

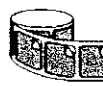
de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



 **ACCENT**
zelfklevende etiketten

DEXIA
Bank HARELBEKE

 **DVV**
Verzekeringen
Jo Claerhout

F. D G

nr 46
oktober 2006

MEUBINEX
Carpet Convertors

citibank
Gentsestraat 32 Harelbeke

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

SPANO n.v.

CREATIEF
grafisch buro

Oei, daar is de winter al in aantocht...



Het was een fantastische "hete" zomer, althans de julimaand.
Augustus zette ons terug met beide voetjes op de grond.
We bekijken even de voorbije activiteiten (met de nadruk op kijken, want de schrijversgoesting is bij onze leden ver zoek).
Gelukkig is er nog Geert, die zijn "stilo" nog weet liggen.
Met onze fantastische website die natuurlijk steeds brandend actueel alles kan volgen en weergeven stel ik de noodzaak van "de Gavertrimmer" steeds meer en meer in vraag.
Halen we nummer 50 ?

Laat ons maar beginnen met wat datums te plakken op toekomstige activiteiten:

Op zondag 26 november 2006 gaat onze jaarlijkse Trip naar Zee door. Nu inschrijven (zie verder)

Op zondag 14 januari 2007 is het dan weeral tijd om het nieuwe loopjaar met een drankje en een speech in te zetten.

Op de **Nieuwjaarsreceptie** zien we dan onze sponsors eens en vooral elkaar.

Op zondag 11 februari 2007 bestrijden we elkaar en zoeken we onze eigen loopgrenzen op in de 22^{ste} editie van onze clubwedstrijd: "**Tiegem-Harelbeke**"

Op zaterdag 3 mei 2007 organiseren we een **clubetentje**. Verdere informatie volgt later.

Vrijdag 17 augustus 2007 gaat dan onze
14^{de} Verrassingsloop door.

Graag even vertellen dat je zeker eens moet surfen naar www.vcmarathon.com . Loopvriend Guido Deloof heeft allerlei zeer interessante aanbiedingen om marathons, halve marathons en soms ook kleinere afstanden te lopen in het buitenland, gecombineerd met een serieuze schep cultuur.

Je vindt wellicht iets dat past in datum en prijs. Kijken dus !

Geen lang verhaal rond onze clubkledij.

Er zijn nog trainings, T-shirts en wedstrijdshirts te koop in onze winkel (=Xavier Deprez).

Wat valt er nog allemaal te lezen in dit nummer:

- Inleiding, datums en algemeenheden
- Aankondiging **trip naar zee**
- Steven Cossement's nieuwste creatie
- Onze nieuwe voorzitter aan het woord
- Verslagje met foto's van de GuldensporenMarathon
- Verslag dodentocht Bornem van 11 augustus (Geert)
- Verslag 13^{de} verrassingsloop met foto's
- Verslag Gavertrimmers naar de Memorial Vandamme en foto's
- Verslag Flanders Field Marathon van 10 september (Geert)

- Alles over loopletsels, de vierde reeks kopies (blz 33 tem 38) uit een verschrikkelijk interessant boekje (gekregen van Philippe Van Enis). In de volgende Gavertrimmers komt telkens het vervolg. Dus bijhouden !
- Uitslagen voorbij 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 voorkant 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 ongeloofelijk 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 !

Met de Gavertrimmers een dagje aan **ZEE**

Net zoals de vorige jaar plannen we terug een dag aan zee.

Zij die er vorige jaren bijwaren zullen u wel overtuigen van "hoe fantastisch het was"

We worden verwacht **op**

zondag 26 november 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, 8530 Harelbeke)

8.00u : Vertrek naar 't zeetje .

9.00u : Aankomst hotel Ravelingen te Oostende (Mariakerke)

9.30u : De Gavertrimmers beginnen aan hun opwarming en trainingsloop

(We proberen weer een mini-wedstrijdje 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 : We zoeken onze "bowling-koning" en nadien terugreis

Kostprijs (alles inbegrepen):

Onder de 12 jaar : **€ 10**

Vanaf 12 jaar : **€ 25**

**Inschrijven tegen 19 november enkel mogelijk door
overschrijving, met vermelding namen deelnemers, op rekening
068-2119988-80 van de Gavertrimmers**

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

Lieven Debeurme

Geboorte van Jules Cossement

Kobe Cossement kreeg op 1 september om 23u50 een broertje bij.

Jules meet 53 cm en weegt 4,020 kg.

Moeder Maaïke en Steven stellen het opperbest.

Il y a des personnes qui disent que Jules est un bébé normal, mais c'est faux, Jules est un bébé extraordinaire.



JULES

1 septembre 2006
4,020 kg - 53 cm

Steven en Maaïke Cossement-Saey
Kolligelaan 105 - 8530 Harelbeke

Meter : Nicole Verbauwene
Pater : Luc Devos

Materniteit : G.I.V. van Lourdes
Vijfsweg 150 - 8790 Waregem - kamer 283

5, thuisbezoek : 051 77 37 50 - 0496 10 09 50



Steven toont fier de mini-gavertrimmersuitrusting (fantastisch naaiwerk van ...) die hij kreeg voor Jules en Kobe en ijverig deelde Steven de nodige doopsuiker uit bij het begin van de eerstvolgende training.

Doe zo verder Steven, goe bezig !

Beste Cavertrimmers(sters),

Lier dan eindelijk een woordje van jullie voorzitter.

Dat vreugde en verdriet dicht bij elkaar liggen bewijst dit nog maar eens.

Vreugde om mijn aanstelling waarvoor dank voor het vertrouwen, maar tevens verdriet om het grote verlies van onze erevoorzitter Marcel Naessens.

Wij hebben dan ook waardig afscheid genomen met zéér velen van onze club, in kledij, en helemaal vooraan de kerk hebben wij "onze Marcel" een waardig afscheid gegeven.

Nogmaals onze deelneming naar Monica en de familie in hun verdriet.

De club moet verder en dat zullen wij zeker doen met onze vernieuwde bestuursploeg.

Wat het verder reilen en zeilen zal worden vernemen jullie wel ten gepaste tijde.

Beste Cavertrimmers, zorg alvast dat je de clubkledij draagt, niet alleen op training, maar zeker op alle wedstrijden die jullie lopen en nog zullen lopen. Ik van mijn kant zal zeker het voorbeeld geven en onze club hoog in het vaandel dragen.

Dat we verder mogen groeien (in ledenaantal) en het ga jullie allemaal goed.

Jullie voorzitter,

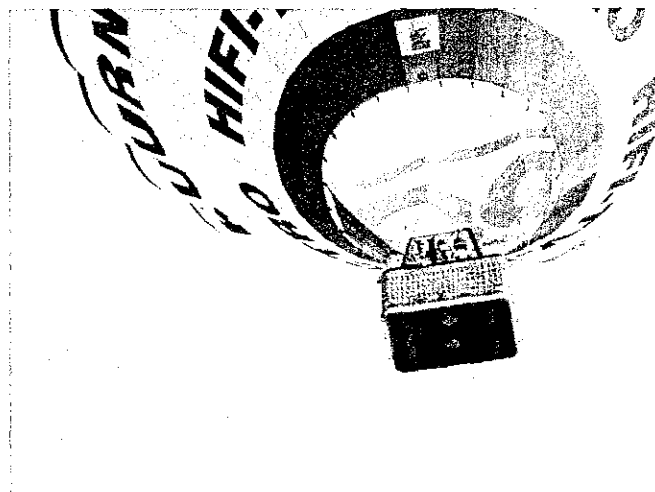
Linda

PS:

Vorig jaar mocht ik van jullie, ter ere van mijn vijftigste verjaardag een ballonvaart ondernemen.

Uiteindelijk is het er op 12 juli 2006 van gekomen en samen met man Willy gingen we de lucht in.

Bedankt het was héérlijk !!



Op

zondag 2 juli ging de Guldensporen Marathon

door en enkele Gavertrimmers dachten daar ondanks de tropische temperaturen hun sporen te verdienen.

De hitte is een vijand waarvan helaas niet van te winnen valt.

Sommigen hebben dat tot "scha en schande" moeten ondervinden en ondergaan.

Dit had serieuze gevolgen voor de tijden.

Aan kilometer 35,5 hadden Serge, Liane en ikzelf (als man met de hamer) ons lekker aan een terrasje geïnstalleerd om daar waar het nodig was de voorbij strompelende Gavertrimmers de virtuele genadeslag te geven.

Foei van ons !!!



We hebben ons wel te pletter geamuseerd en stellen voor volgend jaar de rollen om te keren ?

TAPA Voeten



Er waren eens twee Gavertrimmers die net even genoeg hadden van het lopen. Ze zochten een nieuwe uitdaging en vonden die in ... het wandelen.

Maar het was niet zomaar wandelen, het was zowaar een afstand gelijk aan 2 marathons en dan nog eens 10 mijl. Het was de 'dodentocht van Bornem'.

Geen klein bier als je 't mij vraagt. Vooral als je weet dat minder dan de helft van de deelnemers slagen in hun opzet.

Voor onze twee beginners is geen berg te hoog, geen zee te diep, geen afstand te lang. Vol moed begonnen ze te trainen. En al vlug kwamen ze tot de conclusie dat het wandelen en wat daarbij komt kijken toch niet zo evident is.

Trainingen duren enorm lang (soms een volle dag weg van huis), voldoende drankvoorraad bij zich hebben, het gepast schoeisel aanhebben ...

Het bleek toch anders te zijn dat wat men er zich op voorhand van voorstelde. Uiteraard geen nood, daar dienen trainingen voor.

Onze Rony was de dag van evenement ontzettend zenuwachtig. Of zoals hij het zelf zei : "Ik besterf het bijna van de zenuwen !!!! Nog nooit ben ik zo nerveus geweest voor een sport evenement, nochtans er is totaal geen tijdsdruk ik wil enkel de aankomst halen."

