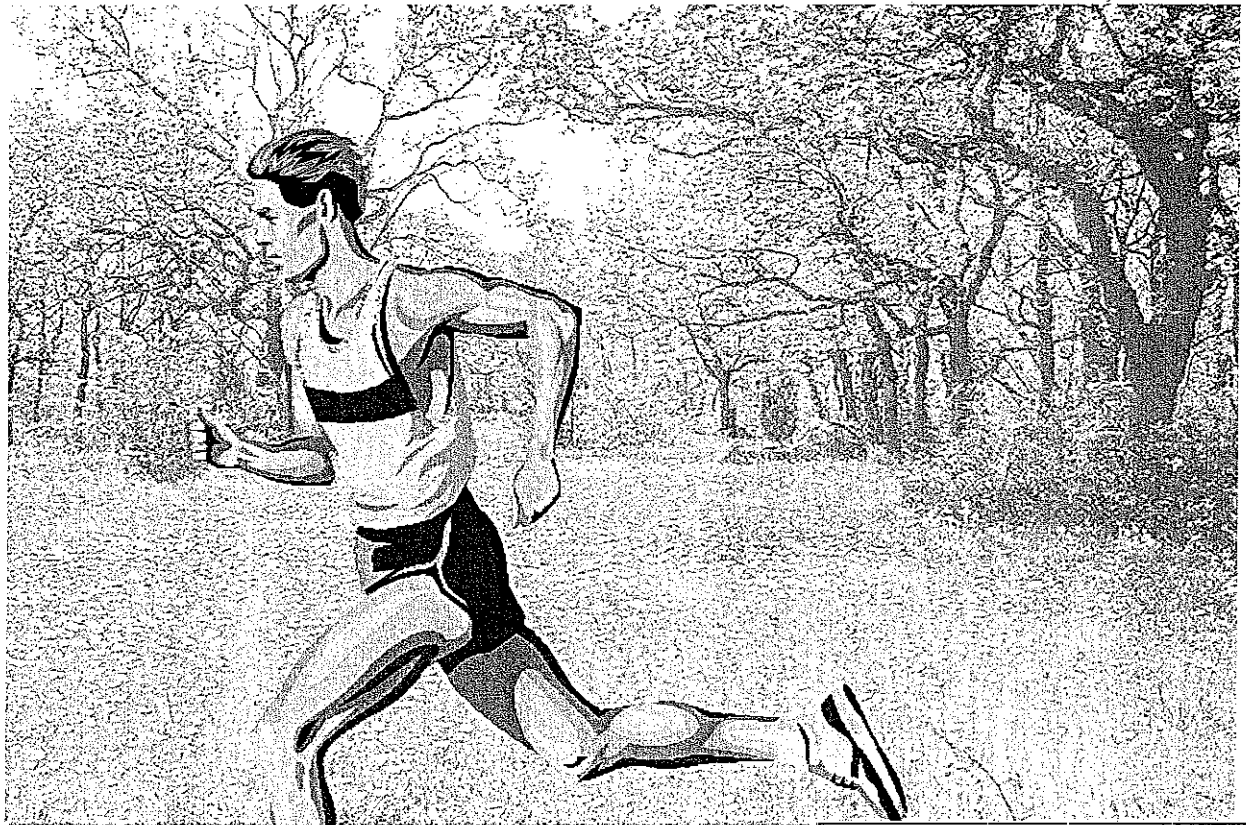


de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



 **ACCENT** NV
zelfklevende etiketten

DEXIA
Bank HARELBEKE

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

F. D G

nr 42

oktober 2005

MEUBINEX
Carpet Convertors

citibank
Gentsestraat 32 Harelbeke

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

SPANO n.v.

CREATIEF
grafisch bureau



TRAITEUR
MESTDAGH

Daar is de herfst ...



Eigenlijk is de herfst weeral een stuk voorbij en zijn we dus te laat met ons herfstnummer of bekijk het positief want het winternummer zal er dus vlug zijn.

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)

Als je iets wil :

Nike loopschoenen:

We zijn nog altijd 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).

Jedere dinsdag vergadert het Gavertrimmersbestuur, levensbelangrijke zaken worden daar besproken, o.a. de datums van de komende belangrijke gebeurtenissen.

Hier zijn ze:

Op zondag 11 december 2005 gaan we naar Zee (zie verderop)

Op zondag 15 januari 2006 gaat onze nieuwjaarsreceptie door

Op zondag 12 februari 2006 gaat voor de 21^{ste} keer onze clubwedstrijd Tiegem-Harelbeke door

Op zaterdag 11 maart 2006 gaat ons Gavertrimmersfeest door. Reeds vorig jaar werd het thema "Schotland" aangekondigd. Leg dus maar de kilt en doedelzak klaar. Later meer daarover.

Op vrijdag 18 augustus gaat onze jaarlijkse Verrassingsloop door. Dit is inderdaad een week vroeger dan gewoonlijk, maar de reden is dat we dit jaar op vrijdag 25 augustus 2006 met de Gavertrimmers met de bus naar de "Memorial Van Damme" gaan. Slechts 54 plaatsen en kaarten beschikbaar, als je er zeker wil bij zijn, nu reeds uw plaatsen reserveren bij mij. Prijzen en verdere afspraken volgen nog.

Wat valt er nog allemaal te lezen in dit nummer:

- Inleiding, datums en algemeenheden
- Aankondiging "trip naar zee 2005"
- Verslag "drink" aangeboden door jubilaris Rony met foto's
- Verslag en foto's van de VlerkeJogging (Guido)
- Het Hol van Pluto door Steven
- Verslag Mensana-activiteit door Geert
- Wim Declercq's fietsprestaties
- Nog wat zomerse loopimpressies van Guido
- De verrassingsloop 2005 met foto's
- Linda werd 50 jaar
- Alles over loopletsels, de tweede reeks kopies uit een verschrikkelijk interessant boekje (gekregen van Philippe Van Enis). In de volgende Gavertrimmers komt telkens het vervolg. Dus bijhouden !
- Uitslagen voorbije maanden
- Wedstrijden 3^e kwartaal

Veel leesgenot,

Met de Gavertrimmers een dag aan ZEE

Net zoals vorig jaar plannen we terug eens een dag aan zee.
Zij die er vorig jaar bijwaren zullen u wel overtuigen van "hoe fantastisch het was"

We worden verwacht **op zondag 11 december in hotel Ravelingen.**

We gaan met eigen vervoer de verplaatsing te maken (onderlinge meereis-afspraken zijn welkom)

Indeling van die dag.

7.30u : Ontbijt in de Mariaschool-eiland (schoolstraat 70 Harelbeke)

8.00u : Vertrek .

9.00u : Aankomst hotel Ravelingen te Oostende (Mariakerke)

**9.30u : De Gavertrimmers beginnen aan hun opwarming en trainingsloop
(We proberen een mini-wedstrijd in te richten)
De andere familieleden kunnen gebruik maken van het zwembad
met sauna en bubbelbaden.**

10.30u : De lopers vervoegen de zwemmers.

11.30u : Aperitief in de bar

**12.30u : Middagmaal in het self-service restaurant "de grote rede "
Soep en saladebar
Keuze tussen 2 warme en 1 koude hoofdschotel
Dessert en 1 drankje**

14.00u : Bowling en nadien terugreis

Kostprijs.

Onder de 12 jaar : € 10

Boven de 12 jaar : € 25

Inschrijven tegen 1 december door overschrijving en inbrengen strookje bij
Lieven Debeurme, Berkenlaan 70 Harelbeke

Of mailen naar

overschrijven op rekening Gavertrimmers 068-2119988-80

Hopende op jullie massale deelname proberen wij er een aangename dag van te maken..

Noël en Lieven

Inschrijvingsstrookje

**Ikschrijf in voor een dagje aan zee
met**

.....pers aan € 25

.....pers aan € 10

Jubilaris

Zondag laatst stond onze fijne collega Gavertrimmer **Rony** even in het middelpunt van onze belangstelling. Rony had iets te vieren en dit is niet ongemerkt voorbij gegaan.

Immers Rony vierde het voorbije weekend zijn 25-jarige carrière met een drink na de training op zondag. Het ganse weekend stond het lopen trouwens centraal in de bezigheden van onze sympathieke webmaster. Te beginnen met zijn aanwezigheid op de jaarlijkse verrassingsloop vrijdag laatst met heerlijke BBQ van onze huiskok Lieven. Op zaterdag nam hij met succes deel aan "Dwars door Grijsloke" en dit reeds voor de 25^{ste} keer. Omwille van deze prestatie is Rony zelfs gehuldigd geweest op de voorbije jubileumeditie van bovenvermelde wedstrijd samen met nog 6 andere dapperen. Zijn prestatie mocht er best wezen de dag na ons geslaagd feestje.

Tijdens de gezellige drink op zondag , konden we Rony zijn boekjes inkijken die keurig en netjes tot in de puntjes zijn bijgehouden geweest al die jaren ver. We vonden er alle trainingskilometers in terug , net als alle prestaties van Rony de afgelopen 25 jaar.

Ja zelfs de aankoop van zijn schoenen staan vermeld in de archieven met de aankoopprijs als toemaatje !! Tal van Gavertrimmers waren aanwezig om Rony geluk te wensen en het glas met hem te heffen. Xavier had een prachtige trofee opgeblonken met boenwas en overhandigde deze onder applaus van alle aanwezigen.

't Was een leuke bedoening op bewuste zondag. Dank voor de leuke uitnodiging Rony en tenslotte verder veel succes en doorzettingsvermogen bij uw volgende wapenfeiten ...

Guido



Geslaagde Vlerkejogging !!

Gisteren een vrolijke bende Gavertrimmers aan de start van onze 8ste Vlerkejogging !!

Net niet het record van de Eurojogging gehaald waar 27 roze mannetjes en meisjes de aankomst haalden, doch heel tevreden met 21 aankomsten van onze clubgenoten.

We (Jan en ikzelf) hopen dat u tevreden was over het gebeuren. Enkel het weer hadden we niet in de hand, misschien hadden we bij een ietsje beter weer nog wat lopers meer maar daar gaan we niet om treuren ...

Met een opkomst van 119 atleten en 64 kinderen blikken we toch best tevreden terug

We hebben ons uiterste best gedaan om het naar uw zin te maken en hopen dat we daar grotendeels in geslaagd zijn !!

Hartelijk dank voor jullie deelname aan onze wedstrijd !!

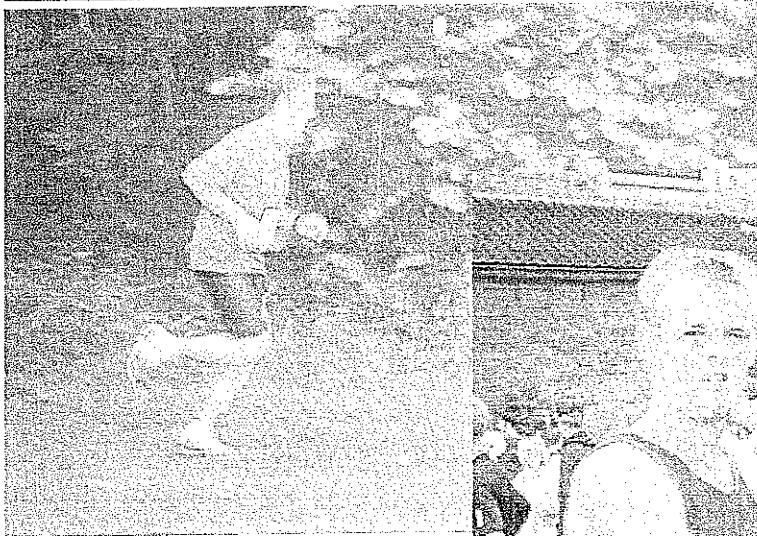
En tenslotte dank aan de Gavertrimmers onder jullie die ons wat konden helpen om onze tombola te doen slagen

Een aantal mooie prijzen hebben we mogen ontvangen en met veel plezier kunnen wegschenken onder de aanwezigen. Beste dank nogmaals ...

