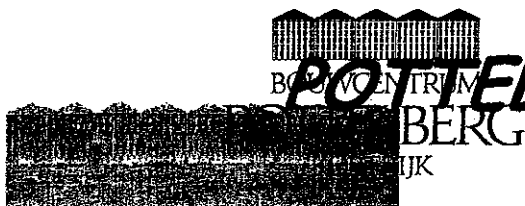


de Gavertrimmer

Tijdschrift Joggingclub Harelbeke



Juli 2000
N° 22



POTTTELBERGRUN

Number 3

Zondag 1 Oktober 2000

op en rond het BOUWCENTRUM POTTTELBERG

om 15.00 uur **GEZINSJOGGING 5 km**

om 16.00 uur **PRESTATIELOOP 12 km**

VOORAFINSCHRIJVINGEN

Voor 23 september '00

50 frank.

Ter plaatse

150 frank.

Er is een PRIJZENPOT van 100.000 frank
+ SPECIALE aandenkens van de Stad Kortrijk ..

de POTTTELBERG-RUN is een organisatie van Ghislain Bruggeman

het BOUWCENTRUM POTTTELBERG

en met medewerking van de GAVERTRIMMERS HARELBEKE

INSCHRIJVINGSFORMULIER

NAAM

ADRES

Geboortedatum

Geslacht :

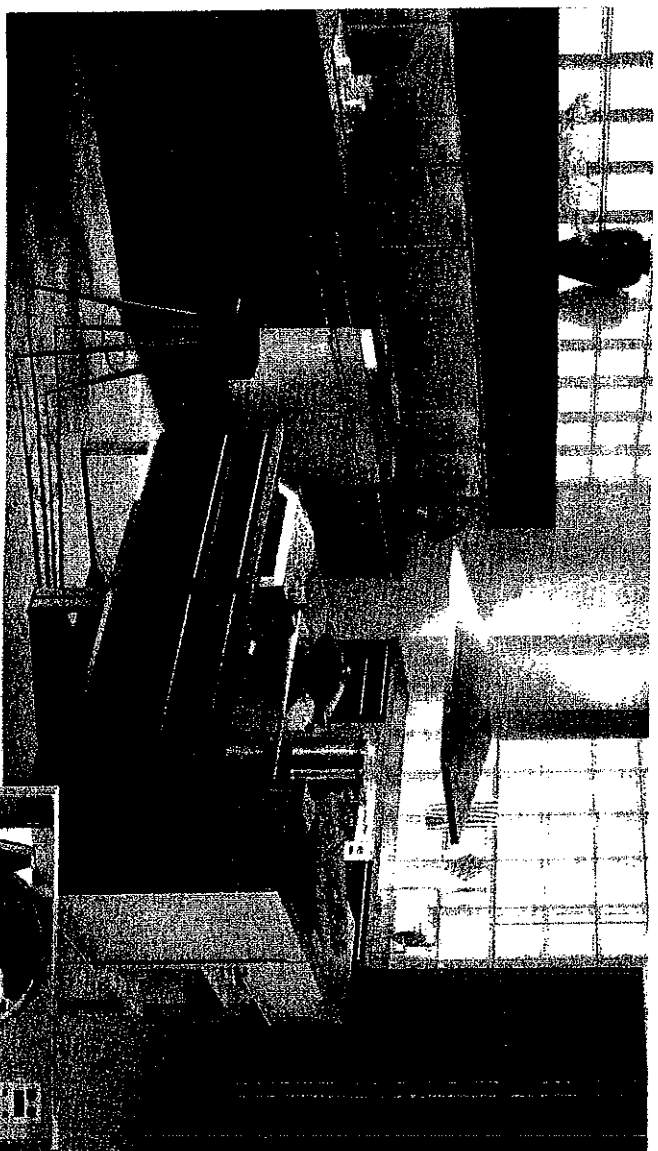
IMMO POTTTELBERG DESPRIET NV

Engelse Wandeling 2

B-8500 Kortrijk

TEL 056/26 11 99 & 056/26 11 00 - FAX 056/22 10 86

Uw Miele-speciaalzaak 'Keuken & Electro Pottelberg'



Miele
KEUKENS

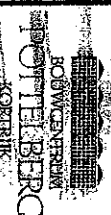
Miele + Imperial inbouwtoestellen

Wij geven regelmatig

kookdemonstraties met de stoomoven.

Wens je uitgenodigd te worden,

bel dan op het nr. 056/26 11 00



Engelse Wandeling 2 • 8500 Kortrijk • Tel. (056) 26 11 00 • Fax (056) 22 10 86



Mei,

dat betekent zoveel mogelijk van het enorme aanbod loopwedstrijden meepikken. Onze roze Gavertrimmers zie je dan, als vertegenwoordigers van onze beroemde club, in alle mogelijke wijkfeesten en dorpsfeesten (om er te lopen, natuurlijk) opduiken.

Wie veel loopt, traint ook veel en dan staan blessures natuurlijk niet veraf.

Soms zijn we daar niet van op de hoogte en pas na weken vragen we ons dan af "Waar zit hij/zij?".

We wensen het u niet toe, maar als je ooit in een blessuresituatie verzeilt geraakt, geeft dan eens een seintje.

Uw leed wordt dan ook een beetje ons leed en dat maakt het wellicht allemaal wat dragelijker.

Om nog even terug te keren naar dat roze van tijdens de wedstrijden, draag aub jullie roze singlet tijdens de wedstrijden. De roze indruk die we nalaten op het netvlies van de tegenstrever en de supporter moet zo indrukwekkend mogelijk zijn.

En zo ben ik bij de kledij beland. We zijn nu, terwijl ik dit neerpen, de 28^{ste} mei en ongelofelijk maar eind volgende week zal alle bestelde kledij klaar zijn, dus ook de langverwachte trainings. De verdeling gebeurt zo snel mogelijk en terwijl jullie dit lezen is alles hopelijk in orde en verdeeld.

We kunnen terug beginnen met nieuwe bestellingen !

Onze ledenlijst (zie vorig nummer) is een klein beetje uitgebreid en er waren ook een paar veranderingen nodig. We zetten ze even op een rijtje

-Nieuw of er terug bij:

Debue	Johan
Slosse	Jan
Vanneste	John
Verschoore	Hans

-Veranderingen of fouten:

Devolder Jean Pierre
Devoldere Frederiek
Schedin Rik
Tonneau Fernand

In het totaal zijn we op dit ogenblik met 112 leden.

In ons voorgaand nummertje was er het resultaat te vinden van de laatste Coopertest en voor die ene keer dat hij meedeed was hij dan nog niet eens te vinden in de uitslag. Bij deze onze excuses en ziehier zijn tijd:

Ryssaert Philippe, Coopertest van 06/02/2000 : 3198 m

Wat valt er allemaal te ontdekken in dit nummer:

- Afspraken in verband met onze verrassingsloop 2000
- Algemene vergadering , verslag
- Voorstelling van een drietal leden
- Rotterdam 2000 :
 - verslag Radio Rijnmondloop
 - eerste verslag marathon van Inge
 - foto's marathon
 - tweede verslag marathon van Geert
- Voetenwerk door Lode
- Uitslagen verzameld door Jan Schedin
- Volgende wedstrijden opgezocht door Frank Bossuyt



Onze kweetniethoeveelste jaarlijkse **verrassingsloop** komt eraan.
Voor zij die niet weten waar we het over hebben een woordje uitleg.

In een ver verleden organiseerde Noel Ottevaere voor de eerste maal een gezellige trainingsloop naar een voor de meeste onbekende bestemming (ergens in Gullegem) waar Lieven Debeurme ons vergaste op een gezellige BBQ en ook de drank was rijkelijk aanwezig.
Wie er toen bij was praat er nog over.