Samen met karaktermens Steefan vertrokken ze op 11 augustus om 20u op wandeltocht. Wat hierna volgt is een relaas van feiten van de reporters voor één dag:

10u24 : juist Rony aan de lijn gehad. Hij en Steefan zitten nog samen aan ongeveer km62 > nog 38 km te gaan en ze hebben nog 10u30 de tijd, dus als de man met de hamer uitblijft kunnen ze zeker voor 21u binnen zijn.
Ex-gavertrimster Nathalie Lietaert heeft opgegeven na 39 km. Misschien een teken dat ze dringend terug lid dient te worden...

14u00: Aan km 68 hebben Stef en Rony besloten om elk hun eigen tempo te wandelen. Stef zit iets frisser dan Rony.
Momenteel zit Stef ongeveer aan km 80 en haalt een gemiddelde van ongeveer 5,6 km per uur.

Beiden zullen ongetwijfeld de eindmeet halen binnen de vooropgestelde tijd.

15u45 : Stef zit ongeveer aan km 90 en begint serieus last van blaren te krijgen. Hij had zijn tempo opgedreven tot 6,4 km/h maar neemt nu geleidelijk gas terug.

Rony zit ongeveer aan km 85 en heeft het ook lastig. Het is toch helemaal anders dan een marathon lopen. Hij durft zijn schoenen niet afdoen uit vrees voor wat er allemaal om zeep is.

Ik zou dolgraag die voetjes zien. Die voeten zullen er als een waar slagveld

uitzien.

Go mannen, nog een laatste duwtje !

17u00 : Steefan is 5 minuten geleden gearriveerd en heeft er de laatste 10 km een snelwandelt tempo (> 7km/h) op nagehouden (in ongeveer 1u30 de laatste 10 km afgelegd). Rony zit aan km 90 : zijn tred is rond de 4km/h, de grote foulée is er niet meer, benen en voeten doen pijn, maar het karakter blijft ijzersterk.

Ik heb Rony nog eens gebeld en die had 5 minuten geleden nog ongeveer 10km te doen , hij was zeer vermoeid maar zag het nog goed zitten , ik heb Steefan nog geproficiatteerd met zijn prestatie en hij was blij dat het gedaan was , morgen zal ie 'waarschijnlijk' niet op de training zijn , nu was ie bezig met zijn koolhydratenniveau op peil te houden en dit lukte prima.



19u33 : nadat Steefan iets voor 17u is gearriveerd is Rony ook binnen.

De twee mafkezen hebben het dus voor elkaar gekregen ! Zoals hier eerder geschreven : ijzersterk karakter.

Proficiat aan "den blinden" en "den doven" .

Reactie van deelnemer Steefan Dekeyser:

Aan alle Gavertrimmers en andere forum- en wandel-geïnteresseerden :
Zowel Rony als ik kunnen jullie niet genoeg bedanken voor de vele 10-tallen telefonische oproepen, forum-opvolging, en SMS-jes gedurende ons uitstapke in Bornem.

Het was zalig om weten dat er massaal interesse was, en dat feit alleen al hielp ons beiden om alles te verbijten.

Verder hielpen al die oproepen de tijd passeren, en was echt een hart onder de riem. Mede door al die oproepen was de sfeer supertof, en hebben we vele keren smakelijk kunnen lachen. (om eerlijk te zijn, tot km 69 - dan begon het bittere ernst te worden)

Wat betreft een samenvatting van ons avontuur: het is iets onbeschrijflijk. De sfeer aan de start is niet te geloven, de massa is overweldigend, de organisatie is schitterend, de nachtelijke wandeling (zelfs in de regen) is iets uniek, de zon zien ontwaken is een moment van euforie... om maar te zwijgen van de emoties die u overvallen als je de meet (eindelijk) ziet
Kortom : het is een evenement die eigenlijk een "must" is in de agenda van elke avontuurlijk getinte sportieveling.

De dag erop neem je er overigens met plezier bij.

Reactie van deelnemer Rony Verhulst:

Ben vandaag weeral iets trager dan Steefan maar kan alleen maar bevestigen wat hij schrijft.

Gans de organisatie laat een grote indruk na !

Super dank aan iedereen die een sms stuurde of die opbelde !

Het is me nu wel duidelijk dat de dodentocht zijn naam niet gestolen heeft !!!

Ondertussen voelen de benen als iets beter aan, de voeten... tja ... die zullen iets meer tijd nodig hebben om te herstellen van de 7 blaren.

Voor ik begon met trainen voor de Dodentocht dacht ik "Het is maar wandelen". Nu heb ik veel respect gekregen voor het lange afstandswandelen.

Nogmaals dank aan iedereen voor de steun !

Noot van de redactie: Je moet hiervoor niet zot zijn, maar het helpt wel.

13^{de} editie van onze Verrassingsloop

U herinnert zich onze Nike Ontbijt Run (loopschoenen-zondag) van 26 maart 2006. De locatie (Polyvalente zaal – vroegere Blosozaal) was uiteindelijk zo goed meegevallen dat we toen onmiddellijk ook een optie voor die zaal genomen hebben om daar de verrassingsloop van vrijdag 18 augustus 2006 te laten doorgaan.



De beslissing om dit jaar met de Gavertrimmers een georganiseerde uitstap naar de Memorial (zie verder) te doen heeft dus noodgedwongen onze optie om de verrassingsloop telkens de vierde vrijdag van augustus te organiseren teniet gedaan (en om totaal andere redenen is het dit jaar weer van dat).

Terug naar de verrassingsloop, eens de eindlocatie vastligt overleggen we even met Lieven of er een mogelijkheid bestaat om alweer van zijn BBQ-diensten gebruik te kunnen maken.

Geen probleem voor Lieven. Hij zou zelfs zorgen voor een luxe-BBQ.

Op naar Guido voor het drankprobleem en natuurlijk was Guido bereidt om dit akkefietje op te lossen.

Even kijken wat er nog moet gebeuren.... Natuurlijk de tafelversiering en het klaarzetten van tafels, stoelen enz.

Liane ? Ze kon er wel de avond zelf niet bij zijn (huwelijksfeest van sportcollega) maar de ganse dag in de weer om het ons gezellig te maken, daar draait ze haar hand niet voor om.

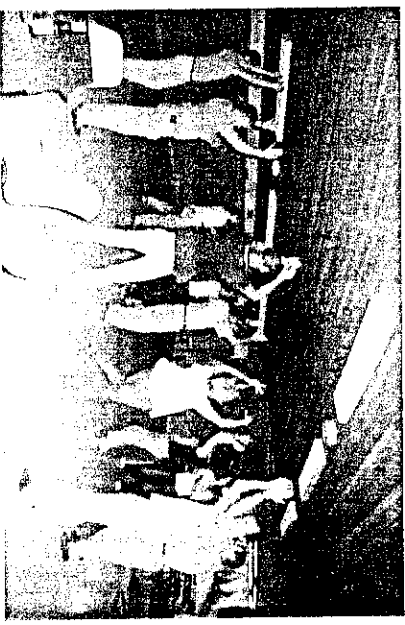
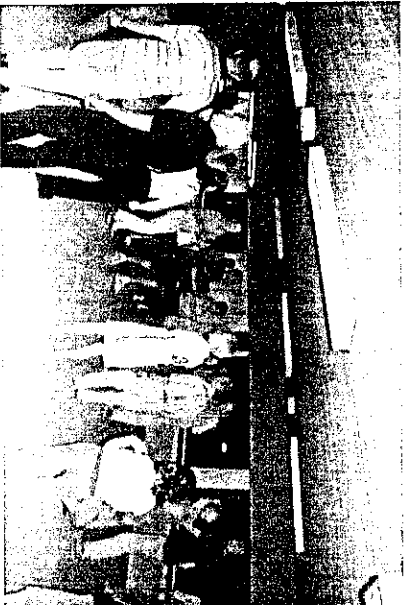
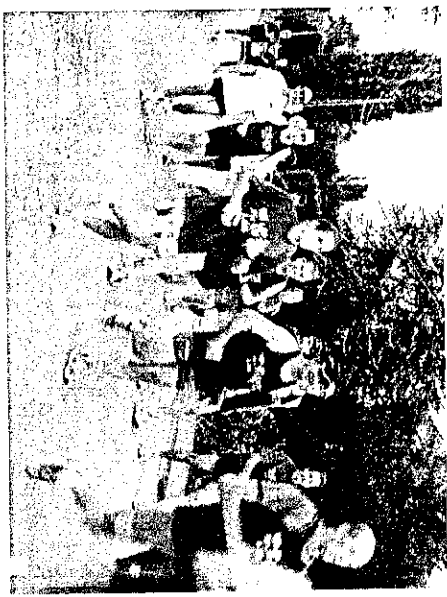
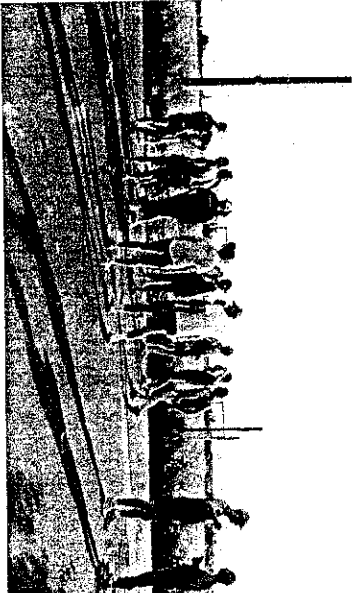
Nu nog het loopparcours:

- je pakt een stafkaart
- je bepaalt de richting van waaruit je wilt toekomen (via berg en dal en door bos als 't kan)
- je zoekt zoveel mogelijk rustige kleine baantjes, weggetjes en paadjes
- je springt op de mountainbike en bekijkt het allemaal eens "life"
- je voert de nodige correcties uit en klaar is kees

Nu nog iedereen verwittigen en uitnodigen om er bij te zijn en voilà de 13^{de} editie is helaas weeral voorbij.

We zagen dat het goed was. Kijk maar eens naar de foto's.

Xavier



Memorial Vandamme – Gavertrimmerseditie 2006-10-22

Nou, een echte Gavertrimmerseditie was het wel niet. We zijn wel ons vijftig toegangskaarten kwijtgeraakt maar daarvan waren er eigenlijk maar een handvol voor Gavertrimmers.

Met uiteindelijk de overschot aan kaarten op de ebay-markt te gooien (waar ze gretig afnemers vonden) zijn we uit een financieel debacle gered.

