

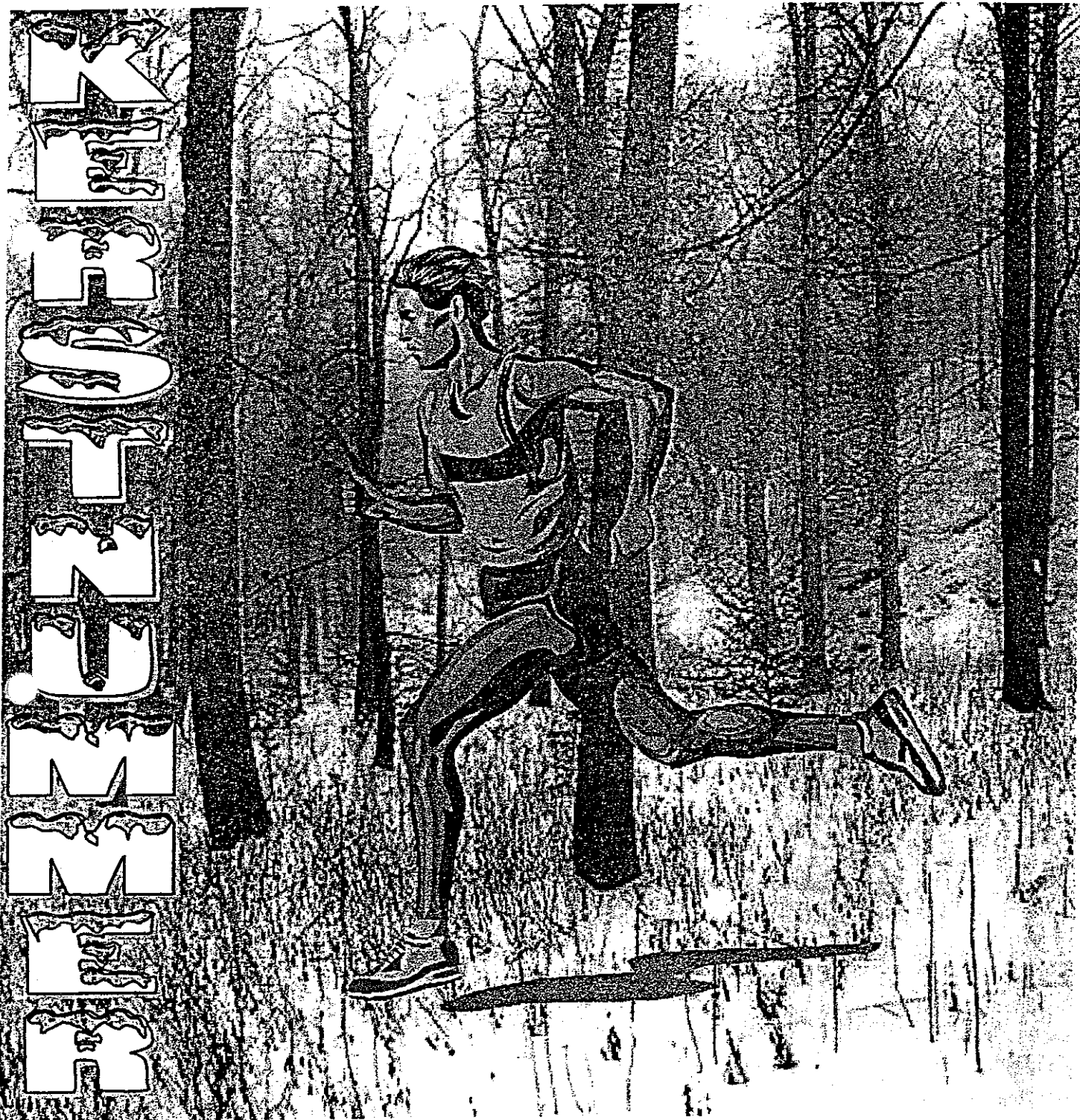


de Gavertrimmer

TIJDSCHRIFT

JOGGINGCLUB

HARELBEKE



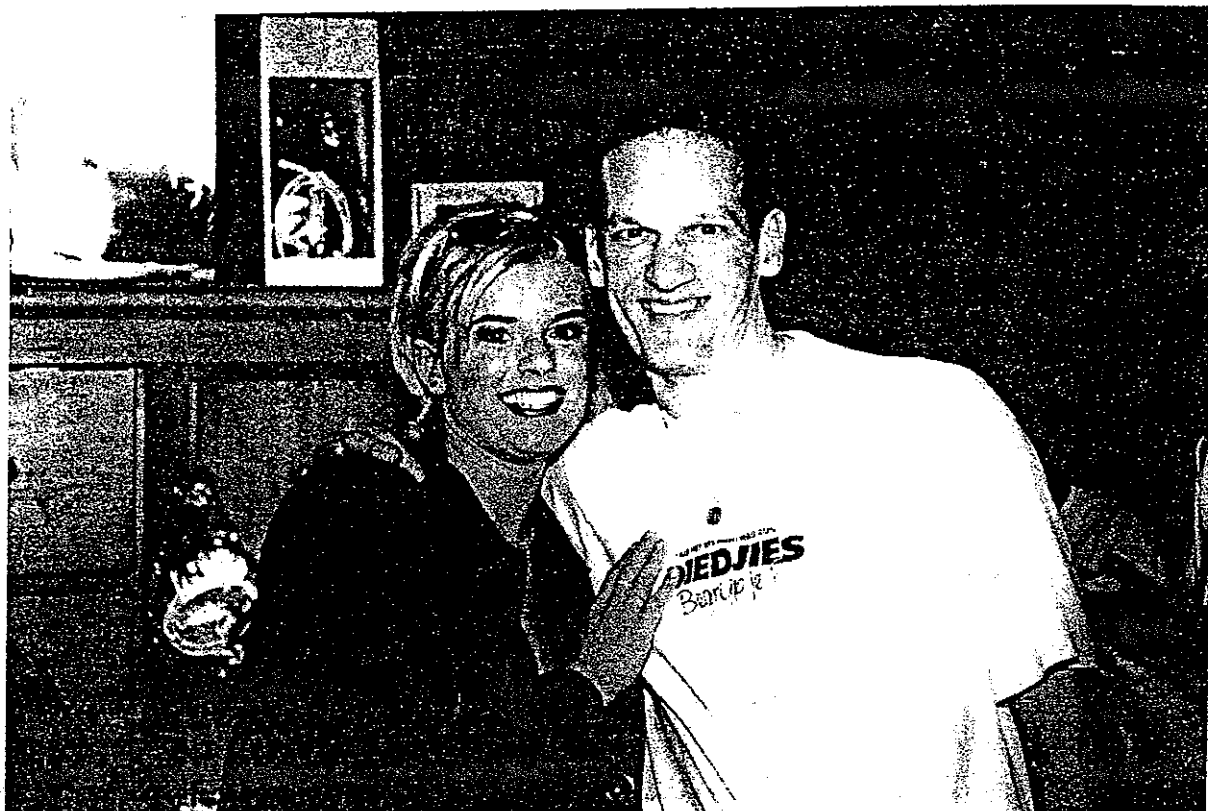
DECEMBER 2000

NR 24

Welkom op deze

BIG GAVERTRIMMER

met gastvrouw Betty
En haar Gavertrimmers-vriendje



Dit boekje moet en zal verschijnen vóór Kerstdag, nieuwe look en iedereen onder grote druk om deze deadline te halen.

Wat mag je allemaal verwachten.

- Het belangrijke en serieuze nieuws : data, inschrijving en verzekering,..
- Een schitterend verslag van Hervé over de memorial van Ploegsteert
- Fernand heeft het over de Bolletra-avond
- De situatie van Hogan in Nepal
- Lode probeert ons te laten geloven in een bloedgroepdieet
- De laatste coopertest-resultaten
- Alles over het weekend aan zee
- Lode schotelt ons een trainingsplanning voor
- De ondertussen vermaarde weetjes van Lode
- Vier leden worden voorgesteld
- Jan heeft ze weer verzameld, alle uitslagen van de voorbije wedstrijden
- enz..

ZEER BELANGRIJK:

LIDGELD 2001

We zijn weer zo ver, 2000 ligt bijna achter ons, dus tijd om zo snel mogelijk je **lidgeld te storten (068-2119988-80) of te betalen aan een bestuurslid voor 10 januari 2001** en er zo weer een jaartje bij te horen.

We zijn op dit moment met 117.

Het lidgeld blijft onveranderlijk **600 fr** voor de volwassenen onder ons, terwijl de jeugd tot 18 j slechts 300 fr betalen.

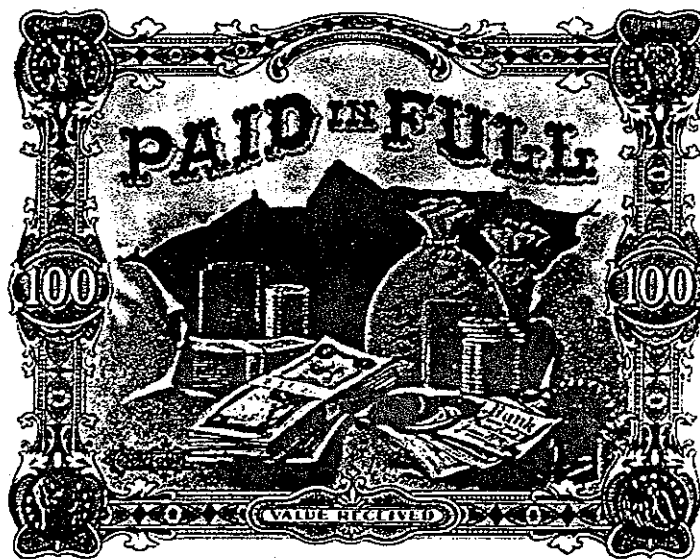
Waar besteden we dat lidgeld aan:

-175 fr per lid gaat naar de verzekering (deze gaat dit jaar met 40 fr omhoog)

Lees even de nieuwigheden hieromtrent (zie verderop)!