Sedertdien werd dit evenement jaarlijks opnieuw ingericht door gelegenheidsorganisatoren.
Ieder jaar was er wel iemand die een leuk plekje wist, waar het heerlijk was om naar toe te lopen en eten en drank in voldoende mate aanwezig was.
Het geheel wordt doelbewust zeer eenvoudig gehouden, dus geen chique toestanden, maar wel steeds zo gezellig mogelijk.

Zo zijn we reeds in Stasegem in de scoutslokalen beland, in Kuurne in hoeve Ter Walle, ergens in een Tennisclub, in de Zilten bij de Broeders van Liefde enz.

Steeds vonden we enthousiaste Gavertrimmers om het geheel te doen slagen.

De laatste jaren is zelfs de vertrekplaats een geheime locatie geworden.

Wat gebeurt er in 2000 ?

Alweer een groot geheim. In elk geval een fantastische verrassingsloop!

Wat kunnen we wel vertellen:

Datum: vrijdag 25 augustus
Start: aan de sporthal "De Dageraad" om 18.30u
Bestemming: onbekend (of wat dacht je)
Dropplaats: onbekend (idem)
Afstand om te lopen: ongeveer 12 km (zeer traag tempo)
Ter plekke gekomen was en plas gelegenheid en nog wat meer zelfs !
Maar ook een avondmaal (géén BBQ, Lieven krijgt een jaar rust) drank in overvloed en dat de ganse avond, muziek en ambiance
Kostprijs: volwassenen: 500 fr
jeugdigen tot 18 jaar : 350 fr

Het zijn uiteindelijk de supporters met wagen die droppers van dienst zijn, voor hen worden er op de avond zelf instructies voorzien.

BELANGRIJK:

Deze aankondiging is de eerste en de laatste (vrees ik).

Als je de verrassingsloop wil meemaken of als looper of als supporter mag je dus niet vergeten in te schrijven.

Je doet dit VOOR 15 augustus 2000 als volgt:

-Je stort op rekeningnummer 068-2119988-80 van de Gavertrimmers het juiste bedrag en vermeld de nodige inlichtingen: Verrassingsloop 2000 met hoeveel, wie loopt en wie supportert

Of

-Je bezorgt in een (waterdichte) enveloppe aan Xavier het bedrag in cash en vermeld alweer op een bijgevoegd briefje de nodige inlichtingen.

Alle inlichtingen bij Xavier

.. De echte organisatoren t's is een geheim !!

Op zondag 2 april vond in het cafetaria van de sporthal "De Dageraad" onze **tweejaarlijkse algemene vergadering** plaats.

Dit werd algemeen kenbaar gemaakt samen met de basistekst van de Gavertrimmers in een vorig nummer van de Gavertrimmer.

Tijdens die algemene vergadering vonden de verkiezingen plaats voor de verschillende functies en verantwoordelijkheden binnen de Gavertrimmersclub.

Er waren zeer, zeer weinig aanwezigen. Zeg maar het huidig bestuur, de huidige verantwoordelijken en enkele moedigen die op één hand te tellen waren.

Wat moeten we ons daarbij voorstellen ???

We zullen het zeker maar positief bekijken en veronderstellen dat iedereen vindt dat we goed bezig zijn en dat er geen veranderingen noodzakelijk zijn en dus blijven we thuis.

Tot daar deze bedenking.

Het resultaat van de algemene vergadering leest u in de volgende regels.

Tot binnen twee jaar.

VOORZITTER:

De sterke man van de club, is vooral Vaandeldrager en Boegbeeld.

Neemt steeds zijn verantwoordelijkheid op en beseft dat de Gavertrimmers op de eerste plaats in zijn leven moeten komen.

*Blijft na stemming **Vandeputte Yvan***

ONDERVOORZITTER:

De steeds waardige vervanger van de Voorzitter, mat alle gevolgen van dien.

*Blijft na stemming **Bruggeman Ghislain***

SECRETARIS: De papieren spreekbuis van onze club.

*Blijft na stemming **Verthe Christine***

PENNINGMEESTER: Geldbeheer is zijn taak.

*Blijft na stemming **Bossuyt Frank***

VERANTWOORDELIJKE(N) TIEGEM – HARELBEKE:

Zorgen voor een correct verloop van onze jaarlijkse loopwedstrijd.

Ze staan in voor de organisatie, veiligheid, financiën, prijzen, continuïteit, enz.

*Blijven in functie: **Bruggeman Ghislain en Derijckere Willy***

VERANTWOORDELIJKE(N) Boekje "DE GAVERTRIMMER"

Zorgen voor een degelijk clubnummer met correcte aankondigingen, verslagen en informatie.

Een periodiciteit van vier nummers per jaar wordt nagestreefd.

Blijven: Deprez Xavier en Bossuyt Frank

Sluiten de rangen: Schamelhout Lode en Schedin Jan

Is leegggeschreven en verlaat deze functie: Verthe Christine

VERANTWOORDELIJKE(N) POSTBEZORGING

Alle te verschijnen informatie wordt binnen de kortste tijd aan iedereen bezorgd door deze mensen.

Blijven: Schedin Jan en Guido De Praitere

VERANTWOORDELIJKE(N) EXTRA ACTIVITEITEN

Deze mensen zijn steeds op zoek naar mogelijke interessante activiteiten die we samen kunnen uitvoeren (dag- en/of weekenduitstappen, deelnames aan wedstrijden, enz....).

Bovendien zorgen en/of verzorgen ze de eigenlijke organisatie ervan.

Blijven: Debeurme Lieven en Noel Ottevaere

VERANTWOORDELIJKE(N) PUBLIC RELATIONS

Hier creëren we iets nieuws. We zien deze functie als een noodzakelijke stap naar onze huidige en toekomstige sponsors toe.

We vermoeden dat we soms te weinig aandacht aan de sponsors besteden en hopen dat deze verantwoordelijke(n) dit hiaat in de toekomst opvangen.

Nieuw: Piccavet Luc

VERANTWOORDELIJKE(E) GAVERTRIMMERSFEEST

Zorgen voor een correct verloop van onze jaarlijks feest.

Ze staan in voor de organisatie, eten, veiligheid, financiën, tombolaprijzen, gezelligheid, zaal, DJ, continuïteit, enz.

Blijft: Vandeputte Yvan

VERANTWOORDELIJKE(N) VERRASSINGSLOOP

Zorgen voor een correct verloop van onze jaarlijkse verrassingsloop.

Ze staan in voor de organisatie, veiligheid, financiën, zaal, eten, parcours, continuïteit, enz.

Blijft: Deprez Xavier

Voorstelling van enkele leden

naam : Hacedez Steven (1970) adres :

gezinstoestand : gehuwd met Vandenbogaerde Eveline (zelfst. verzekeringsagente)

werk : Polyvalente functie in de afdeling weverij Balta Industries

waarom lopen als sport : vroeger voetbalde Steven. Voetballen is een ploegsport waarbij je afhankelijk bent van het collectief resultaat. Bij lopen telt je individueel resultaat.