In elk geval zat de bus (vijftig plaatsen) verre van vol en scheuren we daar toch een klein beetje onze broek aan.

Laat dit echter de pret niet bederven want natuurlijk hadden de afwezigen weeral eens ferm ongelijk.

De dertigste editie van de memorial was een schot in de roos en heeft waarschijnlijk een aantal abonnees bijgekregen voor volgend jaar.

Ik las ergens op voorhand een krantenartikel waarbij het succes van dit evenement naar de jeugd toe verklaard wordt door het snelle “zap”gebeuren. Inderdaad die twee, drie uren dat je daar aan je zijte gekluisterd zit, kom je voortdurend ogen en oren tekort om alles tijdig in u op te nemen. Nooit geen seconde verveling of wachten.

Zoiets werkt dus inderdaad nogal verslaven en we kijken uit naar een volgende editie. Bijgevoegd een paar foto's, die helaas onmogelijk kunnen weergeven wat we meemaakten.

Xavier



De Magische Cijfers 42 195

Na een teleurstellende en toch ietwat slopende Guldensporenmarathon wilde ik niets liever dan wraak te nemen.

Wraak nemen op de zinderende juli hitte die mij en vele anderen parten had gespeeld waardoor een eerlijke bijna onbegonnen werk was.

Wat kon er mooier zijn dan wraak te nemen op de plaats waar ik nog iets recht te zetten had van 2002, met name Ieper of meerbepaald In Flanders Field Marathon.

In 2002 heb ik daar een serieuze klop van de hamer gekregen. Halfweg doorgekomen in 1u32 om mij dan tenslotte in de tweede wedstrijdheft in 2 heel lange uren tot aan de eindstreep te slepen.

Drie relatief goede weken training in de maand augustus moesten mij voor Flanders Field klaarstomen. Uiteraard kon ik nog wat teren op het trainingslabour van de Guldensporen-marathon.

Mijn doelstelling was om het traject af te leggen in 3u20.



Bevestiging zoeken in mijn eigen kunnen, was eigenlijk het grote doel van deze opdracht. Met een vooropgestelde 3u20 leek me dit enerzijds haalbaar en anderzijds toch scherp genoeg om voldoende geprikkeld te zijn voor deze uitdaging.

Intussen had ene Steefan Dekeyser er niet beter op gevonden dan een pronostiek uit

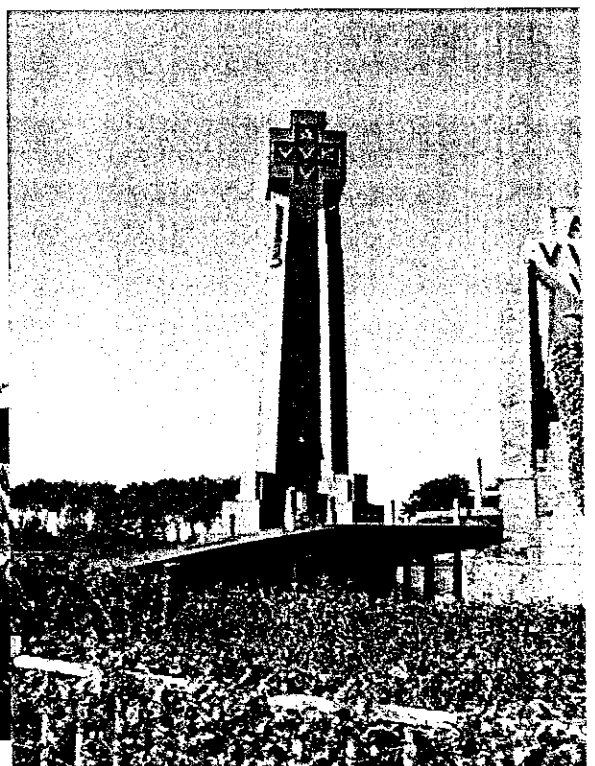
te roepen. Wie het dichtst mijn eindtijd benaderde, werd getrakteerd op een spaghetti.

Op die manier werd nog wat extra druk op mijn schouders gelegd. Welke eindtijd zouden mijn collega Gavertrimmers pronostikeren?

Soit, intussen was het zaterdag 9 september met nog één dag voor de boeg. Ik had last van wat koppijn die spijtig genoeg de dag van de marathon nog niet over was. De zondagmorgen had ik bovendien ontzettend veel last van zenuwen. Ik weet nog altijd niet waarom, maar toch was het zo.

Die zondagmorgen deed mij zeker niet vermoeden dat er een mooie dag aan het ontbloesemen was.

Na mijn begeleider-fietser Rony opgehaald te hebben, vertrokken we richting Nieuwpoort. Het weer was prachtig, net zoals de start op de markt van Nieuwpoort. Veel volk in combinatie met wat accordeon muziek zorgde voor een aangename sfeer. Iedereen was goedgeluimd, alles verliep perfect. Om 10u verlost de bellemans ons dan van onze zenuwen en werd de chrono ingedrukt.



Nog eens succes toewensen aan iedereen rondom mij en hup, de loopbeweging werd ingezet.

Rustig gestart aan een kleine 25 minuten voor de eerste 5 km heb ik op 't gemak de snelheid wat opgedreven tot zo'n 23min20sec per 5 km. Door mijn trage start had ik het nadeel dat er nooit een groepje was die mij lag en waarin ik mij kon wegsteken. Ik liep bijgevolg van het ene groepje naar het andere om er dan telkens weer van door te gaan. Ik had mijn krachten immers zeer goed gedoseerd en naarmate de wedstrijd vorderde zaten de meesten door het beste heen en zat ik nog zo fris als een hoentje.

Halfweg kwam ik door aan 1u39min57sec : perfect op schema en de benen zaten nog goed.

Aangezien ik constant inhaalde, wist ik eigenlijk wel dat ik goed zat.

Maar zou ik die muur nog ontmoeten? "Welke muur", dacht ik.

Eerlijk gezegd, ik was op dat moment quasi zeker dat de muur die dag niet voor mij bestemd was. Gelukkig ben ik die niet tegengekomen.

Integendeel, ik begon steeds meer lopers in te halen. Rond km 28 zat ik in 88^{ste} positie.

Aan de finish liet ik er slechts 60 voor.

Tijdens deze 42 km heeft er mij niemand, maar dan ook niemand ingehaald.

Hoewel ik geen begenadigd loper ben, creëert zo'n gevoel toch iets euforisch.

Wie op dat moment geen vleugels heeft, zou er kunnen krijgen. (of krijgt toch dat gevoel)

Maar alleen collega lopers zullen mij begrijpen, vrees ik.

De euforie en de verrassing was compleet toen Steefan Dekeyser aan km 39 in z'n loopplunje klaarstond om mij de laatste en tevens zwaarste kilometers te vergezellen tot aan de eindstreep.

Uiteindelijk haalde ik mijn vooropgestelde tijd met een kleine bonus van 26 seconden.

Ietwat moe aan de finish maar héél snel gerecupereerd nadien, heb ik nog lekker nagenoten van een terrasje op de prachtige markt van Ieper. Ook nagenieten was het van de mooie fotoreportage die mijn echtgenote gemaakt had.

We hebben nog een halve Rony (lees: kip) met frietjes verorberd met een ijsje als toetje.

Hmm, lekker. Het water komt me weer in de mond.

Oh ja, en de pronostiek op mijn eindtijd werd gewonnen door niemand minder dan Mister Spaghetti himself, Steven Cossement.

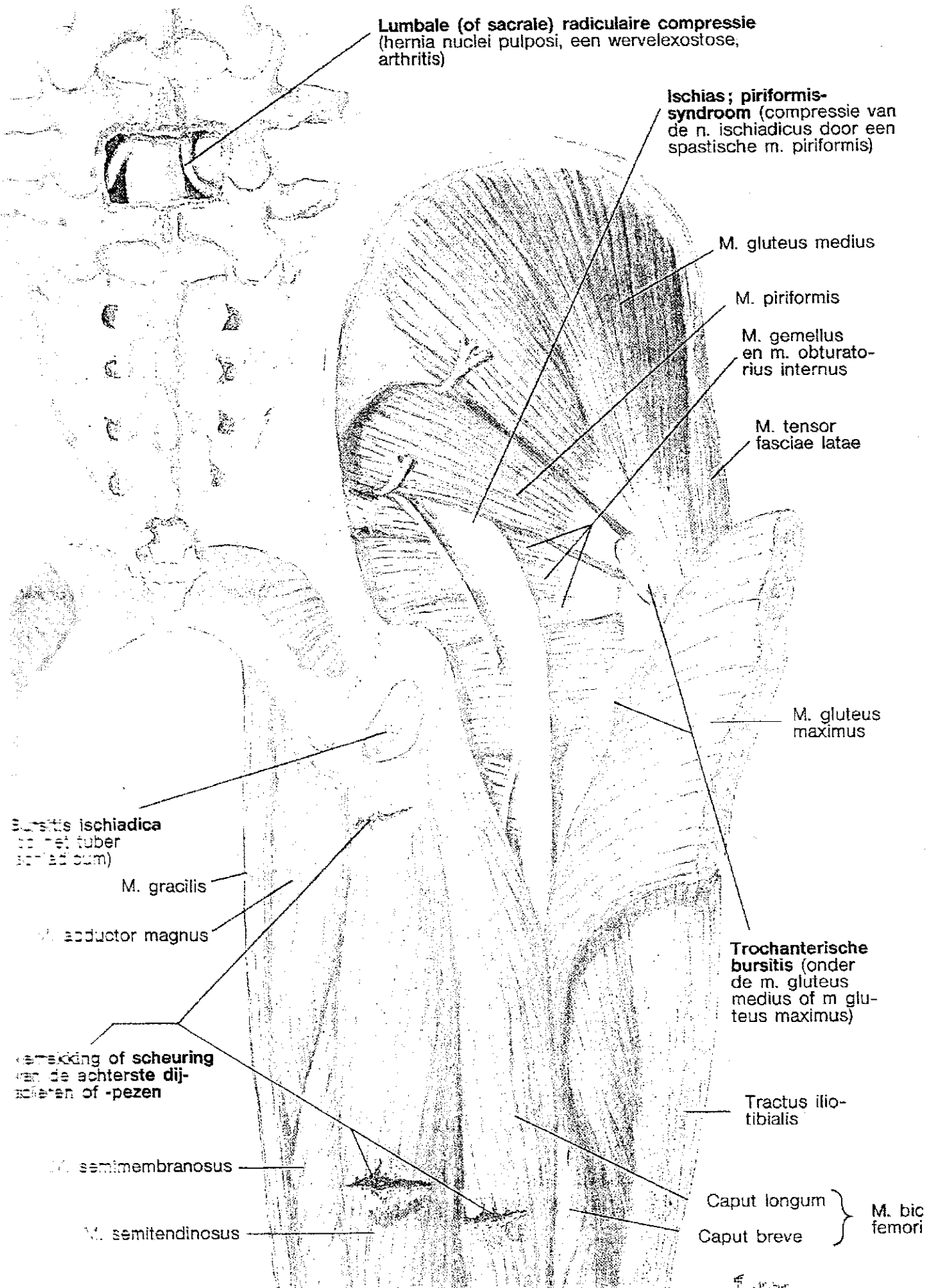
Het was een onvergetelijke dag, mede te danken aan mijn fiets-begeleider Rony, aan mijn echtgenote en aan de supporters die langs de baan en aan de finish op post waren.

