

de Gavertrimmer

Tijdschrift Joggingclub Harelbeke



Juli 2001
N° 26

Laat ik maar even met een bedenking beginnen.

Onze Gavertrimmers tellen zo'n 100 leden – fantastisch - maar waar blijven we allemaal als er iets georganiseerd wordt?

De moedeloosheid binnen het bestuur bereikte een hoogtepunt bij het afschaffen van de, voor het eerst georganiseerde, verrassingsreis en we konden niet anders, er waren maar DERTIEN inschrijvingen.

Leggen we dit even bij het teleurstellend aantal aanwezigen op het Gavertrimmersfeest, het handvol Gavertrimmers die de trip naar Rotterdam meemaakten en je begrijpt dat wij het niet meer begrijpen.

Elk van die extra-activiteiten werd schitterend voorbereid, en het verloop was vlekkeloos net zoals de vorige jaren, en toch...

Is het een algemene tendens, worden we langs alle kanten overstelpt met teveel ...?

Het is stil in de woestijn.

Volgend jaar nemen de organisatoren van Rotterdam alvast even vrijaf en van een verrassingsreis er géén sprake meer enz.

Moeten we werkelijk de schouders laten zakken?

Welnee, we (bestuur) moeten ons realiseren dat we in de eerste plaats een loopclub zijn, onze leden komen in groep lekker trainen in de Gavers, als vrienden.

Dat is onze enige reden van bestaan, uw lidgeld bezorgt jullie een verzekering, goedkope degelijke kledij enz.

Als extra activiteiten houden we voorlopig onze Tiegem-Harelbeke, ons Gavertrimmersfeest en onze Verrassingsloop over en we verwachten jullie daarvoor telkens massaal.

Zo, dat hebben we dan weer eens van ons afgeschreven en met die **positieve gedachte** gaan we verder.

Onze ledenlijst is weer verder aangegroeid met twee verloren zonen (efkens maar) en twee nieuwe leden, ziehier hun gegevens:

Dedoncker	Nick
Maes	Jan
Vanhee	Paul
Vanneste	Pol

Bij deze een oproep:

a) In dit GSM-tijdperk graag alle GSM-nummers

b) In dit email-tijdperk graag alle email-adressen

Stuur, bel of mail eventjes deze gegevens naar -- Xavier:) of

- en de volgende maal beloof ik jullie het

verwerkte lijstje.

Hier volgen de reeds gekende emailadressen van Gavertrimmers:

Bekaert Serge
Bossuyt Frank
Christiaens Johan
De Praitere Guido
Debeurme Lieven
Decavele Bart
Declercq Wim
Dejode Francis
Dekeyser Steefan
Capon Trees
Deprez Jan
Deprez Xavier
Devoldere Frederiek
Ernalsteen Samuel
Lagage Yves
Schamelhout Lode
Vandeputte Yvan
Vandevyver Geert
Vanhooren Patrick
Verhaeghe William
Verhulst Rony
Verschaeve Geert
Windels Wim

Inhoudstafel:

Blz 3	Uitnodiging verrassingsloop / PottelbergRun
Blz 4-6	Verslag New York / Rotterdam door Luc Piccavet
Blz 7	Subliem gedicht van Hubert Soenen
Blz 8-10	Verslag BK te Kortrijk door Yves Lagage
Blz 11-14	We pakken de buikspieren aan door Liane Holvoet
Blz 15,16	Dagboek van een kleuter van Guido De Praitere
Blz 17-19	Verslag TeamRun door Hervé Vanhuyse
Blz 20	De Gaverloop, we waren er
Blz 21-24	De voorbije resultaten door Jan Schedin
Blz 25-28	De loopagenda door Jan Schedin

Van onze medewerker Lode Schamelhout deze keer geen artikel, hij verzuipt in zijn werk, maar hij beloofd jullie allen topartikels tegen het volgende boekje en daar houden we hem aan.
Dankjewel aan allen die deze keer (alweer) hun pen in de inkt doopten.
Mag ik jullie alvast veel leesgenot toewensen.

Xavier

Twee aankondigingen:

Op vrijdag 31 augustus 2001 (start om 18.30 u aan de sporthal) gaat onze jaarlijkse VERRASSINGSLOOP door.

Alles is verrassing (of wat dacht je):

We blijven tot het laatste moment in het ongewisse wie dit jaar organiseert.

We lopen via een totaal onbekende route (ongeveer 12 km) naar een geheim eindpunt.

Je krijgt er een verrassingsmaal en verrassend gratis dranken.

Ambiance, plezier, dans en wat weet ik niet allemaal

Toch enkele zekerheden:

Het kost de volwassenen 500 fr en de kinderen (tot veertien) 350 fr bijna alles inbegrepen.

Je bent erbij, met partner en kinderen.

Later volgt nog een speciale en afzonderlijke uitnodiging, maar als die u niet meer bereikt is dit hier uw afspraak met de verrassingsloop 2001.

Erbij zijn moet je:

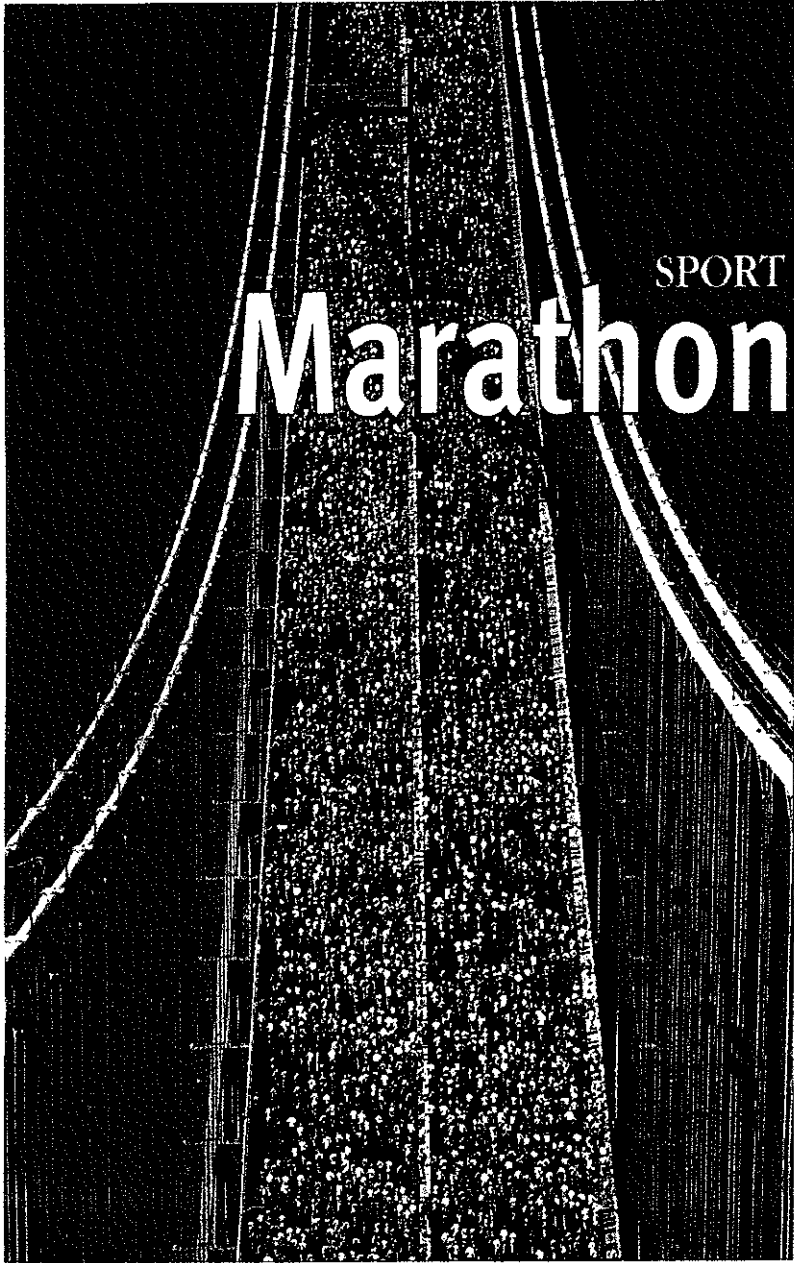
Via het storten van het juiste bedrag en het vermelden van de deelnemers (lopers en familieleden) op rekening 068-2119988-80 van de GAVERTRIMMERS.

Bij problemen of vragen

(Xavier)

Op zondag 30 september 2001 gaat de 4^{de} PottelbergRun (om 15.00 u en om 15.30 u) door, een organisatie van onze ondervoorzitter Ghislain Bruggeman in samenwerking met de Gavertrimmers.
Ook hier volgt later in een aparte folder verdere uitleg.

Hou beide datums nu reeds vrij !!



SPORT Marathon

NEW YORK

ROTTERDAM



RELAAS OVER DE VOORBIJ 2 MARATHONS

1) NEW YORK - MOMENTOPNAME -

STAANDE OVATIE, GEJOEL, GO GO GO
BEGIN TOT EINDE 1 MASSA - KLEUREN / WIND / ZON SIRENES ...
UNBELIEVING.

JE WORDT MEEGEZOGEN DOOR HET LOEIEND ENTHOUSIASME.

