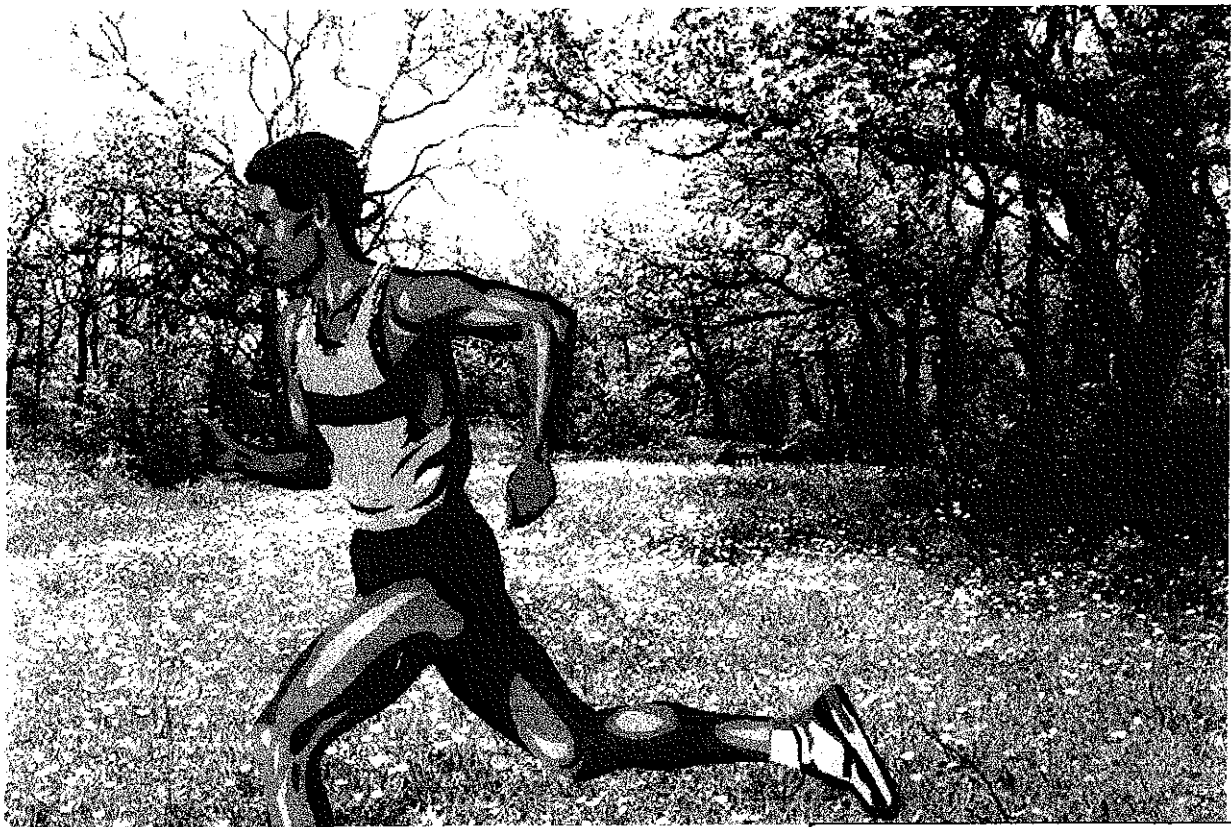


de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



 **ACCENT**
zelfklevende etiketten

DEXIA
Bank HARELBEKE

 **D.V.V.**
Verzekeringen
Jo Claerhout

KOPIE
HARELBEKE

Nr 32

Maart 2003

MEUBINEX
Carpet Convertors

PASSAGE
Fitnessfirst

SCHRIJNWERKERIJ
VR **OMAN** B.V.B.A.

SPANO n.v.

CREATIEF
grafisch bureau



TRAITEUR
MESTDAGH

F.D.G

**Ons eerste nummer
van 2003 !**

Ons lentenummer !

**Bij deze blazen we de
winter door ons gat
vaarwel !**



Dit wordt gegarandeerd een fantastisch jaartje.
Volg maar even:

We worden gesteund door 12 "grote" sponsors en zo'n 20-tal fijne kleine sponsors. Je ontdekt ze allemaal in dit boekje, hetzij op de voorpagina, hetzij op de verzamelbladzijden achteraan.
Onrechtstreeks zorgden ze voor onze loopkledij die door sommigen ondertussen al serieus ingelopen is.

Het jaar is nog maar gestart en er zijn reeds een paar topgebeurtenissen voorbij (Nieuwjaarsreceptie, Tiegem-Harelbeke, Gavertrimmersfeest, Sluisuitstap).

Binnen het bestuur bruist het van ambiance en geestdrift. Wat zal daar allemaal uitkomen dit jaar.

Het moet dus een topjaar worden. Hou ons maar tegen en/of probeer maar aan te hangen.

Ik overloop even wat we allemaal in dit boekje zullen vinden:

- Ledenlijst per eind februari (en er staan er nog een paar in de wachtrij !)
- Ledenlijst, maar dan van de emailadressen
- Een foto-impressie van de Flexygym-avond
- De enquêtevragen van tijdens de Nieuwjaarsreceptie en het resultaat
- Een foto-impressie van de Nieuwjaarsreceptie
- De coopertestuitslag en een foto-impressie ervan
- Verslag 2^{de} forestiercross door Lode

- Ten huize van Paul Andries door Lode
- Tiegem-Harēlbeke en foto-impressie door Geert
- Het Gavertrimmersfeest met foto-impressie door Serge
- Toerisme: Calpe, vanuit Calpe door Fernand Tonneau
- Welterusten, u toegewenst door Lode
- Wedstrijden 2^{de} kwartaal
- Uitslagen voorbij loopwedstrijden

Bij al die foto-impressies gaat het maar om een greep uit de tientallen foto's die telkens genomen werden.

Als je in meer foto's interesse hebt, geef dan eens een seintje aan
om ze misschien op CD te ontvangen of
doorgemaild te krijgen.

Ik heb nog een paar uur voor de deadline van dit boekje.

Straks vertrek ik lekker naar de zon en ondertussen draait onze drukkerij dit boekje op zo'n 120 exemplaren om het jullie dus zoals eerder vermeld per 21 maart te bezorgen.

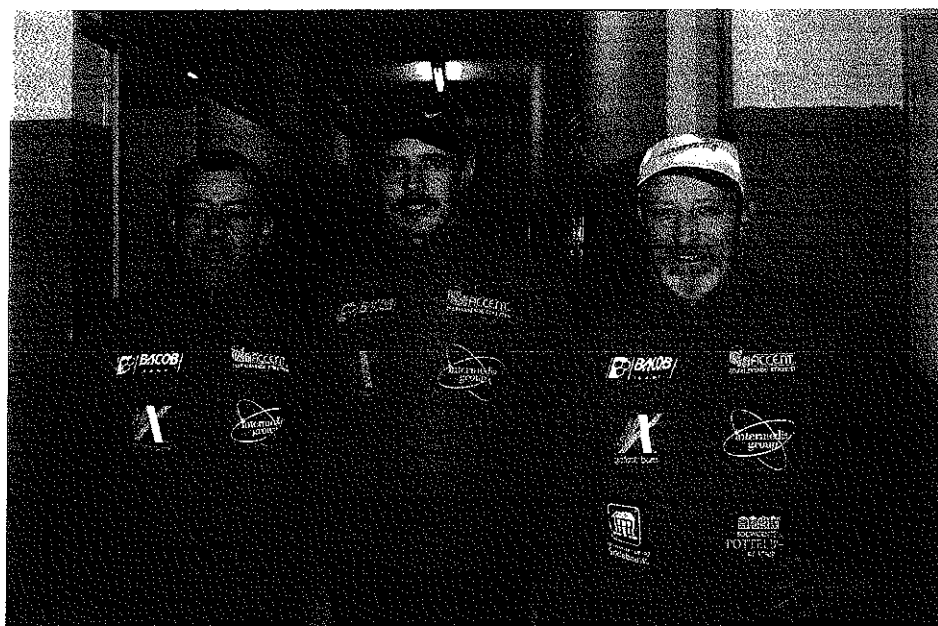
Ik vergeet natuurlijk een aantal zaken te vertellen maar ja ...

Onze ondervoorzitter Yves Lagage organiseert, met alle Gavertrimmers in zijn zog, op de Pottelberg bij hoofdsponsor Passage per 25 oktober een loopwedstrijd. Hou die datum alvast vrij.

Draag de wedstrijd kledij, laat ze roze zien dit jaar.

Er zijn nog singlets, trainings en vestjes te verkrijgen (bij Xavier)

Ik ben er.



Xavier

LEDENLIJST GAVERTRIMMERS 2003 (18 JANUARI 2003)

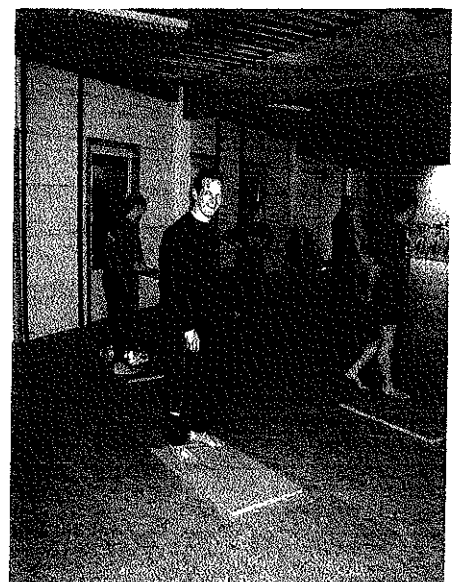
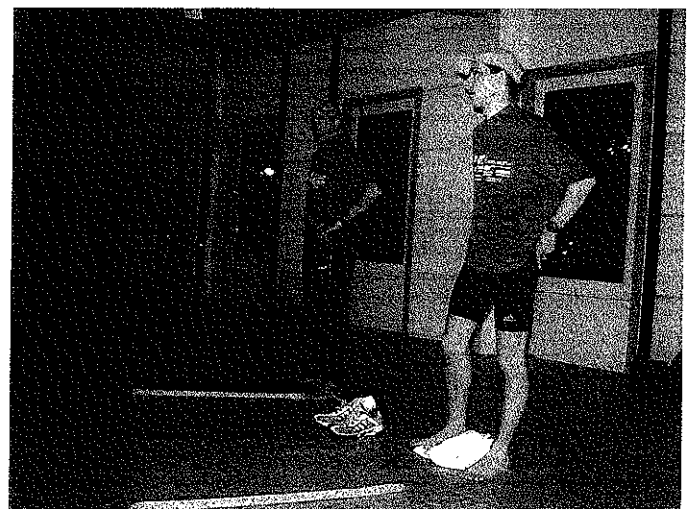
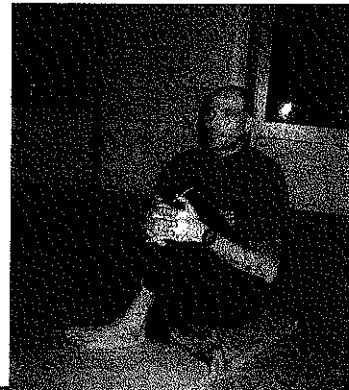
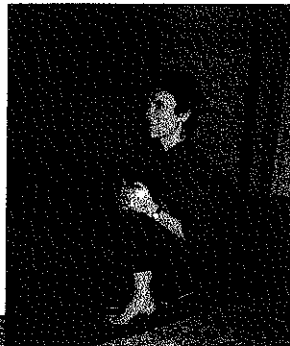
Naam	Adres	Geboortedatum	Leeftijd	Adres	Geboortedatum	Leeftijd
------	-------	---------------	----------	-------	---------------	----------