Het mooie weer en de goede organisatie deden natuurlijk ook hun duit in het zakje.

Ieper, ik zeg niet tot volgend jaar, maar tot weerziens.

Vandevyver Geert

Differentiaaldiagnose van heup-, bil- en rugpijn



dergelijke symptomen blijken een discushernia te hebben en een voorgeschiedenis van rugproblemen in de periode vóór het starten met lopen (het lopen zelf veroorzaakt geen discushernia). Bij andere lopers tonen de röntgenfoto's congenitale afwijkingen zoals spondylolysis of spondylolisthesis; ofwel een degeneratieve discussaandoening met wervelkolomstenose en zenuwwortel-compressie-syndromen; ofwel een stress-fractuur van het achterste deel van een wervellichaam.

Behandeling. Bij eender welk teken van zenuwwortelirritatie (bijv. zwakte van de teenstrekken, vermindering van de reflexen) moet het lopen worden gestaakt. Men mag ter vervanging in water lopen, maar fietsen en roeien zijn gecontraïndiceerd. Verder onderzoek is gerechtvaardigd, met inbegrip van elektromyografie en, zo nodig, myelografie. Veel lopers kunnen na een efficiënte chirurgische behandeling het lopen hervatten.

Het m. piriformis-syndroom

De m. piriformis kan de n. ischiadicus comprimeren, waar deze het bekken verlaat, wat een lokale pijngevoeligheid veroorzaakt ter hoogte van de bil, tussen het os ischii en de trochanter major (plaat 14). Dit is echter een veel minder voorkomende oorzaak van bilpijn dan de aantasting van de n. ischiadicus op een hoger niveau (d.i. discushernia).

Behandeling. De patiënt dient ijs te leggen op de pijnlijke zone en oefeningen uit te voeren: het aanraken van de tenen met gekruiste benen. De symptomen dienen af te nemen in rust.

STRESS-FRACTUREN EN BEKKENAFWIJKINGEN

Stress-fracturen zijn de meest voorkomende letsels ten gevolge van het opvangen van belangrijke schokken door het bot. Ze zijn het gevolg van te veel of te snel lopen, dikwijls met slechte schoenen op hard terrein.

De beginnening of sportieve loper is even gevoelig voor stress-fracturen als de geëfende loper die zijn loopafstand te snel opdrijft, zoals het overschakelen van 70 naar 100 km per week in 1 tot 2 weken tijd, als voorbereiding op een marathon.

Een loper kan een stress-fractuur oplopen van een lumbale wervel, het sacro-iliacale gewricht, de symphysis pubica, het distale femur, de proximale of distale mediale tibia, de distale fibula, de laterale malleolus of de metatarsalen. De meest voorkomende plaatsen zijn de metatarsaalschachten, de distale fibula, de proximale tibia en de symphysis pubica.

Men zal een stress-fractuur vermoeden bij bepaalde pijnlokalisaties, vooral de metatarsalen en de distale fibula, en bij een geschiedenis van een recent opgedreven loopafstand. Compartimentsyndromen en periostitis tibialis dienen te worden uitgesloten. Een stress-fractuur wordt soms pas zichtbaar op radiografieën 3 tot 4 weken na het begin van de symptomen. Bij een moeilijke diagnose kan de onderzoeker overgaan tot het uitvoeren van een botscan. (Een scan kan 14 tot 24 maanden na het kwetsuur positief blijven, en kan dus niet helpen bepalen of een stress-fractuur al geheeld is.)

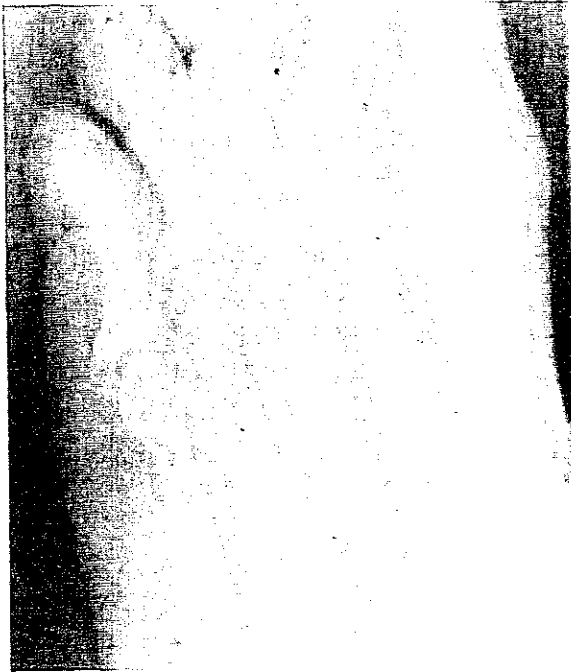
De behandeling van alle stress-fracturen is het compleet stoppen met lopen. Om in goede conditie te blijven, kan de patiënt zwemmen, lopen onder water (plaat 15) of fietsen totdat de fractuur geheeld is.

Metatarsaalfracturen

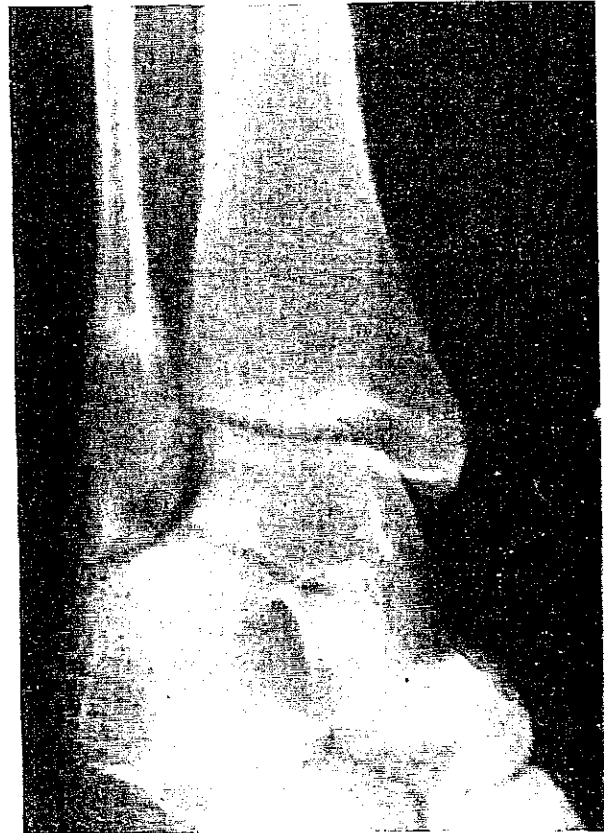
Stress-fracturen van de tweede, derde en vierde metatarsaalschachten (plaat 15) worden gewoonlijk veroorzaakt door het lopen op de tenen of het oplopen van harde hellingen.

De patiënt verklaart gewoonlijk dat de pijn geleidelijk begint en bij het klinisch onderzoek wordt lokale pijngevoeligheid en, zelden, zwelling gevonden.

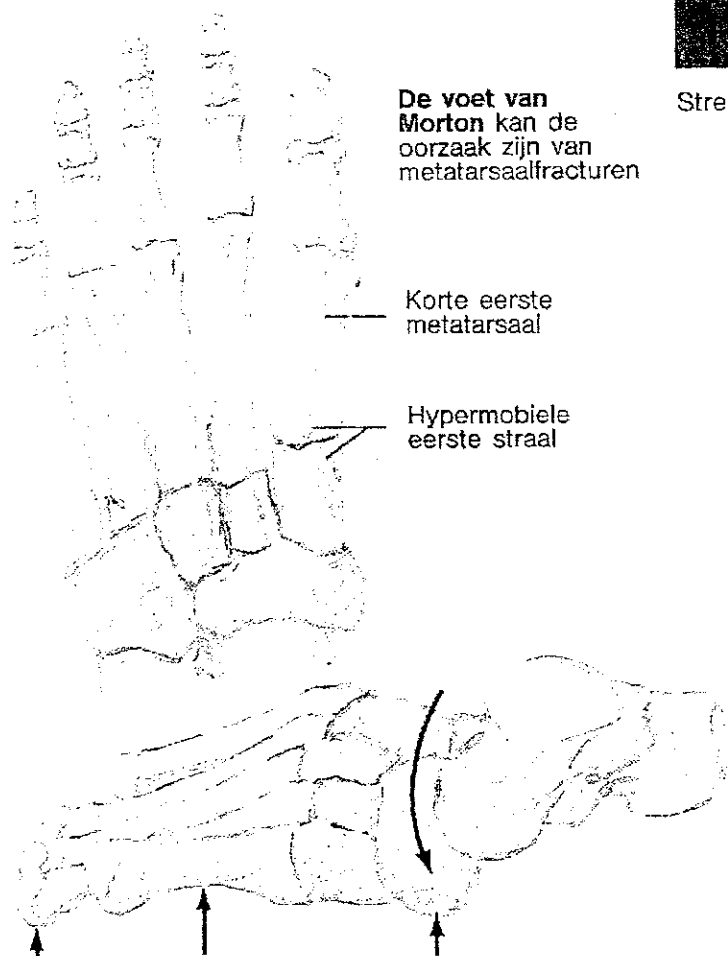
Stress-fracturen kunnen soms pas zichtbaar worden op röntgenfoto's 3 tot 4 weken na het begin van de symptomen



Stress-fractuur van de 3de metatarsaal



Stress-fractuur van de distale fibula



Grotere impact op de 2de en 3de metatarsalia

Korte 1ste metatarsaal en hypermobiele 1ste straal

Toegenomen pronatie van de voet in de intermediaire stand



Het lopen in water met een boei; een uitstekende conditietraining tijdens het genezen van de breuk. De goot uit hars is bestand tegen water

Behandeling. Immobilisatie is noodzakelijk bij langdurige symptomen van een metatarsaalfractuur. De loper mag zich voorzichtig verplaatsen met behulp van een harde of flexibele spalk of een verband. Sommige fracturen, zoals die van de basis van de vijfde metatarsaal (Jones-fractuur), vereisen een gipsimmobilisatie gedurende 4 tot 8 weken.