-ongeveer 30 000 fr gaat naar de huur van de kleedkamers en douchegebruik

-de kleine rest dient om mogelijke tekorten en plotse noden bij de verschillende activiteiten aan te vullen

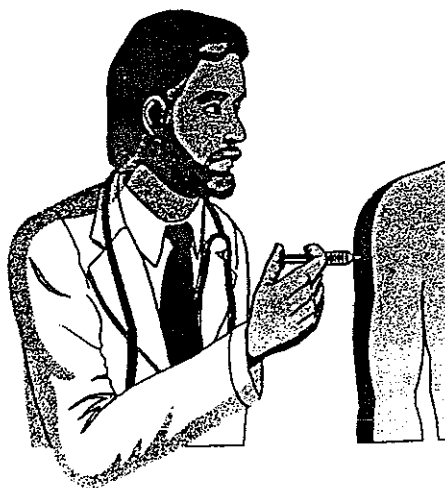
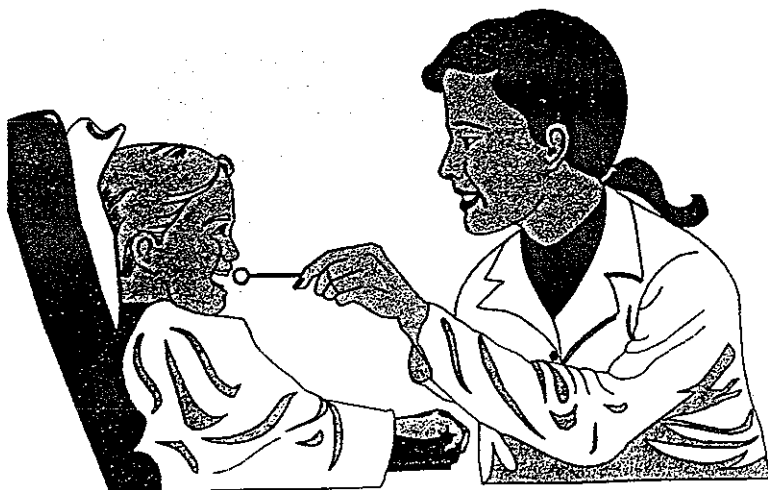


PAID IN FULL

VERGELIJKING NIEUWE EN OUDE VERZEKERINGSPOLIS

Nieuwe polis dekt ook de verzekering van niet-sportieve activiteiten (bv. bals, fancy-fairs, ...), huidige polis niet.

waarborgen	Oude polis	Nieuwe polis
Burgerlijke aansprakelijkheid	Lichamelijke schade: max. 100.000.000,-/ongeval	Max.: 200.000.000,-/ongeval
	Materiële schade: max. 20.000.000,-/ongeval	Max.: 25.000.000,-
Burgerlijke en strafrechtelijke verdediging	nihil	Max.: 500.000,-/geval
Lichamelijke ongevallen	Behandelingskosten: geen terugbetaling gipsen e.d.	Behandelingskosten: terugbetaling kosten gipsen tot max. 10.000 bef. e.d. (moet wel door arts voorgeschreven zijn geweest)
	Tandprothesekosten: max.: 15.000,-/ongeval + max. 3.000,-/tand	Tandprothesekosten: max.: 20.000,-/ongeval + max. 5.000,-/tand
	Vergoeding in geval van overlijden: max.: 300.000,-/slachtoffer, maar + 65j. = max.: 50.000,-	Vergoeding in geval van overlijden: max. 300.000,-/slachtoffer, ongeacht de leeftijd (+5j)
	Vergoeding in geval van blijvende invaliditeit: max.: 600.000,-/slachtoffer dat 100% invalide is	Vergoeding in geval van blijvende invaliditeit: 600.000,-/ slachtoffer (1%-50%) en 1.200.000,-/slachtoffer (51%-100%)
	Vergoeding in geval van tijdelijke ongeschiktheid: 225,-/dag	Vergoeding in geval van tijdelijke ongeschiktheid: 1.000,-/dag



AL EVEN BELANGRIJK:

Zondag 28 januari lopen we op 't gemakskes van De Sporthal naar de piste te Zwevegem, daar doen we iets nieuws maar zéér nuttig in voorbereiding tot Tiegem-Harelbeke.

“De 5 km (12,5 toeren) op piste voor tijd”



Tiegem



11 FEBRUARI

08.00 u

KOUD, WINDERIG, MIST ?

SNEEUW, REGEN, HAGEL, VORST ?

14 500 M

AANKOMEN IN MINDER DAN ÉÉN UUR ?

HET SNELHEIDSRECORD BREKEN ?

ZIJN WE MET MEÉR DAN 60 LOPERS ?



HAAL IK HET ?

LEEF IK NOG ?

MAMMA...



Harelbeke

10 maart 2001

ons jaarlijks

Gavertrimmersfeest

Het gaat door in de Mariaschool, Eiland schoolstraat 70 Harelbeke om 19.30 u. De deelnameprijs bedraagt 1400 fr per persoon maar is alles inbegrepen (eten, drank, muziek en ambiance).

U bent erbij door vóór 28 februari te storten op reknr. 068-2119988-80.

Het menu kunnen we nu reeds verklappen:



Voorzitters Aperitief met borrelhapjes

Bord van de Chef

Consommé met fijne groenten

Varkenshaasje op Jagerswijze

Taart onder nul

Koffie met Versnaperingen

Nvdr. Sommige artikels springen eruit, dit is er zo één. Lezen !!!

De slag om Ploegsteert

Zaterdag 11 November, 82 jaar na de grote oorlog zijn we met een batalion Gavertimmers, waaronder enkele oud-strijders naar de "battle of ploegsteert" vertrokken.

In de auto met brigadier Bernard aan het stuur was de ambiance bij het binnenrijden reeds compleet. George gekwetst, een oude wonde uit de eerste wereldoorlog, sprak van "nen groten tijd" neer te zetten. In het zog eindigen van Johan was zijn betrachting. Hubert vroeg zich de hele tijd af waar hij het best zou aanvallen. We suggereerden dat het aan de memorial best zou lukken. Want daar sneuvelen voor het vaderland, een grotere eer bestaat er niet.

Van de oorlog gesproken, in een niet zo ver verleden zijn we ook enkele kameraden kwijtgeraakt, een Roger Vanluchene, een Walter Despriet, een André Michels en nog enkele anderen.

Latén we hen gedenken.

Gelukkig hebben we nog de 4 Daltons (Eric, Franky, Geert en Didier), de drie musketiers (Rik, Jan en Hans), het duo (Lode en William) en de eenzame enkelingen (de rest van de groep).

Ook het aantal gepensioneerden stijgt, de nostalgie naar vroeger.

Toen was er nog geen epo, geen hartslagmeter, geen haaienvinpak, geen stress (of misschien toch).

Ons parochiaal gavertrimblaadje was nog zedig, geen play-boy allures. Mij niet gelaten maar dan liever van de andere sekse.

Terug naar de koers , rond 10 uur was het reeds volle bak.

Een plaatsje om de auto te parkeren was er nauwelijks.

Aangekomen in de sportzaal lopen we enkele Gavertrimmers tegen het lijf waaronder Xavier (een smulpaap). Hij moet nog altijd "nen groten crème à la glace" verorberen, van een vermetelege wedding, een tijdje geleden.

We stellen ons in tenue en doen een opwarmertje tot aan het oorlogsmonument, alwaar Hubert zijn makkers uit die periode kan begroeten.

Het is kwart voor elf, de tijd begint te dringen, we moeten bij de start geraken. Een geluk dat VDB en Mohammed te laat arriveren.

Hubert vraagt nog vlug een handtekening aan beide heren en de acht kilometer kan beginnen.

We lopen al tientallen meters mee als het ons invalt, de inschrijving was voor de halve marathon.
Soit, eind goed, al goed.
Om twintig over elf, kunnen we starten.
George, Marcel, Johan, William en nog enkele sukkelaars staan vooraan.
We komen traag op gang.
Een fanfare blaast er de swong in.
Na enkele kilometer zit ik op kruissnelheid. Ge moet er u niet te veel van voorstellen, toch haal ik enkele Gavertrimmers bij.
Voorbij halfweg meen ik in de verte George te zien. Maar het blijkt een fata morgana te zijn.
De wedstrijd begint te wegen. Nochtans het parkoers ligt er behoorlijk bij en in het eerste gedeelte hebben we flink wat wind mee.
Bij het terugkeren, ietsje voor de memorial zie ik Marcel, mijne compagnon van het eerste uur.
Wat ziet hij grauw. Ik denk niet dat hij het zal halen.
Het wc-papier is ie vergeten. De geur is niet te harden. Geen nood, Frank zijne maat zet het allemaal uit de wind.