1	Andries	Paul
2	Beernaert	Hogan
3	Bekaert	Serge
4	Beyls	Nico
5	Blondeel	Freddy
6	Bonte	Filip
7	Bossuyt	Frank
8	Bytlaere	Jan
9	Canniere	Stefan
10	Canlier	Andy
11	Christaens	Johan
12	Creupelandt	Frederic
13	De Jode	Francis
14	De Pralere	Guido
15	De Rammelaere	Didier
16	De Rammelaere	Franky
17	De Rammelaere	Eric
18	Debaveye	Jozef
19	Debeurnie	Lieven
20	Decavele	Bart
21	Declercq	Daniel
22	Declercq	Wim
23	Dedoncker	Nick
24	Dedrie	Isabelle
25	Degeyer	Frank
26	Dekeyser	Stefan
27	Deman	Carlos
28	Deman	Francis
29	Deprez	Jan
30	Deprez	Xavier
31	Derijkere	Willy
32	Dujardin	Rudy
33	Hoebcke	William
34	Holvoet	Liane
35	Hubrecht	Koen
36	Huys	Frank
37	Huysestruyt	Inge
38	Kerckhof	Eric
39	Lagae	Philippe
40	Lagage	Yves
41	Leenknecht	Kurt
42	Lefevre	Lucien
43	Leroy	Jean Claude
44	Libbrecht	Geert
45	Lietlaert	Nathalie
46	Meisens	Rita
47	Missiaen	Lieven
48	Naert	Marc
49	Naessens	Marcel
50	Ollivier	Gilbert
51	Oftvaere	Noël
52	Picavet	Luc
53	Rysaert	Philippe
54	Schamelhout	Lode
55	Schedin	Jan
56	Schedin	Rik
57	Schedin	Hans
58	Schedin	Dieter
59	Soenens	Hubert
60	Tonneau	Fernand

61	Van Enis	Philippe
62	Van Nieuwenhove	Georges
63	Vandeburie	Helin
64	Vandendriessche	Liliane
65	Vandeputte	Yvan
66	Vandevelde	Eddy
67	Vandevivere	Patricia
68	Vandevyver	Geert
69	Vandoorne	Franky
70	Vaneckhoutte	Bernard
71	Vanhee	Paul
72	Vanhooren	Patrick
73	Vanhuysse	Herve
74	Vanlout	Geert
75	Vanuyambeke	Dorien
76	Verhaeghe	William
77	Verheye	Linda
78	Verhulst	Rony
79	Verschaeye	Geert
80	Verschoore	Hans
81	Verthe	Christine
82	Vlaene	Eric
83	Windels	Wim
84	Vandekerckhove	Nadine
85		
86		
87		
88		

De Email-lijst van de Gavertrimmers (gelieve fouten en veranderingen te melden bij Xavier)

1 Beernaert	Hogan
2 Bekaert	Serge
3 Beyls	Nico
4 Blondeel	Freddy
5 Bonte	Filip
6 Bossuyt	Frank
7 Byttebier	Jan
8 Canniere	Stefan
9 Carlier	Andy
10 Christiaens	Johan
11 Creupelandt	Frederic
12 De Jode	Francis
13 De Praitere	Guido
14 De Rammelaere	Didier
15 De Rammelaere	Franky
16 Debeurme	Lieven
17 Decavele	Bart
18 Declerck	Daniel
19 Declercq	Wim
20 Dedoncker	Nick
21 Dedrie	Isabelle
22 Degeyter	Frank
23 Dekeyzer	Steeffan
24 Deman	Carlos
25 Deprez	Jan
26 Deprez	Xavier
27 Hoebeke	William
28 Holvoet	Liane
29 Huysentruyt	Inge
30 Kerkhof	Eric
31 Lagae	Philippe
32 Lagage	Yves
33 Leenknecht	Kurt
34 Libbrecht	Geert
35 Lietaert	Nathalie
36 Melsens	Rita
37 Missiaen	Lieven
38 Naert	Marc
39 Ollevier	Gilbert
40 Ottevaere	Noel
41 Piccavet	Luc
42 Ryssaert	Philippe
43 Schamelhout	Lode
44 Schedin	Dieter
45 Schedin	Rik
46 Schedin	Hans
47 Vandeputte	Yvan
48 Vandavelde	Eddy
49 Vandevyver	Geert
50 Vanhee	Paul
51 Vanhooren	Patrick
52 Vanloot	Geert
53 Vanruymbeke	Dorien
54 Verhaeghe	William
55 Verhulst	Rony
56 Verschaeve	Geert
57 Verthe	Christine
58 Windels	Wim





de Gavertrimmers

Joggingclub Harelbeke



Aan alle Gavertrimmers en -trimsters

januari 2003

Zoals afgesproken in het tijdschrift van oktober zijn we toe aan de evaluatie van enkele wijzigingen ivm parcours e.a.

We rekenen op Uw mening om de hierna gestelde vragen te beantwoorden en zoals het een democratie betaamt zal het bestuur zich neerleggen bij de meerderheid.

Gelieve enkel de vragen te beantwoorden die U aanbelangen

(vb , ik loop nooit op woensdag, dus ik antwoord niet op deze vraag)

1. Wenst u stretching / opwarming op woensdag JA ☐ NEEN ☐

indien ja

18.15 h ☐

18.30 h ☐

2. Wenst u stretching / opwarming op zondag JA ☐ NEEN ☐

indien ja

8.15 h ☐

8.30 h ☐

3. Welke ronde verkies je als gezamenlijke eerste ronde ?
(enkel van toepassing in de zomer)

- grote traditionele ronde ☐

- kortere nieuwe ronde ☐

4. Extra activiteiten :

teveel ☐

voldoende ☐

te weinig ☐

5. Marathon interesse :

voorkeur :

voorjaar ☐

najaar ☐

voorkeur :

1 dag formule ☐

weekend ☐

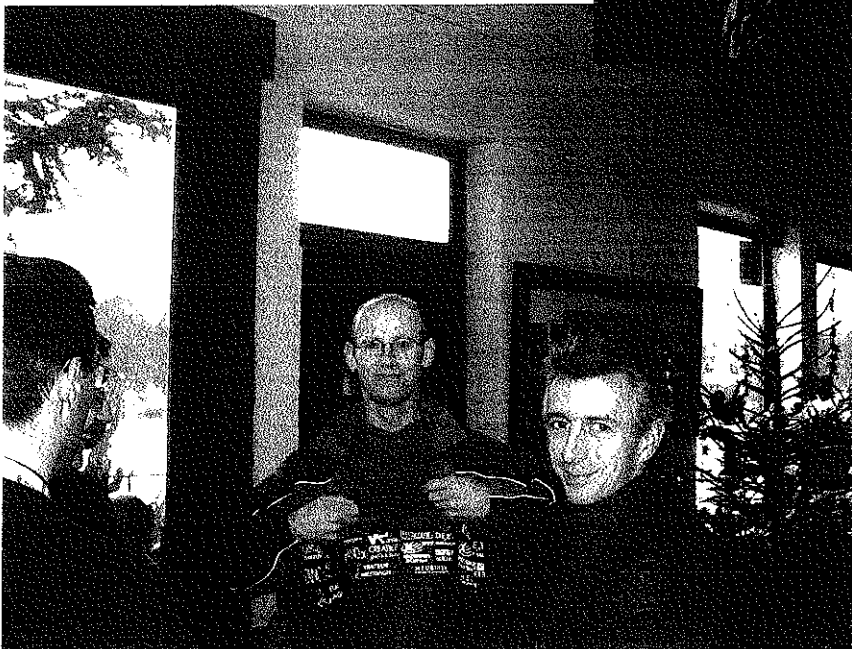
Geen marathon meer ☐

VERWERKING ENQUETE 5,1,2003

aantal ingevulde formulieren 54

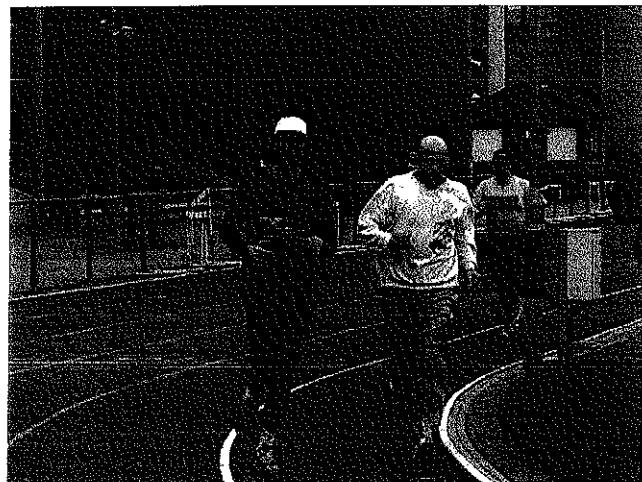
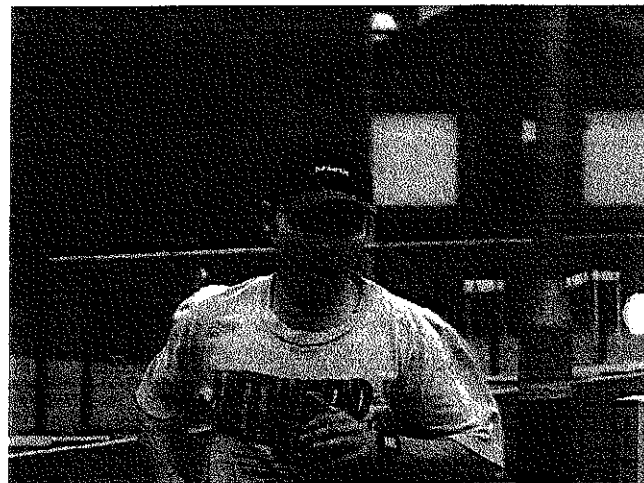
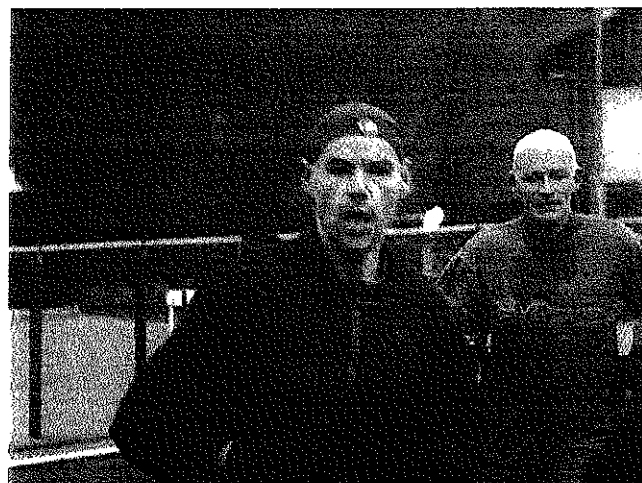
vraag 1 (Woensdag)	ja	22		besluit vraag 1 GEEN STRETCHING OP WOENSDAG
	neen	29		
	geen mening	3		
	totaal		54	
	18,15 h	9		
	18,30 h	13		
	totaal		22	
vraag 2 (Zondag)	ja	41		besluit vraag 2 STRETCHING OM 8,30 H OP ZONDAG
	neen	10		
	geen mening	3		
			54	
	8,15 h	8		
	8,30 h	33		
	totaal		41	
vraag 3 (ronde)	grote ronde	32		besluit vraag 3 EERSTE RONDE GROTE TRADITIONELE RONDE
	nieuwe ronde	18		
	geen mening	4		
			54	
vraag 4 (extra activiteiten)	te weinig	1		besluit vraag 4 VOLDOENDE ACTIVITEITEN
	voldoende	50		
	teveel	1		
	geen mening	2		
			54	
vraag 5 (marathon)	voorjaar	11		besluit vraag 5 MARATHON VOORJAAR OF NAJAAR 1 DAG
	najaar	13		
	geen mening	9		
	geen marathon	11		
	geen antwoord	10		
			54	
	1dag	19		
	weekend	11		
	geen mening	3		
			33	