Fibula- en tibiafracturen

Een beginnening is bijzonder vatbaar voor stress-fracturen van de distale fibula (plaat 15), die worden veroorzaakt door hyperpronatie en overdreven training. De symptomen zijn geleidelijk optredende pijn in de buiten-enkel, lichte zwelling en electieve pijngevoeligheid juist op of 3 vingerbreedten boven de enkelstreek.

Stress-fracturen van de proximale mediale tibia worden vaak gezien bij lopers met O-benen. De fractuur kan dikwijls beperkt blijven tot de cortex en wordt slechts 4 weken tot 6 maanden na het begin van de symptomen zichtbaar op röntgenfoto's. De arts dient de differentiaaldiagnose te stellen met een pes anserinus-bursitis en periostitis tibialis (blz. 24).

Behandeling. De loper met een stress-fractuur onder de knie mag, na immobilisatie in een goot uit hars, onder water lopen. Fietsen of zwemmen is toegelaten voor patiënten waarvan de fractuur niet langer geïmmobiliseerd hoeft te blijven.

Bekkenafwijkingen

Symphysis pubica. Osteitis pubica (plaat 16) komt voor bij lopers die plots hun loopafstand opdrijven of intervaltraining met hardlopen toevoegen aan hun normaal trainingsprogramma. Wanneer één voet zich in intermediaire stand bevindt, zakt de tegenovergestelde kant van het bekken, wat een ritmische belasting van de symphysis pubica teweegbrengt. Er treden kleine avulsiefracturen op ter hoogte van de aanhechting van de adductorpezen op het schaambeentje en op het mediale deel van de ramus descendens.

Abductie van de heup en adductie tegen weerstand veroorzaken pijn. De sclerose aan één of beide zijden van de symphysis pubica wordt zichtbaar op achtereenvolgende röntgenfoto's (wat moet gebeuren met de gepaste afscherming).

Lopen gedurende talrijke jaren kan zowel asymptomatische osteitis pubica als osteitis condensans ilii veroorzaken. Wij zagen dezelfde radiologische veranderingen van osteitis pubica bij lopers ouder dan 40 jaar die sedert 15 tot 20 jaar liepen als bij lopers met pubis- of liespijn ten gevolge van een plots opgedreven training.

Bij de differentiaaldiagnose dienen de volgende aandoeningen in overweging te worden genomen: tumor; osteitis, secundair aan chronische prostatitis bij mannen of aan een traumatische bevalling bij vrouwen; adductor-tendinitis (uitrekking van de lies) die wordt gekenmerkt door pijngevoeligheid bij palpatie ter hoogte van de peesinserties; een fractuur van de femurhals, die op een röntgenfoto kan worden aangetoond.

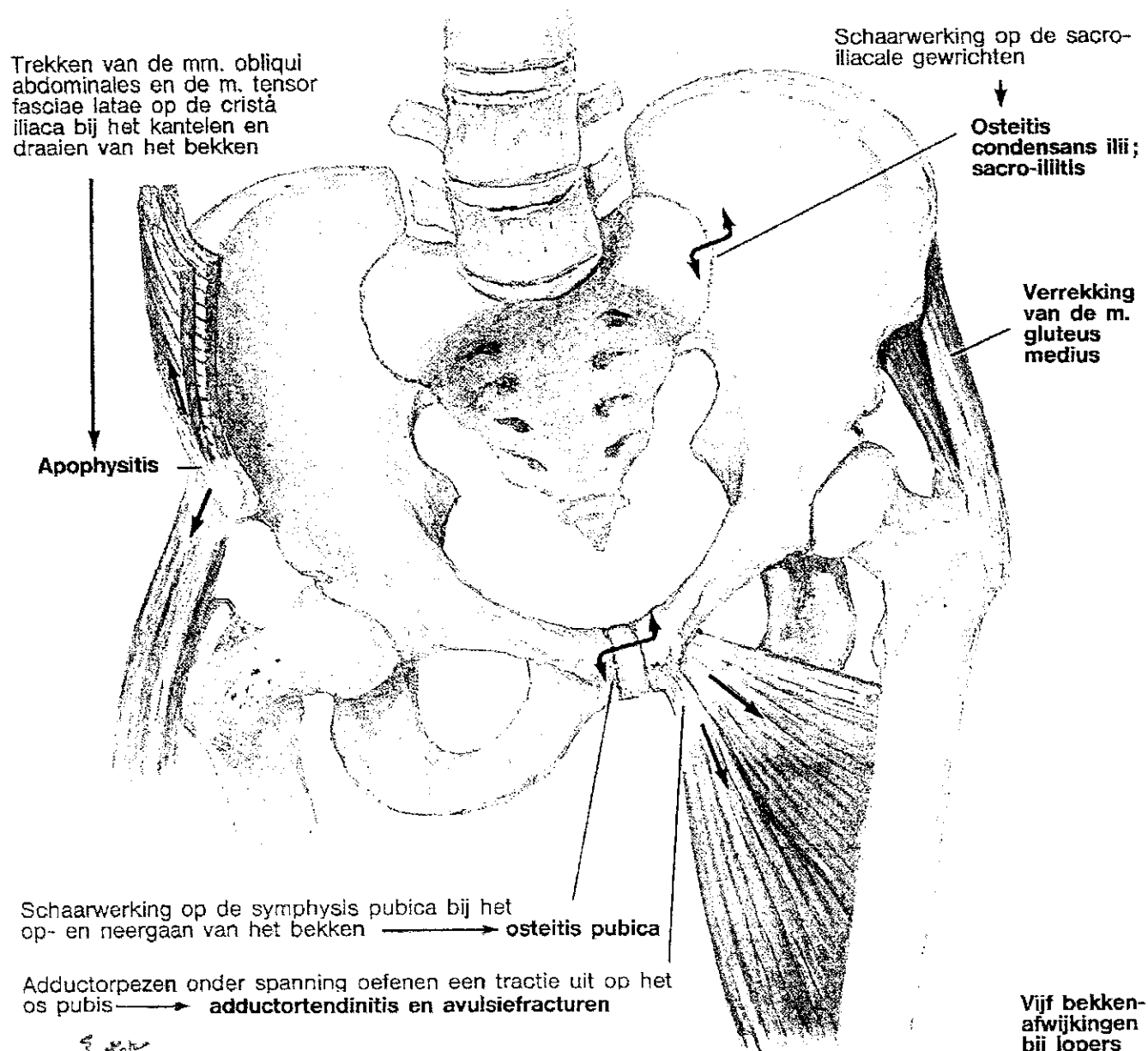
De behandeling bestaat essentieel uit *rust*. *Warmtetherapie* en turbulentiebaden zijn geïndiceerd; infiltraties van corticoïden zijn niet aanbevolen.

Vrije-stijlzwemmen (Australische crawl) of zwemmen met de armen alleen, met gebruik van een zwemband, is de beste vervangingsoefening. Schoolslagzwemmen en fietsen kunnen de symptomen doen opflakkeren.

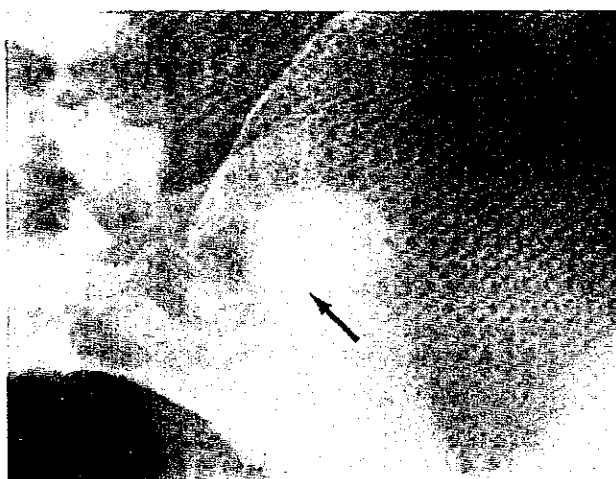
Strekcoefeningen voor de adductoren helpen deze letsels voorkomen (plaat 9), maar indien er al symptomen zijn, kan overrekken de letsels nog verergeren.

Crista iliaca. Een stress-fractuur en apophysitis van de crista iliaca anterior (plaat 16), het equivalent van de heupcontusie bij jonge voetballers, komen voor bij jonge lopers (adolescenten) die hun armen voor de romp zwaaien. Er ontstaan pijn en lokale pijngevoeligheid over de crista iliaca anterior, ter hoogte van de insertie van de m. tensor fas-

Stress-fracturen en geassocieerde bekenafwijkingen



F. Netter
© CIBA



Sacro-iliitis: sclerose en een onregelmatige aflijning van het sacro-iliacale gewricht op de röntgenfoto (verschijnt laatijdig)



Osteitis pubica: sclerose aan beide kanten van de symphysis pubica op de röntgenfoto (verschijnt laatijdig)

ciae latae, de m. gluteus medius en de mm. obliqui abdominales. De röntgenfoto's kunnen normaal zijn. In veel gevallen is er een lichte verplaatsing van de apofyse. Apophysitis van de crista iliaca posterior komt minder frequent voor dan het anterior letsel, en wordt gekenmerkt door pijn bij abductie van de heup in flexie bij een patiënt in rugligging.

