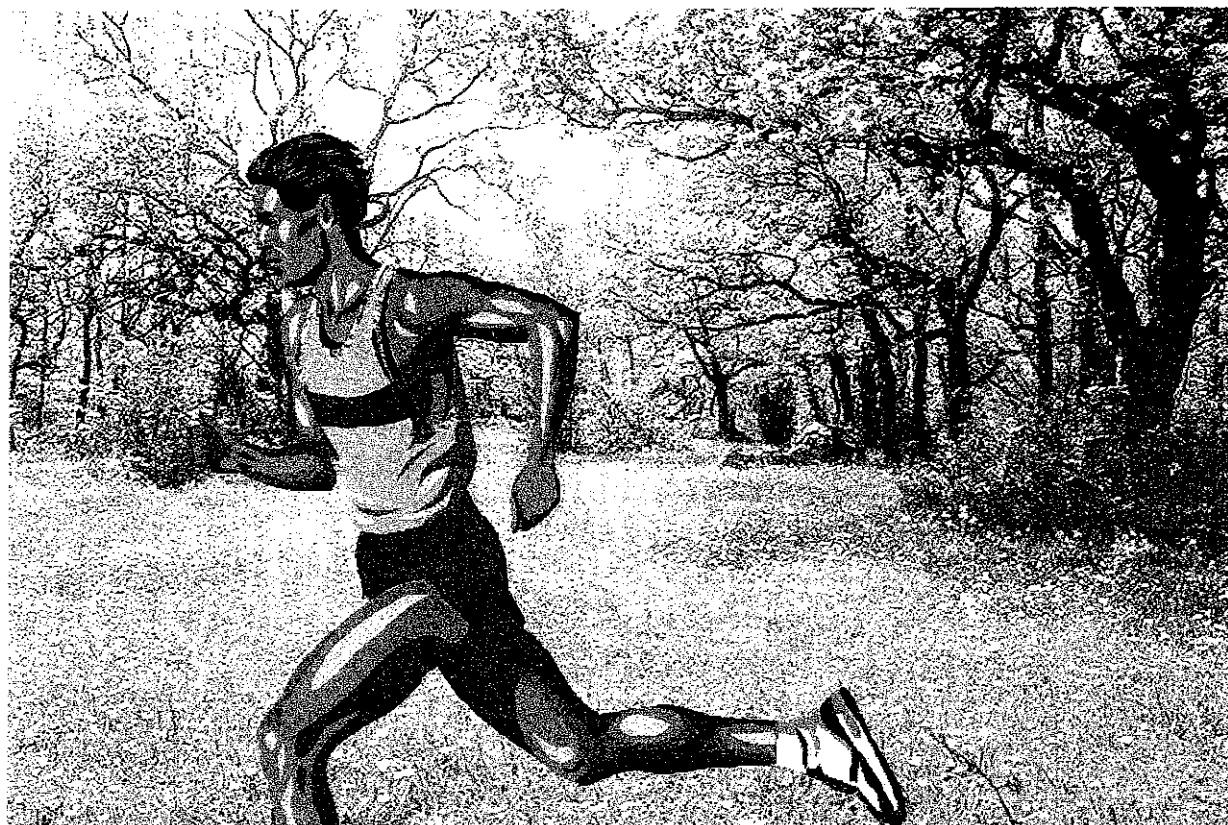


de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



 **ACCENT** NV SA
zelfklevende etiketten

DEXIA
Bank HARELBEKE

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

KOPIE
HARELBEKE

Nr 35

December 2003

MEUBINEX
Carpet Convertors

PASSAGE
FitnessFirst



SPANO n.v.

CREATIEF
grafisch buro



TRAITEUR
MESTDAGH

F.D.G

Amaai, 2003 zit er bijna op.

Dit wordt het laatste nummer van dit jaar. Onze opzet om ieder seizoen van ons te laten horen is (met uitzondering van het laatste nummer) grotendeels gelukt.

We proberen hetzelfde stramien aan te houden in 2004 !

Straks komen de feestdagen eraan en dus is het ('t is net alsof het gisteren was) de hoogste tijd om jullie bij deze vanuit de redactie en in naam van het ganse bestuur

"EEN ZALIG KERSTFEEST EN EEN FIJNE 2004"

toe te wensen..



Voorzitter Marcel en het ganse bestuur hebben de nodige afspraken gemaakt ivm met datums voor de Gavertrimmers-activiteiten van 2004

Je vind ze op de volgende bladzijden. Aandachtig lezen en direct noteren op de kalender of in de agenda en natuurlijk er proberen bij te zijn.

We beginnen maar met het belangrijkste:

Uw inschrijving als Gavertrimmer voor 2004

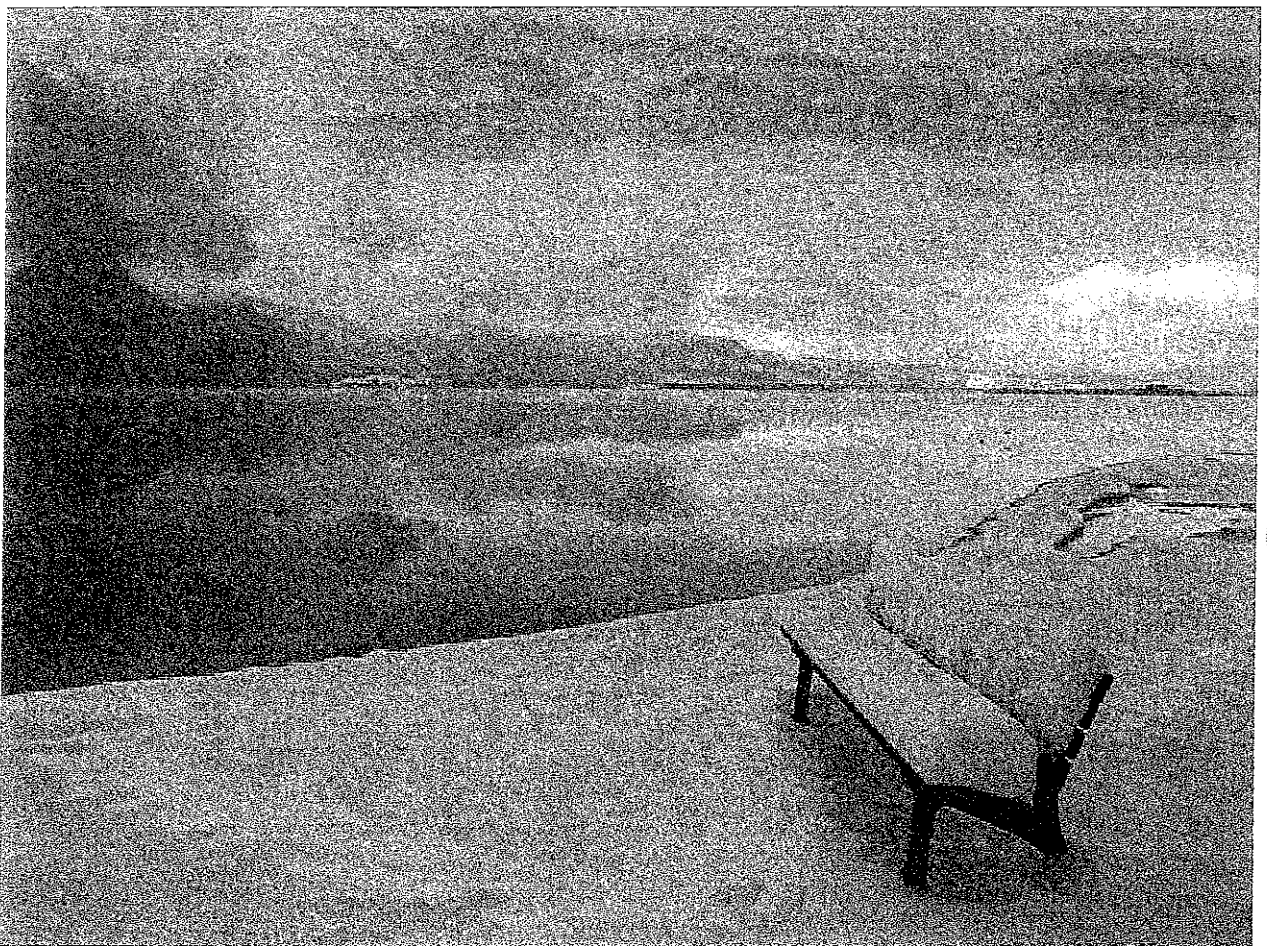
Lidgeld 2004 bij de Gavertrimmers kost 17 euro

De nieuwe leden krijgen nog altijd bij inschrijving een singlet gratis.

