN AFDELING HARELBEKE ZOEKT GASTGEZINNEN.

Sekretariaat :
Mestdagh Rosanne

Sedert 11 jaar organiseert de BGJG afdeling Harelbeke de Eurojogging in de Gavers. Deze gaat dit jaar door op 29 april a.s.

Voor deze jogging worden steeds buitenlandse gastlopers gevraagd die in gastgezinnen ondergebracht worden.

Dit jaar werd onze oproep door de gastatleten massaal beantwoord.

We kregen de toezegging van 13 Oostenrijkers, 2 Portugezen, 6 Nederlanders, 5 Hongaren, 4 Tsjechen en waarschijnlijk 2 Fransen.

Wij zoeken nog gastgezinnen voor 5 Oostenrijkers waaronder 1 gezin van 3 personen, 2 Nederlandse gezinnen van 2 personen en 4 Tsjechen.

De gasten komen vanaf vrijdagavond 28 april in Harelbeke aan, en vertrekken terug op dinsdagmorgen 2 mei. De gastgezinnen staan in voor ontbijt en avondmaal en op zondag middagmaal. Tijdens de dag worden er activiteiten georganiseerd zodat de gastgezinnen ontlast worden. De gastfamilies worden samen met hun atleet uitgenodigd op een gezellig samenzijn op zaterdagavond met barbecue en dans. Wie reeds buitenlandse gasten had, weet dat door de jaren heen een hechte vriendschap ontstaat.

Personen die één of meerdere personen wensen op te vangen tijdens dit weekend gelieve contact op te nemen met Rosanne Mestdagh,

Sinds kort heeft de Joggingclub Kuurne een website die volledig gewijd is aan de wedstrijd Rapper dan een Ezel

Op de site vindt je informatie over de wedstrijd zelf, de prijzentafel en premies, het parcours, de erelijst 1983 – 1999 en tevens een archief met de uitslagen van de voorbije editie's en vanaf 1 augustus is het zelfs mogelijk om online in te schrijven

Er staan ook enkele foto's op van vorig jaar waarop zelfs enkele gavertrimmers te zien zijn

De site is te vinden op volgend adres :

<http://www.geocities.com/joggingclubkuurne/>



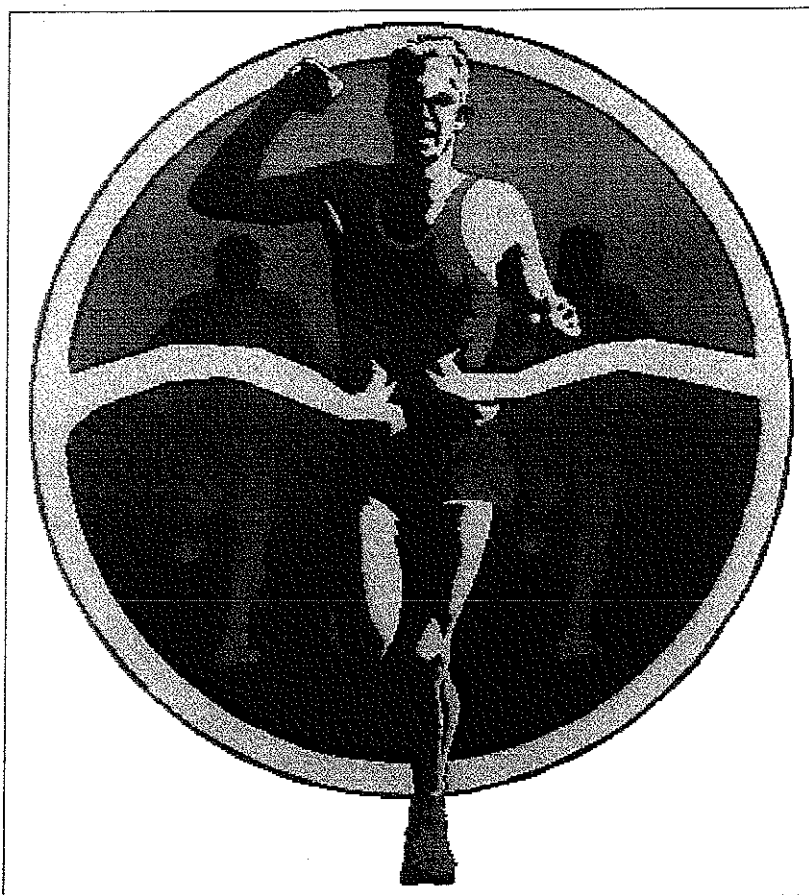
Tiegem-Harelbeke, anders bekeken

Als zieltogende Gavertrimmer maar wel nog steeds in hart in nieren Just for fun en als haas voor de voorzitter... geef toe 't is niet iedereen gegeven.

De sfeer van weleer, je kan hem opnieuw opsnuiven in de kleedkamer. Op zondagmorgen om 6u30 opstaan om te gaan lopen en dan nog met een houten kop... als je dat aan een normaal mens vertelt dan verklaart hij je zot maar ze zijn met een recordaantal op het appel, die Gavertrimmers. Meer dan 70 inschrijvingen... 60 aangekomene - ik kijk in mijn archieven en stel inderdaad vast dat het hier over een record gaat .

En ook nieuw volk bij de Gavertrimmers en vooral mooi volk als je begrijpt wat ik bedoel. Ik moet dringend weer meer gaan lopen. 't Is antistresserende en gezond en de goedkoopste sport. Als bankier telt dat ook mee.

Genoeg gezeverd nu de wedstrijd. Na de busrit met zicht op het parcours en de professionele opwarming van Liane horen we de klok 8 keer luiden en weg zijn ze de eersten.



Ik verzeil in een groepje met veteranen en ietwat zwaarlijvige Gavertrimmers waartoe ik stilletjes aan begin bij te horen. Sommige trouwe supporters van weleer zijn blijven slapen, Anderen zijn wel op het appel en 't doet deugd nog eens je naam te horen scanderen... Dat geeft je vleugels. Nu in 't gezelschap lopen van de voorzitter, 't is niet aan iedereen gegeven. Na enkele "beurs"-, "bank"- en "soap"-gesprekken zijn we al gauw een 5-tal Kilometer ver en is ons groepje uitgedund tot 2. De voorzitter en mezelf. Meteen hoor ik ook de adem van de voorzitter verzwaren en na hem overtuigd te hebben van de goede vooruitzichten van de Europese beurzen participeert hij minder en minder in de gesprekken. We houden Bacob-kollega Erik in het vizier en besluiten om van hem een hapklare brok te maken vanaf de brug in Deerlijk, om vanaf dan voluit te gaan en politica Linda vergezeld van haar trouwe Leon van hetzelfde laken een broek te geven.