Letsels van de apofyse worden behandeld met 4 tot 6 weken rust. Wanneer de loper het lopen hervat, moet hij zijn loopafstand verminderen en zijn loophouding verbeteren, d.w.z. zijn bovenlichaam loodrecht houden op het loopoppervlak en het zwaaien met de armen en de overeenkomstige bekenrotatie beperken (plaat 3). Een adolescent dient het oplopen van hellingen te beperken totdat de apofysen vergroeid zijn met het ilium.

De sacro-iliacale gewrichten. Osteitis condensans ilii, sclerose langs één of beide zijden van het sacro-iliacale gewricht, veroorzaakt rugpijn bij lopers (plaat 16). Een tumor moet worden uitgesloten, en een röntgenonderzoek bevestigt de diagnose. Deze aandoening kan soms het gevolg zijn van een lengteverschil van de benen; dan volstaat het de loopshoel op te hogen.

ANDERE PROBLEMEN TEN GEVOLGE VAN HET LOPEN

Warmteproblemen

Het lichaam van de loper behoudt een constante temperatuur dank zij het evenwicht tussen de warmtetoevoer bij de energieproductie en de warmte-afvoer door straling, convectorie, en het verdampen van zweet. Wanneer het trainingsniveau, de omgevings-temperatuur en de relatieve vochtigheid toenemen, wordt de verdamping van zweet de belangrijkste vorm van warmte-afgifte. De loper kan worden oververhit door deshydratatie of indien er niet genoeg transpiratieverdamping is.

Warmtekrampen. Landurig hevig zweten en onvoldoende water- en zouttoevoer bij warm weer kunnen spiertrekkingen, krampen en spasmen in armen, benen of rug veroorzaken. De behandeling bestaat uit rust en het toedienen van water en elektrolyten. Als de warmtekrampen aanhouden, mag de patiënt gedurende 24 tot 48 uur niet lopen.

Uitputting door warmte. Deze aandoening is ernstiger dan warmtekrampen, maar is zelden fataal. Indien ze niet wordt behandeld, kan dit het voorstadium zijn van een warmtesteek. De symptomen van uitputting door warmte zijn hoofdpijn, ijlhoofdigheid, verwarring, rusteloosheid, nausea, braken en spierkrampen. De huid van de loper voelt koud en klam aan, de pols is zwak en snel. Zelfs indien de loper sterk gemotiveerd is, stopt hij meestal met lopen.

Wanneer een loper er misselijk en duizelig uitziet en niet meer zweet tijdens een wedstrijd, moet de medisch verantwoordelijke hem doen stoppen, hem laten neerliggen met de voeten in hoogstand en zijn lichaam afkoelen met ijs of koude handdoeken. Een intraveneuze toediening van een normale of half-normale zoutoplossing, met 5 % glucose, kan worden gebruikt als initiële vochttoevoer. Op de spoedgevallenafdeling kan de arts de noodzaak van een verdere vocht- en elektrolytentoevoer bepalen op basis van de algemene toestand van de patiënt, de bloeddruk, de elektrolytenhuishouding en de urineproductie.

UITSLAGEN

7 oktober - Jogging Tiegem

9 km (aank. 101)

22	Schamelhout Lode	0:31:52	16,946 km/h
69	Deprez Xavier	0:38:27	14,044 km/h

7 oktober - Dwars door Geluwe

14,6 km (aank. 284)

18	Vanlede Ludovic	0:51:08	17,132 km/h
95	Windels Wim	1:00:40	14,440 km/h
177	Pauwels Martin	1:06:24	13,193 km/h
274	Ollevier Gilbert	1:23:47	10,456 km/h

4 oktober - SVS Loopcriterium Zuid - Zwevegem 1,6 km (aank. 12) Dames

9	Holvoet Liane
---	---------------

2,9 km (aank. 26) Heren

18	Deprez Xavier	0:12:04	14,420 km/h
----	---------------	---------	-------------

1 oktober - 10de Statieloop - Deerlijk 12,8 km (aank. 31) Heren

12	Hubrecht Koen	0:50:34	15,188 km/h
19	Deprez Xavier	0:53:54	14,249 km/h

5,12 km (aank. 16) Dames

8	Holvoet Liane	0:23:41	12,971 km/h
---	---------------	---------	-------------

30 september - Kustmarathon

42,195 km (aank. 1001)

374	Benoit Lode	3:35:03	11,773 km/h
-----	-------------	---------	-------------

30 september - 20 km de la forêt de Beloeil 19,6 km (aank. 480)

263	Vandoorne Franky	1:39:43	11,793 km/h
386	Martens Anja	1:51:02	10,591 km/h

29 september - Halve marathon - Kuurne

6 km jogging

De Jode Francis
Deprez Xavier
Debaveye Jozef
Holvoet Liane

21,097 km (aank. 560)

27	Creupelandt Frederic	1:18:30	16,125 km/h
34	Debersaques Pascal	1:19:05	16,007 km/h
64	Vanlede Ludovic	1:23:01	15,248 km/h
76	Lefever Jan	1:24:18	15,016 km/h
119	Vandevyver Geert	1:27:55	14,398 km/h
121	Cossement Steven	1:28:08	14,363 km/h
151	Verhulst Rony	1:30:16	14,023 km/h
162	Declercq Wim	1:31:01	13,908 km/h
167	Van Enis Philippe	1:31:22	13,855 km/h
178	Canniere Stefaan	1:32:16	13,719 km/h
179	Windels Wim	1:32:19	13,712 km/h
183	Van Belleghem Chris	1:32:30	13,685 km/h
205	Verhaeghe William	1:34:29	13,398 km/h
206	Bekaert Serge	1:34:31	13,393 km/h
216	Rijssaert Philippe	1:35:13	13,294 km/h
243	Dekeyser Steefan	1:36:54	13,063 km/h
261	Verhaeghe Patrick	1:37:56	12,926 km/h
267	Hubrecht Koen	1:38:13	12,888 km/h
412	Pauwels Martin	1:48:00	11,721 km/h
421	Halsberge Brecht	1:48:45	11,640 km/h
444	Andries Paul	1:50:50	11,421 km/h
504	Soenens Hubert	2:00:57	10,466 km/h

24 september - 5 mijl van Blankenberge

8,06 km (aank. xxx)

1	Vanlede Ludovic	0:29:26	16,430 km/h
12	Pauwels Martin	0:37:28	12,907 km/h

24 september - Massaloop - Izegem 5,4 km (aank. 55)			
4	De Jode Francis	0:21:36	15,000 km/h
9,9 km (aank. 159)			
18	Lefever Jan	0:37:20	15,911 km/h
24 september - 27e Traversée de la ville - Ath 12,05 km (aank. 344)			
159	Deprez Xavier	0:55:10	13,106 km/h
166	Vandoorne Franky	0:55:50	12,949 km/h
24 september - 33e Marathon Berlijn 42,195 km (aank. 30.000)			
658	Vergauwe Phillippe	2:58:29	14,185 km/h
5077	Piccavet Luc	3:36:29	11,695 km/h
23 september - Dwars door de Kappaert - Zwevegem 12,5 km (aank.			
11	Schamelhout Lode	0:46:29	16,135 km/h
23 september - 8ste Zandloperjogging - Harelbeke 6,5 km (aank.			
7	Holvoet Liane	0:31:40	12,316 km/h
10	Verheye Linda	0:34:44	11,228 km/h
13	Vandekerckhove Nadine	0:38:40	10,086 km/h
10,8 km (aank.			
4	Creupelandt Frederik	0:37:45	17,166 km/h
8	Debersaques Pascal	0:39:45	16,302 km/h
18	Cossement Steven	0:41:57	15,447 km/h
24	Declercq Wim	0:44:10	14,672 km/h
27	Blondeel Freddy	0:44:30	14,562 km/h
34	Deprez Xavier	0:46:42	13,876 km/h
35	De Praitere Guido	0:46:59	13,792 km/h
36	Verhaeghe Patrick	0:47:03	13,773 km/h
37	Debaveye Jozef	0:47:23	13,676 km/h
38	Deprez Jan	0:47:30	13,642 km/h
41	Bossuyt Bart	0:48:22	13,398 km/h
45	Van Nieuwenhove Georges	0:49:10	13,180 km/h
50	Andries Paul	0:50:39	12,794 km/h
52	Lefever Jan	0:52:48	12,273 km/h
54	Verhulst Rony	0:53:35	12,093 km/h
56	Ollevier Gilbert	0:58:26	11,090 km/h
16 september - 28ste halve marathon - Hérinnes 21,05 km (aank. 286)			
247	Martens Anja	2:06:11	10,009 km/h
16 september - 13de Ronde des Tortues Meslinoises 30 km (aank. 2			
254	Lagae Philippe	2:58:11	10,102 km/h
16 september - Kastanjejogging - Kortrijk 5,7 km (aank. 112)			
20	Christiaens Johan	0:21:51	15,652 km/h
22	Van Enis Philippe	0:22:01	15,534 km/h
27	De Praitere Guido	0:22:47	15,011 km/h
34	Deprez Xavier	0:24:30	13,959 km/h
39	Pauwels Martin	0:25:56	13,188 km/h
41	Lagae Philippe	0:26:30	12,906 km/h
64	Verheye Linda	0:30:55	11,062 km/h
83	Melsens Rita	0:34:01	10,054 km/h
84	Derijckere Willy	0:34:02	10,049 km/h
10,4 km (aank. 85)			
8	Vanlede Ludovic	0:38:18	16,292 km/h
13	Debersaques Pascal	0:39:38	15,744 km/h
26	Canniere Stefaan	0:42:43	14,608 km/h
43	Debaveye Jozef	0:46:24	13,448 km/h
58	Christiaens Johan	0:49:50	12,522 km/h