De rest van de kledij: training 25 euro, loop T-shirt 7 euro, wintervestje 45 euro is nog altijd te verkrijgen aan dezelfde schappelijke prijzen als vorig jaar.

Als je erbij wil zijn in 2004 gelieve dus dringend het lidgeld storten (op rekening 068-2119988-80 van de Gavertrimmers).

Wil je ook kledij, bel dan even naar Xavier



Dit jaar gaat er ook weer een algemene vergadering door met de tweejaarlijkse verkiezingen.

Datum: zondag 25 april 2004 om 10.30

We hebben veel vers bloed nodig. Alle kandidaturen zijn welkom.

Hierop komen we in het lentenummer nog terug.

Ook de verrassingsloop gaat weer door.
We praten dan al over:
Vrijdag 27 augustus 2004 om 18.30

Op de volgende bladzijden vind je dan de datums, de aankondiging en de uitnodiging voor:
de Nieuwjaarsreceptie, een officiële 10 km, Tiegem-Harelbeke en het Gavertrimmersfeest.

Natuurlijk zijn er nog andere artikels en rubrieken te ontdekken in deze Gavertrimmer.

Lode, Serge, Nick, Steefan, Franky, Jan en ondergetekende zijn de voorbije weken verwoed aan het pennen geweest.

De vruchten zijn rijp om geplukt te worden.

Het artikeltje over Hogan komt uit Karaat en werd gepubliceerd naar aanleiding van zijn jaarlijkse diamontage die ook dit jaar fascineerde.

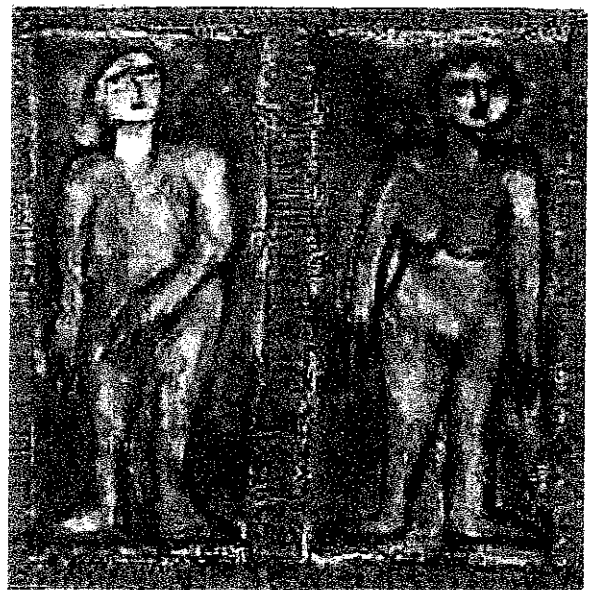


PS: De rappe onder ons kunnen nog naar volgende tentoonstelling gaan van Paul Vanhee.



WAVESEESTRAAT 16
8700 GOSSELGEM
TEL 066 112 10 00

*De tentoonstelling blijft verder vrij toegankelijk
tot 4 januari 2004
elke dag van 14 u tot 18 u 30.*



*Paul Vanhee
Schilderijen & Tekeningen*

Tiegem~Harelbeke



ZONDAG

8 FEBRUARI 2004

08.00 u

KOUD, WINDERIG, MIST ?

SNEEUW, REGEN, HAGEL, VORST ?

14 500 M

AANKOMEN IN MINDER DAN ÉÉN UUR ?

HET SNELHEIDSRECORD BREKEN ?

ZIJN WE MET MEÉR DAN 60 LOPERS ?



HAAL IK HET ?

LEEF IK NOG ?

MAMA...



De Nieuwjaarsreceptie

Traditiegetrouw gaat er voor al onze leden (en partners) ook en zeker in het jaar 2004 een nieuwjaarsreceptie door.

Het moment van het jaar om onze voorzitter eens te horen speechen, om uw lidgeld te betalen, om reeds in te schrijven voor Tiegem-Harelbeke 2004, om ons te vertellen of je ons jaarlijks feest met uw aanwezigheid komt opluisteren en misschien reeds inschrijven, om werkelijk eens alle nieuwe en oude leden in levende lijve te zien, om misschien enkele van onze toffe sportieve sponsors te zien, om gratis een paar drankjes te kunnen nuttigen, enz.

Dus redenen genoeg om op zondag 11 januari 2004 vanaf 10.30u aanwezig te zijn in de cafetaria van sporthal "De Dageraad",

Tot dan!

Het bestuur

DIT IS DE OFFICIELE AANKONDIGING VOOR EEN FANTASTISCHE DAG

Noteer hem meteen in uw nieuwe agenda 2004

ZONDAG 8 FEBRUARI 2004,

want dan grijpt op één en dezelfde dag

onze jaarlijkse clubwedstrijd **TIEGEM-HARELBEKE** en aansluitend de **GAVERTRIMMERS GEZINSHAPPENING** (thema: Country) plaats.

Uurregeling van die bewuste zondag:

- 07.30 u: we vertrekken met de bus naar de startplaats (Tiegemkerk)
08.00 u: het startschot van de achttiende Tiegem-Harelbeke
09.30 u: hoogstwaarschijnlijk is iedereen ongeveer "binnen", elke aangekomen loper ontvangt een drankbonnetje en iets hartigs om in de cafetaria op krachten te komen en zijn wedstrijd ondertussen aan iedereen te vertellen (in geuren en kleuren)
10.45 u: Uitslag, beker- en andere medaille- en prijzentoestanden van Tiegem-Harelbeke (met film en foto's ?) in het cafetaria
12.30 u: we verplaatsen ons naar de Mariaschool op 't Eiland (schoolstraat)
De Gavertrimmers Gezinshappening begint.
Op het menu:

<i>Opertiefje</i>
<i>Country-soep</i>
<i>Kabeljouwhaasje</i>
<i>Rosbief met groentekrans</i>
<i>Koffie met Gebak</i>
<i>Alle Dranken en Wijnen inbegrepen</i>

Voor de kinderen (tot 14 j) een aangepast kindermenu (soep, frites, gehaktballetjes, dessert en dranken inbegrepen) aparte ruimte voor spelletjes en video en voor de volwassenen, een tombola (wie tombola-prijzen heeft bezorgt ze aan Noël) en een verrassingsactiviteit tussendoor.

Wat moet dat allemaal kosten?

