

de Gavertrimmer

Tijdschrift

Joggingclub

Harelbeke



 **ACCENT** NV
zelfklevende etiketten

DEXIA
Bank HARELBEKE

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

F. D G

nr 47

januari 2007

MEUBINEX
Carpet Convertors

citibank
Gentsestraat 32 Harelbeke



SPANO n.v.

CREATIEF
grafisch buro

in the future

the future of the world



DEPT. OF THE INTERIOR

UNITED STATES OF AMERICA

F. D. C.

U. S. DEPARTMENT OF THE INTERIOR

MINISTER OF THE INTERIOR

U. S. DEPARTMENT OF THE INTERIOR

CITIZENSHIP

CREATING

SPANISH U.S.

Daar is de winter of is hij al voorbij ?



2006 is weer voorbijgevlogen. De nieuwjaarsreceptie is helaas reeds afgelopen en de Tiegem-Harelbeke koorts is al weken geleden uitgebroken.

Om dus maar te zeggen dat we weeral een maand ver zitten in 2007 en we er terug met onze club iets heerlijks van zullen maken.

Er zijn wat nieuwe lopersvrienden komen aansluiten en helaas vallen er ook enkele af, zodat we net zoals de voorbije jaren met een mooi gemiddelde van 75 leden de Gavers zullen onveilig maken.

Ook dit jaar vergadert iedere maand het Gavertrimmersbestuur. Levensbelangrijke zaken worden daar besproken, o.a. evaluatie van voorbije activiteiten, toekomst en verleden, polsslag van de leden en de data van de komende belangrijke gebeurtenissen. Hier zijn ze voor de eerste maanden en meteen wordt je voor alles hartelijk uitgenodigd om er bij te zijn:

Op zondag 11 februari 2007 gaat voor de 22^{ste} keer onze clubwedstrijd Tiegem-Harelbeke door.
Ziehier onze vaste aankondiging om u nu al een beetje (veel) zenuwachtig en gestresseerd te doen raken

Tiegem~Harelbeke



**ZONDAG
11 FEBRUARI 2007**

08.00 u

**KOUD, WINDERIG, MIST ?
SNEEUW, REGEN, HAGEL, VORST ?
14 580 M**



**AANKOMEN IN MINDER DAN ÉÉN UUR ?
HET SNELHEIDSRECORD BREKEN ?
ZIJN WE MET MEÉR DAN 60 LOPERS ?**



**HAAL IK HET ?
LEEF IK NOG ?**

MAMA...



MAMAAAA...!!

Inschrijven door 5,00 euro te storten op de rekening van de Gavertrimmers 068-2119988-80 met vermelding van uw naam.
Niet vergeten dat je moet lid zijn om te kunnen deelnemen.
Vergeet dus niet (als het nog niet gebeurd is) je lidgeld voor 2007 te betalen.

PS: per 20 januari reeds 25 inschrijvingen !

Op zaterdag 3 maart 2007 gaat dan in Bistro "Ter Eiken"
(Kervijnstraat 4, Bavikhove) om 19.30 u ons Gavertrimmersetentje
door

Eens lekker simpelweg gezellig een lekker menuutje verorberen.
Hier komt dat "Da Vinci"-menu:

Sprankelend aperitief met zijn welkomsthapjes

Torentje van tomaat en mozzarella met een bonte mengeling van salades en
krokant gebakken scampi's

Rug van tam konijn Petrus-blond, mosterd en babypeertjes

Dessertbord van het huis

Koffie en versnaperingen

Alle wijnen en waters inbegrepen

We gaan niet aandringen en het ook niet te dikwijls herhalen,
maar als je erbij wil zijn moet je voor zaterdag 24 februari 33,00
euro (per persoon) storten op de rekening van de Gavertrimmers
068-2119988-80 met vermelding van uw naam en aantal
personen.

De Gavertrimmerskas vult de tekorten aan (dit menu kost in feite
38 euro).

Wat valt er nog allemaal te lezen in dit nummer:

- Inleiding, datums en algemeenheden
- Nieuwjaarreceptie: de speech, de foto's en een verslag
- Jets over ons webteam, de site en de bezoekersaantallen
- Een artikel uit een Nederlandse krant (ivm Ludovic)
- Verslag "trip naar zee 2006" met foto's
- Voorstelling enkele nieuwe leden
- Eindresultaat aantal wedstrijden gelopen in 2006
- Alles over loopletsels, de laatste reeks kopies uit een
verschrikkelijk interessant boekje (gekregen van kinesist-
osteopaat Philippe Van Enis). Wie alles heeft bijgehouden...
- Uitslagen voorbije maanden
- Wedstrijden 1^e kwartaal 2007

Veel leesgenot,

Xavier

DE NIEUWJAARSPEECH VAN ONZE VOORZITSTER EN HET GANSE BESTUUR

Beste Loopsters, Lopers en Lopersvrienden,

Vooreerst wil ik jullie uit mijn naam en uit naam van het volledige bestuur een Gelukkig Nieuwjaar wensen, een goede gezondheid voor u en uw familie. Alsook wens ik jullie een loopjaar zonder blessures en met veel looprecords.

We willen eveneens onze sponsors danken voor het vertrouwen die ze hebben in onze club. Hun financiële bijdrage maakt het ons mogelijk straks een zorgeloos jaar te hebben.

Vooraleer we vooruit kijken naar alle reeds geplande activiteiten van dit jaar, willen we nog eens terugblikken naar het voorbije loopjaar.

2006 bracht ons volgende activiteiten:

- we begonnen met een drink op uitnodiging van Georges ter gelegenheid van zijn pensionering
- Kort daarna hadden we onze Tiegem-Harelbeke dit keer in aanvaardbaar winterweer. Dit alles in goede banen geleid door onze seingeveren aan wie we ook dit jaar weer een oproep zouden willen doen. Van de 39 deelnemers haalden er 14 de finish beneden het uur. Een waar succes !
- De verkiezing van Mister en Misses Schot hebben we helaas door te weinig belangstelling moeten afdassen. Voorlopig dus geen grandioos feest meer zoals Rouge Ca Bouge was, maar enkel een etentje voor de geïnteresseerden. Tenzij er natuurlijk weer plots massale interesse zou ontstaan ...
- In maart hadden we onze Nike ontbijttrun die dan wel op het nodige succes kon rekenen.
- In april hadden we de massale deelname aan de Team Run te Avelgem
- Later in april was er de verkiezing van het bestuur waarbij twee oudgedienden hun mandaat ter beschikking stelden: Frank dat van penningmeester en Marcel dat van voorzitter. Eric Kerckhof en ikzelf vervoegden de ploeg als respectievelijk ondervoorzitter en voorzitter.
- In juni wilden we onze oudgedienden in de bloemetjes zetten met een kleine receptie en een originele foto van de hand van Herve Vanhuyse als blijk van waardering. Spijtig genoeg kon Marcel er net niet bij zijn, hij was kort voordien opgenomen in het ziekenhuis. Op 1 juli overlijdt Marcel, bijna symbolisch daags voor de Guldensporenmarathon, één van de marathons die Marcel als Gavertrimmer op zijn palmares heeft. Ik merk dat Monica, de echtgenote van Marcel, hier vandaag ook aanwezig is. Monica mag van ons gerust weten dat "Marcel nog elke dag met ons meeloopt."
- Op 18 augustus hadden we dan de verrassingsloop. Deze keer in elkaar gestoken door Xavier. De locatie in de vroegere Bloso zaal was ronduit schitterend, zo ook was het met de BBQ die door kok van dienst Lieven en zijn echtgenote Christine steeds tot in de puntjes is verzorgd.

- Een week later was er de Memorial Van Damme waar we een bijzonder lage interesse opmerkten. We hebben de pret hierdoor niet laten bederven. Weerom hadden de afwezigen ongelijk.
Intussen hebben de meesten Rapper dan een Ezel gelopen en wordt het stilaan winter. Eens Geert Libbrecht de looptrainingen hervat weten we het zeker: de winter staat voor de deur.
- In november hadden we de uitstap naar de zee. Het was die dag schitterend weer om langs het water uit te waaien. 's Namiddags werd de bowlingkampioen van vorig jaar, onze Guido, zonder pardon onttroond door Xavier. Benieuwd wie de volgende keer kampioen wordt?
- Maar tussen al die gebeurtenissen door werd er gelopen, gelopen en gelopen. Gelopen van Berlijn over Parijs over Henegouwen over Noord Frankrijk over Nederland en over Vlaanderen. Geen enkele plaats was veilig.
In totaal werden er ongeveer 750 wedstrijddeelnames genoteerd. Onze grootste wedstrijdzoet heeft er dit jaar 57 op zijn palmares. Twee keer raden wie hij is. Hij denkt wellicht dat er ooit een beker zal voor uitgereikt worden ...
- Hierin toch een paar markante zaken, ik som er een aantal op:
 - Philippe Vergauwe behoort intussen tot het selecte clubje van 'minder dan 3 uur' op de marathon
 - Nadine liep haar eerste halve marathon
 - de cursus start-to-run onder leiding van Xavier in de Gavers kende heel wat succes. Helaas stellen wij vast dat heel wat starters nadien hun weg toch niet vinden naar de Gavertrimmers.
 - Ook onze wat minder jonge lopers liepen heel wat wedstrijden: ik denk om aan Gilbert Ollevier, Paul Andries, Hubert Soenens
 - Georges die ieder jaar opnieuw plechtig belooft aan zijn vrouw dat het zijn laatste marathon was
 - We mogen natuurlijk ook niet uit het oog verliezen dat er naast het competitief lopen ook gelopen wordt omwille van het sociaal contact, het gezever onder de baan, het geduw en getrek tussen Philippe Ryssaert en Herve Vanhuysse en zeker niet te vergeten 'de vriendschap'. In die zin kunnen we stellen dat we bij de Gavertrimmers een zeer heterogene groep hebben waar iedereen wel 'spek voor zijn bek' vindt.
- En mocht het dan nog niet genoeg zijn, er is sinds de vorige nieuwjaarsreceptie weer keuze uit tal van nieuwe sportievelingen. We hebben zelfs voor het eerst een overzees lid!
De volgende personen zijn er sinds de vorige keer bij gekomen:
 - Debersaques Pascal
 - Halsberghe Brecht
 - Benoit Lode
 - Vandevijvere Patricia
 - Vandevijvere Ann
 - Bruneel Nancy
 - Kerckhof Nancy
 - Vandenbossche Marnick
 - Scherpereel Jelle
 - Beernaert Veerle (vrouw van Philippe Lagae)

- Debersaques Nathalie of Misses Reed uit Engeland
 - Maes Werner
 - Moreels Bart
 - Kristof Vandevoorde
 - Verschaeve Cindy
- U merkt het, we zitten niet stil, we zijn voortdurend in beweging.
 - En zo lopen we de toekomst tegemoet. Wat brengt 2007 ons ?
 - We starten binnen een paar weken met onze steeds jaarlijks terugkerende wedstrijd der wedstrijden, onze Tiegem-Harelbeke. Enkel een niet-Gavertrimmer kent deze wedstrijd niet, alhoewel ...
 - In maart is er ons etentje ter vervanging van ons Gavertrimmerfeest
 - In augustus is er opnieuw de verrassingsloop
 - In het najaar, eind november, begin december zal dan terug onze uitstap naar de zee doorgaan en voor we 't goed beseffen staan we hier binnen een jaar opnieuw.

Voor TH kan je nu al inschrijven en betalen bij Willy.
Omtrent het etentje volgt heel binnenkort meer info.

