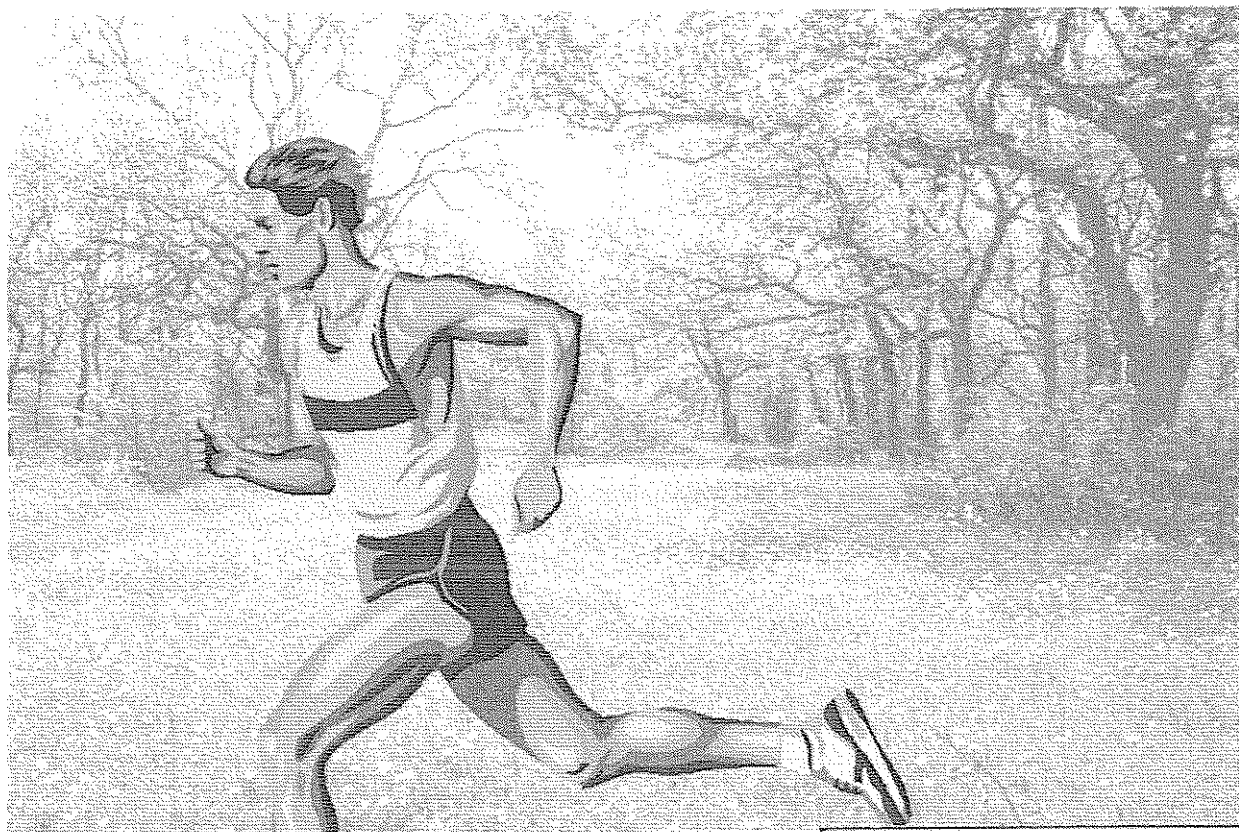


de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



 **ACCENT**
zelfklevende etiketten

DEXIA
Bank HARELBEKE

 **DVV**
Verzekeringen
Jo Claerhout

F. D G

nr 41
juli 2005

MEUBINEX
Carpet Convertors

citibank
Gentsestraat 32 Harelbeke



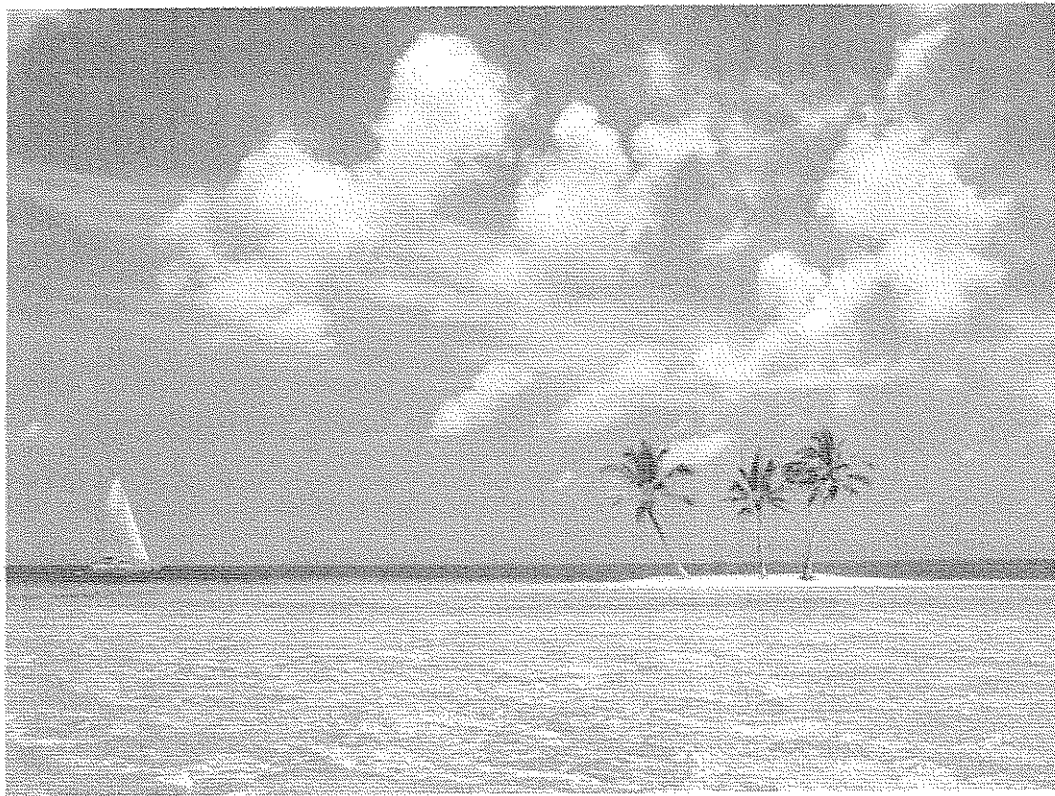
SPANO n.v.

CREATIEF
grafisch bureau



TRAITEUR
MESTDAGH

Daar is de zomer, daar is ons vakantiestekje ...



We verwelkomen alvast (sedert vorige lijst) drie "oude" nieuwe leden:

Wietendaele Ronald, Verbauwheide Kristof en Vandeputte Griet

Kledij (nogmaals):

Nog 10 trainings (8 M en 2 S, 't zijn grote maten)

Nog blauwe speciale T-shirts (vijftiental)

Nog roze singlets (gratis voor de nieuwe leden)

Op is op !

Als je iets wil :

Mensana (nogmaals):

U herinnert zich het berichtje rond speciale testen door Mensana uitgevoerd ?

Dit gaat uiteindelijk niet door onder deze noemer, maar de provincie promoot naar de clubs toch zo'n test en betaalt van de 50 euro er zelf 30 , dus de kostprijs zou slechts 20 euro zijn. We moeten met de sportdienst van Harelbeke nog een datum afspreken (waarschijnlijk een zaterdag in het najaar) want voor die prijs geraken we wel aan een tiental geïnteresseerden.

Op tijd en stond krijg je nog informatie.

Nike loopschoenen:

We zijn ook op zoek naar een geschikte datum (ook ergens in het najaar) om Geert

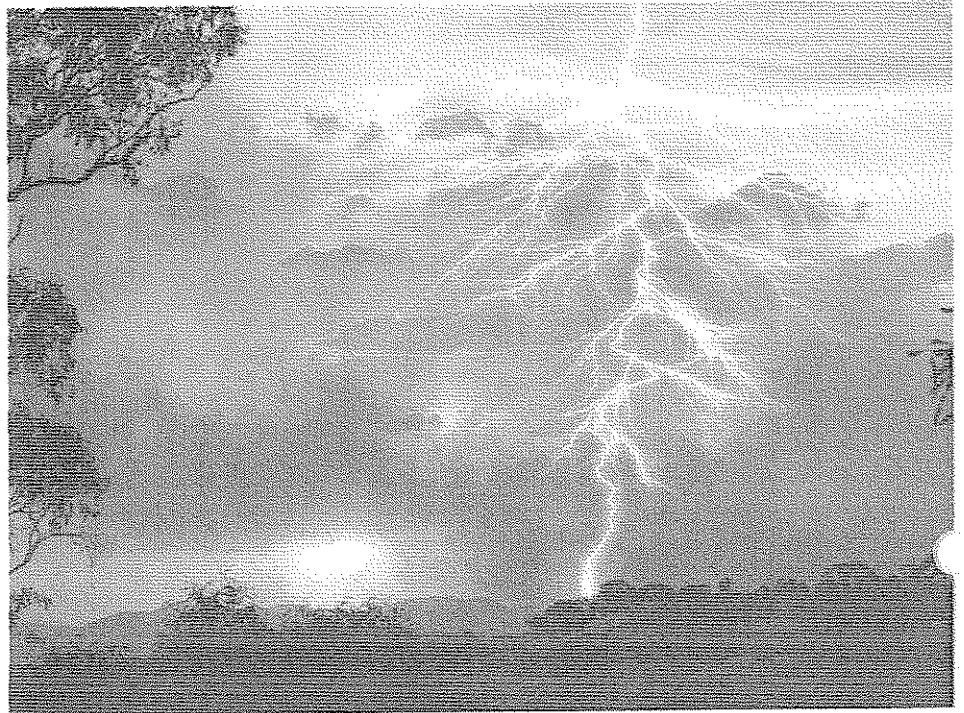
Deruddere te ontvangen.

Geert komt uitleg geven over loopschoenen

Nike, met testmogelijkheden en ontbijt aanbod.

In Lauwe werd zoiets een groot succes, waarom bij ons niet

U hoort er nog van



Wat valt er nog allemaal te lezen in dit nummer:

- Inleiding en algemeenheden
- Aankondiging verrassingsloop 2005
- Verslag Leie Corrida te Lauwe door Guido, aangevuld met enkele wedstrijdfoto's
- Verslag en foto's van Run je Fit
- Verslag van de Nacht van Vlaanderen door Guido
- Medische wetenswaardigheden door Vergauwe Philippe
- Alles over loopletsels, de eerste kopies uit een verschrikkelijk interessant boekje (gekregen van Philippe Van Enis). In de volgende Gavertrimmers komt telkens het vervolg. Dus bijhouden !
- Wedstrijdaankondiging
- Uitslagen voorbije maanden
- Wedstrijden 3^e kwartaal

Veeeeeeeeel leeeeeeesgenot,

Xavier

Goeie gewoonten verandert men niet, dus voor de 12^{de} maal ...