Je doet mee aan Tiegem-Harelbeke ? inschrijven bij Willy of Xavier en 5 euro betalen of storten (068-2119988-80 v.d. Gavertrimmers).

en/of

Je komt naar het Gavertrimmersfeest ? inschrijven voor 1 februari en 30 euro (volwassenen) of 10 euro (kinderen tot 14j) betalen of storten (068-2119988-80 v.d. Gavertrimmers)

PS: Omdat sommigen dat allemaal misschien wel een beetje zullen vergeten tegen die tijd proberen we jullie daar ook nog eens voor te bereiken via een flyer of email (zo rond eind januari).

13 km per uur, 14 km per uur,..... 16 km per uur....

Met wat is een doorsnee loper bezig tijdens een wedstrijd?

De plaats dewelke hij kan / zal lopen?

Neen... de snelheid waarmee hij loopt. Dit is namelijk de basis om zich te meten met collega-lopers of de vooruitgang te meten tegenover vorige prestaties.

Onafhankelijk indien de eindberekening positief of negatief uitvalt, stelt men steeds dezelfde vraag: Is de afstand wel correct? Is de 10 km wel 10 km en geen 9,9 of 10,1?

Om hierop het juiste antwoord te kennen, is er maar één juiste manier: de 10 km op piste!!!

Daarom richten we in voorbereiding op de fameuze Tiegem-Harelbeke van 8 februari een 5 en / of 10 km loop in op de piste te Zwevegem en dit op

zondagmorgen 18 januari 2004 om 9.00u.

We vertrekken gezamenlijk met de auto's aan de sporthal te Harelbeke om 8.15u. Ter plaatse kunnen we ons omkleden en om 8.45u starten we met de opwarming. De eigenlijke loop start om 9.00u stipt.

Tijden zullen genoteerd worden na 5 km alsook aan de aankomst na 10 km. Het is dus perfect mogelijk dat mensen welke 10 km 'te ver' vinden om deel te nemen aan de 5 km, met als resultaat hun officiële tijd na 5 km.

We hopen op jullie aanwezigheid!!!

Serge

PS. Dit is ter vervanging van de cross en de coopertest.



Ingestuurde foto toont onze een fiere Dieter Schedin op de 2^{de} plaats geëindigd bij het Provinciaal Kampioenschap VRIJE SPORTERS

OP STAP MET GEERT EN MARCEL

Wanneer Gavertrimmers op stap gaan, herken je ze gemakkelijk aan hun clubuitrusting. Deze keer was het anders. Geen sporttassen, trainings en joggingschoenen, geen fuchsia en blauw maar vooral kaki, bruin en groen, stevige wandelschoenen en enkele verrekijkers. Xavier en Johan, laat die rode jas in het vervolg dus thuis.



Heel wat onder ons gaan regelmatig wandelen in de Gavers maar zonder stil te staan bij wat dit duurzaam stukje natuur allemaal te bieden heeft. Marcel Naessens en Geert Vanloot, onze Natuurpunt-gidsen zijn beiden heel actief bezig met natuurbeheer en –beleving en kunnen ons ongetwijfeld heel wat bijbrengen over deze “groene achtertuin”.

We verzamelen die zondagnamiddag bij de molen en kletsen wat in afwachting van het inleidend woordje.

De molen is niet langer voor bezoekers toegankelijk aangezien de grond eronder aan het verzakken is. Het valt inderdaad op dat de wieken haast de grond raken.

In de observatiehut vlakbij het beschermde natuureservaat nemen we even de “vue”. Op de plas gonst het van bedrijvigheid. Van alle watervogels krijgt de opvallende Aalscholver de meeste aandacht. Met de professionele telens, die Marcel bij heeft kunnen we deze imposante verschijning van heel dichtbij gadeslaan.

Het aanpalende natuureservaat is in feite verboden terrein voor alle wandelaars maar dit keer krijgen we de unieke kans er een even door te wandelen. Vreemd, het groen is hier zo overweldigend aanwezig dat je nauwelijks durft door te stappen en dat je haast spontaan stiller gaat praten. Een verdwaalde papegaai geeft ons de indruk in een evenaarswoud te vertoeven. De natuur dwingt hier duidelijke alle respect af.

Ondertussen vertellen Marcel en Geert ons wat meer over het ontstaan van de Gavers zelf, de teloorgang van de Natuurwerkgroep en de steile opgang van de “Natuurpunt”-vereniging, die stilaan het roer aan het overnemen is in het belang van de natuur zelf.

Lid worden van Natuurpunt kan trouwens heel gemakkelijk en kost slechts 17 euro/jaar voor het ganse gezin. In ruil krijg je het tijdschrift met alle natuurinfo, een wandel- en fietskalender, een boek, een cd-rom en een

welkomstgeschenk. Surf gerust naar www.natuurpunt.be of neem contact met Geert of Marcel.

Langs de plas houden we even halt bij de bijenkorven. Ze staan bewust wat afgelegen en trekken nauwelijks de aandacht van de toevallige voorbijgangers.

Op weg naar de amfibievijver toont Geert ons enkele fraaie zwammen en langs de beek genieten enkele opvallende kruidensoorten onze aandacht.

Na de uitzonderlijke warme zomer en het gebrek aan neerslag is de amfibievijver intussen wel helemaal droog komen te staan. Hier valt momenteel dus weinig leven te bespeuren.

In het bosje wat verderop, passeren we de plek waar Geert Vroman, twee jaar terug, tijdens een ochtendloopje schielijk kwam te overlijden. Een houten kruis, gemaakt door zijn vriend, Patrick Dekyver, hangt er ter herdenking..

Wat verder razen de auto's over E17. De Gavers en de E17 hebben een niet aflatende haat-liefde verhouding : want ook al zorgt de E17 hier wel voor de ietwat storende geluidsoverlast, zonder de aanleg van die E17 was er van "De Gavers" wellicht nooit sprake geweest.

Zodra de kans zich voordoet, probeert de Provincie, die eigenaar is van "De Gavers" trouwens aan natuuruitbreiding te doen. Een geruststellend gevoel in deze tijden van woonkernvergroting en industrialisering. Voorbij het bosje op de rechterkant ligt zo'n net aangekocht perceel grond. De witte kleur ervan valt nogal op en wijst op een kalkrijke samenstelling. Straks wordt dit een prima voedingsbodem voor vele soorten kruiden en planten.

Op onze weg terug merken we de graslandstroken naast het Reigersbos. Geert weet er heel wat over te vertellen en wijst ons op het verschil tussen goed en verkeerd natuurbesluit. In overbemeste, te groene weiden vind je namelijk hoofdzakelijk gras. In schrale weilanden daarentegen, krijgt de natuur wel vrij spel en tref je er na jaren een bonte plantenvegetatie aan.



Via het pad langs het meer bereiken we de cafetaria aan de zeilboten. Op het buitenterras keuvelen we nog wat na over de wandeling en andere ditjes en datjes. Xavier schiet foto's "à volonté". En wij, wij dronken nog een pint en aten een "pistolé".

Marcel en Geert, in naam van de ganse groep : "Nog eens van harte dank en proficiat voor jullie zorg voor onze natuur!"

Lode



Rapper dan een ezel

Kuurne 3 oktober 2003

Vrijdagochtend 3 oktober, 6u30. De wekker gaat af. Het lijkt een gewone vrijdag te zullen worden, maar dat is het niet. Vandaag staat immers de halve marathon van Kuurne op de agenda, ook gekend als "Rapper dan een ezel". Hét grote streekrendez-vous dat je als duurloper gewoon niet mag missen. Ik neem nog gauw even mijn ochtendpols: 44, alles ok. Nog enkele stukken fruit en een kom muesli achter de kiezen en gauw de fiets op, naar het werk.