Ons plannetje lukte perfect en we zitten op schema om te eindigen onder de l u 15. Op de Heerbaan oversteken we Linda en haar gezelschap en van Erik is er al lang geen spoor meer. Die heeft ontegensprekelijk de spreekwoordelijke man met de hamer tegengekomen. Toch proficiat voor zijn 15 de deelname aan Tiegem-Harelbeke Hij finisht nog behoorlijk in l u 16 en houdt nog enkele ervaren Gavertrimmers achter zich

Noel passeert nog eens met zijn jukebox en Yvan en ikzelf duiken de Gavers binnen zij aan zij, met nog een enkele minuten respijt om ons doel te bereiken. En dan... een oorverdovend applaus voor onze voorzitter want hij heeft woord gehouden. Tiegem-Harelbeke uitlopen en finishen in l u 15.

Het plaatje klopt perfect en ikzelf ben een tevreden man. Immers, ik krijg een pluim van de voorzitter voor het vlekkeloos vervullen van mijn "haas"-opdracht. Daar drinken we meerdere glazen op en keren tevreden naar huis.

Proficiat aan het bestuur en de organisatoren,
't was weer "af" die "Tiegem - Harelbeke"

Patrick

PS. : Patrick was zo vriendelijk om bliksemsnel dit artikel te schrijven ondanks het drukke weekend van de opening van het "vernieuwde" Gemeentekrediet voor de deur.

Onze jaarlijkse wedstrijd Tiegem-Harelbeke geniet toch wel enige persbelangstelling. Onderstaand verslag in Het Kortrijks Handelsblad van Ignace Destorme willen we jullie dus niet onthouden.

15de editie van Tiegem-Harelbeke

Steven Hocedez volgt John op



De Gavertrimmers mochten aan de start in Tiegem 60 deelnemers verwelkomen. (Foto LDB)

Vorige week zondag had de 15de editie plaats van de loopwedstrijd Tiegem-Harelbeke, een treffen voor *De Gavertrimmers*. Deze loopproef, goed voor ruim 14,5 kilometer, geldt als het jaarlijkse kampioenschap van de joggersvereniging, die ondertussen al 115 leden telt.

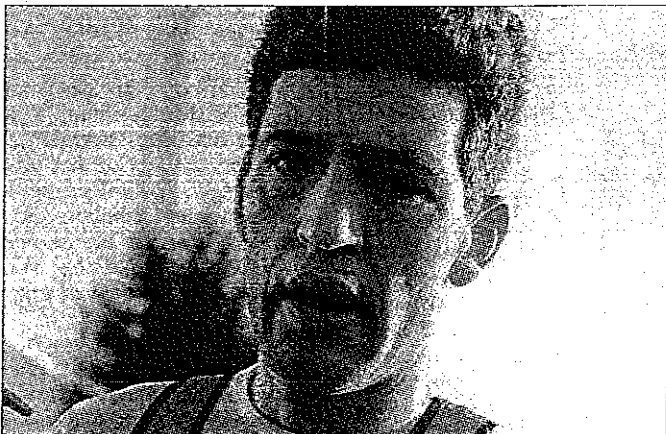
Voor de wedstrijd waren maar liefst 70 loopfanaten ingeschreven, uiteindelijk stonden er 61 — een record! — om 8 u. 's morgens klaar om in de schaduw van de kerk van Tiegem de richting Ingoogem in te duiken. Voorzitter Yvan Vandeputte hoefde na afloop slechts een opgever te noteren. Arne Messiaen, pas aangesloten, kreeg onderweg darmklachten, het oponthoud duurde uiteindelijk iets te lang en een opgave was niet meer te vermijden.

Grote afwezige vorige zondag was Ooigemnaar John Vanneste, meermaals winnaar.

Hij moet het op doktersbevel wat kalmer aan doen, slechts korte loopnummers staan nu op zijn programma. Zo kende de wedstrijd een nieuwe winnaar. Hoofdfavoriet was Steven Hocedez, vorig jaar al tweede in het zog van de Ooigemnaar. Veel concurrentie kreeg de 29-jarige Steven niet,

aan de finish had hij zowaar een voorsprong van 2 min en 21 seconden op Frank De Rammelaere, die op zijn beurt Lode Schamelhout met enkele meters voorafging. Ook bij de dames kwam een nieuwe naam op de ere lijst. Waar traditioneel Trees Capon het haalde, was het goud nu weggelegd

voor de amper 15-jarige Marjorie De Rammelaere. Capon werd tweede op ruim drie kwart minuut, Liane Holvoet legde beslag op de derde plek. Na afloop werden alle deelnemers, ongeacht hun uitslag, gehuldigd. Een speciale vermelding ging naar Eric Kerkhof, die als enige aan alle vijftien edities deelnam.



Steven Hocedez. (Foto LDB)

Heren: 1. Steven Hocedez de 14,580 km in 51'25" (gemiddelde 17,014 km/u), 2. Franky De Rammelaere 53'46", 3. Lode Schamelhout 53'52", 4. Bart Decavele 54'18", 5. Francis Demarn 56'59".

Dames: 1. Marjorie De Rammelaere 1 u.07'07" (gemiddelde 13,034 km/u), 2. Trees Capon 1 u.07'55", 3. Liane Holvoet 1 u.07'59", 4. Melissa De Rammelaere 1 u.10'40", 5. Christine Verthé 1 u.10'53".

(IDH)



08.00 20 februari 2000
Start Tiegem-Harelbeke



Uit het fotoboek

**Aankomst Geert Vandevyver
in 0.58.33**



**26 februari 2000 Duurloop 32 km
in voorbereiding Rotterdam**



GAVERTRIMMERSFEEST, Zaterdag 26 februari 2000



Voor de statistieken:

- Er waren 84 disgenoten, sterk geapprecieerd door het bestuur
- Het greep voor de eerste keer plaats in de Mariaschool, goede relaties binnen de Gavertrimmers
- Zoals van oudsher mochten we dansen op de muziek van dj Stefano, zelfs meer hedendaagse muziek
- Het eten werd opgediend door traiteur Mestdagh, ook niet de eerste keer
- Het thema luidde dit jaar " 2000, dit was voor de eerste keer.

Met dank:

De talrijke schenkers van de tombola zowel Ivan de Drukker, Ghislain de Manager, Patrick Gemeentekrediet, Eric Bacob, Christine van Lano, Marcel de Gepensioneerde, Linda van de Gemeenteraad, Jo van de Zonnebank, Pol van de Friture, Jenny van de Sportdienst, Ronny van Kuurne, Lode de Maniak, Yves van de Snelle Vrouwe, ... nog enkele Naamlozen die ... ik vergeten ben.

Marcel Naessens trakteerde de club met aperitief ter gelegenheid van zijn op pensioenstelling.

Het klaarzetten en opkuisen van de zaal:

Linda en Willy, Trees, Christine en Noël, Liane en Xavier, Marianne en Frederiek met Frank, Jan Schedin, Guido en Katrien, Lieven Debeurme, Georges. en Liliane, Eric Viaene.

