

de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



 **ACCENT**
zelfklevende etiketten

DEXIA
Bank HARELBEKE

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

F. D G

nr 45
juni 2006

MEUBINEX
Carpet Convertors

citibank
Gentsestraat 32 Harelbeke

 **ROMAN** BVBA

SPANO n.v.

CREATIEF
grafisch bureau

Daar is de zomer ...



Wat hebben een nieuw Gavertrimmersbestuur (althans een nieuwe top).
Wat gaat er veranderen ?

Voorlopig natuurlijk niets, we kabbelen gewoon op ons leuk loopritme verder, dat is blijkbaar al moeilijk genoeg.

Wat er de voorbije maanden gebeurd is kan je hier allemaal lezen en dus hebben we voorlopig maar twee zaken meer te gaan.

Op vrijdag 18 augustus 2006 gaat onze jaarlijkse
Verrassingsloop door. Nu inschrijven (zie verder)

Op vrijdag 25 augustus 2006 met de Gavertrimmers met
de bus naar de "Memorial Van Damme" gaan.

Slechts 50 plaatsen en kaarten beschikbaar, als je er zeker wil bij zijn, nu reeds uw plaatsen reserveren bij mij. Kostprijs 50 euro, toegangsticket (tribune 2A) en busreis inbegrepen. Vanaf eind juni worden de kaarten ook aan niet-Gavertrimmers aangeboden. Wees dus snel als je zeker wil zijn.

Wat valt er nog allemaal te lezen in dit nummer:

- Inleiding, datums en algemeenheden
- Aankondiging Verrassingsloop
- De huidige ledenlijst
- Verslag Nike Ontbijt-run (Xavier)
- Philippe Lagae in de marathon van Rotterdam (Rony)
- Verslagje van "Vlaanderens Mooiste" (Steven)
- Verslag algemene vergadering
- Wedstrijdfoto's deel 1 en deel 2
- Zoektocht naar sponsors voor de 20 km van Brussel (Rony)
- Alles over loopletsels, de vierde reeks kopies (blz 27 tem 32) uit een verschrikkelijk interessant boekje (gekregen van Philippe Van Enis). In de volgende Gavertrimmers komt telkens het vervolg. Dus bijhouden !
- Verslag "1^{ste} halve marathon van Nadine" (Rony)
- "Fit to Run" (Gavertrimmers + CM), hoe is het afgelopen ?
- Uitslagen voorbije maanden
- Wedstrijden 3^e kwartaal 2006

Veel leesgenot,

Xavier

En nogmaals:

We willen jullie nog altijd bij onze zoektocht naar enkele nieuwe sponsors betrekken.

We werken met twee soorten sponsors. We noemen ze "kleine" en "grote". Een kleine sponsor steunt ons met 25 of 50 euro per jaar (met factuur voor belastingen). Hij is te zien op achterzijde van ons boekje, op bord in de cafetaria en via een sponsorlijst op de site.

Een grote sponsor steunt ons met 125, 250 tot 500 euro per jaar (natuurlijk met factuur voor belastingen). Hij prijkt op de voorkaft van ons boekje, op de openingspagina van de website, op bord in de cafetaria, wordt uitgenodigd op alle activiteiten en komt op de kledij bij hernieuwing van deze.

We zijn alle sponsors steeds ongelofelijk dankbaar. Zij maken een financieel haalbare werking van onze club mogelijk.

Als je als trouw of nieuw lid van onze club een mogelijke sponsor kan aanbrengen zijn we (en de ganse club) u eeuwig dankbaar.

Kijk eens uit en doe je best !

Vrijdag 18 augustus 2006, 13^{de} editie, je moet er gewoon alweer bij zijn.

Ik zet de feiten nog een op een rijtje.

Die vrijdagavond starten we (supporters, vrouwen en partners, lieven en vrienden en natuurlijk de lopers) stipt om 18.30 u aan de sporthal de dageraad te Harelbeke. Na een korte briefing door de voorlopig onbekende organisatoren van dit jaar rijden we naar het startpunt van de verrassingsloop.

Daar zetten de twee groepen zich in beweging. Enerzijds de lopers met een onbekend parkoers van ongeveer 12 km voor de boeg (aan een zeer gematigd tempo want iedereen moet meekunnen) en anderzijds de groep

van de vrouwen en lieven en partners die met de wagen gepiloteerd worden naar de stopplaats halverwege waar de twee groepen elkaar even terugvinden. Tijd voor een drankje en een korte pauze. De twee groepen vervolgen elk daarna hun weg en vinden elkaar natuurlijk op het eindpunt terug. De lopers kunnen zich wassen en verfrissen om zo vlug mogelijk de rest te vervoegen die reeds met de aperitief begonnen is. Lieven Debeurme staat al aan de BBQ en samen met de nodige drank verorberen we alles met dessertje en koffie toe.

Er is gezorgd voor muziek, dansen mag, misschien een spelletje en ... 't wordt een heerlijke avond.

De volwassenen onder ons betalen 15 euro en de jongeren 10 euro (alles inbegrepen, ook de drank).

Kan je nog geen 12 km aan dan mag je gerust inspringen (of uitspringen) bij de rustpauze en dus slechts de helft meedoen.

's Avonds kan je het zo laat maken als je wil. Uiteindelijk zitten we niet zo ver van huis (maar de juiste eindplaats is natuurlijk ook nog een verrassing).

Er bij zijn, betekent dat je zo snel mogelijk (de tijd begint te dringen) een mailke, belletje of seintje geeft (met vermelding van aantal personen) aan:

Xavier Deprez.

**en je de nodige centen stort op rekening
068-2119988-80 van "de Gavertrimmers".**

Ook als je er niet bij kunt zijn om een of andere reden mag je dat gerust even vertellen of mailen.

Ik hou jullie op de hoogte.

Xavier

Beste Gavertrimmer,

Straks op vrijdag 18 augustus, en dat is dus binnen een zevental weken, staat voor de 13de keer onze jaarlijkse verrassingsloop geplant. Het stramien is in al die jaren hetzelfde gebleven en dat zet ik straks nog maar eens op een rijtje, maar eerst een overzichtje van de voorgaande edities (ik put een beetje uit een verslag van Hervé anno 2000).

In 1994 begon het allemaal. De eerste verrassingsloop eindigde op een boerderij in **Gullegem** en **Noël Ottevaere** was de organisator.

In 1995 lag de aankomst in **Stasegem** en meer bepaald in leger tenten op het scoutsdomein met **Xavier Deprez** als organisator.

In 1996 waren **het Frank Bossuyt en Geert Libbrecht** die de loop lieten eindigen in een charmante chalet in **Rollegem**.

In 1997 arriveerden we in het sportcomplex van **Menen** en **Ignace Destorme** had de touwtjes in handen.

In 1998, de vijfde editie reeds, dirigeerde **Rony Verhulst** de lopers en leidde hen uiteindelijk naar hoeve Ter Walle in **Kuurne**.

In 1999 was het de beurt aan **Patrick Vanhooren** en we eindigden in de **Zilten** (nabij Roeselare).

In 2000 eindigden we in **Tiegem** in de gemeentelijke feestzaal en **Lode Schamelhout** was organisator.

In 2001 was het de beurt aan het duo **Bart Decavele en Steefan Dekeizer**. Ze loodsten de bende naar zaal Torenhalm in **Bavikhove**.

In 2002 eindigde de verrassingsloop in de gemeenteschool van **Desselgem**. **Guido De Praitere en Jan Schedin** verzorgden het geheel.

In 2003 was onze 10 editie en **Serge Bekaert en Geert Verschaeve** organiseerden. We eindigden in het schooltje van **St Eloois-Vijve**.

In 2004 werd de loop verzorgd en uitgewerkt door **Marcel Naessens en Vanhuyse Hervé**. We eindigden in school "De Vleugel" Arendswijk, Harelbeke.

In 2005, vorig jaar dus, waren organisatoren **Willy Derijckere en Linda Verheye** er uiteindelijk niet bij. Het eindpunt was het ACW/CM-zaaltje te Hulste.

LEDENLIJST GAVERTRIMMERS 2006 (20 juni 2006)

nr.	naam	tel.	069	sub.	datum
-----	------	------	-----	------	-------

voornam	afst.	sub.	datum
---------	-------	------	-------

1	Andries	Paul			
2	Bekeert	Serge			
3	Benoit	Lode			
4	Blondeel	Freddy			
5	Bonte	Filip			
6	Bossuyt	Frank			
7	Bossuyt	Bart			
8	Byteler	Jan			
9	Canniere	Stefan			
10	Christiaens	Johan			
11	Cossmont	Steven			
12	Crouxlandt	Frederic			
13	De Buck	Frank			
14	De Jode	Frans			
15	De Prillere	Goldo			
16	Debaveye	Jozer			
17	Debersaques	Pascal			
18	Deburme	Lieven			
19	Declercq	Daniël			
20	Declercq	Wim			
21	Decock	Andia			
22	Degeyter	Frank			
23	Dekeyser	Stefan			
24	Deprez	Xavier			
25	Deprez	Jan			
26	Danjckens	Willy			
27	Eeckhout	Veronique			
28	Emalseon	Sam			
29	Halsberghe	Brecht			
30	Holvoet	Liane			
31	Hubrecht	Koen			
32	Huys	Frank			
33	Huyssentruyt	Inge			
34	Kerkhof	Eric			
35	Lagae	Philippe			
36	Lefever	Jan			
37	Leroy	Jean Claude			
38	Libbrecht	Geert			
39	Mariens	Ania			
40	Melons	Rita			
41	Missiaen	Lieven			
42	Naert	Marc			
43	Naesgens	Marcel			
44	Ollivier	Gilbert			
45	Oosthuysen	Bart			
46	Ottevaere	Noël			
47	Pauwels	Marlin			
48	Piccardet	Luc			
49	Rysaert	Philippe			
50	Schamelhout	Lode			
51	Schedin	Jan			
52	Soenens	Hubert			
53	Van Belleghem	Chris			
54	Van Enis	Philippe			
55	Van Nieuwenhove	Georges			
56	Vandekerckhove	Nadine			
57	Vandenbergh	Willy			
58	Vandevillere	Patricia			
59	Vandevyver	Geert			
60	Vandooime	Franky			
61	Vanhoooren	Patrick			

62	Vantuyse	Herve			
63	Vantode	Ludovic			
64	Vannuynebeke	Dorian			
65	Verbauwheide	Christophe			
66	Vergauwe	Philippe			
67	Verhaeghe	William			
68	Verhaeghe	Patrick			
69	Verheyne	Linda			
70	Vernulst	Frank			
71	Vernulst	Rony			
72	Verschlaeye	Geert			
73	Vaene	Eric			
74	Vindels	Wim			

BELANGRIJK:

De geplande trip naar Berlijn (met
deelname aan de City Nacht Lauf) van 3
augustus tot 9 augustus gaat niet door.
(= gebrek aan belangstelling)

Sorry,

Nike ontbijt-run

Zondag 26 maart 2006 was het dan eindelijk zover.



Maanden eerder reeds aangekondigd, vele mailkes heen en weer naar Deruddere Geert, ondertussen zoeken naar een geschikte locatie en datum en ijveren voor voldoende aanwezigheid.

Die regenachtige ochtend vrolijkten 59 atleten de ingang van het voormalig blosoecentrum met hun aanwezigheid op.

Het laatste mailke van Geert vertelde me het volgende:

Dag Xavier,

Wat betreft de ontbijtloop is alles in orde, alle gegevens zijn doorgestuurd

De mensen van Nike zullen om 08.00 aanwezig zijn aan Blosoecentrum Koutermolen Eikenstrat 131. Ikzelf zal er niet zijn maar Godfried Dejonckheere (ook zeer goed op de hoogte van Nike) is een oud internationaal snelwandelaar met verschillende olympische deelnames tel. 0475/33 05. Er worden speciale kortingsbonnen meegeleverd met Godfried voor een mooie korting bij aankoop van nikeschoenen bij sportline.

Ik ben er zeker van dat iedereen tevreden zal zijn, dus gebruik en test de schoenen zeker desnoods meerdere types, dat je aan de lijve ondervind welke verschillen er zijn onder de nikeschoenen.

Verder veel sukses en goede training en smakelijk met nike's ontbijt.