15 september - 14e Kermisjogging - Harelbeke			6,6 km (aank. 18)
8	Holvoet Liane	0:33:07	11,958 km/h
11	Verheye Linda	0:35:00	11,314 km/h
16	Melsens Rita	0:39:14	10,093 km/h
18	Vandekerckhove Nadine	0:41:04	9,643 km/h
			13,2 km (aank. 43)
2	Creupelandt Frederik	0:47:26	16,697 km/h
5	Schamelhout Lode	0:48:51	16,213 km/h
6	Debersaques Pascal	0:49:13	16,092 km/h
11	Lefever Jan	0:50:51	15,575 km/h
13	Cossement Steven	0:51:41	15,324 km/h
14	Vergauwe Philippe	0:52:45	15,014 km/h
17	Van Enis Philippe	0:54:03	14,653 km/h
18	Van Belleghem Chris	0:54:58	14,409 km/h
20	Blondeel Freddy	0:55:35	14,249 km/h
21	Declercq Wim	0:55:41	14,223 km/h
23	Hubrecht Koen	0:56:04	14,126 km/h
25	Verhaeghe Patrick	0:57:37	13,746 km/h
26	Deprez Xavier	0:57:38	13,742 km/h
33	Bossuyt Bart	1:02:30	12,672 km/h
40	Andries Paul	1:09:13	11,442 km/h
43	Ollevier Gilbert	1:13:02	10,844 km/h
10 september - Dwars door Ieper			7 km (aank. 160)
3	Schamelhout Lode	0:24:50	16,913 km/h
			14 km (aank. 60)
7	Vanlede Ludovic	0:52:35	15,975 km/h
10 september - In Flanders Fields Marathon Nieuwpoort-Ieper			42,195 km (aank. 195)
61	Vandevyver Geert	3:19:34	12,686 km/h
111	De Praitere Guido	3:34:35	11,798 km/h
10 september - Foulées Jaunes - Roubaix (Fr)			10,5 km (aank. 478)
107	Deprez Xavier	0:48:33	12,976 km/h
9 september - Dwars door Lichtervelde			9,99 km (aank. 199)
141	Pauwels Martin	0:48:20	12,401 km/h
9 september - Marathon du Médoc FR			42,195 km (aank. 7108)
164	Debeurme Lieven	3:39:21	11,542 km/h
391	Huysentruyt Inge	4:02:34	10,437 km/h
9 september - L'automnale - Peronnez - lez - Antoing			13,8 km (aank. 138)
122	Verhaeghe Patrick	1:01:21	13,496 km/h
174	Deprez Xavier	1:05:09	12,709 km/h
3 september - BK Canicross - Loppem			2,450 km (aank. 35)
2	De Jode Francis	0:09:16	15,863 km/h
3 september - 10 km de Templeuve fête de la vie			12,3 km (aank. 254)
72	Verhaeghe Patrick	0:56:24	13,085 km/h
75	Deprez Xavier	0:56:51	12,982 km/h
92	Vandoorne Franky	0:58:43	12,569 km/h
2 september - Dwars door Izegem			8 km (aank. 63)
30	Vergauwe Philippe	0:34:15	14,015 km/h
2 september - Warandeloop - Kemmel			12,42 km (aank. 21)
4	Debersaques Pascal	0:50:11	14,850 km/h

1 september - 3de Blommeghemloop - Marke		10,25 km (aank. 67)
15	Canniere Stefaan	0:40:29 15,191 km/h
50	Pauwels Martin	0:48:46 12,611 km/h
1 september - 6e Tivolirun - Hulste		8,150 km (aank. 17)
9	Holvoet Liane	0:40:11 12,169 km/h
11	Verheye Linda	0:44:14 11,055 km/h
15	Melsens Rita	0:50:10 9,748 km/h
16	Vandekerckhove Nadine	0:52:28 9,320 km/h
		10,8 km (aank. 50)
5	Creupelandt Frederik	0:37:41 17,196 km/h
8	Vanlede Ludovic	0:38:56 16,644 km/h
9	Debersaques Pascal	0:39:46 16,295 km/h
14	Lefever Jan	0:41:07 15,760 km/h
15	Vandevyver Geert	0:41:32 15,602 km/h
27	Van Enis Philippe	0:44:54 14,432 km/h
28	Declercq Wim	0:44:58 14,411 km/h
31	Blondeel Freddy	0:46:28 13,945 km/h
32	Verhaeghe Patrick	0:46:32 13,926 km/h
33	Hubrecht Koen	0:46:59 13,792 km/h
35	Deprez Xavier	0:48:07 13,467 km/h
36	Debaveye Jozef	0:49:15 13,157 km/h
41	Andries Paul	0:53:55 12,019 km/h
49	Ollevier Gilbert	0:58:30 11,077 km/h
27 augustus - Les Foulées Nature - Roncq FR		10 km (aank. 272)
116	Deprez Xavier	0:45:50 13,091 km/h
136	Vandoorne Franky	0:47:13 12,707 km/h
26 augustus - Erwetegem		2,4 km (aank. 156)
5	De Jode Francis	0:08:20 17,280 km/h
26 augustus - Pistemeeting Ereprijs stad Waregem		5000 m (aank.)
7	De Praitere Guido	0:19:37 15,293 km/h
26 augustus - 26e Dwars door Grijsloke - Anzegen		7 km (aank. 429)
18	Schamelhout Lode	0:23:49 17,635 km/h
41	Naert Marc	0:26:12 16,031 km/h
61	Christiaans Johan	0:26:54 15,613 km/h
101	Verhaeghe Patrick	0:28:34 14,702 km/h
113	Debaveye Jozef	0:28:57 14,508 km/h
162	Vandoorne Franky	0:30:46 13,651 km/h
		16,459 km (aank. 263)
33	Debersaques Pascal	1:04:14 15,375 km/h
38	Verschaeve Geert	1:05:05 15,174 km/h
47	Lefever Jan	1:07:04 14,726 km/h
54	Cossemente Steven	1:08:33 14,407 km/h
68	Vergauwe Philippe	1:10:13 14,065 km/h
69	Debeurme Lieven	1:10:16 14,055 km/h
106	Verhulst Rony	1:15:40 13,052 km/h
116	Piccavet Luc	1:16:42 12,876 km/h
25 augustus - Levenslijnrun - Sijsele		5 km (aank. 44)
4	Windels Wim	0:18:13 16,468 km/h
21 augustus - 6de Kermisloop - Melle		8 km (aank. 180)
	Deprez Xavier	0:35:57 13,352 km/h

20 augustus - Sirenejogging - Middelkerke			16,093 km (aank. 120)
7	Schamelhout Lode	0:59:43	16,170 km/h
39	Verhaeghe Patrick	1:11:25	13,521 km/h
108	Soenens Hubert	1:29:41	10,767 km/h
20 augustus - 11de Wembleyloop - Heule			5,2 km (aank. 99)
21	De Jode Francis	0:21:24	14,579 km/h
45	Pauwels Martin	0:24:34	12,700 km/h
			10 km (aank. 99)
21	Debersaques Pascal	0:38:25	15,618 km/h
64	Deprez Xavier	0:45:40	13,139 km/h
83	Pauwels Martin	0:50:00	12,000 km/h
86	Holvoet Liane	0:50:55	11,784 km/h
93	Ollevier Gilbert	0:57:48	10,381 km/h
19 augustus - La Corrida des Collines - Wodecq			12,6 km (aank. 356)
190	Deprez Xavier	0:58:15	12,979 km/h
18 augustus - 7e JV Jogging - De Pinte			3,35 km (aank. 72)
3	De Jode Francis	0:12:30	16,080 km/h
			6,7 km (aank. 91)
5	Cossement Steven	0:24:31	16,397 km/h
			10,05 km (aank. 54)
1	Creupelandt Frederic	0:34:34	17,445 km/h
13 augustus - Kapellekensjogging in Grembergen			9 km (aank. 5) Dames
3	Holvoet Liane	0:46:41	11,567 km/h
			9 km (aank. 16) Heren
4	Deprez Xavier	0:40:52	13,214 km/h
12 augustus - La Courses des Sources - Peruwelz			15,3 km (aank.
145	De Praitere Guido	1:06:35	13,787 km/h
292	Deprez Xavier	1:13:38	12,467 km/h
?	Martens Anja	1:31:00	10,088 km/h
12 augustus - Kraainestjogging - Erpe-Mere			4 km (aank. 95)
6	De Jode Francis	0:15:05	15,929 km/h
12 augustus - Torhoutse Kermisloop			13 km (aank. 182)
55	Windels Wim	0:51:39	15,102 km/h
119	Verhaeghe Patrick	0:58:36	13,311 km/h
11 augustus - Dwars door Mariakerke - Raversijde			9,9 km (aank. 272)
61	Bekaert Serge	0:38:05	15,597 km/h
77	Vergauwe Philippe	0:39:15	15,134 km/h
11 augustus - Mierengoedjogging - De Pinte			7,4 km (aank. 30)
6	Deprez Xavier	0:31:37	14,043 km/h
17	Holvoet Liane	0:36:28	12,176 km/h
			11,1 km (aank. 41)
5	Creupelandt Frederic	0:39:44	16,762 km/h
9 augustus - 3de Beach Run - De Panne			8 km (aank. 333)
104	Oosthuysen Bart	0:32:22	14,830 km/h