Op naar een volgende wedstrijd wat mij betreft als toeschouwer want dus een tijdje buiten strijd zoals u wellicht al weet ...

Guido





Het hol van Pluto

Om nog even iedereen op de hoogte te stellen van een doelstelling die ik mezelf had opgelegd om waar te maken ergens in de maand augustus : een podiumplaats bereiken in een wedstrijd (zie forum gavertrimmers).

Gezien mijn capaciteiten als loper van een goed gemiddeld niveau zijn (een 10km loop ik aan een goede 15km/h), maar zeker niet toereikend om hoge toppen te scoren, diende ik op zoek te gaan naar een wedstrijd waarbij de betere lopers hun kat zouden sturen.

De planeet Pluto ligt op een kleine 6 miljard km van de aarde, mijn hol van Pluto dacht ik te vinden op exact 44km van mijn deur, namelijk in het gehucht Mieregoed-De Pinte.

Daar ging op vrijdag 12 augustus de Mieregoedjogging door waarbij men de keuze had tussen 5-10-15 km.

Ik had deze wedstrijd uitgekozen omdat ik hoopte dat nog vele mensen in verlof zouden zijn, er in de buurt (Erpe-Mere, Evergem en Lovendegem) op ditzelfde tijdstip nog wedstrijden waren en dat de beste lopers niet de 5km zouden nemen waarvoor ik geopteerd had.

Aangekomen in De Pinte deelde de dame aan de inschrijvingstafel mee dat we een ronde dienden te lopen die 4,8 km bleek te zijn.

De deelnemers aan de 9,6 km en 14,4 km startten op hetzelfde moment zodat ik de 70 deelnemers met de gele borstnummers moest in de gaten houden.

Een roepsignaal (een startpistool bleek niet beschikbaar te zijn bij Feestzaal Mieregoed) zette ons op weg en ik nestelde me in een tweede groepje met een viertal geeltjes erbij.

Ik meende in de leidersgroep één geeltje te tellen zodat ik vermoedde dat ik momenteel op een vijfde plaats lag.

Na een aantal kilometers spatte onze groep uiteen en ik moest één geeltje laten gaan.

Zelf had ik nog de kracht in de benen om even aan de boom te schudden zodat ik meende bij het opdraaien van de laatste rechte lijn in 3^{de} stelling te liggen.

Met een eindsprint behield ik mijn plaats en de lokale omroeper feliciteerde

me door de boxen met een prachtige 4^{de} plaats (slik!).

Blijkbaar was een geeltje er direct van door gesprint en geëindigd in 16'05".

Bij deze zag ik met lede ogen het podium aan mij voorbijgaan en heb mijn doelstelling niet bereikt.

Ik ben 4^{de} geëindigd in 17'15" (16,7 km/h) en heb er alles uitgehaald wat ik kon. Na het verorberen van twee hotdogs aan het lokale kraampje was de eerste ontgoocheling weggegeten.

Toen ik naar mijn auto ging zat een reclamefolder van een wedstrijd in Lotenhulle tussen de ruit van mijn wagen.

Zou Pluto voor mij dan daar te vinden zijn? De wedstrijd in Lotenhulle gaat door op vrijdag 30 september. (nvdr: daar waren 40 lopers, maar geen hol of Pluto te zien, alleen regen, veel regen)

Ik zal me toch maar die avond toeleggen op het lopen van een degelijke halve marathon in Kuurne.

Twee weken geleden las ik in de krant dat wetenschappers nog een planeet in ons zonnestelsel hadden gevonden die verder verwijderd is van hier dan Pluto.

Mijn zoektocht is even stilgelegd, maar ook ik zal ooit die planeet (lees: loopwedstrijd) vinden...

Sportieve groeten,

Steven Cossement

Nvdr:

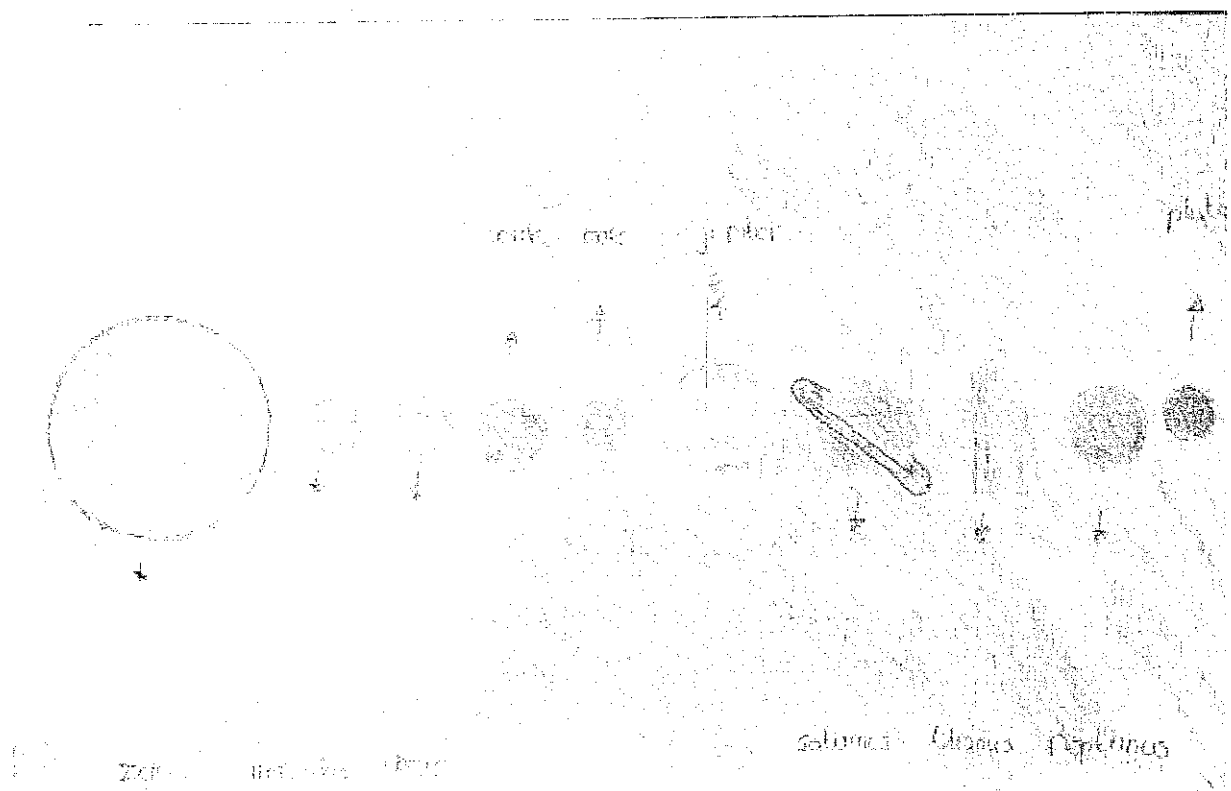
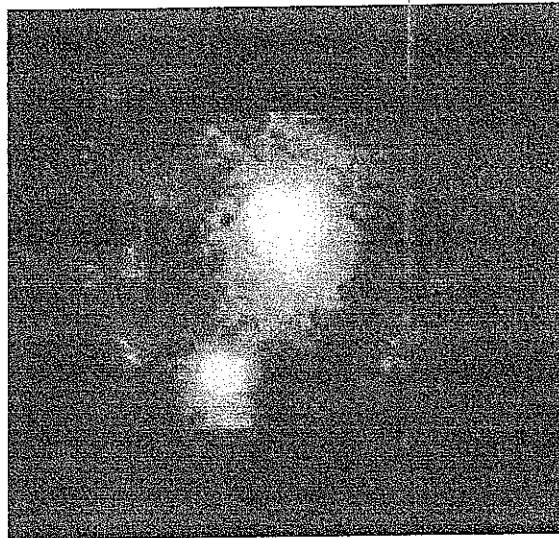
Pluto is de laatste planeet van ons zonnestelsel en je raadt het dus al, het is de negende planeet. Hij is ongeveer net zo groot als onze maan. Dit betekent dat hij best klein is, vind je ook niet? De maan van Pluto, Charon, is nog kleiner, ongeveer de helft van Pluto.

De baan van deze planeet is anders dan die van de andere planeten. Pluto's baan is niet rond, maar ovaalvormig. Dit betekent dat Neptunus soms de verste planeet van ons zonnestelsel is. Grappig hè. En dat is nog niet alles, de baan van Pluto is gekanteld. Je zit dus eigenlijk constant in een achtbaan.

Achter de naam Pluto schuilt een verhaal dat ik nu ga vertellen. Om te beginnen begon de speurtocht naar Pluto in 1905 (men wist al dat er een

negende planeet moest zijn). Percival Lowell ging opzoek naar de negende planeet. hij zocht en hij zocht, maar Pluto was na zijn dood nog niet gevonden. Dertien jaar later nam je 26-jarige Clyde Tombaugh de zoektocht van Percival Lowell van hem over. En jawel, in februari 1930 zag Tombaugh voor het eerst Pluto. Alleen, hij had nog geen naam voor de ontdekte planeet. De 11-jarige Venetia Burney kwam met het voorstel om hem Pluto te noemen, de Romeinse god van de dood.

Dit is de beste foto tot nu toe die van Pluto en Charon zijn gemaakt.



De verzuring nabij



Zaterdag 8 oktober konden we onze fysieke conditie voor een 'prikje' laten meten. De sportdienst Harelbeke, Mensana en de Provincie West-Vlaanderen gaven ons de kans om tegen een héél voordelige prijs een lactaattest te doen. Om 9u konden we de eerste infosessie bijwonen. Hier werd in verstaanbare taal uitgelegd hoe en wanneer een sporter lactaat aanmaakt. De factoren die een invloed hebben op het aanmaken van lactaat werden toegelicht. De conclusie van de spreker was eigenlijk vrij revolutionair voor een recreatieve sporter: om vlugger te lopen moet je trager trainen.

Na de theorie, de praktijk.

Gewapend met de loopschoenen en de hartslagmeter begonnen we om 11u met de opwarmrondjes om onze beginhartslag te bepalen. Hier alleen al merkte je toch significante verschillen tussen de variëteit van lopers. Eenmaal deze hartslag bepaald was, startten we met de eerste 2 rondjes van 600 meter met een hartslag die 5 à 10 slagen hoger lag. Na de 2 rondjes werd onze lactaatwaarde bepaald op basis van een klein prikje in de vinger.

En hop, we waren weer vertrokken voor 2 nieuwe rondjes aan een hartslagfrequentie van 5 à 10 slagen hoger. Dit mochten we in totaal 4 à 6 maal doen. Telkens werd er tussen elke inspanning bloed geprikt. We zijn uitermate benieuwd naar het resultaat. Krijgen we te horen dat we goed bezig zijn of trainen we compleet verkeerd?

Voor een duursporter is het uithoudingsvermogen en de trainingstoestand allesbepalend voor de prestatie.

Via een lactaattest kan vastgesteld worden hoe je lichaam de energie levert die nodig is om een bepaalde inspanning of prestatie te leveren. Op basis van die resultaten kan een inspanningsfysioloog interpreteren hoe het met je conditie gesteld is, wat je mogelijkheden zijn.