We zien of spreken elkaar wel later eens hoe je het gesteld hebt

Sportieve groeten

Deruddere Geert





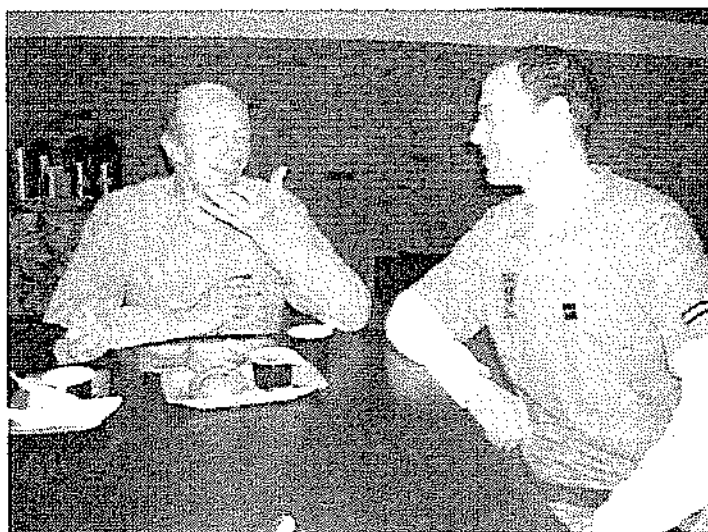
De mensen van Nike gaven eerst een deskundige uitleg over de types schoenen die ze mee hadden. Daarna wat file-toestanden om iedereen een paar schoenen aan te reiken volgens de persoonlijke wensen. Eventjes voelen of alles lekker aanvoelde aan de voetjes om tenslotte de modderige paadjes van de Gavers op te zoeken. Na een kwartiertje doken de eerste atleten terug op om een volgend paar schoenen te testen. Twee tot drie paar verschillende schoenen werden

zo door de meeste deelnemers aan een testbeurt onderworpen. Tussendoor kon men de Nike-specialisten blijven bestoken met allerlei vragen.

De voorziene warme douches werden nadien gretig opgezocht. Fris en lekker ruikend wachtte ons in de bovenzaal (met schitterend uitzicht op de Gavers) tenslotte een lekker ontbijtbuffet op. Rond 11 u werden de laatste broodjes verorbert en konden we huiswaarts trekken.

Je kon er geen Nike-schoenen kopen maar naar kennisgeving toe zal uiteindelijk Nike geen slechte zaak doen denk ik.

Die activiteit mag zich wel eens herhalen in de toekomst.

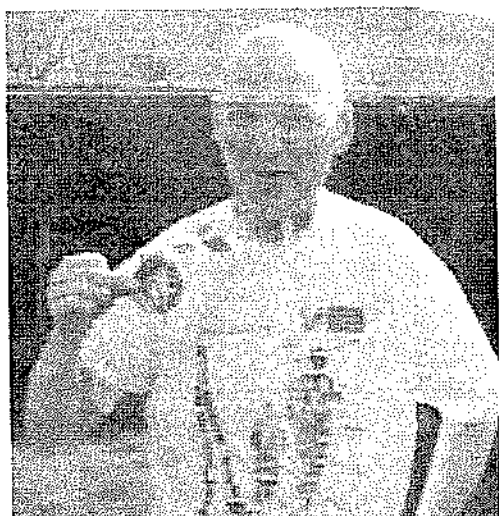


Deelnemer Jan Lefever :

Het was eens leuk om een paar schoenen te testen, al voelden de benen niet in optimaal na de wedstrijd van gisteren, ik heb 2 paar schoenen geprobeerd, de Nike Structure vond ik een nogal zware schoen, ik heb dan nog een paar wedstrijdschoenen geprobeerd en die zaten als gegoten, liepen soepel, kortom perfect, het wordt misschien tijd

om me eens een paar wedstrijdschoenen aan te schaffen, na het ontbijt nog wat gepraat met één van die mensen en toch nog wat bijgeleerd.

PHILIPPE LAGAE in de MARATHON van ROTTERDAM



Team van Runners World.

Op maandag 10 april, daags na de marathon van Rotterdam, heb ik afgesproken met Philippe Lagae voor een klein interview over zijn prestatie in de grootste marathon van Nederland.

Toen Philippe de deur opende zag hij er zeer tevreden uit en was al grotendeels gerecupereerd van zijn zware inspanning daags voordien.

Zoals we allemaal weten werd Philippe geselecteerd om mee te lopen met het Dream

Hij kreeg een professionele marathon begeleiding van top trainer Rob Veer, een volledige Adidas loop uitrusting en Polar hartslagmeter.



Het Dream Team bestond uit 4 Nederlanders en 3 Belgen. Tijdens de voorbereiding stonden er zelfs enkele trainingslopen in Nederland op het programma waar hij oa een van de Nederlandse toppers ontmoette Kamiel Maase (goed voor een 10^e plaats in een tijd van 2u10).



Samen met de andere Dream Team leden verbleef Philippe de nacht voor de marathon in het 5 sterren hotel "The Westin Rotterdam".

Top atleten liep hij er niet tegen het lijf omdat die verbleven in het Novotel. De marathon zelf startte hij niet al te voortvarend, de eerste 5 km werden samen gelopen met een ander bekende blogger

Koen Vansteenkiste. Het tempo bleef mooi constant en vlak, grote inzinkingen waren er niet. Volgens Philippe was de sfeer onderweg gewoonweg fantastisch, niet alleen zag hij onderweg verschillende keren vrouw en

kinderen die hem luidkeels toejuichten maar er waren ook tientallen muziekgroepjes met muziek van alle soorten en slag. Het publiek schreeuwt de lopers voort, stoppen met lopen kan bijna niet.

Wat eerst zeer moeilijk leek bleek plots aan km 40 nog mogelijk: een tijd onder de 4 uur. De laatste 2 km werd er nog versneld om aan te komen in 3:59:18

Doodmoe maar zeer gelukkig liet hij zich aan de aankomst trakteren op een lekker biertje.

Er was serieus wat interesse in Philippe voor deze marathon van Rotterdam, in het weekend voor de marathon verscheen een pagina groot artikel in de krant van West-Vlaanderen en ook dit interview werd onderbroken door een telefoontje van Runners World.

Ook de teller van Philippe zijn blog dikt lekker aan. Enkele honderden bezoekers per dag komen de ervaringen lezen van Philippe alias Frank Spencer.

Als ik vraag aan Philippe en Veerle, die er ook kwam bijzitten, waar ze nu naar uitkijken dan zeggen ze samen in koor "De eerste Vlaamse web-log-loop" op 22 april in de Gavers ter gelegenheid van de Bondsjogging. Ik wens ze daar alvast veel succes mee!!!

Rony



Vlaanderens Mooiste(n)

Ik herinner me begin jaren '80, waarbij ik als kind aan de hand van vader langs de weg stond tijdens een passage in Harelbeke van het wielerpeloton dat de Ronde van Vlaanderen afhaspelde. Stiekem hoopte ik een bidon te kunnen vangen van een wielrenner die dit kleinood toch niet meer nodig had. "Jan Raas boven", stamelde ik bij het aanzien van die bende die met volle snelheid kwam aangedraven. Het waren mijn helden die dit huzarenstuk tot een goed einde konden volbrengen.

Meer dan twintig jaar later kreeg ik een uitnodiging van Annie Vermeulen, een zeer goed langeafstandslloopster, om een begeleide duurloop van 22,5 km mee te joggen op een gedeelte van het Ronde van Vlaanderen-parcours. Nadat deze invitatie op het forum van de gavertrimmers was verschenen bleken nog vier dapperen dankbaar dit aanbod in ontvangst te nemen. Zaterdag 1 april om 08.30 arriveerden Rony Verhulst, Geert Verschaeve, Philippe Vergauwe, Geert Vandevyver en mezelf bij Annie die bleek met kroost in een rustieke hoeve te wonen, aan de voet van de Oude Kwaremont, waarbij tijdens dit feestweekend een oude koeiestal omgebouwd werd tot gezellig café die wielershistoriek ademt. De aanwezigheid van een oude Leuvense kachel deed ons even in het gezin van Paemel wanen

Na een groepsfoto trok een dertigtal lopers zich op gang in echt hondeweer om de Oude Kwaremont, Patersberg, Koppenberg en Kortekeer te bedwingen. Lokale Annie kent uiteraard de streek op haar duim en leidde ons langs veldpaden en boswegen richting deze kuitbijters. Unieke decors en door het regenweer heroïsche omstandigheden (zo leek de Kortekeer eerder op de watervallen van Coe en was een bos bijna niet meer dan een beek waar we doorliepen), aangevuld met de wielertoeristen die hun Ronde aan het rijden waren, zorgden voor prachtige beelden. Een sprintje op de Koppenberg maakte dat tientallen wielrenners zich lieten inhalen door sportieve tweevoeters. Twee bevoorradingsposten zorgden dat de krachten tijdig werden aangesterkt zodat iedereen na 2u15 de boerderij nat en wel bereikte. Een als tent dienstdoende kleedkamer werd vriendelijk gebruikt om doorweekte kledij vlug te vervangen. Even nippen aan de plaatselijke streekbieren 'Malheur' en 'Oude Kwaremont', aangevuld met rijsttaart, bracht iedereen terug op lichaamstemperatuur.

Deze ervaring rijker keerden vijf Vlaanderens mooisten terug richting Harelbeke. Ook nu had ik nergens een bidon kunnen vangen, maar bedankte mezelf dat ik ooit de wijze beslissing heb genomen om te beginnen met lopen.

Steven

Verslag algemene vergadering 23 april 2006

Op 23 april 2006 was er de tweejaarlijkse algemene vergadering waarbij alle bestuursfuncties opnieuw werden opengesteld.
De aanwezige leden konden hun stem uitbrengen.

De functies werden voor de volgende 2 jaar als volgt ingevuld:

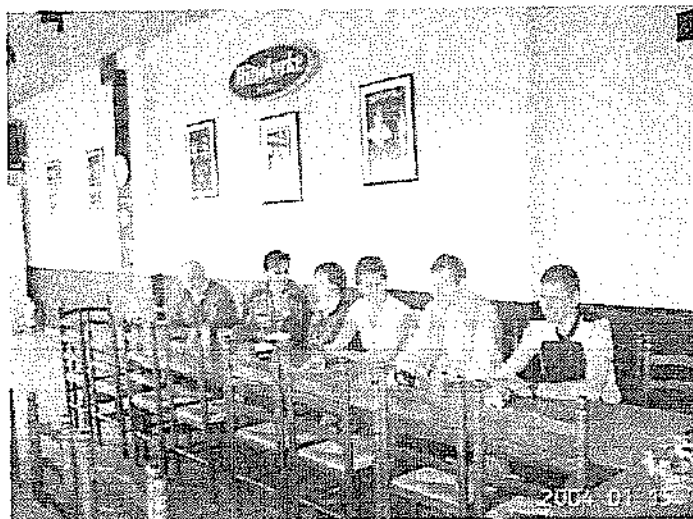
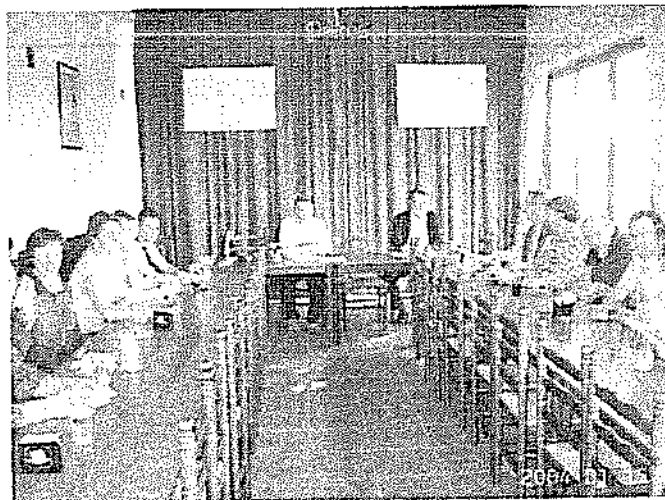
- Voorzitster	Verheye Linda
- Ondervoorzitter	Kerckhof Eric
- Secretaris	Vandevyver Geert
- Penningmeester	Bekaert Serge
- Verantwoordelijke(n) Public Relation	De Praitere Guido
- Verantwoordelijke(n) Tiegem-Harelbeke	Derijckere Willy Deprez Xavier
- Verantwoordelijke(n) Verrassingsloop	Deprez Xavier
- Verantwoordelijke(n) Postbezorging	Schedin Jan De Praitere Guido
- Verantwoordelijke(n) Extra-Activiteiten	Debeurme Lieven
- Verantwoordelijke(n) Boekje "De Gavertrimmer	Deprez Xavier Bekaert Serge Vandevyver Geert
- Verantwoordelijke(n) Website	Verhulst Rony
- Verantwoordelijke(n) nieuwe leden	Vandekerkhove Nadine

Het had natuurlijk uiteindelijk iets meer voeten in de aarde dan wat dit simpel lijstje hierboven laat veronderstellen. Niet dat er heftige discussies of stemruzies waren, maar eikens zaten we toch met een voorzitter en ondervoorzitter hiaat. In eerste instantie waren er voor die functie geen kandidaten. Maar na enige zijdelingse gesprekken en aanmoedigingen gaan we dus voor de allereerste vrouwelijke voorzitter. Geflankeerd door al dat mannelijk atletisme moet dat aardig lukken.