6 augustus - Pipaix Henegouwen		10,4 km (aank. 478)
148	Verhaeghe Patrick	0:44:43 13,955 km/h
190	Vandoorne Franky	0:46:29 13,424 km/h
219	Deprez Xavier	0:48:01 12,995 km/h
370	Holvoet Liane	0:54:58 11,352 km/h
5 augustus - 14de Natuurloop achtzaligheden - Gierle		16 km (aank. 2)
229	Lagae Philippe	1:27:24 10,984 km/h
4 augustus - Shoppingloop Oostkamp		4 km (aank. 83)
5	Cossement Steven	0:14:41 16,345 km/h
	Dejode Francis	0:15:50 15,158 km/h
		10 km (aank. 236)
26	Schamelhout Lode	0:36:49 16,297 km/h
4 augustus - Jogging van de tassche - Aardooie		5,1 km (aank. 40) Jogging
3	Debersaques Pascal	0:18:00 17,000 km/h
		15,55 km (aank. 124) Presta
29	Debersaques Pascal	0:59:20 15,725 km/h
30 juli - 5de Jogging Wijkkermis - Eke		4,75 km (aank. 74)
17	Dejode Franics	0:19:20 14,741 km/h
30 juli - 10e Overslagse Jogging - Wachtebeke		13,5 km (aank. 32)
19	Debaveye Jozef	1:03:08 12,830 km/h
28 juli - 10 mijl van De Haan		15 km (aank. 253)
34	Schamelhout Lode	0:57:46 15,580 km/h
104	De Praitere Guido	1:06:48 13,473 km/h
		7,5 km (aank. 207)
15	Bekaert Serge	
27	Dejode Francis	
23 juli - Les foulees marquettoises - Marquette (FR)		15 km (aank. 1)
86	Vandoorne Franky	1:09:56 12,869 km/h
22 juli - 26ste Massajogging- St. Idesbald		5 km (aank. 295)
20	Verschaeve Geert	0:21:06 14,2 km/h
44	Bekaert Serge	0:22:21 13,4 km/h
57	De Praitere Guido	0:22:48 13,2 km/h
22 juli - 2de Bosmolensloop - Izegem		5,375 km (aank. 47)
2	Cossement Steven	0:19:39 16,412 km/h
3	Lefever Jan	0:19:40 16,398 km/h
23	Pauwels Martin	0:24:58 12,917 km/h
		10 km (aank. 80)
9	Vanlede Ludovic	0:37:12 16,129 km/h
22 juli - La Gouyasse - Ath		11 km (aank. 246)
163	Martens Anja	1:01:23 10,752 km/h
21 juli - Stratenloop - Roeselare		13,75 km (aank. xxx)
11	Schamelhout Lode	0:52:23 15,749 km/h
21 juli - Dwars door Bekegem - Bekegem		15 km (aank. 144)
49	Debersaques Pascal	1:02:25 14,419 km/h

16 juli - ING Run - Oostende		5,1 km (aank. 459)	
32	Dejode Francis	0:19:51	15,416 km/h
		9,650 km (aank. 1615)	
190	De Praitere Guido	0:40:00	14,475 km/h
228	Vergauwe Philippe	0:40:35	14,267 km/h
773	Pauwels Martin	0:48:41	11,893 km/h
15 juli - Statie kermis - Ingelmunster		9,2 km (aank. 52)	
8	Vanlede Ludovic	0:34:22	16,062 km/h
8 juli - Sint Maartensloop - Koekelare		7 km (aank. 235)	
30	Debersaques Pascal	0:24:04	17,452 km/h
8 juli - Jogging du Floc et du souvenir		10,950 km (aank. 397)	
172	Deprez Xavier	0:50:34	12,993 km/h
272	Martens Anja	0:56:22	11,656 km/h
7 juli - World Games of Medecine and Montecatini		21,1 km (aank. 110)	
30	Vergauwe Philippe	1:34:38	13,376 km/h
7 juli - 9de De Vlerke Jogging - Harelbeke		11 km (aank. 80) Heren	
5	Creupelandt Frederik	0:39:32	16,695 km/h
7	Debersaques Pascal	0:40:24	16,337 km/h
23	Vanlede Ludovic	0:42:51	15,403 km/h
24	Vandevyver Geert	0:43:00	15,349 km/h
29	Cossement Steven	0:43:30	15,172 km/h
33	Blondeel Freddy	0:44:29	14,837 km/h
35	Windels Wim	0:44:48	14,732 km/h
37	Schamelhout Lode	0:44:59	14,672 km/h
39	De Jode Francis	0:45:30	14,505 km/h
44	Van Enis Philippe	0:46:20	14,245 km/h
46	Debaveye Jozef	0:47:10	13,993 km/h
47	Verhaeghe Patrick	0:47:16	13,963 km/h
48	Bossuyt Bart	0:47:32	13,885 km/h
51	Deprez Xavier	0:48:05	13,726 km/h
52	Verhulst Rony	0:48:23	13,594 km/h
54	Debeurme Lieven	0:48:37	13,576 km/h
57	Van Nieuwenhove Georges	0:49:22	13,369 km/h
58	Piccavet Luc	0:50:15	13,134 km/h
60	Andries Paul	0:51:31	12,811 km/h
67	Lagae Philippe	0:53:13	12,402 km/h
76	Ollevier Gilbert	0:59:27	11,102 km/h
78	Soenens Hubert	1:04:47	10,188 km/h
79	Vanhuyse Herve	1:04:49	10,183 km/h
		5,5 km (aank. 30) Dames	
13	Holvoet Liane	0:25:54	12,741 km/h
17	Verheye Linda	0:28:13	11,695 km/h
20	Melsens Rita	0:30:49	10,708 km/h
27	Vandekerkhove Nadine	0:31:54	10,345 km/h
5 juli - Kermisjogging - Poperinge		4,6 km (aank. 33)	
4	De Jode Francis	0:19:05	14,463 km/h
		9,2 km (aank. 75)	
34	Deprez Xavier	0:41:13	13,393 km/h

2 juli - Guldensporen Marathon**42,195 km (aank. 618)**

54	Verschaeve Geert	3:07:22	13,512 km/h
164	Verhulst Rony	3:32:33	11,911 km/h
219	De Praitere Guido	3:42:51	11,361 km/h
236	Vandevyver Geert	3:45:25	11,231 km/h
268	Vandoorne Franky	3:50:01	11,007 km/h
316	Benoit Lode	3:56:02	10,726 km/h
340	Steven Cossement	3:59:24	10,575 km/h
364	Van Nieuwenhove Georges	4:04:04	10,373 km/h

1 juli - Dwars door de Bilkhage - Waregem**9 km (aank. 63)**

42	Deprez Xavier	0:37:06	14,555 km/h
58	Holvoet Liane	0:43:38	12,376 km/h

30 juni - 1e Poerkwapa - Nazareth**9,280 km (aank. 32)**

6	Bekaert Serge	0:34:45	16,023 km/h
---	---------------	---------	-------------

30 juni Dwars door t'Ooste - Harelbeke**8 km (aank. 10)**

8	Melsens Rita	0:47:28	10,112 km/h
9	Vandekerkhove Nadine	0:49:24	9,717 km/h

10 km (aank. 41)

4	Creupelandt Frederik	0:36:56	16,245 km/h
7	Debersaques Pascal	0:37:58	15,803 km/h
13	Declercq Wim	0:41:23	14,499 km/h
16	Blondeel Freddy	0:42:00	14,286 km/h
22	Deprez Xavier	0:43:55	13,662 km/h
23	Verhaeghe Patrick	0:44:10	13,585 km/h
25	Bossuyt Bart	0:44:27	13,498 km/h
26	Van Enis Philippe	0:44:31	13,478 km/h
27	Debaveye Jozef	0:44:54	13,363 km/h
34	Andries Paul	0:49:09	12,208 km/h
39	Ollevier Gilbert	0:53:53	11,135 km/h

1 minuut stilte voor onze overleden erevoorzitter Marcel Naessens bij de start van de VlerkeJogging



Wedstrijden 3^{de} periode

Datum	Wedstrijd	D/H	Uur	Afstand
1/10/2006	20ste Veense Jogging - Ertvelde		15:00	14 km
1/10/2006	3e Sint-Annacorrída - Hamme St-Anna		16:00	10 km
6/10/2006	16de Recreatieloop - Lotenhulle		18:30	12,7 km
7/10/2006	15e Dwars door Geluwe - Geluwe		15:00	14,6 km
7/10/2006	24ste Stratenloop - Tiegem		16:15	9 km
7/10/2006	7e Mory Jogging - Herzele		15:45	12,3 km
7/10/2006	7e Westermolenloop - Lembeke		15:00	12 km
15/10/2006	13e Sterjogging - St-Niklaas		15:30	10 km
15/10/2006	9e Boerenkrijgcross - Overmere		16:25	7,25 km
15/10/2006	13e Oostkerkse Polderloop - Oostkerke-Damme		15:15	14,4 km
15/10/2006	5de Winterjogging - Deinze		10:00	12,9 km
15/10/2006	16de KWB St.Pauwels Jogging		15:30	10 km
21/10/2006	19e Massajogging De Olifant - Oostende		15:00	10 km
21/10/2006	51ste Propaganda Veldloop - Welle		13:00	7,5 km
21/10/2006	15de Kathe Kollwitz Vredesloop - Ieper		16:00	10 km
22/10/2006	22ste Comerloop - St-Laureins		14:30	13,5 km
22/10/2006	30ste Massa-Cross Olsene		15:30	8 km
22/10/2006	31ste Veldloop van het Noorden - Jabbeke		16:55	8,5 km
22/10/2006	6e Jogging ASVO Arcadia - Horenbeke		17:00	6 km
29/10/2006	20ste Dapalo Herfstcross - Moorslede		14:00	4,5 km
1/11/2006	16de Foulées du Seau - Nieuwkerke		11:00	11 km
11/11/2006	25e Course du Souvenir - Ploegsteert		11:00	8 km
11/11/2006	3de Deinze-Aalter - Bellem		13:30	21,1 km
11/11/2006	63ste Int. Corrida-Cross - Ronse		15:45	9,6 km
11/11/2006	Gezinsjogging - Nederhasselt		15:00	14 km
18/11/2006	11e Route 62 - Gistel		14:30	12 km
22/11/2006	2de Kerstloop - Lembeke		19:30	10 km
26/11/2006	9ste Een klas voor Khamhar - St-Gillis-Waas		15:00	15 km
1/12/2006	10e Statieloop - Deerlijk		15:30	12,8 km
3/12/2006	2de Kerstloop - Waregem		15:00	9 km
3/12/2006	3e Sinterklaasloop - Beveren (O-VI)		15:00	16 km
10/12/2006	6e Kerstcorrida - Langemark		15:00	10,8 km
17/12/2006	5de Winterjogging - Deinze		10:00	12,9 km
17/12/2006	23ste Kerstcorrida - Deerlijk		14:30	5 km
17/12/2006	23ste Kerstcorrida - Deerlijk		15:15	15 km
17/12/2006	9e Kerstloop - Stekene		16:00	12 km
26/12/2006	21ste Kerstcorrida - Tielt		18:30	10 km
30/12/2006	16e Kerstcorrida - Wichelen		16:00	5 km
30/12/2006	26ste Nieuwjaarscorrida - Nieuwkerken-Waas		15:00	7 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 20 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