De laatste week voor Kuurne was er één van relatieve rust. In groep hadden we met trainer Marc Desmet intensief naar deze wedstrijd toegewerkt. Akkoord, een halve marathon valt dan wel niet te vergelijken met de volle marathon, maar wie op de 21 km voluit wil gaan, weet dat hij tijdens de voorbereiding en in de race zelf best niets aan het toeval overlaat.

Tijdens de ochtendbreak op kantoor stapel ik tussendoor nog gauw wat extra koolhydraten: enkele Veurnse pannenkoeken en een paar glazen Extran Citron mogen hierbij zeker niet ontbreken. Sinds enkele weken heb ik echter "flanellen" benen. De laatste doorgedreven tests op de piste waren wel bevredigend maar niet echter super. Is dit het gevolg van de nakende herfst of betaal ik hier de tol van het lange en zware wegseizoen? Misschien beiden wel. Bijgevolg heb ik wijselijk mijn ambities wat teruggeschroefd. Mijn 1u17 van vorig jaar en mijn tweestrijd met Lucien Taelman zitten er vandaag niet in.

16u30. In de gutsende regen fiets ik naar huis toe. Jongens, wat moet dat straks worden met zo'n hels weer? Mijn sporttas staat al sinds gisteren klaar. Dus kan ik nu wat tijd vrijmaken voor een kwartiertje bewust relaxen.

17u30. Op weg naar Kuurne dwalen mijn gedachten af naar "AZW-coming-man" Dieter Vandewalle, die ook al achter het stuur moet zitten. De 21-jarige Rekkemnaar kan straks brokken maken want zo laat in het seizoen zit hij nog opvallend fris. Bij de start zie ik hem vlak voor mij in de eerste rij opduiken. Hij weet mijn schouderklopje te appreciëren. De avond valt, het is 16 ° warm, opgehouden met regenen en windstil. Perfecte omstandigheden.

Het startschot klinkt. Vooral oppassen nu in het nerveuze gedrum. Jan Vervaeke en Michel Dagrain lopen enkele meters voor mij uit. Zij gaan voor 1u15 en ik weet wat me te doen staat: rustig blijven. Het groepje met Katia Merlin zint me echter wel. Hoe zou dat komen? Hierover heeft Marc heeft me niets verteld.

Het snelle parcours in Kuurne gaat over een aanloopronde van 1 km en 5 grotere rondes van 4 km. Op een aantal plaatsen kan je de lopers tweemaal zien voorbijkomen. De toeschouwers staan er in dichte drommen. Je hoort je naam links en rechts roepen. De adrenaline bruist volop. Het vlotte commentaar van de speaker, het kermisgedruis, de verlichte winkelstraten, de vele toeschouwers en de uitzonderlijke prijzentaal maken van deze wedstrijd ieder jaar opnieuw een voltreffer van formaat. Wie hier mag lopen, voelt zich "King For One Day". Dat kan ik je verzekeren.

Drie ronden lang weet ik me, tegen mijn natuur in, gedeisd te houden. Pas na de 4de doorkomst valt ons groepje uit elkaar. Stap voor stap dicht ik de kloof met veteraan Eddy Delanghe. De pijnscheuten in mijn zij, zoals vorig jaar toen ik Jan Vervaeke op de hielen zat, wil ik nu ten alle prijze vermijden. Hoe zou het trouwens met Dieter zijn en met Michel, Jan, Carlo en de andere AZW-ers? Dieter moet nu toch al aan zijn laatste kilometers toe zijn. In mijn eindrush naar de finish kan ik nog een tandje bijsteken. Het resultaat van mijn verstandige aanpak. Ik finish wel ruim 2 minuten boven mijn besttijd maar voel me toch heel gelukkig.

Tijdens de cooling-down bots ik op de trouwe AZW-aanhang met o.a. Thomas en Luc die me informeren over Dieter: 1u10min38sec. Bèrè! Surf naar www.rapperdaneenezel.be voor nog méér info

Proficiat aan alle AZW- atleten! Van harte dank aan de vele supporters!. Zorg dat ook jij er bij bent op vrijdag 1 oktober 2004.

Vredesloop 25 oktober 2003 - IEPER

Om de conditie terug op peil te brengen en wat snelle kilometers te lopen, na een kwakkeljaar met nogal wat knie- en andere blessures, leek een wedstrijd een goed alternatief voor een tempoloop in de Gavers. Dan maar de "jogging" en marathons" ter hand genomen en een wedstrijd uitgezocht.

De jogging van de vredesloop in Ieper over een afstand van 6 km zou het worden.

In vredestad Ieper kan je niets anders verwachten dan dat de Vredesloop ook echt "lopen voor de vrede betekent".

Nu is het algemeen geweten dat lopers een v(w?)reed(t)zaam volkje zijn en is er ook nogal wat volk op afgekomen, waaronder 6,7, 8 ? Gavertrimmers.

Een goed clubklassement was dus goed mogelijk.

Vervuld van vredelievende gedachten begaf ik mij dan iets voor drie naar een parkje aan de achterkant van de Lakenhallen voor de start van mijn 6 kilometer.

Het startschot weerklonk wat magertjes onder het geluid van intens

koekedoosgetrommel (of zoiets) en weg waren we.

Het werden lastige kilometers enerzijds door een bochtig parcours en

anderzijds door felle tegenwind, maar allé het waren maar 6 km.

In de wedstrijd over 12 km deden de anderen het ook goed en zo behaalden we dan collectief een 3^{de} plaats (met trofee) en een prijs van 25 euro.

De après-run en prijsuitreiking vond plaats in de Lakenhallen waar je de dorst kon lessen met een glaasje mierzoete thee of een pot gerstenat.

De trofee is te pronk gesteld in het cafetaria van de sporthal en de 25 euro werden vredevol in de kas van de Gavertrimmers gestort.

Dedoncker Nick

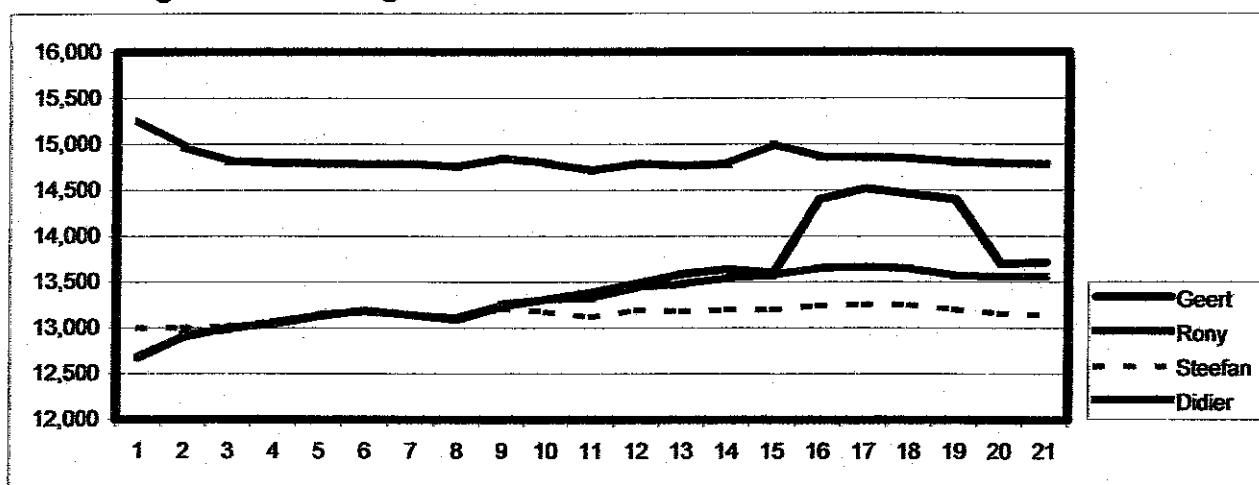


leper heeft ook nog een geleerd staartje. Enkele deelnemers hebben hun kilometertijden opgenomen en achteraf met de nodige moeite tot twee grafieken verwerkt. Bestudeer maar even.