Ex-voorzitter Naessens Marcel werd Erevoorzitter en samen met voorzitter Verheye Linda, ondervoorzitter Eric Kerckhof, penningmeester Bekaert Serge en secretaris Vandevyver Geert krijgen we een volledig nieuwe top en een nieuwe start.

We kijken ernaar uit.

Ze kunnen rekenen op onze intense steun op weg naar "Gavertrimmers 2008" (want dan zijn er alweer nieuwe verkiezingen).



Enkele Wedstrijdfoto's

19-03-06 Hermesloop Oostende



18-03-06 Hérinnes



25-03-06 Ingelmunster



01-04-06 duurloop R v VI



08-04-06 Wervik



08-04-06 Oostduinkerke



22-04-06 Avelgem



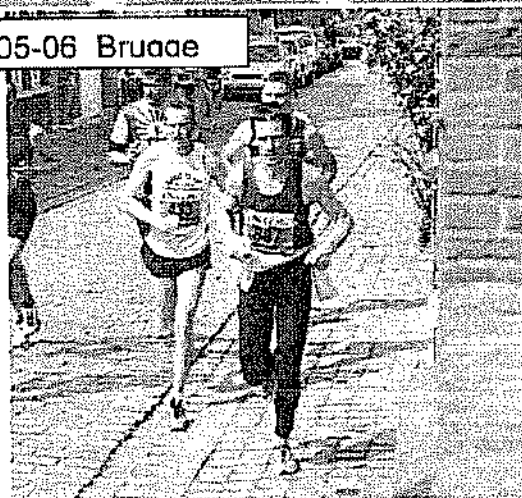
Enkele Wedstrijdfoto's deel 2

28-04-06 Bodv-Fit Harelbeke



01-05-06 Desselgem

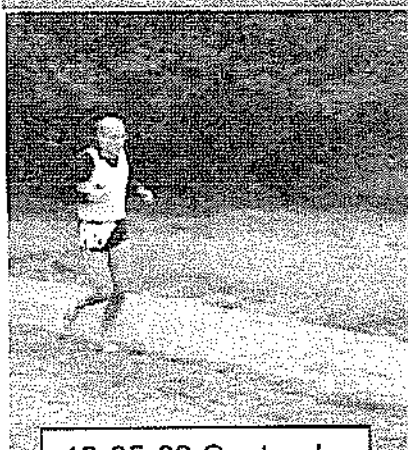
07-05-06 Brugge



12-05-06 BrouwersRun Harelbeke



19-05-06 Ter Gaversloop Harelbeke

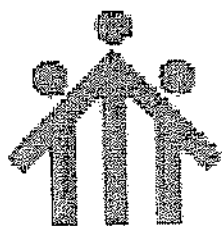


19 05 06 Oostende



MC BRIDE-RUN

ZOEKTOCHT NAAR SPONSORS



DON BOSCO

Beste Gavertrimmers

Ter gelegenheid van de 27^e editie van de 20 km door Brussel richt Don Bosco dit jaar een Sponsorloop in ten voordele van een project in Kinshasa. Er verscheen daaromtrent al een artikel op onze site.

Ik schreef me in voor de 20 km en gaf me ook op om deel te nemen aan bovenstaande sponsorloop! De bedoeling van deze sponsoractie is dat we voor elke kilometer die we lopen een sponsor zoeken (één sponsor mag natuurlijk ook meerdere kilometers sponsoren).

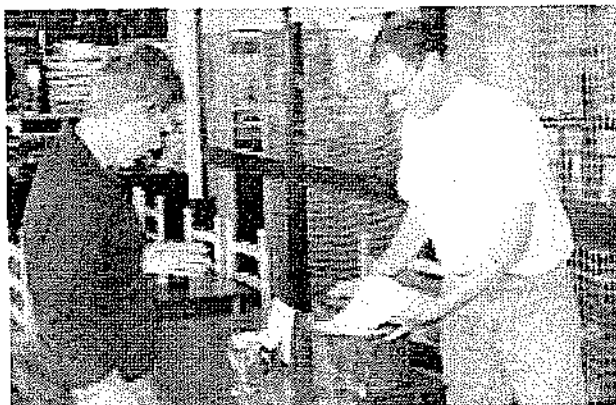
Als gedreven webmaster stop ik nogal wat tijd in het onderhouden en uitbouwen van onze site.

Daarom vraag ik een kleine wederdienst. Als iedereen een kleine bijdrage levert dan kan ik op 28 mei met opgegeven hoofd mijn inzamel actie afronden en hopelijk een deftig bedrag overhandigen.

Al wie wil kan op de komende trainingen een bijdrage leveren en zijn/haar naam op het sponsorblad zetten.

Stand van de sponsoring: Inge en Rony haalden € 575,60 op ten voordele van een opvangcentrum voor straatkinderen in Kinshasa. De actie is afgesloten.

Alvast bedankt aan alle sponsors !!!



Waar gaat het sponsorgeld naartoe?

In Kinshasa ligt een centrum, Cité des Jeunes genaamd. Het werd opgericht door de Salesiaan Albert Sabbe, hij werd opgevolgd door père Pol Feyen (die daar nog steeds werkzaam is). Momenteel is père Alexandre de eerste Afrikaanse directeur. Het geheel bestaat uit een kleuterschool, een lagere school, een college, een technische school, een parochie en een opvangcentrum voor straatkinderen. De opbrengst gaat naar dit laatste project.

Lupat voor het goede doel



Alvast bedankt, Inge en Rony

Receptie op zondag 18 juni om 10u30

Op zondag 18 juni was iedereen van harte welkom om een glas te heffen op Marcel Naessens en Frank Bossuyt.

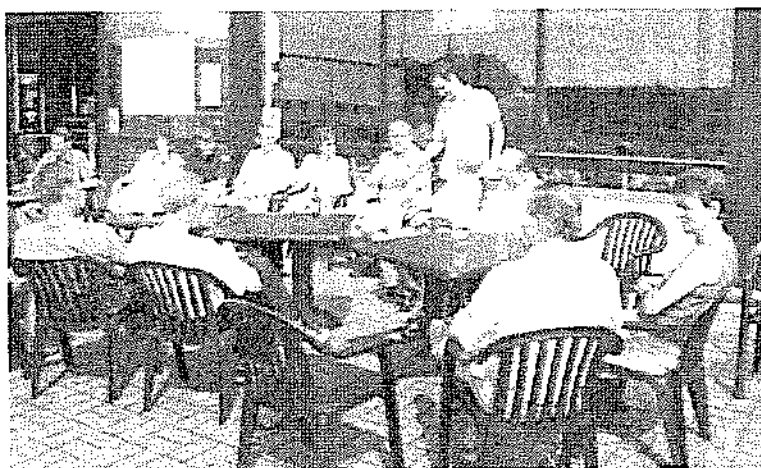
Jarenlang hebben beiden zich ingezet voor de Gavertrimmers respectievelijk als (onder)voorzitter en penningmeester.

Vanaf nu geven ze de fakkel door aan anderen.

Wij willen hen hiervoor bedanken.

Het mooiste geschenk dat jullie hen konden geven was uw aanwezigheid op zondag 18 juni als blijk van oprechte waardering.

Bedankt aan alle aanwezigen.
't Was TOF !



Marcel en Frank geven de fakkel door

Ze zijn Gavertrimmer-beroemd, het zijn oude rotten in hun vak, de één kan al net zo goed de zegen geven met de kwispel zoals de andere de EURO's kan omdraaien. Marcel Naessens en Frank Bossuyt werden zondag 18 juni op een gepaste wijze in de bloemetjes gezet. Beiden hebben zich jarenlang ingezet voor de Gavertrimmers.

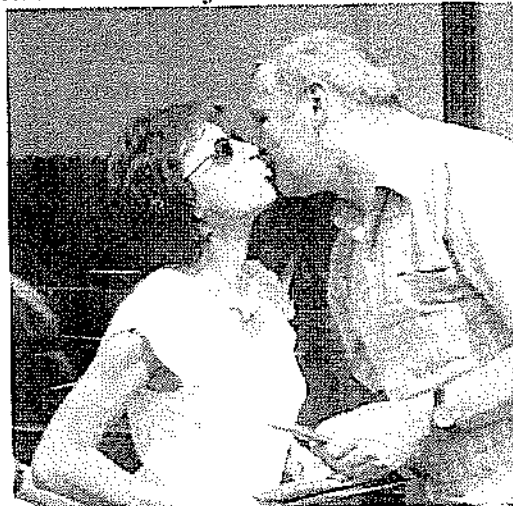
Marcel Naessens was in het bestuur eerst actief als ondervoorzitter en de laatste 2 jaar als voorzitter. Spijtig genoeg kon Marcel wegens gezondheidsredenen niet aanwezig zijn.

Linda Verheye is de opvolgster van Marcel.



Voor penningmeester **Frank Bossuyt** moeten we al wat langer terugkeren in de tijd.

Hij was er reeds bij vanaf het 1^{ste} boekje, toen zo'n 6 bladzijden 'dik'.



Intussen zijn er al heel wat boekjes de revue gepasseerd.

Serge Bekaert is de nieuwe penningmeester.

Ruim 30 leden waren op deze zonnige zondagmorgen op het appel om beiden uit te zwaaien. Ze kregen elk een aandenken, een schitterend applaus en er werden een paar goeie 'pinten' op gedronken.

De grote aanwezigheid van de leden behoeft geen verdere uitleg. Dat spreekt boekdelen.

Geen grote woorden, alleen voor Marcel en Frank een ontzettend grote en welgemeende 'DANK U'.

Zij die hun ploeg kunnen coachen en net dat tikkeltje meerwaarde kunnen geven, worden hier voor beloond met een symbolische eretitel.

Ere wie ere toekomt.

Marcel Naessens, onze generaal, krijgt de titel van ere-voorzitter.

We zijn beiden enorm dankbaar voor hun jarenlange inzet.

Van harte,

de Gavertrimmers.

komt meestal voor wanneer een loper overschakelt van het lopen op de hele voet naar het lopen op de tenen, een intervaltraining begint op een baan of een helling, of loopt met schoenen waarvan de zool te flexibel is. Al deze omstandigheden overbelasten de spieren van de tibialisloge en veroorzaken pijn in deze streek of ter hoogte van de extensorpezen van de enkel en voet (plaat 11). Een tibialis anterior syndroom ten gevolge van segmentaire arteriële spasmen of ten gevolge van ischemie van de spieren en zenuwen door een verhoogde druk in de tibialisloge komt bij lopers zelden voor.

Behandeling. Een goede behandeling bestaat uit een juiste trainingstechniek (het dragen van goede schoenen, lopen op een vlak terrein, niet lopen op te sterke hellingen noch hardlopen), rekkingsoefeningen, en versterkende oefeningen voor de musculatuur van de tibialisloge (heffen met de enkel, plaat 7). Bij een loper met chronische klachten is soms een fasciotomie noodzakelijk, wat de spieren meer ruimte geeft om te zwellen in de tibialisloge.

Als de klachten door een correcte behandeling niet verdwijnen, dient een tibiale of fibulaire stress-fractuur te worden uitgesloten (blz. 34). Aandoeningen die gelijkaardige klachten geven als periostitis tibialis en de logesyndromen – thrombophlebitis, osteomyelitis, cellulitis, tumoren en claudicatio intermittens –, komen zelden voor bij lopers, maar moeten in overweging worden genomen.