GEPRIKKELDE ZINTUIGEN STAAN OP SCHERP,
JE VOELT JE WEGGLIJDEN IN EEN DIEPE OASE, EEN OEVERLOZE KOKER,
ONBEGRENSD GENOT
ALOM : GO GO GO VERSTAND OP NUL - RYTHMISCH DANSEN

THE BIG APPLE IS EEN BOEIENDE STAND - THE CITY THAT NEVER SLEEPS,
SMELTKROES VAN NATIONALITEITEN, WEZENS DWARRELEN ROND DE
TORENHOGHE WOLKENKRABBERS - THE SKYLINE - CHINA CITY / STATUE OF
LIBERTY / EMPIRE STATE BUILDING / WALL STREET / WE HEBBEN HET
ALLEMAAL BEWONDERD.
EEN ODE AAN DE VRIJHEID, NEW YORK DE ULTIEME UITDAGING.

"GO FOR IT, YOU SHOULD BE PROUD OF YOURSELF MAN"
DIT WAREN DE SLOGANS DIE WE ONTVINGEN UIT DE 'BRONX.'

ONZE RESPECTIEVELIJKE VROUWTJES HEBBEN ER OOK VAN GENOTEN.
BOEIEND, DEUGDDOEND, DRUK MAAR HET IS VLUG VOORBIJ EN DAN
NAAR DE VOLGENDE UITDAGING, VOOR IEDER IETS ANDERS.
VOOR MIJ:

2) ROTTERDAM.

IN EXTREMIS BESLIST OM TOCH DEEL TE NEMEN AAN EEN
VOORJAARSMARATHOM, DIE STARTTE MET EEN GEZWINDE BUSREIS.

SCHITTEREND LOOPWEER, IEDEREEN TEVREDEN.
ENKELE LOOPFANATEN MOESTEN ZICH MELDEN BIJ DE TERUGKEER TER
CONTROLE AAN DE GRENS VOOR, MOND-KLAUWZEER.
NA LANG ZOEKEN VOND IK DE TIJD TERUG OP INTERNET : LUCKE, P. OF
PICAVET OF PICAUET, L. OF... LIEVEN GEEFT SNELCURSUS VERZORGD-
SCHRIJVEN, ZONDER NONCHALENCE EIND DEZE MAAND.
DANKU.... IN ZAAL DEPEURNE.

Luc Piccavet

In Rotterdam werd ook op een nieuw parcours (ze kennen het zelf nog maar half) door een aantal Gavertrimmers de RadioRijnMondLoop, gaande over 5 mijl, gelopen.

Hieronder deze dapperen.

U herkent van links naar rechts:

Linda, Wim, Liane, Serge, Rita en Xavier.

Serge kon het weer niet laten om zijn vingers thuis te houden (zie Rita's nieuwe oortjes)



We eindigen dit hoofdstukje met een leerzame :

GESCHIEDENIS VAN DE MARATHON

Marathon is een Griekse stad, veertig kilometer ten noordoosten van Athene. In 490 voor Christus waren de Perzen hier aan land gekomen met het oog op de verovering van Athene. Volgens de overlevering stuurden de Atheners onmiddellijk een ijlbood van Marathon naar Sparta om versterking te vragen. Philippides (soms ook wel Pheidippides genoemd) zou 200 km afgelegd hebben in twee dagen, iets wat ook vermeld wordt in de Historiën van Herodotus. Zonder de versterking van Sparta af te wachten, slaagden Athene er toch in het machtige Perzische Leger te verslaan. De legende vertelt ons nog dat dezelfde Philippides weer naar Athene werd gestuurd en dat hij na de historische woorden "Verheug u, wij hebben overwonnen" ter plekke dood neerviel.

Nu, bijna 2500 jaar later heeft de marathon niet veel meer met de Griekse geografie te maken. Deze belangrijkste krachtproef van de huidige Olympische Spelen werd tijdens de eerste moderne spelen in 1894 nog wel van Marathon naar Athene gelopen. De Griek Louys Spiridon won deze marathon van ongeveer 42 km in een tijd van twee uur achtenvijftig minuten vijftig seconden.

De huidige afstand van 42,195 km is ontstaan tijdens de spelen van 1908 in London. De afstand moest overeenkomen met 26 mijl (41,834 km), maar de tribune van koning Edward en zijn gevolg, die de start vanaf Windsor Castle moesten kunnen volgen, was 361 m verder geplaatst dan voorzien Zo kwam men aan de afstand van 42,195 km. Die afstand werd pas officieel erkend na een hele reeks discussies in 1929.

Als Philippides destijds die afstand had moeten lopen was het heuglijk nieuws van de overwinning op de Perzen nooit in Athene aangekomen.

Mijn eerste bedde-lief wordt oma

Hubert Soenen



Ze heeft er maandenlang naar uitgekeken,
ons dochter zou een kindje kopen
de laatste dagen duurden precies weken
en wij maar kaarsjes branden, bang afwachten en hopen

Op goede vrijdag ging dan plots de hemel open
één keizersneetje was voldoende voor Laurie en Paulien
5,5 kg kindjes kwamen naar buiten gekropen
je had het contentement van die schoonzoon moeten zien

Een tweeling, niet zo ongewoon, langs nieuwe opa's kant
voor zijn tweelingzusjes speelde hij ooit boever en paard
ons dochter Griet, nog door de emoties overmand
vond acht maanden dikke buik, toch wel de moeite waard

Na wat couveuse-uurtjes elk in een bedje neergelegd
wie telkens wie was, zonder te kijken naar hun bandje
en hoe kreeg je die namen logopedisch juist gezegd ?
voorzichtig oma, leg ze maar gauw weer in hun mandje

Het prille gezinnetje moet zich nu her-organiseren
het uitgangsleven , de nachtrust , het werken om den brode
hoe je met kindjes omgaat moet je toch een beetje leren
maar wie staat daar al helpensklaar, zo node ?

Juist, Oma heeft het nummer van de GSM in aanslag
de uren van voeding en kakka-doen worden op papier gezet
zie ik daar weer ons eigen park en babyspullen van op zolder ?
eerst dacht ik, voor één weekend maar, doch dit is kolder

Drie kinderen het huis uit , de living was weer veel te groot
plots denk je weer in termen van weenuurtje en doe maar slappeke
je eigen grote handen, met zo'n boeleke op je schoot
Laurie lijkt heel wat rustiger, Paulien een rappeke

Zalig droom ik naast Oma, in ons veel te stille bed
zouden de twee kleintjes al slapen, hebben ze ook koude voeten?
hebben ze hun boerke al gedaan, is de babyfoon al aangezet?
ons genieten van mekaar is al lang niet meer van moeten .

Beste Gavertrimmers,

met enige spijt, maar ook met leedvermaak in het hart voel ik mij geroepen enig verslag uit te brengen over het fameuze B.K. van 24 mei jongstleden te mijn geboortedorp (in looperstermen uitgedrukt) Kortrijk.



U voelt mij al komen ; alle ingrediënten voor een schitterende halve-marathon waren aanwezig : goed parcours, goed weer, enthousiaste deelnemers... maar te weinig deelnemers, minder goeie datum en minder goed vertrek uur, te weinig verfrissing langs de weg, allée, een beetje typisch Kortrijks; al zeg ik het zelf.

Al bij de start, omstreeks 13.30 van de gezinsloop over 9,5 km, was het duidelijk. Amper 120 deelnemers en je zag geen kat langs het parcours rond dit gezegende uur op O.L.H. Hemelvaart.

Tevens honderden mensen die op communiefeesten zich al in een Frans paard - waaronder zelfs enkele Gavertrimmers; voorzitter inclus- aan 't verkleeden waren. Niettemin zetten enkele leden van onze club een puike prestatie neer.

Ondermeer vader en zoon Schedin, Franky Vandoorne, en Marcel Bazijn kwamen heelhuids aan in de zinderende hitte.

Sterker nog, Serge Bekaert en Nathalie Lietaert liepen respectievelijk een geldprijs van 500 BEF en 750 BEF bij elkaar.

Om 14.30 Hr. startten de dames hun B.K. halve-marathon. Eén kranige Gavertrimster liep de afmattende tocht uit in een mooie tijd van 1.54 : Inge Huysentruyt.

Franka Bogaert (ex-Gavertimster, nu Grijslookster) finishte kort daarna in 2.14.

Terwijl andere jaren meer dan een handvol Gavertrimmers aan de start van de sinksenjogging te Kortrijk kwamen, was er nu sprake van enkelingen.

De Kortrijkenaren Luc Piccavet, Frederic Creupelandt en ikzelf voelden zich geroepen om in de brandende zon de 21 km tot een goed einde te brengen.

Ook Geert Vandevyver startte heel goed , maar na 16 km begon hij te twijfelen of hij nu eigenlijk Kortrijkenaar of nog steeds van Harelbeke was of van "Bachten de Kupe" en hij besloot dan maar er de brui aan te geven wegens "te heet".

Inderdaad, in de loop van de namiddag (rond 16 hr.) als de mannen goed van start waren gegaan , begonnen zich meerdere los-geklede jonge en ook rijpere dames langs het parcours te begeven; wat een welkome verfrissing was mits het gebrek aan waterposten.

Maar terug naar onze wedstrijd.

Ook Geert Derammelaere leverde een goeie prestatie —geacht het feit dat hij tegenwoordig dagelijks een halve marathon loopt- en Georges Van Nieuwenhove liep een goede voorbereiding op Kortrijk-Brugge; kwestie van de Kortrijkse lucht eens te snulven alhoewel Kortrijk-Brugge in Kuurne start.