Om af te sluiten wil ik toch nog een dankwoordje richten aan onze website verantwoordelijken. Iedereen die zichzelf respecteert heeft tegenwoordig een website. Email kunnen we niet meer wegdenken in deze tijd, ook niet voor recreatieve joggers. Onze site is dank zij hen uitgegroeid tot een gewaardeerd communicatie instrument binnen en ook buiten onze vereniging: dit bewijzen de nieuwe leden die via de site hun weg tot bij ons vonden of niet-gavertrimmers die de wedstrijdkalender raadplegen, niet-gavertrimmers die zich in serieuze debatten op ons forum willen moeien enz.. Terwijl ik nu in de richting kijk van Guido, Steven en Rony zeggen wij 'dank je wel'.

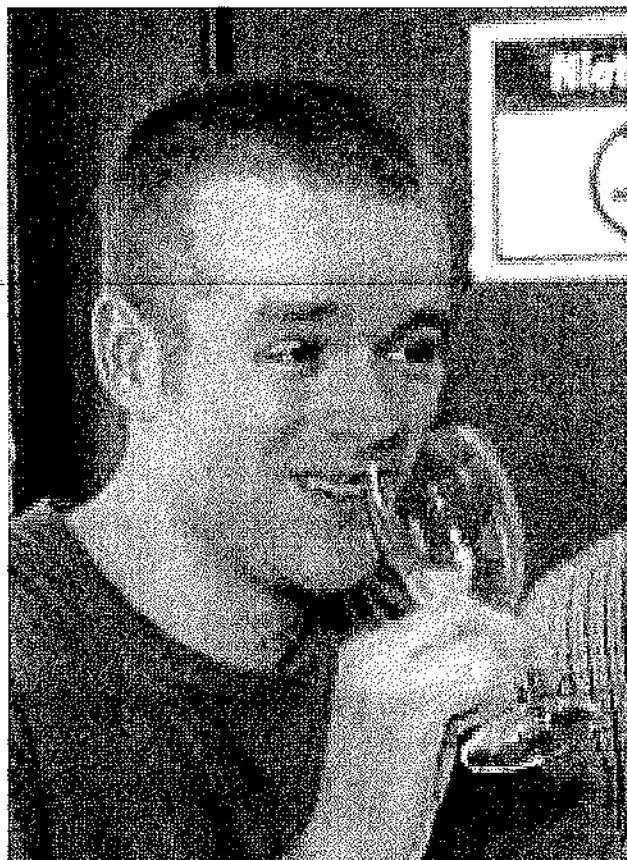
Zo, dit was de samenvatting van wat 2006 ons bracht en wat het nieuwe jaar ons te bieden heeft. Ik hoop dat iedereen nu zijn glaasje gekregen heeft zodat we kunnen toasten op ons nieuwe loopjaar.

GEZONDHEID!!!





Nieuwjaarsreceptie Gavertrimmers



Na een sportieve loop en een welverdiende douche nodigde op 14 januari het bestuur haar leden uit voor de klassieke nieuwjaarsreceptie. Nieuwbakken voorzitter Linda, aangevuld door secretaris Geert, begon met een overzicht van wat het jaar 2006 binnen de club had gebracht. Er waren vele momenten van blijk van groepsgeest (team run Avelgem met 4 paarze armada's, het ingetogen moment van stilte bij de start van de Vlerkejogging, de organisatie Tiegem-Harelbeke), sportieve competitie (meer dan 750 keer verdedigden Gavertrimmers tijdens wedstrijden overal te lande de kleuren van onze loopclub) en extra activiteiten (Nike-ontbijt run, dag aan zee, souper) die in de speech vervat waren.

Ook de nieuwe leden werden ingezegend waarbij Xavier als een bezetene de gavertrimmer-outfits aan de man en vrouw probeerde te brengen. Een kleerverkoper in volle solden zou hierbij verbleekt hebben. Ook het succes van de website van onze club werd meermaals toegelicht, met de tip dat het voor iedereen opportuun is om dit medium frequent te consulteren.

Op het einde van de openingsrede konden we het glas heffen op een voor iedereen hopelijk succesvol 2007.

Een koppel Duvels, donkere Petrus van het vat en ander gerstenat maakten de tongen iets losser waarbij enige zin voor sportieve overdrijving in dit forum niet ongepast was.

Velen kijken reeds uit naar de eerste uitdaging van het jaar in de vorm van Tiegem-Harelbeke waarbij iedereen zijn beste beentje wil voorzetten.

Moge deze opwarmer in volle winter het startschot worden voor een alweer sportief 2007 met vele hoogtepunten, een optimale groepsgeest en ontspannen gezond amusement.

Steven

De Webteambijeenkomst der Gavertrimmers

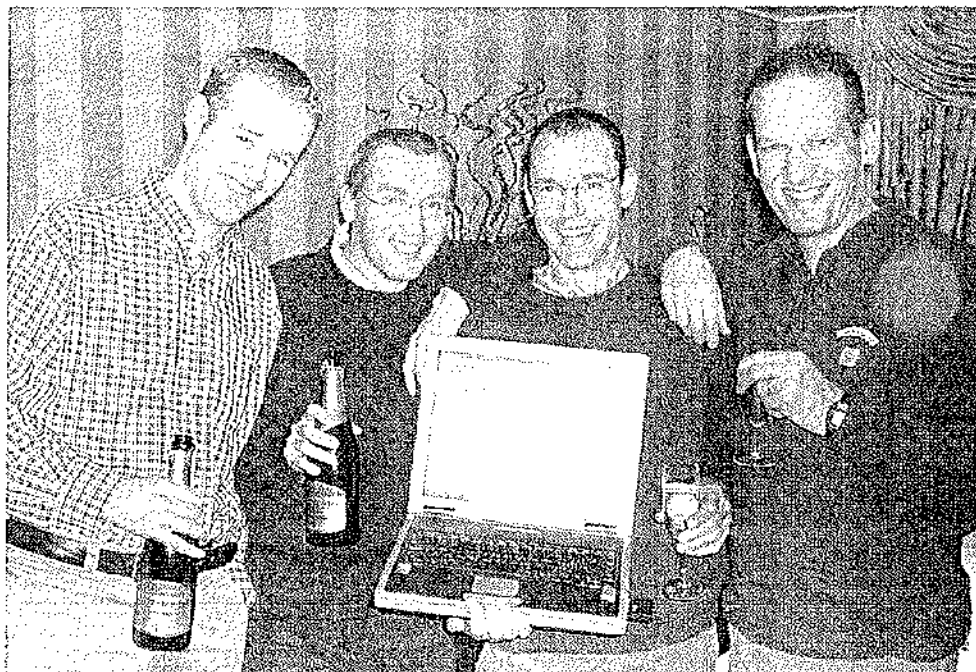
Vrijdag 8 december riep webmaster Rony Verhulst vier van zijn discipelen in conclaaf om het driejarig bestaan van de website van ons aller geliefde loopclub te vieren. Guido Depraitere, Geert Vandevyver, oud-webteamlid Steefan Dekeyser en mezelf namen uiteraard deze uitnodiging met dank in ontvangst.

De gastvrouw des huizes had gezorgd voor een kleine hap en dito drank die met mate ingenomen werd (zie foto), want december is traditiegetrouw een maand waar menig eindejaarscontroles zich kunnen voordoen. Een stevige proost op het groeiend succes van de website werd ingezet.

Ondertussen zou iedere gavertrimmer de weg naar onze website blindelings moeten weten. Op www.gavertrimmers.be vindt u de meest up-to-date informatie omtrent de clubleden, wedstrijden, uitslagen en op het forum kan u zelf een woordje "placeren". Dat de website ook buiten de club zijn vaste schare bezoekers heeft, bewijst het aantal hits en de commentaren van (voorlopig nog) niet-leden die we mogen in ontvangst nemen. In 2006 mochten we in totaal op 31 537 bezoekers rekenen, wat neerkomt op 86 geïnteresseerden per dag. De trend is nog steeds positief (STIJGEND) en we zijn ervan overtuigd dat het aantal liefhebbers nog steeds zal toenemen.

De mensen die vragen hebben rond de website kunnen steeds terecht bij Rony. Van deze gelegenheid wil ik ook onze webmaster bedanken voor de dagdagelijkse inspanningen die hij vrijblijvend voor zijn rekening neemt om zo snel mogelijk de laatste nieuwe gebeurtenissen, de laatste foto's en andere informatie op de site te plaatsen. We kijken in 2007 opnieuw uit naar een best-ever jaar voor de site van ons aller beminde loopclub

Steven Cossement



EN OP DE SITE LEZEN WE :

Beste Gavertrimmers en andere bezoekers.
Het web-team wenst iedereen het beste voor 2007

Ons Web-team werd dit jaar versterkt met Steven Cossement die zoveel mogelijk uitslagen opspoort van Gavertrimmers die ergens te lande een wedstrijd gelopen hebben. Steven staat ook Guido bij om de wedstrijdkalender bij te werken. Uitslagen kan je trouwens nog altijd zelf doormailen via de uitslagen pagina.

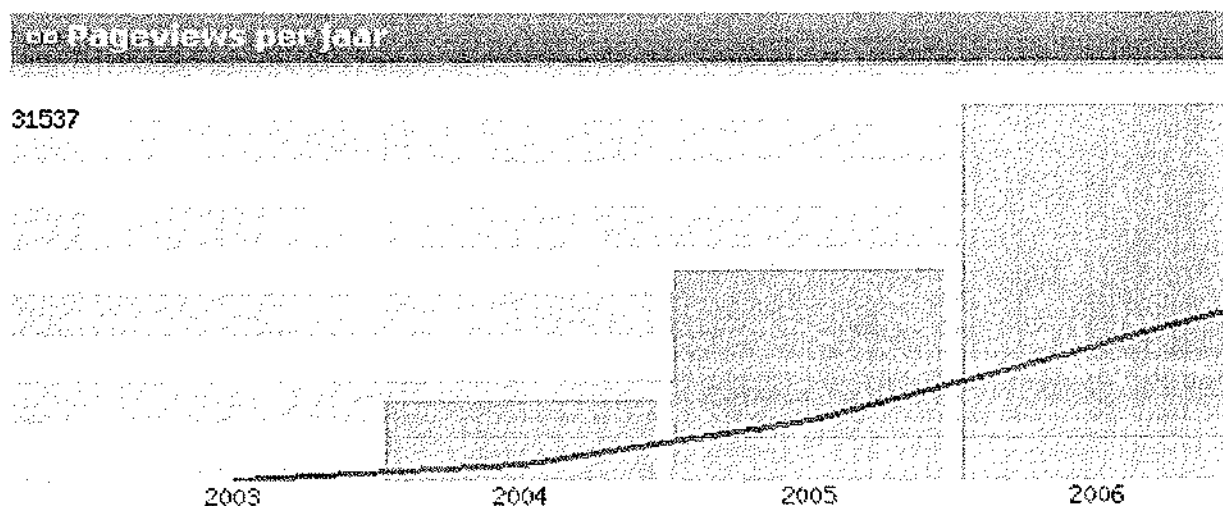
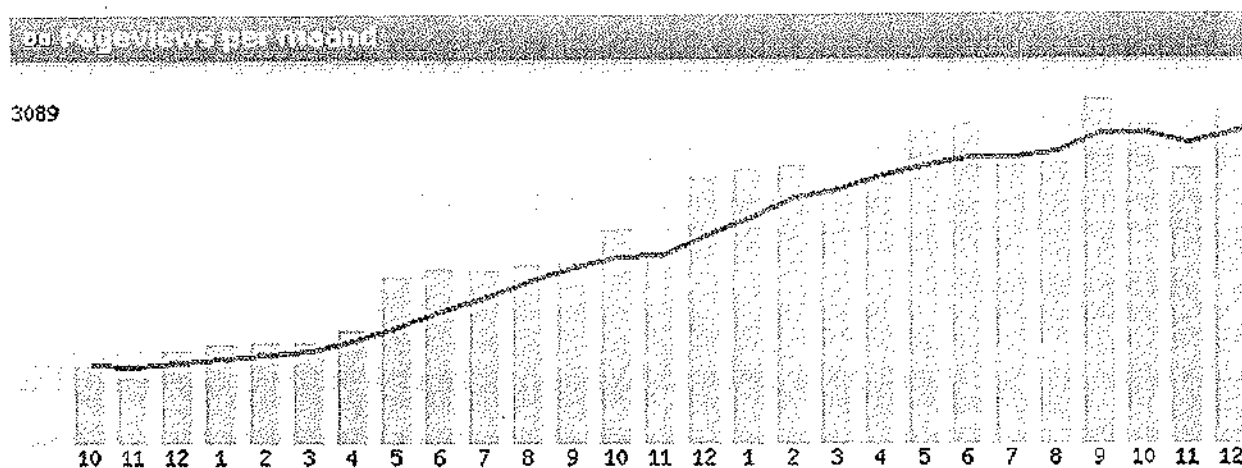
Met onze website gaat het blijkbaar goed... de cijfers spreken voor zich. Vorig jaar was de trend van het aantal bezoekers stijgend en die lijn zet zich verder...