En kan er specifiek advies gegeven worden om je trainingen te optimaliseren om zo je conditie en prestaties te verbeteren.

Zowat iedere recreant beschikt momenteel over een hartslagmeter. Lopen binnen bepaalde hartslagzones is de rode draad van het lactaatverhaal.

Metten is weten, zoveel staat vast.

Hopelijk moeten de meesten van ons hun trainingsschema niet drastisch herzien.

Net niet . . . !!

Zoals jullie allicht wel weten is mijn schoonbroer Wim Declercq (man van de Koningin van het Vlaamse lied Nadine) niet alleen een goede atleet maar ook een behoorlijke fietser

Gedreven als geen ander was Wim al enige tijd aan het trainen voor het Belgische kampioenschap voor de bloemisten en toeleveringsbedrijven samen met Dirk zijn werkgever. Spijtig genoeg was ik dit jaar (zondag laatst) geen getuige van dit gebeuren

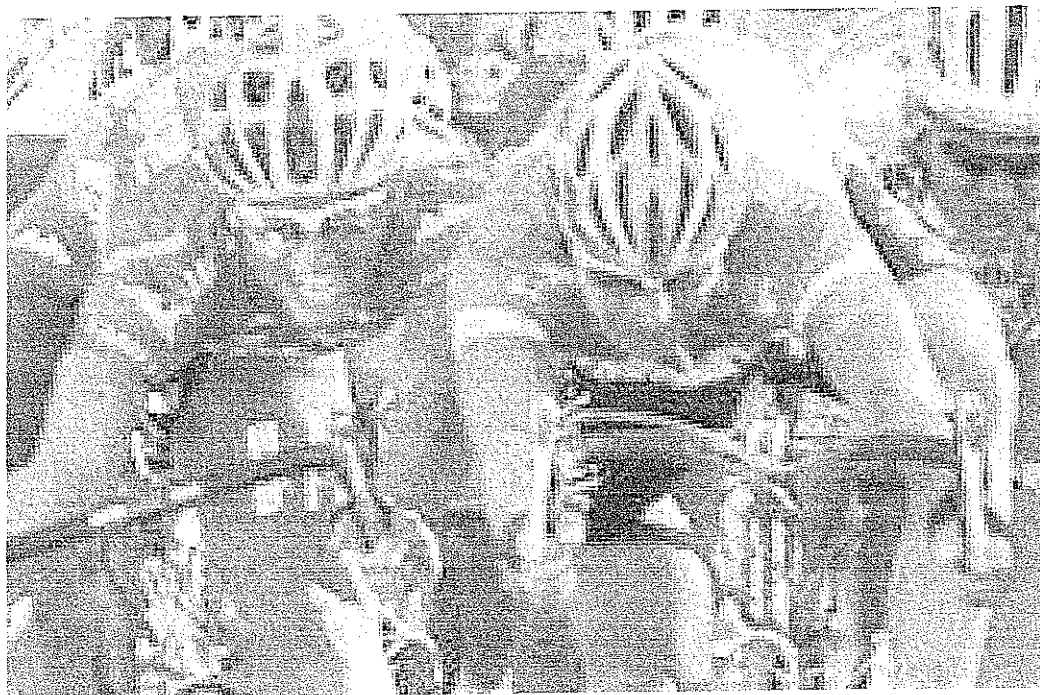
Ik ontving van hem volgend mailtje met zijn relaas van de wedstrijd :

Dag Guido,

Hier volgt de uitslag van de gisteren verreden wielervedstrijd "Belgisch Kampioenschap voor Bloemisten":

Vooreerst even aangeven dat er bij de renners twee aparte categorieën worden gemaakt bij het klasement. Enerzijds heb je de mensen die in de bloemisterij werken. Dat zijn zowel werkgevers als werknemers in de bloemisterij. Dit is de categorie "bloemisten". Anderzijds heb je dan deelnemers die voor toeleveringsbedrijven voor de bloemisterij werken. Dit is de categorie "toeleveringsbedrijven". Enkel de "bloemisten" komen in aanmerking voor de titel van Belgisch kampioen voor bloemisten, naast de algemene uitslag.

Nu de uitslag: Dirk is 9e geworden in de wedstrijd uitslag, 8e in de categorie "bloemisten". Ikzelf ben 2e geworden, zowel in de algemene uitslag, als in mijn categorie. Dus net geen kampioen.



Hier een klein verslag van de wedstrijd: De eerste twee ronden was het een gesloten wedstrijd, zonder veel snelheid. Bij het ingaan van de derde ronde (Er moesten 10 ronden gereden worden van 4,8 km/ronde.) ontsnapte één renner. Eerst reageerde er niemand. Een kwart ronde verder ben ik solo in de tegenaanval gegaan. Een halve ronde verder waren we met twee koplopers. Later is er nog iemand uit het peloton ontsnapt, maar is nooit dichterbij gekomen van ons twee. We hebben hard blijven doorrijden (Het gemiddelde over de 48 km bedroeg net geen 39 km/h (38,9)). Zodoende dat onze maximale voorsprong op het peloton op een bepaald ogenblik 1'25" was. Met nog een ronde voor de boeg hadden we nog een kleine minuut voorsprong. Jammer, maar ik heb de sprint met twee verloren. Toch ben ik heel tevreden over de wedstrijd. Vooral ook omdat de winnaar achteraf openlijk toegaf dat ik behoorlijk wat werk heb opgeknapt en in principe enkele kilometer per uur sneller kan rijden. Maar het is niet de renner die hardst kan rijden die winnaar wordt, het is diegene die (slimmer!) eerst over de eindmeet komt. Dirk heeft nog iets proberen te ondernemen, een drietal ronden voor het einde. Hij is samen met het peloton aangekomen.

Ik vertrek binnen een kwartiertje naar de Belcantoclassic (fietsrally). Morgen vroeg naar Denemarken voor twee dagen en dan onmiddellijk voor 5 dagen naar de USA. Pas volgende week maandagmorgen ben ik er terug!

Met vriendelijke groeten,
Wim Declercq

NB: Dat van die titel ("Nadine, koningin van het Vlaamse lied, heeft Nadine van Philippe Lagae gekregen, onze fijne Gavertrimmer collega en Skynetblogger die volop aan het trainen is om in Eindhoven de marathon te verslaan.

Lees met ons mee en geniet van zijn leuke pennentrekken via
<http://frankspencer.skynetblogs.be/>



Zon, zee, strand en

Tussen de buien door de afgelopen weken toch ook enkele zonnige dagen gehad ...

En of we daarvan hebben geprofiteerd, 't zal wel zijn !!

Traditioneel tijdens de zomermaanden hoort daar hier of daar een wedstrijd bij, doch dit jaar is het iets anders verlopen ...

Toch heb ik het niet kunnen laten om te Oostende op 17/7 de ING-run te gaan bekijken en terwijl onze Gavertrimmers aan te moedigen. Op de 5km 329 moedigen en voor de 10km maar liefst 1369 die de aankomst hebben bereikt. Prachtig weer en een temperatuur niet echt gunstig voor de atleten, hebben voor een lastige wedstrijd gezorgd!! Bij de 5 geen bekenden onder de deelnemers op enkele uitzonderingen na, doch geen Gavertrimmers opgemerkt. Toch enkele collega's aan het werk gezien op de 10km wedstrijd. Serge, Philippe en Martin waren de moedigen van de roze garde. Ook Frank De Buck uit Zwevegem, straks hoogst waarschijnlijk de nieuwste Gavertrimmer liep een voortreffelijke wedstrijd. Bekijk gerust hun prestatie in de uitslagenrubriek.

Even daarna op 20/7 waren we weer kustwaarts getrokken voor de jaarlijkse massajogging te Sint-Idesbald. Ook daar heel wat deelnemers aan de respectievelijke afstanden. 463 aankomsten op de 5km en 529 op de 10km wedstrijd maakten van deze 25^{ste} (en jubileumeditie) alweer een voltreffer. Prachtige strandloop, mooie en voortreffelijke organisatie van de stedelijke sportdienst, dat dient gezegd!!

Ook daar enkele Gavertrimmers aan 't werk gezien ... Xavier en Liane waren ter plaatse en namen samen met ook nog Bart aan de 10km deel. Serge, vaak present aan de kust, verkoos de 5km. Hoe ze het er vanaf brachten leest u alweer op de uitslagenpagina. 't Was genieten van het mooie weer en van deze klassiekers in de julimaand, hoewel we het liever wat intenser meebeleven als deelnemen wel te verstaan...

Tot bij een volgend verslagje !

Vrijdag 26 augustus 2005

De Verrassingsloop

Ook hier zullen foto's meer vertellen dan duizend woorden.

De dag zelf verliep zoals geplant en dus van een leien dakje.

Er was de traditionele groepsfoto bij de start.

Er was de licht gestresseerde toestand om al de verrassingen die ons te wachten stonden.

Zij die er voor de eerste keer bij waren probeerden informatie los te wikken bij de anciens en die deden zich stoerder en ervarener voor dan ze waren.

Er bleken wel heel veel aanwezigen vervoerloos te zijn en het werd efkens cijferen om iedereen dropklaar in de wagens te krijgen, maar voor alles bestaat een oplossing.

De rit bracht ons ergens te velde in Oostrozebeke en van daaruit vertrok de meute, via soms onverantwoorde weggetjes, naar het verrassingseinddoel : het ACW-zaaltje in Hulste.

De aperitiefmeester van dienst bleek Noël te zijn en Lieven had al de BBQ in gang gezet.

We lopers trokken eerst naar de sporthal van Bavikhove om terug fris en lekker ruikend mens te worden.

Na de apero was het smullen van het vis/vlees/groenten festijn.

Een lekker koffietje met warme taart werd het eetorgelpunt.

Onze Chris, deeje van dienst trok daarna alle registers open en kreeg iedereen op de dansvloer.

Vermelden we hier ook even het gastoptreden van onze Nadine.