Het laterale-compartimentsyndroom van de enkel

Hyperpronatie bij lopers met zeer beweeglijke enkels kan laterale enkelpijn veroorzaken (plaat 11). De loper verklaart meestal dat hij door zijn enkel « zakt ». Het probleem kan al bestaan sedert de kinderjaren, doch slechts ernstig geworden zijn wanneer de loper lange-afstandstraining aanvatte.

Behandeling. Een steunzool, een laterale hielwig of een versterkt bovendeel van de schoen zullen de voet stabiliseren, en een goed-passende stevige hielcontrefort zal de

hiel in neutrale positie houden en eversie voorkomen. Om de spieren van de laterale loge te versterken dient de loper een isometrische oefening uit te voeren, waarbij hij met de voet tegen een niet verplaatsbaar voorwerp duwt. De patiënt zit bij deze oefening met gebogen knie en met de enkel in 90° flexie (plaat 7).

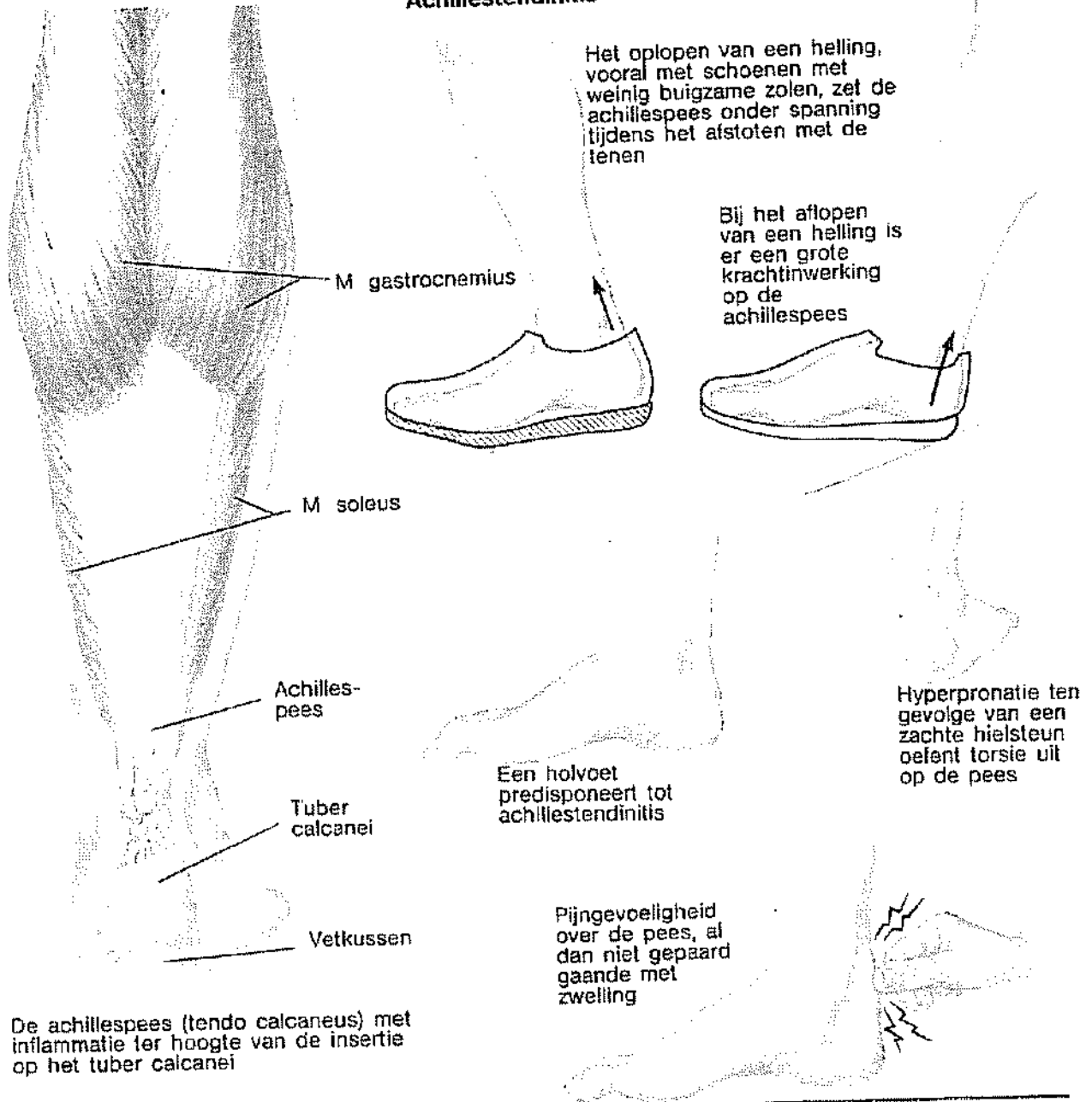
Achillestendinitis

Achillestendinitis is een pijnlijke inflammatie, met of zonder zwelling, rond de achillespees (plaat 12). De pees heeft geen echte peesschede maar is omgeven door een peritoneonum. De acute tendinitis tast het peritoneonum aan en niet de pees zelf, maar bij ernstige of chronische achillestendinitis vormt zich in het peeslichaam een mucoïde degeneratienodule met longitudinale fissuren.

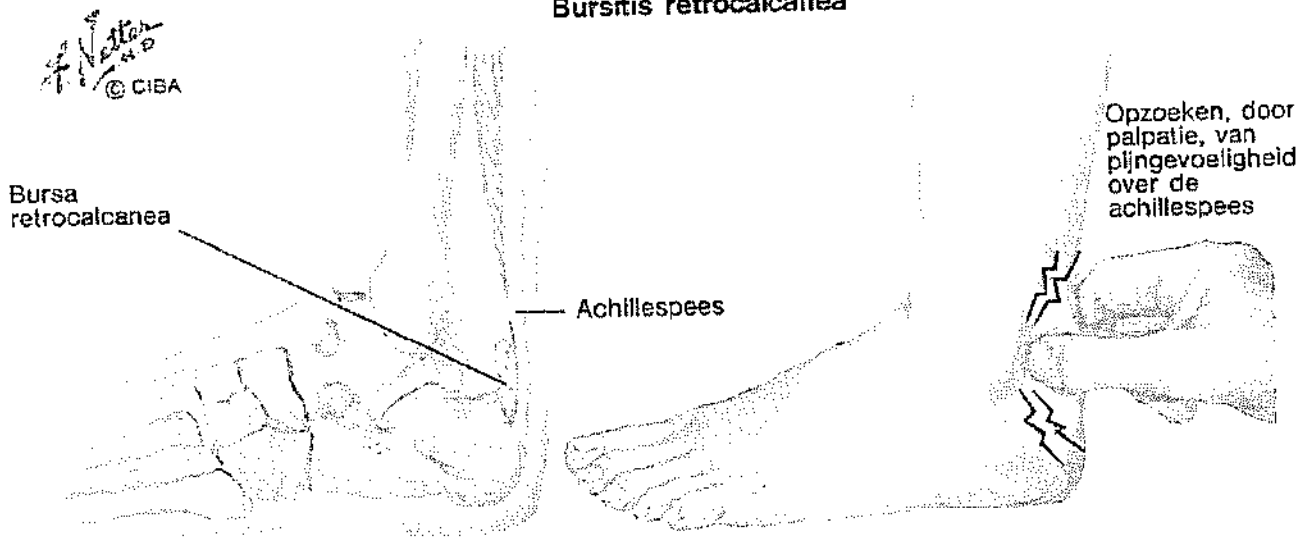
Achillestendinitis kan worden veroorzaakt door twee verkeerde trainingstechnieken: het oplopen van hellingen en het dragen van schoenen met rigide zolen. Het hard neerkomen bij het aflopen van hellingen en het afstoten met de tenen bij het oplopen van hellingen of tegen de weerstand in van een niet-plooibare zool, betekenen een bijkomende belasting van de achillespees. Een schoen met een onvoldoende opvullende hielwig of een zachte hielsteun die de hiel niet stabiliseert, draagt ook bij tot het optreden van letsels.

Biomechanische afwijkingen, zoals tibia vara, functionele talipes equinus, gespannen hamstrings en kuitspieren, en pes cavus zijn ook oorzaken van achillestendinitis. Een varusstand van de hiel of de voorvoet doet de voet neerkomen in overdreven supinatie en hyperproneren in intermediaire stand ter compensatie, waardoor twee krachten op de pees inwerken. Deze herhaalde stress op de achillespees tijdens het neerkomen op de hiel en het afstoten met de tenen, samen met het lopen op hellingen of een oneffen terrein, leidt tot multiële kleine scheurtjes in de pees hetgeen het ontstekingsproces veroorzaakt.

Achillestendinitis



Bursitis retrocalcanea



De patiënt krijgt een brandende pijn kort na het beginnen met lopen, die vermindert bij het doorlopen en verergert na het stoppen met lopen. De pijn kan ook voorkomen 's morgens bij het opstaan en kan dan geleidelijk verminderen in de loop van de dag.

Het klinisch onderzoek toont een pijngevoelige zone gewoonlijk 4 tot 5 cm proximaal van de insertie van de achillespees op de calcaneus ofwel diffuus over de pees. In ernstige gevallen ontstaan crepitaties, zwelling en een pijngevoelige nodulus. De loper kan één of meer van de hoger beschreven biomechanische afwijkingen hebben: pes cavus, spastische kuitspieren, functionele talipes equinus of een voet in pronatie secundair aan achter- of voorvoet-varus of tibia vara. Het onderzoek van de subtalaire beweeglijkheid wijst op de afwezigheid van eversie.

Behandeling. De acute symptomen worden behandeld met ijs, gevolgd door voorzichtige rekkingsoefeningen met gestrekte en gebogen knie (plaat 9). Orale anti-inflammatoire geneesmiddelen worden aangeraden, maar infiltraties van corticoïden in en rond de achillespees zijn wegens het risico op peesruptuur gecontraïndiceerd. De patiënt moet zijn loopafstand verminderen en hellingen en schuin oplopende terreinen vermijden. De loopschoen moet een flexibele zool hebben, een zacht achilleskussen, een hielwig van tenminste 15 mm dik en een stevige hielsteun. Een in de schoen aangebrachte hielophoging zet de achillespees minder onder spanning bij het neerkomen op de hiel.

Als het letsel het gevolg is van een overdeven pronatie, dient een steunzool te worden gebruikt om de onderliggende asafwijking te corrigeren (blz. 42). Een holvoet is een moeilijker probleem maar een tussen de binnen- en middenzool geplaatste Schusterhielwig draagt bij tot het absorberen van de schok bij het neerkomen op de hiel.

Om de soepelheid van de kuitspieren te bewaren, dienen regelmatig rekkingsoefeningen te worden uitgevoerd. Om de spieren van de tibialisloge te versterken, dient de loper gewichten aan de voorvoet te hangen en

op te heffen met de enkel (plaat 9). Bij hardnekkige letsels kan ultrageluidtherapie nuttig zijn.

Proberen «door een achillestendinitis heen te lopen» kan van een klein letsel een ernstig letsel maken, gepaard gaande met de vorming van noduli. In dat geval dient de patiënt te stoppen met lopen. Tijdens de herstelperiode kan hij zwemmen en «onder water lopen» om een goede cardiovasculaire conditie te bewaren.

Chronische letsels vergen soms heelkunde. Tenolysis, waarbij het verdikte peritenonium wordt gekliefd, helpt veel lopers. Wanneer in ernstiger gevallen een nodulus kan worden gevoeld, is een heelkundige exploratie van de pees geïndiceerd. Het degeneratieve weefsel wordt weggesneden en de rest van de pees wordt gehecht. In extreme gevallen wordt de pees van de m. plantaris gebruikt om het geheel te verstevigen.

Bursitis retrocalcanea of de ziekte van Haglund

De loopschoen kan een uitsteeksel van het hielbeen irriteren en zo bursitis retrocalcanea veroorzaken (achillesbursitis), een inflammatie van de bursa tussen de achillespees en het hielbeen (plaat 12). Palpatie van de pees met duim en wijsvinger toont pijngevoeligheid vóór de aanhechting van de pees. De röntgenfoto's tonen een uitsteeksel van het hielbeen, dat in zeldzame gevallen dient te worden verwijderd.