Nieuwjaarsreceptie
5 januari 2003

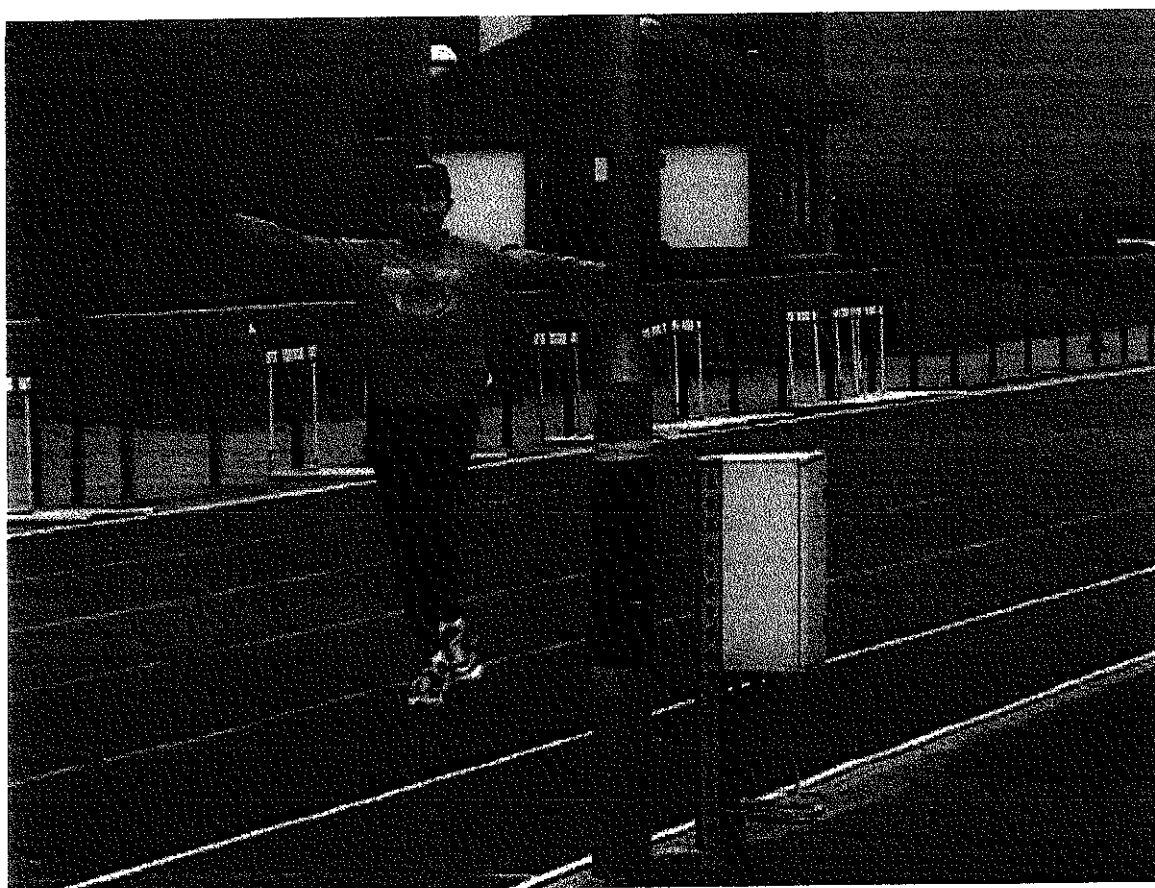


COOPERTEST (zoveel mogelijk meters afleggen in 12 minuten)													
			13-12-95	22-01-96	24-09-97	14-12-97	22-02-98	7-02-99	28/11/99	6/02/00	10/12/00	20/01/02	19/01/03
1	De Rammelaere	Franky		3235	3390	3375	3458	3396	3476	3500	3320	3495	3517
2	De Rammelaere	Didier						2680	3145		3130	3201	3312
3	Creupelandt	Frederic									3080	3306	3309
4	Dekeyzer	Steeffan						3099	3176			3201	3171
5	Verschaeve	Geert	3182	3170				3162		3201		3268	3152
6	Verschoore	Hans											3074
7	Lietaer	Eliot											3020
8	Lietaert	Nathalie											3004
9	Carlier	Andy											2986
10	Deprez	Xavier						2910	3046	3096		2972	2980
11	Piccavet	Luc						3039		3176			2962
12	Beyls	Nico									3058		2902
13	Van Nieuwenhove	Georges			2900		2817	2795			2810		2798
14	Schamelhout	Jochen											2795
15	Vandoorne	Franky		2953		3095			3227				2784
16	Hubrecht	Koen								3326	3320	3227	2760
17	Lagae	Philippe											2732
18	Huysentruyt	Inge						2486					2729
19	Lefevre	Lucien	2900								2867		2604
20	Dedrie	Isabel											2495
21	Christiaens	Johan			3245			3168	3240			3280	
22	Libbrecht	Geert	3116	2997		3120	3286	2926		3198		3277	
23	De Praitere	Guido	3112	2880	3120	3090	3160	3079	3164	3180		3237	
24	Ryssaert	Philippe	3132				3190	3043		3198		3202	
25	Bekaert	Serge						3245			3020	3195	
26	Schedin	Dieter					2172	2444	2728	2971	3045	3101	
27	Lagage	Yves				2850		2933	3014	3111		2927	
28	Schedin	Hans		2855				3089	3036	3010		2886	
29	Holvoet	Liane	2694	2454	2675		2691		2721	2770	2755	2725	
30	Bataillie	Didier		2940									
31	Beernaert	Hogan								3104			
32	Blondeel	Freddy									3055		
33	Bossuyt	Frank	3000										
34	Canniere	Stefan							3339	3354	3250		
35	Capon	Trees		2716	2790					2803	2680		
36	Christiaens	Alain		3000									
37	Courtens	Dominique	3405										
38	De Jode	Francis								2973			
39	De Praiter	Pieter				2550	2770	2676		2892			
40	De Rammelaere	Geert		2908				2991		2929			
41	De Rammelaere	Eric				2810	2994						
42	De Rammelaere	Marjorie				2740	2922						
43	De Rammelaere	Matthias				2390	2609						
44	De Rammelaere	Melissa				2430	2642						
45	Debaets	Veerle				2575							
46	Debaveye	Jozef					3157	3083		3126			
47	Debeurme	Lieven					3133	3233		3199			
48	Debeurme	Leen					2351						
49	Decavele	Bart							3429	3461			
50	Dedoncker	Nick					3357						
51	Degrande	Marcel	2466										
52	Dekijvere	Annelies			2680								
53	Delombaerde	Noël	3052										
54	Deman	Francis	3390						3235				
55	Dermiddele	Claude	3104										
56	Deprez	Jan				2260			2778	3060			
57	Deprez	Jinte					2830	2664					
58	Deprez	Ine					2360						
59	Deprez	Jirg					3286	3129					
60	Derycke	Gino			3175								
61	Devolder	Jean Pierre	3062				3052						
62	Devolder	Bart		3040		2935							
63	Dewaele	Yves							3335				
64	Dujardin	Rudy	2879	2776									
65	Ernalsteen	Sam								2971			
66	Goethals	Antoon			2800				2713		2627		
67	Goossens	Georges							2913	3157	2825		
68	Hocedez	Steven									3603		
69	Hombecq	Kurt			3330								
70	Huys	Frank					3080	3086					
71	Kerkhof	Eric	2436										
72	Lessenne	Frederik						3295					
73	Maesen	Rony			2675								
74	Mareel	Eline				2640							

COOPERTEST 19 JANUARI 2003



75	Mareel	Rudy				3220							
76	Mareel	Virginie						2224					
77	Melsens	Rita				2310							
78	Missiaen	Lieven	2924		2940						2213		
79	Nuitten	Sylvie											
80	Ollevier	Gilbert	2714		2680								
81	Ottevaere	Noël	3032	2520				2808	2448				
82	Papijn	Leon		2636		2585							
83	Putman	Alain						2853					
84	Putman	Bjorn						1293					
85	Schamelhout	Lode		3130								3450	
86	Schamelhout	Jochen					2351	2311					
87	Schedin	Rik					3092	2910				2820	
88	Schedin	Jan		2820	2980		2862	2971	2464	2841			
89	Theunynck	Jan		2847									
90	Van Nieuwenhove	Christophe			2440		2820	2971					
91	Vandenborre	Carlos	2854										
92	Vandeputte	Yvan						2708					
93	Vandevelde	Eddy					3106				3211		
94	Vandevijvere	Geert							3252	3297			
95	Vaneeckhoutte	Bernard							2988	3154			
96	Vanhooren	Patrick	3405					2981					
97	Vanhuysse	Herve	3000		3010	2940		2949	2783				
98	Vanluchene	Roger	2900										
99	Vanmeenen	Johan	2909										
100	Vanneste	John		3560									
101	Vanwijnsberge	Filip				3750							
102	Verhaeghe	William					3254	2955		2798	3215		
103	Verhaeghe	Michiel								2483			
104	Verhaeghe	Aaron								2347			
105	Verhelle	Henk								2825			
106	Verheyne	Linda			2670								
107	Verhulst	Rony	3320			3310	3387	3130	3228	3287			
108	Verthe	Christine	2704	2636									
109	Viaene	Eric	2704	2594	2700		2675			2629			
110	Viaene	Stephan		2757									
			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		



2^{DE} FORESTIERCROSS OP ZONDAG 2 FEBRUARI

Niettegenstaande de uiterst moeilijke klimatologische omstandigheden melden zich toch 17 dappere Gavertrimmers aan de sporthal.

De sneeuw op de voetbalvelden vormt een wel 10 cm dik tapijt en zorgt er voor dat het "wedstrijdje" loodzwaar wordt.

Daarom wordt beslist 1 ronde minder te

lopen. De dames lopen 3 x 1150 m, de heren 4 x 1150 m.

Na de parcoursverkenning en de warming-up verkiezen Eric, Lieven en Philippe een rondje in de Gavers boven de oefencross.

Uiteindelijk gaan we met 14 van start en hun resultaten lees je hier onder :

Dames (3.450 m)

1 Inge Huysentruyt

19 min 53 sec

2 Isabel Dedrie

20 min 55 sec

Verslag : beide dames lijken aan mekaar gewaagd. Inge neemt de kop maar gaat in één van de vele bochten onderuit. Even later is ze Isabel al weer bijgebeend en laat haar wat verder ook in de steek. Isabel

neemt echter geen risico's maar probeert het verschil niet te hoog te laten oplopen. Beiden mogen terugkijken op een meer dan verdienstelijke prestatie.