Het wedstrijdeinde nadert, het is tegen wind en ik begin af te zien.
Verleden jaar haalde Philippe me op het laatste bij.
Wat heb ik me dat beklagd, een grotere beul bestaat er niet, hij me maar afjakkeren en roepen om bij te blijven, op het einde is ie er dan toch van onder gemutst.
Dit jaar is het anders, met George had ik hetzelfde willen doen maar het lukte niet, hij was me één minuut te vlug af.
Terug in de kleedkamers stoten we de Daltons tegen het lijf, waaronder Didier met een televisie in zijn armen. Zo een prijs winnen, dat belooft een traktaat op onze jaarlijkse soap (souper).
Voor de soep zijn we te laat maar geen nood in de café om het hoekje kunnen we onze kelen doorspoelen met het nodige gerstenat.
Onze BOB heeft al flink wat glaasjes op als we in een figuurlijke kromme terug naar huis Vlammen.

Als we niet sneuvelen is het misschien tot volgend jaar.

Hervé

PS. Marcel is toch aangekomen, niet in blakende toestand, maar toch beter dan

verwacht.

Philippe is geen beul evenmin een schoothondje, eerder een p ...

Vader en zoon Schedin Gezondheid primeert



Dieter (links) en vader Rik Schedin : duidelijk een verschillende loopingesteldheid.

Rik Schedin (39) en zijn zoon Dieter(15) namen samen de start in de 8km-loop. Ze zijn beiden lid van de Harelbeekse Gavertrimmers en hebben duidelijk een andere loopingesteldheid. Rik doet het vooral voor de gezondheid : „Ik ben hartpatient en heb last van haritmestoomissen. Door te lopen verloor ik al 33 kilo en daardoor voel ik me stukken beter. Ik neem voor de derde opeenvolgende maal deel aan dit toch wel speciaal loopevenement”. Dieter is aan zijn tweede deelname toe”. Dieter is leerling aan het VTI Kortrijk en volgt de afdeling elektriciteit. Hij wil volgend jaar een beroepsopleiding bij het Belgische leger beginnen. „En dan is een stevige conditie wel noodzakelijk”, weet de jonge kerel, „ik train toch gemiddeld een 40km per week en heb een goed criterium van Harelbeke achter de rug. Ik werd er tweede in mijn reeks. Ik neem hier een voorzichtige start en laat me niet afschrikken door het hoog aantal deelnemers. De organisatie spreekt me wel aan, we worden alvast verwend met frisdrank, een streekbier en een herinneringsT-shirt. Nu nog een betere tijd lopen dan vorig jaar en de 11de november kan niet meer stuk ”.

Hallo, heb je dit hierboven al gelezen in de krant. Leuk hé! Ik ben al een beetje beroemd maar heel erg berucht. Dit jaar heb ik al mijn tijden op al mijn wedstrijden verbeterd. Een mooi voorbeeld is Ploegsteert. (hieronder mijn tijden)

1999	00:38:41	plaats: 693 ^{ste}
2000	00:37:16	plaats: 463 ^{ste}

Op het criterium van Harelbeke in mijn categorie was ik tweede (hopelijk kan ik dit volgend jaar weer verbeteren). Met dank aan de snelle gavertrimmers (maar die groep wordt steeds kleiner en kleiner. Hopelijk verdwijnt die helemaal).

P.S: Hopelijk laat ik mijn grootste rivaal volgend jaar achter mij maar daarvoor moet hij eerst nog weer beginnen trainen en dan weer wedstrijden lopen. Ra,ra,ra, wie is het?

Gavertrimmers op Bolletra-uitstap in Roeselare

Het idee, om eens een andere activiteit uit te proberen kwam van onze Gavertrimmer Jan Deprez.



In de nazomer, tijdens de gezamenlijk woensdagavondloop trachtte Jan ons warm te maken voor dat gebeuren.

De datum van zaterdagavond 25 november 2000 werd vooropgesteld.

Rendez-vous 18.00 u aan de sporthal "De dageraad" en in het cafetaria.



Alhoewel het die dag maar een weertje was om zelfs geen hond door te jagen, waren toch zeven Gavertrimmers met respectievelijke echtgenote aanwezig op de afspraak. Om ze bij naam te noemen: het waren Jan & Lut, Steefan & Ines, Xavier & Liane, Bart & Isabel, Yves & Nathalie, Guido & Katrien, Jan & Dorien en verslaggever Fernand & Lea.

Na een eerste aperitiefje, ging het richting Roeselare. Ergens op den buiten, lichtjes weggestoken, belandden we in het restaurant: "De Nieuwe Barrière".

Achterin was het gebouw, waar op 2 pistes Bolletra kan worden gespeeld.

De uitleg over dit spel werd ons vakkundig toegelicht door de uitbater.

Wat is nu Bolletra ? Het is een spel dat gespeeld wordt tussen 2 ploegen bestaande uit een aantal personen (2,3,4 of meerdere).

Met een houten bolle tracht men zo dicht mogelijk een cirkeltje te benaderen dat op het einde van de baan afgetekend is op de grond en dit in beide richtingen.

Elke ploeg speelt met een kleur die is aangebracht op de bolle, vb. rood voor de éne en blauw voor de andere. Elke bolle van dezelfde kleur, die dichtst het doel benadert dan de dichtste bolle van de andere kleur levert een punt op.

Wie het eerst de 30 punten haalt is de winnaar.

Door een voorafgaande alternatieve beurt tussen beide ploegen wordt bepaald wie als eerste met de volledige ploeg mag van start gaan en dat leek meestal wel een licht voordeel te zijn.

De grilligheid in de loop van de bolle heeft te maken met de tra (vorm van het speelterrein).

Vandaar de naam Bolletra.

De piste werd door de Gavertrimmers ingehuurd voor ongeveer 2 uur.

Er werd gestart om 19.00 u met een duel tussen de mannen en de vrouwtjes.

Ambiance en gezelligheid waren er van bij de start, met de mannen als eerste ploeg aan de beurt.

Voor niet te lang echter. De vrouwtjes deden het zo schitterend – ook wel met een beetje geluk – dat de mannen weldra op een flinke achterstand werden geplaatst.

Tussen pot en pint werd de strategie bepaald maar pas te laat beseften de mannen dat het homogeen vrouwenblok onze individuele foutjes had afgestraft.

De mannen kwamen nog tot op 3 puntjes (27 – 24) maar te laat.

Het spel werd niet tot het einde gespeeld daar de tijd verstreken was.

Ook wachtte ons een gezellig etentje in het restaurant.



Daar werd nog nagekeuveld over dat leuke spel, de missers en bloopers en het geluk dat sommigen hadden bij het rollen van die zó grillige bolle.

En zo zat onze leuke, vrolijke vrijdagavond erop.

Voor de meeste van ons was het reeds zaterdagmorgen bij het thuiskomen.

We bedanken onze vriend Jan Deprez voor de inspanning om ons deze sportieve en gezellige avond te hebben bezorgd.

Jan, voor wanneer eens een herhaling van zo'n Bolletra uitstap ?

Onze Hogan is bezig met een fantastische reis, trektocht aan het maken (lees vorig Gavertrimmer 23). Ziehier het voorlopig e-mail nieuws.

10 oktober 2000

Momenteel zitten we startensklaar om op 12.10 te vertrekken richting Mera Peak (Khumbu region, 6500 m)

Een beetje ontgoocheling voor Hogan, want al de expedities zijn al op terugtocht, en Dolpo-gebied is onbereikbaar (rellen en vele doden)

Daardoor gaan we nu samen vertrekken vanuit Kathmandu naar een afgelegen gebied, waar er geen lodges zijn en dus moeten we vanaf hier ALLES meehebben (voedsel, tent, kookgerief, klimgerief, hoogteklimmer, kok, drager's)

We vliegen vanuit Jiri richting Lukla per helikopter (Fietjes droom....) en dan richting Everest, Ama Dablam, Lhotse om hopelijk rond 25, 26 oktober op de top te staan!!!