Lopen is ook veiliger voor de kwetsuren.

beste prestaties : De halve marathon van Grysloke in 1998 in 1.16.49 en de halve marathon van Moorslede in 1999 in 1.12.13

ambities : Een marathon in 2.45 v en algemeen de prestaties nog verbeteren

andere hobby's of bijzonderheden : Wandelen, in de tuin werken, voetbal (passief)



naam : Verschoore Hans (1957) adres :



gezinstoestand : Alleenwonend en ongehuwd

werk : Arbeider, zager arduin, marmer en graniet bij BMB te Wortegem

waarom lopen als sport : Heeft altijd lopen als sport beoefend

beste prestaties : Halve marathon van Grysloke 1998 in 1.24 v en natuurlijk de marathon van Rotterdam 2000 in 3.03 v

ambities : Een marathon in minder dan 3 v en eens een 50 km lopen

andere hobby's of bijzonderheden : Heeft heel weinig vrije tijd aangezien hij alles zelf moet beredderen (de was en de plas, eten klaarmaken enz.) Blijft er nog wat tijd over dan is die er om te lopen, in de tuin te werken of een beetje duathlon te beoefenen.

naam : Hubrecht Koen (1968) adres :

Voor Koen is er iets speciaal:

Koen is er 31 en vier jaar getrouwd met Hilde Dewagenaere.

Hij loopt al sinds zijn acht jaren

en heeft zolang al veel aan lopen gedaan.

Het is een drang waar hij niet kan aan weerstaan.

Koen loopt na het werk, in het weekend, om 't even,

altijd kan hij zich ontspannen met lopen vitleven.

Hij herinnert zich nog goed zijn eerste wedstrijd, een 1000 meter in Rijsel in iets meer dan 3 min. als tijd.

Dat was voor Koen om door te gaan met lopen een goed voorteken.

Op 14 jaar besloot Koen op aanraden van Jules Vanderbeken,



een naam die bekend klinkt in Deerlijkse oren
 als een van de Kerstcorrida-organisatoren,
 om lid te worden van de naburige loopclub VCBBL-Beveren.
 Van dan af zal hij het jaar door slag leveren
 vooral in eigen streek in tal van wedstrijden.
 Etienne en Johan Demeyere zullen hem daarbij deskundig begeleiden.
 Verleden jaar Koen zijn eerste marathon, Kortrijk-Brugge, gelopen.
 Hij had eigenlijk op een betere tijd mogen hopen
 maar het te warme weer speelde hem lelijk parten.
 Dit jaar zal Koen met de Gravertrimmers van Harelbeke starten
 in de marathon van Rotterdam in april
 waarin hij absoluut beter dan in zijn eerste marathon presteren wil.

Bij de uitslagen zal je wel die vinden van Rotterdam, maar er is blijkbaar ook interesse voor
 onderstaande gegevens (via internet, met tussentijd op de halve marathon)

Fortis Marathon Rotterdam 16 april 2000				
	Plaats	Tijd	1/2 marathon	2e helft
Hocedez Steven	168	2:43:04	1:19:44	1:23:20
Devoldere Frederik	530	2:58:52	1:30:17	1:28:35
Schamelhout Lode	595	3:00:52	1:26:38	1:34:14
Verschoore Hans	662	3:03:13	1:26:33	1:36:40
De Rammelaere Franky	734	3:05:26	1:22:55	1:42:31
Vandevelde Eddy	834	3:07:55	1:28:07	1:39:48
Canniere Stefan	1006	3:11:40	1:37:07	1:34:33
Decavele Bart	1224	3:16:16	1:27:54	1:48:22
De Rammelaere Eric	1314	3:17:50	1:39:39	1:38:11
De Praitere Guido	1506	3:21:32	1:36:19	1:45:13
De Rammelaere Didier	1876	3:27:30	1:38:57	1:48:33
Deman Carlos	2502	3:35:56	1:46:20	1:49:36
De Rammelaere Geert	2568	3:36:43	1:39:39	1:57:04
Vandevijvere Geert	2624	3:37:37	1:51:34	1:46:03
Hubrecht Koen	2985	3:42:15	1:42:23	1:59:52
Byttebier Jan	3083	3:43:20	1:54:06	1:49:14
Huysentruyt Inge	171(D)	3:46:39	1:52:39	1:54:00
Vanneste Pol	3721	3:50:28	1:37:20	2:13:08
Maes Jan	3919	3:52:48	1:41:30	2:11:18
Deprez Xavier	4222	3:55:58	1:56:00	1:59:58
Lagage Yves	5208	4:07:47	1:46:28	2:21:19
Missiaen Lieven	5359	4:10:01	1:52:40	2:17:21

RADIO RIJMOND LOOP.

Rotterdam 2000

Door insiders binnen de Gavertrimmers wordt wel eens beweert dat onze junior wel eens de beste van onze clan zou kunnen worden of dat zelfs al is.

In Rotterdam heeft hij bewezen dat daar wel eens veel waarheid zou kunnen in zitten.

Lees hier het relaas van zijn wedstrijd.

Ik ga ervoor zei de ene, ik zie wel waar ik kom hoorde ik de andere zeggen terwijl de laatste van ons viertal alleen maar glim lachte en ik? Wel ik dacht er het mijne van, doen jullie maar ik loop mijn eigen wedstrijd.

12.15u, het startschot weerklinkt we zijn vertrokken.

Ik heb de beste startplaats de andere Gavertrimmers die ik in de gaten wil houden staan allemaal achter me.

In mijn eigen tempo vertrokken voelde ik plotseling iemand op mijn schouder kloppen.

Het kon niet waar zijn, daar was hij al om me te komen opjutten.

Ik liet hem begaan want hij was toch duidelijk zich zelf aan het voorbij lopen.

In het kielzog van onze geweldenaar kwam er nog iemand voorbij die ik kende en duidelijk niet behoefde te vrezen.

Die was namelijk op zoek naar de goede conditie.

Twee clanleden waren me voorbij gelopen maar waar was nummer drie gebleven, want juist die wilde ik in de vernieling lopen. Ik vreesde al dat ik hem uit het oog verloren was, maar dat was niet zo, hij kwam bij me en deed teken hem te volgen. Wijselijk nam ik het besluit te doen wat hij van mij verlangde en dat heeft me achteraf een mooi resultaat opgeleverd.

Onze twee avonturiers zijn we in sneltrein vaart (????) voorbij gelopen, leuk vond ik dat.

Mijn doel tijdens deze wedstrijd, het verslaan van mijn dooppeter, kreeg pas kans op slagen toen mijn begeleider op twee kilometer van de streep teken deed dat ik er vanaf dit moment alleen voor stond .

Voor mij was dit het mooiste moment van de dag, want u moet weten, mijn haas (??) en mijn dooppeter zijn namelijk een en dezelfde persoon en die zag het licht uitgaan, zijn kaars was uit.

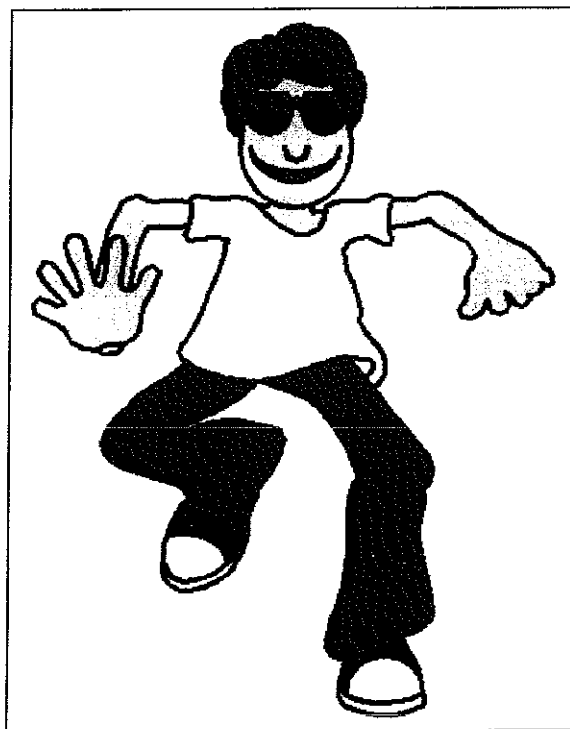
Ik dreef het tempo een klein beetje op en liep met een tevreden gevoel de wedstrijd uit.