Dan zou hij beter Kuurne lopen maar dat is later dan Kortrijk-Brugge, dus achtte hij het meer aangewezen dit als voorbereiding te lopen. Een verstandige keuze als je't mij vraagt, Georges !

Nu wat betreft het publiek. Eén man riep mij vol enthousiasme toe : 't es warm éé !

Wat hij daarmee bedoelde wist ik meteen en dankte hem voor de fijne aanmoediging.

Verder waren er gelukkig nog enkele nuchtere Gavertrimmers rond het parcours aanwezig die ons de meer dan nodige verfrissingen toereikten.

Met dank bij deze Franky en Eric en co en Steefan Dekeyzer die mee met mij de laatste 21 km; sorry 21 meter liep vol aanmoediging : " 't is beter gij dan ik" hoorde ik hem nog naroeppen in een bedwelmende Leffe-lucht !

Ook onze persoonlijke fotograaf van dienst gaf de inspanning een extra bevredigend gevoel.

Rony Verhulst schoot enkele plaatje van voorbijflitsende Gavertrimmers die u hiernaast kunt bewonderen.

Waarvoor dank, Rony.

Al bij al toch een heel avontuur als je het zo eens naleest.

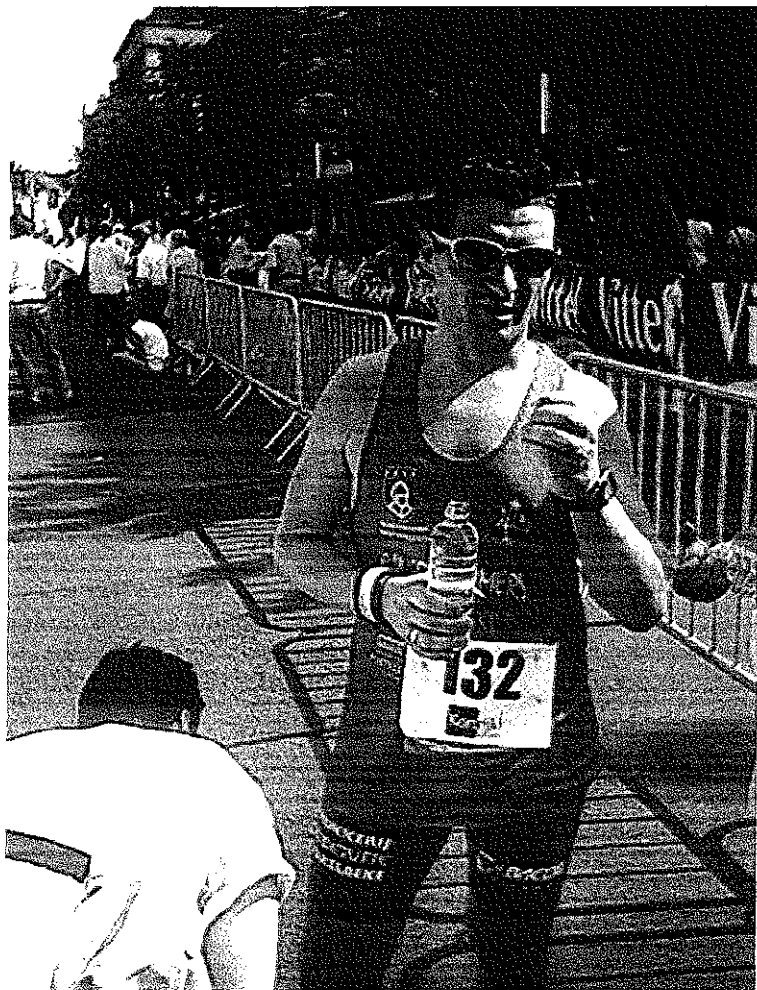
Maar het merendeel onder u lezers van dit bericht, geschreven de dag vlak voor de traditionele sinksenjogging , zal beamen dat ondanks het enthousiasme van de organisatoren, wij allen op tweede sinksen een gemis zullen voelen.

Ik zou zeggen : volgend jaar beter op dezelfde omloop voor het W.K. 21 km maar dan zullen liefhebbers waarschijnlijk niet mogen deelnemen. Weeral pech.

Verder nog een dikke proficiat aan de Gavertrimmers die een communicant hadden die dag maar zeer zeker ook aan de deelnemers van een onvergetelijk B.K. halve-marathon te Kortrijk !!

Yves Lagage





Een paar van
onze
"Belgische
Kampioenen"
in Kortrijk:
Yves Lagage
hier links en
Georges Van
Nieuwenhove
hieronder.



Op eigen kracht.

Bij het lezen van "Runner's world" mei 2001 viel mij een artikelje op die voor vele lopers wel eens interessant zou kunnen zijn, vandaar hier eventjes een ingekorte versie ter inlichting.

Veel lopers besteden weinig of zelfs totaal geen tijd aan versterking van de rompspieren. Alleen bij problemen worden ze zich de tekortkomingen bewust. Op z'n laatst komen de goede voornemens pas wanneer sprake is van een hernia. Waarom toch wachten tot het te laat is? Door regelmatig een paar krachtoefeningen in te lassen, ontstaat een spierkorset dat u niet alleen beschermt tegen overbelasting, maar ook een betere lichaamshouding mogelijk maakt, hetgeen zal resulteren in betere loopprestaties. Niet voor niets behoort krachttraining tot het standaardprogramma van toplopers. Door alleen maar te lopen worden noch de buik-, noch de rugspieren zodanig versterkt dat ze de noodzakelijke ondersteunende functies kunnen uitvoeren. Daarom moeten deze spieren apart en specifiek worden getraind.

Buikspieren :

Deze stabiliseren samen met de rugspieren de totale romp. Ze vormen in zekere zin een korset, wat van groot belang is voor de positie van bekken en wervelkolom. Meestal zijn de buikspieren in verhouding tot de rugspieren wat zwakker, al komt ook het omgekeerde voor. Wie de rug traint, mag niet vergeten ook de voorkant een goede beurt te geven, en andersom.

Bij de buikspieren wordt onderscheid gemaakt tussen de rechte en de schuine spieren. Ook zijn er nog de dwarse buikspier en de vierhoekige lendenspier bij deze groep gerekend.

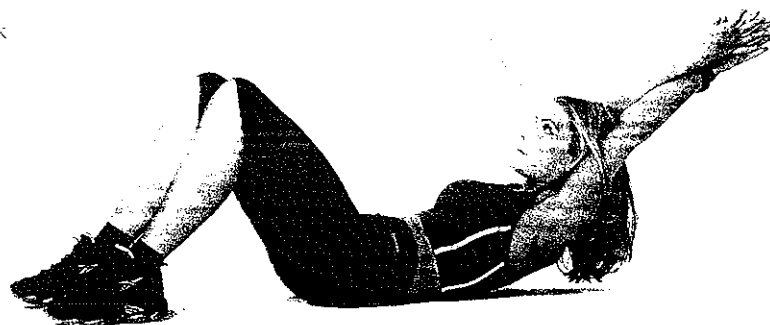
Vele vroeger gebruikte buikspieroefeningen zijn voorgoed naar de archiefkasten verwezen, omdat deze oefeningen onder meer de lendenwervels te veel belasten, zoals vb het knipmes. Tegenwoordig draait het om de crunch. Het is de opvolger van de sit-up, waar je ook een overbelasting kunt hebben van de lendenwervels. Bij de crunch daarentegen concentreert de beweging zich hoofdzakelijk op de buikspieren, deze worden geïsoleerd getraind. Benen en lendenwervels doen niet meer mee bij deze oefenvorm.

Pas op : mensen die weleens problemen hebben met hun rug, moeten de oefeningen zeer voorzichtig uitvoeren.

■ BASISOEFENING

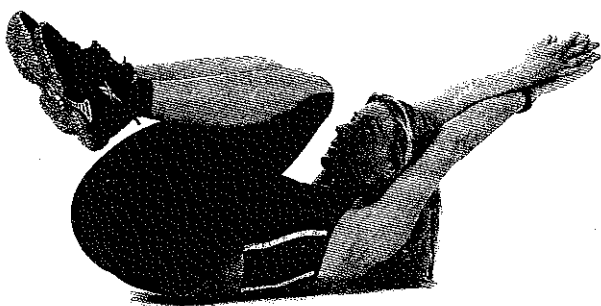
Met een vlakke rug ligt u op de grond (geen holle rug!) de benen zijn gebogen in een hock van bijna negentig graden de voeten steunen met de hakken op de grond. De handen brengt u zijwaarts naar het hoofd (even boven de oren) hoofd en schouders richt u op (het hoofd vormt een lijn met de wervelkolom) zodanig dat het onderste driekwart van de rug op de grond blijft. Als het goed is voelt u als spanning in uw buik. Houd de op de foto getoonde positie een seconde vast en ga dan weer terug naar de uitgangshouding. Voer de oefening rustig uit en zeker niet te gehaast. Adem uit wanneer u het bovenlichaam van de grond tilt.