Als we het grafiekje per jaar bekijken dan ziet het er nog beter uit.

17.608 bezoekers in 2005 (48 bezoekers/dag)

31.537 bezoekers in 2006 (86 bezoekers/dag)

Ook in 2007 proberen we minstens even goed te doen. Met een wedstrijdkalender die up-to-date is, uitslagen en foto's waarbij we proberen om de informatie zo snel mogelijk online te krijgen.

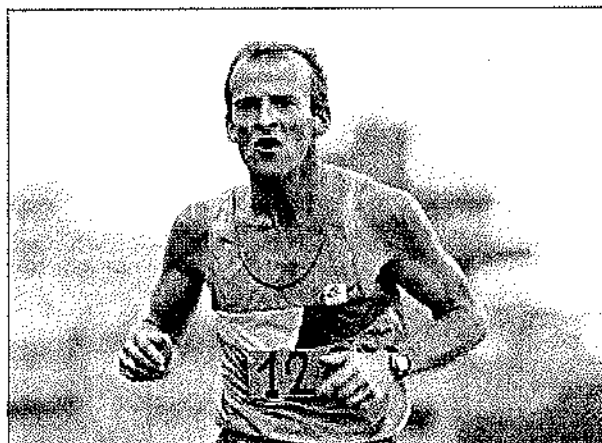


Uit een Nederlandse krant halen we het volgende

Patrick van Remortel maakt indruk

Door Wim de Vos

Maandag 23 oktober 2006 - TERNEUZEN – Marc van Damme lijkt zijn hart verpand te hebben aan Terneuzen. De 46-jarige atleet uit het Belgische Zele won enkele weken geleden al de Maas Afbouwloop. Zaterdag deed hij het nog eens dunnetjes over in de Appelgaardloop, een wedstrijd over de afstand van een halve marathon.



Patrick van Remortel. FOTO WIM KOOYMAN



Gavertrimmer
Vanlede Ludovic

Van Damme was ongenaakbaar en zegevierde in een knappe tijd van 1.14.43. Katja Merlin, een plaatsgenote van Van Damme won bij de vrouwen. In zijn land behoorde Marc van Damme ooit tot de groep van subtoppers op de lange afstand. Zo heeft hij een tijd van 2.25 achter zijn naam staan als persoonlijk record op de marathon. Het was daarom niet verwonderlijk dat Van Damme zich zaterdag aandiende als de grote favoriet voor de eindzege. Dat maakte hij volledig waar. Bij de passage, halverwege de wedstrijd, had de Belg reeds een voorsprong van ruim één minuut op zijn landgenoot **Ludovic Vanlede**. In het tweede deel van de wedstrijd moest Van Damme nog wel wat van zijn voorsprong prijsgeven, maar hij finishte uiteindelijk met een voorsprong van 1.01 op Vanlede.

Patrick van Remortel bewees opnieuw dat hij aan een sterke periode bezig is. Meteen vanaf de start nestelde de 45-jarige Hulstenaar (vorige week nog de sterkste in de Erpelkapperloop van Axel) voorin de groep. Hij moest wel toezien dat Van Damme en **Vanlede** ver voor hem uit liepen. Desondanks slaagde Van Remortel er in om als derde over de aankomstlijn te komen. Ook Marco Ottjes uit Ossensisse kon terugkijken op een goede Appelgaardloop. Hij eindigde achter Van Remortel als vierde.

Grote voorsprong

Bij de vrouwen stond er geen maat op Katja Merlin. Zij liep ver van de rest weg en finishte met grote voorsprong. Tweede werd Monique Allefs uit Hulst en derde was Els Zweistra uit Terneuzen, die over twee weken meedoet aan de marathon van New York. Carla Zegers uit Koewacht was de snelste vrouw op de vijf kilometer.

Met de Gavertrimmers naar zee.

Zoals enkele andere vaste evenementen in onze club stond op 26 november 2006 een dag uitstap naar zee gepland.

Onze pleisterplaats voor die dag was het vakantiehuis Ravelingen te Oostende.

Uiteindelijk waren we met een 30-tal enthousiaste sportievelingen, "groot en klein".

Reeds tegen half acht werden we verwacht in de Mariaschool voor een smakelijk ontbijt, voorafgegaan door een ochtendlijke aperitief om ons direct in de goede sfeer te brengen.

Eens iets anders dan mijn dagelijkse Actimel !



Ook het weder was op die zondagmorgen op de afspraak en de zon zou ons de ganse "zon"dag gezelschap houden.

Na het ontbijt trokken we allen zeewaarts en tegen 10 uur was iedereen paraat en in outfit voor zijn voorziene sportieve inspanning aan te vatten.

Natuurlijk was onze traditionele strandloop het hoofddoel, maar daarnaast was er gelegenheid voor wandelen en zwemmen voor jong en oud. Zelfs als fietsend werden de joggers begeleid. Op die manier was iedereen actief aan de slag en de werkelijk prima najaarszon deed ons deugd. De natuur gaf ons allen zeker een portie jodium en andere oligo-elementen, zoals die alleen aan onze kust te vinden zijn.



Na een gezamenlijke opwarming onder leiding van Liane verliep het joggen gedisciplineerd en volgens ieders tempo tot aan het Casino in Middelkerke.

Eénmaal gedraaid rond het Casino en een fotootje bij ons allergekende stripfiguur Jommeke was het zonovergoten strand richting Oostende de uitdaging voor een wedstrijd(je) onder de deelnemers. Het was Geert Libbrecht die vóór Xavier, Guido, Georges en Jan het eerst terug Ravelingen bereikte.



Moeilijk om onze weg terug te vinden was het dus helemaal niet en op eigen tempo, in enkele groepjes zetten we onze training verder richting Oostende. Voor eenmaal zelfs liepen Nadine en Wim als een verliefd koppel samen onze kust af ! Tussen alle Sinterklaasdruchte door hadden we ondertussen gedoucht of konden we gebruikt maken van het zwembad om onze spieren te relaxeren.

Stilaan was het tijd om de rest van het gezelschap te vervoegen voor het aperitief in de bar en konden de eerste indrukken van de tot dan toe geslaagde uitstap uitgewisseld worden.



Door de drukte van het Sinterklaas weekend dienden we het middagmaal nogal gespreid van elkaar te nemen. Geen nood iedereen vond de nodige plaats met zijn compagnie en liet zich de lunch smaken.

Om 14 uur spraken we dan af in Bowling "De Kegel". Traditioneel zou hier de bowlingkampioen gekroond worden.

Na het nodige schoenen passen en studie en discussie omtrent het gewicht van de bollen werden 4 teams gevormd en vlogen de kegels weldra in het rond.

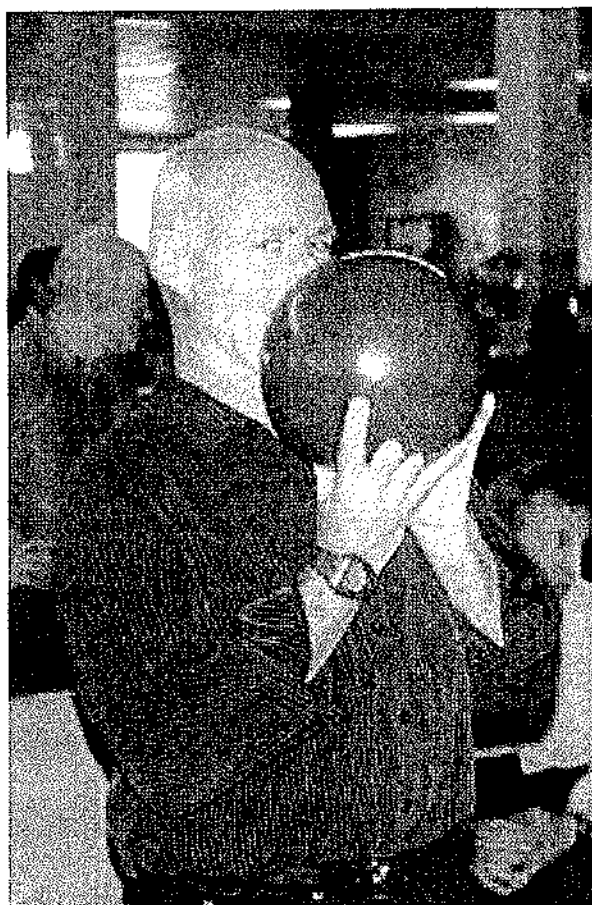
Al dadelijk bleek dat bepaalde gavertrimmers door hun beste fysieke krachten heen zaten en zij best wat minder zware bollen gebruikten wilden ze enkele kegels om ver krijgen. (na enkele spelletjes lukte dit wel)



Niettemin bleef Georges vrij amateuristisch bezig, leerden Geert Vandevyvere en Geert Libbrecht rap de goede houding, toonden Willy Deryckere en Eric Kerckhof dat ze het nog gedaan hadden, maar waren het vooral Guido Depreitere, Jan Schedin, Wim Declercq, Xavier Deprez en Liane Holvoet die het meeste punten op het scorebord lieten noteren.

De spares en de strikes maakten uiteindelijk het verschil en was het Xavier Deprez die het haalde voor

Liane en zich voor 1 jaar de beste bowler van de Gavertrimmers mag noemen. Op onze website vind u verder alle andere deelnemers in actie op foto.

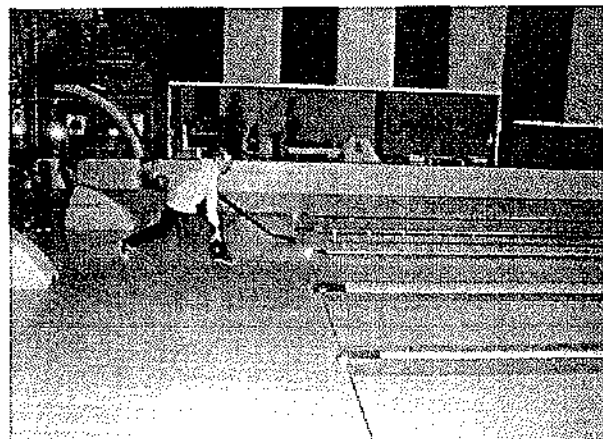


Uitslag Bowlen	1e spel	2e spel	totaal
Xavier	131	140	271
Liane	107	155	262
Wim D	113	130	243
Eric	128	107	235
Willy	107	125	232
Guido	95	127	222
Jan S	93	127	220
Katrien	89	111	200
Geert V	70	126	196
Wout	95	84	179
Jasmine	105	72	177
Ludovic	92	81	173
Dominique	81	83	164
Kore	84	78	162
Nadine	73	88	161
Marnix	90	64	154
Geert L	80	71	151
Linda	60	55	115
Rita	56	47	103
Georges	35	46	81

Ondertussen was het stilaan tijd geworden om huiswaarts terug te keren en reed iedereen tevreden van deze geslaagde daguitstap aan zee, terug naar Harelbeke.