Heren (4.600 m)

1 Hans Verschoore

20 min 20 sec

2 Frederic Creupelandt

20 min 54 sec

3 Luc Piccavet

21 min 06 sec

4 Geert Verschaeve

21 min 23 sec

5 Yves Lagage

21 min 28 sec

6 Guido De Praitere

21 min 40 sec

7 Andy Carlier

22 min 08 sec

8 Yves Deroo

23 min 15 sec

9 Lucien Lefevre

23 min 56 sec

10 Didier De Rammelaere

24 min 14 sec

11 Philippe Van Enis

24 min 21 sec

12 Jan Schedin

24 min 56 sec

Verslag : Hans neemt van meet af aan resoluut de kop. Hij loopt op spikes en hij hoeft geen schrik te hebben te zullen uitglijden. Frederic en Luc proberen om beurten het gat dicht te lopen maar tevergeefs. Wat verder volgt Geert. Zo vlak voor Tiegem-Harelbeke houdt hij het liever veilig en dringt niet echt aan. Yves, Guido en Andy kunnen terugblikken op

een verdienstelijke prestatie. Yves Deroo en Lucien lopen elk hun eigen wedstrijd maar persen er op het einde nog alles uit. Didier, nog herstellende van een bromfietsaanrijding, kiest het zekere voor het onzekere en blijft bij kiné Philippe. Ze worden wat verder gevolgd door Jan.

Na een deugddoende slok extran duiken onze trimmers nog de Gavers in voor een rondje stoom aflaten.

Proficiat aan alle deelnemers !

TEN HUIZE VAN ...

Harelbeke, zaterdagmorgen 11 januari 2003. Winter in de Benoitstede. Winterstop in het voetbal. Mijn zoon Jeroen moet niet sjotten vandaag. Vannamiddag staat er een lange duurloop in de Gavers gepland. Nog vlug wat boodschappen doen. Ik rij door de Noordstraat en overweeg nog gauw een bezoekje aan Paul Andries die met een voetblessure op non-actief werd geplaatst.

De zondagnamiddag voordien werd ik namelijk overvallen door een heuse sneeuwstorm op mijn postronde naar aanleiding van onze uitstap naar Sluis en zo had Paul zijn brief nog niet gekregen.

Maar ik twijfel : zou ik het er wel op wagen? Zou ik het aankunnen Paul een bezoekje te brengen en het niet te lang laten uitlopen? We kennen Paul intussen al lang. Als looper maar ook als praatvaar. Was Paul niet zo blessure-gevoelig, hij was de geknpte looppartner op elke lange duurloop. Al liep je 10 marathons per jaar, Paul week geen meter, zelfs geen lettergreep van je zijde. Daar kon je zeker van zijn.

Echter Sabine had nog zo gezegd zeker tegen 12 uur weer thuis te zijn. En na 15 jaar huwelijk zou ik het moeten weten : te laat = geen eten. Nu, dat hoeft vandaag niet echt een ramp te betekenen want gezien ik toch van plan ben kort na de middag te lopen moet een rijpe banaan in principe volstaan.

Doen dus! Ondertussen is het juiste huisnummer me wel ontglipt en moet ik beroep doen op een schrobende buurvrouw wat verder in de straat.

Luttele seconden na het aanbellen opent mevrouw Andries me de deur. Ik meldt me aan als Gavertrimmer. Gelukkig gelooft ze me. Ik heb immers mijn vrije

sporters kaart niet bij. Ze gaat me voor tot in het salon.

Paul veert meteen recht. Blijkbaar totaal verrast door mijn aanwezigheid maakt hij me op zijn eigenste manier duidelijk dat hij mijn bezoek tegelijk fijn maar overbodig vindt gezien zijn "onbenullige" blessure.

De TV staat aan. De Masters in Sidney. Ook hier ten huize Andries tennisgekte alom. Zowel Paul als zijn vrouw zijn duidelijk in de ban van de Clijsters-mania.

Over zijn accidentje wil Paul niet al te veel kwijt : "nauwelijks het spreken waard". Ik geeft hem de raad toch elk medisch advies op te volgen om erger te vermijden. Bij een glaasje fruitsap kabbelt ons gesprekje rustig verder van koetje naar kalfje naar koetje.

Af en toe krab ik even aan mijn mouw om zo onopvallend mogelijk mijn uurwerk in de gaten te houden. Maar ik heb nog 20 minuten en we kunnen gerust nog een boompje opzetten. In een mum van tijd komen we heel wat van elkaar te weten want zo vaak en zo uitgebreid hadden we nog nooit gebabbeld.

Op een gegeven moment onderbreekt mevrouw Andries ons gesprek met de woorden : "Oei, mijn patatten".

Voor mij een duidelijk signaal dat het vijf voor twaalf was geworden. Ik probeer Paul nog te motiveren voor onze trip naar Sluis en neem kort daarna afscheid. Paul en zijn vrouwtje wuiven me hartelijk uit.

Moraal van het verhaal : breng af en toe eens een bezoekje aan een buur, een vriend of een collega. Je maakt er jezelf en een ander gelukkig mee maar zorg wel dat je steeds rijpe bananen in huis hebt.

LODE

Zondag 16 februari 2003: TIEGEM - HARELBEKE

Deze datum stond wellicht reeds maanden in de agenda van de rasechte Gavertrimmer.

Het was de zoveelste editie van Tiegem-Harelbeke waar menig Gavertrimmer naar uit kijkt.

Wie loopt de wedstrijd in minder dan één uur? Arriveert Nathalie Lietaert voor manlief Yves Lagage? Wie wil dit jaar een ander de loef afsteken?

Je leest een kort verslag van een toeschouwer.

Om 8u werd zoals traditiegetrouw het startschot van de wedstrijd gegeven aan de kerk in Tiegem.

De foule van een tachtigtal getrainde benen zette zich in gang. Al gauw nam iedereen zijn positie in.

Vóór de wedstrijd had ik nog gesproken met Rony Verhulst.

Hij bofte met zijn laag kilometeraantal dit jaar, maar kwam toch meedoen voor de lol. Nu, zo horen we 't graag.

Tijdens de wedstrijd wist ik al vlug waarom Rony meedeed. Hij liep tot aan de finish in het kielzog van Inge Huysentruyt.

Waar iemand z'n motivatie toch soms vandaan haalt, hé !

Onze Rony, die snoeper.

Te Vichte waren de kaarten al zodanig dooreengeschied dat de meeste plaatsen toen al definitief vastlagen.

Er waren ontzettend weinig lopers die samenliepen, bijna iedereen liep zijn eigen wedstrijd. Het was opvallend. Ik heb het nog anders geweten.

Bijna één per één passeerden ze. Allemaal blij gezichten. Hoe kon het ook anders? Het weer zat goed mee, er wachtte een spijs en drank in de kantine en 's middag was er als toemaatje nog een etentje in de school van Noël.

Koen Hubrecht, die zijn wederoptreden vierde, ging ook gezwind voorbij.

Eén iemand had ik nog niet gezien, nl. Geert Libbrecht

Hij daagde maar niet op. Waar bleef hij? "Da's toch ook een man voor binnen het uur!", dacht ik.

Al vlug werd duidelijk waarom. Zijn echtgenote vertelde wat er gaande was.

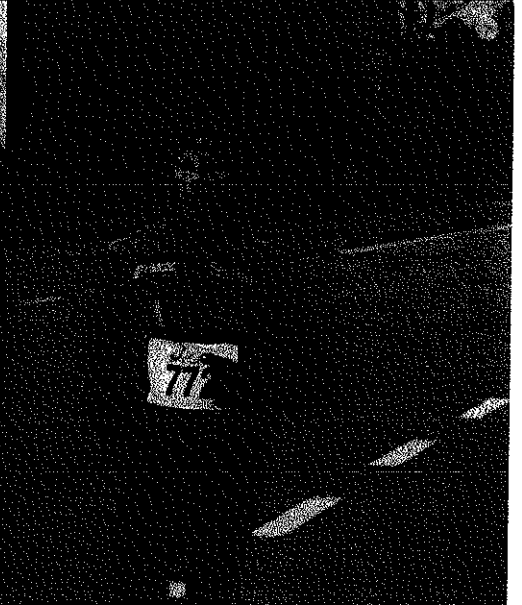
Geert Libbrecht heeft het 'geluk' gehad om zich tijdens de wedstrijd een paar keer op de pot te moeten zetten.

Toch heeft hij volhard in zijn boosheid en samen met zijn dochter de finish gehaald (zie trouwens de mooie foto op het einde van dit artikel)

Geert krijgt wat deze editie betreft, alvast een roepnaam: 'de strontloper'.

(Geert, 't is goed bedoeld hoor !)

Misschien kijken we voor volgend jaar best uit naar een sponsor in toiletpapier.



De eerste loper kwam binnen na ongeveer 51 minuten, de laatsten arriveerden na ongeveer 1u32min.

Van de eersten tot de laatsten, stuk voor stuk puike prestaties. Je moet het toch maar doen.

Vergeten we ook niet de mensen die niet in de kijker stonden, nl. de organisatoren zonder wie dit nooit mogelijk zou zijn.

Vergeten we ook niet de mensen die de tijd opnamen, de cameraploeg en al deze die ik hier vergeet maar die ook een wezenlijke bijdrage geleverd hebben.

En...

vergeten we vooral niet dat we volgend jaar een nieuwe kans krijgen om revanche te nemen,
een nieuwe kans om onder het uur te lopen of een nieuwe kans om er 'gewoon' bij te zijn.

Tot volgend jaar !!



GEERT VANDEVYVER



Het Gavertrimmersfeest in een nieuwe formule.....

Zondag 14 februari 2003, voor velen de lang verwachte dag, ... en dit niet alleen voor Tiegem-Harelbeke. Dit laatste was vooral voor de 'gedrevenen' onder ons. Anderen keken met belangstelling uit wat de nieuwe Gavertrimmersfeest formule zou brengen.

Eventjes paniek!!!

Dinsdagavond op de maandelijkse bestuursvergadering keek iedereen vol verwachting uit naar de komst van Frank, onze penningmeester. Hoeveel zouden reeds ingeschreven en betaald hebben? Werd het dieptepunt van het jaar ervoor van tafel geveegd? Had de oproep van Yvan tijdens de Nieuwjaarsreceptie geholpen? Was de beslissing om kinderen eveneens uit te nodigen een goede beslissing? Was de verlaagde inschrijvingsprijs aantrekkelijk genoeg? Al deze vragen spookten door ons hoofd. Frank belde met de melding dat hij vastzat in de file en dus later zou zijn. Nog eventjes geduld. Na lang wachten kwam Frank met nieuws: slechts 39 mensen en enkele kinderen waren ingeschreven. Iedereen keek naar iedereen. Wat hadden we verkeerd gedaan? Frank nam de laatste rekeninguittreksels door ... plus 2, plus 4 ... De 50 volwassen kwamen in zicht. Oef

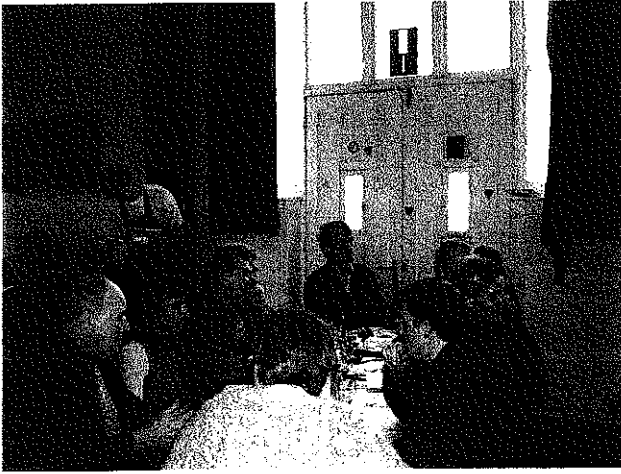
Woensdagavond, de wekelijkse training. Nog enkele Gavertrimmers melden hun inschrijving en betaling.