15 tot 25 herhalingen 3 of 4 series



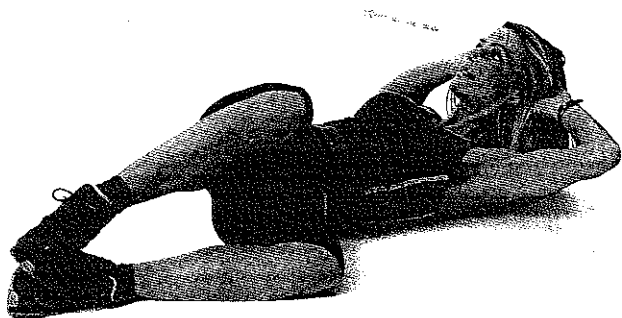
■ VARIANT 1

De armen gestrekt in het verlengde van de romp. Dit is zwaarder dan de basisoefening vanwege het hefboomeffect (grotere belasting voor de spieren).



■ VARIANT 2

De benen optrekken, de hoek met het bovenlichaam is kleiner dan negentig graden. Strek de armen in het verlengde van de romp. Van alle hier vermelde buikspieroefeningen zorgt deze voor de grootste belasting.



■ VARIANT 3

Schuine crunch. Draai de benen zijwaarts. De opwaartse beweging van de schouderpartij vindt plaats in dezelfde richting als bij de varianten 1 en 2. Bij deze oefening worden vooral de schuine buikspieren aangesproken.

Liever niet!

De kleine buikspieroefening zoals die jarenlang bij voetbal- en handbalverenigingen op het programma heeft gestaan, en soms nog staat: de 'schaar' in zweefzit. De heupbuigspieren en daardoor ook de lendewervels worden zwaar belast. Hetzelfde geldt voor de variant optrekken-strekken, evenals voor de zogeheten 'ruitwiser', die louter voor gevorderden een optie is. Bij alle crunches geldt: het hoofd tijdens het optillen niet tegen het borstbeen drukken. En niet naar voren kijken, maar naar boven: dat ondersteunt de juiste uitvoering.



ZIJWAARTSE ONDERARMSTEUN

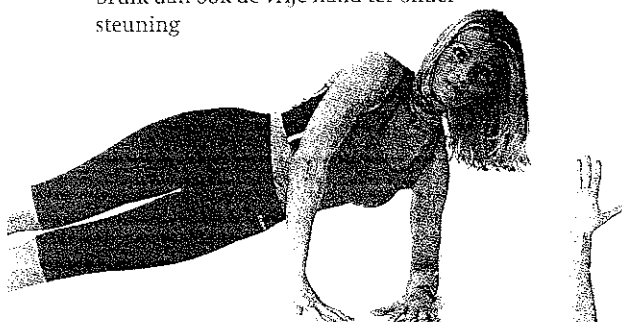
Deze oefening leent zich bij uitstek voor versterking van de schuine buikspieren. Het is een statische oefening (de spieren verrichten ondersteunend werk). Rustig doorademen, de positie vijftien tot dertig seconden vasthouden, en dan ongeveer even lang pauzeren. Niet aan te bevelen voor mensen met zwakke buitenbanden in de knieën.

5 tot 15 herhalingen
(afhankelijk van uw kracht),
3 of 4 series



■ VARIANT 1

Is de oefening (nog) te zwaar: gebruik dan ook de vrije hand ter ondersteuning.



■ VARIANT 2

Voor gevorderden of de zeer sterken onder u: strek de vrije hand opwaarts. U kunt het nog moeilijker maken door tegelijkertijd het bovenste been te heffen.



Rugstrekker :

De rugstrekker is de belangrijkste spier voor het stabiliseren van de wervelkolom. Hij loopt in twee evenwijdige strengen naast de wervelkolom van de nek naar het bekken. Vooral in de buurt van de lendenen laat de spier zich goed voelen.

■ ACHTERWAARTS BEENHEFFEN

Op de buik liggen, de rechterarm gestrekt naar voren, de linkerarm in een rechte hoek op de rechterarm. Til het linkerbeen op, houd de positie even vast en laat het been weer zakken. Doet u de oefening met het rechterbeen, dan is de linkerarm gestrekt.

15 tot 20 herhalingen (per been), 3 series



■ VARIANT 1

Op de buik liggen, armen gekruist voor het voorhoofd, de ellebogen iets naar boven. Het linker- of het rechterbeen optillen, even vasthouden en weer terug.



■ VARIANT 2



Achterwaarts beenheffen met onderarmsteun. Steeds het been vanuit de uitgangspositie strekken en omhoogbrengen. Dit versterkt behalve het onderste deel van de rugstrekker ook de bilspieren.

15 tot 20 herhalingen, 2 of 3 series

■ DIAGONAAL STREKKEN

Hierbij worden naast het onderste deel van de rugstrekker ook de bil- en de schouderpijlen getraind. Het is de klassieke oefening om rugklachten te voorkomen. Vanuit de uitgangspositie linkerarm en rechterbeen (of andersom) optillen tot ze horizontaal zijn. U kijkt naar de grond, beslist niet voor u uit. Houd deze positie drie tot vijf seconden vast, dan arm en knie laten zakken tot ze elkaar raken.

15 tot 20 herhalingen (per arm/been), 3 à 5 series



Borst en bovenarmen :

We lopen weliswaar altijd nog met onze benen, en we weten intussen ook wel dat buik- en rugspieren een beslissende rol spelen bij onze lichaamshouding. Wie af en toe zwemt, weet hoe nuttig armspieren kunnen zijn. Ze behoren net zo goed tot het geheel van rompspieren als de eerder voorgestelde spiergroepen. Toch zijn er veel lopers die na een marathon klagen over spierpijn in de armen, omdat ze niet gewend zijn hun armen te laten zwaaien. Geen andere spiergroep is zo effectief en eenvoudig te trainen als de borst- en bovenarmspieren.

■ OPDRUKKEN

De klassieke onder de krachtoefeningen. Verschillende varianten met steeds een andere afmeting zorgen voor een wisselende belasting.

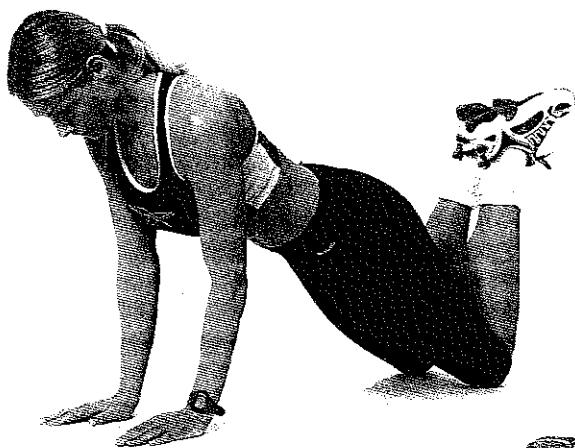


■ VARIANT 1

De handen plat op de grond, voorwaarts gericht, op schouderbreedte van elkaar. Het lichaam is gestrekt, de handen op heupbreedte van elkaar, de tenen op de grond. Daar de armen drukken, zoals op de afbeelding, en weer terug.

8 tot 12 herhalingen, 2 of 3 series





■ VARIANT 2

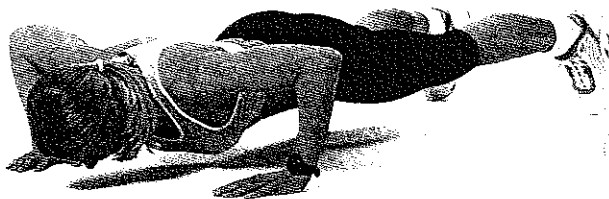
Voor beginners. Zie variant 1 maar dan met de knieën op de grond.



■ VARIANT 3

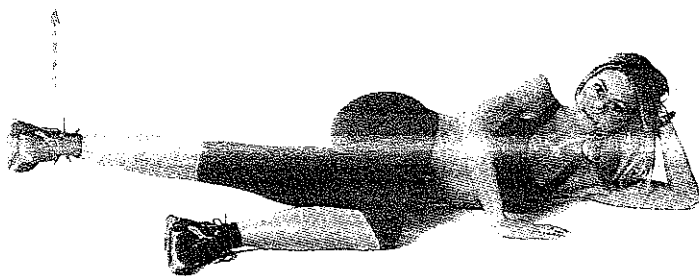
De armen verder uit elkaar, met de ellebogen naar buiten gericht. Nu is vooral de triceps (strekspier in de bovenarm) aan het werk.

12 tot 20 herhalingen, 3 à 5 series



Adductoren en abductoren :

Adductoren bewegen de ledematen naar het lichaam toe, abductoren bewegen ze zijwaarts. Eigenlijk horen deze spierengroep niet bij de rompspijzen, maar toch zijn ze voor lopers zeer belangrijk, door alleen maar rechtdoor te lopen worden ze niet optimaal ontwikkeld.

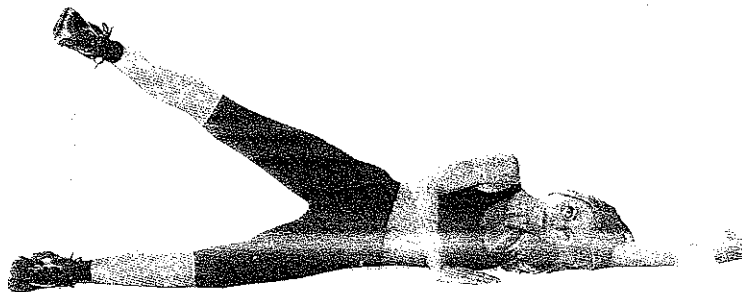


ADDUCTOREN

Stabiele zijligging, het rechterbeen maakt een hoek van circa negentig graden, de knie raakt de grond. Het linkerbeen (tenen optrekken, voet parallel aan de grond) optillen en weer laten zakken. Doe de oefening ook met het andere been.