Behandeling. De bij de behandeling van achillestendinitis beschreven conservatieve maatregelen worden ook toegepast bij de behandeling van bursitis retrocalcanea. Lokale infiltraties van corticoïden kunnen helpen, maar men dient erop te letten niet rechtstreeks in de pees te injecteren.

Plantaire fasciitis

Plantaire fasciitis of een «hielspoor» is de meest voorkomende oorzaak van hielpijn bij

lopers. Het is een overbelastingssyndroom dat bestaat uit een inflammatoire reactie op de plaats van de insertie van de plantaire fascia op de calcaneus en, in ernstige gevallen, een hielspoor (plaat 13).

De patiënt heeft pijn bij de eerste stappen 's morgens. Zoals bij andere overbelastingsproblemen komt de pijn op bij het begin van de training, vermindert echter tijdens het lopen en slakert weer op bij het stoppen of later.

Biomechanische problemen die vaak voorkomen bij deze aandoening, zijn een pes cavus, een voet in pronatie met toegenomen eversie van de hiel en een voorvoet varus. Palpatie toont een scherp omschreven pijngevoeligheid waar de plantaire fascia op de hiel aanhecht. Op röntgenfoto's kan soms een hielspoor worden gezien.

Bij de differentiaaldiagnose dient rekening te worden gehouden met verschillende aandoeningen. Bij een doorgezakt longitudinaal voetgewelf bevindt de pijn zich direct onder de longitudinale boog. Rust en conservatieve maatregelen leiden tot genezing. Indien de behandeling voor plantaire fasciitis geen resultaat heeft, dient een inklemming van de mediale calcaneale tak van de n. tibialis te worden vermoed, een zeldzame aandoening die pijn veroorzaakt aan de mediale zijde van de hielzool. Het tarsale-tunnel syndroom met inklemming van de n. tibialis veroorzaakt pijn aan de mediale kant van enkel en hiel.

Behandeling. De typische patiënt die komt raadplegen wegens plantaire fasciitis, probeerde al hielkussentjes, plastic hielcups, rust en ijsapplicatie, maatregelen die helpen bij talrijke hielproblemen. Indien geen enkele van deze maatregelen helpt, kan een infiltratie van corticoïden de pijn verlichten, maar meestal is een correctie van het oorzakelijke onevenwicht noodzakelijk voor genezing. Een vilten hielkussen van 6 mm dik, een hoefijzervormig kussentje of een Schusterhielwig kunnen de loper met een pes cavus helpen. Bij een loper met een voet in pronatie

wordt een buigzame gelaagde steunzool gebruikt (blz. 42).

De patiënt dient oefeningen met gebogen benen uit te voeren om de plantaire fascia uit te rekken, daarbij erop lettend deze niet te overrekken (plaat 9). In zeldzame gevallen is heelkundig ingrijpen noodzakelijk om de plantaire fascia los te maken van de hiel en het hielspoor te verwijderen.

« Dansschoenknobbel »

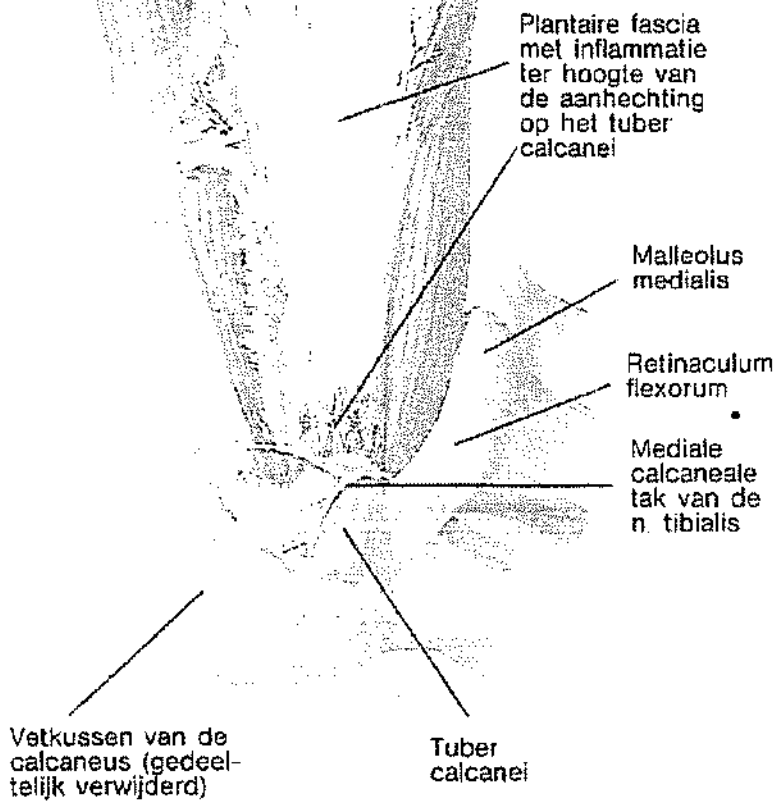
Een dansschoenknobbel is een pijnlijke bursa op een beenderig uitsteeksel lateraal van de aanhechting van de achillespees (plaat 13). De ontsteking ontstaat wanneer een weinig ondersteunende, harde hielsteun van de schoen een te brede calcaneus irriteert.

Behandeling. De gewone conservatieve maatregelen, bestaande uit acetylsalicylzuur, ijsapplicaties en voorzichtige oefeningen, 2 tot 3 uur later gevolgd door warme baden gedurende 10 tot 15 minuten, zijn gewoonlijk een afdoende behandeling. Een loper met ernstige aantasting moet soms een tijdje schoenen zonder hielen dragen om de inflammatie te helpen verminderen.

HEUP-, BIL- EN RUGPIJN

Lopers klagen dikwijls van « heuppijn », maar het gaat hier dikwijls om symptomen of een letsel ter hoogte van de billen, de bekengordel of de lumbale wervelkolom (plaat 14). Om de oorsprong van de pijn te bepalen, dient de onderzoeker het onderscheid te maken tussen een lateraal heupletsel (bursitis van de trochanter maior, spasme van de abductoren); echte bilpijn (bursitis van het ischium, proximale kniepeesletsel); en een lumbale of lumbosacrale wervelkolompathologie (discushernia). Kleinbekken-aandoeningen, zoals een ovariumkyste en een hernia inguinalis, en intra-articulaire problemen, zoals synovitis van de heup of een stress-fractuur van de femurhals, moeten ook worden

**Plantaire fasciitis
(«hielspoor»)**



Hielspoor aan de aanhechting van de plantaire fascia



Röntgenfoto van een hielspoor



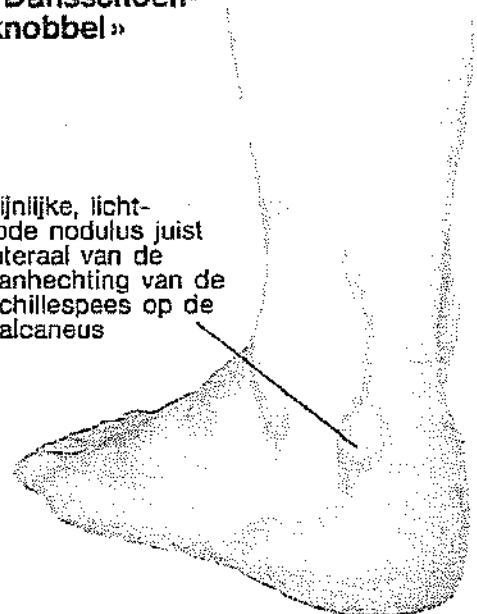
Bij een te ruime, slecht passende hielsteun van een loopschoen wordt het vetkussen van de calcaneus bij het neerkomen op de hiel platgedrukt; daardoor verhoogt de krachtoverbrenging op de hiel



Bij een stevige, goed passende hielsteun behoudt het vetkussen zijn compactheid; daardoor wordt de kracht van het contact met de grond opgevangen

«Dansschoenknobbel»

Pijnlijke, licht-rode nodulus juist lateraal van de aanhechting van de achillespees op de calcaneus



overwogen. Enkel de aandoeningen die bij lopers frequent voorkomen, worden hier besproken.

Bursitis van de trochanter maior

Verschillende factoren kunnen de oorzaak zijn van het ontstaan van een pijnlijke bursa op de trochanter maior (plaat 14): een onevenwicht tussen de abductoren (vooral de gluteus medius) en de adductoren bij een loper met een breed bekken en een toegenomen Q-hoek; een bekkenkanteling ten gevolge van een verschil in lengte van de onderste ledematen; een gangstoornis, vooral bij vrouwen, waarbij de voeten de middellijn kruisen tijdens het lopen; en het lopen op de rand van het trottoir of op een hellend terrein.

De symptomen zijn pijn en gevoeligheid juist ter hoogte van de trochanter maior. Een spasme van de abductoren veroorzaakt gelijkaardige symptomen in de billen, tussen de trochanter maior en de bekkenrand.

Behandeling. Rust, ijsapplicatie onmiddellijk na het lopen, en warmte 36 uur later helpen de symptomen afnemen. Corticoïden kunnen lokaal worden geïnjecteerd. Een lengteverschil van de onderste ledematen dient te worden gecorrigeerd met behulp van een ophoging in de loopschoen. Om recidieven te voorkomen, dient de loper strekoefeningen voor de abductoren uit te voeren.

Bursitis ischiadica

Bursitis ischiadica (plaat 14) komt meestal voor bij een jonge loper (adolescent) die veel aan hardlopen doet, en kan gepaard gaan met afkrakkingsfracturen van de apofysen van het zitbeen, veroorzaakt door een hevige contractie van de hamstrings.

De pijngevoeligheid over het os ischii is te wijten aan een ontstekingsreactie aan de aanhechting van de proximale hamstrings. De pijn verergert bij langdurig zitten, het oplopen van een helling en zelfs bij het dragen van een portefeuille in de achterzak.

Behandeling. Rust en ijsapplicatie, gevolgd door warmte, volstaan als behandeling. In het zeldzame geval van bursitis ischiadica bij een volwassene, kan een lokale injectie met corticoïden worden overwogen.

Hamstringletsels

De symptomen van verrekking of partiële scheuren van de proximale hamstrings (lokale pijn en gevoeligheid bij het buigen van de heup of bij langdurig zitten) verschijnen plotseling indien de kwetsuur wordt veroorzaakt door hardlopen of oplopen van een helling (plaat 14). Meestal beginnen de symptomen geleidelijk en zijn ze het gevolg van het onvoldoende uitrekken van deze spieren vóór en na het lopen.

Behandeling. Een acute kwetsuur van de hamstrings (zowel proximaal, in het midden, als distaal) moet initieel worden behandeld met rust, ijsapplicatie en symptomatische medicatie. Het dragen van gewichten dient te worden vermeden. Na 36 uur dient de patiënt te baden in turbulent water. Wanneer de symptomen afnemen, kan de loper beginnen met voorzichtige actieve oefeningen. Ernstige scheuren, die vaker worden gezien bij hardlopers dan bij vrij-tijds- of lange-afstandslopers, dienen onmiddellijk heelkundig te worden hersteld.

Bij chronische verrekking van de proximale hamstrings dienen alle activiteiten die de symptomen verergeren – lopen, fietsen, roeien en langdurig autorijden – te worden gestaakt. Diepe warmtetherapie, zoals ultrageluid (zes sessies, eventueel herhaald na een week rust) toegediend onder toezicht van daartoe opgeleid personeel, kan worden toegepast samen met voorzichtige strekoefeningen voor de hamstrings, zoals het aanraken van de tenen met gestrekte benen. Infiltraties van corticoïden zijn niet nodig.

Discusletsels met rug- en bilpijn

Een radiculopathie ten gevolge van ze-nuwcompressie in de lumbale wervelkolom kan bilpijn veroorzaken, soms zonder gelijktijdige rugpijn (plaat 14). Veel lopers met

DE EERSTE 1/2 MARATHON VAN NADINE VANDEKERKHOVE

Op zondagmorgen 4 juni om 10 uur stonden we met 18 Gavertrimmers aan de start van de 3^e McBride-Run.

Voor Nadine Vandekerkhove was dit een speciale wedstrijd, het was namelijk haar 1^e halve marathon die ze zou lopen sinds ze 5 jaar geleden begonnen is met lopen.

Een zeer goede reden dus om Nadine thuis eens te gaan opzoeken voor een diepgaand interview.



Nadine, eerst en vooral vanwege alle Gavertrimmers een dikke proficiat met de prestatie. Hoe voel je u nu?