Wie heeft zich dit jaar al of niet laten opmerken:

Marcel Naessens, Koen Hubrecht, Luc Cloet (de man van Rita Melsens), Noël Ottevaere, Luc Piccavet, de voltallige delegatie van de familie De Rammelaere, Christophe.

ROTTERDAM 16.4.2000

Zie de "voorlopige " lijst op de volgende bladzijde.

- We verwachten u stipt voor 7.15u. op het Marktplaats van Harelbeke.
- We nemen vlug een groepsfoto met de lopers.
- We starten voor 7.30u. Zorg dat je erbij bent!!
- De borstnummers (T-shirts voor de marathonlopers) worden uitgereikt op de bus. - Vertrek te Rotterdam omstreeks 17.30u. Wie de wedstrijd uitwandelt komt te laat. - Voor de vlugge lopers en supporters afspraak in ons stamcafé voor een Heineken. - Terug in Harelbeke omstreeks 20.00u.
- Voor wie interesse heeft bij aankomst iets gaan eten in 'den Anker', als er plaats is, anders gaan we naar een frituur als het niet regent.
- U weet nooit zondag, 16 april, Noël telefonisch te bereiken op voor 7.00u. en vanaf 7.00u. op zijn GSM Forceer u niet meer de laatste weken. Het is nu toch te laat!

Groetjes,
Lieven en Noël

Inschrijvingen Rotterdam

naam	marathon	10 km Volw.	10 km Kind.	sup. Volw.	sup. Kind.	totaal
DEELNAMEPRIJS	2100	800	600	500	300	
Allegaert Hein	1					1
Andries Paul	1					1
Bazijn Marcel		1				1
Braeckevelde Luc	1			1	1	3
Bruggeman Ghislain	1			2		3
Bruynswyck Gino	1			1		2
Byttebier Jan	1					1
Canniere Stefan	1			1		2
Dejaeghere Marinka		1				1
De Praetere Guido	1			1	2	4
De Rammelaere Didier	1			1		2
De Rammelaere Eric	1			1		2
De Rammelaere Franky	1			1		2
De Rammelaere Geert	1			1		2
Debeurme Lieven	1			1		2
Debruyne Ronny	1			0		1
Decavele Bart	1					1
Declercq Jacques	1					1
Dehouck Raoul	1			1		2
Deman Carlos	1			1	1	3
Deprez Jan	1			1		2
Deprez Jirg			1			1
Deprez Xavier	1					1
Desmyter Mario	1			1		2
Devoldere Frederiek	1					1
Dufait Luc	1			1		2
Hocedez Steven	1			3		4
Holvoet Liane		1				1
Hubrecht Koen	1			3		4
Huysentruyt Inge	1					1
Knockaert Jozef	1			1		2
Lagage Yves	1					1
Lamerand Jean-Marie	1					1
Maes Jan	1					1
Messiaen Arne	1					1
Missiaen Lieven	1					1
Naert Fabrice	1					1
Ottevaere Noël	1					1
Piccavet Luc	1					1
Roose Alex	1					1
Schamelhout Lode	1			1	1	3
Schedin Dieter			1			1
Schedin Hans		1		1	1	3
Schedin Jan		1		1	1	3
Schedin Rik		1				1
Tonneau Fernand		1		1		2
Vandecasteele Kurt	1					1
Vandeputte Yvan		1		1		2
Vandevelde Eddy	1			1		2
Vandevijvere Geert	1					1
Vaneckhoutte Bernard		1				1
Vanhuyse Hervé	1					1
Van Lierde Francky	1			1	1	3
Vanloke Martin	1					1
Vanneste Pol	1					1
Verheye Linda		1		1		2
Verhulst Willy	1					1
Verthé Christine		1				1
TOTAAL	45	11	2	31	8	97

PIEKEN NAAR DE MARATHON TOE

Een greep uit de vele interessante artikels uit het opgedoekte looptijdschrift "TempoRunner". Enkele handige tips voor wie nog weinig marathon-ervaring heeft. Een houvast voor de eeuwige twijfelaars. Ik zou zeggen - "Lees wat volgt of nog beter hang het boven je bed en leer het van buiten. Toets op D-day!"

Luister naar je lichaam maar probeer je planning te handhaven

Leer drinken op de lange duurlopen. Probeer isotone dranken!

Volume afbouwen is een noodzaak Dit bevordert de mentale en fysieke frisheid. Drie weken afbouwen kan perfect. Wij zijn immers geen topsporters en hebben een druk familiaal en beroepsleven.
(vb : 80 – 50 – 30 % de marathon buiten beschouwing gelaten)

Onderhou de kwaliteit. Tijdens de laatste week loop je best wat los. Wel mogen enkele versnellingen na de training. Blijf tijdens de afbouw de snellere trainingen doen. De vele kilometers zijn voorbij en het snelle lopen gaat gemakkelijker

Zorg voor een laatste test. Een halve marathon net voor de afbouw is ideaal. Loop je hier echter niet te pletter; het blijft een test. Loop de laatste 3 weken zeker geen 30 km meer. Een snelle 10 km kan tot 14 dagen voor de marathon

Stapel koolhydraten. Respekteer je gewone voedingsgewoontes maar begin ten laatste twee dagen voor de marathon koolhydraten te stapelen. Ga niet meer experimenteren. Drink veel en regelmatig kleine hoeveelheden. Neem de dag zelf een uitgebreid ontbijt en knabbel wat tot 2 uur voor de start.

Tijdens de marathon zelf. Eet hooguit een stukje rijpe banaan of wat rozijnen. Drinken blijft een absolute must. Drink het laatste anderhalf uur voor de start geen suikers; water kan wel. Drink om de 5 km, eerst isotoon, daarna water.

Je sporttas. Leg een lijstje aan van wat je nodig hebt. Verse kledij voor, tijdens en na de wedstrijd is geen luxe. Vaseline voorkomt wrijving en een weinig op de wenkbrauwen houdt het zweet van je ogen weg. Massage-olie beschermt je benen tegen de koude. Pleisters kunnen nuttig zijn voor tepels en tenen. Vergeet de veiligheidsspelden niet. Een vuilniszak houdt je warm en droog aan de start. Vermijd nieuwe kledij en schoeisel

Warming-up. Geen zalfje kan dit vervangen. Loop dus wat voor je in de box komt

Jouw tempo. Laat je niet te sterk leiden door je gevoel, maar hou de 5km-tijden in het oog. Wonderen zijn uitgesloten. Loop je te hard in het begin, dan verlies je dit dubbel en dik op het einde. Maar weet ook dat je de laatste 10 km geen 5 minuten meer goedmaakt. De winnaar is hij die het meest konstant loopt.