U traint de spieren aan de binnenkant van het bovenbeen.

15 tot 20 herhalingen, 3 à 5 series



ABDUCTOREN

Zijligging, de heup gestrekt op de grond, het onderste been blijft op de grond, recht (een wat onstabiele positie) of enigszins gebogen. Het bovenste been (gestrekt) zo hoog mogelijk heffen. Doe de oefening ook met het andere been. U traint de spieren aan de buitenkant van het bovenbeen.

15 tot 20 herhalingen, 3 à 5 series

R

Ziezo, nu is het aan jullie, zet je even op de graszoden in het zonnetje, of ontrol je matje naast je bed en wie weet, zien we binnenkort allemaal Gavertrimmers met een wasborden buikje. En zo'n fraaie ribbellijn kan ook best van pas komen, nu de vakantie in aantocht is. Voor de loopprestatie zal het zeker renderen, zij het niet in tijden, dan wel voor het uitzicht, wat goed is voor de supporters langs de weg. Ben ik nu eigenlijk nog wel bezig met de essentie van de zaak of ben ik aan het wegdromen... ? Soit, even uittesten zou ik zo zeggen !!!

Dagboek van een kleuter

Maandag

Sinterklaas gaan halen bij bomma en bompa, Alleen knikkers gekregen. Stom speelgoed. Heb knikkers op de keldertrap gelegd. Bompa naar beneden getuimeld, geen belang, bompa toch al oud en versleten, er waren geen knikkers kapot. Klop gekregen, met knikkers spelen mag niet.

Dinsdag

Hele toffe dag, heb nichtje Suzy gezien op begrafenis bompa. Hele dag doktertje gespeeld, Heel plezant. Mama kwaad, papa kwaad, tante Angel kwaad, Suzy niet. Doktertje spelen mag niet. Stiel leren is verboden.

Woensdag

Hier en daar in huis lagen chocoladekorrels, Papa is muizenvallen gaan kopen, Heb korrels opgegeten, Mama viel flauw, Heb klop gekregen, Lekkere chokoladekorrels eten is verboden.

Donderdag

Heb voor 20 knikkers hele mooie witte muis gekregen van kameraad, In doosje gedaan en schoon verpakt, Cadeau voor mama. Mama eerst heel blij, daarna kreis gegeven, flauw gevallen, Papa weer heel kwaad. Heb klop gekregen, Cadeautjes geven is verboden.

Vrijdag

Papa sloot mij op in de kelder, is plezant. Heb van patattenvoorraad frietjes gesneden om mama te helpen. Zwaar werk, wel 100 kilo patatten. Heb toch klop gekregen. Mama helpen is verboden.

Zaterdag

Papa sloot mij op op zolder, ook heel plezant. Heb papa geholpen en dakgoot proper gemaakt. Stond veel volk op straat. Pompiers zijn me komen van het dak halen. Papa kwaad, heb klop gekregen. Papa helpen is verboden.

Zondag

Papa sloot me op in het tuinhuisje. Had kou en heb een vuurtje gestookt. Pompiers zijn weer gekomen. Toffe mensen, spuiten alles nat. Heb klop gekregen. Kou hebben is verboden.

Maandag

Wou pompiers nog eens terugzien. Heb gebeld en ze zijn gekomen. Mama kwaad en pompiers ook. Heb klop gekregen. Pompiers graag zien is verboden.

Dinsdag

Stille dag vandaag. Heb niets gedaan. Mama heel ongerust en ambetant. Niks doen is niet plezant en eigenlijk verboden.

Woensdag

Op bezoek gegaan bij bomma, toen ze me zag staan kreeg bomma schuim op haar mond. Mama sloot me op in de keuken. Stoelen van bomma veel te hoog, heb ze wat korter gemaakt met de zaag van bomp, nu zijn ze juist goed. Mama kreeg ook schuim op haar mond. Heb klop gekregen.

Donderdag

Met papa naar de kliniek gegaan, bomma en mama gaan bezoeken. Iets kapot aan de zenuwen. Waarschijnlijk familieziekte. Dokter stak met naald in mama haar arm. Heb met andere naald die daar lag in de stouterik zijn achterwerk gestoken. Dokter kreeg ook schuim. Van papa klop gekregen. Mama helpen is verboden.

Guido Depraitere



Veertig jaar later

Lang geleden, ik was nog een verlegen broekventje, werd er in de plaatselijke school een loopwedstrijd georganiseerd.

Elke klas vaardigde vijf puppies af voor de aflossing.

Een grote teleurstelling was het toen ik niet bij de geselecteerden behoorde.

Meer dan 40 jaar later vroeg Xavier me om deel te nemen aan een aflossingswedstrijd in Avelgem.

Eindelijk deelnemen met Geert, Frank, Ives en Xavier.

Het kruim der Gavertrimmers, mijn geluk kon niet op (ben met weinig tevreden).

Zaterdag 2 Juni, een koude en gure avond, was het verzamelen geblazen in de Platanenlaan.

Het is voor mij nog altijd moeilijk mijn weg te vinden in het kluwen der lanen van het mondaine kwartier te Harelbeke.

Zoals meestal ben ik de laatste op één na.

Enkel Trees, die nog een afspraak met de ijsventer moest nakomen, liet op zich wachten.

Na de nodige instructies vertrok de vrolijke bende richting Vlaamse Ardennen.

Ter plaatse aangekomen werden de auto's gestalt , wat niet zo evident was bij het beperkt aantal parkeerplaatsen.

De 10 mijl wedstrijd was zojuist vertrokken waarbij enkele Gavertrimmers.

John liep op kop van de bende en Koen moest zo nodig in de verkeerde richting lopen (spookloper).

Na de nodige plichtplegingen te hebben gedaan zoals het afhalen van de borstnummers, het verkennen van de omloop en het maken van de groepsfoto, trakteerde Xavier ons in een kille tent op een koele avond met een koude koffie.

De groepsfoto is gedeeltelijk mislukt vanwege mijne kop in combinatie met mijn pet. (zie foto onderaan dit artikel)

De schuld van Frank, want die moest er zo nodig nog een tik op geven.

Om 9 uur startte de wedstrijd.

Voor de dames en de heren was het dezelfde afstand, een onmogelijk en niet te tellen aantal rondjes namelijk 13 van 1,5 km.

Ives nam een bliksemstart, als busschauffeur moet je altijd vooraan zitten.

Rita schijnbaar rustig en zelfzeker, liet enkele kleppers achter zich (tenminste één). Bij de aflossing liepen zowel Frank als Nathalie er hard tegenaan, de niet te stuiten babbelaar kon op het einde geen woord meer uitbrengen.

Xavier en Liane moesten er nog een tandje bijsteken, op het einde zagen ze sterretjes zowel letterlijk als figuurlijk (het begon al donker te worden).

Geert en Trees als voorlaatste trachten de posities te consolideren. Wat hun prima lukte.

Ook zij hebben sterren gezien.

Als laatste van het mannelijk team was het de bedoeling van nog aan te komen.

Met de steun van de vier voornoemde helden is het me prima gelukt, bedankt.

Anderhalve kilometer, waar halen ze het, het is voor mij een ongebruikelijke en niet te lopen afstand.

Cindy moest dan nog starten, met steun van vader en gans de groep zijn ze tweede geëindigd in hun categorie, proficiat.

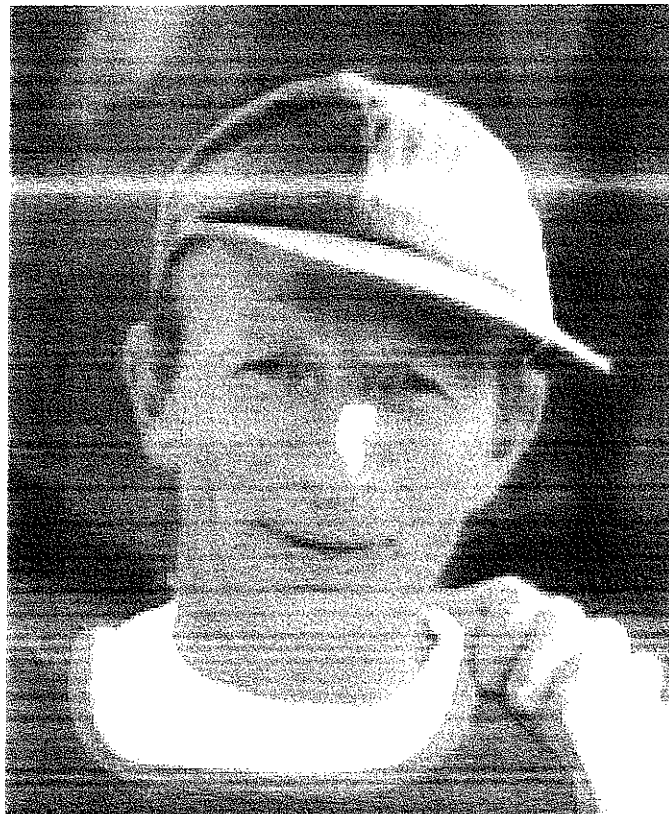
Hun geluk kon ook niet op bij het behalen van de prijs, namelijk een halve autoband en een "pentepis".