Ik voel me zeer gelukkig en "Wreed content". Voor mij was het een enorme uitdaging om als traagste Gavertrimster een halve marathon te lopen. Ik wilde er niet te lang meer mee wachten want binnen enkele maanden word ik 45 jaar.

Hoe kwam je erbij om een halve marathon te willen lopen?

2005 Was voor mij geen al te best sportjaar, ik voelde me zwak en uitgeblust en had nood aan een goede uitdaging. Ik liep al langer met het idee om eens te trainen voor een 21 km en toen ik in Ploegsteert de organisator van de McBride-run Willy Lamaire tegenkwam, kregen de plannen meer en meer vorm.

Wanneer ben je dan begonnen met je specifieke voorbereiding voor de halve marathon?

Eind februari begin maart ben ik beginnen trainen met een trainingsschema die Lode Schamelhout voor mij opgesteld had. Het was de bedoeling dat ik 4 maal per week zou trainen. In het begin waren dat trainingen van ongeveer 45 minuten tot een uur maar gaandeweg moest ik eens 1u15 lopen en later zelf 1u30 en 1u45. Het liefst liep ik dan alleen ofwel samen met Wim omdat het tempo van de Gavertrimmers te hoog is voor mij, vooral voor die langere trainingen.

Enkele weken voor de McBride-run kon ik al eens een 19 km lopen in 2u12 en 2 weken voor de wedstrijd liep ik op de Gavers 3 ronden (21 km) in 2u32.

De laatste weken trainde ik 3 keer per week en liep daarbij meestal een wedstrijd uit het Harelbeeks Joggingcriterium. Vooral de Team Run in Avelgem zorgde voor een keerpunt in mijn voorbereiding. Toen ik daar al die lopers zag en zelf kon deelnemen in het dames team van de Gavertrimmers zorgde dat voor een extra stimulans en was ik vastberaden

om te slagen. Hierbij ook een dankwoordje aan Wim, want om mij te begeleiden tijdens de vele trainingen offerde hij enkele fiets trainingen op.

Hoe verliep uw wedstrijd dan? Was je nerveus aan de start?

Natuurlijk was ik nerveus, ik maakte me bv. ook zorgen over eventuele sanitaire stops maar achteraf bekeken was het niet nodig om me zorgen te maken.

Aan de start stond ik samen met Steefan Dekeyser. "We staan hier nu en we moeten erdoor" zei ik want er was geen weg terug meer. Toen het startshot weerklonk ben ik heel rustig beginnen lopen en dacht aan de goede raad van Wim: "Mijn pols in de gaten houden en rustig blijven lopen" Er liepen slechts enkele lopers achter mij. En daarachter 2 bezemwagens om ons op te vangen moest het niet meer gaan.

De eerste km's liep ik samen met een andere dame die er na 5 km alleen vandoor ging. Aan km 12 haalde ik haar opnieuw in en sprak haar wat moed in want ze kreeg het moeilijk. Aan km 16 begon ik er door te komen en zag in de verte de kerk van Poperinge. Tussen km 17 en 18 kwam Wim dan tegengelopen om me te begeleiden in de laatste kilometers en ik haalde zelfs nog 2 heren in. Uiteindelijk haalde ik de finish in 2:23:58. Aan de aankomst waren er geen andere Gavertrimmers te bespeuren wat ik spijtig vond, iedereen zat blijkbaar al aan tafel. Toch kregen we een daverend applaus van de mensen die nog aan de aankomst stonden.

Enkele gegevens over mijn wedstrijd:

9 km : 58 min

15 km : 1u 45

17,5 km : Wim komt tegemoet

19 km : 2 u 19 (dacht toen nog 15 min te lopen)



Misschien kan Nadine's prestatie best omschreven worden met volgende slogan: inzet x motivatie = resultaat

Rony

Loop je Fit - editie 2006

Natuurlijk waren we bereid om net zoals vorig jaar in te staan voor de "begeleiding" om een aantal mensen in tien weken tijd er in te laten slagen om aan één stuk 5 km te lopen.

De CM richt in, zorgt voor de inschrijvingen en de allerlei noodzakelijke poespas.

Met de Gavertrimmers en dan specifiek Willy, Linda, Eric en ikzelf zorgen we voor het sportief verloop door de maandag en de donderdag de 33 ingeschrevenen via allerlei loopoefeningen telkens opnieuw (en steeds langer en beter) doorheen de Gavers te loodsen.

Het mooie liedje bleef echter niet voor iedereen duren.

Verschillende oorzaken herleidden de groep tot achttien dapperen die op maandagavond 26 juni klaarstonden om hun 5 km-examenloop tot een goed einde te brengen.

Een twintigtal Gavertrimmers beantwoordden de oproep om als examenbegeleider op te treden.

Onder een ietwat dreigende donkere hemel, vol zuurstof, waren er echter maar weinig problemen.

We hadden de keuzes van begeleiders (wie met wie meeliep) vrij gelaten.

Achteraf werd het efkens gezellig gemaakt in de cafetaria van de sporthal.

Tijd voor de diploma's en medailles bij een drankje en een hapje.

Linda en Willy ronselden nieuwe leden. Er werden drieste loopplannen gesmeed door Hubert Soenens en Co (je hoort en ziet nog wel wat er op til is).

Voor wie er niet bij was volgen enkele foto's om de sfeer op te snuiven.

Xavier



25 juni – Dwars door St-Pieter Kuurne	2,5 km (aank. 80)	
3 De Jode Francis	0:08:52	16,917 km/h
25 juni – Dwars door St-Pieter Kuurne	5 km (aank. 123)	
13 Lefever Jan	0:17:27	17,192 km/h
27 Debaveye Jozef	0:20:33	14,599 km/h
34 Deprez Xavier	0:21:58	13,657 km/h
25 juni – Dwars door St-Pieter Kuurne	15 km (aank. 120)	
28 Debersacques Pascal	0:54:38	16,473 km/h
86 Vandoorne Franky	1:09:09	13,015 km/h
24 juni – 10^e Saladekermisloop Egem	3,4 km (aank. 22)	
5 Bekaert Serge	0:12:40	16,105 km/h
24 juni – 10^e Saladekermisloop Egem	11,6 km (aank. 95)	
18 Schamelhout Lode	0:42:38	16,325 km/h
68 Deprez Xavier	0:52:44	13,198 km/h
23 juni - 22e Stratenloop van Ruddervoorde	3,92 km (aank. 79)	
5 Debersaques Pascal	0:13:52	16,962 km/h
23 juni - 22e Stratenloop van Ruddervoorde	11,76 km (aank. 79)	
45 De Praitere Guido	0:48:56	14,420 km/h
60 Deprez Xavier	0:51:42	13,648 km/h
18 juni - 4e Dwars door Varsenare	10,3 km (aank. 165)	
63 Dekeyser Steefan	0:48:04	12,857 km/h
17 juni - Breughelloop - Rekkem	13,8 km (aank. 34)	
21 Verhaeghe Patrick	1:01:56	13,369 km/h
16 juni - Nacht van Vlaanderen - Torhout	10 km (aank. 1170)	
90 Bekaert Serge	0:40:07	14,956 km/h
125 De Praitere Guido	0:41:29	14,464 km/h
328 Deprez Xavier	0:46:59	12,770 km/h
11 juni - 2e Leie-Corrída - Lauwe	6,250 km (aank. 134)	
3 Vanlede Ludovic	0:23:05	16,237 km/h
11 juni - 2e Leie-Corrída - Lauwe	12,50 km (aank. 122)	
45 Lefever Jan	0:56:25	13,291 km/h
47 De Praitere Guido	0:58:09	12,896 km/h
48 Verhaeghe Patrick	0:58:09	12,896 km/h
49 Verhulst Rony	0:58:09	12,896 km/h
10 juni - Petrus run - Bavikhove	7,3 km (aank. 19) Dames	
6 Holvoet Liane	0:36:46	11,913 km/h
10 Verheye Linda	0:40:56	10,700 km/h
12 Vandevijvere Patricia	0:45:28	9,633 km/h
13 Vandekerckhove Nadine	0:46:23	9,443 km/h
15 Melsens Rita	0:47:40	9,189 km/h
10 juni - Petrus run - Bavikhove	3,6 km (aank. 31) Recreatieloop	
3 De Praitere Guido	0:14:39	14,744 km/h
4 Deprez Xavier	0:14:45	14,644 km/h

10 juni - Petrus run - Bavikhove

6 Creupelandt Frederic
7 Debersaques Pascal
15 Naert Marc
22 Blondeel Freddy
23 Declercq Wim
36 Debaveye Jozef
38 Bossuyt Bart
42 Deprez Xavier
43 De Praitere Guido
44 Andries Paul
61 Ollevier Gilbert

11 km (aank. 66)

0:41:45	15,808 km/h
0:42:29	15,535 km/h
0:44:04	14,977 km/h
0:46:57	14,057 km/h
0:47:00	14,043 km/h
0:50:24	13,095 km/h
0:50:39	13,031 km/h
0:53:12	12,406 km/h
0:53:13	12,402 km/h
0:53:38	12,306 km/h
1:03:39	10,369 km/h

10 juni - La Kainoise - Kain

127 Vandoorne Franky

21,0975 km (aank. 300)

1:49:35	11,551 km/h
---------	-------------

9 juni - Dwars door Wakken

21 Schamelhout Lode
61 Bekaert Serge
66 Cossement Steven
88 Depraetere Guido

10,850 km (aank. 221)

0:39:20	16,558 km/h
0:44:10	14,742 km/h
0:44:18	14,697 km/h
0:46:09	14,108 km/h

5 juni - ING Stadslloop - Gent

173 Bekaert Serge

10 km (aank. 2710)

0:38:44	15,491 km/h
---------	-------------

5 juni - Kortrijk loopt - Kortrijk

28 Vergauwe Philippe
54 Vandoorne Franky

11 km (aank. 316)

0:45:26	14,527 km/h
0:48:55	13,492 km/h

4 juni - McBride run Ieper - Poperinge

20 De Buck Frank
31 Verschaeve Geert
89 Debersaques Pascal
91 Lefever Jan
102 Vandevyver Geert
103 Verhulst Rony
156 De Praitere Guido
190 Declercq Wim
192 Cossement Steven
202 Debeurme Lieven
215 Van Nieuwenhove Georges
307 Dekeyser Steefan
344 Huysentruyt Inge
345 Rijssaert Philippe
346 Verhaeghe William
395 Lagae Philippe
460 Verhulst Franki
573 Vandekerckhove Nadine

21,1 km (aank. 576)

1:18:24	16,148 km/h
1:20:47	15,672 km/h
1:25:53	14,741 km/h
1:25:58	14,727 km/h
1:26:48	14,585 km/h
1:26:58	14,557 km/h
1:30:52	13,933 km/h
1:33:31	13,538 km/h
1:33:42	13,511 km/h
1:34:09	13,447 km/h
1:34:34	13,387 km/h
1:41:09	12,516 km/h
1:44:17	12,140 km/h
1:44:20	12,134 km/h
1:44:20	12,134 km/h
1:48:11	11,702 km/h
1:55:00	11,009 km/h
2:23:58	8,794 km/h

2 juni - Sinksenjogging Eiland Harelbeke 5,6 km (aank. 25) Dames

11 Holvoet Liane
15 Verheyne Linda
19 Melsen Rita
22 Vandekerckhove Nadine

0:27:07	12,391 km/h
0:29:32	11,377 km/h
0:33:13	10,115 km/h
0:35:28	9,474 km/h

2 juni - Sinksenjogging Eiland Harelbeke 11,2 km (aank. 47) Heren

3 Creupelandt Frederic	0:41:32	16,180 km/h
4 Debersaques Pascal	0:41:40	16,128 km/h
12 Van Enis Philippe	0:45:40	14,715 km/h
14 Declercq Wim	0:46:24	14,483 km/h
19 Blondeel Freddy	0:47:49	14,054 km/h
22 Bossuyt Bart	0:48:52	13,752 km/h
24 Verhaeghe Patrick	0:49:12	13,659 km/h
28 Deprez Xavier	0:50:26	13,325 km/h
29 De Praitere Guido	0:50:55	13,198 km/h
34 Andries Paul	0:53:07	12,651 km/h
47 Ollevier Gilbert	1:01:03	11,007 km/h

31 mei - Dwars door de Ziltten - Roeselare 14 km (aank. 453)