De man met de hamer. Pas na 30 km begint het echt. Iedereen kent een moeilijk moment tijdens de marathon maar een beredeneerde aanpak geeft je nog slechts een tikje. Enkel de verliezers strompelen. Een frisse loper verbijt zijn pijn. Daarom die afbouwfase

Nagenieten.

Drink regelmatig en veel. Loop 3 km uit of wandel desnoods. Geniet volop van je douche. Snuif de sfeer na de marathon. Eet veel koolhydraten en eiwitten.

De weken nadien. Beperk je tot wat loslopen of alternatieve training. Zwemmen, fietsen en wandelen zijn ideaal. De tweede week herneem je met wat lichte kwaliteit. De derde week neigt weer normaal.

Nog dit !

Velen zeggen na aankomst : “Dat nooit meer” . Doch het zijn zij die het jaar erop weer aan de start staan. Eens marathonloper, altijd .

Uit TempoRunner

Samenvatting
Lode Schamelhout.



CURSIEF

De marathon van New -York mag dan wel één van de meest tot de verbeelding sprekende loop-evenementen op deze aardbol zijn, toch zijn er ook over “de grote plas” die het niet zo begrepen hebben op onze “levensstijl” . Getuige hiervan volgende “jokes” :

“My friend runs marathons . He talks about his ‘runner’s high’, but he has to go 26 miles. That’s why I smoke and drink. I get the same feeling from a flight of stairs.”

“My doctor told me jogging could add years to my life, and he was right. I feel 10 years older already ”

“The only reason I would take up jogging is so I could hear heavy breathing again.”

uit “Funny Business”

De De Rammelaeres worden marathonlopers in familieverband

Marathon van 88km voor goede doel

De vier broers Geert, Didier, Eric en Franky staan op 16 april in Rotterdam samen aan de startlijn. Je zal het maar meemaken, je drie broers die je in een wedstrijd voorbijsnellen. Tijdens een onderonsje bevelen de vier mekaar echter niet in de steek te laten.

Na zijn aankomst wil Franky, ondertussen aan zijn zesde marathon toe, z'n drie broers graag tegemoetlopen. „Maar dat kan natuurlijk niet”, be- weert Franky. „Als ik mijn eigen beste tijd van 2 u.50 niet kan verbeteren en ik een tijd van meer dan 3 uren haal, wacht ik hen wel op.” „Franky is den topper van onze familie”, lachen de anderen.

Niettegenstaande de vier in een andere gemeente wonen - Geert woont in Heule, Eric in Ingelmunster, Didier en Franky in Kuurne - trainen ze vrij regelmatig samen. „Meestal, eigenlijk”, geeft Eric toe. „Als voorbereiding op de marathon trainen we 6 dagen op 7. Er wordt één rustdag ingelast.”

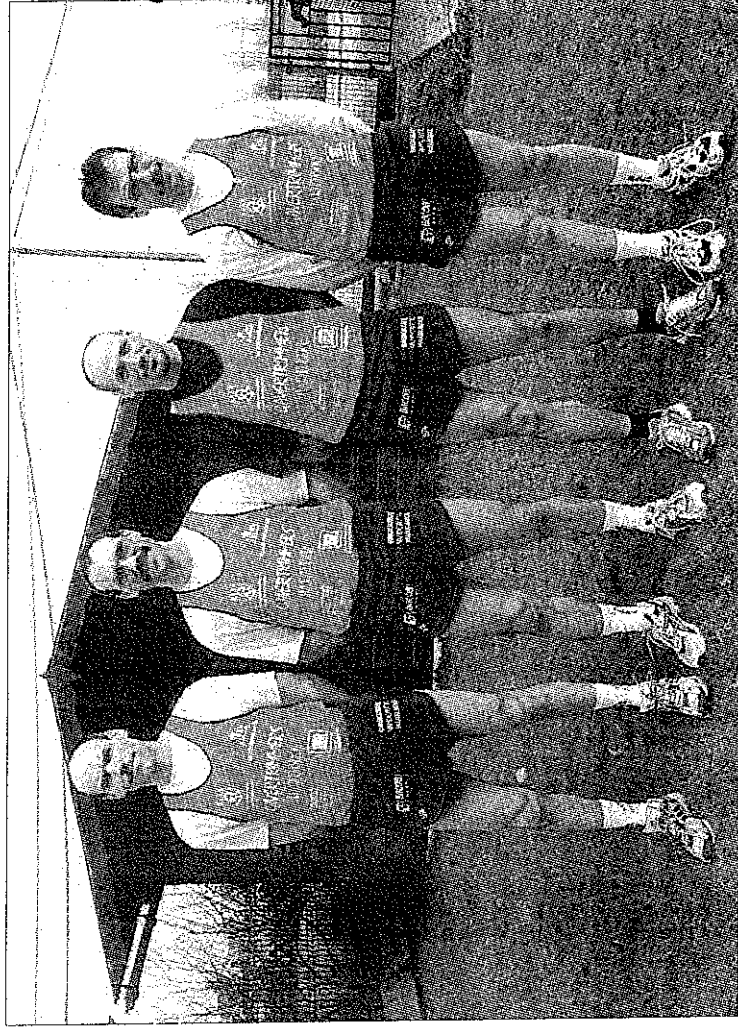
4 Vuurdoop

Voor Didier en Geert De Rammelaere wordt het hun

eerste marathon. Zij hopen in elk geval de eindstreep te halen. „Ik zal mijn broers steunen tijdens de wedstrijd”, beklemtoont Eric, die hoopt binnen de drie uur de finish van zijn 5de marathon te halen.

Ze zijn alle vier aangesloten bij de Gavertrimmers in Harelbeke, waarover ze vol lof zijn. De club telt 115 leden. „We vormen een hechte groep waarin iedereen goed opgevangen wordt. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen de betere en de minder goede lopers. Iedereen wordt gestimuleerd. Er worden ook regelmatig nevenactiviteiten georganiseerd waaraan de gezinsleden deelnemen”, apprecieert Geert.

„Niemand wordt aan zijn lot overgelaten. Het is door de club dat ik doorzette”, zegt Eric. „Ik heb daar veel steun aan gehad.” Vroeger waren de



Franky, Erik, Didier en Geert De Rammelaere lopen samen in de Marathon van Rotterdam. (Foto BWB)

broers Delvis Boys. „Inderdaad, we voetbalden samen”, beaamt Didier. „We hebben ook nog een tijdje geminvoetbald met onze familie. Franky deed toen al aan atletiek. Uit-

eindelijk is de ene na de andere met voetballen gestopt en kregen we door onze broer de smaak van het lopen te pakken.” „Eigenlijk is het onze oom Eric Spiessens die het ons

tijd in het oog houdt. Hij weet wanneer we bijvoorbeeld wat moeten afremmen” drukt Geert zijn enthousiasme uit.