Verrassingsloop

Vrijdag 26 augustus 2005

Plaats: Verrassing

Parkoers: Verrassing

Inrichters: Verrassing

Juist, de verrassingsloop sluit naar oude gewoonte de verlofmaanden af.

We spreken af om 18.30 u aan de sporthal te Harelbeke en met de auto gaan we naar de officiële startplaats.

Voor jullie een verrassing, voor ons (straks) een weten.

We sluiten de avond af met spijs, drank & vertier.

Wil je er terug bijzijn?

Contacteer: Xavier Deprez,

of email: (naam en aantal personen vermelden)

Kostprijs: 14,00 euro voor volwassenen (+18) en 10,00 euro voor de jongeren.

Gelieve het correcte bedrag over te maken op rekening: 068-2119988-80 van de Gavertrimmers (naam & aantal vermelden)

Wees erbij !!!

Leie-Corrída Lauwe

Gisteren zondag 12/6 waren 8 Gavertrimmers aan de slag te Lauwe tijdens de 1^{ste} Leie-Corrída aldaar.

Een nieuwe wedstrijd en dat zullen de Gavertrimmers geweten hebben ...

Immers op 1 mei laatsleden werden wij uitgenodigd voor een verbroedering aldaar waar hun wedstrijd is voorgesteld geweest.

De club uit Lauwe , die amper anderhalf jaar bestaat , heeft een puike prestatie geleverd met hun organisatie.

Op een prachtig doch licht heuvelachtig parcours hier en daar , werden 135 atleten op pad gestuurd.

Even daarvoor voor de recreatieloop 119 deelnemers.

Ook de kids kwamen aan hun trekken tijdens de kids-run. 2

Gavertrimmers , Nadine en Martin , namen deel aan de recreatieloop van 6,25 km. Op de prestatieloop stonden Johan , Wim , ikzelf , Rony , Phillipe Vergauwe en Patrick Verhaeghe aan de start.

De wind was een klein beetje de spelbreker doch er werden mooie prestaties geleverd. Bekijk gerust eens de uitslagen van iedereen in de gelijknamige rubriek.

Nadien was het gezellig vertoeven in de feestzaal die uit zijn voegen barste tijdens de prijsuitreiking.

Met een leuk pakketje en sommigen onder ons daar bovenop nog een leuk tombolaprijsje , keerden we tevreden huiswaarts.

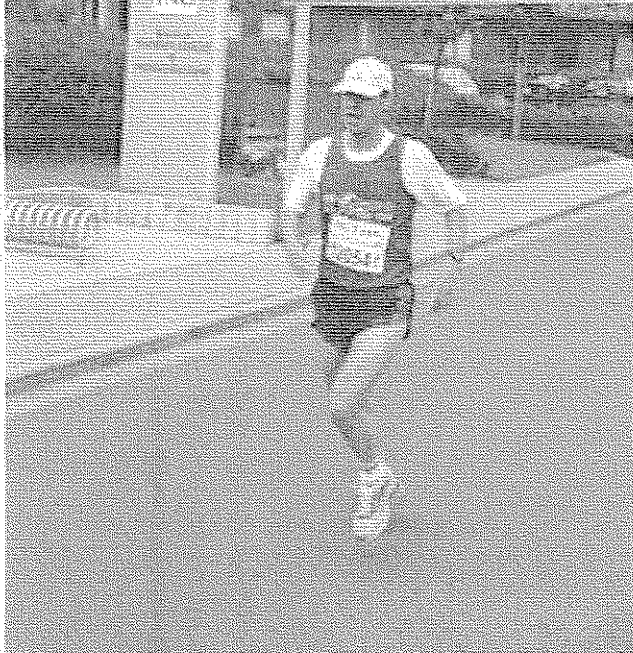
Nu al uitkijkend naar de nacht , straks in Torhout voor alweer een nieuwe uitdaging !!

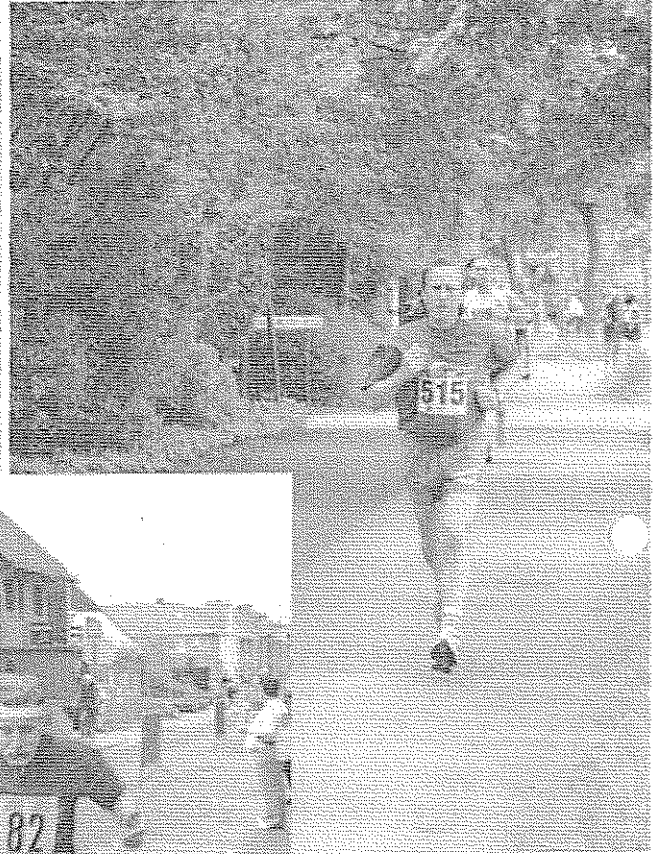
Guido

**WE VULLEN AAN MET EEN GREEP UIT DE LOOPFOTO'S
VAN DE VERSCHILLENDE WEDSTRIJDEN IN DE VOORBIJE
MAANDEN.**



ING





RUN JE FIT te Harelbeke,

Ergens voor de paasvakantie hadden we met een aantal Gavertrimmers een vergadering met de CM (christelijke mutualiteiten).

De CM smeedde het snode plan om in Harelbeke in samenwerking (uitwerking dus) met de Gavertrimmers (Erik Kerkhof en Linda Verheye zitten in het CM bestuur en zodus...) een "Run Je Fit" in te richten.

Het gaat hem in feite over een groep niet-sportievelingen die we in 10 weken tijd proberen een 5 km-loop tot een goed einde te laten brengen.

De CM zorgde voor de reclame, de inschrijvingen enz.

Wij zorgden voor een werkschema, een uurrooster, enz.

Negentien dapperen (17 vrouwen en 2 mannen) begonnen eraan.

Via een plezant en afwisselend wandel-loop schema (steeds meer lopen en minder wandelen) vlogen de tien weken voorbij.

Telkens op maandag en donderdag om 18.30 was iedereen op post.



Helaas vielen er een paar af (kwetsuren) maar maandag 20 juni was de finale er. Via een mailke werden zoveel mogelijk Gavertrimmers opgetrommeld om de "loopstudenten" te begeleiden bij hun examen: 5 km lopen.

Massaal waren jullie aanwezig en we stellen dat ten zeerste op prijs.

Achteraf was het gezellig toeven op het terras van het cafetaria met een natje en een droogje.

Volgend jaar doen we dat misschien wel opnieuw.

Het leverde de Gavertrimmerskas een leuk centje op.



De nacht om in te kaderen !!

Vorbije vrijdag "De nacht" terug meebeleefd te Torhout.
Als atleet begrijp je het wel als iemand spreekt over "De nacht"
Vorig jaar was ik er al eens bij , samen met Xavier en toen hebben we al eens geproefd van die unieke sfeer en dat smaakte inderdaad naar meer, veel meer zelfs !!

Samen met Liane, Xavier en chauffeur van dienst Serge (bedankt nogmaals) kwamen we in Torhout aan na wat aanschuiven op 't laatst.
Tussen een enorme massa volk (de krant vrijdag laatst sprak over een 10000 mensen) baanden wij ons een weg om de formaliteiten te vervullen.
Een nieuwe wedstrijdcommissaris had niets aan het toeval overgelaten om alles in goede banen te leiden ... Proficiat trouwens 't was ook wel in orde !!
Ook Lode en Claude Callens waren ter plaatse en al gauw hadden we ook die 2 collega's opgemerkt tijdens de opwarming.

Meer dan 1100 lopers voor de 10 km aan de start en dan spreken we nog niet over de overige afstanden nl. de marathon en de 100 km.
Tenslotte nog een boel wandelaars om de groep compleet te maken.
Met rijen toeschouwers zou het wel eens kunnen dat de krant het bij het rechte eind had over de publiekstoeeloop te Torhout.
De wedstrijd verliep voor iedereen behoorlijk goed, niettegenstaande het drukkend weertje.

De uitslagen kunt u straks wel eens nakijken.
Nadien was het gezellig vertoeven om en bij de markt te Torhout met een pita broodje en een braadworst in de hand om het feest compleet te maken !!
Bij een drankje konden we genieten van de aankomst van de marathon.
Spijtig genoeg konden we de doortocht van de 100km niet meemaken op die plaats want ze kwamen daar niet voorbij ...
Dus de doortocht van Wim Callens (Hulstenaar en aan zijn 2^e 100km toe in amper 2 weken tijd) hebben we niet meegemaakt.
Wim, (regelmatige deelnemer aan de criteriumwedstrijden te Harelbeke) we zijn benieuwd naar je uitslag en sorry dat we niet even in de buurt waren om je aan te moedigen ...

Een stuk in de avond/nacht reden we moe maar voldaan huiswaarts.
Gelukkig geen stuk in ons voeten !!
Op naar een volgende ... wat mij betreft was dat vandaag reeds te Gavere.
Daar wel de kortere afstand gelopen (4,3km) 't Kan niet alle dagen kermis zijn !!

Guido

HYPONATREMIA AMONG RUNNERS IN THE BOSTON MARATHON

New England Journal of Medicine, April 14, 2005

Beste medelopers,

Bovenstaande titel trok mijn aandacht als beginnend marathonloper en als medicus. Dit tijdschrift wordt de wereld rond gelezen en wordt aanzien als één van de top tijdschriften over algemene geneeskunde.