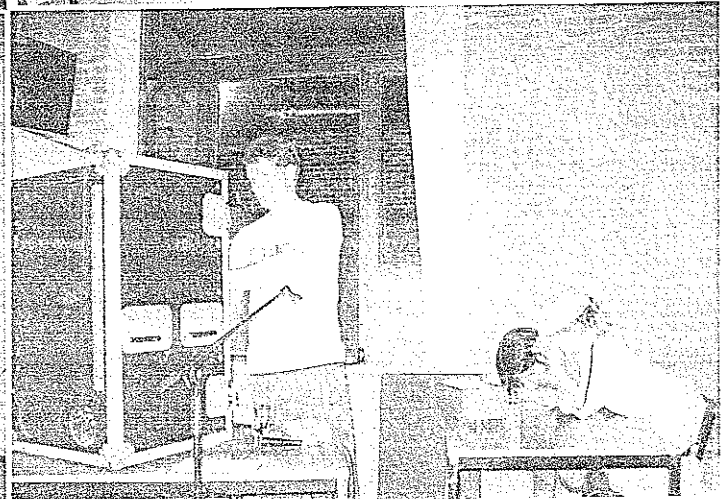
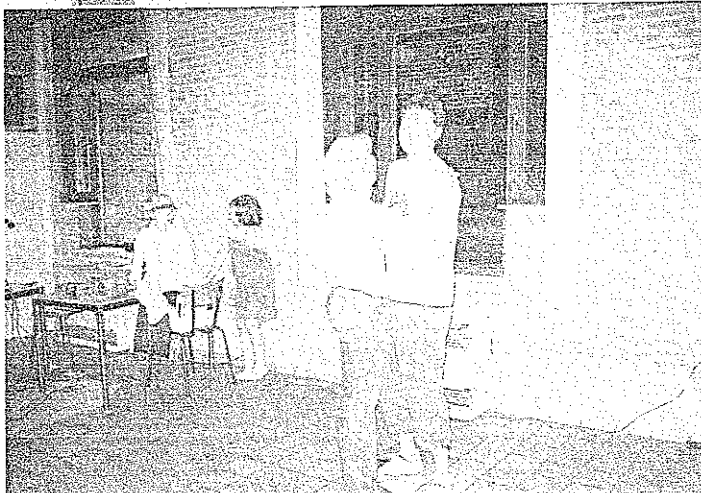
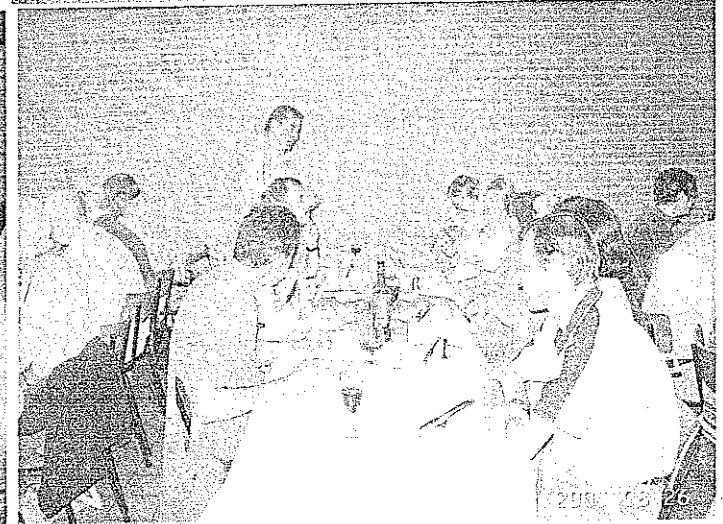
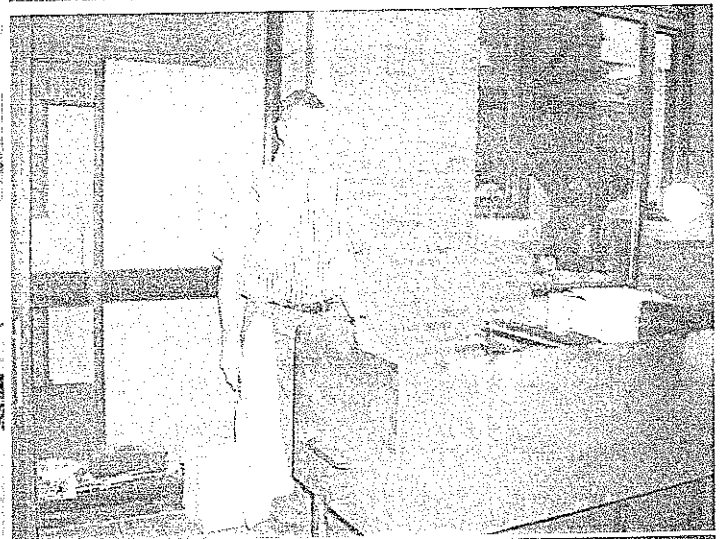
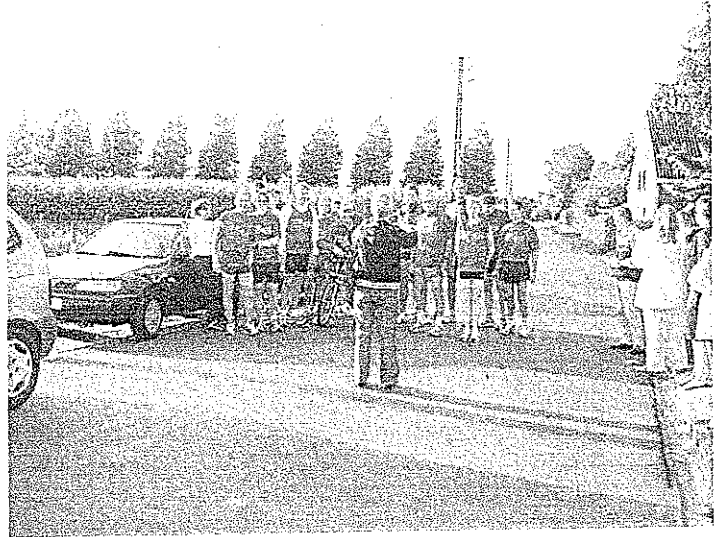
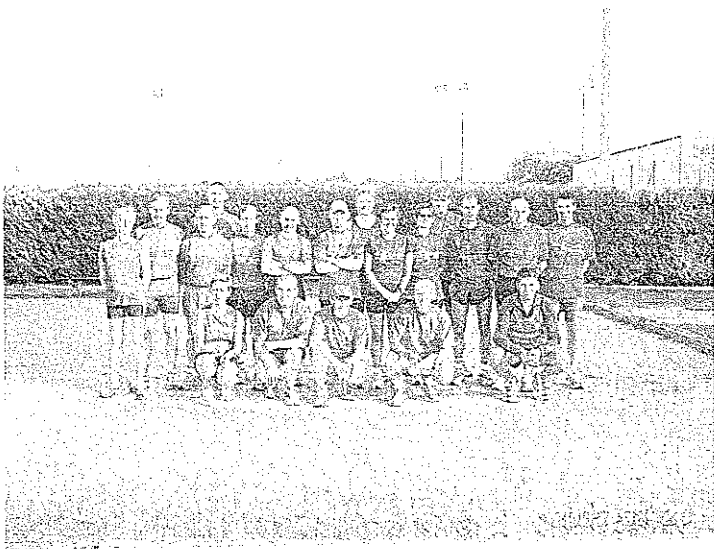
Het werd gezellig laat, vooraleer iedereen noodgedwongen (morgen komt ook nog) naar huis trok.

Volgend jaar zijn we er weer bij !!

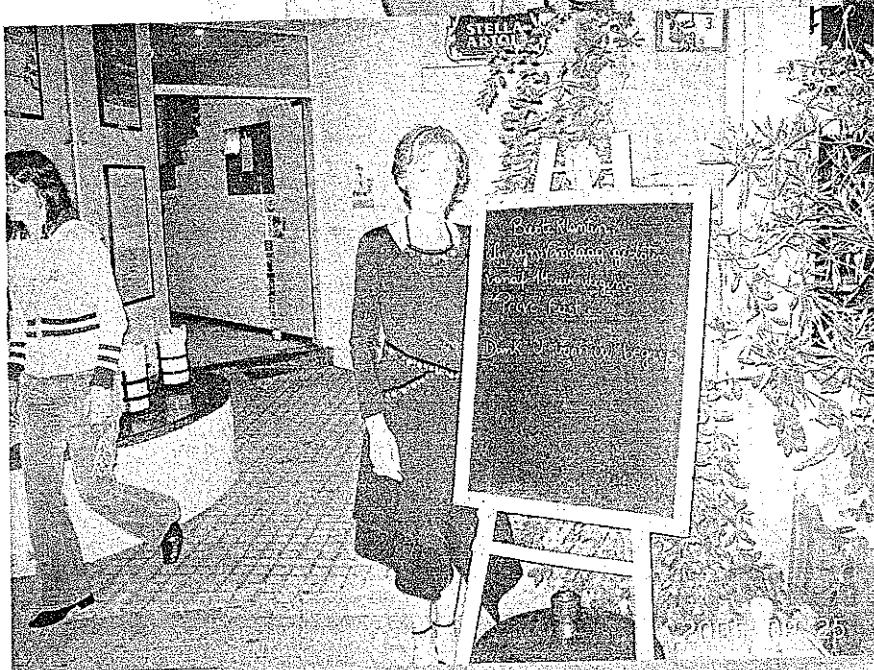
PS:

Even vermelden dat de voorbereiding (door omstandigheden) wat chaotischer verliep, maar geen haan die daar nu nog om kraait.

Saluut



*Onze Linda werd 50 jaar en gaf onlangs een intiem feestje
waarvan we u enkele foto's niet willen onthouden.*



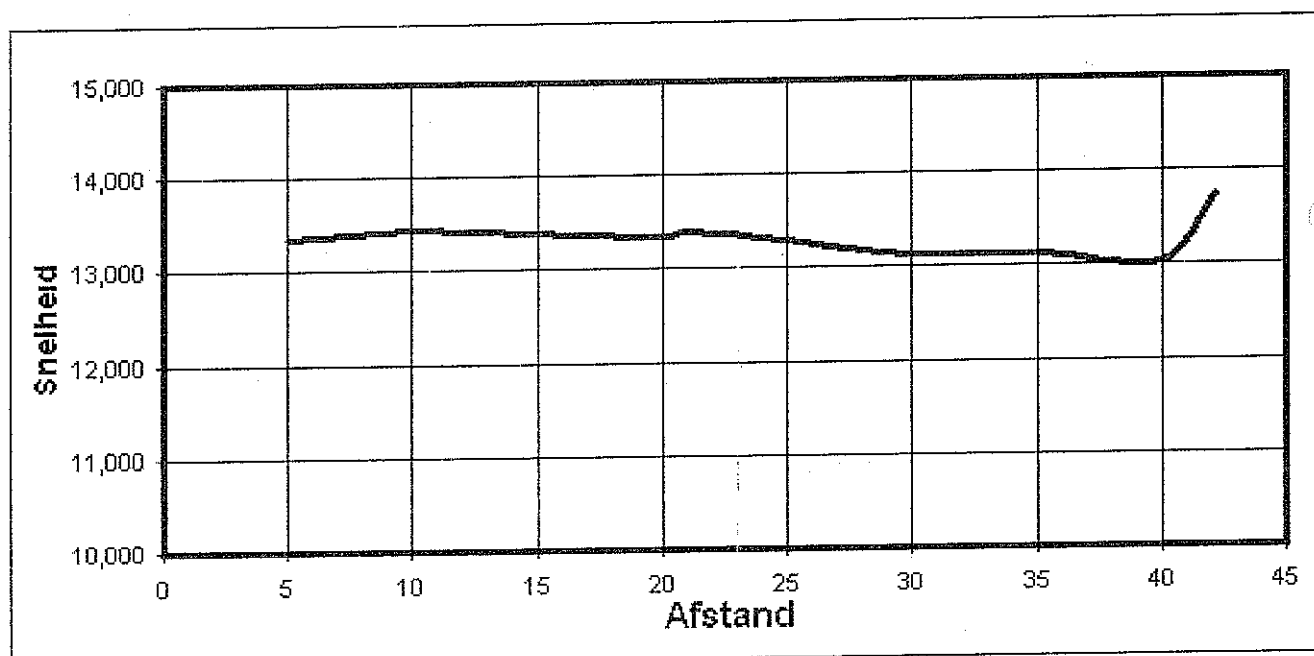
Op 16 oktober 2005 liep Vergauwe Philippe de

ING Amsterdam marathon

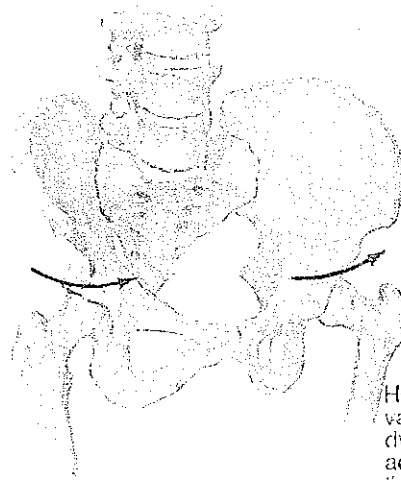
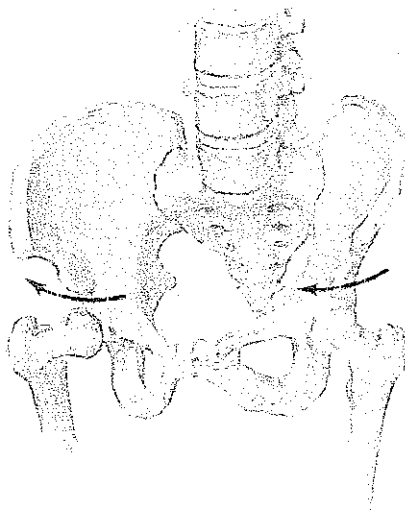
in 3 u 10 min en 26 sec