Zaterdagmorgen, het bestuur was volledig aanwezig voor de voorbereidingen van het feest. De eerste vraag die iedereen stelde: Met hoeveel zijn we morgen? Met trots stelden we vast dat 60 volwassenen en 19 kinderen ingeschreven waren. De Gavertrimmers hadden nog maar eens bewezen dat men een hart had voor de club, doch dat men geduld moet hebben... ze houden ervan om de spanning erin te houden en dit niet alleen tijdens wedstrijden.

Men kon dus met een gerust gemoed de voorbereidingen verder zetten. De sterken onder ons zorgen voor het klaarzetten van de zaal, anderen zorgden ervoor dat wie Valentijn vergeten was, nu zeker geen excuus had om zijn geliefde in de bloemen te zetten. Ook de traiteur kwam ter plaatse om de laatste voorbereidingen te treffen. Iedereen vertrok met een gerust gemoed, het feest kon beginnen.

Zondagmiddag, na de prijsuitreiking van de fel bevochten strijd, kon de receptie van het feest beginnen. De toastjes werden opgediend door bereidwillige kinder- of tienerhanden. Daarna ging iedereen aanzitten aan de mooi versierde tafels. Het menu, op kaart gezet door Xavier, was van uitstekende kwaliteit. Er was voor iedereen wat wils... een visbuffet gevolgd door een vleesbuffet. Het diner werd afgesloten met koffie en gebak. De kinderen kregen een speciaal menu voorgeschoteld: vol-au-vent met frietjes en een ijsje als afsluiter. Tijdens het menu werd het aangekondigde verrassingsact opgevoerd: de goochelaar van dienst, welke van uitmuntende kwaliteit was.

Het etentje werd gevolgd door de jaarlijks wekerende tombola, opgeluisterd door Noël en Christine.



Daarna dacht iedereen rustig na te praten, doch dit was zonder Yvan, de deejee van dienst gerekend. Iedereen zou en moest op de dansvloer komen. Yvan slaagde voor een groot gedeelte in zijn opzet, doch toen iedereen bijna naar huis was, kwam de top-of-the-bill... het optreden van Marva. Een bisnummer was het logisch gevolg.

De namiddag werd dus afgesloten met een primeur voor de Gavertrimmers en iedereen kon dus voldaan huiswaarts keren na een geslaagd feest.

Speciale dank gaat uit naar Yvan, de organisator en deejee van dienst, Noël en Christine voor het jaarlijks smeken naar prijzen voor de tombola, naar het volledige bestuur ter ondersteuning van de organisatie, naar Liliane, Linda, Nathalie voor de versiering van de zaal. Hopelijk vergeet ik niemand of toch...

...Alle aanwezigen, want zonder jullie is er geen feest!!!

Het was voor velen een onvergetelijk dag en hopelijk tot volgend jaar, want de afwezigen hadden weer eens ongelijk.



Calpe aan de Costa Blanca



Calpe, het stadje waar we nu reeds voor de 5^{de} maal overwinteren ligt ongeveer 650 km ten zuiden van de Frans-Spaanse grens. Het toeristisch bekende Benidorm en de luchthaven in Alicante liggen respectievelijk 20 km en 60 km verder naar het zuiden.

Vlak aan de Middellandse Zee vormt Calpe, samen met andere stadjes zoals Denia, Javéa, Morraira, Benissa, Althea, Benidorm, Villajoyosa, Alicante en Santa Pola een toevluchtsoord voor overwinteraars.



Dit stukje Costa Blanca is gezegend met een zeer zonnig en mild winterklimaat, ook nog microklimaat genoemd.

Dit is te danken, deels aan zijn zuidelijke ligging maar meer nog aan het feit dat het kan genieten van de bescherming van een aantal bergketens die zich dichtbij in het binnenland uitstrekken. Om er enkele te noemen :

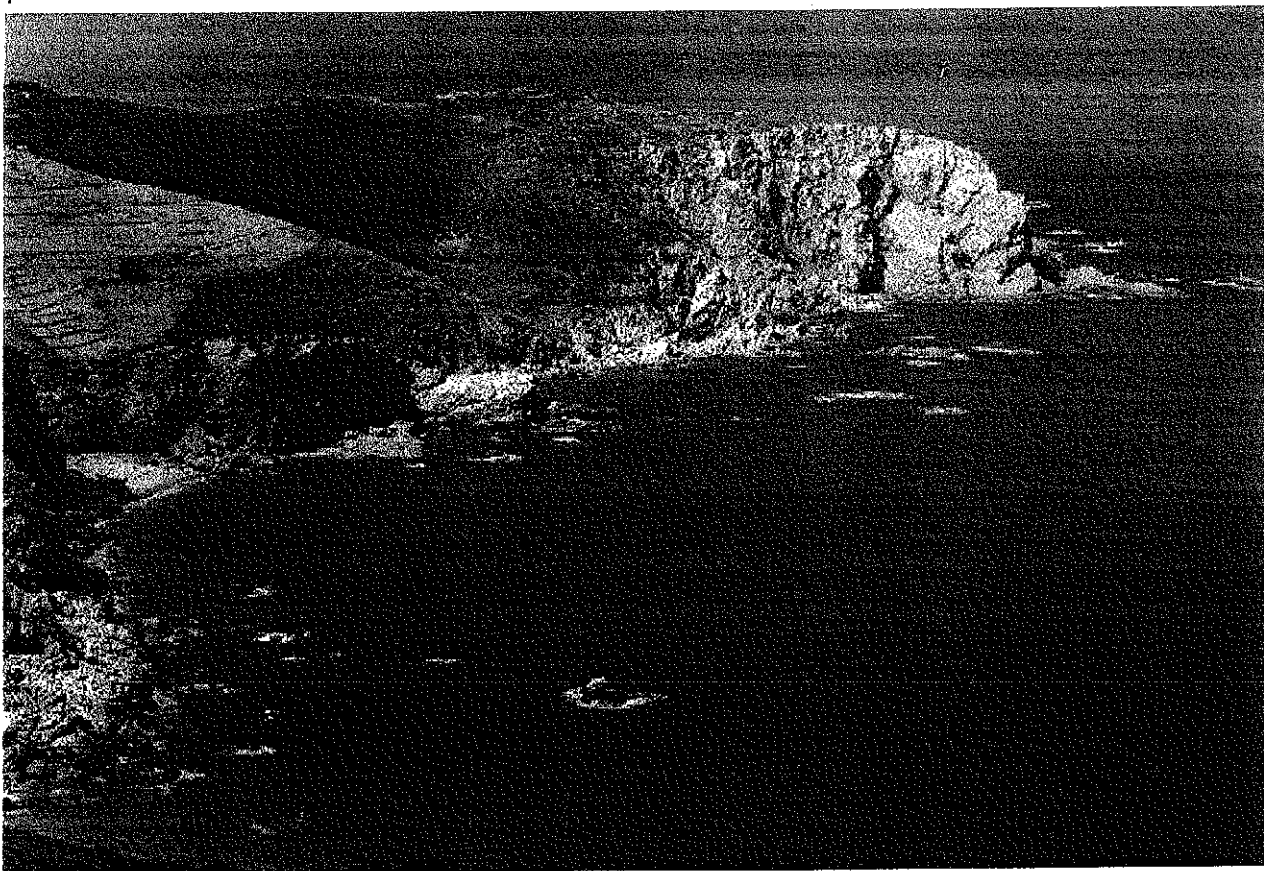
Sierra Aitana (1508 m) – Sierra Bernia (1129m) – Sierra Serrella (1379 m) – Puig Campana (1410 m) en andere

Men mag aannemen dat tijdens de periode november tot maart de zon minstens 25 dagen per maand van de partij is. Regendagen kan men op de hand tellen. Gemiddeld 3 à 4 per maand. Tot op heden, na een verblijf van 14 weken, 8 natte dagen. De dagtemperatuur (10-16u) schommelt tussen 14° en 22° (uit de zon). s'Morgens en s'avonds kan het echter fris zijn (7 à 10°). Af en toe kan het ook stevig waaien, maar het zonnetje maakt veel goed

Calpe telt zowat 12.000 vaste inwoners. Met de overwinteraars klimt dit naar ongeveer 16.000 en in het toeristisch seizoen (april-september) naar 30.000 en meer.

Calpe ligt in de provincie Alicante. Samen met de provincies Valencia en Castellon vormen zij de deelstaat Valencia. De deelstaten Valencia en Murcia vormen samen de landstreek Levant. De landstreek Levant is vooral het gebied van de grote boom- en wijngaarden. Hier wordt het meerendeel van de Spaanse zuidervruchten geoogst en vindt een groot deel van de wijnproductie plaats. Wanneer ik nu – de periode eind januari, half februari – doorheen de Xalon-vallei naar de bergen toetrek, dan geniet ik van de weelderige pracht van de wit-roze bloei van de amandelbomen. Naast de appelsienen, mandarijntjes, citroenen, pompelmoezen, witte en rode druivenkweek is de streek hier ook uitermate geschikt voor de kweek van amandelen, gele en donkere olijven, advocado's en de vele soorten pepers. En niet te vergeten de heerlijke tomaten.

De brede, vruchtbare kuststrook wordt kunstmatig bevoeid en heeft de naam gekregen van 'Horta' of moestuin. De streek hier is ook van cultureel belang en dat merkt men aan de Romeinse ruïnes van de oude stad Sagunta en de interessante musea in de stad Valencia. Hier heerst ook nog de Spaans-Arabische keramiektraditie van weleer. Een indrukwekkend project van bevoeiing vormen de grote palmtuinen van de stad Elche in het zuiden van de provincie Alicante.