Dank aan de inrichters en tot volgend jaar.

Eric Kerckhof.



Nu we opnieuw een aantal nieuwe leden hebben, is het weer hoog tijd om ze eens voor te stellen, kwestie dat de huidige leden hun nieuwe tegenstanders voor onder andere Tiegem-Harelbeke wat leren kennen.

Het ligt in onze bedoeling om gedurende de komende 7 weken, telkens één nieuw lid in de kijker te stellen.

We stellen deze keer Debersaques Pascal en Benoit Lode voor



Debersaques Pascal

Adres

Gezinstoestand

samenwonend met Bakelant Natahlie

Waarom lid geworden

Ik ben lid geworden van de Gavertrimmers om met in de 1ste plaats beter te worden, en ook om niet voortdurend alleen te zijn op trainingen. Vroeger, toen ik nog veel liep, ben ik nooit in een loopclub geweest, en dat vond ik wel een gemis.

Waarom lopen als sport?

Eén van de redenen waarom ik loop is om in conditie te blijven, de andere reden, (en daarmee antwoord ik direct op jou volgende vraag), ik wil zo goed mogelijk worden, dat zijn dan mijn ambities kort en bondig.

Beste prestatie

Ik loop dus vooral voor de conditie en de prestaties, maar laat ons vooral niet vergeten dat het vooral tof moet blijven, je moet je erin blijven "jeunen", als de lol d'r af is, stop je d'r best mee vind ik. Daarom aarzelde ik ook niet mij ogenblikkelijk in te schrijven voor die Team-run in Avelgem.

Ambitie

Mijn sport- en loopverleden, wel ik heb al verteld dat ik jaaaaren geleden ook gelopen heb, ik heb grasduin nu en dan eens in vroegere uitslagen, en mijn laatste serieuze uitslagen (toen ik nog veel trainde) dateren al van '91 - '92. Daarna weinig tot geen sport meer op wat minivoetballen in een caféploegje na.

Hoe de Gavertrimmers leren kennen?

De 1/2 marathon (Kuurne 30/09/2006 ?) in 1h20'00"
De marathon in 3h00'00" (wanneer ?)
Ja natuurlijk gaan we daarvoor, ik denk dat iedere beginnende loper, welk niveau dan ook, van deze tijden droomt !

Noot van het bestuur

Jullie loopclub kende ik al een beetje van naam.
De Gavertrimmers heb ik leren kennen door eigenlijk gewoon naar de web-site te surfen en daar jullie "doen en laten" wat te volgen voor ik naar de trainingen kwam.

Pascal is lid sedert maart 2006.
Zijn doelstelling in de halve marathon haalde hij intussen. De aanval op de 42 km vindt voor Pascal plaats in Rotterdam, afspraak op 15 april 2007.
Namens het bestuur heten wij Pascal van harte welkom



Benoit Lode

Adres

Gezinstoestand

Gehuwd met Door Sercu
papa van Tuur (18), Jef (16), Sus (14) Sien (12)

Werk

Financieel Directeur Promo Fashion

Loopverleden

pas 4 jaar geleden gestart met lopen na een ontmoedigende prestatie op een sportmanifestatie met het bedrijf

Ambitie

Ben zeer tevreden dat ik zowel in 2005 als in 2006 de guldensporenmarathon heb kunnen lopen in minder dan 4 uur. Mogelijke uitdaging is de kustmarathon in 2006 uit te lopen in minder dan 3h45 ???

Hoe de Gavertrimmers leren kennen?

Af en toe heb ik enkele leden van de gavertrimmers opgemerkt op enkele wedstrijden maar ik heb vooral jullie vaak met lede ogen zien voorbijkomen terwijl ik nog aan het werken was.

Noot van het bestuur

Lode is lid sedert april 2006. Intussen heeft hij met brio zijn doelstelling tijdens de Kustmarathon bereikt.
Namens het bestuur heten wij Lode van harte welkom.

Van loopzot tot genierter !

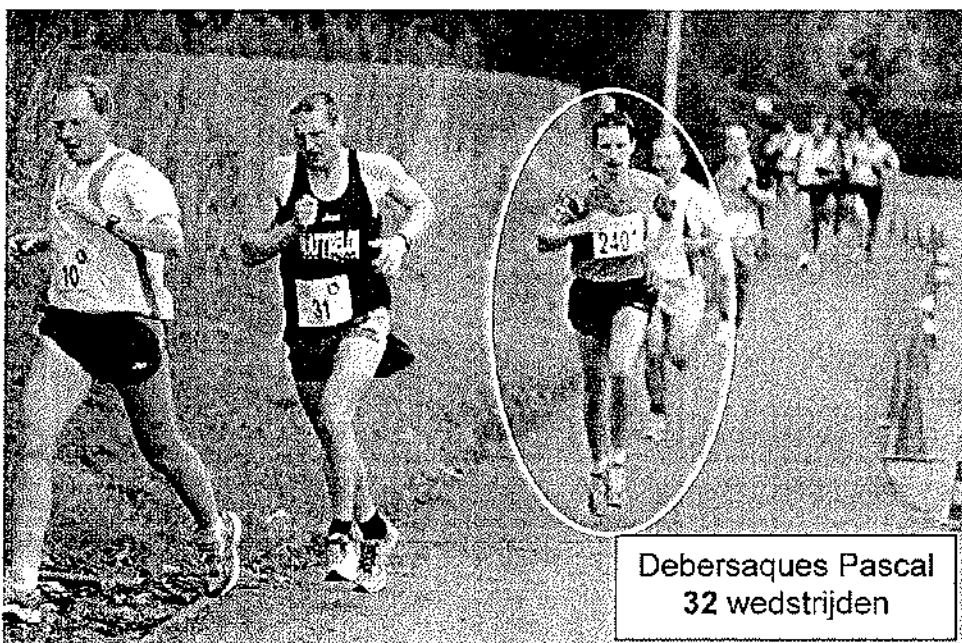
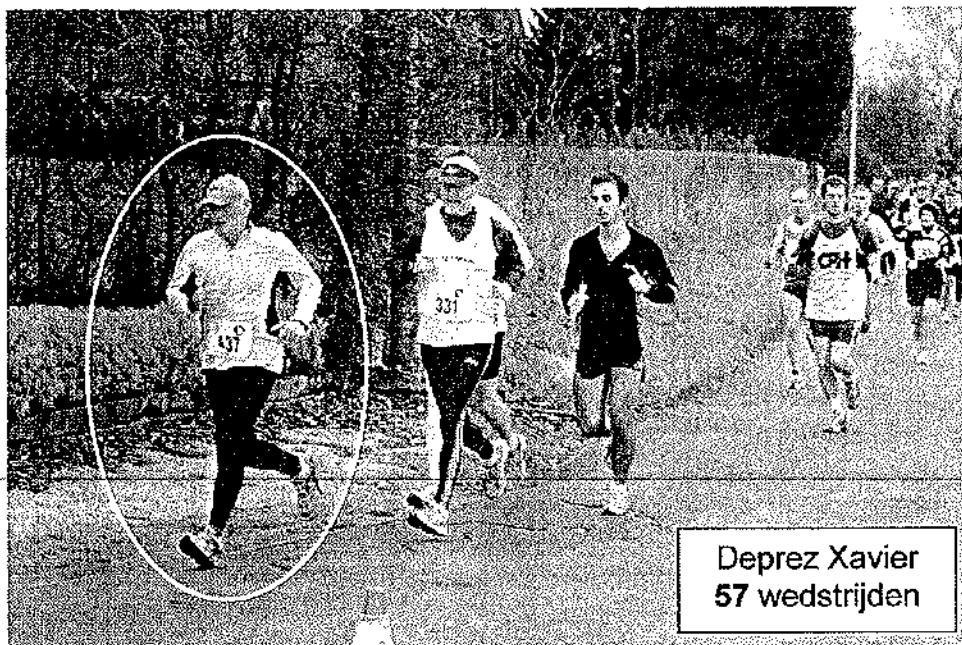
Volgend heerlijke rangschikking wil ik jullie toch bij het begin van 2007 niet onthouden. Minutieus werden alle wedstrijduitslagen van onze Gavertrimmers bijgehouden. Je kon ze iedere week aflezen op de site.

In het totaal zijn dat 736 resultaten voor onze club.

De rest lees je maar af op onderstaande tabel. Als je nog preciezer wil weten waar en wanneer geef je maar een seintje en het volledig excelblad wordt je toegemailed.

plaats			aantal wedstrijden in 2006		plaats		aantal wedstrijden in 2006
1	Deprez	Xavier	57	39	Debeurme	Lieven	7
2	Verhaeghe	Patrick	35	40	Naert	Marc	7
3	Debersaques	Pascal	32	41	Oosthuyse	Bart	7
4	Vandoorne	Franky	29	42	Huysentruyt	Inge	6
5	De Praitere	Guido	28	43	Soenens	Hubert	6
6	Schamelhout	Lode	25	44	Van Belleghem	Chris	5
7	Bossuyt	Bart	23	45	Verhaeghe	William	5
8	Cossement	Steven	22	46	Ryssaert	Philippe	4
9	Holvoet	Liane	22	47	Benoit	Lode	3
10	Lefever	Jan	21	48	Derijckere	Willy	3
11	Bekaert	Serge	18	49	Deprez	Jan	2
12	De Jode	Francis	18	50	Halsberghe	Brecht	2
13	Pauwels	Martin	18	51	Kerckhof	Eric	2
14	Vergauwe	Philippe	18	52	Libbrecht	Geert	2
15	Ollevier	Gilbert	17	53	Vandevijvere	Patricia	2
16	Creupelandt	Frederic	16	54	Decock	Andie	1
17	Vandekerkhove	Nadine	16	55	Huys	Frank	1
18	Verhulst	Rony	16	56	Schedin	Jan	1
19	Declercq	Wim	15	57	Vanhuyse	Herve	1
20	Vanlede	Ludovic	15	58	Verbauwhede	Christophe	1
21	Verheye	Linda	15	59	Verhulst	Franki	1
22	Andries	Paul	14	60	Bruneel	Nancy	1
23	Blondeel	Freddy	14	61	Kerckhof	Nancy	1
24	Debaveye	Jozef	14	62	Vandevijvere	Ann	1
25	Lagae	Philippe	14	63	Bonte	Filip	0
26	Verschaeve	Geert	13	64	Bossuyt	Frank	0
27	Melsens	Rita	12	65	Byttebier	Jan	0
28	Piccavet	Luc	12	66	Declerck	Daniël	0
29	Hubrecht	Koen	11	67	Degeyter	Frank	0
30	Van Enis	Philippe	11	68	Eeckhout	Veronique	0
31	Vandevyver	Geert	11	69	Ernalsteen	Sam	0
32	De Buck	Frank	10	70	Leroy	Jean Claude	0
33	Martens	Anja	10	71	Missiaen	Lieven	0
34	Van Nieuwenhove	Georges	10	72	Ottevaere	Noël	0
35	Christiaens	Johan	9	73	Vandenbergh	Willy	0
36	Dekeyser	Steeffan	8	74	Vanhooren	Patrick	0
37	Windels	Wim	8	75	Vanruymbeke	Dorien	0
38	Canniere	Stefaan	7	76	Viaene	Eric	0

EINDRANGSCHIKKING AANTAL WEDSTRIJDEN GELOPEN IN 2006



Warmtesteek. Een acuut falen van de thermoregulatiemechanismen leidt tot progressieve hyperthermie en warmtesteek. Dit is een medische urgentie en kan fataal zijn. Een warmtesteek komt meestal voor tijdens een lange wedstrijd wanneer een loper die door hitte uitgeput is, zich ertoe dwingt door te lopen. Hij stopt met zweten en de huid wordt warm en droog; de lichaamstemperatuur is meestal hoger dan 40,5° C. Koude rillingen, gedragsstoornissen, onwillekeurige bewegingen van de ledematen, convulsies, cyanose, braken, diarree en zelfs een fatale afloop kunnen voorkomen.