Marathonlopen is relatief veilig : minder dan 1 dode per 50.000 deelnemers. Sommige overlijdens zijn te wijten aan hartziekten meestal aangeboren afwijkingen. Andere niet accidentele overlijdens zijn meer gevarieerd : hittedslag en extreme spieraftbraak met nierproblemen... deze overlijdens zijn te voorkomen door voldoende hydratatie (drinken dus). Dit leidde tot het idee om zoveel mogelijk te drinken en zeker voor men dorst krijgt.

Wat waren de bedoelingen en vaststellingen bij deze studie ?

Een tekort aan zout in het bloed (hyponatremie = tekort aan natrium = zouttekort) is een belangrijke doodsoorzaak of oorzaak van levensbedreigende ziekten bij marathonlopers.

Een steekproef van 488 lopers werden onderzocht voor en na de Boston marathon in 2002 met bloedstalen.

De cijfers waren belangrijk : 13 % van de lopers hadden te weinig zout nadien en 0.6 % had zelfs een kritisch lage waarde.

Wie had de meeste kans om dit te krijgen : degenen die in gewicht toenamen tijdens de marathon ipv af te vallen, degenen die meer dan 3 liter dronken tijdens de marathon, degenen die meer dan 4 u liepen, vrouwen meer dan mannen en de heel mageren. Dit waren onafhankelijke risicofactoren. De samenstelling van de drank was minder belangrijk. Het drinken van sportdranken ipv water is dus niet beschermend ! Het nemen van een ontstekingsremmer voor de marathon -wat nogal velen doen om de gewrichten en spieren minder te voelen (vb Voltaren...)- was geen bijkomende risicofactor alhoewel theoretisch gezien deze medicatie de nierdoorbloeding storen en de zouthuishouding kunnen overhoop halen.

De mythe van zoveel mogelijk te drinken ook al voor men dorst krijgt heeft met deze bevindingen een flinke deuk gekregen. Teveel vochtinname kan fataal aflopen !

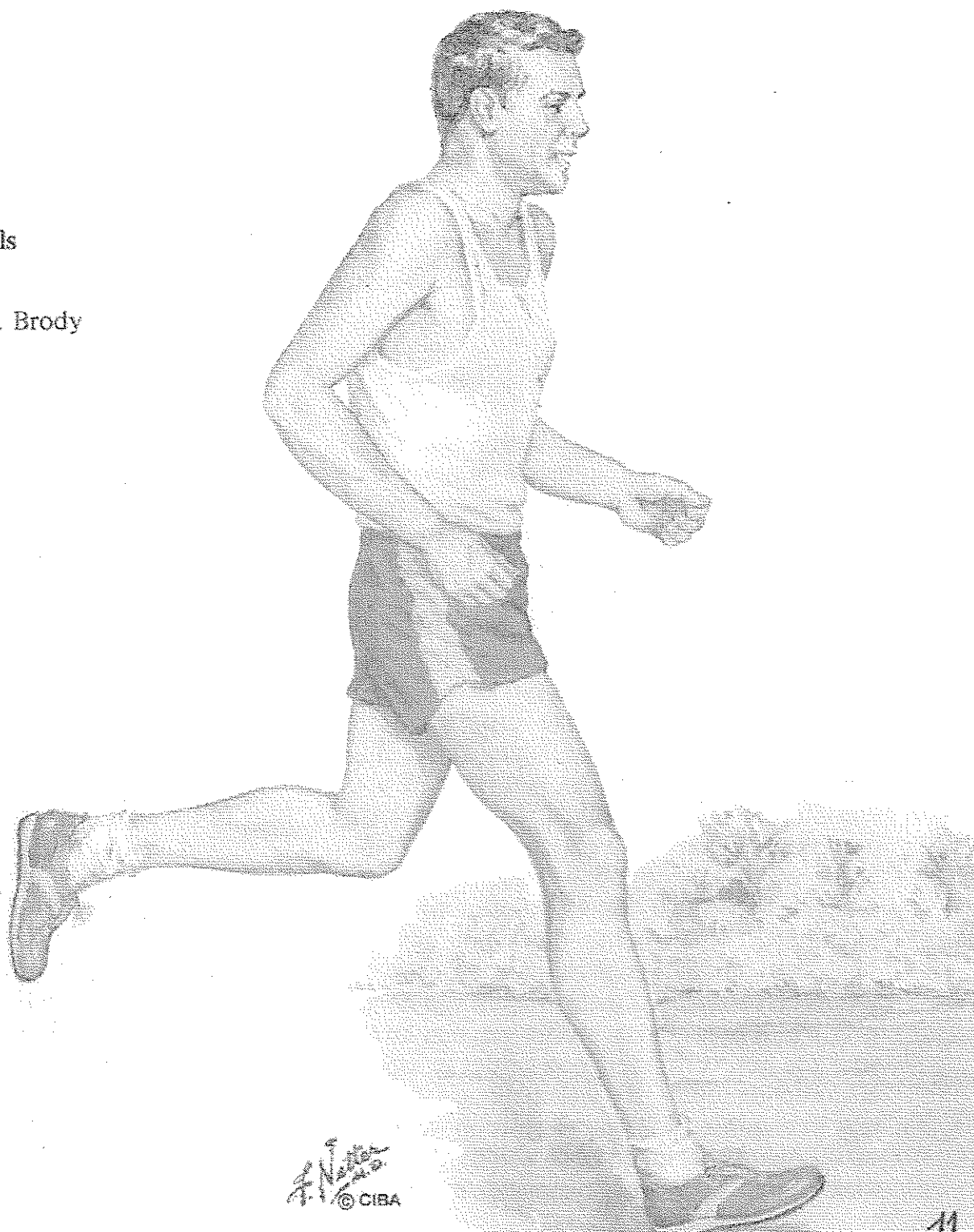
Vergauwe Philippe

CLINICAL SYMPOSIA

C I B A

Loopletsels

David M. Brody



F. Netter M.D.
© CIBA

Loopletsels

David M. BRODY, MD

Geassocieerd hoogleraar

Afdeling Orthopedische Chirurgie

George Washington University School of Medicine and Health Sciences

Director, Runners' Clinic, and Research Professor of Human Kinetics

Department of Human Kinetics and Leisure Studies

George Washington University

Washington, DC

Daar steeds meer personen beginnen te lopen omwille van de gunstige fysieke en psychologische invloed en als zuivere ontspanning, zal de arts meer patiënten met loopletsels op consultatie krijgen. Veel letsels zijn niet ernstig - lichte verrekkingen en verstuikingen - maar sommige zijn wel belangrijk. Deze monografie licht de oorzaken, de diagnostiek en de therapie van deze letsels toe, legt uit hoe mogelijke problemen te voorkomen en te behandelen zowel bij beginnende als bij ervaren lopers, geeft opmerkingen over loopschoenen en opwarmingsoefeningen en verklaart het taalgebruik, eigen aan de loopwereld.

Meer dan 3.000 lopers werden in onze loopkliniek onderzocht; dit stelde ons in staat een epidemiologisch patroon van de letsels op te maken. Zestig procent van de lopers wordt ooit het slachtoffer van een kwetsuur die hen verhindert nog verder te lopen. Beginnende lopers, die wel enthousiast maar niet in conditie zijn, lopen letsels op wanneer zij té snel té veel lopen of op een hard oppervlak lopen met onaangepaste schoenen.

Meer ervaren lopers lopen letsels op aan beenderen en weke delen wanneer zij de loopafstand te snel opdrijven en veel atleten overbelasten hun spier- en beendergestel tijdens het trainen voor competities. *Training moet individueel worden aangepast*, want veel lopers lopen letsels op wanneer zij het trainingsschema van een andere loper volgen.

Veel kwetsuren worden veroorzaakt door vooraf bestaande aandoeningen en door een biomechanisch onevenwicht. Niet iedereen is geschikt om te lopen: sommige spier- en bot- of hartaandoeningen kunnen het lopen uitsluiten en een aantal personen zal andere sporten moeten kiezen, zoals wandelen, fietsen, langlaufen, roeien en zwemmen.

Dertig procent van de in ons ziekenhuis onderzochte loopletsels hebben betrekking op de knieën. De tweede meest voorkomende kwetsuurplaats is de achillespees; achillespees-tendinitis maakt 20% van de letsels uit. Tibiale periostitis en stress-fracturen vormen elk 15% van de letsels en plantaire fasciitis 10%. Veel lopers lopen natuurlijk meer dan één kwetsuur op, of vertonen een

combinatie van symptomen ten gevolge van overbelasting. Alvorens een loper een arts raadpleegt, zal hij dikwijls eerst de middeltjes beproeven, die door zijn loopkameraden worden aangeraden of probeert hij «door de kwetsuur heen te lopen», hetgeen van een klein letsel een ernstig probleem kan maken.

Een arts die lopers behandelt, zou hun taal dienen te spreken, d.w.z. hij dient vertrouwd te zijn met de biomechanische aspecten van het lopen en hun jargon; hij dient zich bewust te zijn van de belangrijke plaats die het lopen inneemt in het leven van de patiënt en mee te leven met de verlangens van de patiënt – of met de door de patiënt gevoelde behoefte – om na een kwetsuur het lopen zo snel mogelijk te hervatten. Daar de loper eventueel weerstand kan bieden tegen bloedonderzoeken, röntgenonderzoeken of therapeutische injecties, dient de arts nauwgezet de noodzaak van deze modaliteiten te verklaren, alvorens over te gaan tot onderzoek en behandeling.

INDELING VAN DE LOPERS

Kwetsuren komen voornamelijk voor bij het starten van een trainingsprogramma of bij de overgang van een lager naar een hoger inspanningsniveau. Daar de kwetsuren wisselen naar gelang van het trainingsniveau, werd een arbitraire indeling opgemaakt om het niveau van het lopen te correleren met de letsels. De *jogger of beginner* loopt 5 tot 30 km per week met een snelheid van 6 tot 8 min/km. Een *sportieve loper* loopt 30 tot 60 km per week en neemt deel aan «amateurswedstrijden» van 5 tot 10 km. De *lange-afstandsloper* loopt 65 tot 100 km per week met een snelheid van 4 tot 5 min/km en neemt soms deel aan wedstrijden van 10.000 m of aan marathons (42 km). De *topmarathonloper* is zeer competitief en loopt 110 tot 320 km per week met een snelheid van 3 tot 4 min/km.