20 Creupelandt Frederic	0:50:30	16,634 km/h
91 Depraitere Guido	0:57:09	14,698 km/h
158 Deprez Xavier	1:00:33	13,873 km/h
290 Benoît Lode	1:09:20	12,115 km/h

28 mei - Dwars door Waregem 10 km (aank. 164)

25 Schamelhout Lode	0:36:40	16,364 km/h
40 Debersaques Pascal	0:38:22	15,639 km/h
79 Deprez Xavier	0:43:46	13,709 km/h

28 mei - 20 km door Brussel 20,2 km (aank. 25.000)

771 Bekaert Serge	1:22:40	14,661 km/h
952 Vergauwe Philippe	1:24:03	14,420 km/h
1022 Verhulst Rony	1:24:31	14,340 km/h
1589 Christiaans Johan	1:27:56	13,783 km/h
1958 Oosthuyse Bart	1:29:42	13,512 km/h
2065 Verhaeghe William	1:30:09	13,444 km/h
2248 Verhaeghe Patrick	1:30:57	13,326 km/h
6989 Huysentruyt Inge	1:44:20	11,617 km/h
7741 Brecht Halsberghe	1:46:04	11,427 km/h
8254 Martens Anja	1:47:10	11,309 km/h
17227 Lagae Philippe	2:10:02	9,321 km/h

27 mei - Omloop Kluisbergen 20,2 km (aank. 239)

15 Verschaeve Geert	1:19:21	15,274 km/h
---------------------	---------	-------------

25 mei - Oxyg'hem - Hem [FR] 21,11 km (aank. 137)

67 Franky vandoorne	1:37:32	12,980 km/h
---------------------	---------	-------------

21 mei - Watewy-loop - Tielt 11,6 km (aank. 76)

31 Bekaert Serge	0:46:56	14,830 km/h
42 Deprez Xavier	0:51:08	13,611 km/h

19 mei - 3e Keignaertloop - Oostende 9 km (aank. 190)

51 Bekaert Serge	0:35:16	15,312 km/h
------------------	---------	-------------

19 mei - Ter Gaversloop Harelbeke 7,5 km (aank. 20) Dames

9 Holvoet Liane	0:36:45	12,245 km/h
12 Verheye Linda	0:39:43	11,330 km/h
15 Melsens Rita	0:44:48	10,045 km/h
17 Vandekerekhove Nadine	0:46:45	9,626 km/h

19 mei - Ter Gaversloop Harelbeke

7 De Buck Frank
9 Creupelandt Frederik
10 Schamelhout Lode
14 Debersaques Pascal
24 Naert Marc
28 Blondeel Freddy
30 Depraitere Guido
33 Declercq Wim
37 Bossuyt Bart
39 Hubrecht Koen
45 Piccavet Luc
46 Verhaeghe Patrick
47 Deprez Xavier
48 Debaveye Jozef
56 Andries Paul
65 Ollevier Gilbert

11,250 km (aank.66) Heren

0:40:23	16,715 km/h
0:40:57	16,484 km/h
0:41:00	16,463 km/h
0:41:41	16,194 km/h
0:44:38	15,123 km/h
0:46:15	14,595 km/h
0:46:21	14,563 km/h
0:47:04	14,341 km/h
0:48:10	14,014 km/h
0:49:14	13,710 km/h
0:50:15	13,433 km/h
0:50:20	13,411 km/h
0:50:32	13,358 km/h
0:50:48	13,287 km/h
0:54:10	12,462 km/h
1:01:54	10,905 km/h

14 mei - Halve marathon van Visé

54 Vergauwe Philippe
166 Piccavet Luc

21,0975 km (aank. 640)

1:27:30	14,467 km/h
1:36:30	13,118 km/h

12 mei - 7e 10 Mijl van Aalter

9 Dejode Francis

4 km (aank. 65)

0:16:03	14,953 km/h
---------	-------------

12 mei - 6e Brouwersrun - Stasegem

11 Holvoet Liane
15 Verhey Linda
17 Melsens Rita
19 Vandekerckhove Nadine

7,64 km [aank. 23] Dames

0:36:17	12,634 km/h
0:39:13	11,689 km/h
0:45:48	10,009 km/h
0:46:17	9,904 km/h

12 mei - 6e Brouwersrun - Stasegem

9 De Buck Frank
10 Debersaques Pascal
11 Creupelandt Frederik
23 Lefever Jan
27 Naert Marc
32 Declercq Wim
34 Blondeel Freddy
38 Depraitere Guido
41 Bossuyt Bart
43 Verhaeghe Patrick
44 Hubrecht Koen
46 Deprez Xavier
53 Andries Paul
57 Ollevier Gilbert

11,460 km (aank. 57) Heren

0:40:52	16,825 km/h
0:41:35	16,535 km/h
0:41:52	16,424 km/h
0:43:54	15,663 km/h
0:44:10	15,568 km/h
0:45:50	15,002 km/h
0:46:13	14,878 km/h
0:47:17	14,542 km/h
0:47:37	14,440 km/h
0:48:07	14,290 km/h
0:48:20	14,226 km/h
0:50:13	13,693 km/h
0:54:06	12,710 km/h
1:01:13	11,232 km/h

12 mei - St-Rembert corrida - Torhout

63 Schamelhout Lode
155 Cossement Steven

10 km (aank. 654)

0:35:37	16,846 km/h
0:38:48	15,464 km/h

7 mei - Dwars door Brugge

126 Debersaques Pascal
365 Vergauwe Philippe
561 Verhaeghe Patrick
1120 Piccavet Luc

15 km (aank. 4083)

0:55:17	16,280 km/h
1:00:31	14,872 km/h
1:03:35	14,155 km/h
1:10:04	12,845 km/h

1159 Pauwels Martin	1:10:21	12,793 km/h
5 mei Run for Fun – Bavikhove	7,89 km (aank. 23)	Dames
8 Holvoet Liane	0:38:18	12,360 km/h
12 Verheye Linda	0:41:17	11,467 km/h
18 Vandekerckhove Nadine	0:49:37	9,541 km/h
5 mei Run for Fun – Bavikhove	10,52 km (aank. 69)	
7 Creupelandt Frederik	0:38:06	16,567 km/h
29 Debersaques Pascal	0:41:28	15,222 km/h
31 Lefever Jan	0:41:47	15,107 km/h
32 Naert Marc	0:41:49	15,094 km/h
36 Declercq Wim	0:42:35	14,823 km/h
41 Blondeel Freddy	0:43:14	14,600 km/h
46 Bossuyt Bart	0:44:26	14,206 km/h
52 Deprez Xavier	0:46:08	13,682 km/h
56 Debaveye Jozef	0:48:30	13,014 km/h
58 Andries Paul	0:48:55	12,904 km/h
69 Ollevier Gilbert	0:57:07	11,051 km/h
1 mei - Dwars door dessegem	5,3 km (aank. 126)	
13 Bekaert Serge	0:20:41	15,375 km/h
47 Pauwels Martin	0:23:24	13,590 km/h
85 Verheye Linda	0:27:22	11,620 km/h
111 Derijckere Willy	0:31:08	10,214 km/h
117 Melsens Rita	0:32:33	9,770 km/h
1 mei - Dwars door dessegem	10,6 km (aank. 200)	
22 Schamelhout Lode	0:38:13	16,642 km/h
79 Bekaert Serge	0:43:53	14,493 km/h
82 De Praetere Guido	0:44:16	14,367 km/h
93 Bossuyt Bart	0:45:03	14,118 km/h
109 Deprez Xavier	0:45:48	13,886 km/h
28 april - Body Fit Run Bavikhove	7 km (aank. 21)	
10 Holvoet Liane	0:33:35	12,506 km/h
12 Verheye Linda	0:37:05	11,326 km/h
13 Vandekerckhove Nadine	0:41:46	10,056 km/h
16 Melsens Rita	0:44:04	9,531 km/h
28 april - Body Fit Run Bavikhove	10,5 km (aank. 69)	
7 De Buck Frank	0:37:00	17,027 km/h
11 Debersaques Pascal	0:38:17	16,456 km/h
12 Creupelandt Frederik	0:38:24	16,406 km/h
21 Cossement Steven	0:40:02	15,737 km/h
24 Vandevyver Geert	0:40:09	15,691 km/h
26 Lefever Jan	0:40:53	15,410 km/h
32 Van Enis Philippe	0:42:01	14,994 km/h
38 Declercq Wim	0:43:06	14,617 km/h
39 Blondeel Freddy	0:43:16	14,561 km/h
40 Naert Marc	0:43:18	14,550 km/h
45 Bossuyt Bart	0:43:39	14,433 km/h
49 Hubrecht Koen	0:44:15	14,237 km/h
52 Verhaeghe Patrick	0:45:06	13,969 km/h
53 Deprez Xavier	0:45:53	13,730 km/h
55 Piccavet Luc	0:46:43	13,486 km/h

59 Pauwels Martin	0:49:07	12,827 km/h
63 Andries Paul	0:50:40	12,434 km/h
68 Ollevier Gilbert	0:56:25	11,167 km/h
22 april - Team Run Avelgem	21,1 km aflossing 17 teams	
5 Gavertrimmers The Fast Eddies	1:17:24	
6 Gavertrimmers The Johnny Turbo's	1:18:46	
10 Gavertrimmers 3	1:30:53	
14 Gavertrimmers Dames	1:42:30	
22 april - Team Run Avelgem	3 km Coaches	
4 Lefevre Jan	0:10:40	16,875 km/h
5 Van Enis Philippe	0:10:50	16,615 km/h
10 Pauwels Martin	0:12:37	14,267 km/h
11 Deprez Xavier	0:12:37	14,267 km/h
12 Naert Sarah	0:14:32	12,385 km/h
22 april - Team Run Avelgem	4,5 km	
9 De Buck Frank	0:15:04	17,920 km/h
13 Debersaques Pascal	0:15:45	17,143 km/h
14 Verschaeve Geert	0:16:02	16,840 km/h
16 Vandevyver Geert	0:16:11	16,684 km/h
19 Canniere Stefaan	0:16:37	16,249 km/h
20 Naert Marc	0:16:39	16,216 km/h
21 Declercq Wim	0:17:03	15,836 km/h
22 Verhulst Rony	0:17:08	15,759 km/h
24 Oosthuyse Bart	0:17:13	15,682 km/h
28 Bossuyt Bart	0:17:37	15,326 km/h
29 Dekeyser Steefan	0:17:40	15,283 km/h
34 Hubrecht Koen	0:18:10	14,862 km/h
37 Piccavet Luc	0:18:28	14,621 km/h
40 Verschaeve Cindy	0:19:01	14,198 km/h
41 Van Nieuwenhove Georges	0:19:02	14,186 km/h
52 Huysentruyt Inge	0:21:08	12,776 km/h
54 Holvoet Liane	0:21:14	12,716 km/h
60 Soenens Hubert	0:22:36	11,947 km/h
65 Vandekerckhove Nadine	0:26:35	10,157 km/h
22 april - Bondsjogging Harelbeke	4 km (aank. 50)	
7 Cossement Steven	0:14:36	16,438 km/h
19 Pauwels Martin	0:17:49	13,471 km/h
22 april - Bondsjogging Harelbeke	12 km (aank. 150)	
20 Schamelhout Lode	0:45:10	15,941 km/h
110 Lagae Philippe	0:59:06	12,183 km/h
116 Andries Paul	0:59:49	12,037 km/h
137 Ollevier Gilbert	1:06:50	10,773 km/h
17 april - Prestoloop Ichtegem	10,5 km (aank. 249)	
48 Debersaques Pascal	0:38:57	16,170 km/h
15 april - Wijkloop Hazegras - Oostende	11,2 km (aank. 186)	
62 Bekaert Serge	0:45:52	14,651 km/h
15 april - 19e Lenteloop - Melle	12 km (aank. 257)	
30 Schamelhout Lode	0:44:41	16,113 km/h