Het slachtoffer van een warmtesteek moet onmiddellijk naar een ziekenhuis worden vervoerd. Tijdens het wachten op een ziekenwagen dienen de medisch verantwoordelijken de loper in de schaduw te leggen, zijn kleren uit te trekken, zijn huid koel en vochtig te houden. Men kan zelfs ijs aanbrengen op het hoofd en de nek van het slachtoffer; een normale of half-normale zoutoplossing met 5 % glucose dient zo snel mogelijk intraveneus te worden toegediend. Deze maatregelen moeten worden voortgezet tijdens het transport naar het ziekenhuis.

Preventie. De aanpassing aan warm weer dient geleidelijk te gebeuren. Dit kan 10 dagen tot 6 weken duren, afhankelijk van individuele verschillen. Tijdens deze periode dient de loper de loopafstand te beperken; hij loopt bij voorkeur 's morgens of 's avonds in plaats van tijdens de warmste uren van de dag.

De loper dient lichtgekleurde, doorlaatbare kledij – *nooit een plastic jas* – te dragen en erop te letten dat de band van zijn short en de elastiek van zijn sokken niet te strak aanspannen. Een witte hoed met een rand of een klep is nuttig, zoals ook een natgemaakte sponshanddoek die gedurende een lange wedstrijd vochtig zal blijven.

Een loper moet vóór elke oefenwedstrijd en per 20 minuten of 4 kilometer tijdens de wedstrijd 170 tot 220 ml water drinken. Het is aangeraden om gewoon water te drinken.

Zouttabletten worden niet aanbevolen; de voorkeur gaat naar het voldoende zouten van de voeding.

Tijdens een lange-afstandswedstrijd dienen dezelfde preventieve maatregelen te worden toegepast, maar soms is er geen tijd voor acclimatisatie. In 1976 hadden veel lopers heel de winter, bij temperaturen net boven het vriespunt, getraind voor de Boston Marathon in april. In dat jaar bedroeg de temperatuur 40,5° C bij de start. Om hyperthermie te voorkomen, droegen de lopers witte hoofddeksels met ijs eronder en dronken ze grote hoeveelheden water tijdens de volle 42 kilometer.

Vóór de start van een wedstrijd bij warm weer moeten de organisatoren de lopers aanraden tegen een trager tempo te lopen dan gewoonlijk en dienen zij hun de eerste symptomen van een warmtesteek uit te leggen. Het medisch team dat bestaat uit artsen, verplegers en ziekenwagenpersoneel, dient een hitteslag te kunnen herkennen bij de lopers en elke loper die verdachte symptomen vertoont, uit de wedstrijd te verwijderen.

Reeds maanden vóór de wedstrijd moeten de wedstrijdorganisatoren en het medisch team nauw samenwerken om een verbinding tot stand te brengen tussen de controleposten en de behandelingszones. Zij moeten de hulp inroepen van andere gezondheidswerkers, zoals verplegers, voetverzorgers en trainers; en verzorgingszones voorzien zodat de ernstige problemen – cardiopulmonale problemen en warmte- of koudeletsels – kunnen worden behandeld in één zone en orthopedische problemen en voetproblemen in een andere. Er moet worden gezorgd voor een snel vervoer met ziekenwagens naar een nabijgelegen spoedgevallendienst en er moeten afspraken zijn gemaakt met de ziekenhuisstaf.

Koudeproblemen

Hoewel hypothermie slechts zelden voorkomt bij vrije-tijdslopers, kan ze ontstaan bij een lange-afstandsloper bij tegelijk koud, winderig en vochtig weer. Indien de lichaamstemperatuur van de loper onder

30° C daalt, ontstaan irrationeel gedrag, incoördinatie en verwardheid.

De loper met hypothermie reageert goed op opwarming, maar kan hypovolemisch zijn; dan zijn een snelle ziekenhuisopname en vochttoediening essentieel. Er wordt snel 300 ml Ringer lactaat-oplossing toegediend, gevolgd door 700 ml gespreid over 1 uur. Het toedienen van warme, bevochtigde zuurstof maakt ook deel uit van de ziekenhuisbehandeling.

Preventie. De loper dient verscheidene lagen warme kleding te dragen, afhankelijk van de individuele gevoeligheid voor koude, de temperatuur en de windsterkte. Bij zeer koud weer zijn warm ondergoed, een katoenen trui met hoge kraag, een nylon of «alleweer» looppak, handschoenen en een hoofddeksel dat nek en oren bedekt, essentieel. Naarmate de weersomstandigheden veranderen, kan een gedeelte van de kleding worden uitgedaan.

Loopschoenen met noppen of met een visgraatzool helpen de tractie op sneeuw beter te laten verlopen; geen enkele zool kan vat doen krijgen op ijs, wat de meest frequente oorzaak is van ongevallen. Een voldoende vochtinname is ook belangrijk. Aangezien er bij koud weer immers een belangrijk vochtverlies is, is een voldoende vochtinname ook belangrijk.

Hematurie

Inspanningsgebonden hematurie is een frequente, voorbijgaande en benigne aandoening. Deze hematurie is zelden macroscopisch.

In een groep van 50 artsen-lopers, die door Siegel en medewerkers werden bestudeerd naar aanleiding van de Boston Marathon, vertoonden 9 (18%) hematurie na de loopwedstrijd, waarvan 1 macroscopische hematurie. Of dit het gevolg is van een pseudo-nephritis of van een blaaustrauma, is niet bekend. Hematurie die meer dan 48 tot 72 uur persisteert, dient verder te worden onderzocht.

LOOPSCHOENEN

Een goed gemaakte loopschoen is één van de belangrijkste factoren bij het voorkomen en behandelen van loopletsels. Geen enkele schoen is ideaal voor alle lopers, en elk merk heeft zijn eigen karakteristieken. Het belangrijkste is dat de schoen goed past en comfortabel aanvoelt. Wanneer een loper de «juiste» schoen heeft gevonden, blijft hij beter bij dit model. Plaat 17 illustreert de kenmerken van een goede loopschoen.

Aanpassingen van de loopschoenen

De rigide holvoet en de letsels die eruit voortvloeien, kunnen gewoonlijk niet worden behandeld met een orthopedische correctie. In de plaats daarvan wordt de loopschoen zelf gewijzigd (plaat 18). Bij hielpijnt en gevolge van plantaire fasciitis of achilles-tendinitis bij een platvoet wordt een 2,5 cm hoge hielwig tussen de binnen- en middenzool van de schoenhiel geplaatst. Dit zorgt voor een betere schokdemping en een ontspannen achillespees en plantaire fascia bij het neerkomen op de hiel.

Een kantelbalkje van 0,6 cm dik (metatarsaal of Denver-balkje), dat vastgemaakt is aan de zool ter hoogte van de metatarsalen, verlicht de pijn van de metatarsaalkoppen (metatarsalgie). De voet van de loper kan over de metatarsalen kantelen zonder te buigen, waardoor de inflammatie kan afnemen.

Het laterale-compartimentsyndroom van de enkel vergt soms een wijziging van het bovenste deel van de schoen in combinatie met een steunzool. De hielsteun wordt rigider gemaakt en uitgebreid tot aan en rond de rand van de schoenopening.

Steunzolen

Steunzolen zijn hulpmiddelen die in de loopschoen worden geplaatst ter compensatie van biomechanische afwijkingen en voorkomen zodoende abnormale bewegingen van de voet en het onderbeen tijdens het lopen.

(plaat 19). Ongeveer één derde van de patiënten die wij in onze loopkliniek zien, krijgt steunzolen. Deze kunnen in de handel worden gekocht of in een orthopedisch laboratorium op maat worden gemaakt. In schoenwinkels en sportzaken zijn talrijke modellen verkrijgbaar. Wanneer de loper het orthopedisch hulpmiddel alleen nodig heeft tijdens de actieve fase van een kwetsuur, kan de arts zelf een tijdelijk middel maken uit zacht materiaal, zoals vilt of schuimrubber. Als daardoor de toestand van de loper verbetert, kan de arts de noodzaak overwegen om een blijvende steunzool voor te schrijven.

Voor blijvende correctie zal de arts een buigzame (leder of rubber), semirigide (rubber of plastic), of rigide (plastic) zool voorschrijven, die in een orthopedisch laboratorium wordt gemaakt op basis van een gipsvorm van de voet van de patiënt. Meestal worden er buigzame zolen voorgeschreven, maar een zeer mobiele voet vergt soms een rigide, plastic zool. Het laboratorium kan er stutjes op bevestigen (houten pinnen of kleine verheven zones) om de voet beter in evenwicht te houden.

Plaat 19 illustreert de techniek van het maken van de vorm. De loper zit neer met heup, knie en enkel in 90° flexie en met de voet op een voetbankje met een kussen. Alvorens het gips aan te brengen, zal de onderzoeker de voet in neutrale houding plaatsen door de talaire depressies te palperen, terwijl hij de voet van eversie naar inversie brengt (blz. 16), ofwel trekt hij eerst een lijn over de middellijn van de calcaneus. De arts moet het laboratorium laten weten welke methode hij heeft gebruikt.

Steunzolen worden het vaakst gebruikt ter correctie van de hyperpronatie en zijn dus van nut bij de behandeling van periostitis tibialis, chondromalacie en, soms, bursitis van de trochanter maior. Voetletsels in associatie met een voet in pronatie – metatarsalgie, laterale-compartmentssyndroom van de enkel – verbeteren ook na orthopedische correctie.

De arts moet steunzolen met de nodige voorzichtigheid voorschrijven. Veel kleine letsels worden het beste gecorrigeerd met eenvoudige maatregelen – verandering van

loopschoenen, oefeningen of een goedkope steunzool – veeleer dan met dure orthopedische hulpmiddelen.