Tibiale periostitis, chondromalacie, spierpijn, verrekking van de hamstrings en lage-rugpijn komen voornamelijk voor bij de jogger ten gevolge van slechte trainingstechnieken en onaangepaste schoenen, maar

ook stress-fracturen kunnen bij de jogger af en toe voorkomen. Overbelastingssyndromen worden gezien wanneer de loper het trainingsniveau verhoogt en hetzij de afstand hetzij de snelheid opdrijft. De loper overbelast gewoon zijn lichaam wanneer hij het niet de tijd gunt om zich geleidelijk aan te passen aan een hoger inspanningsniveau. Bij de sportieve loper komen plantaire fasciitis en achillespees-tendinitis vaak voor. Hij is, net als de lange-afstandsloper, ook vatbaar voor stress-fracturen. De lange-afstandsloper ondergaat ernstiger spierletsels van dij, kuit en rug, ischias, en uitrekking van de adductorpezen. Tijdens een competitie is hij ook zeer gevoelig voor kwetsuren door warmte en koude. Stress-fracturen, acute verrekking van een rugspier, ischias en oververmoeidheid door overdreven training zijn de problemen van de topmarathonloper.

Asafwijkingen of een biomechanisch onevenwicht van de voetstructuren of van het onderste lidmaat zijn dikwijls de oorzaak van kwetsuren bij de jogger en de sportieve loper. Anatomische afwijkingen komen echter meestal niet voor bij de lange-afstandsloper en de marathonloper, die in aanwezigheid van biomechanische problemen nooit dit prestatieniveau zouden hebben bereikt.

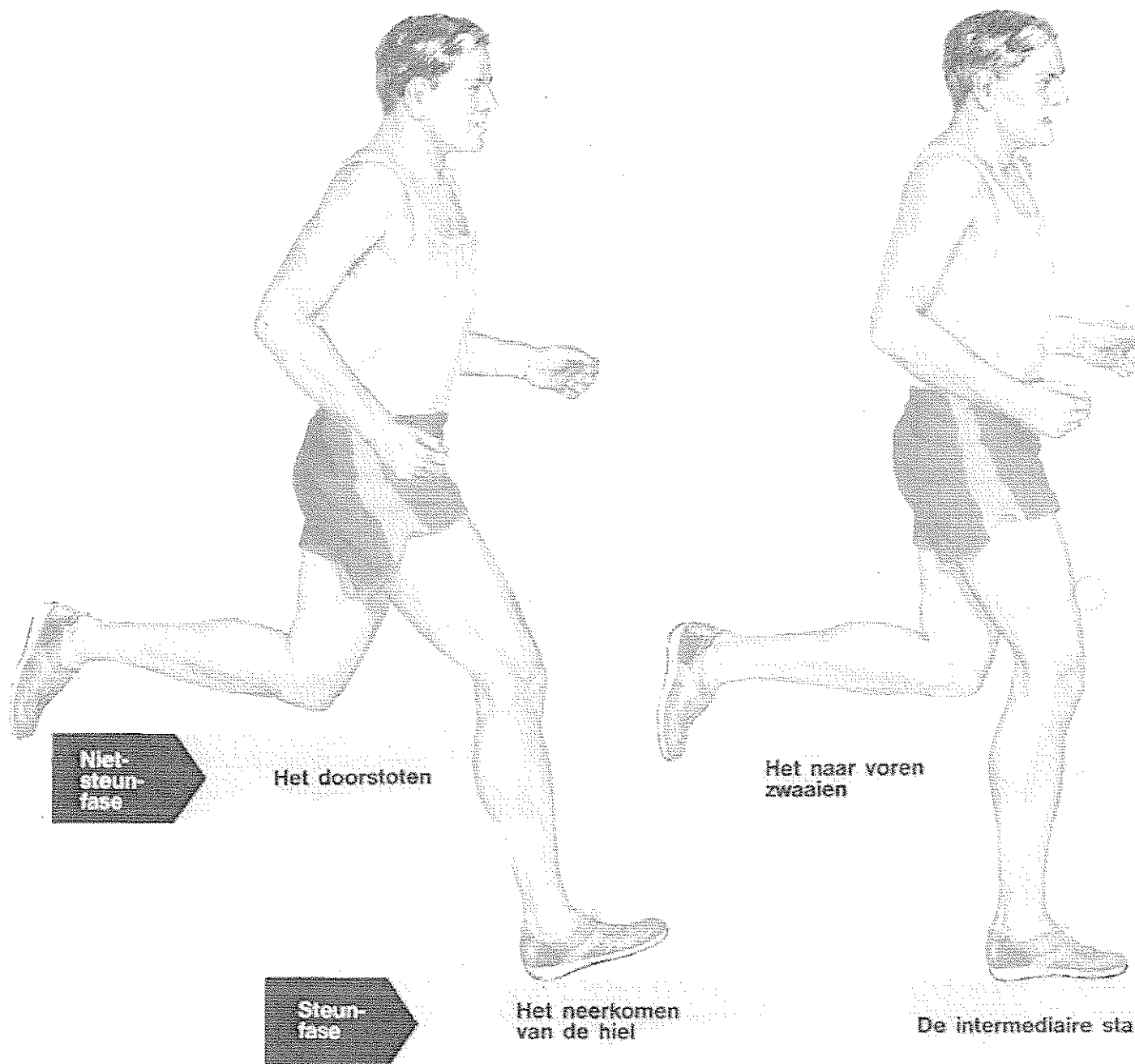
MECHANISMEN VAN DE LETSELS

Onaangepaste training

Onaangepaste training is de meest voorkomende oorzaak van loopletsels. Overdreven afstanden, een intensief trainingsschema met interval-training (afwisselend sprinten en joggen), en het snel opdrijven van de loopafstand geven het lichaam niet de kans zich aan te passen aan de hogere belasting. Onaangepaste opwarmingsoefeningen kunnen eveneens leiden tot overbelastingssymptomen.

Het loopoppervlak is belangrijk. Een vlakke, zachte ondergrond – zoals een aarden weg – is ideaal, maar de meesten lopen op eender welke grond. Lopen op een trottoir of op een betonnen wegrand vergroot de schok die op benen, voeten en rug wordt overgebracht; een asfaltweg daarentegen zorgt voor een zekere demping. Een grasoppervlak is onregel-

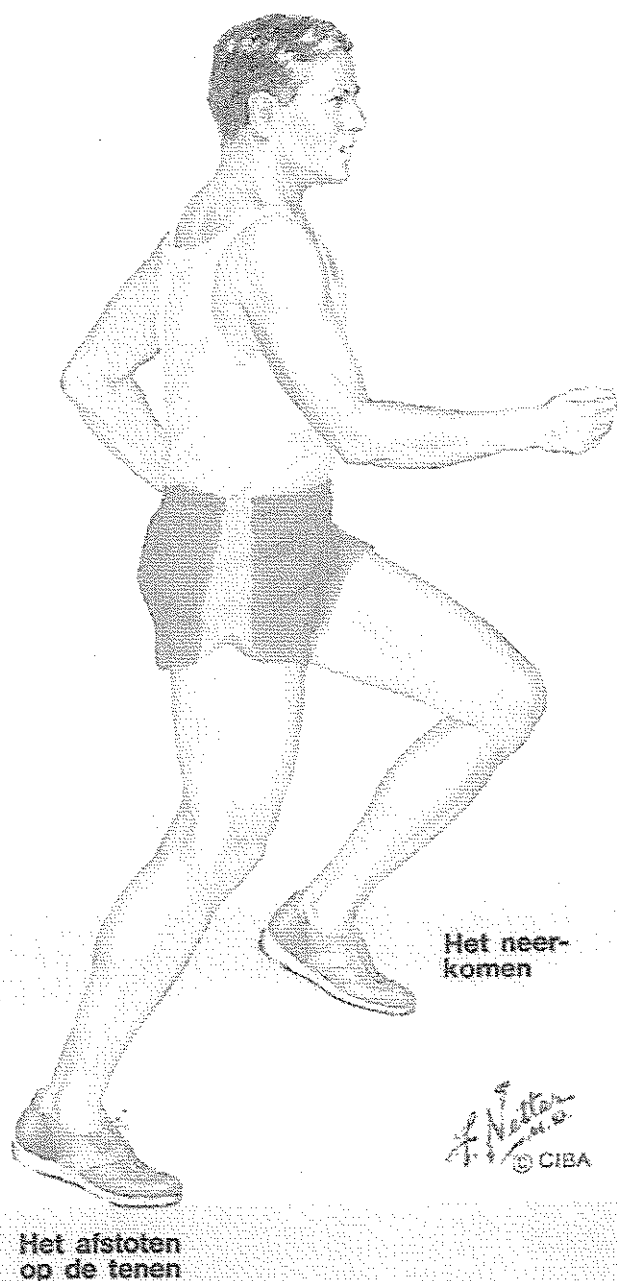
De loopfasen



matig en zand is onstabiel. Een hellend of glooiend vlak, zoals een strand of een wegberm, zorgt ervoor dat de voet op het hoogste deel van de helling terechtkomt in overdreven pronatie, wat een bijkomende stress veroorzaakt op de pezen en de ligamenten van het onderste lidmaat. Een helling oprennen belast de achillespees en de lage-rugspieren; een helling afrennen doet de loper met een grotere kracht op de hielen neerkomen.

Het dragen van slecht gemaakte loop-

schoenen of van onaangepaste schoenen, zoals espadrilles, kan ook aanleiding geven tot het ontstaan van kwetsuren, aangezien dergelijk schoeisel niet zorgt voor de nodige demping of stabiliteit om de voet en het been te beschermen tegen de herhaalde schokken bij het lopen. Loopschoenen moeten ook in een goede toestand zijn. Ernstige slijtage van het buitenste deel van de hielzool veroorzaakt een onevenwicht bij het neerkomen van de hiel, wat aanleiding kan geven tot laterale kniepijn.



Biomechanische factoren

Lopen is een repetitieve, cyclische beweging die betrekking heeft op heel het lichaam en die bestaat uit een opeenvolging van steun- en niet-steunfasen. De steunfase bestaat uit het neerkomen van de hiel, de intermediaire stand en het afstoten op de tenen. De niet-steunfase bestaat uit het doorstoten, het naar voren zwaaien en het neerkomen van de voet (plaat 1). De voet van de loper raakt de grond 500 tot 1.250 maal per kilo-

meter, of 50 tot 70 maal per minuut en per voet, met een kracht van 3 tot 8 maal het lichaamsgewicht (afhankelijk van het terrein en van het gewicht van de loper). De kracht tijdens het contact met de grond wordt geabsorbeerd door de loopschoen of rechtstreeks overgebracht op het been en de rug. Lichte anatomische en biomechanische afwijkingen die bij het gaan van geen enkel belang zijn, kunnen bij het lopen letsels veroorzaken.