De mannen die ik achter mij gelaten heb ben ik nog tegengekomen,
BLEEK, HEEL BLEEK.

JUNIOR.

Wie is wie in dit verslag?

Vraag het aan NOEL want die kent elke clan en zal het dus wel weten.



Marathon-loop te Rotterdam

Op 16 april was het dan zover: de marathon van Rotterdam begon eindelijk. Na maanden van training, letten op voeding, een verwen-dieet de laatste week en met de grootste vraag in mijn hoofd, zou ik erin slagen om de marathon van Rotterdam te eindigen in een redelijke tijd, zat ik dan uiteindelijk toch in de bus naar Rotterdam.

De voorbereiding was er, de steun van de collega-gavertrimmers ook, dat waren de zekerheden. Maar dat ik zenuwachtig was, hoef ik waarschijnlijk niet te vertellen.

Alleen nog maar het denken aan de mogelijke wachttijd vooraleer het startsein zou gegeven worden.

En dit bleek dan uiteindelijk een alternatieve modeshow te zijn.

Oude pulls en vesten die de lopers moesten beschermen tegen de eventuele koude tijdens het wachten, werden vlot over en weer gegooid naar het publiek.

De twee nieuwkomers, Jan en ik, werden geruggensteund door een vriendelijke al meer ervaren marathonloper, die ik dankbaar in mijn gedachten "onze chrono" noemde.

Wat te snel of te rap lopen werd bijgestuurd door de ervaren chronoloper. Mijn excuses voor deze benaming van onze medeloper, maar het was toch zeer goed meegenomen.

Op het parcours viel mij het enthousiasme van de al dan niet verkleedde Rotterdamse supporters enorm op. Onder de vrolijke tonen van de aanwezige fanfares moedigden zij ons sterk aan.

Een onvergetelijke indruk: de massa die voor mij liep, de op- en neergaande gekleurde shirts op de ophangbrug. Een massa in beweging.

Dit bracht ons ook bij de 21 kilometer. Ik voelde mij nog vrij "fit".

Naarmate de kilometers vorderden, voelde ik dat mijn benen nog niet moe waren, zoals dit blijktbaar in het lopersjargon gezegd wordt.

Rond kilometer 30 zagen we in tegenovergestelde richting reeds de eerste richting finish lopen. De tijd van de eerste was 2u 08 min.

Jan en ik werden dan verder gestuurd door onze chronoloper.

"Loop maar" was zijn raadgeving.

Het bewuste mannetje met de hamer kwamen we gelukkig niet tegen.

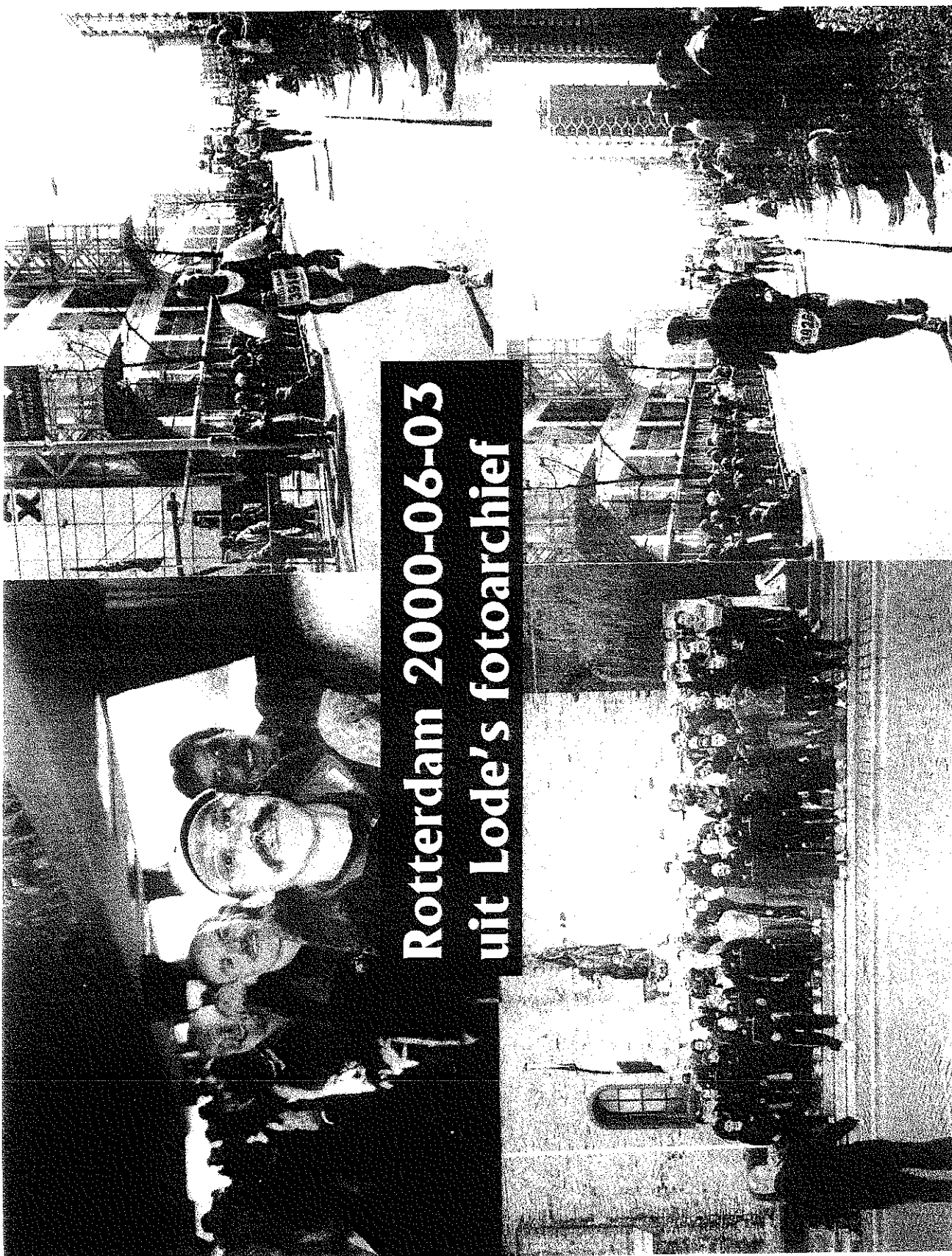
Aan kilometer 38 heeft Jan mij gelost in de grote drukte, waardoor Jan 3 minuten eerder finishte.

Ook ik haal de finish: ik voel mij zalig. Ik ben er geraakt, niet uitgeput en met een gevoel van : mensen probeer het ook eens, het is de moeite om dit mee te maken. In 3 uur 45 minuten 13 seconden werkte ik mijn eerste marathon af.

De beloning: een medaille en een roos (vrouwelijk tintje) maar vooral de persoonlijke voldoening!

Nog een grote merci aan de club voor de steun, het supporteren en zeker ook voor de feilloze organisatie.

Inge



**Rotterdam 2000-06-03
uit Lode's fotoarchief**

Marathon van Pheidippides

2490 jaar nadat Pheidippides, Grieks soldaat, in volle euforie van Marathon naar Athene liep om de overwinning mee te delen, was het mijn beurt.

Pheidippides kwam totaal uitgeput aan en riep: "We hebben gewonnen", waarna hij volledig uitgeput, ter plekke stierf.

Gelukkig ging het mij beter af.