Ziehier enkele cijfergegevens over zijn prestatie

Km	Tijd	km tijd	Snelheid		
5	0:22:31	4:30	13,333		
10	0:44:49	4:28	13,433	1e helft	1:34:36
15	1:07:13	4:29	13,383	2e helft	1:35:50
20	1:29:41	4:30	13,333	verval	0:01:14
21,1	1:34:36	4:29	13,383		
25	1:52:15	4:31	13,284		
30	2:15:04	4:34	13,139		
35	2:37:53	4:34	13,139		
40	3:00:51	4:36	13,043		
42	3:10:26	4:22	13,740		

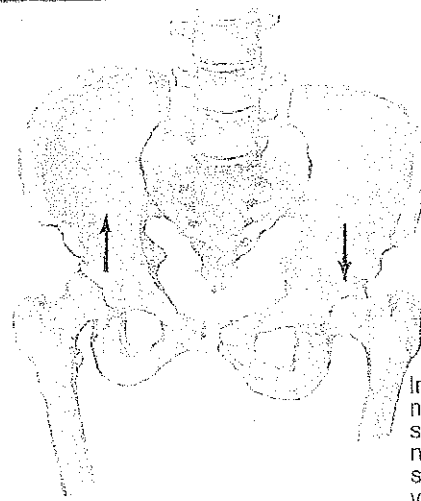
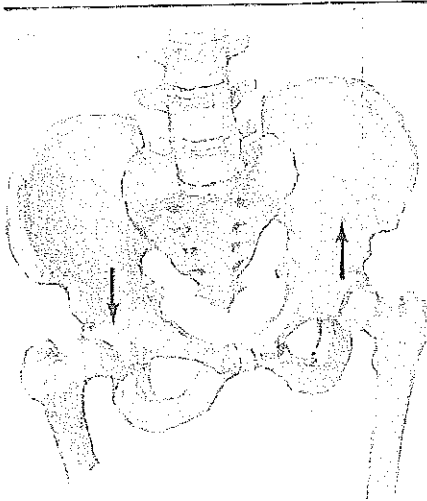
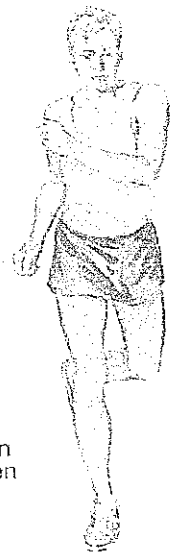


Bekkenbewegingen bij het lopen



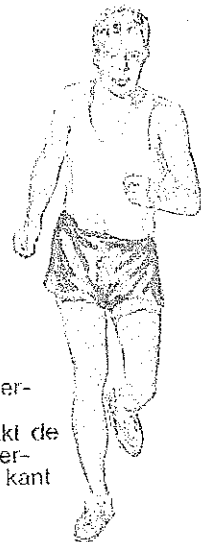
Horizontale, zijwaartse rotatie

Het zwaaien van de armen dwars voor en achter het lichaam versterkt de bekkenrotatie



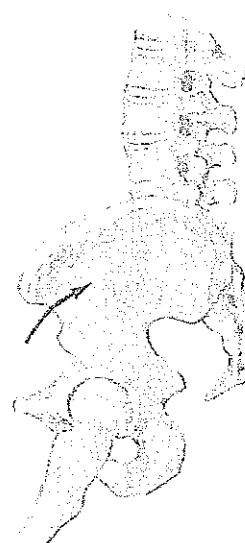
Op- en neerwaartse kanteling in het frontale vlak

In de intermediaire stand zakt de niet-ondersteunde kant van het bekken

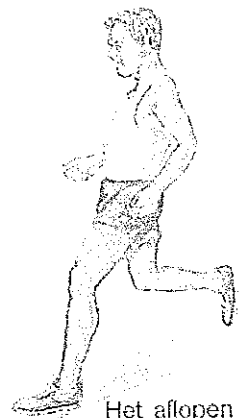


Het oplopen van een helling versterkt de voorwaartse kanteling.

Voor- en achterwaartse kanteling



Het aflopen van een helling versterkt de achterwaartse kanteling van het bekken en veroorzaakt hyperextensie van de wervelkolom (lordose)



Anamnese

Het is belangrijk om een goede anamnese uit te voeren en de patiënt te vragen naar eventuele vooraf bestaande hartproblemen of orthopedische afwijkingen van de lumbale wervelkolom, de bekkengordel of de onderste ledematen. Soms is de patiënt zich niet bewust van een probleem of herinnert hij zich een vroeger trauma – vooral in de kindertijd – niet meer, tenzij bij specifieke navraag. Veel afwijkingen geven slechts klachten wanneer de patiënt begint te lopen of wanneer hij de afstand opdrijft tot meer dan enkele kilometers per dag. Frequentie congenitale aandoeningen die bij het lopen pijn kunnen veroorzaken, zijn spondylolysis en spondylolisthesis. Verworven aandoeningen die pijn veroorzaken, kunnen van infectieuze, traumatische (fracturen), metabole (jicht) oorsprong zijn of ontwikkelingsstoornissen (scoliose) zijn.

De arts dient niet alleen na te vragen wanneer de klachten begonnen zijn, maar ook bij welke activiteiten ze toenemen of verminderen en welke maatregelen de patiënt reeds heeft genomen om ze te verhelpen. Het onderzoek van het «lopersverleden» van de patiënt kan aan het licht brengen dat een te streng of onaangepast trainingsprogramma of een wijziging van de trainingsmethoden aan de basis ligt van het letsel. De onderzoeken- de arts dient de patiënt te vragen hoe lang hij al loopt; hoeveel kilometer hij per dag of per week loopt; of hij deelneemt aan competities; waar hij loopt; welke schoenen hij draagt; of hij oefeningen doet vóór en na het lopen; of hij onlangs zijn trainingsschema, zijn omloop of schoenen heeft veranderd.

Lichamelijk onderzoek

Door een zorgvuldig lichamelijk onderzoek kan de arts het letsel lokaliseren en eventuele anatomische of biomechanische afwijkingen die problemen kunnen veroorzaken, vaststellen. De loper moet tijdens het onderzoek blootsvoets zijn en, zo mogelijk, loopkledij dragen – alleen een short of een short en een hemdje.

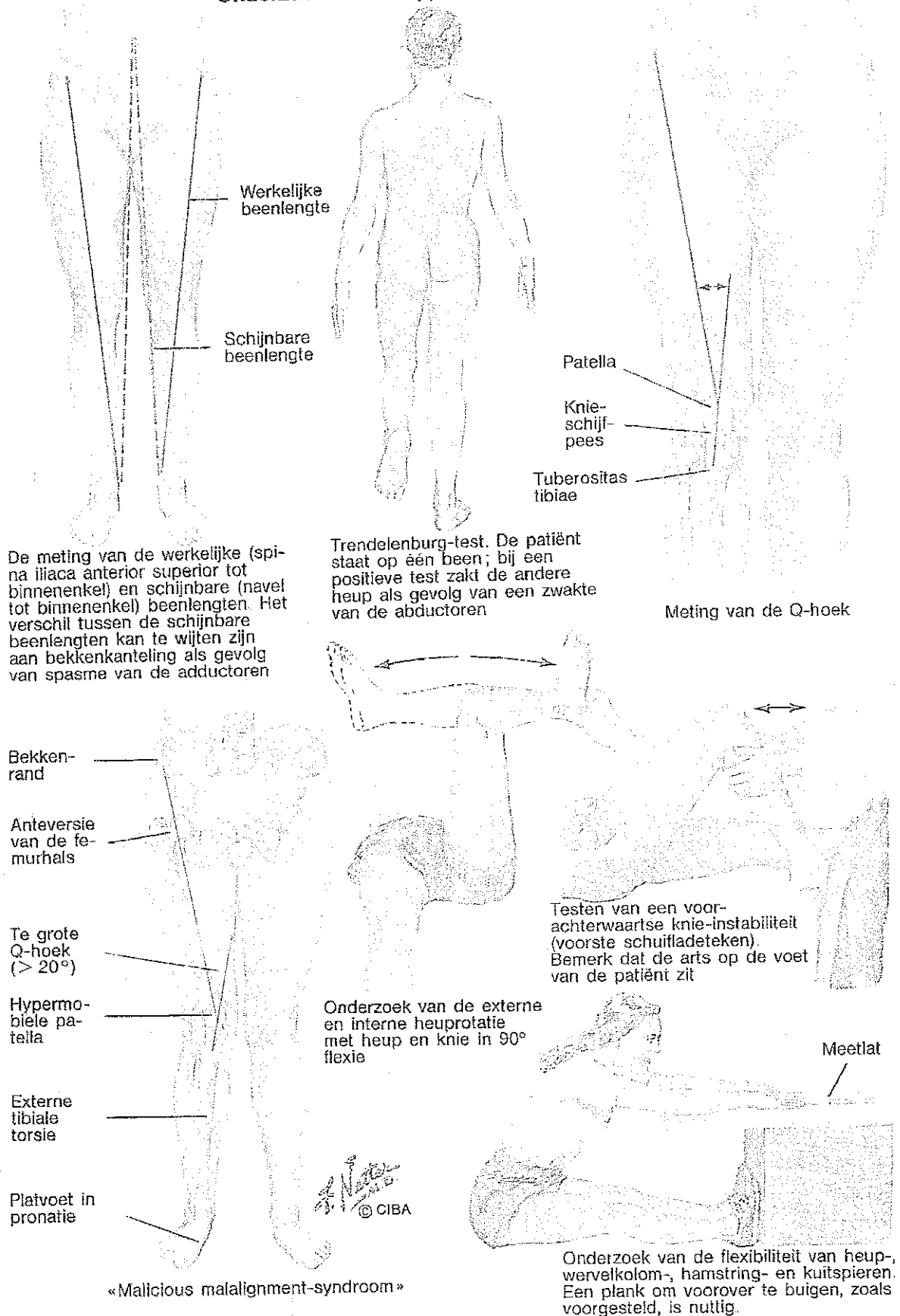
Algemene vaststellingen. De patiënt wordt eerst staande onderzocht. De onderzoeker let op ernstige afwijkingen van de wervelkolom (bijv. lordose, scoliose) of van de onderste ledematen, en gaat na of er asafwijkingen zijn van rug, bekkengordel, benen en voeten. Frequentie anatomische afwijkingen zijn een te breed bekken, genu valgum of varum, tibia vara, interne of externe torsie van de tibia, een varus- of valgus-stand van de enkel, een mediaal- of lateraalwaarts geplaatste patella, patella alta, voet van Morton, een voet in pronatie of pes cavus. Het «malicious malalignment-syndroom» (maligne slechte-afligningssyndroom), dat het eerst door James werd beschreven, wordt vaak gezien bij lopers met kniepijn. Het wordt gekenmerkt door een breed bekken, anteversie van de femurhals, genu valgum, te grote Q-hoek, te beweeglijke patella, externe torsie van de tibia en een voet in pronatie. Sommige afwijkingen kunnen in liggende houding niet zichtbaar zijn.