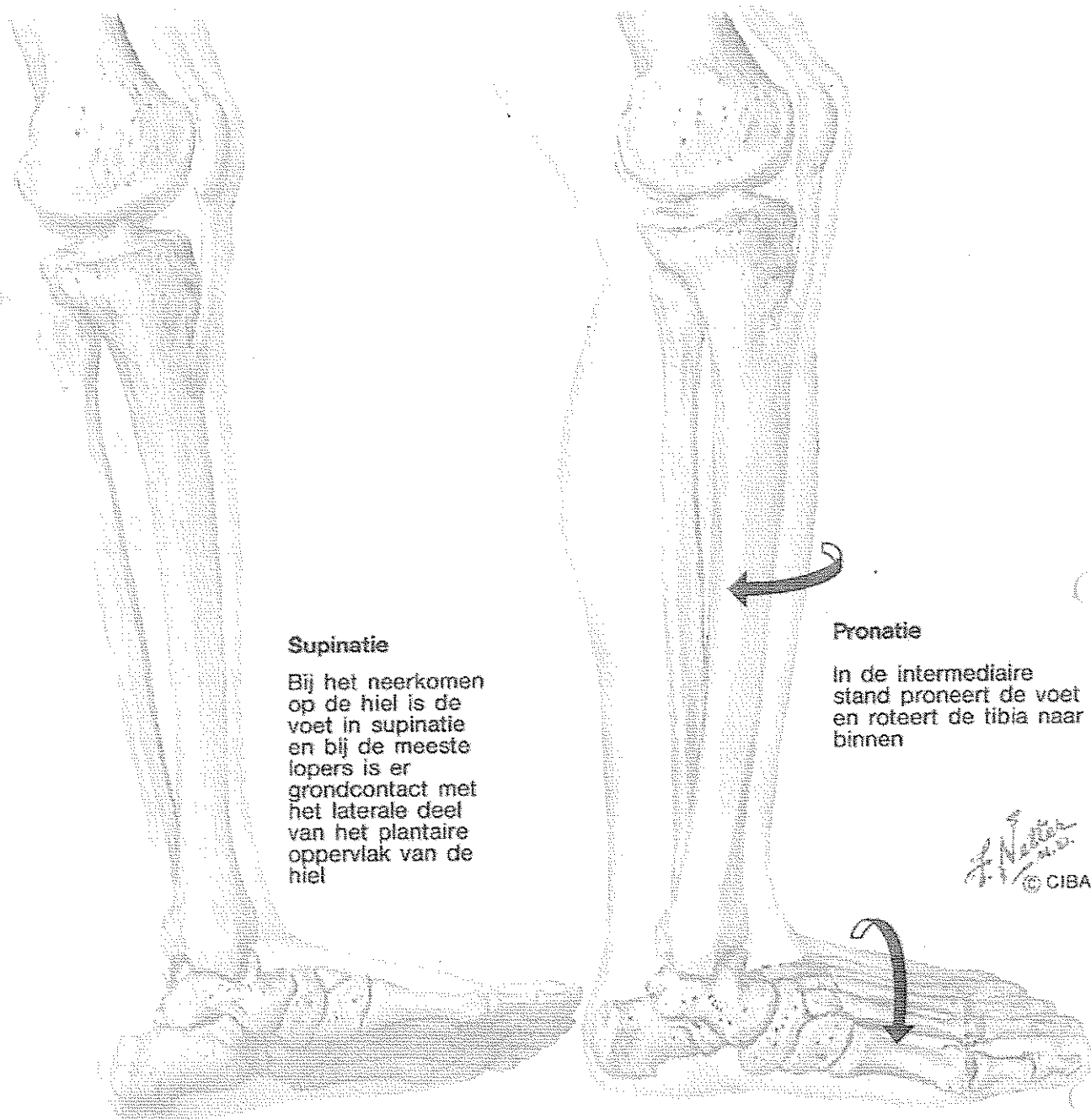
Het neerkomen van de hiel. De lange-aftandsloper komt gewoonlijk heel licht neer op hiel en teen of op de hele lengte van de voet, en de ervaren marathonloper komt neer op de middenvoet, waarbij bijna gelijktijdig de hiel de grond raakt. De meeste joggers en sportieve lopers komen neer op de laterale zijde van de hiel. Pogingen van de beginner om op de tenen te lopen, kunnen leiden tot letsels, zoals het tibialis anterior syndroom (blz. 24) en stress-fracturen (blz. 34). Op dit trainingsniveau zorgt de hiel-teen-pas voor een betere schokabsorptie.

Pronatie en supinatie. Dit zijn complexe bewegingen waarbij niet enkel het subtalaire gewricht, maar alle structuren van het onderste lidmaat betrokken zijn. Pronatie deblokkeert de voet voor aanpassing aan het terrein en schokabsorptie tijdens het lopen, en supinatie blokkeert de voet, hetgeen stabiliteit geeft bij het neerkomen van de hiel en de propulsie mogelijk maakt na het afstoten met de tenen (plaat 2). Bijgevolg werkt de voet als een flexibele adaptor én als een rigide hefboom.

Vóór het neerkomen van de hiel wordt de voet licht gesupineerd en de tibia extern geroteerd. Na het neerkomen op de hiel proneert de voet tijdens 55 tot 60% van de steunfase. Het subtalaire gewricht supineert dan voor het afstoten en blijft in deze houding gedurende de niet-steunfase. Tijdens de pronatie voert de tibia een interne rotatie uit ten opzichte van de talus in verhouding tot de graad van pronatie.

De quadricepshoek (Q-hoek), die wordt gevormd door de krachtlijn van de aangespannen quadricepsspier en de knieschijfpees (blz. 16), wisselt met de pronatie of de supinatie. Bij het neerkomen op de hiel is de tibia extern geroteerd en is de knieschijfpees late-

Supinatie en pronatie van de voet bij het lopen



Kracht ↑

Supinatie bij het neerkomen op de hiel

Pronatie in de intermediaire stand

Lopen op een hellend oppervlak versterkt de pronatie

Kracht ↑

raalwaarts gericht. Wanneer de voet proneert, verkleint de Q-hoek hetgeen een significante graad van interne tibiale rotatie impliceert.

Elke interferentie in het verloop en de graad van de herhaalde pronatie- en supinatiebewegingen zorgt voor een abnormale stress op het onderste lidmaat. Indien de pronatie te groot is of te lang duurt, zal de enkel mediaalwaarts uitwijken en neemt de interne tibiale rotatie toe, hetgeen de structuren van de knie en de voet onder spanning zet. Overdreven pronatie belet eveneens, dat de voet de stabielere supinatiepositie inneemt, die nodig is voor het afstoten. Hyperpronatie is een compensatiemechanisme voor tibia vara, een te korte achillespees, contractuur van de m. gastrocnemius en de m. soleus, en varus van de voor- en achtervoet.

Extensie en flexie van de knie. In de intermediaire positie buigt de knie meestal 30 tot 40°, naar gelang van de grootte van de looppassen en van het terrein. Wie met zeer kleine passen loopt, buigt de knie slechts 15 tot 20° en het grootste deel van de voorwaartse kracht wordt dan geleverd door dorsiflexie en plantaire flexie van de enkel en de hefboomwerking van de voet. De knie bereikt een maximale extensie juist nadat het afstoten met de tenen het lichaam in de niet-steunfase stuwt.

Rotatie van de voet. Bij sommige lopers worden interne of externe rotatie van de voet en het onderste lidmaat (de tenen naar binnen of naar buiten) vastgesteld, waardoor de pronatie en tibiale interne rotatie toenemen. De rotatiegraad van de voet in de intermediaire positie wordt vooral bepaald door (1) de graad van externe of interne rotatie van de heupen en (2) de torsiegraad van de heupen (anteversie van de femurhals), het femur en de tibia. Een loper die zijn voeten roteert, kan proberen te lopen met de voeten recht naar voren gericht, maar bij grote vermoeidheid zal hij terugvallen op zijn gewone houding. Daar het voor een loper niet mogelijk is foute bewegingen bewust te corrigeren, kan het nodig zijn een orthopedisch hulpmiddel te gebruiken (blz. 42) om de voet passief te stabiliseren en om abnormale bewegingen te voorkomen.

Bewegingen van het bekken. Het bekken roteert om de longitudinale as van het lichaam proportioneel met de zwaaibeweging van de armen (plaat 3). Indien de armen dwars voor en achter het lichaam worden gezwaaid in plaats van evenwijdig met de voortbewegingsrichting, zullen het bekken en de romp sterk roteren; dit kan pijn veroorzaken op de plaats van de insertie van de thoracolumbale spieren op de crista iliaca. Het bekken beweegt ook op en neer in het frontale vlak. In de tussenstand zal de niet-ondersteunde kant van het bekken naar omlaag komen. Dit veroorzaakt een schuifkracht op het sacro-iliacale gewricht en beide kanten van de symphysis pubica, wat bij overtraining soms osteitis pubica kan veroorzaken (blz. 34). Sterke voorwaartse flexie van de lumbale wervelkolom bij het oplopen van een helling doet het bekken naar voren kantelen, wat de heupflexie beperkt en de onderste rugspieren overbelast. Bij het aflopen van een helling is de lumbale wervelkolom in hyperextensie en kantelt het bekken naar achteren. Dit kan aanleiding geven tot lage-rugpijn, vooral bij een loper met een lordose.

Lichaamshouding. De loper zou bij voorkeur een rechte houding moeten aannemen, met de romp loodrecht op het loopoppervlak. Bovenlichaam, nek en armen moeten ontspannen zijn, de ellebogen in flexie in een hoek van 90 tot 100°, en de handen los (plaat 20). Flexie van de ellebogen tot 45 of 50° en het ballen van de vuisten kan pijn veroorzaken in de schouder en de m. trapezius en de m. pectoralis.

KLINISCH ONDERZOEK VAN DE LOPER

De arts moet begrijpen dat lopen een belangrijke plaats inneemt in het leven van een loper, en moet hem voldoende tijd gunnen om zijn klachten uit te leggen, zijn trainingsmethode uiteen te zetten en een overzicht te geven van vroegere letsels en behandelingen. Al deze gegevens zijn belangrijk voor de diagnostiek en behandeling van een letsel.