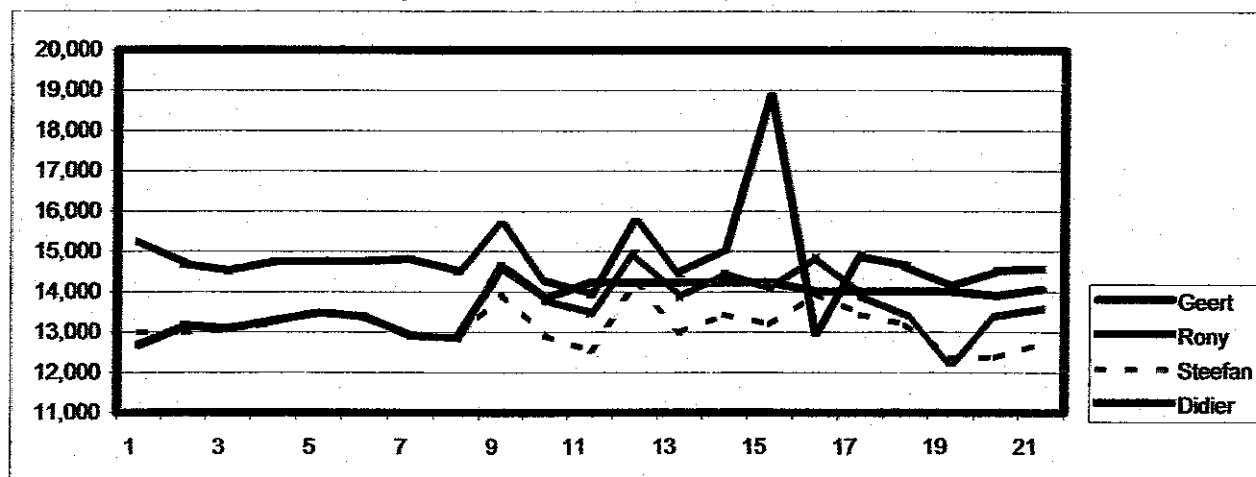
We beginnen met de gegevens:

km	Geert	Rony	Steeфан	Didier						Geert	Rony	Steeфан	Didier
1		0:04:44	0:04:37	0:03:56	284	284	277	236	12,676	12,676	12,996	15,254	
2	0:09:18	0:09:17	0:09:14	0:08:01	274	273	277	245	13,139	13,187	12,996	14,694	
3		0:13:52	0:13:50	0:12:09	275	275	276	248	13,091	13,091	13,043	14,516	
4		0:18:23	0:18:22	0:16:13	271	271	272	244	13,284	13,284	13,235	14,754	
5	0:22:51	0:22:50	0:22:49	0:20:17	267	267	267	244	13,483	13,483	13,483	14,754	
6		0:27:19	0:27:18	0:24:21	269	269	269	244	13,383	13,383	13,383	14,754	
7		0:31:58	0:31:56	0:28:24	279	279	278	243	12,903	12,903	12,950	14,815	
8		0:36:38	0:36:36	0:32:32	280	280	280	248	12,857	12,857	12,857	14,516	
9		0:40:44	0:40:54	0:36:22	246	246	258	230	14,634	14,634	13,953	15,652	
10	0:45:05	0:45:05	0:45:33	0:40:34	260	261	279	252	13,846	13,793	12,903	14,286	
11		0:49:32	0:50:20	0:44:52	253	267	287	258	14,229	13,483	12,544	13,953	
12		0:53:33	0:54:34	0:48:41	253	241	254	229	14,229	14,938	14,173	15,721	
13		0:57:53	0:59:11	0:52:50	253	260	277	249	14,229	13,846	12,996	14,458	
14		1:02:02	1:03:39	0:56:49	253	249	268	239	14,229	14,458	13,433	15,063	
15	1:06:11	1:06:18	1:08:12	1:00:00	253	256	273	191	14,229	14,063	13,187	18,848	
16		1:10:20	1:12:30	1:04:37	257	242	258	277	14,008	14,876	13,953	12,996	
17		1:14:39	1:16:58	1:08:39	257	259	268	242	14,008	13,900	13,433	14,876	
18		1:19:08	1:21:31	1:12:45	257	269	273	246	14,008	13,383	13,187	14,634	
19	1:23:18	1:24:02	1:26:22	1:17:00	257	294	291	255	14,008	12,245	12,371	14,118	
20	1:27:37	1:28:31	1:31:13	1:21:08	259	269	291	248	13,900	13,383	12,371	14,516	
21	1:31:53	1:32:56	1:35:56	1:25:15	256	265	283	247	14,063	13,585	12,721	14,575	

De eerste grafiek met de gemiddelde snelheid:



De tweede grafiek met de gemiddelde snelheid per km:



Kain – Mont de la trinité 11/11/2003 12,8 km

08.00 u

De dag dat de meeste lopers kiezen voor Ploegsteert reed ik met een viertal vrienden, w.o. Jozef Debaveye, richting Doornik voor de wedstrijd in Kain.

Wij waren zoals gewoonlijk bij de eersten ter plaatse.

De inschrijvingstafel was juist klaargezet.

Eerst nog een koffietje drinken en nadien de kleedkamer opzoeken om ons om te kleden en aan de opwarming te beginnen.

Een viertal kilometer inlopen op een stuk van het parcours om daarna onze wedstrijd kledij aan te trekken waaronder ook het Gavertrimmers-singlet.

De korte wedstrijd van 4 km is dan al begonnen.

Ik schat een 100-tal deelnemers.

10.00 u

Ik sta helemaal vooraan bij de start van de lange afstand achter mij de hete adem van de 600 andere deelnemers.

Ik probeerde een stuk mee te lopen met de besten, doch na 400 m besluit ik wijselijk mijn tempo redelijk te verlagen, want het eerste obstakel doemde op namelijk een klim op een brug.

Na kilometer 2 begint de eigenlijke beklimming van de Mont St Auber.

De eerste paar honderd meters gaan goed, maar dan wordt het menens.

Ik passeer veel lopers (zelfs stappers) die veel te rap gestart zijn, maar word op mijn beurt ook gepasseerd door beter klimmers.

Na kilometer 3 denkt men het zwaarste gehad te hebben, maar dan komt het steilste stuk naar de top nog.

Aan de "vermoedelijke" juichen vele toeschouwers ons toe en denken we dat de klim eindelijk afgelopen is, doch moeten we nog een stuk op kasseien naar de top lopen.

Je denkt hier van een beetje op adem te kunnen komen, maar dan begint de afdaling waar je toch moet opletten voor de natte bladeren en dus het wegglijden.

Het landschap is prachtig, maar als je loopt voor een resultaat heb je niet te veel tijd voor sightseeing.

De rest van de wedstrijd is nooit plat.

Bij kilometer 12 moet je terug die brug op en af.

Hier kan je zeker (als je nog goed zit) nog een paar deelnemers passeren.