Vorig jaar hoopte ik stiekem om toch minstens één keer in mijn aardse bestaan een marathon te lopen.

Stilletjes aan begon het lopen te vloten en de verhalen van Rotterdam deden mij goesting krijgen.

Eind vorig jaar had ik me voorgenomen om deel te nemen aan de marathon van Rotterdam.

Deze marathon werd me enerzijds ingegeven door de sfeer die er volgens velen heerst en anderzijds door de vermoedelijke bevallingsdatum van ons eerste kindje eind mei. Met de komst van een kleine spruit zou ik misschien wel eens minder tijd hebben en mijn prioriteiten moeten verleggen.

De voorbereiding begon voor mij eigenlijk in januari. Uiteraard had óók ik een schema opgesteld. Ik was geschrokken toen ik zag hoeveel energie en tijd er gestopt wordt in het bereiken van dat ene ultieme doel, de 42,195 km uitlopen.

Tijdens deze maand moest een stevige basis worden gelegd. De wedstrijd Tiegem-Harelbeke was het sluitstuk van deze periode. Daarna was het nog een 8-tal weken vooraleer dé dag zou aanbreken.

Geleidelijk aan werd gepoogd het kilometeraantal wat op te drijven. Gelukkig waren er de groepstrainingen. Dan besef je nog eens dat er nog andere gekken rondlopen en dat die het even lastig hebben als ikzelf.

16 april: de wekker gaat af.

Ik stap welgezend uit bed. Eindelijk, de dag is aangebroken, het is zover.

Ik krijg nog een schouderklopje van mijn zwangere vrouw en we vertrekken richting Marktplaats.

Iedereen zag er daar in zijn nopjes uit. Wellicht omdat we voor één keer mochten vechten tegen ... onszelf.

Na de groepsfoto vertrokken we richting Rotterdam.

Ik had het zeker getroffen met mijn zitplaats. Ik kende mijn reisgezel niet, maar al gauw raakten we aan de praat. Uiteraard polsten we naar mekaars vooropgestelde eindtijd. Toen hij zei dat hij ging voor 2u30 kon ik nog net mijn ontbijt binnenhouden. Ik zei: "Ik doe het vandaag wat rustiger. Ik ga voor 3u30".

Na wat gezever tegen Yves en Bart (wat verwacht je?) naderden we stilletjes aan Rotterdam.

Menig loper was zich in Rotterdam reeds aan het klaarmaken. We begaven ons naar de kleedkamer en maakten ons klaar. Hier overtuigde Xavier me om dit verslag neer te pen-
nen.

Ik liep gezwind het avontuur tegemoet. Gelukkig kwam ik Yves en Noël tegen. Dankzij wat trek- en duwwerk van Noël geraakten we een paar plaatsen dicht bij de start. Yves dopeerde zich intussen nog onverstoord verder.

Om 12u weerklonk het startschot. Het duurde ruim 3 minuten vooraleer we over de startlijn waren.

Intussen dacht ik voor een keer nog aan mijn leraar Latijn die ons ooit het gezegde 'Morituri te salutant' leerde (Zij die gaan sterven, groeten U) Dat zegden de gladiatoren vooraleer ze de arena betraden.

Ook ik had zo'n gevoel. Waaraan ben ik nu begonnen? Heb ik wel genoeg getraind? Zal ik de finish bereiken? Hoe zal ik de finish bereiken

Al deze vragen schoten door mijn hoofd.

Intussen zag ik een enorme massa de brug oprennen. Indrukwekkend.

De toeschouwers langs de baan: indrukwekkend. Eigenlijk kan daar niemand alleen lopen.

Halverwege begonnen de eerste slachtoffers al te vallen. Tal van lopers hadden last van kramp. Zij waren wellicht te vlug van stapel gelopen en moesten daar nu reeds de prijs voor betalen.

Een opluchting was het toen ik de 30 km aanduiding zag staan. Onderweg waande ik me even in Parijs-Roubaix, toen de doorgang zo smal en de aanmoediging van de Hollanders zo groot was.

Nu mocht het toch niet meer mislopen. Velen hadden me gewaarschuwd dat het hier pas begint.

En gelijk hadden ze. Gelukkig zag ik dit niet zozeer aan mezelf maar aan vele anderen. Ik zat nog goed, maar de laatste 2 km ging het toch serieus bergaf met mij. Ik putte moed uit de aanmoedigingen voor sommige lopers die nog slechts stapvoets vooruit gingen.

Na de laatste bevoorrading moest ik me echt op gang trekken, de dijspieren begaven het stilaan. De laatste kilometer leek wel zonder einde. Gelukkig kreeg ik daar de aanmoediging van het vrouwelijk schoon van de Gavertrimmers.

De eindmeet was in zicht, nog 200 meter, nog 100 meter, nog 50 meter. Oef! Ik was aangekomen: moegestreden maar héél tevreden. De uitdaging was volbracht.

Toen besepte ik nog niet dat het slechtste nog moest komen: ik vond de juiste kleedkamer niet en moest bijgevolg een paar keer de trappen doen. Dat was pas een marteling.

In het café praatten we uiteraard over onze ervaring. Sommigen waren teleurgesteld in zichzelf of in anderen, nog anderen waren heel

tevreden met hun prestatie. Kortom, een mix van gevoelens.

En zo reden we terug richting Harelbeke. Een bakkie friet en een cola hebben me ongelooflijk gesmaakt.

Eigenlijk zette iedere Gavertrimmer een puike prestatie neer, gewoon door deel te nemen. Nu besef ik pas hoeveel energie we moeten steken om die goddelijke afstand te overbruggen. Zonder de nodige dosis karakter lukt het niemand, vandaar mijn bewondering.

"Wanneer loopt u een volgende marathon", hoor ik u al vragen.

Misschien volgend jaar, wie weet. Alles zal afhangen van de beschikbare tijd want geloof het of geloof het niet, beste Gavertrimmer, er zijn naast het lopen nog vele andere mooie dingen in het leven.

Mijn eerste marathonervaring is er voor mij zeker één om in te kaderen.

Geert Vandevyver

PS :

Geert is ondertussen vader geworden van Wout. (een dikke Proficiat !)

Geert is ondertussen leider geworden in zijn categorie in het Joggingcriterium.

't Is daar tegenwoordig alle dagen feest

Leonardo da Vinci noemde ze een knap staaltje van mechanisch vernuft.

De Chinezen hadden het over de beker der vervoering.

Anderen bezongen hun erotische kwaliteiten.

Anatomisch gezien vormen zij een vrij complex constructie : 26 beentjes, 107 ligamenten, 33 gewrichten en 2 aders maken ze tot een ingewikkeld geheel.

Bovendien torsen zij het hele lichaamsgewicht, waardoor de druk op de huid maximaal is.

Dat het dan als eens verkeerd kan lopen, moet ons dan ook niet echt verwonderen.

Meer dan redenen genoeg dus om even stil te staan bij :

JE VOETEN

Gezwollen voeten, overdreven transpiratie, schimmels en blaren.

Hoe te voorkomen, hoe te behandelen?

Gezwollen voeten zijn vaak het gevolg van niet-aangepaste schoenen, die ergens knellen, en onvoldoende steun bieden.

Ook een hele dag rechtstaan kan leiden tot problemen met voeten en benen.

Badzouten en algen in een kom lauw water voor de voeten en een crème met actieve plantenextracten als hamamelis, muisdoorn en paardekastanje werken vaatstimulerend, ontstoppend, hydraterend en verfrissend.

Niemand loopt graag hoog op met **Transpiratieproblemen** van de voeten.

Een nochtans natuurlijke reactie van enkele miljoenen zweetkliertjes die vanaf de puberteit heel actief worden.