De lengte van het been wordt gemeten van de navel tot aan het onderste deel van de binnenkel en van de spina iliaca anterior superior tot de binnenkel (plaat 4). Een zelfs gering (6 mm) lengteverschil van de onderste ledematen, kan sacro-iliacale pijn of rugpijn veroorzaken en bursitis van de trochanter major aan de kant van het langste been. Flexie, extensie en zijwaartse buiging van de wervelkolom worden onderzocht. Het aanraken van de tenen met gestrekte knieën toont de graad van flexibiliteit van de lumbale wervelkolom, de kniepezen en de kuitspieren. De patiënt dient de Trendelenburg-test uit te voeren. Een positief resultaat wijst op zwakte van de heupabductoren.

Onderzoek van heupen en knieën. De patiënt ligt op zijn rug op de onderzoekstafel. De arts meet opnieuw de beenlengte; bepaalt de graad van heupflexie en -extensie; en meet, met de heupen 90° gebogen, de externe en interne heuprotatie (plaat 4). Een uitgesproken externe heuprotatie samen met een beperkte interne rotatie kan bij het lopen een externe rotatie van de voet veroorzaken.

Het onderzoek van de knie bestaat uit het bepalen van de graad van flexie en extensie en het vaststellen van eender welke voor-

Onderzoek van heup, knie en onderbeen



achterwaartse (VA), mediolaterale of rotatoir instabiliteit. De onderzoeker dient ook na te gaan of er chirurgische littekens, erytheem, warmte of uitstorting aanwezig zijn. Vochtuitstorting in de knie bij een loper die pas 10 kilometer of meer heeft gelopen, kan het gevolg zijn van een lichte reactieve synovitis die niet noodzakelijk pathologisch is.

Bij klachten van pijn in de knieschijf wordt de Q-hoek gemeten door het trekken van lijnen van de spina iliaca anterior superior en van de tuberositas tibiae door het middelpunt van de patella (plaat 4). Een Q-hoek groter dan 20° wordt als abnormaal beschouwd. Andere vaststellingen bij patellaire pijn kunnen een mediaal of lateraal verplaatste patella zijn, een laterale insertie van de kniepees op de tuberositas tibiae of een patella alta.

Onderzoek van voeten en enkels. De arts dient te letten op het voorkomen van eender welke callus; blaren; en misvormingen van de voorvoet zoals een hallux valgus, een metatarsus adductus of een dorsale eeltknobbel, en van de achtervoet, zoals een varus- of valgusstand van het subtalaire gewricht (plaat 5). Het voorkomen van celten of blaren kan te wijten zijn aan slecht passende schoenen, maar ook aan een biomechanisch onevenwicht.

Drie typen voeten zijn vaak verantwoordelijk voor loopletsels: de *voet van Morton*, gekenmerkt door zeer beweeglijke metatarsalia en een te lang tweede middenvoetbeen, gaat dikwijls gepaard met hyperpronatie en talrijke kwetsuren bij sterke belasting; de *voet in hyperpronatie* is zeer flexibel en gaat ook gepaard met overmatige subtalaire bewegingen; de *pes cavus*, die uitgehold en rigide is, kan niet voldoende proneren en kan dus onvoldoende schokken absorberen of zich aan het loopterrein aanpassen. Bij dit voettype ziet men vaak een achillestendinitis (blz. 27) of een plantaire fasciitis (blz. 29).

Bij de patiënt in rugligging meet de onderzoeker de graad van intrinsieke enkelbeweeglijkheid en de soepelheid van de kuitspieren door middel van dorsiflexie en plantaire flexie van de enkel met de knie volledig

gestrekt. Twintig graden dorsiflexie duidt op een voldoende soepelheid van de kuitspieren.

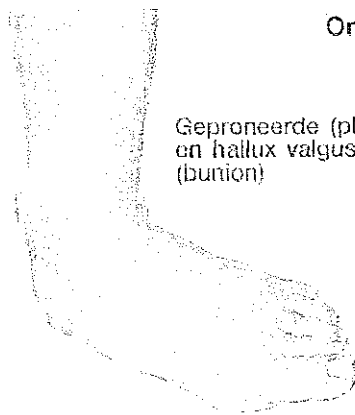
De subtalaire beweeglijkheid wordt gemeten met een gradenboog, in geknielde houding. De normale inversie/eversie-verhouding bedraagt 2/1 tot 3/1. Een totale subtalaire bewegingscapaciteit van 30° is normaal, maar veel asymptomatische lopers hebben slechts een beweeglijkheid van 20° .

De neutrale positie van het subtalaire gewricht, en bijgevolg van de voet, is de optimaal functionele stand. Wanneer de voet in neutrale stand wordt gebracht, kunnen belangrijke biomechanische afwijkingen worden vastgesteld. Met de patiënt in geknielde houding of in buikligging op de onderzoekstafel kan de arts de neutrale positie bepalen door de 4de en 5de metatarsaalkoppen met de ene hand vast te houden en zo de voet in eversie te brengen, terwijl hij met de duim en de wijsvinger van de andere hand de talus palpeert. Het subtalaire gewricht staat in neutrale positie, d.w.z. op één lijn met het os naviculare, wanneer de voet in een zodanige positie is gebracht dat de talaire indeukingen mediaal en lateraal gelijk zijn. Deze houding wordt soms gebruikt bij het maken van een orthopedisch apparaat.

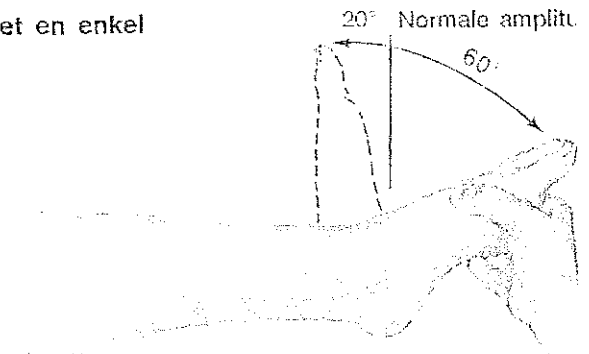
De onderzoeker controleert de been-hiel-as door het trekken van een lijn door het midden van het onderste twee derde van de kuit en een andere lijn door het midden van de calcaneus op de plaats van de insertie van de achillespees. Als deze twee lijnen op elkaar vallen of evenwijdig verlopen of wanneer de hiel maximum 2 of 3° varus vertoont, dan is de hiel-been-as normaal. De hiel-voet-as is normaal wanneer een door het midden van de calcaneus getrokken lijn loodrecht staat op het vlak, gevormd door de metatarsaalkoppen. Een stoornis in één van deze assen kan leiden tot abnormale bewegingen bij het lopen, vnl. tot hyperpronatie.

De *loopschoenen* moeten zo mogelijk worden nagekeken. Slijtage aan de voorvoet wijst op het lopen op de tenen en slijtage aan de buitenkant van zool en hiel wijst op een voet in supinatie. Slijtage aan de laterale zijde van

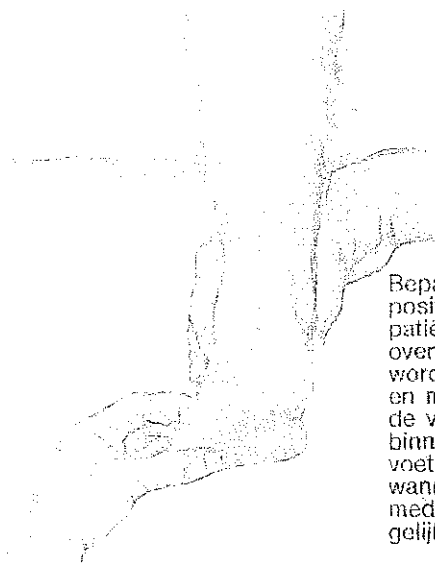
Onderzoek van voet en enkel



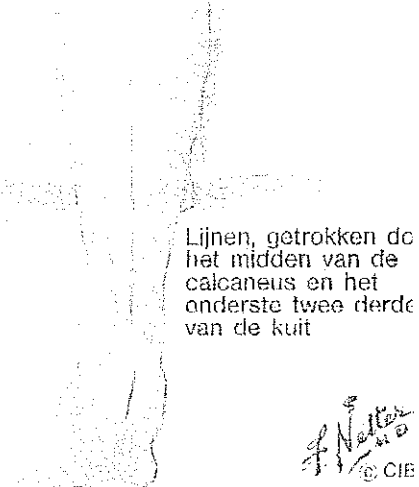
Geproneerde (plat)voet
en hallux valgus
(bunion)



Meting van de plantaire flexie
en dorsiflexie van de enkel

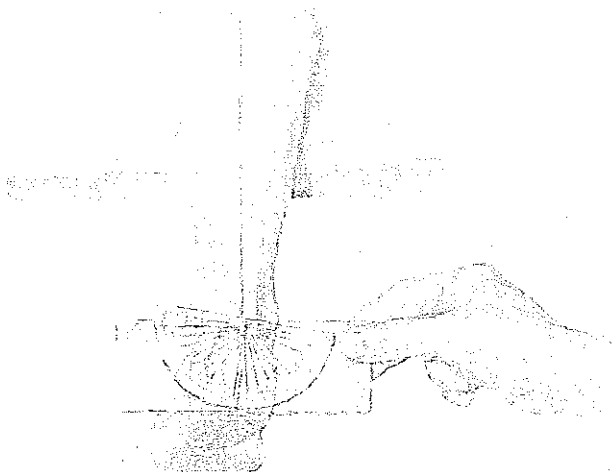


Bepaling van de neutrale
positie van de voet. De
patiënt knielt met de voet
over de tafelrand. De talus
wordt voor de malleoli lateraal
en mediaal gepalpeerd terwijl
de voet naar buiten en naar
binnen wordt bewogen. De
voet staat in neutrale houding
wanneer de laterale en
mediale talaire depressies
gelijk zijn



Lijnen, getrokken do
het midden van de
calcaneus en het
onderste twee derde
van de kuit

Handwritten signature
© CIE



Meting van de been-heel-as met een gradenboog. De
middellijn van de gradenboog wordt in het verlengde
van de lijn op de kuit gehouden. De aflezer wordt
gedraaid totdat hij samenvalt met de lijn op de
calcaneus. Als de lijnen recht doorlopen of wanneer
de hiel niet meer dan 2 of 3° varus vertoont, is de
as normaal. De meting kan ook worden uitgevoerd
bij wisselende graden van inversie en eversie



Meting van de hiel-voorvoet-as. De
gradenboog wordt tegen de 5de
metatarsaalkop gehouden, evenwijdig
met het vlak van de hiel en loodrecht op
de lijn op de calcaneus. De aflezer wordt
gedraaid tot hij de 1ste metatarsaalkop
raakt

de hiel komt vaak voor en kan, indien ze ernstig is, laterale kniepijn veroorzaken (plaat 18).

Radiologisch onderzoek

Gewone röntgenfoto's zijn zeer belangrijk bij de evaluatie van veel loopletsels. VA, laterale, tangentiële opnamen en tunnel-opnamen zijn nodig voor het diagnostiseren van knieproblemen, vooral bij vooraf bestaande afwijkingen, asafwijkingen en een verplaatste patella. VA en laterale opnamen van een belaste voet zijn zeer nuttig bij voetletsels. Bij lage-rugklachten zijn de vijf standaardopnamen een VA, een laterale, een rechter en een linker schuine, en een laterale spotopname van L5-S1.