Bij de afdaling begint eindelijk de (lange) spurt naar de streep, de laatste krachten gebruiken.

Over de aankomstlijn gekomen feliciteer ik de lopers voor en achter mij en kijk dan naar mijn tijd.

00.52.40 u ! Ik ben content.

Een verschil van vier minuten met de vorige keer.

Aan de aankomst doen we ons te goed aan warme dranken o.a. groente- en tomatensoep, thee of koffie.

Maar het is te koud om lang te blijven staan en ik moet nog uitlopen.

In de kleedkamer komen mijn vrienden samen en is iedereen blijkbaar tevreden over zijn prestatie en tijd, behalve die ene die tijdens de beklimming meer moest wandelen dan lopen.

De beste van ons groepje was Erwin Vuegen. Hij staat op het podium als 2^{de} veteraan.

Bij de tombola krijgen we allemaal een mooie prijs en besluiten we om volgend jaar (indien gezond van lijf en leden) terug te komen.

Franky Vandoorne



HET GEHEIM VAN DE EEUWIGE JEUGD

Het loperspeleton van de Gavertrimmers bestaat voor het grootste deel uit 40-plussers. Ook de ons omringende loopclubs tellen heel wat veteranen in hun rangen.

Runner's World brengt deze maand een special omtrent deze "masters" want zo worden ze sinds kort in atletiekringen genoemd.

Hiervan volgt een korte samenvatting met tal van hints.

- 1. Plan wekelijks minstens 1 rustdag.**
- 2. Train maximum 1 keer per dag.**
- 3. Hou rekening met je natuurlijke handrem : je verlaagde hartslag.
Maar compenseer dit met een optimale energieverdeling.**
- 4. Kies een bosterrein als ondergrond.
Mijdt evenwel het mulle zand.**
- 5. Herhaal dagelijks je lenigheids- en stretchingoefeningen.
Loop liever een aantal km minder maar doe enkele oefeningen meer.
Stretch zeker na elke loop.**
- 6. Besteedt extra aandacht aan de achillespees met kuitoefeningen.
Ook evenwichtsoefeningen en loopscholing werken preventief.**
- 7. Hou vooral rekening met bekken, lage rug en buik.
Te veel lange duurlopen leiden hier tot overbelasting.**
- 8. Bouw gestadig je trainingen op.**
- 9. Plan niet te ver vooraf.**
- 10. Blijf genieten van elke training of wedstrijd.**

Runner's World volgde 100 veteranen gedurende 1 jaar.
In die tijdspanne liepen er slechts 40 geen blessure op.
Zorg dus dat je bij die groep hoort.

Begin er nog vandaag mee !

GOOI HET OOK EENS OVER EEN ANDERE BOEG en GA CROSSEN

Niet dat Geert Verschaeve en ik vooraf het artikel in Runner's World hadden gelezen, als rechtschapen veteranen hebben we gewoon onze intuïtie gevolgd en kozen we voor wat meer afwisseling, begeleiding en een zachtere ondergrond.

Sinds enkele weken hebben we namelijk onze spikes aangetrokken. Ik besef heel goed dat wij hierdoor onder de Gavertrimmers geen buitenbeentjes vormen want Gilbert Ollevier, Lucien Lefevre, Franky en Didier Derammelaere – sorry, als ik er nog enkele vergeet – betwistten reeds menige winter een aantal veldloopwedstrijden bij de niet-aangeslotenen.

Wij echter, sloten ons aan bij AZW en treden hierdoor aan in de VAL-crossen. De afstand is weliswaar iets langer maar valt nog altijd best mee. Een atletiekregel zegt dat een cross altijd 30 % zwaarder is dan een wegwedstrijd over dezelfde afstand. Wij lopen dus in feite 8 à 9 km. Die afstand is perfect te combineren met de reguliere trainingen en past goed in elke opbouwperiode.

Veldlopen is om meerdere redenen aan te bevelen : je wint er heel wat kracht bij, je loopt op een zachtere ondergrond en je hebt toch iets om naar uit te kijken tijdens de lange winterperiode. Niets hoeft, alles kan.

In Deinze was Geert nog niet present. Maar tijdens de Cross-cup te Roeselare streden we de ganze wedstrijd samen. We finishten beiden binnen de eerste 30 en Geert was me net voor. Niet slecht voor zijn eerste optreden.



Tijdens de Jongerencross te Waregem maakten we er op de hyppodroom opnieuw een felbevochten strijd van zoals bijgaande foto getuigt. Ik finishte 9^{de} en Geert 11^{de}.

Opvallend is trouwens hoe goed je na een cross van je zware inspanningen herstelt. Diep gaan op straat heeft duidelijk een veel grotere impact op je gewrichten. Ik kan het iedereen sterk aanbevelen.

Wanneer jullie dit lezen, hebben Geert en ik wellicht al de Deerlijkse Kerstcorrida gelopen. De

tijdsverschillen zullen hier heel wat groter zijn want Geert loopt de 15 km en ikzelf probeer het op de 5 km. Maar van één zaak ben ik zeker : onze resultaten zullen mogen gezien worden. En dit vooral dankzij die deugddoende cross-trainingen.

Het proberen waard !

PASSIE, VAN POOL TOT EVEREST

Kortrijkzaan Hogan Beernaert wil in 2005 naar de magnetische noordpool

Hogan Beernaert (45) en zijn levensgezellin Sylvie Nuitten (33) trekken al dertien jaar samen de wereld rond. 'Trekking' in de meest avontuurlijke en pure betekenis van het woord. Te voet door Azië, met de rugzak, overnachten in de tent of bij de plaatselijke bevolking, kampvuurtje stoken, droogvoeding in zakjes, ongedierte in het haar en de kleren, van de ene cultuurschok naar de andere...

Hogan Beernaert heeft de reismicrobe geërfd van zijn vader die vroeger in het Kortrijkse naar 'Explorations du Monde' trok, documentaire-avonden vol adembenemende reisverhalen.

Hogan Beernaert: "Hij bracht altijd dikke boeken mee waarin de reisoverturen besproken werden. Ik las en keek daarin en geraakte steeds meer gefascineerd. Ik droomde steeds intenser van avontuurlijke expedities. De microbe sloeg progressief toe. Skikampen als scholier, sport-schoon in Brugge, marathons, duurloop, ultraloop van 100 km..."

Bergbeklimmen was een volgende logische stap. Hoger en hoger. De Everest? "Nee, er vallen ten eerste te veel doden. En de klim is te duur. 50.000 dollar per persoon, exclusief de uitrusting. Dat is de minimumprijs. Als je een hoogtesherpa wil meekrijgen, betaal je bijvoorbeeld nog eens 1250 euro extra."

6000 meter en hoger

Hogan en Sylvie begonnen 'bescheiden': met trekkings naar basiskampen, 5000 meter hoog. De aanloopzone dus naar de supergiganten niveau Everest, Makalulu en Dhaulagiri, knapen van 8000 meter en meer. "In 2000 hebben we in Nepal de besneeuwde Mera Peak bedwongen, 6540 meter hoog. We zijn dat jaar ook heel Indië doorgetrokken. De trip heeft vijf maanden geduurd, een bezoekje aan Maleisië inbegrepen. We zijn daarna bij wijze van extraatje nog 4000

km per jeep doorheen Mongolië getrokken. Met onze tent in de koffer. Een van de prachtigste landschappen die ik ooit heb gezien. Onvergetelijk. Het is wel een moeilijk bereikbaar land omdat de politie er heel corrupt is. Ze doen je stoppen en eisen geld. Zomaar."