Deze natuurlijke transpiratie wordt bovendien nog aangevuld met secundaire transpiratie als gevolg van warmtewrijving in de schoen.

In eerste instantie is zweet ,dat voor 99 % uit water bestaat helder van kleur en reukloos.

Pas wanneer de vetzuren, die zich in het zweet bevinden worden afgebroken door bacteriën ontstaat de hinderlijke zweetgeur.

Een volle dag in gesloten schoenen met verhoogde zweetproduktie maken de voetzool en huidplooitjes tussen de tenen week en kwetsbaar.

Evenwel moeten we weten dat er op onze voeten ook goedaardige microben leven. De kunst bestaat er in de natuurlijke huidflora te behouden en de slechte kiemen te weren.

Daarom wordt overdreven gebruik van zeep en andere reinigingsmiddelen sterk afgeraden.

Schimmels leven overal.

In de lucht, op aarde, in het water, op dieren en op mensen.

Als onze huid in goede staat is hoeven wij niets te vrezen.

Wie echter extreem veel eist van zijn voeten, door haast dagelijks te lopen, verhoogt duidelijk de kans op een hardnekkige schimmelinfectie.

Schimmels houden van een vochtige en warme omgeving. Hou je voeten dus droog en gezond.

Maar wat als het dan toch verkeerd loopt ?

De ziektesymptomen ontstaan meestal tussen de vierde en de vijfde teen en leiden naar de voetzool.

Een spontane genezing is haast uitgesloten en de uitlokkende omstandigheden zijn vaak nooit ten volle uit te schakelen.

Schimmels bestrijdt je best met antimycotica, die je dagelijks rechtstreeks op de geïrriteerde huid verstuift.

De enige doelmatige preventie. Een uitstekend produkt is Daktar Spray.

Blaren, vervloekt door vele lopers.

Door de niet aflatende wrijving verwijden de bloedvaten zodat bloedplasma aan de oppervlakte komt en er zich een oedeem vormt dat gaat ontsteken.

Vroeger werd beweerd dat je een blaar droog moest houden. (vb: met mercurochroom). Niets is echter minder waar.

Een vochtig milieu vormt de beste genezing.

Hoe handelen bij blaarvorming ?

Doorprik de blaar met een ontsmette naald.

Wanneer je er een naald met draad doorheentrekt, zal het vocht in de draad opgeslorpt worden.

Snij de dode huid zeker niet weg maar ontsmet met texomedine.

Leg vervolgens een gepaste steriele of een hydrocolloïde pleister (vb. Compeed).

Deze absorbeert het vocht, werkt verzachtend, is waterdicht en blijft zelfs na het douchen perfect zitten.

Na verloop van enkele dagen, meestal na volledige genezing valt deze er van zelf af.

VUISTREGELS (die je best NIET met de voeten treedt)

- ❖ Was je voeten dagelijks met water. Vermijd zeep.
- ❖ Neem af en toe een lauw voetbad.
- ❖ Droog je voeten steeds goed af. Vooral letten op de ruimte tussen de tenen.
- ❖ Draag goedzittende, verluchtende schoenen.
- ❖ Vermijd besmetting. Gebruik je eigen kam, toiletgerief en handdoek.
- ❖ Draag elke dag verse wollen of katoenen sokken.
- ❖ Een binnenzool uit kurk laat toe het zweet te absorberen.
- ❖ Wissel geregeld van schoenen.
- ❖ Controleer je voeten dagelijks.
- ❖ Blootvoets rondlopen op een hotelkamer is af te raden.
- ❖ Knip je teennagels vierkant, regelmatig en niet te kort. Maak de hoeken niet los.



Voorkomen

is nog altijd beter dan

Genezen !!!





uitslagen



Zo 05/03/00 Fleurbaix 10 KM (ank.1390)

592 Franky Vandoorne 0:43:10

Zo 05/03/00 Oostende-Brugge,Tenmiles 16 KM (aank.589)

95 Franky De Rammelaere	0:58:17	275 Geert De Rammelaere	1:09:48
199 Didier De Rammelaere	1:05:56	347 Eric De Rammelaere	1:13:24
249 Pol Vanneste	1:08:11		

Zo 12/03/00 Halve Marathon van Torhout (aank. 534)

31 Steven Hocedez	1:14:03	324 Eric De Rammelaere	1:33:57
132 Rony Verhulst	1:23:18	465 Herve Vanhuyse	1:44:04
254 Didier De Rammelaere	1:29:57	492 Hubert Soenens	1:48:30
319 Geert De Rammelaere	1:33:46		

Za 18/03/00 Loos (Fr.) 8,8 KM (aank.44)

18 Franky Vandoorne 0:33:40

Zo 19/03/00 Sluis halve Marathon (aank. 332)

187 Pol Vanneste 1:35:11

Za 01/04/00 14de Brigandsloop Ingelmunster

2,3 KM

3 Franky De Rammelaere	0:07:30	1st D. Marjorie De Rammelaere	0:08:50
------------------------	---------	-------------------------------	---------

5,5 km

Melissa De Rammelaere 0:24:54

13 KM (aank.349)

13 Dimitri Caby	0:43:19	183 Yves Iagage	0:54:16
79 Franky De Rammelaere	0:49:01	188 Steefan Dekeyser	0:54:36
85 Rony Verhulst	0:49:16	210 Jozef Debaveye	0:55:52
98 Lode Schamelhout	0:49:55	216 Geert De Rammelaere	0:56:26
143 Didier De Rammelaere	0:52:12	234 Eric De Rammelaere	0:57:21
162 Guido De Praitere	0:53:15	264 Dieter Schedin	0:59:35
167 Xavier Deprez	0:53:25	268 Hans Schedin	0:59:35
173 Jean Claude Leroy	0:53:44	303 Jacques Vandeborre	1:03:55
174 Jan Deprez	0:53:45	314 Liane Holvoet	1:04:52
182 Luc Piccavet	0:54:10		

Zo 02/04/00 Koksijde-Oostende 33 KM (23 à 12 KM/u in groep,10 KM wedstrijd) (aank. 176)

8 Steven Hocedez	2:31:46	88 Pol Vanneste	2:42:17
------------------	---------	-----------------	---------

Zo 02/04/00 St. Andre (Fr) 10 KM (aank.666)

116 Franky Vandoorne	0:42:13
----------------------	---------

Za 08/04/00 Marke 2400 M (aank. 4)

3 Dieter Schedin	0:09:40
------------------	---------

Za 08/04/00 Wervik 8 KM (aank.95)

1 Dimitri Caby	0:25:18
----------------	---------

Zo 09/04/00 Parijs Marathon (gestart 31904)

5721 Luc Piccavet	3:24:04
-------------------	---------

Za 15/04/00 Zelzate lentejogging (aank. 34)

1 Dimitri Caby	0:30:01
----------------	---------

Zo 16/04/00 Rotterdam Marathon (bruto uitslagen)

168 Steven Hocedez	2:43:04	2568 Geert De Rammelaere	3:36:43
530 Frederiek Devoldere	2:58:52	2624 Geert Vandevyvere	3:37:37
595 Lode Schamelhout	3:00:52	2985 Koen Hubrecht	3:42:15
734 Franky De Rammelaere	3:05:26	171st Inge Huysentruyt	3:46:39
834 Eddy Vandeveld	3:07:55	3083 Jan Byttebier	3:43:20
1006 Stefaan Canniere	3:11:40	3719 Pol Vanneste	3:50:28
1224 Bart Decavele	3:16:16	3919 Jan Maes	3:52:48
1314 Eric De Rammelaere	3:17:50	4222 Xavier Deprez	3:55:58
1506 Guido De Praitere	3:21:32	5208 Yves Iagage	4:07:47
1867 Didier De Rammelaere	3:27:30	5359 Lieven Missiaen	4:10:01
2502 Carlos Deman	3:35:56		