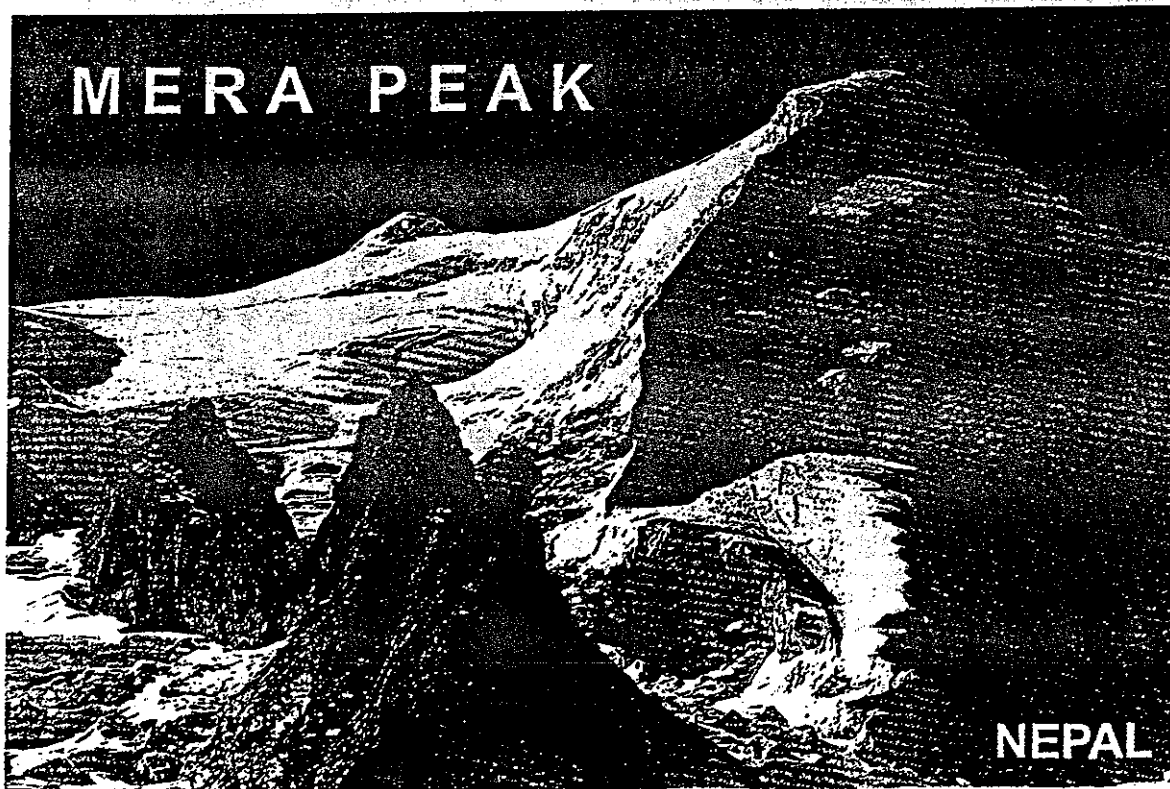
We zijn ok maar verlangen enorm hier weg te zijn, vele toeristen, zeer warm, en Dasein feesten hier (alles gesloten)

Nog niet veel gefeest, doch al 2 keer zeer goed in Maleisie

We gingen van Singapore over de grens en dan per lokale bus deden we gans de OOSTKUST tot aan de Thaise grens.

2 zeer mooie eilanden gedaan, Tioman en Perhentian, Tioman is 1 van de 4 mooiste ter wereld! Dagelijks gaan snorkelen (Hogan zag een mooie blonde zeemeermin) en ik moest me tevreden stellen met prachtige gekleurde vissen, grote waterschildpadden, koralen

We leerden 3 nieuwe, zeer toffe vrienden kennen en dagelijks was het barbecuen en feesten !



Grote lizards naast ons hutje als we wakker werden, gecco's op onze muur en zeer vochtig klimaat. Op het einde was de moesson in aantocht en het werd tijd dat we weer naar het vasteland gingen (3,5 uur per fatty)

We zouden jullie zoveel willen vertellen, maar we sparen wat voor later. De tijd VLEGT voorbij en we denken vaak eens aan jullie !

Vele groetjes

30 oktober 2000, Kathmandu (namaste)

Op zaterdag 14 oktober vertrokken we naar Lukla per helikopter, om vervolgens de expeditie naar Mera Peak te starten onderweg hadden we wat tegenslag met hoogteziekte en vooral zeer veel sneeuwval!

De ziekte was vooral moeilijk te recupereren, omdat we de eerste dagen al een pas overstaken van 5900 m.

Naargelang de tocht vorderde werd de gezondheid beter en waren we optimaal.

Op zaterdag 21 oktober bereikten we het basiskamp.

Op zondag 22 oktober bereikten we ons High Camp, gelegen op 6000 m, 3 dagen vroeger dan voorzien.

Op maandag 23 oktober, om 2 u 's nachts verlieten we in zeer barre omstandigheden ons High Camp, om een poging te wagen op Mera Peak! (nvdr. Met een ploeg van 13 man waarvan 3 klimmers, de anderen waren helpers, dragers, kok enz., 400 kg materiaal)

Om 8.45 u, na een ganse nacht veel sneeuw en enorme rukwinden gehad te hebben, bereikten we eindelijk DE TOP (6476 m)!!



Dolgelukkig namen we ons drieën, Silvie, Hogan en Krischna, een foto van de omringende 8000 m bergen, waaronder Everest, Lhotse, Makalu, Baruntse, Nuptse, Kachengunga

Het zicht was prachtig, maar door enorme rukwinden op de top bleven we niet lang en daalden op t gemak terug richting High Camp, om dan onmiddellijk verder te dalen tot in Base Camp (zéér zwaar).

Nog een zware terugtocht tot in Lukla stond ons te wachten door de enorme sneeuwwal, koude en uitputting

We bereikten echter met de ganse groep veilig en wel Lukla, doch totaal uitgeput !

De expeditie is volledig geslaagd en iedereen is uiterst content!

We zijn dolgelukkig in het slagen van MERA PEAK (de hoogste Peak van Nepal)

We zullen nu terug een 3 weekse trekking doen met Kalsang naar het basiskamp van de Dhaulagiri.

Allee, we "oden ons an 't ges", maar "ter nes ter ier nie vele" chance!

Groetjes,

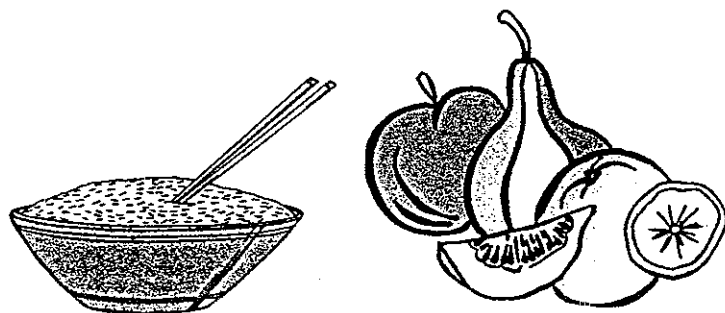
Hogan en Fietje (Sophie)



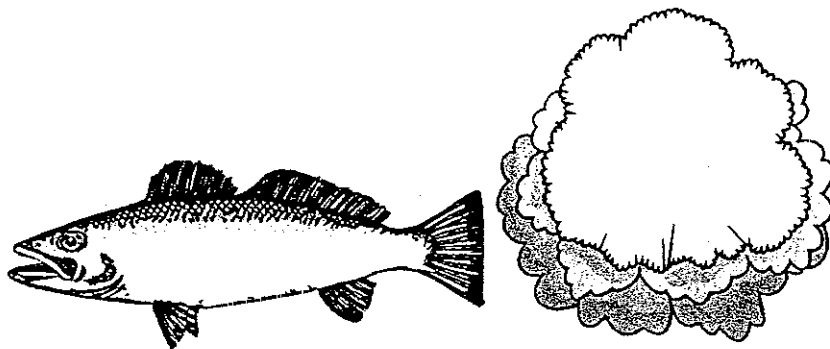
Vergeet het niet
Zondag 7 januari
NIEUWJAARSRECEPTIE
in het cafetaria van de sporthal

Kom iets knabelen en drinken
Je kan inschrijven voor Tiegem-Harelbeke
Je kan je lidgeld betalen
Je inschrijven voor het Gavertrimmersfeest
Misschien wel voor een of andere marathon
en uiteindelijk zien we elkaar dan eens

Zeker komen, uw partner is natuurlijk ook welkom



HET BLOEDGROEPDIEET



In het tijdschrift "Karaat" verscheen onlangs een interessant artikel over "Het Bloedgroepdieet". Dokter Geert Verhelst, actief in de alternatieve geneeskunde en wetenschappelijk adviseur in natuurvoeding en kruidenpreparaten, noemt dit gezond voedingspatroon "nuttig" voor wie zijn conditie wil verbeteren.

Bovendien eten steeds meer mensen alsmaar minder vlees na de dioxine-perikelen, de varkenspest en de schrijnende BSE-gevallen en schakelen over naar de vegetarische keuken. Het moment dus om even stil te staan bij dit bloedgroepdieet.

Het komt er in feite op neer dat wanneer je dingen eet die absoluut niet bij jouw bloedgroep passen, je spijsvertering minder goed gaat werken. Door na te gaan hoe elke bloedgroep reageert op de dezelfde voedingsmiddelen heeft de grondlegger van het dieet, Peter D'Adamo lijstjes samengesteld die heilzaam, neutraal of te vermijden zijn.

Het zou echter te kortzichtig zijn alle mensen in 4 groepen in te delen. Wellicht moet er per individu nog wat worden bijgestuurd maar met de bijgevoegde lijst kom je al een heel eind.

Als je suiker, alcohol, frisdranken, witmeel en vet zo veel mogelijk aan de kant laat ben je al goed bezig. Maar rekening houdende met wat volgt voel je je straks wellicht helemaal tip-top.

BLOEDGROEP O

Wie bloedgroep O heeft, kan beter eiwitten (mager vlees, vis) gebruiken en weinig koolhydraten (pasta, brood, ontbijtgranen)

Dikmakers : tarwe, maïs, witte bonen en kool, spruiten en bloemkool rauw gegeten.

Slankmakers : zeewieren en -groenten vis- en schaaldieren, lever en rood vlees, boerenkool, spinazie en broccoli.

Heilzaam : wild, kabeljauw, tong, heilbot, olijfolie, walnoten, andijvie, look rode paprika, prei, uien, pompoen, pruimen.