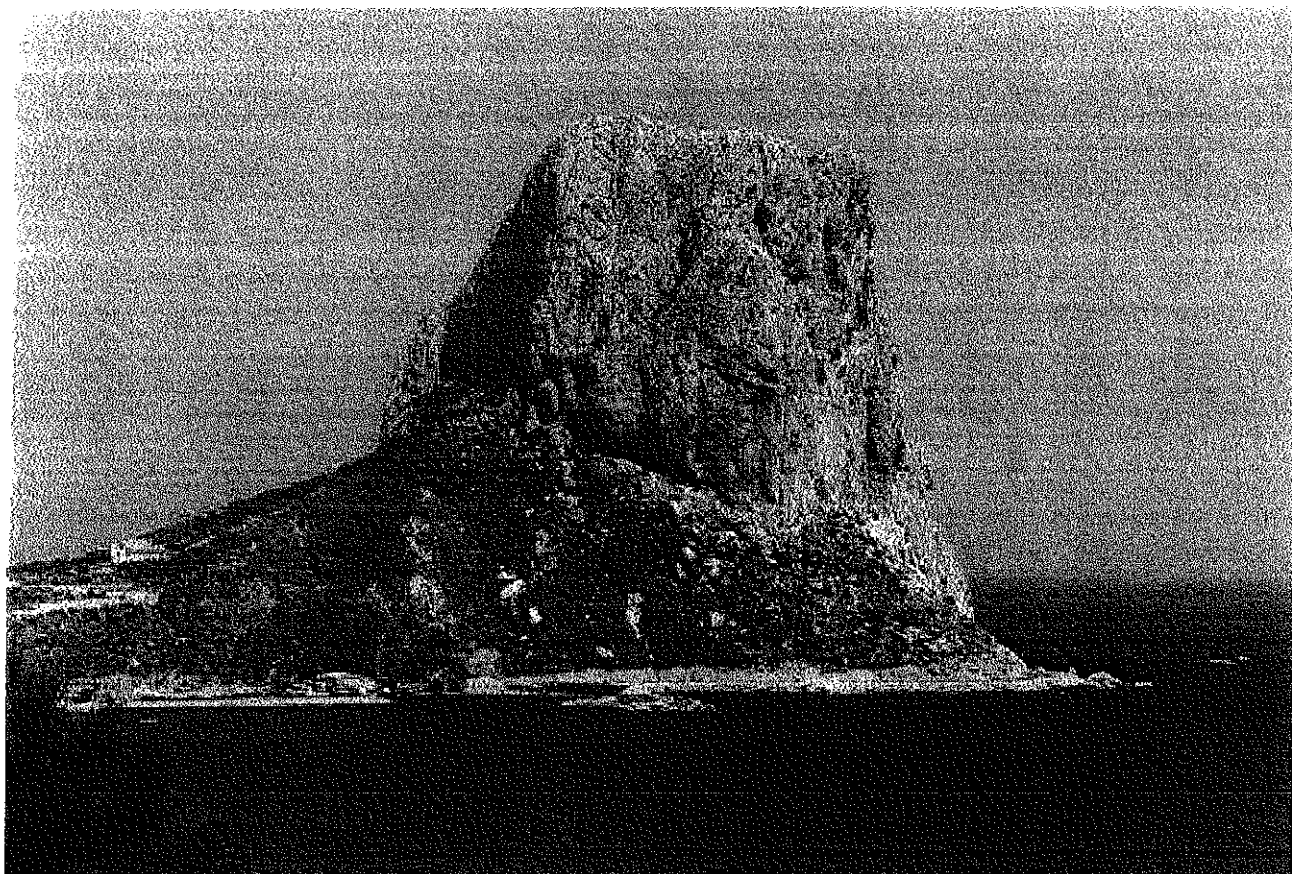
Hier in Spanje kan men goedkoper leven dan bij ons. Vroeger tot 30 à 40 % maar nu toch wat minder sinds het invoeren van de Euro. Wat ons verblijf betreft hier in Spanje hoef ik niet te vertellen dat de zonnige en aangename dagen de drijfveer zijn om de kille, koude en natte winterdagen in België de rug toe te draaien. Misschien zullen jullie denken : Zolang weg zijn ? Is er dan geen

verveling Ik kan daar enkel op antwoorden : We genieten optimaal en onze dagen gaan veel te snel voorbij

's Morgens, zo rond 8 u 30 worden we door het ochtendzonnetje gewekt Het terras van ons appartementje kijkt uit op het haventje (in Calpe is er nog een grotere haven) met daarachter de blauwe Middellandse Zee. Ons zicht is z-z-oostwaarts met aan onze linkerkant (oosten) een zeer naar beneden hellende, smalle en weinig drukke weg en aan onze rechterkant (westen) de Duitse berg met zijn vele grote villa's en bungalows. Vanwaar nu de naam Duitse berg? Het is zo dat in de beginjaren van wereldoorlog 40-45, de toenmalige grote man in Spanje, generaal Franco die berg als geschenk aan Duitsland heeft gegeven. Naderhand hebben vele begoede Duitsers voor een spotprijs deze luxueuse villa's laten bouwen. Dit even ter zijde.

Verder ziet de dag er voor ons ongeveer zo uit Uitgebreid en rustig ontbijt, eerste TV-berichten, opsmuk en daarna het ophalen van post en krant. Terwijl Lea boodschappen doet en een lichte wandeling maakt, ga ik lopen. Dat probeer ik 4 maal per week te doen met als weektotaal (45 à 70 km). De namiddag wordt besteed aan lezen, wandelen, terrasje doen, uitstapjes met de auto en soms op bezoek bij of ontvangen van vrienden

We hebben zo een band gekweekt met mensen die hier ook ieder jaar komen overwinteren. Dit zijn : een Duits paar uit Essen (Inge en Jochen), een Engels paar uit Bristol (Alan en Jane) en een Nederlandse (Dickie) uit Eindhoven. Na het ondergaan van de zon nog een frisse neus aan het haventje en dan is het tijd voor het avondmaal en tv kijken. Met de satelliet-antenne hebben we hier praktisch alles in ons bereik Dus ook veel nieuws, sport en mooie films op de Kanaal Plus zenders.



Minstens éénmaal in de week trek ik met een paar geoefende bergwandelaars de bergen in. De tijdsduur van zo'n tocht varieert van 3u tot 6 u en de moeilijkheidsgraad vertaalt zich in een aantal sterren (1,2,3,4 of 5). Men heeft de auto nodig om zich te verplaatsen naar de plaats waar de bergwandeling aanvangt. Iedereen heeft een rugzakje bij met eten en drinken. Daarbij hoort aangepaste kledij, stevige bergschoenen, een hoofdklep en een regelbare wandelstick. De boek "Mountainwalks in het Costa Blanco" heeft elkeen bij zich. Het is een zeer gedetailleerd boek en beschrijft zo'n 35 tal wandelingen gaande van zwaar, minder zwaar tot eerder gemakkelijk. Sommige van die uitstappen zijn niet van gevaar ontbloot en daarom is aandacht en concentratie een vereiste. Op vaste aangeduide plaatsen kan men genieten van schitterende vergezichten en kleurenschakaties. Dit zijn dan ook de haltes om even te verpozen en iets te eten of te drinken. Bij onze bergtochten bereiken we hoogten van 500 tot 1200 m. Tot zover het bergwandelen.

Zoals ik reeds aanhaalde : er wordt ook gelopen. Tijdens één van mijn trainingen ben ik in contact gekomen met een Belgische en een Duitse loper. Harry Vanderlinden (69 jaar) uit Antwerpen is zowel actief als loper en bergwandelaar. Horst (61 jaar) uit Wuppertal is een voor mij te duchten afstandsloper. Sinds jaren nemen zij hier deel aan een aantal wedstrijden in de provincie. Zij weten, waar en wanneer en hoe deelnemen. Tot op heden hebben we er 6 gelopen. Wedstrijden zijn altijd op zondagvoormiddag (tussen 10 en 11 u). De verplaatsingsafstand gaat van 30 naar 130 km wat met zich meebrengt dat het soms vroeg opstaan is. Het aantal wedstrijden is gering vandaar een massale opkomst van lopers.

De inrichting is van prima kwaliteit. Zeer goede sponsoring, laag of gratis inschrijvingsrecht, allerlei voorzieningen zowel voor, tijdens en na het lopen. Over de afstand van een halve marathon wordt met een chip gelopen. Bij aankomst heeft elke loper binnen de minuut zijn informatie over het resultaat. (aantal deelnemers, tijd, plaats algemeen, plaats in categorie, snelheid per km en wel of niet in aanmerking komende voor een trofee of prijs).

Bij het overschrijden van de aankomstlijn ontvangt men een plastic zak met daarin een mooi t-shirt, sportdrank en sportvoeding en een aandenken aan de wedstrijd. Voor de eerste 20 algemeen (mannen en vrouwen) en de eerste 10 veteranen algemeen zijn er geldprijzen. Per categorie zijn er trofeeën voor de eerste 5. De huldiging en de prijsuitreiking gebeuren in het lokale sportkompleks of in open lucht op de marktplaats. Er zijn ook beloningen voor de lokale lopers en de eerste 3 clubverenigingen. Voor, tijdens en na de wedstrijd heerst er een geweldige sfeer. De aanwezigheid van de vele toeschouwers, een dreunende fanfare en het deugddoend zonnetje zijn daar niet vreemd aan.

Een beetje informatie over de wedstrijden tot op heden gelopen :

Zondag 24 november – 10 u 30 – halve marathon Benidorm – verplaatsing 25 km

Tamelijk vlak met naar het einde toe een stevige helling van ongeveer 1 km tot de aankomst in het atletiekstadion van Benidorm.

Bij de start 18° - licht bewolkt – 2700 deelnemers.

Mijn tijd : 1.36.06 – 4.33/km – 330^{ste} alg. klass. – 6^{de} vet. +60j

Op het einde afgezien – training nog onvoldoende

Horst – 1.33.50 – 4^{de} vet.+60 j

Harry – 1.56.21

Vrijdag 6 december – feestdag in Spanje – 10 u – Gandia – 9 km – verplaatsing 40 km

3 ronden van 3 km met telkens een lichte helling
bij de start tamelijk fris 13 ° maar zonnig
gratis deelname – 960 deelnemers
mijn tijd 38.07- 4.08/km- 132^{ste} alg. klass. – 7^{de} vet +50j
Horst 37.01 – 6^{de} vet +50 j
Harry 43.51

Zondag 15 december – 10u30 – halve marathon Aspe – verplaatsing 90 km

Heen en terug naar de bergen toe – golvend terrein
Bij de start zacht zonnig 20 ° - aantal deelnemers 1565
Mijn tijd 1.31.03 – 4.18/km – 335^{ste} alg klass – 4^{de} vet + 55j (mooie trofee)
Horst – 1.30.46 – 3^{de} vet + 55j –
Harry – 1.53.17

Zondag 22 dec – 11 u – Petrer – 7.2 km – verplaatsing 80 km

4 ronden van 1.8 km met telkens een stevige helling
bij de start zonnig en warm – 23 °
gratis deelname – aantal deelnemers 720
aparte start voor de veteranen – 160 deelnemers
mijn tijd 29.01 – 4.02/km – 2^{de} vet +60j (mooie trofee+6 flessen streekwijn)
Horst 28.56 1^{ste} vet +60j (mooie trofee+beenhesp van 7 kg)
Harry 33.49

Zondag 29 dec – 18 u – Sylvesterloop in Benissa – 4.5 km – verplaatsing 10 km

Gratis deelname – massaloop – geen uitslag noch prijzen
Maar voor elke aangekomen deelnemer een T-shirt en dranken en versnaperingen
Tamelijk fris – 12 ° - uitbundige sfeer – 450 deelnemers
Gezamenlijke aankomst met mijn vrienden in rustig tempo
Nadien leute en plezier tot bij middernacht