10 KM

Fernand Tonneau	0:43:36	Rik Schedin	0:50:45
Dieter Schedin	0:45:35	Christine Verthe	0:54:00
Hans Schedin	0:46:22	Linda Verheye	0:54:00
Jan Schedin	0:47:46	Yvan Vandeputte	0:57:00
Liane Holvoet	0:48:46	Marcel Bazijn	0:58:00

Zo 16/04/00 Hertsberge 21,1 KM (aank.96)

60 Franky Vandoorne	1:33:00
---------------------	---------

Za29/04/00 11de Erojogging Harelbeke 12 KM (aank.157)

1 Dimitri Caby	0:40:25	99 Dieter Schedin	0:56:23
10 Steven Hocedez	0:43:14	103 Patrick Vanhooren	0:56:51
22 Bart Decavele	0:45:49	108 Marjorie De Rammelaere	0:57:06
28 Lode Schamelhout	0:46:39	109 Eric De Rammelaere	0:57:08
35 Koen Hubrecht	0:47:57	113 Francis De jode	0:57:56
36 Eddy Vandeveld	0:48:00	117 Trees Capon	0:58:15
39 Geert Vandevyvere	0:48:20	118 Jan Schedin	0:58:19
44 Geert Verschave	0:48:40	123 Jochen Dewaele	0:58:49
52 Johan Christiaens	0:49:34	125 Jacques Vandeborre	0:58:57
54 William Verhaeghe	0:50:08	126 Melissa De Rammelaere	0:59:08
55 Jan Deprez	0:50:19	129 Georges Van Nieuwenhove	0:59:20
58 Fernand Tonneau	0:50:35	131 Liane Holvoet	0:59:47
59 Guido De Praitere	0:50:47	136 Pablo Moerman	1:00:46
64 Freddy Blondeel	0:51:11	137 Paul Andries	1:00:51
67 Steefan Dekeyser	0:51:29	138 Hubert Soenens	1:01:19
68 Xavier Deprez	0:51:33	141 Linda Verheyne	1:01:46
72 Jozef Debaveye	0:52:05	144 Gilbert Ollevier	1:02:21
74 Yves Iagage	0:52:16	151 Johan Vanmeenen	1:08:00
81 Phillippe Van Enis	0:53:19	152 Pieter De Praitere	1:08:33

Ma 01/05/00 11de Tinekesloop Heule 4.4 KM (aank.239)

3 Dimitri Caby	0:13:23	118 Marjorie De Rammelaere	0:19:18
85 Dieter Schedin	0:17:21	199 Rita Melsens	0:23:35
103 Trees Capon	0:18:47		

10 Mijl (16,4 km) (aank.181)

7 John Vanneste	0:54:37	95 Johan Christiaens	1:08:53
30 Nick Den Doncker	0:58:47	100 Geert De Rammelaere	1:09:23
36 Frederiek Devoldere	1:00:31	104 Eric De Rammelaere	1:10:21
38 Franky De Rammelaere	1:00:39	125 Franky Vandoorne	1:13:41
51 Stefaan Canniere	1:03:55		

Ma 01/05/00 Tielt 1 Mei jogging 11 KM (aank.68)

39 Xavier Deprez	0:46:17	54 Liane Holvoet	0:52:15
------------------	---------	------------------	---------

Vr 05/05/00 Body-Fit Bavikhove**Heren 10,5 KM (aank.114)**

5 Dimitri Caby	0:35:25	64 Xavier Deprez	0:43:49
6 Steven Hocedez	0:36:12	65 Phillippe Van Enis	0:44:03
9 John Vanneste	0:36:50	66 Fernand Tonneau	0:44:13
17 Franky De Rammelaere	0:37:59	68 Eric De Rammelaere	0:44:27
21 Bart Decavele	0:38:46	72 Rudy Dujardin	0:46:14
23 Frederiek Devoldere	0:39:12	74 Yves Dewaele	0:46:18
24 Lode Schamelhout	0:39:17	77 Jan Byttebier	0:46:31
32 Eddy Vandeveld	0:40:30	78 Jochen Dewaele	0:46:33
33 Geert Vandevyvere	0:40:33	90 Jan Schedin	0:47:56
37 Geert Verschave	0:40:52	91 Francis De jode	0:47:59
41 Koen Hubrecht	0:41:15	94 Hans Schedin	0:48:13
43 Johan Christiaens	0:41:52	96 Dieter Schedin	0:48:30

44 William Verhaeghe	0:42:04	99 Pablo Moerman	0:49:44
48 Didier De Rammelaere	0:42:34	102 Rik Schedin	0:50:26
51 Freddy Blondeel	0:42:47	103 Nico Beyls	0:50:41
53 Guido De Praitere	0:43:02	105 Jacques Vandeborre	0:50:50
55 Geert De Rammelaere	0:43:04	108 Paul Andries	0:51:43
56 Steefan Dekeyser	0:43:06	109 Gilbert Ollevier	0:52:05
57 Jan Deprez	0:43:08	113 Johan Vanmeenen	0:58:21
59 Yves lagage	0:43:26	114 Eric Viaene	0:58:23
62 Jozef Debaveye	0:43:44		

Dames 7KM (aank.17)

1 Marjorie De Rammelaere	0:30:17	6 Trees Capon	0:31:48
2 Melissa De Rammelaere	0:30:30	11 Linda Verheyne	0:33:49
3 Liane Holvoet	0:31:16	15 Rita Melsens	0:38:15

Zo 07/05/00 Dwars door Brugge 15 KM (aank. +- 3000)

169 Ronny Verhulst	0:59:08
--------------------	---------

Vr 12/05/00 12de Sint-Rembertcorrida 10 KM (aank.439)

43 Steven Hocedez	0:33:50	224 Fernand Tonneau	0:42:12
166 Guido De Praitere	0:39:44	302 Liane Holvoet	0:46:14
205 Xavier Deprez	0:41:22		

Zo 14/05/00 Trappistenloop Waregem 1 ronde of 1,350 KM =1 Trappist

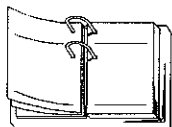
Dimitri Caby, Rik en Dieter Schedin, Jochen Dewaele en Xvier Deprez liepen 10 ronden, santé

Za 20/05/00 Petrus run Bavikhove heren 11 KM (aank.100)

3 Dimitri Caby	0:36:52	43 Didier De Rammelaere	0:45:04
4 John Vanneste	0:37:19	49 Xavier Deprez	0:45:38
5 Steven Hocedez	0:37:29	54 Yves lagage	0:46:30
8 Nick Den Doncker	0:38:24	55 Phillippe Van Enis	0:46:37
13 Franky De Rammelaere	0:39:56	57 Francis De jode	0:46:57
15 Frederiek Devoldere	0:40:36	59 Jozef Debaveye	0:47:09
23 Geert Verschave	0:41:54	60 Eric De Rammelaere	0:47:10
27 Geert Vandevyvere	0:42:25	65 Dieter Schedin	0:48:07
28 Koen Hubrecht	0:42:42	82 Herve Vanhuyse	0:49:49
29 Eddy Vandeveldel	0:42:50	83 Pablo Moerman	0:50:16
31 William Verhaeghe	0:43:15	85 Rik Schedin	0:51:05
34 Guido De Praitere	0:43:42	91 Jacques Vandeborre	0:52:08
40 Geert De Rammelaere	0:44:42	93 Jochen Dewaele	0:53:01
41 Freddy Blondeel	0:44:51	96 Gilbert Ollevier	0:54:10
42 Fernand Tonneau	0:45:00		

Dames 7,3 KM (aank.16)

1 Marjorie De Rammelaere	0:31:12	5 Trees Capon	0:32:23
2 Melissa De Rammelaere	0:31:26	11 Linda Verheyne	0:35:38
4 Liane Holvoet	0:32:21	15 Rita Melsens	0:40:19



Agenda

14.07 Harelbeke - 3^{de} De Vlerke Jogging

11 km om 19 u 30.