„Of er ooit ruze is? Eigenlijk komen we nu veel beter overeen, dan toen we voetballen” herinnert Eric zich. De anderen knikken instemmend. „Lopen is meer een individuele sport”, voegt Didier eraan toe. „Bij voetbal is het teamwork en dan kan je al eens een verkeerde pas geven, waardoor de andere het spel niet meer verder kan afwerken. Dat leidde wel eens tot discussies.” „Wij lopen niet tegen mekaar”, zegt Eric. „We maken er geen onderlinge strijd van. Elk loopt volgens zijn eigen tempo.” „En de schoonzussen?” „Zij gaan meestal mee naar onze wedstrijden”, knikt Geert. „Zij praten dan bij of gaan al eens winkelen ter plaatse. Het is dus meestal wel een familie-uitstap.”

Op 9 juli nemen Eric, Geert, Didier en Franky ook deel aan de marathon Kortrijk-Brugge. „Dan blijven we samen lopen”, zegt Franky met nadruk. „We lopen dan immers voor het goede doel. Er werden sponsors gezocht en de opbrengst gaat naar het Kinderkankerfonds.” (Chantal Vereenooghe)

Voorstelling van enkele leden

naam : Vanneste Pol (1951) adres :

gezinstoestand : gehuwd met Gerda Tillemans (ex-verpleegster, nu huisvrouw) en vader van Lies (11j)

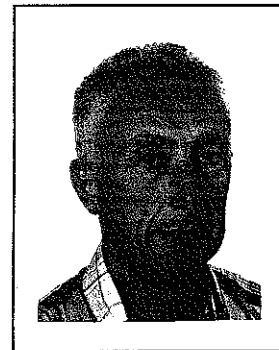
werk : docent (psychiatrische verpleegkunde) Katho-dep. HIVV Kortrijk

waarom lopen als sport : lichaamsbeweging omzetten in sportieve prestaties

beste prestaties : halve marathon Torhout (1999) in 1.29 u

ambities : in 2000 mijn marathontijd (3.36 u) van Rotterdam verbeteren en daarna "met een gerust geweten" naar Santiago de Compostela (vakantie) te stappen

andere hobby's of bijzonderheden : fietsen en tuinieren



naam : Sylvie Nvitten (1970) adres :



gezinstoestand : Samenwonend met gavertrimmer Hogen Beernaert (hovenier)

werk : Verkoopster bij Casa Kortrijk

waarom lopen als sport : Kan buiten beoefend worden, is gezond en ontspannend na de dagelijkse werksleu en je kan genieten van de natuur tijdens het lopen

beste prestaties : Nog niets bijzonders geïmagineerd, komt nog ...

ambities : Regelmaat in het lopen behouden en eens een halve marathon lopen

andere hobby's of bijzonderheden : Lezen, volleyballen, reizen (trekkingen en bergbeklimmen), vitgaan en dansen

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 doet recht. alhoewel) ofwel bezorg je mij (Xavier Deprez

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

Op wie wachten we:

Bazijn Marcel, Bijttebier Jan, Beyls Nico, Caby Dimitri, Decaestecker Guido, Deman Carlos, Dewaele Jochen, Dewaele Yves, D'Hondt Kathleen, Ernalsteen Sam, Goethals Antoon, Hocedez Steven, Hubrecht Koen, Maes Jan, Messiaen Arne, Moerman Pablo, Papijn Leon, Vandebuerie Hein, Vandendorpe Philip, Vandevelde Lieven, Vanruymbeke Dorien, Vanruymbeke Joke

Onze vrienden uit Deerlijk organiseren een duurloop en nodigen daarbij alle lopers uit, als je interesse hebt geef een seintje rechtstreeks of aan Xavier.



Duurloop d.d. 07 mei 2000

postadres: Vichtestraat 51 - 8540 Deerlijk

Dit is geen definitieve inschrijving, het is enkele om organisatorische redenen dat gevraagd wordt om dit formuliertje in te vullen en zo spoedig mogelijk terug te bezorgen op bovenvermeld adres of op tel 0476/860 292.

Datum en tijdstip:	07 mei 2000 om 8u30 stipt.
Kledij:	clubkledij
Kostprijs:	50 bef
Afstanden:	10 -- 20 -- 30km
Tempo:	11km/u
Parcours:	landelijke rustige verharde wegen
Aankomstplaats:	Kerselare

Voor de veiligheid en benodigdheden is er fiets- en autobegeleiding.

TUSSEN KOOLSINGEL EN GAVERKEET (of de aankondiging van de volgende bladzijde)

Haast dagelijks haspelen we in en rond de Gavers onze marathon-trainingen af zonder echt stil te staan bij wat deze groene long allemaal te bieden heeft. Reden wellicht waarom Marcel Naessens ons uitnodigde voor deze exclusieve zondagnamiddag-wandeling.

Gids Marcel leidde ons van molen tot observatiehut, van kikkerpoel tot reigerbos. Ruim 50 wandelaars genoten twee volle uur van zijn natuurkennis, tal van weetjes en enkele anekdotes.

Voor wie er niet bij was : we kunnen gerust zijn; voor zowel Provincie al Natuurwerkgroep (NWG) is geen inspanning te veel deze groene uitloper van onze sterk verstedelijkte agglomeratie vakkundig te beheren, uit te breiden en te vrijwaren voor de komende generaties

Hoe een logboek van een hardloper er uitziet weet wellicht elkeen van ons, maar wat een gedreven ornitoloog, geladen met notaboekje, potlood, verrekijker, camera en statief dagelijks neerpent is ons minder bekend. Vandaar dit citaat uit het jaarboek van mijn vader

Bedankt Marcel : Had hij er nog mogen bij zijn, hij zou ervan genoten hebben.

Kerstmis op De Gavers

Er bestaan in het Provinciaal Domein goede kansen voor prachtige waarnemingen en onvergetelijke schouwtonelen. Vooral de publieke observatiehut is dé plaats bij uitstek wat het reservaatgedeelte betreft.



Maar ook op meerdere andere plaatsen is er veel te beleven. Een gewone wandeling rond de vijver is eveneens aan te bevelen, wegens het ruime uitzicht en de verscheidenheid aan biotopen. Ze zal geregeld verlopen met een of ander verheugend natuurgebeuren.

Het speuren in de natuur en zeker in de vogelwereld is vooral niet steeds precies te bepalen. Een geplande eendentocht kan een



roofvogelparade worden en zo was het ook op kerstmis 1981.

Het opwindend bericht de avond tevoren luidde: grote aantallen eenden van diverse soorten... genoeg dus om de sterk huiselijke gezelligheid van deze dag vroeg te verlaten en het bar koude, winterse waterlandschap van De Gavers te trotseren, beziëld om iets apart te zien of te beleven. Bovendien is de omstreden duiker misschien nog ter plaatse, en zeker wel de roerdomp met de waterrallen, om van het klein grut nog niet te spreken.