36 Verschaeve geert	0:45:00	16,000 km/h
9 april - Marathon Rotterdam	42.195 km (aank. 7.320)	
4216 Lagae Philippe	3:59:18	10,580 km/h
9 april - Jogging familial Lezennois - Lezennes	5 km (aank. 67)	
17 Vandoorne Franky	0:21:05	14,200 km/h
8 april - Strand en Duinenloop - Oostduinkerke	15 km (aank. 527)	
172 De Praitere Guido	1:05:05	13,828 km/h
8 april - Dwars door Wervik	6,8 km (aank. 153)	
84 Pauwels Martin	0:32:48	12,439 km/h
8 april - Dwars door Wervik	13,6 km (aank. 148)	
20 De Buck Frank	0:51:45	15,768 km/h
27 Verschaeve Geert	0:52:40	15,494 km/h
35 Schamelhout Lode	0:54:06	15,083 km/h
58 Vergauwe Philippe	0:57:17	14,245 km/h
81 Verhaeghe Patrick	1:00:24	13,510 km/h
1 april - SSP Finaleloop - Westdorpe NL	8,8 km (aank. 42)	
5 Bossuyt Bart	0:36:17	14,552 km/h
1 april - Circuit des 5 roes - Tournai	11 km (aank. 392)	
119 Deprez Xavier	0:49:39	13,293 km/h
149 Vandoorne Franky	0:51:10	12,899 km/h

Wedstrijden 3e kwartaal 2006

Datum	Wedstrijd	D/H	Uur	Afstand
1/07/2006	10e Kastelenloop - Izegem		17:30	21,1 km
1/07/2006	17e Dwars door de Bilkhage		17:30	9 km
1/07/2006	2de Trappistenloop - Melsen-Merelbeke		19:00	12 km
1/07/2006	4e Jongeren Criterium Mini Challenge		16:00	4,8 km
1/07/2006	8ste Kermisjogging - Goferdinge		15:30	10,5 km
2/07/2006	10e Ezelhoekjogging - De Pinte		16:30	10 km
2/07/2006	14e Vredesboom-jogging - Lebbeke		15:30	11 km
2/07/2006	1ste Internationale Stratenloop - Zedelgem		15:00	10 km
2/07/2006	20e Guldensporen Marathon - Kortrijk		9:00	42 km
2/07/2006	20ste Stratenloop - Oostkamp		10:00	3,6 km
4/07/2006	13e Polderloop - Watervliet		19:30	12,6 km
5/07/2006	27ste Kermisjogging - Poperinge		19:30	10,5 km
7/07/2006	22ste Strandloop - Knokke-Heist		19:00	10 km
7/07/2006	23ste Avondjogging - Zevergem		20:00	10 km
7/07/2006	9e Vierke Jogging - Harelbeke	D	19:30	5,5 km
7/07/2006	9e Vierke Jogging - Harelbeke	H	19:30	11 km
8/07/2006	24ste St-Maartenloop - Koekelare		16:00	7 km
8/07/2006	5e Prijs Herman Mignon - Waarbeke		17:00	12 km
9/07/2006	12de Vermarc Jogging Stratenloop - Heldergem		15:00	15 km
10/07/2006	The Classic - Tessenderlo		20:00	10 km
12/07/2006	10e Nieuwburg-Kermisjogging - Assenede		19:30	15,2 km
14/07/2006	15de Grote Stratenloop - Wulvergem		20:20	8,6 km
15/07/2006	4e Sea Life Run - Blankenberge		20:00	14 km
16/07/2006	The Run - Oostende		15:00	10 km
21/07/2006	11de Cameradostocht - St-Margriete		19:30	16,8 km
21/07/2006	26ste Dender & Schelde jogging - Grembergen		15:00	11,8 km
21/07/2006	27ste Dwars door Bekegem - Bekegem		15:30	15 km
22/07/2006	26ste Aquarius Beach Run - Koksijde		20:00	10 km
23/07/2006	5e Jogging Molenhoek - Sinaai		15:15	12 km
28/07/2006	10de - 10 Mijl van Wenduine en De Haan		20:00	16,1 km
28/07/2006	12e Solidariteitsjogging - Welle		19:30	12 km
30/07/2006	10e Overslagse Jogging - Wachtebeke		15:00	14,4 km
30/07/2006	6de Jogging Wijkkermis Landuit - Eke		16:00	10 km
4/08/2006	14e Elsdries Jogging - Melle		20:00	12 km
4/08/2006	21ste Jogging vd Tassche - Ardooie		19:00	15,5 km
4/08/2006	6de Shoppingloop - Oostkamp		19:30	10 km
5/08/2006	14de Memorial O Vercammen - St-Gillis-Dendermonde		15:00	14,4 km
5/08/2006	18e Pelikanenrun - Ename		16:00	13,5 km
5/08/2006	23ste Lokerse Feesten - Lokeren		15:00	12 km
5/08/2006	Jogging Hoetsel - Zomergem		16:00	12 km
11/08/2006	12e Miergoedjogging - De Pinte		19:30	12,3 km
11/08/2006	22ste Strandloop - Knokke-Heist		19:30	10 km
11/08/2006	26ste Dwars door Mariakerke-Raversijde		19:30	10 km
11/08/2006	4de Kraainest Jogging - Erpe-Mere		20:00	12 km
12/08/2006	8ste Torhoutse Kermisloop - Torhout		15:00	13 km
13/08/2006	15de Kapellekensjogging - Grembergen		15:15	12 km
14/08/2006	22ste Lindekensjogging - Evergem		19:00	13,5 km
15/08/2006	22ste Gouden 10 km - Brugge		19:15	10 km
18/08/2006	4e Rondom 't Leeuwke - Waregem		19:30	9 km
18/08/2006	7e JV De Pinte Jogging - De Pinte		19:30	13,4 km
19/08/2006	14de Smouteriejogging - Overmere		15:30	11,5 km
19/08/2006	26ste Egmontloop - Zottegem		15:30	10,5 km
20/08/2006	11e Wembleyloop - Heule		15:30	10 km
20/08/2006	20ste Sirene Jogging - Middelkerke	H	16:00	5 km
20/08/2006	20ste Sirene Jogging - Middelkerke	D	16:00	5 km
20/08/2006	20ste Sirene Jogging - Middelkerke		16:00	10 km
20/08/2006	20ste Sirene Jogging - Middelkerke		13:30	21,1 km
20/08/2006	20ste Sirene Jogging - Middelkerke - Veteranen		13:30	16 km
21/08/2006	6de Kermisloop - Meile-Vogelhoek		19:00	12 km

25/08/2006	12de Vlaaienjogging - Oostakker		19:20	12 km
25/08/2006	2de Sla / Trappistenloop - Vinderhoute-Lovendegem		19:00	12 km
25/08/2006	5de Levenslijnrun - Sijsels-Damme		19:15	10 km
25/08/2006	5e Strandloop van Oostende - Oostende		19:00	9 km
26/08/2006	13de Stijve Laars Loop - Hamme		16:00	10 km
26/08/2006	17e Dwars door Keiem - Keiem-Diksmuide		15:30	10,8 km
26/08/2006	20ste Kermisjogging - Erwetegem		15:00	15 km
26/08/2006	26ste Dwars door Grijsloke - Grijsloke		14:00	7 km
26/08/2006	26ste Dwars door Grijsloke - Grijsloke		15:30	16,1 km
26/08/2006	8ste Aktief-Run - Wingene		19:00	10 km
27/08/2006	2de Habitus Poekepark Jogging - Poeke-Aalter		10:00	10 km
1/09/2006	3e Blomegheloo - Marke		19:30	10 km
1/09/2006	6e Tivoli Run - Harelbeke	D	19:30	8,4 km
1/09/2006	6e Tivoli Run - Harelbeke	H	19:30	11,2 km
2/09/2006	17de Warandeloop - Kemmel		16:00	12 km
2/09/2006	18de Runners Evergem Halve Marathon - Evergem		15:00	21,1 km
2/09/2006	21ste Dwars door Izegem		14:00	30 km
2/09/2006	29ste 10 km van Koolskamp		15:00	10 km
2/09/2006	4de Camina-Wettra-run		16:30	10 km
2/09/2006	Kermisloop - Nevele		19:00	13,5 km
3/09/2006	35ste Poelkapelse Stratenloop - Poelkapelle		16:00	11,4 km
3/09/2006	5de Kastelse Kermisloopkoers - Hamme		16:00	12 km
6/09/2006	Rond de Nieuwe Koerswijk - Oostende		19:00	10,2 km
8/09/2006	10de Bentilleloop - Bentille		19:30	13,5 km
9/09/2006	17e Zwalmjogging - Zwalm		15:00	15,5 km
9/09/2006	1ste Regenjogging - Grembergen		15:20	10 km
9/09/2006	2de Poeke Kasteeljogging		15:30	10 km
9/09/2006	3e Dwars door Lichtervelde		15:30	10 km
9/09/2006	7de Kermisloop - Zomergem		15:00	12 km
10/09/2006	18de Grote Jogging van Volpenswege - Sleidinge		19:00	4 km
10/09/2006	21ste Dwars door Ieper - Ieper		16:15	14 km
10/09/2006	6de St-Renilde Loopkoers - Hamme		16:00	12 km
10/09/2006	8ste In Flanders Fields Marathon (Nieuwpoort-Ieper)		10:00	42,2 km
10/09/2006	9de Halve Marathon - Nieuwpoort		10:45	21,1 km
15/09/2006	12de Scheldevaleijogging - Melsen-Merelbeke		19:00	13,3 km
15/09/2006	16e Kermis Jogging - Harelbeke	D	19:30	6,6 km
15/09/2006	16e Kermis Jogging - Harelbeke	H	19:30	13,3 km
15/09/2006	22ste Dwars door het Westerkwartier - Oostende		19:00	9 km
16/09/2006	12de Grensloop - Waterland-Oudeman		15:00	13,5 km
16/09/2006	16de KWB HH jogging - St-Niklaas		15:30	10 km
16/09/2006	20ste Kastanjejogging - Kortrijk		16:00	10 km
16/09/2006	2de Dwars door St-Kruis - St-Kruis-Brugge		14:30	15 km
16/09/2006	6de Dynamicarun - Meulebeke		17:00	10 km
17/09/2006	5de Halve Marathon - Oudenaarde		15:30	21 km
19/09/2006	6de Jogging Impe - Impe-Lede		15:00	8,5 km
22/09/2006	12de Kermisjogging - St-Laureins		18:45	13,8 km
23/09/2006	11e Vision 21 Run - Roeselare		15:00	10 km
23/09/2006	13de Dwars door Zwevegum - Zwevegum		16:00	12,5 km
23/09/2006	2de Kussnacht Bosloop - Buggenhout		15:30	10 km
23/09/2006	4de Corrida van de Leievallei - Deinze		16:00	12 km
23/09/2006	7de Koninginneloop - Oostende		15:00	11 km
23/09/2006	8ste Zandloper Jogging - Harelbeke	D	17:00	6,5 km
23/09/2006	8ste Zandloper Jogging - Harelbeke	H	17:00	10,8 km
24/09/2006	10de 5 & 10 Mijl van Blankenberge - Blankenberge		15:15	16,1 km
24/09/2006	16de Roze Panter Jogging - Temse		15:30	10 km
24/09/2006	18de Groenloop Aalsters Stadspark - Aalst		15:15	12 km
24/09/2006	27ste Izegemse Massaloop - Izegem		15:00	10 km
24/09/2006	2de Berenloop - Beernem		15:30	11,2 km
29/09/2006	24ste Rapper dan een Ezel - Kuurne		19:30	21,1 km
30/09/2006	3de Kust Marathon		12:00	42,2 km

DE BLADWIJZER

Marktstraat 83
8530 Harelbeke
056 70 26 36

DERIJCKERE STEVEN

Catering

Platanenlaan 98
8530 Harelbeke

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 bvba

TEXTIELGARENS
Luc Piccavet
Kortrijkstraat 79
8550 Zwevegem
056 20 51 62

DUC DE BRABANT

Gentsestraat 1
8530 Harelbeke
056 70 10 11

BAERT JUWELEN

Gentsestraat 88
8530 Harelbeke
056 71 38 66

FIETSHANDEL CYCLES JO

Kortrijksestraat 102
8520 Kuurne
056 37 36 34

REISBURO VERMEEREN

AUTOCARS

Marktstraat 89
8530 Harelbeke
056 71 28 85

Autohandel

JESMAR

Aan- en verkoop tweedehandswagens
Nieuw Citroën

Stijn Streuvelstraat 20
8530 Harelbeke-Stasegem
0475 38 02 56



Traiteur MESTDAGH



CAFETARIA DE DAGERAAD

Bij de Sporthal
Stasegemsesteenweg 21
8530 Harelbeke 0497 181768

DELSPORT

VREDESTRAAT 72
8790 WAREGEM
056 60 30 29