Te vermijden : varkensvlees, gerookte zalm, zure haring, de meeste kazen en yoghurt, pinda's en pistachenoten, cornflakes, havermout, volkoren- en meergranenbrood, couscous, aardappelen, champignons, olijven, aardbeien, sinaas-appels.

Neutraal : gevogelte, vis feta, geitenkaas, mozzarella, boter, sojamelk, snij- en sperziebonen, boekweit, spelt, rijst, rogge, courgettes, komkommer, wortels, witloof, tomaten, zowat alle fruit.

BLOEDGROEP B

In veel opzichten lijkt het dieet voor bloedgroep B op dat van de O's, maar met een aantal typische eigen accenten.

Dikmakers : maïs, linzen, pinda's, boekweit en tarwe.

Slankmakers : bladgroenten, rood vlees, lever, eieren, en halfvolle zuivelprodukten met mate.

Heilzaam : konijn, schaap, wild, forel, kabeljauw, tong, yoghurt, feta, melk, olijfolie, tuinbonen, havermout, rijstwafels, kolen, paprika's, wortels, ananas, bananen, druiven en pruimen.

Te vermijden : varkensvlees, gevogelte (behalve kalkoen), garnalen, gerookte zalm, mosselen, blauwe kaas, ijs, de meeste noten, rogge, boekweit, cornflakes, meergranen-, volkoren- en roggebrood, pasta, wilde rijst, maïs, olijven, tomaat.

Neutraal : haring, tonijn, zalm, kaas, sorbet, kastanjes, erwten, snijbonen, sojabrood, rijst, uien, spinazie, witloof, alle fruit behalve rabarber en kokos.

BLOEDGROEP A

Mensen met bloedgroep A floreren op een vegetarisch dieet.

Dikmakers : vlees, zuivelprodukten, en te veel tarwe.

Slankmakers : sojaproducten, groenten, wat plantaardige olie en ananas.

Heilzaam : kabeljauw, sardine, zalm, zeeforel, olijfolie, pinda's, zwarte bonen, boekweit, sojabrood, rijstwafels, broccoli, look, uien, prei, pompoen, wortels, spinazie, kersen, pruimen.

Te vermijden : vlees, schaaldieren, paling, tong, de meeste kazen, pistachenoten, tarwevlokken en -zemelen, volkoren- en meergranenbrood, witte en groene pasta, champignons, paprika's, kool, tomaten, olijven (behalve de groene), bananen, sinaasappels, rabarber.

Neutraal : kip en kalkoen, tonijn, geitenkaas, feta, yoghurt, noten doperwten, snijbonen, cornflakes, haveremout, knäckebröd, roggebrood, rijst, couscous, de meeste groenten en fruit.

BLOEDGROEP AB

Bloedgroep AB is onvoorspelbaar, soms lijkt zijn ideaal patroon op A, dan weer op B of een fusie van beiden.

Dikmakers : vlees, maïs, boekweit en tarwe.

Slankmakers ; vis, groene groenten, zuivelprodukten en ananas.

Heilzaam : kalkoen, konijn, schaapsvlees, kabeljauw, tonijn, zeebaars, yoghurt, feta, geitenkaas, olijfolie, pinda's, kastanjes, soja-bonen, havervlokken, roggebrood, sojabrood, rijstwafels, rijst, look, bloemkool, broccoli, komkommer, druiven, kiwi en pruimen.

Te vermijden : ander vlees en gevogelte, garnalen, gerookte zalm, tong, blauwe kaas, boter, camembert, ijs en sorbet, hazelnoten, cornflakes, boekweit, paprika's, zwarte olijven, bananen, rabarber, kokos, sinaasappels.

Neutraal : lever, mosselen, zalm, cheddar, gouda, Zwitserse kazen, pistachenoten, snijbonen, doperwten, meergranen- en volkorenbrood, couscous, pasta, de meeste groenten, meloenen, bessen, appels, peren en perzik.

De opgegeven lijstjes tonen slechts een greep uit het boek "Het Bloedgroepdieet" van dokter D'Adamo.
Verder vind je er ook voorbeeldmenu's, righthoeveelheden, recepten en uitleg over voedingssupplementen per bloedgroep.

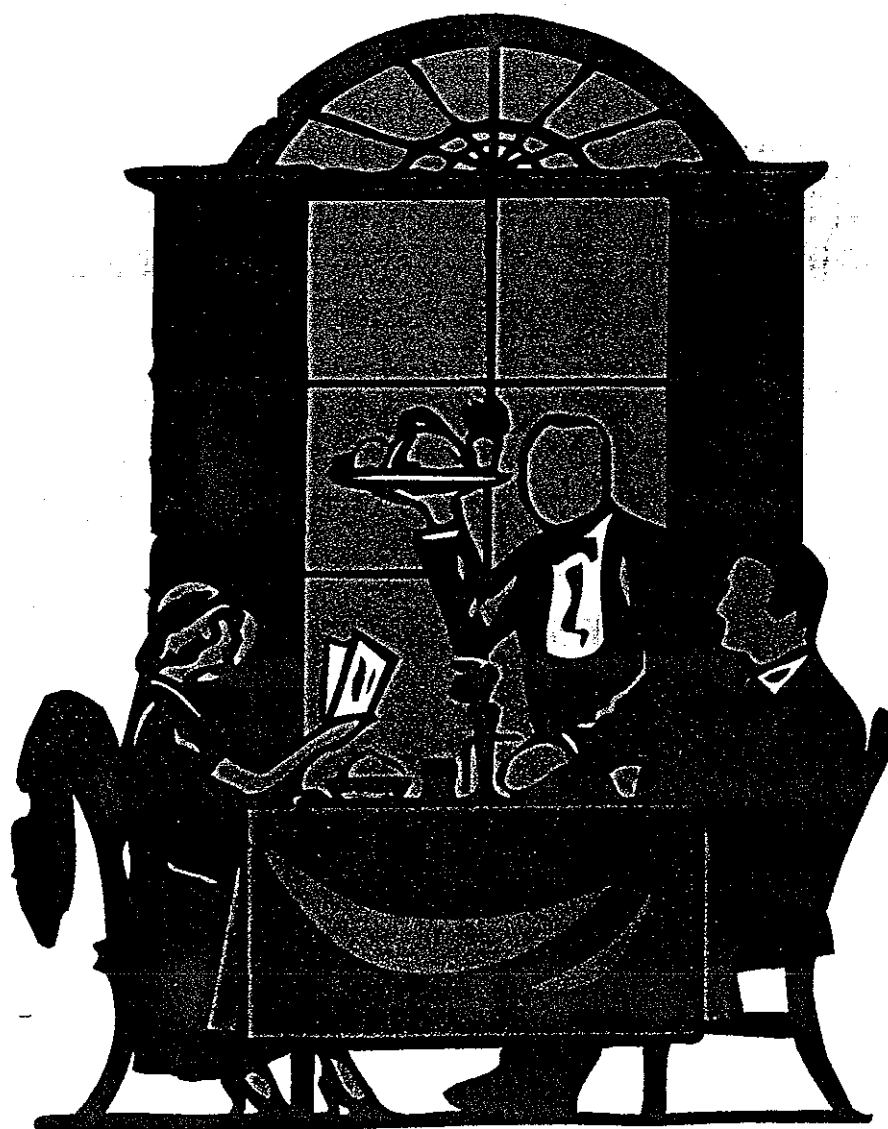
Andere werken hieromtrent :

"Het Bloedgroepdieet, een praktische handleiding" en
"Gewichtsbeheersing met het bloedgroepdieet" van Carel Hoffman.

Algemene informatie vind je ook op www.bloedgroepdieet.nl.

En nu, smullen maar !

Lode.



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	10/12/00
1	Hocedez	Steven									3603
2	Schamelhout	Lode		3130							3450
3	De Rammelaere	Franky		3235	3390	3375	3458	3396	3476	3500	3320
4	Hubrecht	Koen								3326	3320
5	Canniere	Stefan							3339	3354	3250
6	Verhaeghe	William					3254	2955		2798	3215
7	De Rammelaere	Didier						2680	3145		3130
8	Creupelandt	Frederic									3080
9	Beyls	Nico									3058
10	Blondeel	Freddy									3055
11	Schedin	Dieter					2172	2444	2728	2971	3045
12	Bekaert	Serge						3245			3020
13	Lefevre	Lucien	2900								2867
14	Goossens	Georges							2913	3157	2825
15	Schedin	Rik					3092	2910			2820
16	Van Nieuwenhove	Georges			2900		2817	2795			2810
17	Holvoet	Liane	2694	2454	2675		2691		2721	2770	2755
18	Capon	Trees		2716	2790					2803	2680
19	Goethals	Antoon			2800				2713		2627
20	Bataillie	Didier		2940							
21	Beernaert	Hogan								3104	
22	Bossuyt	Frank	3000								
23	Christiaens	Johan			3245			3168	3240		
24	Christiaens	Alain		3000							
25	Courtens	Dominique	3405								
26	De Jode	Francis								2973	
27	De Praitier	Pieter				2550	2770	2676		2892	
28	De Praitere	Guido	3112	2880	3120	3090	3160	3079	3164	3180	
29	De Rammelaere	Geert		2908				2991		2929	
30	De Rammelaere	Eric				2810	2994				
31	De Rammelaere	Marjorie				2740	2922				
32	De Rammelaere	Matthias				2390	2609				
33	De Rammelaere	Melissa				2430	2642				
34	Debaets	Veerle				2575					
35	Debaveye	Jozef					3157	3083		3126	
36	Debeurme	Lieven					3133	3233		3199	
37	Debeurme	Leen					2351				
38	Decavele	Bart							3429	3461	
39	Dedoncker	Nick					3357				
40	Degrande	Marcel	2466								
41	Dekeyzer	Steeffan						3099	3176		
42	Dekijvere	Annelies			2680						
43	Delombaerde	Noël	3052								
44	Deman	Francis	3390						3235		
45	Demiddele	Claude	3104								
46	Deprez	Xavier						2910	3046	3096	
47	Deprez	Jan				2260			2778	3060	
48	Deprez	Jinte					2830	2664			
49	Deprez	Ine					2360				
50	Deprez	Jirg					3286	3129			
51	Derycke	Gino			3175						
52	Devolder	Jean Pierre	3062				3052				
53	Devolder	Bart		3040		2935					
54	Dewaele	Yves							3335		
55	Dujardin	Rudy	2879	2776							
56	Ernalsteen	Sam								2971	
57	Hombecq	Kurt			3330						
58	Huys	Frank					3080	3086			
59	Huysentruyt	Inge						2486			
60	Kerkhof	Eric	2436								
61	Lagage	Yves				2850		2933	3014	3111	
62	Lessenne	Frederik						3295			
63	Libbrecht	Geert	3116	2997		3120	3286	2926		3198	
64	Maesen	Rony			2675						
65	Mareel	Eline				2640					
66	Mareel	Rudy				3220					
67	Mareel	Virginie									
68	Melsens	Rita				2310		2224			
69	Misslaen	Lieven	2924		2940						
70	Nuitten	Sylvie								2213	
71	Ollevier	Gilbert	2714		2680						
72	Ottevaere	Noël	3032	2520				2808	2448		
73	Pappijn	Leon		2636		2585					
74	Piccavet	Luc						3039		3176	