Het waarnemingsschema voorziet gezien de ligging of de verspreiding van het groot aantal watervogels eerst een verkenning van de oostkant van de vijver met een overzicht aan de Gaverkeet, dan een uurtje uitkijk op de punt van de middelste landtong en vervolgens verblijf in de observatiehut.

Om een of andere reden zijn de groepen eenden en andere watervogels niet zo groot als gemeld... Ook de zichtbaarheid is, ondanks de afnemende bewolking en de rijzende zon, niet zo goed wegens de licht opkomende mist. De kleuren zijn vaag en de beelden weinig scherp. Alle vogels lijken op elkaar en tevergeefs is het zoeken naar de parelduiker. Hoofstond is de overvliegende zwarte ruiters en het geluid van de wulp. De zilvermeeuwentrek komt op gang en het fluitende geluid van de smient is te horen.

Drie zwanen komen aanvliegen uit het noordoosten. Zoals steeds is er voor de veldwaarnemer de onaangenaamheid dat het parkzwanen kunnen zijn. Maar deze zijn

kleiner en missen de knobbel. De geel en zwarte snavel en de typische roep zijn bepalend: kleine zwanen. Ze minderen vaart en hoogte, maar komen toch niet neer en vliegen weg naar het noordwesten. Een prachtwaarneming die als een beloning komt voor het vroege opstaan op deze kerstochtend.

Maar het is nog niet alles. Wie hangt daar te bidden nabij de Harelbeekse sportvelden als een gigantische torenvalk? Het lijkt onmogelijk maar toch waar, de ruigpootbuiser! De brede bruinzwarte staartband wijst op een jonge vogel. Ongelooflijk voor De Gavers en nieuw, deze 13de roofvogelsoort. Omwille van de zekerheid is gezelschap van een andere waarnemer op zo'n moment zeer gewenst. Gelukkig is dezelfde vogel de volgende dag een uur lang geobserveerd geweest door John Dekijvere; loon naar werken als bijna permanent vogelspeurder in De Gavers.

Even later komt in het kijkerveld een kleinere roofvogel rechtlijnig tot heel dichtbij aanvliegen: een wijfje blauwe kiekendief. Ze zwenkt waardoor het stuitkenmerk duidelijk zichtbaar wordt. Deze soort is een voorname wintergast, die de laatste jaren regelmatig op De Gavers te zien is.

Het Keibeekgebied, bezocht om Richard Beernaert te raadplegen over het verenkleed van de 2 overwinterende buizerden, leverde nog 3 prooivogels op: een overvliegend jong sperwermannetje, slechts 1 wijfje torenvalk en dan nog een ver verwijderd zittende buizerd van de donkere vorm.

Vergeeten was het eenden kijken, het was een roofvogeldag geworden.

Wereldnieuws

Volgens een der laatste edities van SPORTWERELD heeft een vijftig jarige Australiër een nieuw wereldrecord gevestigd in het lange afstandslopen. De goeie man noemt Gary Parsons. Hij is op 25/4/1999 met zijn avontuur gestart, en kwam op 16/12/1999 aan in Brisbane. Zijn tocht heeft op deze manier 274 dagen van zijn leven in beslag genomen. In deze tijd heeft hij 19030 kilometer afgelegd. Hiermee brak hij het record welke de Amerikaan Robert Sweetgall in 1983 gevestigd had (17071 km)

Om de gedachten te vestigen, even volgende denkpiste. Twee toertjes rond de Gavers zijn ongeveer 14 kilometer lang. Ervan uitgaand dat je als trouwe Gavertrimmer elke woensdag en elke zondag meetraint, loop je in clubverband wekelijks 28 kilometer. Dit komt neer op 1456 kilometer per jaar. Dus na 13 jaren trouw lidmaatschap heb je in clubverband dezelfde afstand afgelegd als deze welke door Gary Parsons in 274 dagen verorberd werd.

Proficiat Gary.

Steeфан Dekeyser.



Hartslagmeter

Meer en meer Gavertrimmers schaffen zich een hartslagmeter aan. Op zich is dit een zeer positieve evolutie, die enkel toegejuicht kan worden.

(Door het toenemend aantal meters stoort de ene de andere soms, doch enkel muggenzifters vallen hierover)

Nu lijkt het op vele trainingen en wedstrijden zo dat de hartslagmeter gebruikt werd om vast te stellen aan welke hartslag je gelopen hebt. De meter wordt dus gebruikt is "registratie achteraf"

indien je de meter positief wil gebruiken, zou je hem echter als "toerenteller" moeten gebruiken, en steeds binnen de "groene zone" proberen te blijven.

Daar het hart een van de belangrijkste spieren van het lichaam is, is de intensiteit waarmee het hart slaat immers een zeer goede parameter voor de intensiteit van de uitgevoerde training.

Gezien elke Gavertrimmer andere eigenschappen m.b.t. deze hartslag heeft (waarbij deze eigenschappen in functie van het individu, het trainingsvolume en de leeftijd kunnen wijzigen) is het niet mogelijk om met mathematische zekerheid te stellen welke de ideale training- en wedstrijd hartslagen voor jou zijn. De enige manier om dit te bepalen is medisch, m.b.v. lactaattesten ed.

Daar deze testen behoorlijk tijd en geldrovend zijn, en bovendien zo goed als jaarlijks zouden moeten herdaan worden teneinde de gewijzigde harteigenschappen op te volgen, is dit voor de niet professionele loper nauwelijks haalbaar.

Wat er wel heel goed haalbaar is, (althans voor redelijk fitte mensen, doch we mogen aannemen dat de meeste Gavertrimmers redelijk fit mogen aanzien worden) is het nagaan van je trainingszones aan de hand van statistisch opgestelde tabellen.

In bijlage treft je een nomogram aan welke op dergelijke statistieken opgemaakt werd, en welke je voor jezelf als volgt kan vervolledigen :

1. bepaling van de rusthartslag.

Alvorens je 's ochtends opstaat doe je even je hartslagmeter om. Je laat jezelf tot rust komen, en schrijft de laagste hartslag op die je op de meter afleest.

Doe dit een aantal dagen na elkaar, en neem het gemiddelde. Dit is een zeer goede indicator voor je rusthartslag.

Doe deze test NIET als je

- de dag ervoor zalig in de armen van bacchus ingedommeld bent
- onvoldoende geslapen hebt
- je trainingsvolume zeer recent ernstig opgedreven hebt

2. bepaling maximum hartslag.

Dit is de hoogste hartslag die je ooit op je meter gezien hebt. Indien je de luxe hebt dat je meter deze hoogste hartslag uit zichzelf registreert, dan is dit vrij eenvoudig. Indien niet dan heb ik persoonlijk ondervonden dat mijn hoogste hartslag voorkomt na een korte wedstrijd (orde 8 kilometer) waarbij je de laatste honderden meters nog even alles geeft. Merk wel op dat je dan TIJDENS deze sprint naar de meter moet kijken (wat niet evident is), want onmiddellijk na de stilstand zakt de meter zeker 5 a 10 slagen.