RAILRUNNERS p/a: Deloof Guido Overakker 34 8530 Harelbeke tel. 056.716113 GSM 0476/982100 Tel NMBS 991/6620

Uitnodiging wedstrijd "course de la braderie" te Lille op zaterdag 3.9.05

Traditioneel worden wij reeds een aantal jaren uitgenodigd op deze wedstrijd te Lille. Dit jaar kunnen jullie terug deelnemen aan één van de 3 wedstrijden te Lille op 3.9.05. Er is een halve marathon met een uiterst snel parcours en met vertrek om 9 uur. Er is een 10 km met een eveneens snel parcours en met start om 11 uur en er is ook een mini-marathon (5 km) met vertrek om 12 uur. Voor de 5 km moet men geboren zijn in 1992 of ervoor. Na deze wedstrijden is er weer een drink voorzien en dan volgt in de vroege namiddag de al even traditionele "mossels met friet" in het restaurant van de SNCF. Voor de 21,195 km et de 10 km is de inschrijvingsprijs 6 euro en voor de 5 km, 5 euro. Voor de mossels met friet betaalt U 5 euro. Alles gebeurt terug in het Forum SNCF, boulevard charles Saint Venant, dat dichtbij het station Lille-Flandres is gelegen en ook daar kunt U uw borstnummer afhalen en is er een bewaakte vestiaire. Ook daar gaat de "pot de l'amitié" door. Douches zijn terug ter beschikking op 200 meter van het Forum in het Palais des Sports Saint Sauveur. Ongeveer 1 week voor de wedstrijd zal ieder ingeschreven deelnemer een plannetje ontvangen. Daarenboven zal onze vereniging terug een stand hebben in het Forum waar onze sportreizen voor 2006 zullen worden voorgesteld met onder andere reizen naar de ½ marathon van Turijn, ½ marathon en 8 km van Lissabon, ½ marathon en marathon van Wenen, Marathon van Berlijn, Marathon van Budapest, Marathon van Chicago en de 10K, halve marathon en marathon van Dresden.

Daarenboven zal de SNCF en de CE U terug een looptruitje ter beschikking stellen en wij vragen dan ook dat U **dit tijdens de wedstrijd** zou aantrekken. Ook uw vrienden kunnen gerust deelnemen aan deze wedstrijden !!!

Belangrijk is ook dat U mij het medisch attest toezendt (niet ouder dan 1 jaar te rekenen vanaf 3.9.05) opgesteld in deze vorm :

Je, docteur X, certifie que (uw naam) est apte à faire la course à pied.

Handtekening en stempel van uw dokter.

Opgelet : zonder medisch attest is er geen deelname mogelijk !!!!! Vergeet het niet mee te sturen met uw inschrijving !!!

INSCHRIJVINGSFORMULIER.

Terugzenden naar Deloof Guido,

Naam : Voornaam :

Adres :

Tel thuis : tel NMBS : Mail :

Inschrijving : 21 km (6 euro) – 10 km (6 euro) – 5 km (5euro) (omcirkelen wat van toepassing is) geboortedatum :

Mossels met friet : x 5 euro =euro (1 atleet kan vergezeld worden van max. 3 gasten)

Looptruitje : M - L - XL - XXL (omcirkelen wat van toepassing is)

Totaal te betalen : euro (door storting op rek. nr. 001-0485321-09 van Deloof)

Wedstrijden 3e kwartaal 2005

Datum	Wedstrijd	D/H	Uur	Afstand
1/07/2005	13e Dwars door 't Ooste - Harelbeke	D	19:30	8,5 km
		H	19:30	10,5 km
2/07/2005	12e Konterdamloop - Oostende		19:00	10 km
2/07/2005	4e Moerbrugse Kermisloop - Oostkamp		20:00	9 km
2/07/2005	22ste St-Maurusloop - Zomergem		19:30	12 km
3/07/2005	5e Sea Life Run - Blankenberge		20:00	14 km
3/07/2005	6e Kermisjogging - Goeferdinge		15:30	12 km
3/07/2005	2e Challenge des Jeunes ASSA - Ronse		16:00	5 km
2/07/2005	16e Dwars door de Bilkhage		17:30	9 km
3/07/2005	8e Kastelenloop - Izegem		17:30	21,1 km
3/07/2005	10km van Zele - Zele		15:30	10 km
4/07/2005	18e Guldensporen Marathon - Kortrijk		9:00	42 km
4/07/2005	8ste - 10 Mijl van Vlaanderen - Brugge		9:00	16,1 km
4/07/2005	11e Vredesboom-jogging - Lebbeke		16:00	11 km
6/07/2005	11e Polderloop - Watervliet		19:30	12,6 km
7/07/2005	24ste Kermisjogging - Poperinge		19:30	10,5 km
8/07/2005	8e Vierke Jogging - Harelbeke	D	19:30	5,5 km
		H	19:30	11 km
9/07/2005	210ste Avondjogging - Zevegem		20:00	10 km
10/07/2005	23ste St-Maartenloop - Koekelare		16:00	9,3 km
10/07/2005	3e Prijs Herman Mignon - Waarbeke		17:00	12 km
11/07/2005	10 Gezinsbond Stratenloop - Heldergerm		15:00	15 km
11/07/2005	The Classic - Tessenderlo		20:00	10 km
16/07/2005	8ste Nieuwburg-Kermisjogging - Assenede		19:30	15,4 km
16/07/2004	20ste Strandloop - Knokke-Heist		19:00	10 km
17/07/2005	The Run - Oostende		15:00	10 km
21/07/2005	25ste Dwars door Bekegem - Bekegem		15:30	15 km
21/07/2005	23ste Dender & Schelde jogging - Grembergen		15:15	11,8 km
22/07/2005	Beach Cross - Zeebrugge		18:45	10 km
23/07/2005	8ste Cameradosocht - St-Margriete		19:30	16,8 km
25/07/2005	3e Jogging Molenhoek - Sinaai		15:15	12 km
25/07/2005	8e Overslagse Jogging - Wachtebeke		15:00	14,4 km
28/07/2005	24ste Aquarius Beach Run - Koksijde		20:00	10 km
30/07/2005	19e Jogging vd Tassche - Ardooie	D	19:00	9,3 km
		H	19:00	15,5 km
30/07/2005	5e Roal Bentloop - Bentille		19:30	13,5 km
30/07/2005	8ste - 10 Mijl van De Haan		20:00	16,1 km
30/07/2005	12e Elsdries Jogging - Melle		20:00	12 km
30/07/2005	4e Shoppingloop - Oostkamp		19:15	10 km
30/07/2005	10e Solidariteitsjogging - Welle		19:30	12 km
31/07/2005	21ste Lokerse Feesten - Lokeren		15:00	12 km
31/07/2005	11e Memorial O. Vercammen - St-Gillis-Dendermonde		15:00	14,4 km
31/07/2005	Jogging Hoetsel - Zomergem		16:00	12 km
1/08/2005	Jogging Wijkkermis Landuit - Eke		16:00	10 km
6/08/2005	9de Jogging Sportraad - Lovendegem		19:30	15 km
6/08/2005	2e Rondom 't Leeuwke - Waregem		19:30	8 km
7/08/2005	15e Pelikanenrun - Ename		16:00	12 km
7/08/2005	6e Torhoutse Kermisloop - Torhout		15:00	13 km
7/08/2005	10e Dolledorpsloop - Zele		15:00	9,6 km
13/08/2005	17e Miregoedjogging - De Pinte		19:30	15 km
13/08/2005	20e Lindekensjogging - Evergem		19:00	13,5 km
13/08/2005	2e Kraainest Jogging - Erpe-Mere		19:30	12 km
13/08/2005	20ste Strandloop - Knokke-Heist		19:00	10 km
13/08/2005	23ste Dwars door Mariakerke-Raversijde		19:30	10 km
14/08/2005	8e Lampeloop - Marke		16:00	10 km
14/08/2005	24ste Egmontloop - Zottegem		15:30	10,5 km
15/08/2003	3e Gouden 10 km - Brugge		19:30	10 km
15/08/2005	20ste Sirène Jogging - Middelkerke	H	14:00	5 km
		D	14:15	5 km
			15:00	10 km
			15:00	21,1 km
	Veteranen		11:00	16 km
16/08/2005	4e Kermisloop - Melle		19:30	12 km

20/08/2005	5e JV De Pinte Jogging - De Pinte		19:30	13,4 km
21/08/2005	11de Stijvelaarsloop - Hamme		16:00	16,5 km
21/08/2005	4e Jogging Impe - Impe-Lede		15:00	8,5 km
21/08/2005	15e Dwars door Keiem - Keiem-Diksmuide		15:30	10,8 km
21/08/2005	12de Smouteriejogging - Overmere		15:30	11,5 km
22/08/2005	9e Wembleyloop - Heule		15:30	10 km
22/08/2005	8ste Heikensjogging - Moerbeke-Waas		15:00	15,3 km
27/08/2005	3e Levenslijnrun - Sijssels-Damme		19:45	10 km
27/08/2005	2e Strandloop van Oostende - Oostende		19:00	9 km
27/08/2005	10e Vlaaienjogging - Oostakker		19:20	12 km
28/08/2005	24ste Dwars door Grijsloke - Grijsloke		14:00	7 km
			15:30	16,1 km
28/08/2005	17e Kermisjogging - Erwetegem		15:00	15 km
28/08/2005	4e Jogging Stratenloop - Nevele		19:00	13,5 km
3/09/2005	2e Stratenloop - Bassevelde		19:30	14 km
2/09/2005	5e Tivoli Run - Harelbeke	D	19:30	8,7 km
		H	19:30	11,6 km
3/09/2005	24ste Kermisjogging - Ronsele		19:00	12 km
4/09/2005	16de Runners Evergem Halve Marathon - Evergem		15:00	21,1 km
4/09/2005	27ste 10 Mijl van Koolskamp		15:00	15,3 km
4/09/2005	19de Dwars door Izegem		14:00	30 km
4/09/2005	15e Warandeloop - Kemmel		16:00	12 km
4/09/2005	14e Zwalmjogging - Zwalm		15:00	15,5 km
5/09/2005	4de Kastelse Kermisloopkoers - Moerzeke-Kasteldorp		16:00	12 km
8/09/2005	Rond de Nieuwe Koerswijk - Oostende		19:00	6,3 km
10/09/2005	16e Testedoenejogging - Bellem		19:15	11,1 km
10/09/2005	8ste Bentilleloop - Bentille		19:30	13,5 km
9/09/2005	5e KWB-jogging Run for Run	D	19:30	8,75 km
		H	19:30	11 km
11/09/2005	2de Bombardier-Run - Brugge		16:30	12 km
11/09/2005	23ste GP Eric Lemant - Lauwe		15:00	21 km
11/09/2005	1ste Dwars door Lichtervelde		15:30	10 km
11/09/2005	6e Jogging Motje - Zomergem		15:00	12 km
12/09/2005	4e St-Renilde Loopkoers - Hamme		16:00	12 km
12/09/2005	198e Dwars door Ieper - Ieper		16:15	14 km
12/09/2005	8st Kasteelpark Canicross - Loppem		13:30	5,4 km
12/09/2005	5e Torenjogging - Herzele		15:00	15,6 km
12/09/2005	6e In Flanders Fields Marathon (Nieuwpoort-Ieper)		10:00	42,2 km
12/09/2005	3e Halve Marathon Oudenaarde - Oudenaarde		15:30	21,1 km
12/09/2005	14de KWB-Jogging Duizend Appels - Sinaai		15:30	10 km
16/09/2005	15e Kermis Jogging - Harelbeke	D	19:30	6,6 km
		H	19:30	13,3 km
17/09/2005	10de Scheldevaleijogging - Melsen-Merelbeke		19:00	13,3 km
17/09/2005	20ste Dwars door het Westerkwartier - Oostende		19:00	11,4 km
17/09/2005	5e Dynamicarun - Meulebeke		17:00	10 km
18/09/2005	18e Kastanjejogging - Kortrijk		16:00	10 km
18/09/2005	4e KWB jogging - St-Niklaas		15:30	10 km
10/09/2005	7e Aktief-run - Wingene		19:00	10 km
18/09/2005	10e Grensloop - Waterland-Oudeman		15:00	13,5 km
19/09/2005	16e Groenloop Aalsters Stadspark - Aalst		15:15	12 km
19/09/2005	29ste Kampioenschap vd. Frontstreek - Zonnebeke		10:30	10,5 km
24/09/2005	10e Kermisjogging - St-Laureins		18:45	13,8 km
25/09/2005	Herfstloop - Asseboek		15:00	14,8 km
25/09/2005	2de Corrida van de Leievallei		17:00	10 km
24/09/2005	7e Zandloper Jogging - Harelbeke	D	17:00	6,5 km
		H	17:00	10,8 km
25/09/2005	21ste KWB-jogging - Kluizen		15:00	14,1 km
25/09/2005	4e Koninginnenloop - Oostende		15:00	12,9 km
25/09/2005	9e Vision 21 Run - Roeselare		15:00	14,4 km
25/09/2005	20ste Jogging SMO - St-Maria-Oudenhove		15:30	10,5 km
24/09/2005	11de Dwars door Zwevegem - Zwevegem		16:00	16,5 km
26/09/2005	9de 5 & 10 Mijl van Blankenberge - Blankenberge		15:15	16,1 km
26/09/2005	19e VTB-VAB Stratenloop - Eronddegem		15:30	15 km
26/09/2005	25ste Izegemse Massaloop - Izegem		15:00	10 km
26/09/2005	20ste Internationale Bacarra Marathon - Beernem		13:30	42,2 km
26/09/2005	10e Gezinsjogging - St-Pauwels		15:30	11,2 km