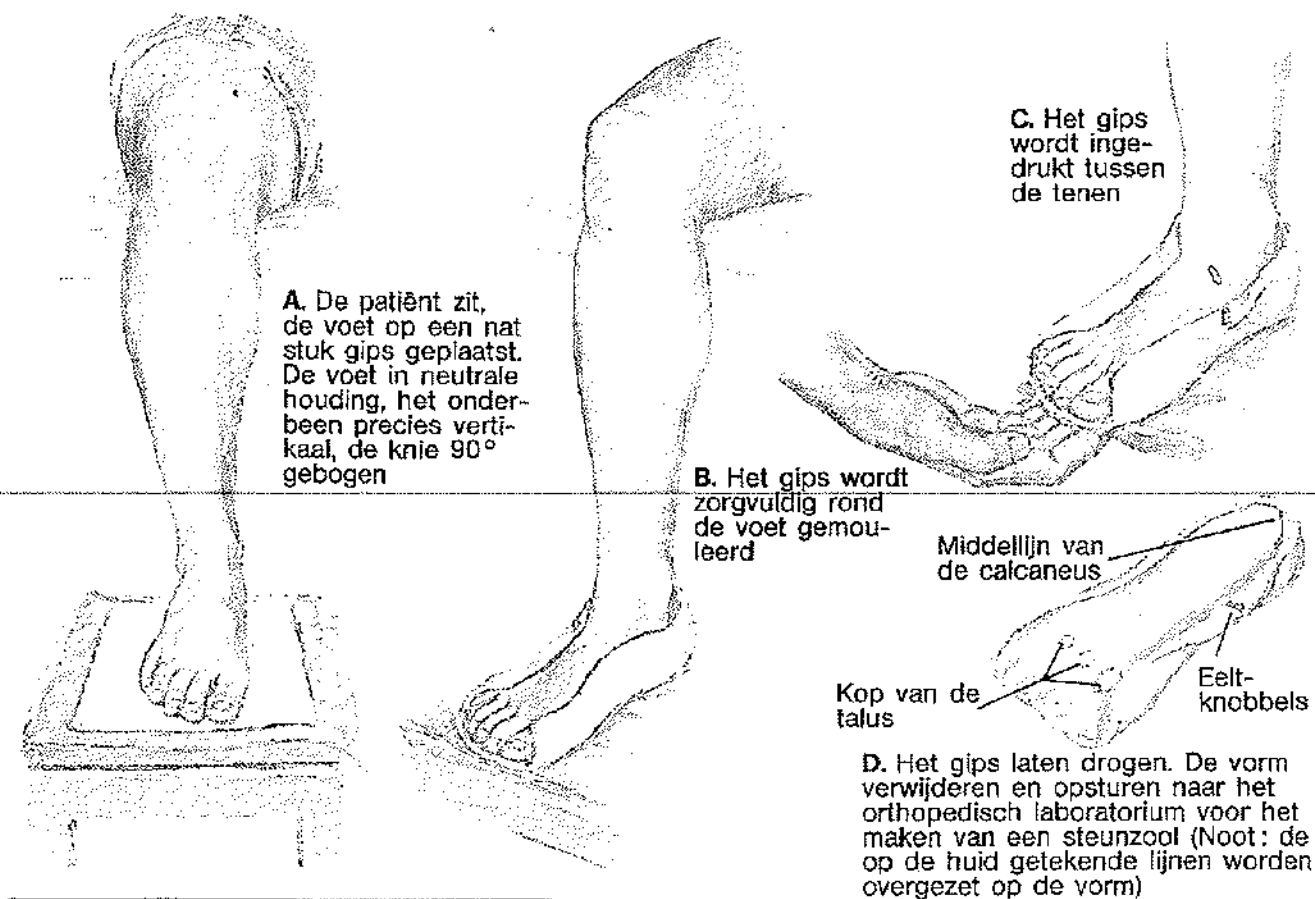
STARTEN MET LOPEN

De taak van de arts is niet alleen het diagnosticeren en behandelen van loopletsels, maar ook de patiënt advies te verstrekken om kwetsuren te voorkomen. Het beste ogenblik daartoe is, wanneer iemand start met lopen.

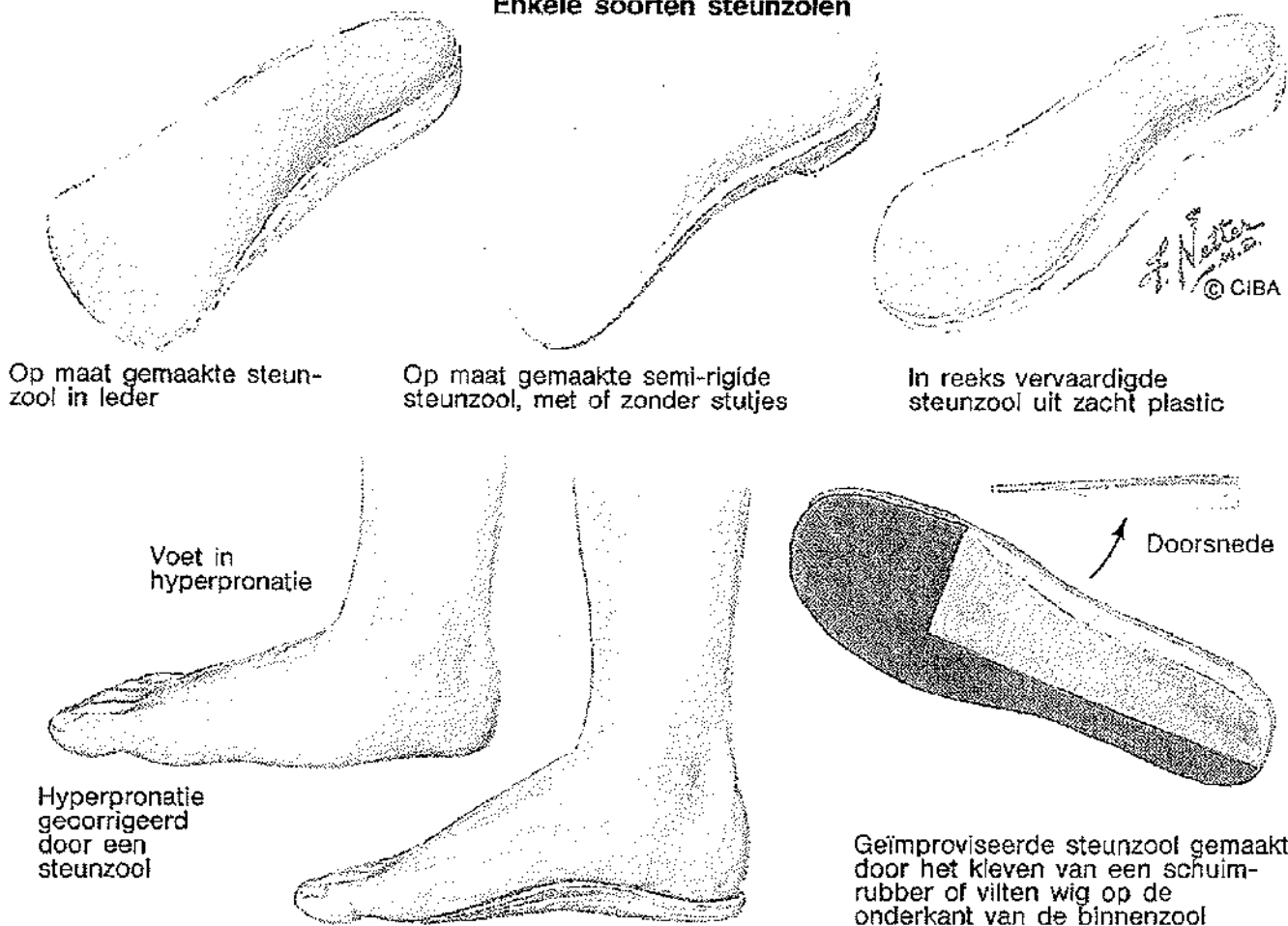
Alvorens met een loopprogramma te starten, moet een volwassene die een sedentair leven leidt, een lichamelijk onderzoek ondergaan ter opsporing van eventuele cardiovasculaire of orthopedische afwijkingen. Veel cardiologen raden een cyclo-ergometrisch onderzoek aan, vooral bij personen die een myocardinfarct hebben gehad of die werden geïdentificeerd als voorbeschikt voor coronaire lijden, daar lopen voor hen een groot risico op myocardinfarct of plotselinge dood inhoudt. Deze test geeft ons informatie over 1) het vermogen tot lichamelijke inspanning en 2) het voorkomen van abnormale reacties op inspanning, zoals angina pectoris, een niet-verhogende of dalende bloeddruk bij stijgende inspanning, onvoldoende aanpassing van de hartfrequentie, significante ventriculaire aritmieën en ischemische S-T segmentveranderingen.

Dit onderzoek zal uitwijzen of de patiënt mag lopen en, zo ja, richtlijnen geven volgens dewelke hij op een veilige en efficiënte manier kan lopen om een goede lichamelijke conditie te verkrijgen. De arts moet een patiënt met een lage lichamelijke inspanningscapaciteit of met een significant abnormale reactie op inspanning aanraden deel te nemen aan een begeleid hartrevalidatieprogramma om op een veilige wijze te trainen. *Lopen zonder toezicht kan bij deze personen ernstige myocardischemie of een -infarct veroorzaken.* Langdurige emotionele stress of vermoeidheid verhogen het risico.

Techniek van het voorschrijven van steunzolen



Enkele soorten steunzolen



Indien het onderzoek echter een normale inspanningscapaciteit en -tolerantie aangeeft, dan kan men veilig starten met een progressief loopprogramma' waarbij de graad van toezicht op klinische basis wordt bepaald. Een sedentair levende volwassene moet traag beginnen met een loopprogramma, en eerst wandelen (met loopschoenen aan) op een effen terrein. Wanneer hij 3 kilometer kan wandelen zonder overdreven vermoeidheid, mag hij afwisselend 100 m stappen en 100 m lopen, daarna geleidelijk de loopafstand opdrijven over een periode van 12 tot 18 weken totdat hij niet meer hoeft te stappen. Te veel en te snel willen doen kan leiden tot kwetsuren, tot desillusies en tot het verknoeien van een prettige en gezonde lichaams oefening.

De arts moet de beginnende loper informeren over de juiste loophouding (plaat 20) en een veilige loopafstand, rekening houdend met eventuele anatomische factoren die predisponeren tot kwetsuren. Een man van middelbare leeftijd met lichte gonartrose kan gemakkelijk 2 tot 3 kilometer drie of vier maal per week lopen. Indien hij meer loopt, zal hij last krijgen van pijn, zwelling en acute synovitis. Sommigen zullen naar andere sporten moeten overgaan.

SAMENVATTING VAN DE THERAPEUTISCHE EN PREVENTIEVE MAATREGELEN

De behandeling en de preventie van loopletsels zijn gebaseerd op conservatieve maatregelen. De gemeenschappelijke noemer bij de behandeling van alle loopletsels is *rust* of *vermindering van de loopafstand*, afhankelijk van de ernst en de duur van de symptomen. Daar veel letsels het rechtstreekse gevolg zijn van een verkeerde trainingsmethode, is *wijziging van het trainingsschema* van essentieel belang. Dit kan bestaan uit een verandering van het loopterrein, het vermijden van heuvels of van het lopen om de snelheid, meer opwarmingsoefeningen of een verandering van loopschoenen.

Een vroegtijdige behandeling is belangrijk en volstaat bij veel loopletsels. Zodra de loper ergens pijn voelt, moet hij ijsapplicaties toepassen totdat de huid rood kleurt en dan voorzichtige strekoefeningen uitvoeren. Later op de dag dient hij gedurende 15 tot 20 minuten *vochtige warmte* aan te brengen, gevolgd door strekoefeningen. Indien de symptomen na een paar dagen niet verdwijnen, dient hij een arts te raadplegen.