Hogan en Sylvie trokken ook naar Zuid-Amerika. Door Peru, Bolivia (de Huyana Potosin, 6088m), Ecuador, waar ze de vulkaan Chimborazo (6310m) wilden overwinnen.

Hogan Beernaert: "Het was een gesponsorde trip. Als we een berg van 6000 meter haalden, zou een aantal mecenasen geld stoppen in het Harlekino-project. Dat is een v.z.w. die vakantiecampen en trektochten in de bergen organiseert voor kansarme jongeren. Maar onze eerste poging mislukte door het slechte weer. We hebben de eerste ontgoocheling verwerkt en zijn enkele dagen later met vernieuwde moed en een gids aan een tweede poging begonnen. Met succes. Harlekino heeft toen met het sponsorgeld een camionette gekocht waarmee ze een aantal kinderen voor een klimkamp naar de Alpen konden brengen."

Pooltocht

Hogan Beernaert heeft naast bergklimmen nog een tweede passie: pooltochten.



Hogan Beernaert zoekt nog sponsors om zijn tocht naar de magnetische noordpool te helpen financieren.

In 2005 wil hij heel Canada overvliegen en vanaf Resolute Bay 'te voet' over de noordelijke ijszee of Arctische oceaan naar de magnetische noordpool trekken. Dit onder peterschap van Dixie Dansercoer en Alain Hubert, de twee Belgen die vorig jaar vanuit Siberië vertrokken voor een 2.400 km lange tocht, de langste die mensen ooit zonder hulp over de Noordpool ondernamen. Door een samenloop van omstandigheden - ziekte van Hubert en het extreem warme weer - moesten ze na 363 km opgeven.

Hogan Beernaert: "Resolute Bay is het meest noordelijke punt ter wereld waar een vliegtuig op arctische grond kan landen. Het wordt een voet- en skitocht van ongeveer 700 kilometer over het pakij, met supersterke sledes van 120 kilogram. De sledes zijn ook waterdicht, want af en toe zullen ze over of door open water moeten. We leggen 100 km per week af. Als we van pech gespaard blijven tenminste. De enige bakens in dit eindeloze sneeuw- en ijslandschap zijn een meteostation van de Canadese staat, één (laatste) landingsbaan voor vliegtuigen om de streek te bevoorraden en één hotelletje. Het vriest in dat niemandsland tot min 50 graden. Je komt er sporadisch een rijke Arabier tegen die tot daar is gevlogen om daarna te kunnen pronken dat hij op pakweg 83 graden noorderbreedte heeft gestaan."



Ijslandingsbaan

Hogan Beernaert heeft in april van dit jaar alvast een week met een Noo 'getraind' in ijsland. "Een heel gevarieerd klimaat. De ene dag zon, 's andere daags regen, mist, min 25°C, extreme nachtkoude, ... Je moet zorgen dat alles droog blijft, wat zeker niet evident is. Dat was echt afzien."

De meeste poolexpedities trekken richting geografische noordpool. Het zijn 'toeristische' expeditiecrises, onder andere per nucleaire ijsbreker, krachtig genoeg om door pakij van meer dan 5 meter dik te boren. Hogan Beernaert heeft voor zijn survivaltocht naar de magnetische noordpool ook vervoer nodig. Een vliegtuig bijvoorbeeld, om hem op te pikken als het doel is bereikt. "Probleem: die vliegtuigen zouden in één trek naar ons moeten komen overvliegen, maar dat is praktisch niet haalbaar. Het kan stormen, we moeten zelf een landingspiste van 200 tot 300 meter aanleggen op voldoende dik en vlak ijs, ... We zijn daarom als alternatief op zoek naar helikopters die gemakkelijker een (tussen-)landing kunnen maken op het ijs."

Als de vliegtuigen omwille van bijvoorbeeld al te barre weersomstandigheden niet ter plaatse geraken, moet de hele procedure opnieuw gestart worden. Met het extra prijskaartje erbovenop. En met het risico dat wij afdrijven op die grote ijsblokken. "Om me tegen die meerkost te wapenen, ben ik op zoek naar een verzekeraar die het risico wil dekken." Inderdaad een meerkost want de trek naar de magnetische noordpool kost aan de basis 12.500 euro. Die som wordt voor een deel gesponsord. Om nog wat extra centen in kas te krijgen, geeft Hogan Beernaert zelf ook ervaringsvoordrachten of diaprojecties voor bedrijven. Als 'opwarmer' zou Hogan Beernaert, met zijn Franse vriend Serge en een gids volgend jaar al de trek van 200 km naar de geografische noordpool wagen. Van de 80ste tot de 90ste breedtegraad dus. Hogan Beernaert: "En in 2006 steken we Groenland over". Te volgen.



Wedstrijden 1e kwartaal 2004

Datum	Wedstrijd	Uur	Afstand
3/01/04	Nieuwjaarscorrida - Lombardsijde	14:30	10 km
4/01/04	4e Teutenbosloop - Lommel (O-VI)	10:15	9 km
10/01/04	7e Leopoldsloop - Waterfliet	14:00	21 km
18/01/04	7e Dirk Martens Corrida - Aalst	16:30	12 km
8/02/04	TIEGEM-HARELBEKE	8:00	14,58 km
21/02/04	8e Leopoldsloop - Waterfliet	14:00	27 km
29/02/04	Oostende - Brugge - 10 miles	11:00	16 km
14/03/04	Halve Marathon - Torhout	10:30	21 km
		9:15	7 km



uitslagen



Ma 21/07/03 Roeselare

5,4 KM (aank. 133)

55 Linda Verheye	0:25:27	105 Rita Melsens	0:29:47
------------------	---------	------------------	---------

14 KM (aank. 140)

13 Franky De Rammelaere	0:49:27	32 Didier De Rammelaere	0:53:26
-------------------------	---------	-------------------------	---------

Za 16/08/03 7de Lampeloop Marke

Dames 5 KM (aank. 11)

4 Linda Verheye	0:22:47
-----------------	---------

Heren 10 KM (aank. 38)

11 Geert Verschaeve	0:37:32	24 Jozef Debavye	0:42:12
15 Johan Christiaens	0:38:57	35 Martin Pauwels	0:51:27
16 Bart Oosthuyze	0:39:05		

Vr 12/09/03 3de jogging "Run for Fun" Bavikhove

Dames 7,890 KM (aank. 9)

2 Linda Verheye	0:36:26	9 Nadine Vandekkerchove	0:44:53
8 Rita Melsens	0:43:37		

Heren 10,520 KM (aank. 65)

12 Lode Schamelhout	0:39:27	38 Wim Declercq	0:42:58
16 Geert Verschaeve	0:39:52	39 Philippe Van Enis	0:43:22
20 Johan Christiaens	0:40:16	41 Franky Vandoorne	0:44:03
28 Frederic Creupelandt	0:41:23	45 Jozef Debavye	0:44:39
29 Serge Bekaert	0:41:25	63 Lucien Lefevre	0:53:52
33 Guido De Praitere	0:42:17	65 Gilbert Ollevier	0:59:58

Zo 14/09/03 Flanders Fields Marathon (aank. 704)

7 Franky De Rammelaere	2:45:25	174 Eric De Rammelaere	3:32:08
49 Didier De Rammelaere	3:05:44		

Vr 19/09/03 13de Kermisjogging Harelbeke

dames 6,6 KM (aank. 14)

7 Inge Huysentruyt	0:28:04	10 Rita Melsens	0:34:38
5 Linda Verheye	0:29:55	12 Nadine Vandekkerchove	0:37:03
6 Liane Holvoet	0:30:35		

heren 13.2 KM (aank. 76)