26 juni - Dwars door St-Pieter Kuurne

2,5 km (aank. 66)

12 De Jode Francis	0:09:55
--------------------	---------

5 km (aank. 98)

5 Creupelandt Frederic	0:16:49
14 Oosthuyse Bart	0:18:39
84 Melsens Rita	0:27:15

15 km (aank. 100)

21 Schamelhout Lode	0:55:05
32 Christiaens Johan	0:57:50
56 Vandoorne Franky	1:06:49
67 Hubrecht Koen	1:11:21
69 Pauwels Martin	1:11:50
93 Levevre Lucien	1:26:21

25 juni - Salade kermisloop - Egem

11,6 km (aank. 113)

43 Bekaert Serge	0:47:26
60 Deprez Xavier	0:50:00
62 Debaveye Jozef	0:50:20
72 Huysentruyt Inge	0:51:46

24 juni - 21e Ruddervoordse Stratenloop

11,76 km (aank. 131)

60 De Praitere Guido	0:51:29
65 Deprez Xavier	0:51:51

19 juni - Varsenare

10,5 km (aank. 141)

40 Deprez Xavier	0:44:46
------------------	---------

Zeer, zeer gezellige wedstrijd, mooi parcours, voor mij allemaal onbekende deelnemers (andere zone) en afschuwelijk onverantwoord warm weer, maar de 28ste wedstrijd in 2005 is binnen, nog twee te gaan tegen 1 juli (Ruddervoorde en Egem).

18 juni - Breughelloop - Rekkem

13,8 km (aank. 37)

16 Vandoorne Franky (3e vet.)	1:03:21
-------------------------------	---------

Veel te warm om een wedstrijd te lopen met gevolg een tiental opgaven.

18 juni - Kermisjogging Gavere

4,6 km (aank. xxx)

De Praitere Guido	0:19:06
-------------------	---------

Handgestopte tijd, geen benul van plaats en aantal deelnemers want geen officiële uitslag. Leuke kermisjogging, veel atleten en volk op de been doch nadien vervelend lange tombola. Na anderhalf uur wachten eindelijk mijn prijsje ontvangen !!

17 juni - Nacht van Vlaanderen

10 km (aank. 1118)

39 Schamelhout Lode	0:37:26
108 Bekaert Serge	0:41:24
114 De Praitere Guido	0:41:34
170 Deprez Xavier	0:43:29
418 Holvoet Liane (29ste dame v/d313)	0:50:27

42,195 km [aank. 244]

44 Verschoore Hans	3:27:31
--------------------	---------

12 juni - Course de L'Amitie - Armentieres (FR)

4 km (aank. 67)

5 Vandoorne Franky (3e vet.)	0:15:40
------------------------------	---------

12 juni 2005 - 1e ING Leie Corrida Lauwe

6,250 km (aank. 118)

22 Pauwels Martin	0:28:39
89 Vandekerckhove Nadine	0:37:12

12,5 km (aank. 135)

19 Christiaens Johan	0:47:31
25 Declercq Wim	0:48:42
47 De Praitere Guido	0:51:41
61 Vergauwe Philippe	0:53:50
67 Verhulst Rony	0:54:58
73 Verhaeghe Patrick	0:55:38

10 juni - Brouwersrun Stasegem

7,64 km (aank. 16)

7 Holvoet Liane	0:34:36
12 Verheye Linda	0:37:29
15 Melsens Rita	0:43:20

11,46 km (aank. 81)

13 Creupelandt Frederic	0:39:59
28 Declercq Wim	0:43:37
30 Cossement Steven	0:44:13
34 Bossuyt Bart	0:45:11
37 Deprez Xavier	0:45:53
38 Blondeel Freddy	0:46:02
39 Debaveye Jozef	0:46:07
41 Van Enis Philippe	0:46:11
48 Hubrecht Koen	0:47:07
59 Pauwels Martin	0:51:16
61 De Jode Francis	0:51:23
68 Andries Paul	0:55:26
75 Ollevier Gilbert	0:59:42
Opgave Lucien Lefevere	

5 juni - Beker van Vlaanderen masters - Oordegem

3.000 m (aank. xx)

11 Huysentruyt Inge	0:12:10
---------------------	---------

5.000 m (aank. xx)

9 Schamelhout Lode	0:17:22
--------------------	---------

5 juni - Mc Bride run Poperinge - Ieper

21 km (aank. 418)

110 De Praitere Guido 1:29:57

4 juni 2005 - La Kainoise - Kain

21,1 km (aank. 305)

147 Vandoorne Franky 1:40:48

4 juni - Stockholm marathon

42,195 km (aank. 17.000)

4274 Piccavet Luc 3:57:01

7016 Lagae Philippe 4:26:50

3 juni - 13e Ter Gaversloop - Harelbeke

5,98 km (aank. xxx) Dames

4 Holvoet Liane 0:27:49

8 Verheye Linda 0:29:51

9,72 km (aank. 71) Heren

10 Creupelandt Frederic 0:35:16

15 Christiaens Johan 0:37:35

18 Declercq Wim 0:38:45

20 Cossement Steven 0:39:13

24 Ernalsteen Sam 0:39:42

25 Bossuyt Bart 0:39:45

30 Depraitere Guido 0:40:02

31 Deprez Xavier 0:40:07

32 Blondeel Freddy 0:40:26

37 Debaveye Jozef 0:40:56

44 Hubrecht Koen 0:42:06

46 Verhaeghe Patrick 0:42:43

54 Bekaert Serge 0:44:01

58 Lefevere Lucien 0:45:56

65 Andries Paul 0:48:03

70 Ollevier Gilbert 0:51:28

29 mei - 20 km door Brussel

20,7 km (aank. 25.000)

591 Christiaens Johan 1:24:07

1040 Verhulst Rony 1:28:03

1223 Bekaert Serge 1:29:23

2359 Vergauwe Philippe 1:36:05

3273 Deprez Xavier 1:39:43

3323 Verhaeghe Patrick 1:39:57

3788 Huysentruyt Inge 1:41:31

9367 Lagae Philippe 1:57:24

28 mei - Petrusrun Bavikhove

7,3 km (aank. 13) Dames

4 Holvoet Liane 0:34:30

6 Verheye Linda 0:36:36

13 Melsens Rita 0:45:29

11 km (aank. 79) Heren

9	Creupelandt Frederic	0:39:46
16	Schamelhout Lode	0:41:13
29	Declercq Wim	0:44:33
30	Cossement Steven	0:44:49
33	Bossuyt Bart	0:45:27
34	Van Enis Philippe	0:45:40
35	Deprez Xavier	0:46:03
36	Debaveye Jozef	0:46:24
38	Blondeel Freddy	0:46:38
43	Hubrecht Koen	0:47:15
56	Pauwels Martin	0:51:28
66	Andries Paul	0:53:21
71	Lefevre Lucien	0:55:59
77	Ollevier Gilbert	0:59:17

25 mei - 21e Dwars door de Zilten - Roeselare

14.530 km (aank. 433)

65	De Praitier Guido	0:57:48
95	Deprez Xavier	0:59:50
213	Pauwels Martin	1:08:03
311	Lefevre Lucien	1:16:43

21 mei - 6e T'schoon toerke - Anzegem

6.633 km (aank. 183)

34	Christiaens Johan	0:24:31
55	Verschoore Hans	0:26:13
69	Deprez Xavier	0:27:12
79	Hubrecht Koen	0:28:17
122	Holvoet Liane	0:31:37

zwaar heuvelachtig

20 mei - 12e Dwars door Wakken

4,4 km [aank. 120]

93	Derijkere Willy	0:26:38
----	-----------------	---------

10.850 km (aank. 309)

93	De Praitere Guido	0:43:12
98	Bekaert Serge	0:43:24
117	Oosthuyse Bart	0:44:18
132	Deprez Xavier	0:44:49
140	Debaveye Jozef	0:45:31
190	Huysentruyt Inge	0:49:09
197	Pauwels Martin	0:49:39
205	Verschoore Hans	0:50:03
274	Verheyne Linda	0:55:02

Na de oproep van Xavier om, indien mogelijk, meer in het blauw-rose van de Gavertrimmers te lopen leverde dit alvast in Wakken al een rose zee op, misschien de volgende keer een rose Tsunami als iedereen in wedstrijdkledij is?