Zondag 19 jan – 10u30 – halve marathon Santa Pola – verplaatsing 100 km

Vlak parkoers langsheen de promenade (heen en terug) en binnenstad
Fris bij de start – nadien zonnig 18°
Aantal deelnemers 2750
Mijn tijd 1.31.35 – 4.20/km -
644 ste alg klass – 5^{de} vet +60j (mooie beker) -
Horst – 1.32.15- 6^{de} vet +60j
Harry – 1.52.51
Dit was de 1^{ste} keer dat ik Horst vooraf was



Volgende wedstrijden in het vooruitzicht :

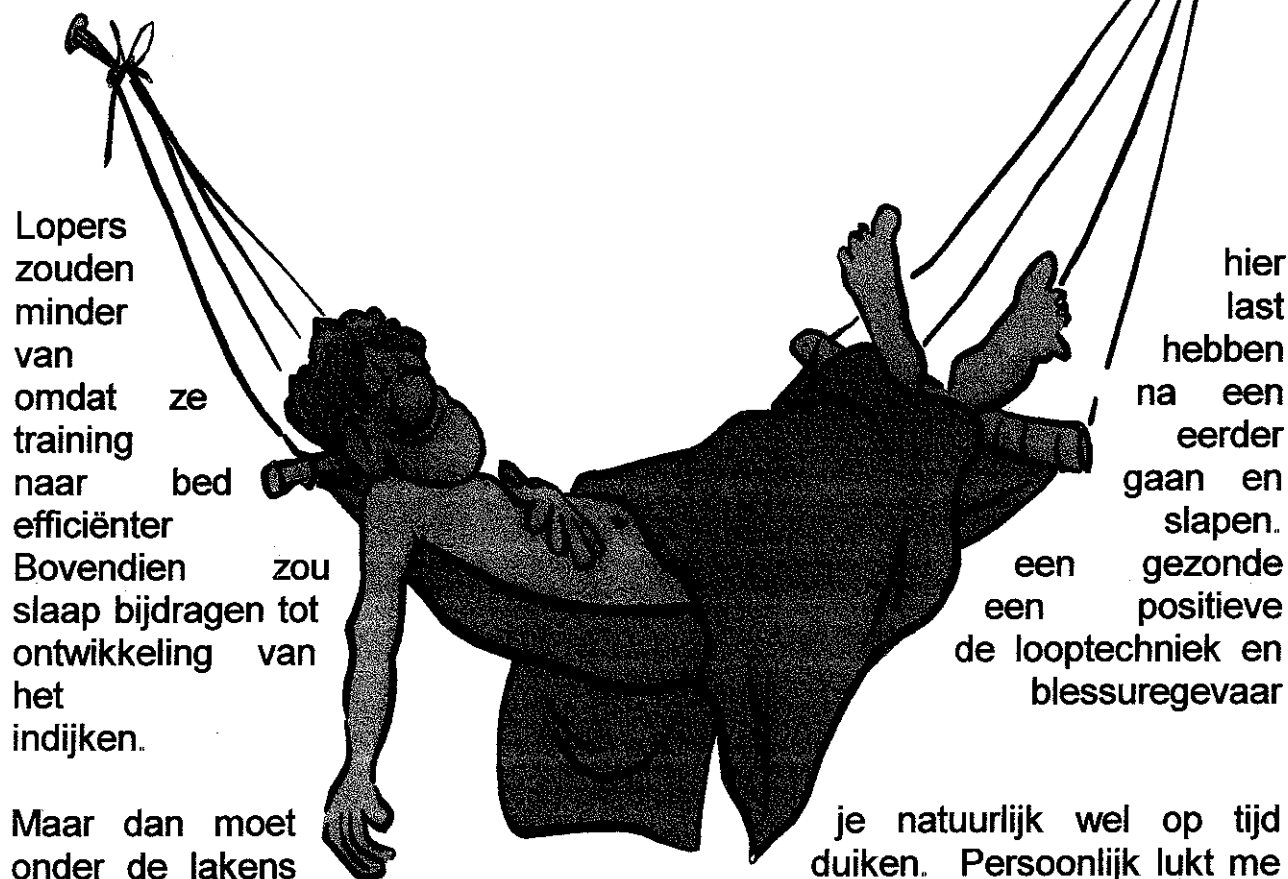
Zondag 9 februari – halve marathon in Orihuela – 10u30 – verplaatsing 140 km

Zondag 16 februari – halve marathon in Torrevieja – 10 u – verplaatsing 130 km

WELTERUSTEN !

Je hoort het dagelijks op radio en tv. Je leest het in haast elk life-style tijdschrift. Heel Vlaanderen zou last hebben van een "Burn Out". Ook al wordt de te hoge werkdruk vaak als eerste oorzaak naar voor geschoven toch lijkt dit niet helemaal te kloppen.

Wetenschappers hebben intussen kunnen aantonen dat een uitgeblust gevoel gewoon het gevolg is van een gebrek aan slaap.



Maar dan moet onder de lakens dat niet zo goed want na een drukke werkdag zorgt een avondtraining er voor dat ik me weer fris als een hoentje voel. Met als gevolg dat ik behoorlijk laat onder de wol kruip en 's morgensvroeg niet echt uitgeslapen ben.

Zij die hieromtrent studies verrichten, hebben het zelfs over een "burn-out-epidemie als onvermijdelijk resultaat van de botsing tussen onze non-stop-maatschappij en de biologie van de menselijke slaap. Sinds Thomas Edison hebben we ons nachtelijk bestaan inderdaad wezenlijk verlengd. Gemiddeld slapen wij, West-Europeanen 68 minuten minder dan de algemeen aanbevolen 8 uur. In een jaar tijd betekent dit een slaapschuld van maar liefst 338 uur.

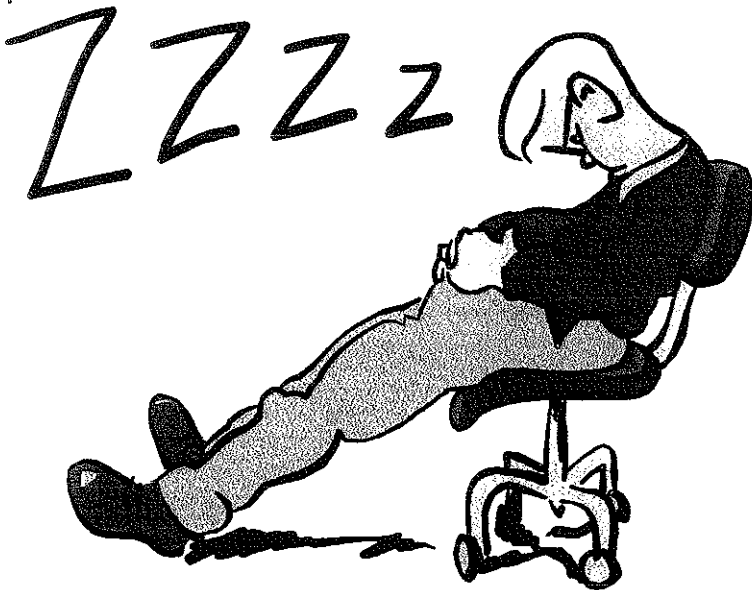
Voldoende slaap is even belangrijk als een evenwichtige voeding en een dagelijkse aërobe inspanning. Onvoldoende slaap beperkt je fysische en psychische mogelijkheden met zowat één derde. Zo kan een goed onderhouden slaap in feite een training gaan vervangen.

Een test op een groep gezonde jonge mensen die drie dagen na elkaar slecht 4 uur slapen wees onmiddellijk op een glucosetekort. Het centraal zenuwstelsel prikkelt de alveesklie die uitputtingsverschijnselen gaat vertonen. Binnen de week verkeerden de testpersonen in een pré-diabetisch stadium. Bovendien bleef het stresshormoon cortisol s'ochtends op een te laag niveau wat zich in weze enkel bij oudere mensen voordoet.

Maar we zijn er nog niet. Wie te weinig diepe nachtrust kent, ontwikkelt te weinig groeihormoon. Dit leidt vaak tot een wanverhouding tussen vet- en spierweefsel. Een appelvormig buikje is hiervan een duidelijk kenmerk met mogelijks cardiovasculaire gevolgen. Daarnaast wordt de aanmaak van leptine afgeremd die je bij het eten een seintje geeft dat je verzadigd bent. Wie chronisch te weinig slaapt, mist die prikkel en heeft voortdurend trek in zoetigheid.

Op het werk leiden de late uurtjes in de ochtend vaak tot verminderd functioneren. Beoordelingsvermogen, creativiteit en aandacht nemen af. Het effect is best te vergelijken met iemand die 1 promille alcohol in zijn bloed heeft. Slaapgebrek maakt trouwens meer verkeersdoden dan alcohol volgens de deskundigen.

Vrouwen – maar intussen ook heel wat mannen – die het graag laat maken vergroten de kans op borstkanker. Amerikaanse kankerspecialisten schrijven de drastische stijging van borstkankergevallen toe aan door kunstlicht verstoorde hormooncycli. Het slaaphormoon melatonine wordt namelijk aangemaakt onder invloed van duisternis en zet een rem op de oestrogenproductie. Wie s'avonds te lang aan licht wordt blootgesteld laat oestrogen immers volop zijn gang gaan. Blinde vrouwen bv blijven zo goed als gevrijwaard van borstkanker. De les is duidelijk : op tijd naar bed in een pikdonker vertrek.



Heel wat duistere berichten dus. Maar wat moet je hier als looper mee ? Vooral doorlopen. Een avondloop van een uurtje zal je op tijd tot je bed verplichten op voorwaarde dat je je mentaal niet voorbereid op een lange avond.

Lopen werkt bovendien nog meer slaapregulerend omdat een training in volle daglicht

– niet zo evident in deze kunstlichtmaatschappij – onze biologische klok in de pas helpt blijven. Dit leidt tot meer diepe slaap waarin de herstelwerkzaamheden worden uitgevoerd.

Wie aanvangt met lopen, heeft vaak de indruk dat hij minder slaap nodig heeft. Maar in werkelijkheid slaapt deze persoon gedurende een langere tijd een stuk intensiever; wat hem fitter maakt.

Weet ook dat wie s'avonds twee mistige uurtjes "durft" op te offeren, er s'anderendaags 10 heldere voor in de plaats krijgt.

Nog niet overtuigd ? Zwemgigant Pieter van den Hoogenband doet nog één ding liever dan zwemmen : slapen. Gezien zijn prestaties kan je zijn uitspraak dan ook enkel "bloedserieus" noemen.

Bij ons zullen 35-plusser Danny Boffin, de "net niet Gouden Schoen" en de nog immer kwieke Rik Van Steenbergen je ongetwijfeld het zelfde vertellen.

Enkele adviezen voor een goede nachtrust :

- streef naar een dagelijkse regelmaat
- blijf niet liggen bij het wakker worden
 - wees matig met cafeïne
- loop nooit later dan 2 à 3 uur voor het slapen gaan
- grijp na de training naar een ontspannend boek of luister naar wat rustige muziek
 - slaap koel, donker en geluidsarm
- gebruik je slaapkamer enkel om te slapen en om je partner er te verwennen
- een banaan en een beker warme melk wakkeren je slaaphormoon aan.

Te weinig slaap ? Test jezelf !

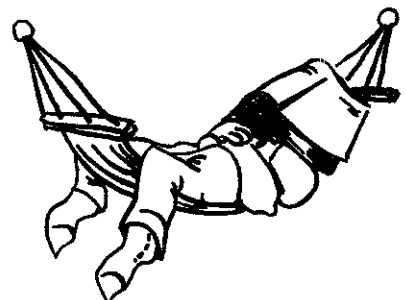
Ben je in staat overdag binnen de 10 minuten in te dommelen ?