Bij bekken- en heupproblemen zijn een VA-opname van het bekken in staande houding en VA en laterale opnamen van de heup nodig. Indien een lage-rugaandoening wordt vermoed als oorzaak van heup- of bekkenpijn, dan zijn de 5 bovenvermelde opnamen ook noodzakelijk.

Artrografie wordt gebruikt om intra-articulaire letsels te diagnostiseren, zoals een meniscusscheur. Bij lopers komen rotatieletsels echter zelden voor en een artrografie mag alleen worden uitgevoerd indien de anamnese en het lichamelijk onderzoek op een dergelijk letsel wijzen.

KNIELETSELS

Chondromalacie

Het meest voorkomende knieprobleem bij lopers is chondromalacie, een bewegingsafwijking van de patella, vaak «lopersknie» genoemd (plaat 6). Bij het buigen en strekken van de knie beweegt de patella op en neer in de groeve tussen de femurcondylen. Bij een volledig gestrekte knie ligt de patella hoger dan de femurcondylen tegen het vetkussentje van de bursa suprapatellaris. Wanneer de knie buigt, is er een groter contact tussen de gewrichtsoppervlakte van de patella en de groeve tussen de femurcondylen. De knieschijfspees komt onder grotere spanning te staan naarmate de knie buigt, waardoor de

comprimerende kracht in het patellofemorale gewricht toeneemt.

De patella wordt in de fossa intercondylaris gehouden door de randen van de mediale en laterale femurcondylen en door het spierevenwicht tussen de dwarse en schuine vezels van de m. vastus medialis en m. vastus lateralis van de m. quadriceps en door de ligamentaire ondersteuning van het mediale en laterale patellaire retinaculum en de tractus iliotibialis.

Bepaalde anatomische en biomechanische factoren beïnvloeden de normale beweging van de patella. Een te sterk aangespannen vastus lateralis, tractus iliotibialis en lateraal retinaculum, in combinatie met een zwakte van de vastus medialis, verplaatst de patella lateraalwaarts bij het buigen van de knie, wat pijn veroorzaakt bij contractie van de m. quadriceps. Het «malicious malalignment-syndroom» gaat eveneens gepaard met een laterale verplaatsing van de patella. De vergrote Q-hoek veroorzaakt een boogpeeswerking op de quadriceps, waarbij de patella lateraalwaarts wordt geduwd naarmate de quadriceps samentrekt bij het neerkomen op de hiel, en naarmate de tibia naar binnen roteert op de voet in pronatie in de tussenstand. Een patella alta stelt de patella eveneens bloot aan laterale stress en instabiliteit.

De typische chondromalacie-patiënt is een beginneling of een sportieve loper die zijn afstand opdrijft. Hij beschrijft de pijn eerst als een pijnlijk gevoel of last rond of onder de knieschijf, vooral aan de mediale zijde, die toeneemt bij het bestijgen van een trap of het oplopen van een helling. De symptomen kunnen ook afnemen tijdens het lopen, en dan weer opflakkeren na het stoppen of later op dezelfde dag. De eerste pijnklachten komen vaak voor bij het lopen na langdurig zitten (zoals na een lange auto- of vliegtuigreis) of na een trap rechtstreeks op de patella. «Door dit letsel heen lopen» verergert altijd de symptomen, waardoor de loper zijn arts moet raadplegen. Stijfheid na neerzitten of door de knieën zakken zijn ook frequent voorkomende klachten.

8 oktober - Dwars door Geluwe

14,6 km (aank 214)

90 Wim Windels 1:01:19

8 oktober - Stratenloop - Tiegem

3 km (aank 31)

5 Van Enis Philippe 0:10:13

6 km (aank 48)

46 Deryckere Willy 0:32:19

9 km (aank 106)

11 Schamelhout Lode 0:31:36

32 Verschaeve Geert 0:34:59

35 Verhulst Rony 0:35:15

38 Oosthuyse Bart 0:35:27

40 Bekaert Serge 0:35:38

51 Deprez Xavier 0:37:08

95 Verheye Linda 0:46:34

2 oktober - Marathon van Boedapest

42,195 km (aank 2790)

1097 Debaveye Jozef (Tijd halfkoers : 1:50:37) 3:52:44

2 oktober - Marathon de Normandie - Le Havre (fr)

42,195 km (aank 444)

128 Debeurme Lieven 20e veteraan op 102 3:26:51

148 Huysentruyt Inge 8e dame op 37 dames 3:30:49

2 oktober - Statiehoop - Deerlijk

5,120 km (aank 10)

5 Holvoet Liane 0:22:33

12,8 km (aank 34)

16 Deprez Xavier 0:51:19

30 september - Recreatiehoop Lotenhulle

12,7 km (aank 40)

19 Deprez Xavier 0:55:47

30 september - Rapper dan een ezel - Kuurne

21,097 km (aank 538)

62 Creupelandt Frederic 1:18:29

80 Schamelhout Lode 1:20:12

134 Verhulst Rony 1:25:37

138 Verschaeve geert 1:26:30

146 Christiaens Johan 1:27:09

159 Cossement Steven 1:28:13

186 Lefever Jan 1:30:10

195 Van Enis Philippe 1:30:37

199 Oosthuyse Bart 1:30:57

200 Vergauwe Philippe 1:30:58

218 Windels Wim 1:32:25

248 Verhaeghe William 1:33:45

249 Rijssaert Philippe 1:33:45

255 Declercq Wim 1:34:09

330 Verschoore Hans 1:39:26

342 Pauwels Martin 1:40:40

363 Dekeyser Steefan 1:42:04

382 Verhulst Franki 1:43:24

517 Soenens Hubert 1:59:04

25 september - Izegemse massaloop - Izegem

5,4 km (aank 80)

10 De Jode Francis 0:22:31

UITSLAGEN

25 september - Lambersart (fr)

5,4 km (aank. 204)

50 Deprez Xavier 0:22:02
(2e in categorie V2)

10,4 km (aank. 500)

Vandoorne Franky 0:43:19

24 september - Dwars door de Kappaert - Zwevegem

12,3 km (aank. 63)

27 Bekaert Serge 0:49:12
33 Oosthuysen Bart 0:50:27

24 september - 7e Zandloperjogging - Harelbeke

6,5 km (aank. 16) Dames

8 Holvoet Liane 0:30:41
10 Verheyen Linda 0:31:44
15 Vandekerckhove Nadine 0:38:43

10,8 km (aank. 59)

7 Creupelandt Frederic 0:39:25
9 Christiaens Johan 0:40:17
18 Cossement Steven 0:42:53
19 Declercq Wim 0:43:04
20 Van Enis Philippe 0:43:14
23 Windels Wim 0:44:14
24 Blondeel Freddy 0:44:38
31 Deprez Xavier 0:45:40
33 Bossuyt Bart 0:46:22
40 Deprez Jan 0:49:21
43 Vannieuwenhove Georges 0:50:17
46 Verhulst Rony 0:51:17
47 Levevre Lucien 0:51:27
54 Andries Paul 0:53:51
58 Ollevier Gilbert 0:57:52

17 september - Dynamicarun - Meulebeke

9 62 km (aank. 26) Dames

19 Verheyen Linda 0:48:18

17 september - 19e Kastanjejogging Kortrijk

5,8 km (aank. 115)

7 Creupelandt Frederic 0:19:49
22 Van Enis Philippe 0:21:29
32 Deprez Xavier 0:22:57
38 Verhaeghe Patrick 0:23:25
41 Vandoorne Franky 0:23:50
43 Pauwels Martin 0:24:07
51 Wietendaele Ronald 0:25:20
58 Holvoet Liane 0:26:08

10,7 km (aank. 98)

16 Christiaens Johan 0:38:27
38 Van Enis Philippe 0:43:32

16 september - Dwars door het Westerkwartier - Oostende

9 km (aank. 182)

34 Bekaert Serge 0:35:29

16 september - Kermisjogging Harelbeke

6,6 km (aank. 15)

6 Holvoet Liane 0:30:14
9 Verheyen Linda 0:32:20
13 Melsens Rita 0:35:20
15 Vandekerckhove Nadine 0:37:56

UITSLAGEN

13,2 km (aank 62)

11 Schamelhout Lode	0:47:12
12 Creupelandt Frederik	0:47:24
21 Lefever Jan	0:50:36
24 Cossement Steven	0:51:33
25 Vergauwe Philippe	0:52:00
26 Declercq Wim	0:52:08
32 Blondeel Freddy	0:54:06
37 Deprez Xavier	0:55:37
41 Verhaeghe Patrick	0:56:13
42 Bossuyt Bart	0:56:23
44 De Jode Francis	0:56:48
46 Hubrecht Koen	0:58:48
53 Lefevre Lucien	1:01:48
61 Ollevier Gilbert	1:10:15

11 september - Canicross loppem

2,6 km (aank 37)

6 De Jode Francis	0:09:20
-------------------	---------

11 september - In Flanders Field Marathon Nieuwpoort - leper

42,195 km (aank 323)

64 Vergauwe Philippe	Halfweg 1:40:19	neg split 3:19:07
----------------------	-----------------	-------------------

10 september - Dwars door Lichtervelde

4,86 km (aank 146)

34 De Jode Francis	0:20:19
41 Pauwels Martin	0:21:10

10 september - Zesde Aktief-Run van Wingene

11,2 km (aank 95)

11 Schamelhout Lode	0:40:35
58 Deprez Xavier	0:49:32
Verheye Linda opgave	

9 september - Run for Fun - Bavikhove

7,89 km (aank 11)

3 Holvoet Liane	0:37:22
6 Verheye Linda	0:39:53
9 Melsens Rita	0:45:31
10 Vandekerckhove Nadine	0:46:46

10,52 km (aank 55)

10 Creupelandt Frederik	0:39:23
20 Declercq Wim	0:42:22
21 Bekaert Serge	0:42:36
22 Van Enis Philippe	0:42:43
26 Blondeel Freddy	0:43:53
30 Deprez Xavier	0:45:02
32 Debaveye Jozef	0:45:23
33 Bossuyt Bart	0:45:36
36 Verhaeghe Patrick	0:45:58
46 Lefevre Lucien	0:51:30
51 Andries Paul	0:55:05
52 Ollevier Gilbert	0:56:35

7 september - Rond de nieuwe koerswijk - Oostende

10,2 km (aank 138)

34 Bekaert Serge	0:38:48
78 Deprez Xavier	0:42:17

4 september - Templeuve

12,3 km (aank 255)

65 Deprez Xavier	0:53:15
95 Vandoorne Franky	0:56:51

UITSLAGEN

2 september - 2e Blommeghemloop - Marke

10,2 km (aank. 71)

19 Bekaert Serge	0:40:00
46 Vandoorne Franky	0:45:29

2 september - Tivolirun - Hulste

8,150 km (aank. 12)

6 Holvoet Liane	0:39:10
8 Verheyne Linda	0:40:43
11 Melsens Rita	0:47:02
12 Vandekerckhove Nadine	0:47:50

10,8 km (aank. 61)

12 Creupelandt Frederik	0:39:50
16 Christiaens Johan	0:41:10
23 Cossement Steven	0:42:36
24 Lefever Jan	0:42:53
33 Blondeel Freddy	0:44:38
34 Van Enis Philippe	0:44:50
37 Bossuyt Bart	0:45:15
39 Deprez Xavier	0:45:39
41 Debaveye Jozef	0:46:08
45 Verhaeghe Patrick	0:46:29
50 Pauwels Martin	0:48:51
54 Lefevre Lucien	0:51:27
60 Andries Paul	0:57:30
61 Ollevier Gilbert	0:57:39

28 augustus - Brussel - ING Brussels Marathon

21,1 km (aank. 1492)