16 mei - Stadsloop Gent

10 km (aank. 2017)

162	Bekaert Serge	0:39:05
-----	---------------	---------

Lastig parkoers, door hellingen, bruggen en kasseien

10,6 km (aank. 361)

16 Schamelhout Lode	0:38:43
37 Deprez Xavier	0:42:52
38 Bonte Filip	0:42:54
43 Oosthuyse Bart	0:43:02
64 Wietendaele Ronald	0:45:58
68 Verhaeghe Patrick	0:46:05
70 Vandoorne Franky	0:46:20
109 Pauwels Martin	0:49:21
120 Holvoet Liane	0:50:27
126 De Jode Francis	0:50:48

21 km (aank. 218)

6 Creupelandt Fredrenic 2e	1:18:17
52 senior	1:28:49
68 Vandevyver Geert	1:31:47
70 Cossement Steven	1:31:58
71 Christiaens Johan	1:31:59
87 Verhulst Rony	1:35:36
88 Verhaege William	1:35:36
100 Rijssaert Philippe	1:36:10
137 Van Nieuwenhove Georges	1:41:32
147 Carlier Andy	1:43:14
175 Huysentruyt Inge	1:48:18
194 Andries Paul	1:51:54
Lefevre Lucien	

13 mei - Sinksenjogging Eiland - Harelbeke

5,6 km (aank. 13) Dames

4 Holvoet Liane	0:25:32
7 Verheye Linda	0:28:01
10 Vandekerckhove Nadine	0:33:04
13 Melsens Rita	0:34:12

11,2 km (aank. 69) Heren

12 Frederic Creupelandt	0:41:40
16 Johan Christiaens	0:42:50
26 Guido Depraetere	0:45:22
27 Steven Cossement	0:45:25
28 Wim Declercq	0:45:29
30 Serge Bekaert	0:45:56
31 Xavier Deprez	0:46:11
35 Bart Bossuyt	0:46:40
37 Freddy Blondeel	0:47:02
39 Philippe Van Enis	0:47:23
42 Jozef Debaveye	0:47:45
48 Koen Hubrecht	0:49:29
49 Patrick Verhaeghe	0:49:38
51 Georges Vannieuwenhove	0:49:57
60 Lucien Lefevre	0:54:21
67 Paul Andries	0:56:47
69 Gilbert Ollevier	1:00:31

Het parcours trok op niets (er heeft niemand 4 dezelfde toeren gelopen) en ook de vooraf aangekondigde afstand (12 km) klopte niet.

8 mei - Dwars door Brugge

15 km (aank. 3447)

299 Bekaert Serge	1:01:05
540 Vergauwe Philippe	1:05:12

8 mei - Watewyloop Tielt

2.895 km (aank. 25)

22 Derijckere Willy

5.79 km (aank. 19)

8 Wietendaele Ronald

0:25:57

11 Holvoet Liane

0:27:57

11.58 km (aank. 80)

38 Deprez Xavier

0:47:55

77 Verheye Linda

1:00:15

7 mei - Team-run Avelgem

10 km (aank. 48)

9 Scharnelhout Lode

0:34:54

18 Hubrecht Koen

0:39:41

20 Bossuyt Bart

0:40:16

4 x 4,5 km + 1,5 km = 19,5 km (aank. 21 teams)

7 De Gavertrimmers 1:13:15

a Bossuyt Bart

18:04

b De Praitere Guido

17:07

c Canniere Steefan

16:33

d Christiaens Johan

16:05

e Deprez Xavier (1,5 km)

05:23

5 mei - 10e Memorial Tournai

10 km (aank. 320)

58 Deprez Xavier

0:40:41

95 Vandoorne Franky

0:43:42

1 mei - Dwars door Desselgem

2500 m (aank. 98) Korte loop

2 Creupelandt Frederic

10 km (aank. 129)

37 Bekaert Serge

0:43:01

44 Depraitere Guido

0:43:37

47 Deprez Xavier

0:43:59

104 Verheye Linda

0:56:28

123 Lefevre Lucien

1:01:53

1 mei - Knokke 10K

10 km (aank. 1250)

258 Dekeyser Steefan

0:43:15

30 april - Jogging du College de Kain

15 km (aank. 356)

143 Vandoorne Franky

1:13:41

168 Piccavet Luc

1:16:09

29 april - Sint-Rembert Corrida Torhout

10 km (aank. 445)

219 Verhulst Franki 0:45:24

29 april - 15e Body-Fit Run Bavikhove

7 km (aank. 15) Dames

4 Holvoet Liane	0:31:53
13 Vandekerckhove Nadine	0:40:43
15 Verheye Linda	0:41:00

10,5 km (aank. 78)

6 Creupelandt Frederik	0:37:20
28 Verhulst Rony	0:41:44
29 Cossement Steven	0:41:53
32 Deprez Xavier	0:42:19
35 Bossuyt Bart	0:42:37
36 Bekaert Serge	0:42:56
37 Debaveye Jozef	0:43:04
40 Blondeel Freddy	0:43:21
44 Declercq Wim	0:43:57
48 Piccavet Luc	0:44:40
64 Pauwels Martin	0:48:52
70 Andries Paul	0:50:12
78 Olivier Gilbert	0:58:47

24 april - Sint - Jansloop - Oostende

9,7 km (aank. xxx)

23 Schamelhout Lode	0:38:02
---------------------	---------

23 april - 16de Eurojogging - Harelbeke

4 km (aank. 33) Gezinsjogging

3 Bekaert Serge	
8 Pauwels Martin	0:17:09
10 De Jode Francis	

12 km (aank. 123) Heren

14 Creupelandt Frederic	0:44:32
22 Christiaens Johan	0:46:12
27 Verschaeye Geert	0:47:13
33 Canniere Stefaan	0:47:37
46 Verhulst Rony	0:49:22
50 Cossement Steven	0:49:49
52 Deprez Xavier	0:50:10
58 Bossuyt Bart	0:51:32
59 Debaveye Jozef	0:51:43
62 De Praetere Guido	0:51:59
63 Oosthuyse Bart	0:52:02
66 Blondeel Freddy	0:52:43
68 Verschoore Hans	0:52:59
71 Hubbrecht Koen	0:53:33
76 Verhaeghe Patrick	0:54:17
77 Van Nieuwenhuyse Georges	0:54:21
81 Verhulst Franky	0:56:05
95 Andries Paul	0:59:15
122 Lefevre Lucien	1:09:50
122 Olivier Gilbert	1:12:27

8 km (aank. 26) Dames

8 Huysentruyt Inge	0:36:56
12 Holvoet Liane	0:38:19
23 Melsens Rita	0:48:22
25 Vandekerckhove Nadine	0:49:27

16 april - 1e Lenteloop - Oudenburg

10,5 km (aank. 258)

41 Lode Schamelhout	16,1 gemiddeld	14 in cat.	0:38:50
100 Guido De Praitere	14,8 gemiddeld	38 in cat.	0:42:16

Mooie wedstrijd , prima organisatie op een vlak parcours , wel erg regenachtig

16 april - 6e Circuit des Rocs - Tournai

11 km (aank. 331)

62 Deprez Xavier	0:45:17
------------------	---------

(serieus golvend en modderig zwaar parcours)

10 april Jogging familial - Lézennes (Fr)

10 km (aank. 60)

10 Deprez Xavier	0:41:28
22 Vandoorne Franky	0:45:06

9 april Jogging du faubourg Morelle - Tournai

8,6 km (aank. 335)

70 Deprez Xavier	0:34:42
134 Vandoorne Franky	0:37:36

2 april - Damme - Brugge - Damme

9 km (aank. 316)

92 Steven Cossement	0:35:38
---------------------	---------

2 april - Stand en duinenloop Oostduinkerke

16 km (aank. 589)

146 De Praitere Guido	1:12:53
209 Jozef Debaveye	1:16:36
279 Luc Piccavet	1:20:53

Prachtige wedstrijd omwille van zijn parcours. Organisatorisch dik in orde.
Enorm zwaar , voornamelijk een duinenparcours dus ...

2 april - Dwars door Wervik

3,4 km [aank. 116]

25 Pauwels Martin	14:32	0:14:32
-------------------	-------	---------

6,8 km [aank. 142]

34 Bekaert Serge	0:28:10
64 Wietendaele Ronald	0:30:58

13,6 km (aank. 123)

32 Verschaeve Geert	0:52:46
46 Christiaens Johan	0:55:28

DE BLADWIJZER

Marktstraat 83
8530 Harelbeke
056 70 26 36

DIETISTE MARIE-ANN BELAEN

Deerlijksesteenweg 11
8530 Harelbeke
056 70 40 03

FINA STATION JACHRISS

Kuurnsestraat 2-4
8531 Hulste Harelbeke
056 71 22 98

**ARGENTA NIC MESSELY**

Stasegemdorp 23 bus 1
8530 Harelbeke
056 72 99 44

DUC DE BRABANT

Gentsestraat 1
8530 Harelbeke
056 70 10 11

**FIETSHANDEL
CYCLES JO**

Kortrijksestraat 102
8520 Kuurne
056 37 36 34

**DE MARKTFRITUUR
HARELBEKE**

IVAS bvba
Leiestraat 14 bus 21
8520 Kuurne

Autohandel JESMAR
Aan- en verkoop tweedehandswagens
Nieuw Citroën

Stijn Streuvelstraat 20
8530 Harelbeke-Stasegem
0475 38 02 56



Uw reclame hier ?
056 22 86 90

DRUKKERIJ VANDEPUTTE

Graaf boudewijn I-straat 27-29 8530
Harelbeke
056 71 11 38

**FRITUUR
HARRY & MONIQUE
ZWEVEGEM****DE DUYSSENT PERYCKELS**

St Jansstraat 29
8500 Kortrijk
056 21 54 63

**VERZEKERINGS- en
BOEKHOUDKANTOOR
VANDERBAUWHEDE-MEURISSE**

Broelstraat 80 8530 Harelbeke
056 70 32 04

MADERNA TEXTILES

Luc Piccavet
Kortrijksesteenweg 79
8550 Zwevegem
056 20 51 62

BAERT JUWELEN

Gentsestraat 88
8530 Harelbeke
056 71 38 66

**SPORTCENTRUM FIT CONTROL
KUURNE (langs de Lele)**

Lt. Generaal Ivan Gerardstraat
8520 Kuurne
056 32 46 38

INTERSNACK LIANE DEMAN

(horeca snacks – rookwaren)
Stationstraat 55
8860 Lendeledede
051 30 54 29

REISBURO VERMEEREN**AUTOCARS**

Marktstraat 89
8530 Harelbeke
056 71 28 85

CAFETARIA DE DAGERAAD

Bij de Sporthal
Stasegemsesteenweg 21
8530 Harelbeke 0497 181768

DELSPORT

VREDESTRAAT 72
8790 WAREGEM
056 60 30 29