			13-12-95	22-01-96	24-09-97	14-12-97	22-02-98	7-02-99	28/11/99	6/02/00	10/12/00
75	Putman	Alain						2853			
76	Putman	Bjorn						1293			
77	Rysaert	Philippe	3132				3190	3043		3198	
78	Schamelhout	Jochen					2351	2311			
79	Schedin	Hans		2855				3089	3036	3010	
80	Schedin	Jan		2820	2980		2862	2971	2464	2841	
81	Theunynck	Jan		2847							
82	Van Nieuwenhove	Christophe			2440		2820	2971			
83	Vandenborre	Carlos	2854								
84	Vandeputte	Yvan						2708			
85	Vandevelde	Eddy					3106			3211	
86	Vandevijvere	Geert							3252	3297	
87	Vandoorne	Franky		2953		3095			3227		
88	Vaneeckhoutte	Bernard							2988	3154	
89	Vanhooren	Patrick	3405					2981			
90	Vanhuyse	Herve	3000		3010	2940		2949	2783		
91	Vanluchene	Roger	2900								
92	Vanmeenen	Johan	2909								
93	Vanneste	John		3560							
94	Vanwijnsberge	Filip				3750					
95	Verhaeghe	Michiel								2483	
96	Verhaeghe	Aaron								2347	
97	Verhelle	Henk								2825	
98	Verheye	Linda			2670						
99	Verhulst	Rony	3320			3310	3387	3130	3228	3287	
100	Verschaeve	Geert	3182	3170				3162		3201	
101	Verthe	Christine	2704	2636							
102	Viaene	Eric	2704	2594	2700		2675			2629	
103	Viaene	Stephan		2757							

Ondanks de regelmaat waarmee de Coopertesten doorgaan blijft het gebeuren een aangelegenheid voor een select gezelschap.

Deze keer 19 lopers op de afspraak, een aantal tijdsopnemers (gekwetsten onder ons) en wat supporters.

De resultaten op voorgaande bladzijden samen met alle tot nu toe geregistreerde opmetingen.

Je kan lustig gaan vergelijken.

Na die coopertest gaf onze jarige Fernand (65j) een traktaat in het cafetaria van de sporthal. Fernand zit ondertussen reeds in Spanje om er drie maanden te overwinteren.

De volgende aquajogging-coopertest gaat ergens in het voorjaar door. U hoort er nog van.

Relaas van een gezellig weekend zon en zee!!



Inderdaad, we zijn er met de Gavertrimmers alweer eens op uitgetrokken! Deze keer echter met een niet zo talrijke groep (21 mensen in totaal , waaronder 9 actieve leden met hun gevolg) , maar dat kon de pret en zeg maar gezelligheid zeker niet bederven.

Gezelligheid , dit was inderdaad een van de leidraden van het weekend aan zee !

Vrijdagavond 13-10-2000 aangekomen) , na gauw ons bed te hebben opgemaakt konden we al gauw aan tafel voor het avondmaal. Het was daar dat de dienstster al onmiddellijk werd verteld dat nonkel Willy en tante Linda 50 jaar getrouwd waren en zij ons op dit weekendje hadden getrakteerd.

Zoals gepland zijn we daarna nog even gaan wandelen op het strand, tussen de kwallen door.

Even verder hebben we onze weg vervolgd op de dijk , maar al gauw leek iedereen grote dorst te hebben, vandaar dat snel is beslist geweest halt te houden bij een van de zeldzame tavernes die nog open waren.

Ook die brave man wou net zijn zaak sluiten, doch had rap zijn mening herzien met onze komst !!

Het zal hem zeker niet gespeten hebben want hij had zijn handen vol met al die donkere Leffes ...

Ondergetekende onthield zich daarvan en nam een koffie , kwestie van's anderendaags fit aan de start van de wedstrijd te staan

De nacht zelf is blijkbaar rustig verlopen al was dat niet iedereen zijn mening!!

Na een stevig en heel lekker ontbijt, werd er afgesproken een tochtje te maken per fiets.



Stormender wijs werden de tandem fietsen ingepalmd, eentje van drie zitjes is zelfs even uitgetest geweest, zij het heel eventjes maar Deze is echter nogal gauw weer op stal gezet, kwestie van zonder breuken het weekend te kunnen verder zetten.

Een uurtje hebben wij de polders onveilig gemaakt en uitermate veel plezier gehad.

Even leek het fout te, lopen toen Franky een rond punt bleef rondrijden , doch dit was achteraf gezien de bedoeling, had ik zo de indruk

Terug thuis met een rode neus en voor sommigen ook rode oortjes (van de kou deze keer ...) heeft de groep de bar even verkend en werd de aperitief ingezet. Toch bleef het deze keer nogal sober want er stond een wedstrijd geprogrammeerd in de namiddag.

Het middagmaal is stipt om 12 uur verorberd geweest op onze vraag om op tijd op de wedstrijd te kunnen zijn en om al een klein beetje toch, onze spijsvertering haar werk te laten doen.

Vanaf toen is het bittere ernst geweest want iedereen wou er het beste van maken op de Olifanteloop.

Yvan kwam ons nog even opzoeken, voor we naar Oostende vertrokken, om ons nog even moreel te ondersteunen.

Het was op dit moment dat hij kon vaststellen dat iedereen in groot ornaat (m.a.w. gavertrimmers outfit) op het appel verscheen wat hem toch zal plezier hebben gedaan.

Even dachten wij dat ook Yvan de wedstrijd zou lopen doch dat leek buiten de waard gerekend

Onze dames hebben eventjes Oostende plat gewinkeld in de namiddag, althans dat hadden we gedacht.

De wedstrijd zelf dan is voor ieder van ons goed verlopen, ja zelfs voor Frank die zich weer even in zijn sas voelde tussen al die goeie toppers. Ook andere gavertrimmers vervoegden daar de groep (lees Xavier, Liane, Serge en Fernand). En niet alleen dit, ze zetten ook allen een sterke prestatie neer (zie uitslagen verder in dit boekje).

Het was een gezellig samenzijn achteraf, zoals vooraf meegedeeld.

Er is toen geopteerd geweest om telefonisch onze dames te contacteren, doch het moest gezellig blijven vond de groep (lees Nico).

Vanaf dit moment is de tombola serieus uit de hand gelopen met alle gevolgen vandien.

De zaterdagavond is afgesloten geweest in de bar van het vakantiehuis, waar had je anders gedacht !!

Eveneens zoals gepland hebben we op zondagmorgen een lichte ochtendloop gemaakt om de spieren een beetje los te maken. Zoals we het van gavertrimmers gewoon zijn was iedereen van de partij om 7u30, voor een tochtje van een half uurtje.

Na de verkwikkende douche konden we terug samen genieten van een heerlijk en uitermate uitgebreid ontbijtbuffet.

Het verder verloop van de voormiddag is doorgebracht in de bar van het zwembad waar nog een kwis op het programma stond van een uur, en geen minuut méér



.....
Terwijl de meegereisde kinderen konden genieten van het mooie en ruime zwembad hebben velen hun hersenen gepijnigd bij het vele denkwerk tijdens de kwis. Allerhande trukjes werden

bovengehaald om toch maar zoveel mogelijk goeie antwoorden te kunnen vinden.

Toch is het een "sportieve strijd geworden tussen twee aan elkaar gewaagde teams!!

Na het lekkere middagmaal zijn onze wegen dan uit elkaar gegaan.

De ene wou nog een wandelingetje maken, de andere wou naar huis toe en iemand wou zelfs zo snel mogelijk naar haar hondje toe!!