10 Lode Schamelhout	0:48:00	30 Serge Bekaert	0:52:31
14 Geert Verschaeve	0:49:30	34 Philippe Van Enis	0:53:23
19 Frederic Creupelandt	0:50:34	35 Guido De Praitere	0:53:41
25 Andy Carlier	0:51:31	38 Wim Declercq	0:54:11
28 Johan Christiaens	0:52:06	67 Lucien Lefevre	1:12:30

Vr 19/09/03 Provinciaal wegkampioenschap Dadizele 9KM (aank. 136)

6 Franky De Rammelaere	0:31:29	49 Eric De Rammelaere	0:40:35
26 Didier De Rammelaere	0:35:03	88 Gilbert Ollevier	

Za 20/09/03 Kastanjejogging Kortrijk**5KM (aank. 77)**

37 Martin Pauwels	0:23:43	47 Lucien Lefevre	0:25:37
-------------------	---------	-------------------	---------

10 KM (aank. 67)

6 Franky De Rammelaere	0:34:32	35 Franky Vandoorne	0:41:04
------------------------	---------	---------------------	---------

Za 27/09/03 5de Zandloperijogging harelbeke**dmes 6,5 KM (aank.14)**

6 Linda Verheye	0:29:00	12 Rita Melsens	0:33:36
7 Liane Holvoet	0:29:51	13 Nadine Vandekkerchove	0:35:50

heren 10,8 KM (aank. 63)

12 Lode Schamelhout	0:39:27	28 Philippe Van Enis	0:42:27
13 Frederic Creupelandt	0:40:27	40 Jan Deprez	0:45:22
14 Johan Christiaens	0:40:28	41 Jozef Debavye	0:45:40
18 Serge Bekaert	0:41:20	43 Wim Windels	0:46:00
22 Bart Oosthuyze	0:42:00	52 Georges Van Niewenhove	0:49:03
23 Guido De Praitere	0:42:06	56 Martin Pauwels	0:50:38
24 Wim Declercq	0:42:11	58 Lucien Lefevre	0:52:06
27 Lieven Debeurme	0:42:26		

Zo 28/09/03 19de Baccara Marathon Beernem (aank. 142)

13 Franky De Rammelaere	2:45:34	108 Eric De Rammelaere	3:33:44
49 Didier De Rammelaere	3:07:03		

Zo 28/09/03 Brussels city run 20 KM (aank. 2546)

890 Rik Schedin	1:40:48
-----------------	---------

Zo 28/09/03 Izegemse massaloop 10 KM (aank. 156)

33 Andy Carlier	0:36:34	112 Martin Pauwels	0:47:05
26 Geert Verschaeve	0:36:34		

Zo 28/09/03 Lambersart (Fr.) 10 KM (aank. 515)

67 Franky Vandoorne 0:41:00

Vr 03/10/03 21 ste Rapper dan een EZEL Kuurne 1/2 Marathon (aank. 575)

40 Franky De Rammelaere	1:16:17	203 Lieven Debeurme	1:30:09
57 Lode Schamelhout	1:19:16	296 Nathalie Lietaert	1:35:45
75 Geert Verschaeve	1:20:45	311 Inge Huysentruyt	1:36:30
95 Frederic Creupelandt	1:23:06	312 William Verhaeghe	1:36:31
123 Andy Carlier	1:24:58	314 Philippe Ryssaert	1:36:34
131 Didier De Rammelaere	1:25:31	318 Franky Vandoorne	1:36:51
136 Johan Christiaens	1:25:51	394 Hans Schedin	1:41:54
140 Serge Bekaert	1:26:11	409 Rik Schedin	1:43:31
147 Stefan Canniere	1:27:09	480 Martin Pauwels	1:49:35
173 Guido De Praitere	1:28:42	555 Hubert Soenens	2:03:00

Zo 03/10/03 Estaimbourg 10 KM (aank.88)

40 Franky Vandoorne 0:43:10

Za 11/10/03 12de Dwars door Geluwe 14,6 KM (aank. 219)

12 Franky De Rammelaere	0:49:41	137 Inge Huysentruyt	1:03:46
111 Wim Windels	1:01:27	138 Rony Verhulst	1:03:47

Za 11/10/03 Jogging van Tiegem 9 KM (aank. 60)

7 Nick Den Doncker	0:30:46	40 Rik Schedin	0:39:24
9 Lode Schamelhout	0:31:17		

Zo 18/10/03 Massajogging Meubelen De Olifant 10KM (aank. 230)

13 Franky De Rammelaere	0:34:54	125 Rik Schedin	0:44:27
40 Didier De Rammelaere	0:38:24		

Za 25/10/03 De zevnde Käthe Kollwitz Vredesloop

6 KM (aank. 136)

4 Nick Den Doncker	0:19:41	50 Martin Pauwels	0:26:26
16 Franky Vandoorne	0:22:37		

12 KM (aank. 120)

6 Franky De Rammelaere	0:39:59	79 Inge Huysentruyt	0:52:01
26 Didier De Rammelaere	0:44:22	79 Bart Oosthuyze	0:52:01
64 Rik Schedin	0:49:29		

Wo 29/10/03 Armentieres (Fr.) 10 KM (aank. 69)

45 Franky Vandoorne 0:40:45

Zo 09/11/03 Bellefontaine (Lux.) 8,5 KM (aank. 154)

2 Franky De Rammelaere	0:30:35	9 Didier De Rammelaere	0:33:55
------------------------	---------	------------------------	---------

Di 11/11/03 Ploegsteert

8KM (aank. 2528)

1002 daniel Declerck	0:40:27	1749 Hans Schedin	0:46:12
----------------------	---------	-------------------	---------

21 KM (aank. 1672)

32 Franky De Rammelaere	1:14:13	530 Philippe Ryssaert	1:33:51
75 Geert Verschaeve	1:19:14	536 William Verhaeghe	1:33:56
194 Didier De Rammelaere	1:25:31	625 Steefan Dekeyser	1:35:55
380 Johan Christiaens	1:30:09	719 Inge Huysentruyt	1:38:13
457 Geert Vandevijver	1:32:05	736 Georges Van Niewenhove	1:38:33
494 Rony Verhulst	1:32:57	1507 Hubert Soenens	2:00:40

Di 11/11/03 Mont de la Trinite Kain 12,8 KM (aank. 600)

128 Frany Vandoorne	0:52:40	272 Jozef Debavye	0:57:32
---------------------	---------	-------------------	---------

Zo 16/11/03 Rumes Doornik (aank. 395)

58 Frany Vandoorne	0:36:16
--------------------	---------

Gelieve alle uitslagen voor het boekje te bezorgen aan Jan Schedin

DE BLADWIJZER Marktstraat 83 8530 Harelbeke 056 70 26 36	FRITUUR HARRY & MONIQUE ZWEVEGEM
DIETISTE MARIE-ANN BELAEN Deerlijksesteenweg 11 8530 Harelbeke 056 70 40 03	DE DUYSANT PERYCKELS St Jansstraat 29 8500 Kortrijk 056 21 54 63
FINA STATION JACHRISS Kuumsestraat 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 8530 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 Lendelede 051 30 54 29
LOTTO JOKER CENTRUM (krantenboetiek Rigolle Dirk) Wandelingstraat 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 0497 181768
DRUKKERIJ VANDEPUTTE Graaf boudewijn I-straat 27-29 8530 Harelbeke 056 71 11 38	DELSPORT VREDESTRAAT 72 8790 WAREGEM 056 60 30 29