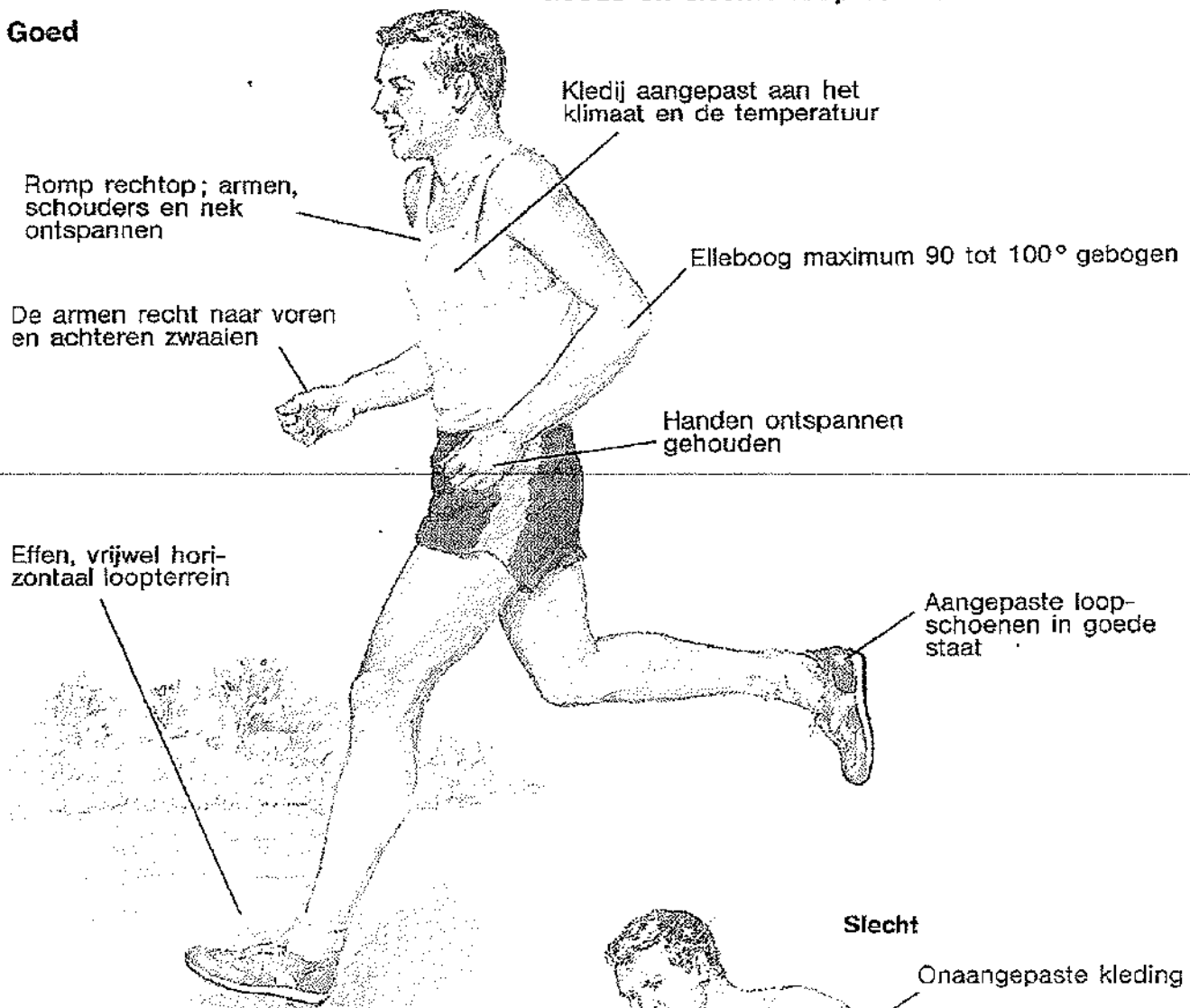
Strekoefeningen – traag en voorzichtig uitgevoerd – voorkomen en verlichten veel letsels. Ze dienen vóór, na en, zo nodig, tijdens het lopen te worden uitgevoerd om de dij, de kuit en de plantaire structuren soepel te houden. Wanneer een spieronevenwicht werd vastgesteld, dienen er *versterkende oefeningen* te worden voorgeschreven en gedemonstreerd. Ter versterking van de m. quadriceps bij knieschijfproblemen moeten progressieve weestandsoefeningen met gestrekte knie worden uitgevoerd, en voor de rug- en buikspieren moet men rechtkomen met gebogen knieën en buigoefeningen doen.

Steunzolen compenseren biomechanische onevenwichten die letsels veroorzaken. *Injecties van corticocoiden* zijn zelden nodig, behalve bij bursitis van de trochanter maior, maar *orale anti-inflammatoire geneesmiddelen*, zoals acetylsalicylzuur, worden vaak voorgeschreven. *Heelkundig ingrijpen* is zelden noodzakelijk bij loopletsels, tenzij eventueel bij een hardnekkige achillestendinitis of plantaire fasciitis en in het zeldzame geval van een inklemming van de mediale calcaneaire tak van de n. tibialis.

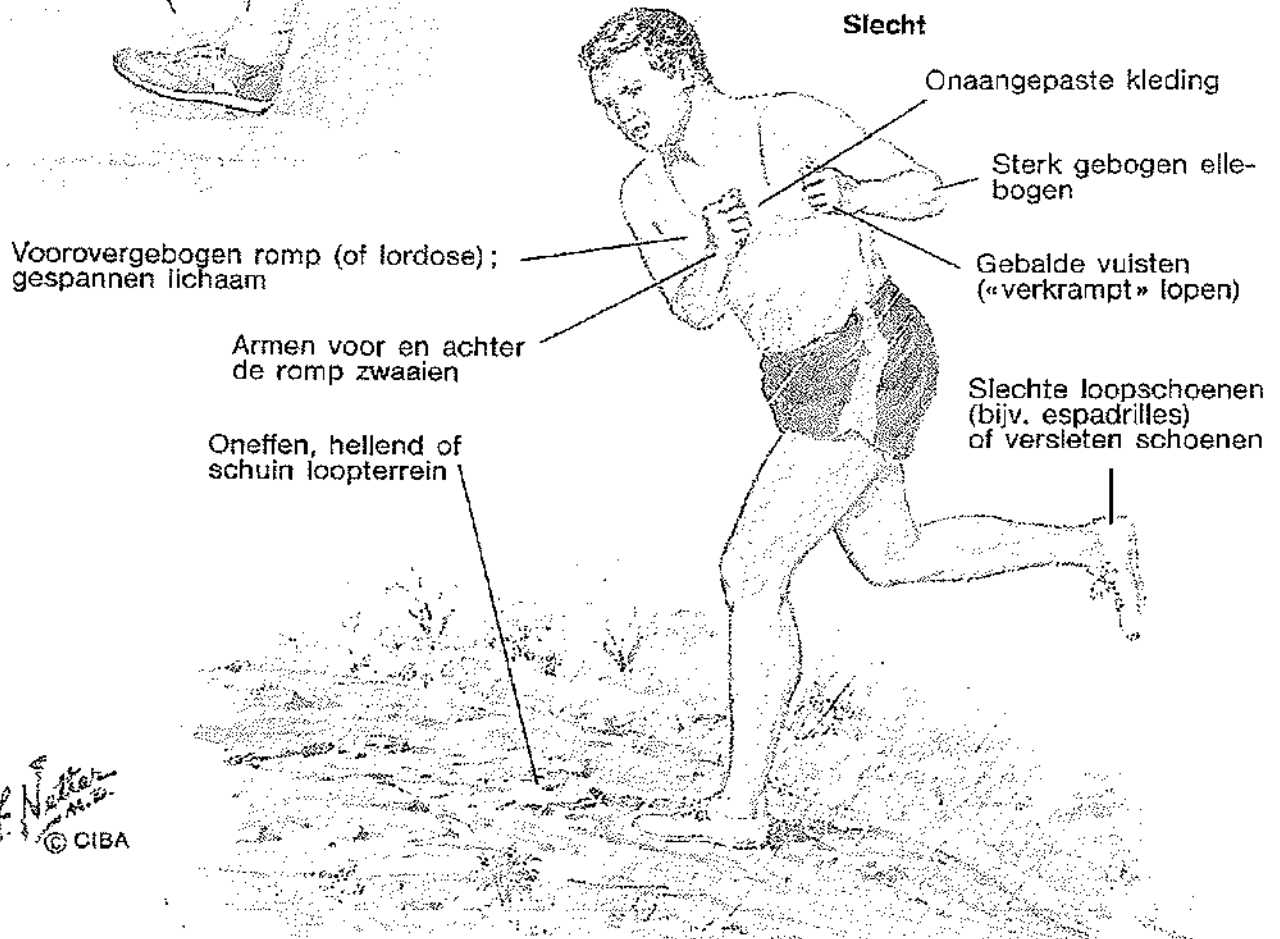
Wanneer de loper klachtenvrij blijft tijdens het wandelen of bij het uitvoeren van de dagelijkse activiteiten, mag hij geleidelijk herbeginnen met lopen. De eerste drie dagen mag hij slechts 500 meter langzaam lopen en de vierde dag dient hij te rusten. Hij mag zijn loopafstand per 3 dagen met 800 meter opdrijven, de vierde dag dient hij telkens te rusten. Wanneer hij 5 kilometer per dag heeft bereikt, mag hij geleidelijk zijn vroegere trainingsafstand en -snelheid hervatten.

Goede en slechte looptechniek

Goed



Slecht



UITSLAGEN - 2006 deel 3

26 december - Kerstcorrida Tielt

5,4 km (aank. 278)

103	De Jode Francis	0:24:41	13,126 km/h
247	Kerckhof Nancy	0:34:07	9,497 km/h
248	Vandevijvere Ann	0:34:10	9,483 km/h
262	Bruneel Nancy	0:35:46	9,059 km/h
263	Verheyne Linda	0:35:46	9,059 km/h

10 km (aank. 633)

115	Schamelhout Lode	0:40:12	14,927 km/h
136	Maes Werner	0:40:51	14,692 km/h

26 december - 29 ste San Silvestercross - Sint-Eloois Winkel

4,25 km (aank. 185)

57	Huysentruyt Inge	0:20:53	12,211 km/h
----	------------------	---------	-------------

8,5 km (aank. 420)

17	Creupelandt Frederic	0:30:22	16,795 km/h
49	Cossement Steven	0:32:29	15,700 km/h
62	Verhulst Rony	0:33:08	15,392 km/h
97	Christiaens Johan	0:34:25	14,818 km/h
152	Blondeel Freddy	0:36:07	14,121 km/h
166	Dekeyser Steefan	0:36:31	13,966 km/h
168	Verhaeghe Patrick	0:36:42	13,896 km/h
178	Debeurne Lieven	0:36:50	13,846 km/h
200	Piccavet Luc	0:37:48	13,492 km/h
202	Van Nieuwenhove Georges	0:38:04	13,398 km/h
226	Vandoorne Franky	0:38:36	13,212 km/h
262	Lagae Philippe	0:40:10	12,697 km/h

Opgave van Libbrecht Geert (kwetsuur)

17 december - Kerstcorrida Deerlijk

5 km (aank. 1396)

87	Oosthuysen Bart	0:19:44	15,201 km/h
92	De Praitere Guido	0:19:54	15,080 km/h
143	Dejode Francis	0:20:51	14,388 km/h
174	Jozef Debaveye	0:21:11	14,162 km/h
197	Vandoorne Franky	0:21:35	13,909 km/h
344	Holvoet Liane	0:23:43	12,655 km/h
675	Kerckhof Eric	0:27:08	11,057 km/h
760	Verheyne Linda	0:27:58	10,728 km/h
768	Vandevijvere Patricia	0:28:05	10,682 km/h
1181	Deryckere Willy	0:32:33	9,217 km/h

15 km (aank. 889)

38	Creupelandt Frederic	0:55:21	16,260 km/h
56	Lefever Jan	0:57:15	15,721 km/h
77	Cossement Steven	0:59:00	15,254 km/h
111	Van Belleghem Chris	1:00:45	14,815 km/h
113	Verhulst Rony	1:00:51	14,790 km/h
133	Hubrecht Koen	1:01:40	14,595 km/h
142	Libbrecht Geert	1:01:58	14,524 km/h
148	Vergauwe Philippe	1:02:06	14,493 km/h
163	Declercq Wim	1:02:43	14,350 km/h
168	Christiaens Johan	1:02:51	14,320 km/h
187	Blondeel Freddy	1:03:30	14,173 km/h
237	Verhaeghe Patrick	1:06:02	13,629 km/h
296	Van Nieuwenhove Georges	1:07:50	13,268 km/h
428	Lagae Philippe	1:12:12	12,465 km/h
662	Soenens Hubert	1:19:31	11,318 km/h
865	Vandekerckhove Nadine	1:40:10	8,985 km/h