357 Huysentruyt Inge	13e dame op 228 dames	1:42:00
----------------------	-----------------------	---------

27 augustus - Jogging Saint-Antoine - Doornik

12,5 km (aank. 390)

145 Vandoorne Franky	0:55:36
----------------------	---------

27 augustus - 8e Nacht van de Waregemse atletiek

5000 m (aank. xxx)

Schamelhout Lode	0:17:04
------------------	---------

27 augustus - 25e Dwars door Grijsloke

7 km (aank. 483)

122 Verhaeghe Patrick	0:28:48
178 Pauwels Martin	0:30:54
197 Lefevre Lucien	0:31:34
293 Verheyne Linda	0:34:29

16,1 km (aank. 314)

74 Verhulst Rony	1:11:23
86 Vergauwe Philippe	1:12:05
104 Debeurme Lieven	1:14:10
171 Piccavet Luc	1:20:13

21 augustus - 10e Wembleyloop - Heule

5,4 km (aank. 94)

24 Bossuyt Bart	0:21:42
38 Pauwels Martin	0:23:27
41 Lefevre Lucien	0:23:59
43 Wietendaele Ronald	0:24:12

10,4 km (aank. 108)

45 Deprez Xavier	0:43:34
57 Piccavet Luc	0:46:06
69 Pauwels Martin	0:48:49
99 Lefevre Lucien	0:54:54
104 Ollevier Gilbert	0:57:12

21 augustus - Sirenejogging Middelkerke

UITSLAGEN

10 km (aank. 204)

41 Bekaert Serge

0:38:50

16,1 km (aank. XXX)

5 Schamelhout Lode

0:58:17

24 Verhulst Rony

1:05:31

53 Verhaeghe Patrick

1:10:25

21 km (aank. 184)

60 Vergauwe Philippe

1:29:17

181 Soenens Hubert

2:00:06

19 augustus - Jogging JV - De Pinte

3,35 km (aank. 64)

6 De Jode Francis

0:13:12

13 augustus - Kermisloop - Torhout

13 km (aank. 172)

39 Schamelhout Lode

0:48:44

136 Vandoorne Franky

1:01:05

12 augustus - Dwars door Mariakerke-Raversijde

10 km (aank. 196)

53 Van Enis Philippe 38:41

0:38:41

84 Vergauwe Philippe 40:48

0:40:48

12 augustus - Kraainestjogging - Erpe

4 km (aank. 48)

13 De Jode Francis

0:16:20

12 augustus - Mieregoedjogging - De Pinte

4,8 km (aank. 65)

4 Cossement Steven

0:17:15

6 augustus - Kriekeloop - Ingelmunster

8,8 km (aank. 59)

22 Lefever Jan

0:34:57

6 augustus - Pelikanenrun - Ename

9 km (aank. 57)

21 Tonneau Fernand

0:44:18

5 augustus - Les 10 km de Branceilles (Frankrijk)

10 km (aank. 451)

128 Deprez Xavier

0:45:21

281 Holvoet Liane

(zéér heuvelachtig)

0:51:58

5 augustus - Rondom 't Leeuwke - Waregem

8,85 km (aank. 102)

17 Schamelhout Lode

0:30:22

48 Bossuyt Bart

0:35:18

3 augustus - Beach Run - De Panne

8 km (aank. 349)

52 Bekaert Serge

0:30:42

30 juli - Zestorenjogging - Bellinghen

27 km (aank. 150)

143 Lagae Philippe

2:43:08

UITSLAGEN

24 juli - Criterium van het Waasland - Sinaai

5 km (aank. 67)

15 De Jode Francis 0:21:00

22 juli - Bosmolens - Izegem

2,5 km (aank. 62)

5 Pauwels Martin 0:09:10

21 juli - Stratenloop Roeselare

5,5 km (aank. 131)

37 Pauwels Martin 0:23:19

13,75 km (aank. 122)

47 Cossement Steven 0:55:53

53 Oosthuyse Bart 0:56:40

76 Huysentruyt Inge 3de dame 1:00:30

20 juli - Beach Run - Koksijde

5 km (aank. 529)

51 Bekaert Serge 0:22:11

10 km (aank. 445)

111 Bossuyt Bart 0:47:43

137 Deprez Xavier 0:49:19

316 Holvoet Liane 0:58:32

17 juli - ING Run - Oostende

10 km (aank. 1366)

131 Bekaert Serge 0:37:37

348 Vergauwe Philippe 0:41:51

409 Pauwels Martin 0:43:07

505 De Jode Francis 0:44:49

10 juli - Bedrijvenduathlon - Kortrijk

3,5 km - 24 km - 3,5 km km (aank. 82)

1 Schamelhout Lode (2e plaats algemeen) 0:12:02 / 0:11:50

8 juli - Vlerkejogging Harelbeke

5,5 km (aank. 15) Dames

9 Verheye Linda 0:26:16

12 Melsens Rita 0:30:23

14 Vandekerckhove Nadine 0:32:40

11 km (aank. 86) Heren

10 Schamelhout Lode 0:39:45

16 Creupelandt Frederic 0:40:41

26 Declercq Wim 0:41:48

32 Cossement Steven 0:43:12

34 Blondeel Freddy 0:43:20

35 Van Enis Philippe 0:43:21

36 Bossuyt Bart 0:43:59

44 Vergauwe Philippe 0:45:20

45 Debaveye Jozef 0:45:23

46 Hubrecht Koen 0:45:31

52 Verbauwhede Christophe 0:46:18

58 Verhaeghe Patrick 0:48:20

59 Van Nieuwenhove Georges 0:48:30

64 De Jode Francis 0:49:32

72 Pauwels Martin 0:52:27

75 Andries Paul 0:53:27

76 Lefevre Lucien 0:54:37

85 Ollevier Gilbert 1:00:13

5 juli - Zomermeeting Waregem

UITSLAGEN

5000 m (aank. 6)

1 Schamelhout Lode 0:17:23

3 juli - Guldensporen Marathon

42,195 km (aank 596 - 750 starters)

99 Canniere Stefaan	3:13:24
165 Verhulst Rony	3:22:47
230 Cossement Steven	3:32:42
366 Van Nieuwenhove	3:53:03
369 Georges	3:53:18
516 Verschoore Hans	4:20:39
Hubrecht Koen	

2 juli - 9e Kastelenloop Izegem

21,1 km (aank. 133)

125 Lagae Philippe 1:49:47

2 juli - Jogging du Floe et du souvenir - Doornik

11 km (aank. 360)

125 Vandoome Franky 0:47:34

2 juni - Dwars door de Bilkhage - Waregem

4 km (aank. xxx)

Bekaert Serge

9 km (aank. 76)

31 Oosthuyse Bart	0:33:58
55 Huysentruyt Inge	0:37:24
56 Bekaert Serge	0:37:25

1 juli - 13de Dwars door 't Ooste - Harelbeke

8,4 km (aank. 10) Dames

5 Holvoet Liane	0:40:45
8 Verheye Linda	0:43:27
10 Melsens Rita	0:49:44

10,5 km (aank. 55) Heren

5 Creupelandt Frederic	0:39:49
10 Schamelhout Lode	0:41:58
14 Declercq Wim	0:42:23
19 Van Enis Philippe	0:43:22
20 Bossuyt Bart	0:43:41
22 Deprez Xavier	0:44:30
23 Blondeel Freddy	0:44:38
30 Verbauwheide Christophe	0:46:42
35 Verhaeghe Patrick	0:47:46
43 Lefevre Lucien	0:51:00
48 Pauwels Martin	0:54:29
49 Andries Paul	0:54:38
54 Ollevier Gilbert	0:58:27

UITSLAGEN

Wedstrijden 4e kwartaal 2005

Datum	Wedstrijd	D/H	Uur	Afstand
1/10/2005	2e Kust Marathon		12:00	42,2 km
1/10/2005	23ste Dwars door Oostakker		15:10	14,1 km
2/10/2005	9e Statielooop - Deerlijk		15:45	12,8 km
2/10/2005	19e Veense Jogging		15:00	14 km
2/10/2005	2e Sint-Annacorrída - Hamme St-Anna		16:30	10 km
2/10/2005	6e Op en Rond Siesegemkouter - Nieuwerkerken-Aalst		15:45	8 km
6/10/2005	12e Oostkerkse Polderloop - Oostkerke-Damme		15:15	14,4 km
8/10/2004	14e Dwars door Geluwe - Geluwe		15:00	14,6 km
8/10/2005	23ste Stratenloop - Tiegem		16:15	9 km
8/10/2005	6e Mory Jogging - Herzele		15:45	12,3 km
8/10/2005	6e Westermolenloop - Lembeke		15:00	12 km
9/10/2004	5e Internationale Mijlloop - Zele	D	19:00	1,6 km
		H	19:35	1,6 km
15/10/2005	18e Massajogging De Olifant - Oostende		15:00	10 km
16/10/2005	10e Memorial Stefaan De Ruyver - Geraardsbergen		15:00	12 km
16/10/2005	8ste Boerenkrijgcross - Overmere		16:25	7,25 km
16/10/2005	12e Sterjogging - St-Niklaas		15:30	10 km
22/10/2005	50ste Propaganda Veldloop - Welle		13:00	7,5 km
23/10/2005	5e Jogging ASVO Arcadia - Horenbeke		17:00	6 km
23/10/2005	30ste Veldloop van het Noorden - Jabbeke		16:55	8,5 km
23/10/2005	29ste Massa-Cross Olsene		13:30	8 km
23/10/2005	21ste Comerloop - St-Laureins		14:30	13,5 km
30/10/2005	19e Dapalo Herfstcross - Moorslede		14:00	4,5 km
11/11/2005	2e Halve Marathon - Aalter		13:30	21,1 km
11/11/2005	25e Course du Souvenir - Ploegsteert		11:00	8 km
			11:20	21,1 km
11/11/2005	Gezinsjogging - Nederhasselt		15:00	14 km
		H	15:45	9,7 km
19/11/2005	10e Route 62 - Gistel		14:30	12 km
27/11/2005	8ste Een klas voor Khamhar - St-Gillis-Waas		15:02	15 km
3/12/2005	1ste Wijkloop Hazegras - Oostende		15:00	10 km
4/12/2005	2e Sinterklaasloop - Beveren (O-VI)		15:00	16 km
4/12/2005	4e Westkapelse Sinterklaasloop - Westkapelle		15:15	10 km
4/12/2005	1ste Kerstloop - Waregem		15:00	10 km
11/12/2005	5e Kerstcorrída - Langemark		15:00	10,8 km
18/12/2005	22ste Kerstcorrída - Deerlijk		14:30	5 km
			15:15	15 km
18/12/2005	8e Kerstloop - Stekene		16:00	12 km
26/12/2005	20e Kerstcorrída - Tielt		18:30	10 km
26/12/2005	25ste Nieuwjaarscorrída - Nieuwerkerken-Waas		15:00	7 km
26/12/2005	15e Kerstcorrída - Wichelen	D	15:10	5 km
		H	15:45	10 km
31/12/2005	2e Sylvester Natuurloop - Eernegem		13:00	10 km

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 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 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
Uw reclame hier ? 056 22 86 90	Of hier ? 056 22 86 90
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
Autohandel JESMAR Aan- en verkoop tweedehandswagens Nieuw Citroën   Stijn Streuvelstraat 20 8530 Harelbeke-Stasegem 0475 38 02 56	REISBURO VERMEEREN AUTOCARS Marktstraat 89 8530 Harelbeke 056 71 28 85
DRUKKERIJ VANDEPUTTE Graaf boudewijn I-straat 27-29 8530 Harelbeke 056 71 11 38	DELSPORT VREDESTRAAT 72 8790 WAREGEM 056 60 30 29