21.07 Knokke-Heist – 16^{de} strandloop

10 km om 19 uur. Ook 5 km om 19 uur.

21.07 Roeselare- 3^{de} 21 juli Stratenloop

15 km om 18 uur. Ook 6 km om 17 u 15

23.07 Oostende Lipton Ice Tea Run

9 km om 15 uur.

27.07 Zeebrugge - Beach Cross

10 km om 18 u 45.

28.07 De Haan - 4^{ste} 10 mijl van de Haan

10 mijl om 20 uur.

29.07 Koksijde St-Idesbald – 20^{ste} Aquarius Beach Run

10 km om 20 uur

03.08 La Roche - La transardainnaise

160 km om 9 uur.

05.08 Hooglede - 12^{de} Aar-Thur Loop

16 km om 16 uur. Ook 8 km om 15 uur

11.08 Knokke-Heist – 15^{de} strandloop

10 km om 19 uur. Ook 5 km om 19 uur

11.08 Oostduinkerke – Golfbrekersloop

12 km om 19 u 30. Ook 6 km en 3 km om 19 u 30.

11.08 Oostende – 19^{de} Dwars door Mariakerke

10 km om 19 u 30.

13.08 Marke - 4^{de} Lampeloop

10 km om 16 uur. Dames 5 km

14.08 De Pinte – 13^{de} Mieregoedjogging

5 km, 10 km en 15 km om 19 u 30

15.08 Middelkerke – 17^{de} Sirene Jogging

Ladies 5 km om 13 u 30. 5 km run om 14 u 15

10 km en ½ marathon om 15 uur.

Zo 21/05/00 Dwars door Desselgem 6 KM (aank.114)

39 Guido De Praitere	0:22:22	83 Liane Holvoet	0:25:47
46 Xavier Deprez	0:22:52	110 Marcel Bazijn	0:32:46

3 KM (aank.144)

16 Phillippe Van Enis	0:11:46
-----------------------	---------

Wo 24/05/00 Dwars door de Ziltten 14,5 KM (aank.304)

135 Xavier Deprez	0:58:06	157 Jozef Debaveye	0:59:32
-------------------	---------	--------------------	---------

Za 27/05/00 LAKOSTA Halve Marathon (aank. 259)

55 Franky De Rammelaere	1:21:29	170 Geert De Rammelaere	1:37:29
115 William Verhaeghe	1:29:10	204 Herve Vanhuyse	1:42:28
117 Lode Schamelhout	1:29:12	245 Hubert Soenens	1:53:16
126 Didier De Rammelaere	1:30:34		

Zo 28/05/00 8ste Gaverjogging Harelbeke heren 11,4KM (aank. 78)

4 John Vanneste	0:38:34	40 Phillippe Van Enis	0:47:39
6 Dimitri Caby	0:38:51	44 Jozef Debaveye	0:48:06
9 Bart Decavele	0:42:40	46 Fernand Tonneau	0:48:27
16 Franky De Rammelaere	0:42:50	48 Yves lagage	0:49:00
23 Geert Verschave	0:44:34	51 Francis De jode	0:49:47
25 Geert Vandevyvere	0:44:55	54 Dieter Schedin	0:50:30
26 Johan Christiaens	0:44:55	58 Pablo Moerman	0:50:41
28 Jan Deprez	0:45:59	59 Jochen Dewaele	0:50:56
29 Freddy Blondeel	0:46:05	62 Jan Schedin	0:51:10
31 Guido De Praitere	0:46:25	71 Rik Schedin	0:53:16
32 Didier De Rammelaere	0:46:28	74 Jacques Vandeborre	0:53:52
39 Xavier Deprez	0:47:27	77 Gilbert Ollevier	0:56:32

Dames 7,3 KM (aank. 9)

1 Liane Holvoet	0:34:12	8 Rita Melsens	0:41:48
4 Linda Verheyne	0:37:42		

Vr 02/06/00 Zwevezele**9,5 KM (aank. 57)**

36 Xavier Deprez	0:38:30
------------------	---------

7,13 KM (aank.19)

11 Liane Holvoet	0:31:43
------------------	---------

Za 03/06/00 Dwars door Heestert**6,3 KM (aank.71)**

1 Dimitri Caby	0:20:37	25 Dieter Schedin	0:27:08
11 Geert Verschave	0:23:59	33 Rik Schedin	0:29:11
15 Jan Deprez	0:24:51	37 Jacques Vandeborre	0:29:36
23 Francis De jode	0:26:57	55 Rita Melsens	0:34:04

12,4 (aank. 65)

5 Steven Hocedez	0:43:21	34 Dimitri Caby	0:51:15
8 Nick Den Doncker	0:44:09	33 Johan Christiaens	0:51:15
14 Franky De Rammelaere	0:46:24	41 Guido De Praitere	0:53:31
20 Lode Schamelhout	0:47:57	62 Jan Schedin	1:03:22
32 Koen Hubrecht	0:51:09		

p.s. Geleive uw uitslagenmede te delen aan Jan Schedin

20.08 Heule – 5^{de} Olympia Loopwedstrijd.

13,8 km om 15 u 30

26.08 Anzegem – 20^{ste} Dwars door Grijsloke

21 km om 15 u 30 Ook 7 km om 14 uur

02.09 Izegem – 15^{de} Dwars door Izegem

30 km om 14 uur

10.09 Ieper – 15^{de} Dwars door Ieper

21 km om 15 u 45 Ook 7 km om 15 u 30

15.09 Harelbeke – 11^{de} Kermis jogging

12.5 km om 19 u 30 Ook 6,2 km om 19 u 30

16.09 Kortrijk - 14^{de} Kastanjejogging

10 km om 16 uur Ook 5 km om 15 uur

23.09 Harelbeke - 2^{de} Zandloper jogging

10,4 km om 17 uur

24.09 Izegem - 21^{ste} 10 km van Izegem

10 km (mannen) en 6 km (vrouwen) om 14 u 15

29.09 Kuurne - 18^{de} Rapper dan een Ezel

21 km om 19 u 30

01.10 Deerlijk - 4^{de} Statieloop

11 750 km om 15 u 45 Dames 4,7 km om 15 u 15

07.10 Geluwe - 9^{de} Dwars door Geluwe

14,3 km om 15 uur (Ook 0,5 en 1 km om 13u45, 4,1 km om 14u15)

07.10 Tiegem - 14^{de} Jogging Tiegem

9 km om 16 u 15 Ook 4,5 km om 15 u 30

14.10 Roeselare - 5^{de} Vision 21 Run

14 4 km om 15 uur Ook 3,6 km en 7,2 km om 15 uur

24.10 Dikkebus-Ieper - 3de Vijverloop

11 km om 15 uur (Ook 5,5 km om 15 uur)

11.11 Ploegsteert 18de Course du Souvenir

21,4 km om 11 u 20 (Ook 8 km om 11 uur en 1 km om 10 uur)



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

Schoonheidsinstituut

Ann

Heerbaan 52
8530 Harelbeke
Tel. 056/72.74.86

Serge

**FINA STATION
JACHRISS**

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