3 december - 2de kerstloop - Waregem			4,35 km (aank. 81)
24	De Jode Francis	0:18:37	14,020 km/h
			9 km (aank. 220)
93	Schamelhout Lode	0:35:32	15,197 km/h
111	Hubrecht Koen	0:36:49	14,667 km/h
198	De Jode Francis	0:45:01	11,996 km/h
2 december - 19e Jogging de la Saint Nicolas - Herseaux			10,4 km (aank. 414)
27	Debersaques Pascal	0:39:18	15,878 km/h
41	Lefever Jan	0:40:10	15,535 km/h
47	Cossement Steven	0:40:22	15,458 km/h
91	Vergauwe Philippe	0:42:45	14,596 km/h
149	Deprez Xavier	0:45:53	13,600 km/h
150	Verhaeghe Patrick	0:45:57	13,580 km/h
205	Vandoorne Franky	0:47:37	13,105 km/h
25 november 2006 - 5de Jogging du Mont de l'Enclus - Orroir			10,3 km (aank. 363)
113	Deprez Xavier	0:46:13	13,372 km/h
129	Verhaeghe Patrick	0:46:59	13,154 km/h
19 november - La Rumoise - Rumes			9,25 km (aank. 561)
174	Deprez Xavier	0:39:24	14,086 km/h
183	Vandoorne Franky	0:39:35	14,021 km/h
198	Verhaeghe Patrick	0:40:15	13,789 km/h
18 november - Route 62 - Gistel			12 km (aank. 201)
77	Deprez Xavier	0:52:26	13,732 km/h
85	De Praitere Guido	0:52:58	13,593 km/h
11 november - 48ste Elfnovembercross - Marke			4,2 km (aank. 29) Masters +40
24	Deprez Jan	geen tijden	
			4,2 km (aank. 13) Masters +60
8	Ollevier Gilbert	geen tijden	
11 november - Halve marathon Deinze - Aalter			21 km (aank. 287)
18	Debersaques Pascal	1:22:21	15,370 km/h
63e Corridacross der Vlaanderen - Ronse			9,7 km (aank. 55)
47	Bossuyt Bart	0:45:51	12,694 km/h
11 november - Course du Souvenir - Ploegsteel			8 km (aank. 2735)
331	Van Enis Philippe	0:34:46	13,806 km/h
385	Pauwels Martin	0:36:14	13,247 km/h
580	Libbrecht Geert	0:37:54	12,665 km/h
2322	Vandekerckhove Nadine	0:51:28	9,326 km/h
			21 km (aank. 1880)
45	Vanlede Ludovic	1:17:29	16,262 km/h
146	Verhulst Rony	1:24:56	14,835 km/h
221	Cossement Steven	1:27:56	14,329 km/h
264	Van Belleghem Chris	1:28:58	14,163 km/h
327	Vergauwe Philippe	1:30:46	13,882 km/h
439	Oosthuysen Bart	1:33:54	13,419 km/h
449	Verhaeghe William	1:34:11	13,378 km/h
486	Dekeyser Steefan	1:34:50	13,286 km/h
504	Rijssaert Philippe	1:35:07	13,247 km/h
511	Christiaens Johan	1:35:12	13,235 km/h
614	Van Nieuwenhove Georges	1:37:29	12,925 km/h
1515	Hubert Soenens	1:55:53	10,873 km/h

11 november - Mont de la Trinité - Kain			12,7 km (aank. 730)
62	Lefever Jan	0:50:02	15,230 km/h
196	Deprez Xavier	0:55:42	13,680 km/h
224	Verhaeghe Patrick	0:56:44	13,431 km/h
227	Vandoorne Franky	0:58:36	13,003 km/h
291	Debaveye Jozef	0:59:08	12,886 km/h
5 november - Jongerencross Waregem			4.000 m (aank. 32) Heren +30
7	Debersaques Pascal		4.000 m (aank. 16) Heren +60
11	Ollevier Gilbert	Geen tijdopname	
4 november - Piet Spruit Memorial loop - Terneuzen NL			14 km (aank. 58)
1	Vanlede Ludovic	0:52:31	15,995 km/h
1 november - Les foulées Armentières in Armentières (Fr)			10 km (aank. 106)
72	Vandoorne Franky	0:45:05	13,309 km/h
29 oktober - Herfstcross Dapalo - Moorslede			6 km (aank. 17)
11	Ollevier Gilbert	geen tijdsopname	
29 oktober - Cross de masse de la rusta Gaurain-Ramecroix			9,5 km (aank. 370)
89	Deprez Xavier	0:40:35	14,045 km/h
107	Verhaeghe Patrick	0:41:36	13,702 km/h
110	Vandoorne Franky	0:41:41	13,675 km/h
29 oktober - Marathon Etten-Leur			42,195 km (aank. 214)
193	Philippe Lagae	4:22:28	9,646 km/h
25 oktober - 23è foulées de l'EPSM Lille-Metropole			10 km (aank. 70)
21	Deprez Xavier	0:42:52	13,997 km/h
22 oktober - 30ste massacross van Olsene			5,8 km (aank. 50) j. en m. +35j
37	Deprez Xavier	0:24:45	14,061 km/h
21 oktober - Massajogging Oostende			10 km (aank. 301)
176	Pauwels Martin	0:46:50	12,811 km/h
21 oktober - Natuurloop - Lier			16,090 km (aank. 186)
10	Lefever Jan	1:02:34	15,430 km/h
141	Lagae Philippe	1:23:50	11,516 km/h
21 oktober - Käthe Kollwitz Vredesloop Ieper			10 km (aank. 131)
13	Debersaques Pascal	0:35:12	17,045 km/h
32	Windels Wim	0:38:35	15,551 km/h
68	Piccavet Luc	0:42:14	14,207 km/h
21 oktober - Appelgaardloop 1/2 marathon - Terneuzen			21,1 km (aank. 38)
2	Vanlede Ludovic	1:15:44	16,717 km/h
21 oktober - Appelgaardloop 1/2 marathon - Terneuzen			10,95 km (aank. 450)
154	Deprez Xavier	0:48:07	13,654 km/h
167	Verhaeghe Patrick	0:49:08	13,372 km/h
216	Vandoorne Franky	0:51:19	12,803 km/h

15 oktober - 20 km van Parijs**20 km (aank. 18.751)**

506	Verschaeve Geert	1:21:45	14,679 km/h
579	Verhulst Rony	1:22:36	14,528 km/h
1594	Oosthuyse Bart	1:28:50	13,508 km/h
3786	Debeurme Lieven	1:36:13	12,472 km/h
4899	Huysentruyt Inge	1:38:50	12,142 km/h
17759	Huys Frank	2:15:13	8,875 km/h

15 oktober - Les Boucles Tourquennoises - Tourcoing**10 km (aank. 623)**

237	Deprez Xavier	0:43:12	13,889 km/h
295	Vandoorne Franky	0:45:00	13,333 km/h

13 oktober - La course des Kepis - Cysoing**10 km (aank. 341)**

92	Deprez Xavier	0:44:17	13,549 km/h
----	---------------	---------	-------------

14 oktober - Marathon de Beloeil**42,195 km (aank. 90)**

12	Vergauwe Philippe	3:10:20	13,301 km/h
----	-------------------	---------	-------------

14 oktober - Jogging du Bosquet - Moeskroen**8 km (aank. 23)**

9	Deprez Xavier	0:33:10	14,472 km/h
11	Verhaeghe Patrick	0:33:26	14,357 km/h

16 km (aank. 28)

2	Vanlede Ludovic	0:57:45	16,623 km/h
---	-----------------	---------	-------------

7 oktober - Jogging du Foyer - Roucourt**9,82 km (aank. 353)**

227	Martens Anja	0:49:13	11,972 km/h
-----	--------------	---------	-------------



WEDSTRIJDEN JANUARI-FEBRUARI-MAART-APRIL

opgelet soms is de juiste datum nog niet gekend (schuin gedrukt !)

06-01-07	18e Nieuwjaarscorrida Lombardsijde (13u30 en 14u30)	5 km- 10 km
13-01-07	13de Leopoldsloop Watervliet (14u , 6 en 12km om 14u15)	6 - 12 - 21 km
14-01-07	10de Dirk Martenscorrida Aalst (16u30 , jeugd vanaf 13u45)	12 km
14-01-07	6de Louis Persoons Memorial Marathon 10u-11u	42,195 km-21,0975 km
27-01-07	Ascension du Mont Kemmel Nieuwkerke	8,5 km
03-02-07	Le Calvaire du Raven Nieuwkerke (0033320777761)	10 km
04-02-07	45ste Corrida van 't Sas Slijkens Oostende (10u20 , jeugd 10u)	7 km
04-02-07	Loop Landelijke Gilde Ursel 15u	5-10-15km
10-02-07	Circuit des chapelles Velaine (069859187)	10,4 km
11-02-07	29ste Parkloop 2006 VAD Dadizele (eerste start om 14u)	1,700 - 2,550 - 4,250 km
11-02-07	Clubwedstrijd Tiegem - Harelbeke 8u	14,580 km
17-02-07	14de Leopoldsloop Watervliet 14 u - 14u15 (6km-12km)	27 km
18-02-07	33ste Veldloop Beveren-Leie (056724208)	vanaf 200m tot 4km
18-02-07	10 km d'Herseaux (056484542)	10 km
24-02-07	Jogging du Printemps Bury (069775102)	10,2 km
04-03-07	14e Oostende - Brugge ten miles (11u)	16,1 km
10-03-07	3de Lenteloop Oudenburg 16u (jeugd vanaf 14u30)	5 - 10,5 km
12-03-06	Volkscross Beveren-Leie (14u) (056/326371)	4 km
17-03-07	4e Eernegemse kasseilooop 15 (jeugd vanaf 13u45')	9,2 km
18-03-07	6de Hermesloop Oostende (15u - jeugd vanaf 14.15u)	6 (d)- 12 km (h)
18-03-07	Halve marathon Sluis 13u05	21,1km
24-03-07	11e Bruggenloop Torhout 14u45' - 15u30' (jeugd vanaf 13u45')	5,2 - 8,9 - 12,5 km
25-03-06	La Gallo-Romaine Blicquy 15u	12km
25-03-07	5de Damme-Brugge-Damme (15u15' , jeugd vanaf 14u)	4 - 9 km
31-03-07	21ste Brigandsloop Ingelmunster (14u15 - 15u - jeugd v.a.14u)	3,2 - 6,4 - 12,8 km
31-03-07	Strand en Duinenloop Oostduinkerke (15u00' ,jeugd vanaf 14u)	5 - 14,7 km
07-04-07	4de Wijkloop Hazegras Oostende 14u (d)-15u (h)	7,5 (d) - 10 km (h)
09-04-07	10e Prestoloop Ichtegem 15u15 - 16u (jeugd vanaf 14u30')	5,4 - 10,5 km
14-04-07	24ste Dwars door Wervik (15u45' , jeugd vanaf 14u)	3,4 - 6,8 - 13,6 km
21-04-07	18de Eurojogging Harelbeke 14u30-15u	4km-12km
22-04-06	5de No limit team run Avelgem (afllossingswedstrijd) 19u30'	21 km
22-04-06	13e Lakosta halve marathon Kortemark-Langemark (14u40')	21,1 km
22-04-07	25ste Sparregalmse Volkslopen (15u30' , jog.15u , jeugd 14u45')	2 - 6 - 21,1 km
22-04-07	10de Sint Jansloop Oostende (15u , jeugd vanaf 14u15')	9,7 km
22-04-07	22ste Antwerp 10 miles + Antwerp marathon 14u15 (d)-15u (d+h)	5km-16,094 km-42,195km
28-04-06	1ste Dwars over de Mandel Roeselare 19u (jeugd vanaf 18u)	3,3 - 10 km
28-04-06	16de Body-Fit Run Bavikhove (20u , jeugd vanaf 18u15')	3,5 - 7 - 10,5 km
28-04-06	2de Running center Brugge trappenloop 18u30' - 18u45'	9 km
28-04-07	16de Vullaertloop Oedelem (15u , jogging 14u30' jeugd 13u40')	3km jogging - 12 km
30-04-06	3de ING Brussels Ekiden 11u45' - 13u (Kidsrun 1 km om 11u45')	5 - 42,195 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



MADERNA TEXTILES bvba

TEXTIELGARENS

Luc Piccavet
Kortrijkstraat 79
8550 Zwevegem
056 20 51 62

ARGENTA NIC MESSELY

Stasegemdorp 23 bus 1
8530 Harelbeke
056 72 99 44

BAERT JUWELEN

Gentsestraat 88
8530 Harelbeke
056 71 38 66

DUC DE BRABANT

Gentsestraat 1
8530 Harelbeke
056 70 10 11

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