Op het nomogram trek je een schuine lijn welke de rusthartslag (linkerkolom) met de maximale hartslag verbindt (rechterkolom) als voorbeeld staat er een dergelijke lijn op het nomogram afgebeeld/.

Vervolgens kan je binnen volgende zones beginnen trainen :

Gewichtskontrolezone **tussen 50 en 60%**

voornamelijk vetverbranding)

Fitheidszone **tussen 60 en 70%**

voornamelijk versterking hart. Deze zone kan je zeer lang volhouden

Aerobe zone **tussen 70 en 80%**

voornamelijk versterking hart en longen. Deze zone noemt men dikwijls de streefhartzone daar deze zone het vermogen getraind wordt om zuurstof naar de spieren te voeren, en koolzuur af te voeren. Dit is de trainingszone die het meest efficiënt vruchten afwerpt

Anaërobe zone **tussen 80 en 90%**

door training in deze zone leert u uw lichaam om melkzuur af te breken, waardoor je langer kan trainen. Je leert ook met de pijn omgaan

Uitputtingszone

tussen 90 en 100 %

de meest intensieve training. Mag niet te vaak betreden worden daar het risico op kwetsuren zeer groot is. Je lichaam vormt voldoende melkzuur om een yoghurtfabriekje draaiende te houden. De sporters beschrijven deze zone als "sterven"

Hopelijk laat bovenstaande je toe je eigen hart wat beter te "begrijpen"

Vergeet echter niet:

- het beschrevene is een zeer korte samenvatting van lange en saaie lectuur, en is dus zeker niet volledig
- het is aangewezen regelmatig in "andere" zones te trainen
- de training moet bovenal plezierig blijven : Indien alle Gavertrimmers zich immers constant naar hun hartslagmeter zouden richten, zou er niet veel meer afgelachen worden tijdens de eerste ronde.

REKENTABEL VOOR DE HARTFREQUENTIE

HFrust	60%	70%	80%	90%	100% HFmax
110	175	185	195	205	220
105	170	180	190	200	215
100	165	175	185	195	210
95	160	170	180	190	205
90	155	165	175	185	200
85	150	160	170	180	195
80	145	155	165	175	190
75	140	150	160	170	185
70	135	145	155	165	180
65	130	140	150	160	175
60	125	135	145	155	170
55	120	130	140	150	165
50	115	125	135	145	160
45	110	120	130	140	155
40	105	115	125	135	150
35	100	110	120	130	145
30					140

Steeffan DEKEYSER

Flanders Indoor Karting
Spinnerijkaai 67b, KORTRIJK
Book now for your next race !
Reservations and info :
Fl-phone : 056/21.49.91



OPENINGSUREN/HRS D'OUVERTURE :

Schoolvakanties, vacances sc : 14 - 01 hr.
Weekdagen, jours de semaine : 17 - 01 hr.
Woensdag, mercredi : 14 - 01 hr.
Weekend, feestd., j. de fete : 10 - 03 hr.

We zijn gisteravond gaan "Karten" met de Gavertrimmers!

Samen met Steefan Dekeyser (de motor en uiteindelijk de organisator van het gebeuren) smeedden we enkele weken terug het plan om eens een avondje "Flanders Indoor Karting" in te richten.

Bliksemsnel stelde Steefan een flyer op, alle nodige inlichtingen werden erop verstrekt. Al wie aanwezig was op een van de volgende Gavertrimtrainingen kreeg er eentje toegestopt en gisteravond was het dan zover.

De afspraak om 20.30u in het cafetaria was noodzakelijk om elkaar een beetje op te naaien, om een naamstikker op onze helm te kleven, om de raceoverall dito handschoenen en helm te passen.

Een korte briefing met wat mocht en wat niet mocht en enkele tellen later plaatsten we ons in de reeds, met brullende motoren lonkende, gocarts.

De vlag ging omlaag daar gingen we voor 12 allesgevende minuten.

Kort zou je denken, maar vergelijk het met een Coopertest voor concentratie en armspieren. Heerlijk dus...

Gavertrimmers hebben achteraf altijd ontzettend veel tijd nodig om alles van naaldje tot draadje uit te praten en aan elkaar uit te leggen, vandaar dat beslist (ook wel omdat sommigen honger hadden) werd om nog iets te gaan eten en drinken in "den open haard".

Het verhaal eindigt voor mij om 01.00u, maar dat zal wel niet voor iedereen gelden, denk ik.

Zoiets smeekt om een vervolg.

Ik mag hier dus aankondigen dat Jan Deprez eens een BOLLE TRA-avond en een BOOGSCHIETEN-moment zal inrichten, Yves Lagage zorgt voor een WIJNPROEF-avond, Steefan Dekeyser zal dan ook wel eens een LASERSHOOTING en een BOWLING-avond organiseren. En ik, ik niets, maar 'k ga wel overal naar mee naar toe!

Je hebt nog de uitslag van gisteravond tegood (meteen weet je wie er allemaal was).
Je wordt gerangschikt volgens je snelste ronde:

Steefan Dekeyser	1:05:32 (minuten, sec, honderdsten van sec)
Xavier Deprez	1:07:51
Bart Decavele	1:08:09
Yves Lagage	1:10:32
Ine Deprez	1:15:32
Ines Despriet	1:15:60
Isabelle	1:15:72
Liane Holvoet	1:16:60
Jan Deprez	1:18:08
Nathalie	1:18:75
Lut Vanhee	1:44:32

Xavier

Twée Gavertrimmers die samen een diamontage geven, daar gaan we toch met zijn allen heen!!



Beste vrienden

Met dank aan onze sponsors:

Boomkwekerij CARRON INGELMUNSTER
PALINGHUIS STAPSTEEN Heusden
DAMART

GRASMAAIERS PETER MASSCHELEIN
Zwevegem
Tapijten CLAUDE DEBOEVERIE

In september 1998 vertrokken we naar **ECUADOR** om er de **CHIMBORAZO** te beklimmen, een berg van 6310 m.

Op 300 m van de top werden we echter tot opgave gedwongen wegens de slechte weersomstandigheden.

Na 4 dagen probeerden we de tweede hoogste berg van Ecuador te beklimmen, de **COTOPAXI**, 6100 m.

Ditmaal met succes : na 9 uur zwaar klimmen bereikten we uiteindelijk de top met een prachtig panoramisch zicht op de omgeving.

In april 1999 ging Hogan op expeditie richting NOORDPOOL, naar **ELLESMERE** (NUNAVUT) Canada.

Het werd voor hem een onvergetelijke tocht doorheen het Noordpoolgebied, een bar koud continent vol pakijs, sneeuw en wondermooie bergen. De 260 km lange tocht werd te voet overbrugd in 20 dagen.