Cindy was een beetje teleurgesteld want zij hoopte eveneens op een bloemtuil om aan haar moeder te kunnen schenken.

Het was een heerlijke avond.

Het is zoals gezegd zijnde, ja beste dames en heren, een heerlijke onovertroffen en wonderbaarlijke avond. (dixit Xavier, nee niet onze Xavier maar Xavier Debaere)

één van de vijf



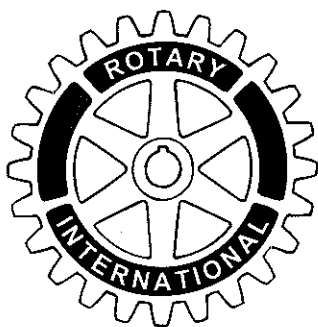
PS: De team-foto's vind je op de volgende bladzijde

Nathalie Listort / Rita Malsens / Liane Holvoet / Angélique Verschaeve / Trees Cannu



Xavier Denrez / Yves Lagane / Herve Vanhuysse / Geert Verschaeve / Francky Vandoorne





International Fellowship of Running and Fitness Rotarian

Kortrijk, 9 mei 2001

Ter attentie van de heer Luc Piccavet

Beste Luc

Hierbij vindt u de officiële uitnodiging naar de Gaver-jogging , georganiseerd door Rotary.

We zouden zeer vereerd zijn om u met een grote groep Gaverjoggers te mogen verwelkomen voor de Jogging rond het Gavermeer (wedstrijd van 10 km met tijdopname)
Er is een mooie trofee voor de winnaar en elke deelnemer ontvangt een verrassingspakket (waarde gelijk aan het inschrijvingsbedrag van 100 BEF)

Dit is het offieuze kampioenschap van allen die regelmatig rond het Gavermeer trainen en daarom ook een uitdaging!

Terzelfdertijd steunt u hiermee een goed doel (Afrika-project van Kortrijkse studenten).

Hierbij ook een tiental uitnodigingen om uit te delen. Men kan individueel inschrijven ofwel mag je mij een inschrijvingsformulier bezorgen met al de namen

De betaling kan ter plaatse op de dag zelf geschieden

Wie interesse heeft voor het middagbuffet is vriendelijk welkom. Let op : voor het buffet moet op voorhand betaald worden en dus individueel ingeschreven

Met vriendelijke groeten

Pierre

Natuurlijk zijn we er met een twaalftal Gavertrimmers op in gegaan.
Ze hebben het geweten bij de Rotary.

Geert, Bart, Yves, Xavier, Hervé, Paul, Liane, Trees (en dochter Annelies),
Rita, Gilbert, Lucien.

Bedankt allemaal

PS: en nu flink iedere dag de tandjes poetsen, aan borstels geen gebrek !!



uitslagen



Zo 04/03/01 Oostende - Brugge 16 KM (aank.681)

127 Franky De Rammelaere	1:02:38	272 Geert De Rammelaere	1:09:56
183 Stefaan Canniere	1:05:30	296 Kurt Leenknecht	1:10:02
200 Didier De Rammelaere	1:06:18	274 Nico Beyls	1:10:02
247 Geert Vandevyvere	1:08:32	325 Yves Iagage	1:12:08
257 Pol Vanneste	1:09:14	458 Eric De Rammelaere	1:18:05

Zo 11/03/01 7de Halve Marathon Torhout (aank. 559)

110 Franky De Rammelaere	1:21:05	274 Pol Vanneste	1:31:13
190 Stefaan Canniere	1:26:22	284 Kurt Leenknecht	1:31:48
260 Nico Beyls	1:30:15	521 Hubert Soenens	1:51:04

Za 24/03/01 15de Brigandsloop Ingelmunster 13 KM (aank. 267)

9 Steven Hocedez	0:44:14	139 Serge Bekaert	0:54:51
47 Franky De Rammelaere	0:47:58	144 Geert De Rammelaere	0:55:12
84 Koen Hubrecht	0:51:16	150 Jozef Debaveye	0:55:40
117 Steefan Dekeyser	0:53:25	165 Xavier Deprez	0:56:42
124 Didier De Rammelaere	0:53:43	243 Liane Holvoet	1:04:02

Za 21/04/01 De15 KM van Marke 14.7KM (aank.86)

4 Steven Hocedez	0:49:32	60 Yves Iagage	1:04:05
59 Xavier Deprez	1:03:54		

Zo 22/04/01 Marothon Rotterdam nettotijden

Frederiek Devoldere	2:56:32	Luc Piccavet	3:39:23
Johan Christiaens	3:17:00	Carlos Deman	3:41:48
Pol Vanneste Lichtervelde	3:28:59	Inge Huysentruyt	3:52:29
Guido De Praitere	3:30:12	Noel Ottevaere	3:53:23
Kurt Leenknecht	3:38:12		

Za 28/04/01 Harelbeke 12de Eurojogging 16 KM heren (aank.112)

2 John Vanneste	0:58:08	67 Johan Christiaens	1:14:07
3 Steven Hocedez	0:58:28	73 Yves Iagage	1:14:07
20 Nick Dedoncker	1:04:03	75 Nico Beyls	1:16:48
25 Franky De Rammelaere	1:05:16	79 Georges Van Nieuwenhove	1:17:39
40 Lode Schamelhout	1:09:00	80 Didier De Rammelaere	1:17:56
41 Geert De Rammelaere	1:09:04	93 Dieter Schedin	1:21:54
47 Wim Windels	1:10:16	99 Gilbert Ollevier	1:25:32
53 Geert Verschave	1:11:03	101 Lucien Lefevre	1:26:57
54 Bart Decavele	1:11:15	103 Pol Vanneste Bavikhove	1:27:57
55 Frederic Creupellandt	1:11:45	104 Eric Viaene	1:29:27
58 Jozef Debaveye	1:12:00	108 Paul Vanhee	1:31:47
60 Guido De Praitere	1:12:12	110 Paul Andries	1:34:48
66 Steefan Dekeyser	1:13:48		

8KM dames (aank.15)

7 Liane Holvoet	0:39:47	12 Nathalie Lietaert	0:41:30
8 Trees Capon	0:40:10	13 Linda Verheyne	0:43:11
10 Inge Huysentruyt	0:41:10	15 Rita Melsens	0:47:30

Di 01/05/01 Stratenloop door Heule**4,4 KM (aank.213)**

73 Lucien Lefevre	0:17:50	98 Franky Vandoorne	0:19:02
95 Liane Holvoet	0:18:52		

10MIJL (aank.126)

6 John Vanneste	0:54:24	52 Geert De Rammelaere	1:05:19
27 Franky De Rammelaere	1:00:36	65 Didier De Rammelaere	1:07:40
42 Koen Hubrecht	1:03:39	72 Kurt Leenknecht	1:09:17
51 Johan Christiaens	1:05:15	106 Inge Huysentruyt	1:21:10

Vr 04/05/01 Bavikhove BODY-FIT**10,5 KM heren (aank.91)**

3 John Vanneste	0:35:05	54 Jozef Debaveye	0:43:37
7 Nick Dedoncker	0:36:35	57 Yves Iagage	0:44:20
22 Lode Schamelhout	0:39:33	58 Dieter Schedin	0:44:24
23 Franky De Rammelaere	0:39:52	62 Xavier Deprez	0:45:07
26 Bart Decavele	0:40:15	65 Lucien Lefevre	0:45:40
31 Johan Christiaens	0:40:59	77 Jan Schedin	0:48:35
33 Frederic Creupelland	0:41:03	83 Gilbert Ollevier	0:49:53
37 Geert De Rammelaere	0:41:40	85 Pol Vanneste Bavikhove	0:50:09
38 Guido De Praitere	0:41:46	87 Eric V iaene	0:50:44
41 Steefan Dekeyser	0:42:01	88 Bernard Vaneechoutte	0:50:45
45 Wim Windels	0:42:28	90 Hans Schedin	0:51:11
47 Nico Beyls	0:42:39	91 Paul Andries	0:51:49

7 KM dames (aank.15)

5 Liane Holvoet	0:30:56	11 Linda Verheyne	0:34:49
7 Trees Capon	0:31:25	14 Rita Melsens	0:36:59
9 Nathalie Lietaert	0:33:52		

Za 12/05/01 1ste brouwersrun**11,460 KM heren (aank. 74)**

2 John Vanneste	0:37:41	40 Jozef Debaveye	0:48:55
17 Franky De Rammelaere	0:43:13	41 Yves Iagage	0:49:00
18 Lode Schamelhout	0:43:32	50 Dieter Schedin	0:51:38
27 Geert De Rammelaere	0:46:27	59 Bernard Vaneechoutte	0:54:41
28 Frederic Creupelland	0:46:42	62 Pol Vanneste Bavikhove	0:56:36
29 Johan Christiaens	0:46:50	63 Rik Schedin	0:56:55
31 Geert Verschave	0:47:03	65 Paul Andries	0:57:50
32 Wim Windels	0:47:09	67 Hans Schedin	0:58:40
34 Guido De Praitere	0:47:43	70 Gilbert Ollevier	0:58:52
37 Steefan Dekeyser	0:48:14		