Slotom van dit weekend kon zijn dat we een prachtig, gezellig weekend hebben gehad met onze groep.

Een groep met inderdaad echte vrienden, die elkaar misschien tijdens dit weekend nog wat beter hebben leren kennen. Ook onze dames hebben zich goed geamuseerd meen ik en dat stemt ons natuurlijk heel tevreden.

Tot slot kon ik u zeggen dot ik fier ben tot deze groep te behoren en ik wil hierbij namens Willy en mezelf iedereen bedanken voor de positieve ingesteldheid, de stiptheid en de kameraadschap die eenieder heeft getoond tijdens het weekend.

Op naar onze volgende activiteiten zou ik zeggen.

GUIDO



TRAININGSPLANNING VOORJAAR 2001

TREK IN EEN VOORJAARSMARATHON ? HOU VOLGENDE DATA VRIJ :

▪ LANGE DUURLOPEN

Na 2 jaar Tiegem heen en terug: dit jaar een lus-loop in en rond de Gavers met bevoorrading aan de sporthal.

Wie voor de halve afstand kiest, kan aansluiten na deze tussenstop.

ZATERDAG 27 JANUARI 24 KM-LOOP

ZATERDAG 24 FEBRUARI 28 KM-LOOP

ZATERDAG 24 MAART 32 KM-LOOP

Wij starten stipt om 13 u. Kleedkamers ter beschikking

Niet-Gavertrimmers zijn welkom maar betalen 50 fr. als deelnamekost.

▪ PISTE-TRAININGEN

Naast trage lange duurlopen passen aangepaste intervalsessies evenzeer in een uitgekende marathonvoorbereiding. De dinsdagavonden tijdens de maanden januari, februari en maart zijn hiervoor uiterst geschikt. Overtuig jezelf en zet de stap naar de baan.

▪ TIEGEM-HARELBEKE

Wie als voorbereiding op onze bloedeigen klassieker van zondag 11 februari graag nog enkele oefenlopen meepikt, blijft - gezien de haast lege wedstrijdkalender - meestal op zijn honger zitten. Ook hier biedt de piste een volwaardig alternatief. Een vlakke 10 km-testloop geeft je straks vleugels tijdens je helse tocht.

Algemeen : wie zich op dinsdagavond present meldt voor de piste-trainingen wordt een bescheiden bijdrage van 40 fr. per beurt gevraagd (douches inbegrepen). Dit wordt ter plekke, in pasgeld, aan Lode betaald. Met dank voor de medewerking.
Wie echter opteert voor een piste-jaarabonnement, kan hiervoor aan de kassa van het zwembad terecht tegen betaling van 500 fr.

Voorstelling van enkele leden

naam : Van Ruymbeke Dorien (1957) adres :

gezinstoestand : Partner van Byttebier Jan en moeder van Pablo (15j)

werk : Werkzaam in VAJO-esthetiek Kuurne bij zus en schoonheidsspecialiste Joke

waarom lopen als sport : Om fit en gezond te blijven en het is best plezant

beste prestaties : Nog geen enkele wedstrijd gelopen

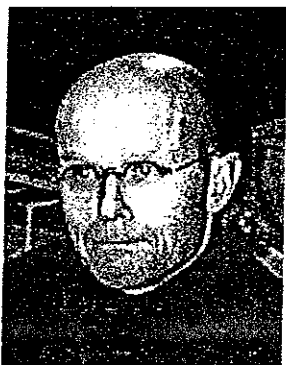
ambities : Vroeger mikt ze op het uitlopen van één ronde rond de Gravers
ondertussen kan ze er reeds twee aan en straks hoopt Dorien te starten
in Tiegem-Harelbeke (haar eerste wedstrijd)

andere hobby's of bijzonderheden : Fietsen en wandelen, lezen van thrillers en

het werk van haar Pa op de hippodroom van Kuurne en Waregem in 't weekend
verder zetten namelijk het fotograferen van winnaars



naam : Byttebier Jan (1955) adres :



gezinstoestand : Partner van Van Ruymbeke Dorien en vader van Maarten (21j) en Thomas (20j)

werk : Onderwijzer 5° en 6° leerjaar aan de gemeenteschool Eiland

waarom lopen als sport : In de weinig vrije uren die Jan als toegewijde
werknemer heeft probeert hij te lopen tegen de stress (let op de foto) en voor
zijn gezondheid (let op de foto)

beste prestaties : de halve marathon van Kuurne in 1990, in 0 1.26.00 v

ambities : Nog eens vóór Hervé zijn in een halve marathon en ooit eens de marathon
in 3.30 v

andere hobby's of bijzonderheden : In de weinig vrije tijd die overblijft leest Jan thrillers

naam : D'Hondt Kathleen (1965) adres :

gezinstoestand : gehuwd met Detavernier Alain (meubelmaker) en moeder van twee zonen Glenn (9j)
en Niels (11j)

werk : Fineervogster bij Delospan Desselgem

waarom lopen als sport : om in conditie te blijven

beste prestaties : Nog geen

ambities : Een afstand van 14 à 15 km vlot te kunnen meelopen met de groep

andere hobby's of bijzonderheden : Wandelen, zwemmen en fietsen



Voorstelling van enkele leden

naam : Creupelandt Frederic (1974) adres:

gezinstoestand : gehuwd met Verbrugge Cindy (bejaardenhelpster in een rusthuis)

werk : Machinebediender bij Koglas in Desselgem

waarom lopen als sport: Het is een vrijetijdsbesteding, een hobby en het houdt de conditie op peil.

beste prestaties : De Zandloperjogging van 2000, 32^{ste} en 14,7 km/u snel

ambities : Ooit een marathon lopen en dit proberen 16 km/u te halen in kortere wedstrijden

andere hobby's of bijzonderheden : Wandelen en kamperen (reizen) en proberen bij te blijven op filmgebied via video



3de Pottelberggrun een knap succes !



Net geen 70 deelnemers namen de start en ondervonden aan den lijve dat er wel een berg is op de Pottelberg. Onder een aangename zonnetje werden de 5 en de 12 km afgelegd. Uitslagen : 12,2 km : 1. John Vanneste (Kortrijk) 2. Bart Decavele (Harelbeke) 3. Luc Demeyere (Menen) 4. Freddy Messelis (Kortrijk) 5. Xavier Deprez (Harelbeke) 6. Fernand Tonneau (Harelbeke) 7. Jan Deprez (Kortrijk) 8. Thiery Vanacker (Menen) 9. Ludo Vancker (Menen) 10. Tom Deschoenmaeker (Hulste) 11. Marc Sardeur (Wortegem) 12. Ronald Wietendaele (Kortrijk) 13. Linda Verheye (Hulste en eerste dame) 14. Lucien Lefevre (Harelbeke). 4,9 km : 1. John Vanneste (Kortrijk) 2. Peter Bossuyt (Kortrijk) 3. Thierry Vercouter (Kortrijk) 4. Alain Christiaens (Heule) 5. Johan Christiaens (Harelbeke) 6. John Neirynd (Kortrijk) 7. Lucien Lefevre (Harelbeke) 8. Berland Vanneste (Ledegem) 9. ozef Vanveerdeghem (Kortrijk) 10. Patrick Christiaens 11. Liane Holvoet (Harelbeke en eerste dame) 12. Natalie Verhenne (Kortrijk) 13. Bart Devolder (Harelbeke) 14. Tina Neirynd (Kortrijk) 15. Roy Neirynd (Kortrijk) 16. Marie Vandenbussche. In aanwezigheid van schepen Marcel Waegemans, Ghislain Bruggeman, organisator en commercieel medewerker van het Bouwcentrum Pottelberg werden de winnaars gehuldigd. Ook de oudste deelnemer, de 69-jarige Fernand Tonneau uit Harelbeke, werd in een passende hulde betrokken (RVH-foto BWB)

WIST JE DAT ...

... Serge Bekaert op 11 november de 8 km liep te Ploegsteert; "Serge is back in town". Wees daar maar zeker van !

... Lieven Debeurme, Marc Taelman en Luc Piccavet terug zijn van hun "Big Apple"-trip. Ze haalden er prachtige tijden maar kwamen vooral met tal van onvergetelijke souvenirs terug.

... Bart Decavele helaas out lijkt met een hardnekkige achillespeesontsteking tot maart 2001.

... Nick Dendoncker, Gavertrimmer maar tevens VAL-atleet onlangs overkwam van AVMO (Molenland Tielt) naar AZW (Atletiek Zuid-West Zwevegem) en hij er gedrevener traint dan ooit.

... Walter Despriet onlangs opnieuw de loopschoenen aantrok. Hij kan het inderdaad niet laten.

... Georges Goossens stilaan aan de beterhand is en rustig zijn wekelijkse portie kilometers maalt. Het ergste leed lijkt voorbij en Georges zal daar wellicht allesbehalve rouwig om zijn.

... Frank Huys eindelijk weet hoe hij best zijn schoenen vetert en dat net na zijn 46^{ste} verjaardag. Proficiat, Frank maar het heeft wel een beetje heel lang geduurd.

... Inge Huysentruyt sinds augustus nog maar weinig aan lopen toekwam en dit vooral wegens drukke beroepsactiviteiten; maar ze inmiddels wel heuse plannen smeedt voor haar 2^{de} voorjaarsmarathon op rij.