Pas dan je slaappatroon aan.

Overtraind ? Test jezelf !

Loop je vaak en slaap je toch woelig ? Zweet je overmatig en heb je een verhoogde ochtendpols ?

Bouw dan je trainingen wat af.



Wedstrijden 2e kwartaal 2003

Datum	Wedstrijd	D/H	Uur	Afstand
12/04/03	Dwars door Izegem		14:00	30 km
13/04/03	Dwars door Aalst	D	15:00	5 km
		H	16:00	10 km
21/04/03	6e Presto-loop - Ichtegem		16:00	10,5 km
26/04/03	Euojogging - Harelbeke	D	15:15	8 km
		H	15:15	12 km
27/04/03	7e Jogging Oosterzele	D	15:30	6 km
		H	15:30	12 km
27/04/03	Nike Antwerp 10 miles	D	14:30	5 km
			15:00	16,1 km
1/05/03	Knokke 10K		15:00	10 km
2/05/03	Body-Fit Run - Harelbeke	D	20:00	7 km
		H	20:00	10,5 km
11/05/03	Dwars door Bugge	D	14:00	5 km
		H	15:00	14,6 km
11/05/03	St-Jansloop - Oostende		15:00	9,7 km
17/05/03	Wijkloop Nieuwe Stad	D	15:00	7,6 km
		H	15:00	11,4 km
18/05/03	11e Ter Gaversloop - Harelbeke	D	17:30	6,6 km
		H	17:30	11 km
23/05/03	3e Brouwers-Run - Harelbeke	D	20:00	7,6 km
		H	20:00	11,4 km
25/05/03	20 km van Brussel		15:00	20 km
30/05/03	13e Stratenloop van Zwevezele	D	19:30	7,5 km
		H	19:30	10 km
6/06/03	11e Sinksenjogging - Harelbeke	D	19:30	6 km
		H	19:30	12 km
7/06/03	Moere		17:00	9,4 km
9/06/03	Stadsloop Gent		15:00	5 km
			15:00	10 km
13/06/03	Vuurtorenloop 'Jean Bart'	D	19:30	9,6 km
		H	19:30	12 km
14/06/03	11e Petrusrun - Harelbeke	D	18:45	7,3 km
		H	18:45	11 km
27/06/03	Konterdamloop - Oostende		19:00	10 km
29/06/03	11e Permekeloop - Jabbeke	D	15:30	9,8 km
		H	15:30	12,2 km



uitslagen



Zo 17/11/02 Marathon van Monaco en de Rivas (aank. 2133)

1153 Luc Piccavet

3:59:29

1195 Jozef Debaveye

4:01:59

Zo 17/11/02 Veldloop Ingelmunster

heren vet 3 4200M (aank. 9)

5 Gilbert Ollevier

heren vet 2 4200M (aank. 51)

38 Rik Schedin

39 Lucien Lefevre

hern sen 2 4200

13 Franky De Rammelaere

Zo 01/12/02 Jongeren cross Waregem

Volkscross 1500M (aank. 174)

2 Franky De Rammelaere

18 Didier De Rammelaere

21 Rik Schedin

67 Gilbert Ollevier

heren sen 2 4000M (aank. 33)

13 Franky De Rammelaere

25 Didier De Rammelaere

heren vet 1 4000M (aank. 50)

33 Rik Schedin

41 Lucien Lefevre

heren vet 3 4000M (aank.8)

4 Gilbert Ollevier

Za 07/12/02 1ste Westkapelle Sinterklaasloop 10 KM (aank. 185)

22 Franky De Rammelaere

0:32:58

17 Didier De Rammelaere

0:36:30

Zo 08/12/02 2de Kerstcorrida Langemark 10,8 KM (aank. 148)

41 Lode Schameihout

0:39:25

Zo 22/12/02 19de Kerstcorrida Deerlijk

5 KM (aank. 893)

32 Frederic Creupelandt	0:17:29	327 Liane Holvoet	0:23:09
79 Serge Bekaert	0:18:59	371 Hans Schedin	0:23:39
110 Steefan Dekeyser	0:19:35	390 Franky Vandoorne	0:23:50
146 Jozef Debavye	0:20:30	610 Eric Kerkhof	0:27:07
168 Xavier Deprez	0:20:48	613 Linda Verheye	0:27:08
214 Lucien Lefevre	0:21:36		

15 KM (aank. 701)

39 Nick Den Doncker	0:55:12	175 Wim Declercq	1:07:13
41 Lode Schamelhout	0:55:14	334 Georges Van Niewenhove	1:09:13
94 Didier De Rammelaere	0:58:47	357 Yves Lagage	1:09:59
114 Johan Christiaens	0:59:47	397 Philippe Ryssaert	1:11:50
178 Hans Verschoore	1:03:49	411 Inge Huysentruyt	1:12:30
218 Nathalie Lietaert	1:05:20	486 Lieven Missiaen	1:15:12
226 Geert Libbrecht	1:05:33	617 Hubert Soenens	1:22:32
264 Eddy Vandeveld	1:06:51	684 Lucien Lefevre	1:36:11

26/12/02 Kerstcorrida Tielt

5,3 KM (aank. 142)

44 Liane Holvoet	0:24:30
------------------	---------

10,4 KM (aank. 507)

49 Nick Den Doncker	0:36:02
147 Serge Bekaert	0:40:34
181 Lieven Debeurme	0:41:57
257 Xavier Deprez	0:44:20

Zo 29/12/02 25st San Silvestercross Sint Eloo's Winkel

heren 8,5 KM (aank. 381)

18 Franky De Rammelaere	0:30:49	169 Xavier Deprez	
57 Didier De Rammelaere	0:33:16	203 Kurt Leenknecht	
61 Johan Christiaens	0:33:21	223 Georges Van Niewenhove	
79 Serge Bekaert		233 Eric De Rammelaere	0:39:30
108 Geert Libbrecht		298 Gilbert Ollevier	

dames en jeugd 4,250 KM (aank. 143)

38 Liliane Holvoet

Zo 02/02/03 Corrida sas Oostende 6,9 KM (aank. 186)

14 Franky De Rammelaere	0:22:04
31 Serge Bekaert	0:23:37
50 Xavier Deprez	0:24:52

04/01/03 Nieuwjaarscorrida Lombardsijde 10,42 KM (aank. 293)

37 Nick Den Doncker	0:38:36	173 Xavier Deprez	0:46:36
98 Serge Bekaert	0:42:32		

11/01/03 5de Leopoldsloop Watervliet 12 KM (aank. 51)

6 Serge Bekaert	0:47:38	16 Xavier Deprez	0:52:00
-----------------	---------	------------------	---------

02/02/03 Corrida Sas Slykens Oostende 6,9 KM (aank. 186)

14 Franky De Rammelaere	0:22:04	50 Xavier Deprez	0:24:52
31 Serge Bekaert	0:23:37		

Zo 16/02/03 Tiegem - Harelbeke 14,580 KM (aank. 40)

1 Franky De Rammelaere	0:51:33	18 William Verhaeghe	1:04:33
2 Lode Schamelhout	0:52:58	19 Philippe Ryssaert	1:04:35
3 Frederic Creupelandt	0:55:07	20 Kurt Leenknecht	1:05:45
4 Geert Verschaeve	0:55:13	22 Nico Beyls	1:06:34
5 Serge Bekaert	0:56:47	23 Koen Hubrecht	1:07:03
6 Didier De Rammelaere	0:58:56	24 Franky Vandoome	1:07:49
7 Stefan Canniere	0:59:14	25 Inge Huysentruyt	1:08:03
8 Lieven Debeurme	0:59:20	26 Rony Verhulst	1:08:04
9 Steefan Dekeyser	0:59:24	27 Hein Vandeburie	1:08:20
10 Andy Carlier	0:59:31	28 Philippe Van Enis	1:08:26
11 Hans Verschoore	1:00:51	29 Geert Vanloot	1:09:29
12 Guido De Praetere	1:01:05	30 Herve Vanhuyse	1:09:47
13 Xavier Deprez	1:01:37	31 Jan Schedin	1:11:20
14 Filip Bonte	1:01:56	32 Liane Holvoet	1:12:18
15 Yves Lagage	1:02:44	34 Philippe Lagae	1:15:23
16 Jozef Debavye	1:03:04	35 Eric Viane	1:21:12
39 Geert Libbrecht	1:03:20	36 Eric Kerkhof	1:23:23
17 Nathalie Lietaert	1:04:32	38 Rita Melsens	1:24:56

22/02/03 6de Leopoldsloop Watervliet

12 KM (aank.59)

8 Serge Bekaert	0:46:06	18 Xavier Deprez	0:49:23
-----------------	---------	------------------	---------

27 KM (aank.209)

133 Inge Huysentruyt	2:14:07
----------------------	---------

Gelieve alle uitslagen te bezorgen voor het boekje bij Jan Schedin

DE BLADWIJZER Marktstraat 83 8530 Harelbeke 056 70 26 36	FRITUUR HARRY en MONIQUE Deerlijksesteenweg 11 8530 Harelbeke 056 70 40 03
DIETISTE MARIANNE BELAEN Deerlijksesteenweg 11 8530 Harelbeke 056 70 40 03	DE DUYSSENT PERYCKELS St Jansstraat 29 8500 Kortrijk 056 21 54 63
FINA STATION JACHRISS Kuurnsestraat 2-4 8531 Hulste Harelbeke 056 71 22 98	VERZEKERINGS- en BOEKHOUDKANTOOR VANDERBAUWHEDE-MEURISSE Broelstraat 80 8530 Harelbeke 056 70 32 04
ARGENTA NIC MESSELY Stasegemdorp 23 bus 1 8550 Harelbeke 056 72 99 44	MADERNA TEXTILES Luc Piccavet Kortrijksesteenweg 79 8550 Zwevegem 056 20 51 62
DUC DE BRABANT Gentsestraat 1 8530 Harelbeke 056 70 10 11	BAERT JUWELEN Gentsestraat 88 8530 Harelbeke 056 71 38 66
FIETSHANDEL CYCLES JO Kortrijksestraat 102 8520 Kuurne 056 37 36 34	SPORTCENTRUM FIT CONTROL KUURNE (langs de Leie) Lt. Generaal Ivan Gerardstraat 8520 Kuurne 056 32 46 38
DE MARKTFRITUUR HARELBEKE IVAS bvba Leiestraat 14 bus 21 8520 Kuurne	INTERSNACK LIANE DEMAN (horeca snacks – rookwaren) Stationstraat 55 8860 Lendeledede 051 30 54 29
LOTTO JOKER CENTRUM (krantenboetiek Rigolle Dirk) Wandelingsstraat 74 8500 Kortrijk 056 22 11 52	WATERVERZACHTERS YVES LAGAGE ~ 0495 23 89 67
 FINA BELLEGEM Doornikserijksweg 86 8510 Bellegem 056 21 62 83	CAFETARIA DE DAGERAAD Bij de Sporthal Stasegemsesteenweg 21 8530 Harelbeke

DRUKKERIJ VANDEPUTTE
Vandeputte Ivan
Graaf boudewijn I-straat 27-29 8530 Harelbeke
056 71 11 38