7,640 KM dames (aank. 13)

4 Liane Holvoet	0:35:01	11 Rita Melsens	0:41:11
8 Nathalie Lietaert	0:38:11		

Zo 20/05/01 Dwars door Desselgem 6KM (aank.114)

15 Franky De Rammelaere	0:20:14	66 Lucien Lefevre	0:25:12
36 Serge Bekaert	0:22:35	112 Marcel Bazijn	0:47:35

Za 19/05/01 Bavikhove Petrus-Run**11KM heren (aank.70)**

1 John Vanneste	0:37:44	38 Bart Decavele	0:46:46
5 Nick Dedoncker	0:38:27	43 Steefan Dekeyser	0:48:09
15 Lode Schamelhout	0:41:45	47 Dieter Schedin	0:49:09
22 Geert Verschave	0:43:37	50 Xavier Deprez	0:49:36
24 Frederic Creupellandt	0:44:03	51 Bernard Vaneechoutte	0:49:41
26 Guido De Praitere	0:44:17	60 Lucien Lefevre	0:51:02
29 Didier De Rammelaere	0:45:19	63 Rik Schedin	0:52:25
32 Luc Piccavet	0:45:45	64 Pol Vanneste Bavikhove	0:52:26
33 Jozef Debaveye	0:45:53	66 Gilbert Ollevier	0:52:48
35 Wim Windels	0:46:17	68 Paul Andries	0:55:40

7,3 KM dames (aank. 15)

3 Liane Holvoet	0:32:40	10 Nathalie Lietaert	0:34:52
5 Trees Capon	0:33:17	13 Rita Melsens	0:39:23

Do 24/05/01 Guldensporenloop Kortrijk**1/2 Marathon heren (aank.244)**

105 Geert De Rammelaere	1:34:49	190 George Van Niewenhove	1:42:37
134 Frederic Creupelandt	1:37:16	200 Yves Lagage	1:44:20
161 Kurt Leenknecht	1:37:16		

1/2 Marathon dames (aank.29)

24 Inge Huysentruyt	1:54:06
---------------------	---------

9,5 KM (aank.144)

19 Serge Bekaert	0:38:46	56 Rik Schedin	0:46:20
31 Dieter Schedin	0:41:28	64 Nathalie Lietaert	0:47:06
39 Franky Vandoorne	0:43:31	111 Marcel Bazijn	0:59:01

Za 26/05/01 LAKOSTA 21 KM (aank. 151)

29 Franky De Rammelaere	1:24:09	45 Geert De Rammelaere	1:28:54
-------------------------	---------	------------------------	---------

Za 26/05/01 Daverlo-loop Assebroek 12 KM

31 Serge Bekaert	0:52:12	32 Xavier Deprez	0:52:22
------------------	---------	------------------	---------

Wo 30/05/01 Dwars door de Zilten 14/5 KM(aank.336)

93 Guido De Praitere	0:57:14	165 Xavier Deprez	1:02:07
----------------------	---------	-------------------	---------

**Vr 01/06/01 Harelbeke 9de Sinksenjogging Eiland
heren 12 KM (aank. 83)**

1 John Vanneste	0:40:12	37 Serge Bekaert	0:49:29
3 Nick Dedoncker	0:41:25	42 Kurt Leenknecht	0:50:03
12 Lode Schamelhout	0:44:33	44 Xavier Deprez	0:50:06
14 Franky De Rammelaere	0:45:28	46 Dieter Schedin	0:50:22
17 Bart Decavele	0:46:04	47 Yves Iagage	0:50:32
19 Johan Christiaens	0:46:33	53 Phillippe Van Enis	0:51:25
21 Geert Verschave	0:46:38	58 Bernard Vaneechoutte	0:52:56
26 Frederic Creupellandt	0:47:25	64 Lucien Lefevre	0:53:42
27 Geert De Rammelaere	0:47:31	68 Georges Van Nieuwenhove	0:54:07
29 Guido De Praitere	0:47:57	70 Rik Schedin	0:55:23
33 Didier De Rammelaere	0:48:32	71 Jan Schedin	0:55:38
35 Wim Declercq	0:48:42	76 Paul Andries	0:57:20
34 Wim Windels	0:48:42	77 Eric V iaene	0:58:00
36 Jozef Debaveye	0:49:26	79 Gilbert Ollevier	0:58:51

dames 6KM (aank. 13)

3 Liane Holvoet	0:26:02	6 Nathalie Lietaert	0:27:35
4 Trees Capon	0:26:53	12 Rita Melsens	0:30:59

Za 02/06/01 Team run Avelgem 21,5 KM (aank. 24)

12 De Gavertrimmers	1:23:43	20 De Gavertrimmers	1:38:05
Geert Verschave		Angelique Verschaeve	
Franky Vandoome		Rita Melsens	
Yves Iagage		Nathalie Lietaert	
Xavier Deprez		Liane Holvoet	
Herve Vanhuyse		Trees Capon	

Vr 08/06/01 Dwars door wakken 10,85 KM (aank. 339)

10 John Vanneste	0:34:15	141 Serge Bekaert	0:43:41
65 Franky De Rammelaere	0:39:39	184 Xavier Deprez	0:45:47
119 Geert De Rammelaere	0:42:27	209 Lucien Lefevre	0:47:13
135 Didier De Rammelaere	0:43:13	218 Bernard Vaneechoutte	0:47:28
138 Guido De Praitere	0:43:37	283 Jacques Vandeborre	0:52:06

**Za 09/06/01 Harelbeke 9de Ter Gavesloop
heren 11,4 KM (aank. 65)**

1 John Vanneste	0:39:40	39 Wim Windels	0:48:15
2 Nick Dedoncker	0:40:05	40 Jozef Debaveye	0:48:16
14 Lode Schamelhout	0:43:16	43 Dieter Schedin	0:49:25
16 Franky De Rammelaere	0:43:47	48 Phillippe Van Enis	0:50:42
20 Johan Christiaens	0:44:38	49 Bernard Vaneechoutte	0:51:08
21 Geert Verschave	0:44:50	51 Lucien Lefevre	0:52:02
25 Bart Decavele	0:45:34	56 Rik Schedin	0:54:34
27 Geert De Rammelaere	0:45:56	57 Pol Vanneste Bavikhove	0:54:42
28 Frederic Creupellandt	0:46:08	60 Paul Andries	0:55:28
31 Wim Declercq	0:47:07	61 Gilbert Ollevier	0:56:10
38 Guido De Praitere	0:48:10		

dames 6,9 KM (aank.9)

2 Liane Holvoet	0:34:25	6 Nathalie Lietaert	0:37:22
4 Trees Capon	0:34:56	9 Rita Melsens	0:40:20

agenda

- Vr 15/06/01 Oostende: Vuurtorenloop Jean Bart 12 KM start om 19u30
info: A Delanghe tel. 059/32 57 71
- Vr 22/06/01 Torhout: 22ste Nacht van Vlanderen 100 en 42 en 10 KM start om 20u02
info: Ivan Degrieck Tel. 051/50 23 14
- Ruddervoorde: 17de Ruddervoordse stratenloop 12 en 4 en 8 (dames) KM
eerste sstart om 18u30
info: Jozef Van Cauwenberghe tel. 050/27 89 19
- Za 23/06/01 Egem: 5de Saladekermisloop 13,8 KM start om 19u00
Info: Mathy Vromman tel. 051/4674 68
- Zo 24/06/01 Brugge: 27ste International Veterans Grand Prix 25 en 10 KM eerste start om 10u00
info: Jacques Serruys tel. 050/34 17 81
- Kuurne: 18de Dwars door Sint-Pieter 17,5 en 7,5 en 2,5 KM start om 15u30
info: Lieven Dewolf tel. 056/35 60 07
- Vr 29/06/01 Harelbeke: 9de Dwars door't Ooste 10,5 en 8,5 (dames) KM start om 19u30
info: Ivan Dejaegere tel. 056/71 27 93
- Za 30/06/01 Izegem: 5de Izegemse Kastelenloop 21,1 KM start om 17u30
info: Koenraad Vanvandommele tel. 051/31 44 15
- Zo 01/07/01 Jabbeke: 9de Permekeloop 12,2 en 3 KM eerste start om 16u00
info: Marijke Schollier tel. 050/38 02 71
- Wo 04/07/01 Poperinge: 21ste Kermisjogging 10 en 5 KM start om 19u30
info: Cecile Orroi tel 057/33 52 13
- Vr 06/07/01 Zevegem-De Pinte: 18de Avondjogging 10 en 5 KM start om 20u00
info: Antoine Mathys tel. 09/282 60 73
- Blankenberge: 2de Sea Life Run 14 en 7 KM start om 19u00
info: Remi Leenders tel. 050/42 76 11
- Zo 08/07/01 Kortrijk-Brugge: 16de Guldensporenmarathon 42,195 start om 9u00
info: Patrick Claeys tel. 050/33 08 60
- Brugge: 5de 10Mijl van Vlaanderen 10 Mijl start om 9u00
info: Denis Vermeire tel. 050/38 0860