... Gilbert Ollevier, na heel wat loopwedstrijden tijdens de afgelopen zomer, inmiddels aan afbouwen toe is. Als alternatieve training houdt hij het voorlopig vooral op enkele pittige wandelingen samen met zijn hoooond.

... Noel, ten huize Ottevaere, sinds kort ook een deel van de huishoudelijke taken op zich neemt. Geen inspanning is hem momenteel te veel want de dagen dat hij niet op de Pottelberg vertoeft, gaat hij boodschappen doen in Ingelmunster. Anders gezegd : "brood, vlees en spelen, begrijp je ?"

... Ghislain Bruggeman tijdens de voobije Kerstcorrida voor een unicum kon zorgen. Hij zou van start gegaan zijn als 46-jarige en kon er als 47-jarige finishen. Van Ghislain zijn wij inmiddels al heel wat gewoon maar deze keer heeft het niets met zijn huidige "vorm" te maken maar alles met zijn verjaardag. Hij zag immers het levenslicht op 17.12.53 om 15u52. Proficiat, Ghislain.

... elke dinsdag een piste-training doorgaat te Zwevegem om 18 u15. Voor de bescheiden bijdrage van 40 fr. loop je er veilig op een verlichte piste en kan je er achteraf gebruik maken van de douches. Info via Lode.



uitslagen



Ma 01/05/00 Heule 4,4 KM (aank.239)

61 Jozef Debaveye 0:17:13

Wo 31/05/00 7e Lenteloop Westkerke 10,2 KM (aank.252)

112 Jozef Debaveye 0:42:24

Vr 21/07/00 21e Dwars door Bekegem 15 KM (aank.132)

13 Steven Hocedez	0:51:38	89 Jozef Debaveye	1:06:19
60 Geert Vandevyvere	0:59:55		

Zo 23/07/00 Lipton iced-tea run Oostende

10 KM (gestaart 3000)

18 Steven Hocedez	0:32:13	551 Geert De Rammelaere	0:42:21
55 Franky De Rammelaere	0:33:42	604 Dieter Schedin	0:42:58
190 Didier De Rammelaere	0:36:47	702 Hans Schedin	0:44:28
471 Francis De jode	0:41:15	735 Serge Bekaert	0:45:00
472 Rik Schedin	0:41:15	1137 Franka Bogaert	0:53:32
487 Eric De Rammelaere	0:41:24	1269 Marcel Bazijn	0:58:31

5 KM (aank.326)

10 Marjorie De Rammelaere	0:23:05	43 Melissa De Rammelaere	0:26:46
---------------------------	---------	--------------------------	---------

Vr 04/08/00 15e Jogging van de Tassche Ardooie heren 15,55 KM (aank.116)

68 Jozef Debaveye 1:07:43

Di 15/08/00 Middelkerke

11,4 KM (aank.284)

14 Lode Schamelhout	0:42:59	166 Herve Vanhuyse	0:58:08
43 Rony Verhulst	0:48:34	167 Daniel Declerck	0:58:24
55 Jozef Debaveye	0:49:34		

21,7 KM (aank.393)

114 William Verhaeghe	1:34:14	368 Hubert Soenens	2:05:08
-----------------------	---------	--------------------	---------

Zo 10/09/00 Marothon Nieuwpoort-Diksmuide-Iper (aank.303)

129 Bart Decavele	3:30:39	184 Didier Bataillie	3:49:33
141 Eric De Rammelaere	3:33:43		

Za 23/09/00 2de zandloperjogging Harelbeke 10,4 KM

heren (aank.86)

1 John Vanneste	0:34:14	42 Jan Deprez	0:42:40
10 Bart Decavele	0:38:09	42 Yves Iagage	0:43:08
13 Franky De Rammelaere	0:38:50	44 Jozef Debaveye	0:43:27
17 William Verhaeghe	0:39:20	46 Wim Windels	0:43:48
22 Geert Verschave	0:39:50	52 Freddy Blondeel	0:44:20
28 Didier De Rammelaere	0:40:47	64 Dieter Schedin	0:46:00
29 Geert Vandevyvere	0:40:51	65 Geert De Rammelaere	0:46:23
31 Guido De Praitere	0:41:15	69 Nico Beyls	0:47:00
32 Frederic Creupellandt	0:41:17	70 Lucien Lefevre	0:47:11
37 Xavier Deprez	0:41:49	75 Jan Schedin	0:47:37
38 Steefan Dekeyser	0:41:52	80 Jacques Vandeborre	0:49:49
41 Fernand Tonneau	42:25,0	81 Gilbert Ollevier	0:50:06

dames (aank.9)

2 Liane Holvoet	0:48:05	8 Franka Bogaert	0:57:09
3 Trees Capon	0:49:19	9 Rita Melsens	0:58:09
5 Linda Verheye	0:51:28		

Vr 29/09/00 kuurne Rapper dan een Ezel Halve marathon (aank.585)

49 Steven Hocedez	1:13:33	362 Hans Verschoore	1:36:55
56 John Vanneste	1:14:40	385 Eric De Rammelaere	1:38:08
85 Nick Den Doncker	1:17:36	389 Patrick Vanhooren	1:38:35
90 Lode Schamelhout	1:18:07	400 Geert De Rammelaere	1:39:09
114 Franky De Rammelaere	1:21:24	416 Francis Deman	1:40:27
127 Bart Decavele	1:22:47	442 Carlos Deman	1:42:13
174 Rony Verhulst	1:25:22	446 Liane Holvoet	1:42:24
187 Geert Verschave	1:26:16	471 Herve Vanhuyse	1:43:49
189 Stefaan Canniere	1:26:26	475 Daniel Declerck	1:44:18
194 Didier De Rammelaere	1:26:48	482 Jan Schedin	1:44:51
197 William Verhaeghe	1:26:56	491 Rik Schedin	1:46:08
198 Koen Hubrecht	1:26:57	502 Eric V laene	1:47:29
259 Xavier Deprez	1:30:24	501 Jan Byttebier	1:47:29
276 Steefan Dekeyser	1:31:51	526 Hubert Soenens	1:49:42
312 Jozef Debaveye	1:33:30	563 Jacques Vandeborre	1:57:00
327 Nico Beyls	1:34:39	571 Franka Bogaert	1:59:16
340 Wim Windels	1:35:48		

Zo 01/11/00 3de Pottelberggrun

4,9 KM (aank.16)

1 John Vanneste	0:17:36	11 Liane Holvoet	0:21:55
7 Lucien Lefevre	0:20:07		

12,2 KM (aank. 14)

2 Bart Decavele	0:47:02	7 Jan Deprez	0:52:07
1 John Vanneste	0:44:32	13 Linda Verheye	1:00:06
5 Xavier Deprez	0:50:26	14 Lucien Lefevre	1:00:07
6 Fernand Tonneau	0:51:16		

Za 07/10/00 9e Dwars door Geluwe 14,6 KM (aank.195)

30 Franky De Rammelaere	0:53:13	164 Liane Holvoet	1:07:45
61 Didier De Rammelaere	0:56:03	172 Gilbert Ollevier	1:09:55
87 Xavier Deprez	0:58:17	178 Jacques Vandeborre	1:10:42

Za 14/10/00 Meubels Olifant Oostende 9,7 KM (aank.224)

31 Franky De Rammelaere	0:35:40	123 Serge Bekaert	0:42:14
51 Didier De Rammelaere	0:37:26	140 Liane Holvoet	0:43:26
59 Xavier Deprez	0:37:52	149 Jan Schedin	0:44:35
63 Guido De Praitere	0:37:58	173 Hans Schedin	0:46:20
78 Fernand Tonneau	0:39:05	186 Linda Verheye	0:47:58
81 Nico Beyls	0:39:14	217 Frank Bossuyt	0:56:02
118 Geert De Rammelaere	0:41:43		

Za 21/10/00 4de Kathe Kollwitz Vredesloop

6KM

Trees Capon

12 KM (aank. 112)

36 Xavier Deprez	0:48:22	52 Pol Vanneste	1:01:11
------------------	---------	-----------------	---------

Za 11/11/00 Ploegsteert

8 KM (aank.1949)

23 Steven Hocedez	0:27:44	459 Rik Schedin	0:37:13
217 Serge Bekaert	0:33:56	463 Dieter Schedin	0:37:16
262 Geert De Rammelaere	0:34:33	512 Daniel Declerck	0:37:46

21,4 KM (aank.1145)

58 Franky De Rammelaere	1:20:58	488 Philippe Rijssaert	1:37:57
124 Didier De Rammelaere	1:26:07	630 Georges Van Nieuwenhove	1:41:42
157 William Verhaeghe	1:27:25	662 Herve Vanhuyse	1:42:47
265 Nico Beyls	1:31:45	710 Frank Huys	1:44:17
276 Xavier Deprez	1:32:05	714 Marcel Naesens	1:44:23
337 Johan Christiaens	1:33:53	924 Hubert Soenens	1:51:40
424 Jozef Debaveye	1:36:12	934 Jacques Vandeborre	1:51:59



ERIK DE JONGHE

Stasegemsesteenweg 74 - 8530 Harelbeke
Tel 056/ 72.99.44

Uit Sympathie

Gemeenteraadslid

Linda Verheye

**DE DUYSENT PERYCKELS
VERDUIVELD LEKKERE SNACKS**

ST JANSSTRAAT 29
8500 KORTRIJK
tel. 056/21.54.63
(gasten en 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

**FINA STATION
JACHRISS**

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