Indien u wilt weten hoe dit allemaal gebeurde nodigen wij u met plezier uit op onze diareportage die doorgaat op:

**25 maart om 20 u in de CONCERTSTUDIO
Conservatoriumplein (vlakbij Station) te Kortrijk.**

De inkom bedraagt 120 Bef.

Breng gerust uw vrienden en kennissen mee!

Tot dan,
Groetjes van Silvie en Hogan





uitslagen



26/09/99 Marathon van Berlijn (aank.19129)

5100 Jozef Debaveye 3:33:21

04/12/99 Jogging St. Nicolas Hereaux 10,8KM (aank.329)

11 Steven Hocedez	0:36:08	111 Jozef Debaveye	0:43:51
46 Thierry Balcaen	0:39:25	153 Francis De jode	0:45:50

19/12/99 16de Kerstcorrida Deerlijk 15 KM (aank.499)

21 Steven Hocedez	0:51:33	199 Xavier Deprez	1:03:05
38 Nick Den Doncker	0:53:18	206 Geert Libbrecht	1:03:50
78 Franky De Rammelaere	0:57:08	259 Bernard Vaneeckhoute	1:06:29
80 Thierry Balcaen	0:57:10	260 Yves Iagage	1:06:30
94 Koen Hubrecht	0:57:50	306 Carlos Deman	1:09:21
103 Bart Decavele	0:58:22	338 Liane Holvoet	1:10:37
108 Stefaan Canniere	0:58:30	342 Hans Schedin	1:10:47
117 Rony Verhulst	0:59:08	355 Didier Bataillie	1:11:27
136 Yves Dewaele	1:00:16	Patrick Vanhoren	1:12:55
Geert Vandevyvere	1:00:53	387 Jan Schedin	1:13:10
151 Johan Christiaens	1:01:09	388 Herve Vanhuyse	1:13:12
157 Steefan Dekeyser	1:01:25	401 Eric Viaene	1:13:56
159 Didier De Rammelaere	1:01:27	430 Gilbert Ollevier	1:16:45
162 Franky Vandoorne	1:01:35	431 Hubert Soenens	1:16:46
184 Guido De Praitere	1:02:31	473 Lucien Lefevre	1:24:33
194 Luc Piccavet	1:02:52	499 Luciaan Vanhoutte	

5 KM (aank.600)

29 Lode Schamelhout	0:16:59	259 Daniel Declerck	0:23:04
79 Jozef Debaveye	0:19:09	266 Rik Schedin	0:23:10
119 Lucien Lefevre	0:19:56	269 Dieter Schedin	0:23:12
98 Francis De jode	0:20:51	336 Matthias Derammelaere	0:24:29
155 Jan Deprez	0:20:51	363 Eric Kerkhof	0:25:00
159 Pieter De Praitere	0:20:56	485 Rita Melsens	0:27:00
167 Trees Capon	0:21:15		

26/12/99 22ste San Silvestercross 8,5 KM (aank.280)

39 Bart Decavele	0:32:00	142 Nico Beyls	0:37:00
41 Thierry Balcaen	0:32:02	158 Jan Deprez	0:37:30
58 Stefaan Canniere	0:33:00	171 Lucien Lefevre	
83 Francis De jode	0:34:28	182 Hans Schedin	0:38:44
104 Steefan Dekeyser	0:35:00	114 Jozef Debaveye	0:35:26
110 Geert Libbrecht	0:35:17	212 Jan Schedin	0:40:31
112 Xavier Deprez	0:35:24	267 Dieter Schedin	0:46:47

4.25 KM (aank.116)

10 Jirg Deprez 0:17:00

26/12/99 Kerstcorrida Tielt 10 km (aank.403)

35 Steven Hocedez	0:35:59	160 Lieven Debeurme	0:42:27
42 Nick Den Doncker	0:36:38	255 Eric De Rammelaere	0:47:07
98 Franky De Rammelaere	0:40:03	357 Mario Marsboom	0:49:50
159 Didier De Rammelaere	0:42:26		

20/02/00 Tiegem - Harelbeke 14,580 KM (aank.60)

1 Steven Hocedez	0:51:25	31 Bernard Vaneeckhoute	1:07:00
2 Franky De Rammelaere	0:53:46	32 Eric De Rammelaere	1:07:06
3 Lode Schamelhout	0:53:52	33 Marjorie De Rammelaere	1:07:07
4 Bart Decavele	0:54:18	34 Herve Vanhuyse	1:07:20
5 Francis Deman	0:56:59	35 Hans Schedin	1:07:25
6 Koen Hubrecht	0:57:01	36 Daniel Declerck	1:07:28
7 Rony Verhulst	0:57:11	37 Trees Capon	1:07:55
8 Geert Verschave	0:57:21	38 Liane Holvoet	1:07:59
9 Stefaan Canniere	0:57:30	39 Lieven Missiaen	1:08:02
10 Frederiek Devoldere	0:57:39	40 Marcel Naesens	1:08:08
11 Lieven Debeurme	0:57:56	41 Jan Schedin	1:09:19
12 Geert Vandevyvere	0:58:33	42 Melissa De Rammelaere	1:10:40
13 Johan Christiaens	0:58:43	43 Christine Verthe	1:10:53
14 Guido De Praitere	0:59:03	44 Jacques Vandeborre	1:10:57
15 Geert Libbrecht	1:00:06	45 Paul Andries	1:11:34
16 Philippe Rijssaert	1:00:40	46 Pablo Moerman	1:11:41
17 Yves Dewaele	1:00:58	47 Jan Byttebier	1:11:44
18 Didier De Rammelaere	1:01:15	48 Eric Viaene	1:11:47
19 Pol Vanneste	1:01:22	49 Gilbert Ollevier	1:11:50
20 Luc Piccavet	1:01:25	50 Dieter Schedin	1:12:01
21 Xavier Deprez	1:01:33	51 Antoon Goethals	1:12:06
22 Jean Claude Leroy	1:01:49	52 Yvan Vandeputte	1:14:35
23 Carlos Deman	1:02:33	53 Patrick Vanhooren	1:14:35
24 Yves Iagage	1:02:46	54 Linda Verheyne	1:15:08
25 Steefan Dekeyser	1:02:51	55 Leon Pappijn	1:15:47
26 Geert De Rammelaere	1:03:08	56 Eric Kerkhof	1:16:42
27 Rudy Dujardin	1:04:32	57 Hubert Soenens	1:18:14
28 Jan Deprez	1:05:07	58 Frank Bossuyt	1:23:39
29 Hogan Beernaert	1:05:59	59 Pieter Vandenberghe	1:24:03
30 Didier Bataillie	1:06:13	60 Rita Melsens	1:26:12



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**

ASSUBEL BANK
Tel & Fax 057/44 63 15

AGF

**Vlootjesveld 19
8954 WESTOUTER**

**FINA STATION
JACHRISS**

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