- Ma 09/07/01 Tessengerlo: The Classic 10 KM
info: BRRC tel. 011/45 99 60
- Vr 13/07/01 Harelbeke: 4de Vlerke jogging 11 en 5,5 KM (dames) start om 19u30
info: Guido De Praitere tel. 056/70 44 99 Jan Schedin tel. 056/72 55 33
- Oedelgem: 17de Zeldonklopen 14 en 5 KM eerste start om 19u00
info: Robert Coppens tel. 050/71 85 73
- Za 14/07/01 Koekelare: 19de Sint-Martensloop 9,9 en 3,3 KM eerste start om 15u30
info: André Tommelein tel. 059/27 75 16
- Vr 20/07/01 Koksijde- ST. Idesbald 21ste Aquarius Run 10 en 5 KM start om 20u00
info: Willy Degraeuwe tel. 058/53 20 01
- Knokke-Heist: 17de strantloop Knokke-Heist 10 en 5 KM start om 19u00
info: Frank Daese tel. 050/63 04 80
- Za 21/07/01 Bekegem: 22ste Dwars door Bekegem 15 en 7,5 (dames) KM start om 15u30
info: Raf Inghelbrecht tel. 057/29 08 55
- Za 21/07/01 Middelkerke: Golfbrekerloop 10 en 5 KM eerste start om 18u30
info: Tom Vandenhouwele tel. 059/31 99 50
- Zo 22/07/01 Oostende: 11de Lipton Ice Tea Run 9 en 5 KM eerste start om 14u00
info: BRRC tel. 011/45 99 71
- Do 26/07/01 Zeebrugge: Beach Cross 10 en 3 KM eerste start om 18u15
info: Olympic Brugge & Sportraad Brugge tel. 050/44 83 21
- Vr 27/07/01 De Haan: 10 Mijl van De Haan 10 en 5 en 1 MIJL eerste start om 19u00
info: Elie Soetaert tel. 059/23 52 21
- Vr 03/08/01 Oostkamp: 1ste Shoppingloop 10 KM start om 19u15
info: Guido Deschacht tel. 050/37 21 19
- Za 04/08/01 Hoogleden: 13de Aar-Thur loop Hoogleden 16 en 8 KM eerste start om 15u00
info: Danny Bekaert tel. 051/22 70 65
- Vr 10/08/01 Oudenburg: 9de Dwars door ' Steedje 10 en 5 KM eerste start om 18u15
info: Guido Stermgee tel. 059/26 70 51
- Oostende: 20ste Dwars door Mariakerke 10 KM start om 19u30
info: Freddy Lannoye tel. 059/50 52 07
- Za 11/08/01 Torhout: 3de Torhoutse Kermisloop 13 en 6,5 (dames en junioren) KM
info: Wilfried Vierstraete tel. 050/21 47 59
- Wo 15/08/01 Middelkerke: 18de Halve Maratthon van de kust 21 / 6 en 10 KM eerste start om 13u15
info: Roger Herremans tel. 059/31 24 24

- Za 18/08/01 Marke: 5de Lampeloop 10 en 5 en 2,5 KM eerste start om 15u30
info: Daniel Nottebaere tel. 056/40 20 65
- Zo 19/08/01 Heule: 6de Olympia loopwedstrijd 10 en 5 KM eerste start om 14u30
info: Joos Castele tel. 056/42 25 02
- Za 25/08/01 Keiem: 12de Dwars door Keiem 10,8 en 3,6 KM eerste start om 14u30
info: Rik De Koster tel. 051/50 13 68
- Anzegem: 21ste Dwars door Grijsloke 21 en 7 KM eerste start om 14u00
info: C. De Jonghe tel. 056/68 98 98
- Vr 31/08/01 Harelbeke: Verrassingloop
- Za 01/09/01 Harelbeke: 1ste Tivoli RUN 10 en 8 (dames) KM start om 19u00
info: Urbain Naert tel. 056/72 52 54
- Koolskamp: 24ste 10Mijl van Koolskamp 15,3 en 9,2 en 6 KM eerste start om 15u20
info: Eric Verleye tel. 051/74 61 69
- Kachtem-Izegem: 16de Dwars door Izegem 30 KM start om 14u00
info: Johan Ghesquière tel. 051/30 77 57
- Za 01/09/01 Kemmel: 12de Warrandeloop 12 en 6 KM eerste start om 15u00
info: Johan Boussey tel. 057/45 21 40
- Zo 02/09/01 Poelkapelle: 30ste Poelkapelse stratenloop 11,4 KM start om 16u00
info: Mamix Olivier tel. 057/48 60 93
- Oostende: 21ste Rond de Nieuwe Koerswijk 6,3 KM start om 19u00
info: VOK. Tel. 059/43 09 67
- Vr 07/09/01 Harelbeke: 1ste KWB jogging Run for Fun 11 en 8,7 (dames) KM start om 19u30
info: Tony Molisse tel. 056/70 52 53
- Za 08/09/01 Lauwe 20ste Halve Marathon van de Leiestreek 21 en 14 en 7 KM start om 15u00
info: Eric Lemant tel. 056/41 32 54
- Zo 09/09/01 Ieper: 16de Dwars door Ieper 14 en 7 KM eerste start om 16u00
info: Thierry Buseyne tel. 057/22 69 33
- Nieuwpoort: 3de IN Flanders Field Marathon start om 10u00
info: Andre Mingneau tel. 051/50 31 29
- Loppem 5de Kasteelpark Canicross 5,2 KM start om 14u00
info: Wilfried Vermader tel. 050/ 82 53 17
- Vr 14/09/01 Oostende: Dwars door het Westerkwartier 11 en 3,5 KM start om 19u00
info: Jean Heuvicq tel. 059/50 11 87
- Za 15/09/01 Kortrijk: 15de Kastanjejogging 10 en 5 KM eerste start om 15u00
info: Achilles Surinx tel. 056/35 24 76

Koekelare: 4de Mokkerloop 11 en 3 KM eerste start om 15u00
info: Kurt Gaeremyn tel. 051/58 30 32

Wingene: 3de Aktief run 10 KM start om 19u00
info: Frans Vanluchene tel. 051/40 37 84

Zo 16/09/01 Wevelgem: 1ste Jogging Happening 20 KM start om 9u30
info: Henk Hoorens 056/41 24 94

Zonnebeke: 27ste Kampioenschap van de Frontstreek 10,5 en 5 Km eerste start om 9u45
info: Marc Vermeulen tel. 057/46 77 00

Za 22/09/01 Meulebeke: Dynamikarun 10 KM start om 15u00
info: Luc Maes 051/48 69 49

Harelbeke: 3de Zandloper jogging 10,3 KM start om 17u00
info: Philippe Van Enis Tel. 056/70 55 58

Zwevegem: 7de Dwars door Zwevegem 15,1 start om 16u00
info: Filip Planckaert tel. 056/75 44 05

Zo 23/09/01 Izegem: 22ste Izegemse massaloop 10 en 6 KM start om 14u15
info Bart Deblauwe tel. 051/30 33 22

Antwerpen: Antwezip Marothon of Flanders start om 13u00
info: BRRC tel. 011/45 99 81

Za 29/09/01 Koolskerke- Brugge: 2de West- Flanders Polder Road Run 13 en 5,5 KM
eerste start om 14u00
info: Nico Dumalin tel. 0479/82 50 80

Zo 30/09/01 Blankenberge: 6de 5-10 Mijl van Blankenbege start om 15u00
info: Katrien Van Ryssel tel. 050/42 92 96

Kortrijk: 4de Pottelberggrun 6 en 15 KM eerste start om 15u30
info: Ghislain Bruggeman tel. 056/26 11 00

Vr 05/10/01 Kuurne: 19de Rapper dan een ezel 21,1 KM start om 19u30
info: Carlos Leenknecht tel. 056/72 80 46

Zo 07/10/01 Merksem: 8ste Sidronius Corrida 4,5 KM start om 14u45
info: Frank tel. 051/54 51 89

Deerlijk: Statieloop 10,8 en 5,4 KM(dames) eerste start om 15u00
info: C De Donder tel. 056/77 80 72

Za 13/10/01 Geluwe: 10de Dwars door Geluwe 14,5 en 4 KM eerste start om 14u15
info: Filip Vermont tel. 056/51 86 74

Onze trouwe ADVERTEERDERS:

DE DUYSANT PERYCKELS
VERDUIVELD LEKKERE SNACKS

St Jansstraat 29
8500 Kortrijk
tel. 056/21 54 63
gesloten dinsdag



ERIK DE JONGHE
Stasegemsesteenweg 74
8530 Harelbeke
tel. 056/72 99 44

DELSPORT

Vredestraat 72
8790 Waregem
tel. 056/60 30 29

FINA STATION
JACHRISS

Kuurnsestraat 2- 4
8531 Hulste
tel. 056/71 22 98

JO CLAERHOUT
DVV
alle verzekeringen

Kortrijksesteenweg 12
8530 Harelbeke
tel. 056/72 88 88

Verzekerings- en boekhoudkantoor
VANDERBAUWHEDE - MEURISSE

Broelstraat 80
8530 Harelbeke
tel. 056/70 32 04

CONSTRUCT GLAS
B.V.B.A
alle glaswerken

Berkenlaan 144 A
8530 Harelbeke
tel. 056/70 40 00



MADERNATEXILES
alle textielgarens

Luc PICCAVET
Dam 61/B 8500 KORTRIJK
tel. 056/20 51 62
fax. 056/20 51 58
tel. privé 056/22 27 94
