



Kasteellopers Clubblad

Driemaandelijks



April - Mei - Juni 2012



BIERHANDEL

Willems & Zoon

BVBA

Leopoldstraat 26 - 2280 Grobbendonk
meer dan 400 soorten bier

Tel.: 014 51 17 74
Fax: 014 51 83 99
B.T.W. 447.384.982

Open: MA-VRIJ: 8.30-19.00 U
ZA 8.30-18.00 U
Zon- en Feestdagen Gesloten



ABG groep

VERZEKERINGEN & BANK

Markt 8 2290 Vorselaar

BVBA Olieslagers & Broeckx

Markt 8 – 2290 VORSELAAR

Telefoon: 014/513507 – Fax: 014/502410

E-mail: dirk.olieslagers.11117@axa-bank.be

Voorwoord -----	4
Activiteitenkalender -----	4
Biermarathon / Monumentenloop -	5
Wist je dat? -----	6
Uitslagen -----	7
criterium 2011 -----	9
Loopkalender en criterium 2012 --	10
Marathon Antwerpen -----	12
Cho Oyu -----	13
Op zoek naar Stijn Jacobs -----	17
Wedstrijdinfo mei -----	19
Wedstrijdinfo juni -----	21
Wedstrijdinfo juli -----	23
Wedstrijdinfo augustus -----	24
Uit de pers geknipt -----	25
Contactpersonen en gegevens -----	27
Lidmaatschap -----	27
Verhuisd? -----	27



Voorwoord.

Beste clubgenoten,

Tenzij je de voorbij maanden in Patagonië of Siberië hebt verbleven, weet je ongetwijfeld dat op zondag 16 september onze 17de Monumentenloop en tevens de 3de marathon wordt georganiseerd. De laatste weken kregen we als club wat dat betreft heel wat media-aandacht. Enigszins terecht, want dit jaar voegen we er een "speciale" dimensie aan toe, namelijk de eerste echte biermarathon, met degustatie onderweg. Onze reputatie als goed organisator in-dachtig, zijn we al van eind vorig jaar met de voorbereiding bezig. We rekenen op de medewerking van ALLE clubleden om een geslaagd evenement neer te zetten.

Op de helperslijst ontbreken momenteel een massa helpende handen, en dat verontrust enigszins, want zonder voldoende hulp kunnen we het zaakje wel opdoeken. Gelukkig kunnen we rekenen op een schare "trouwe" helpers, maar graag verwelkomen we nieuwe gezichten, want vele handen maken het werk licht en zorgen voor een billijke verdeling van de taken. Om jezelf, én de organisatie een gerust en goed gevoel te geven, durf ik vragen om Uw engagement en dit snel kenbaar te maken aan onze bestuursleden.

Met oprechte dank en sportieve groeten,
Je voorzitter,



Activiteitenkalender

zondag 26 augustus: ontbijtjogging. Lopen 8 uur, ontbijt 9.30 uur.

zondag 16 september 2012: Bier- Monumentenmarathon / Monumentenloop. Vanaf 11 uur.

vrijdag 5 oktober 2012: jaarlijkse algemene vergadering. Programma: 19 uur ledenvergadering. 20.30 uur Urbain Lenaerts vertelt.

vrijdag 9 november 2012: Gezellig samenzijn.

zaterdag 19 januari 2013: ledenfeest.

Biermarathon en Monumentenloop zondag 16 september 2012.

Graag doen we een oproep voor helpende handen voor onze marathon/Monumentenloop.

We kunnen gebruiken:
Seingevers.

Mensen in de zaal (garçons/ toogpersoneel).

Mensen aan de inschrijvingen.
Parcours bouwers onderweg en aan de aankomst / start.

Mensen voor de prijsuitreiking.

Coördinatie en helpende handen aan de start/ finishzone.

Helpers aan de bevoorradingsposten.

1 assistent voor de speaker (gsm opnemen en namen / nummers doorgeven, administratie en nummers opzoeken tijdens de wedstrijden).

Om onze organisatie geslaagd te noemen kunnen we niet zonder

jullie ! Daarom al reeds een warme oproep voor zondag 16 september 2012 !!

Het zal weer een hoogdag worden voor de Kasteellopers en de Vorselaarse sportgeschiedenis .

Indien u al wil genoteerd staan als helper : dan graag naam en functie doorgeven aan dvissers@skynet.be

Alvast onze zeer grote dank namens het bestuur Kasteellopers vzw



K

A

P

S

A

L

O

N

“AN”



Enkel op afspraak

014/51.62.52

**Groenstraat 19
2290 Vorselaar**

Wist je dat.

Kardinaalsjogging Vorselaar vrijdag 29 juni 2012.

De leden van de Kasteellopers krijgen korting bij de inschrijvingen wanneer ze duidelijk melden dat ze lid zijn van onze club. Bij het overschrijden van de finish zal elk aangekomen Kasteellopers lid een drankbonnetje aangeboden krijgen van het bestuur van onze club.

De Schakel 2012.

De laatste zondag van augustus vind traditioneel in onze contreien de fietshappening "de Schakel" plaats. We zijn nog op zoek naar enkele mensen die willen helpen aan de bevoorrading in Vorselaar. Vrijwilligers kunnen zich opgeven bij onze voorzitter, René Jacobs via 014.51.66.13. Alvast dank !

Ziekenfondsen ondersteunen gezonde beweging. De ziekenfondsen komen daarom tegemoet in het lidmaatschap van een sportclub. Afhankelijk van het ziekenfonds wordt het **lidgeld van de Kasteellopers geheel of gedeeltelijk terugbetaald.**

Wat moet je doen om terugbetaling van uw lidgeld via uw ziekenfonds te bekomen?

Haal of download het aanvraagformulier bij uw ziekenfonds. Dit formulier vul je deels zelf in en laat ge deels invullen door de voorzitter van onze club. Na indiening van het formulier bij

uw ziekenfonds zorgt dit voor terugbetaling.

De **tekening** op de **achtercover** is van de hand van Louis Hufkens. **Foto's in deze editie** werden onder andere aangeleverd door Marcel Leyssen, André Verlinden en Luc Van Doninck.

Maarten Van der Donck zorgde voor een schitterende prestatie in de marathon van Antwerpen. Hij eindigde als 7de. Hij was zeer tevreden over z'n wedstrijd en over z'n plaats. Alleen over z'n tijd was hij ontgoocheld, maar beter zat er gewoon niet in: er stond heel veel wind en hij stond er praktisch de ganse marathon alleen voor. Op twee kilometer van het einde werd hij dan nog even verkeerd gestuurd waardoor hij een plaats verloor.

Ferre Geerts realiseerde in de marathon van Lier (25 maart) een knappe tijd. Hij finishte in 3u22. **Jef Van Rooy** liep op 15 april de marathon van Rotterdam in 3u12. Proficiat allebei!

Gunter Geens liep in oktober in de marathon van Amsterdam een toptijd (2u23). Kort daarna kreeg hij een knieblesure en moest hij zelfs een operatie ondergaan. Sinds enkele weken is hij terug aan het lopen. Veel succes in de verdere opbouw Gunter!

Rudy De Pauw was er een tijdje tussenuit met een blessure. Gelukkig is hij ook terug aan het trainen.

In maart werd er in **Lier** een **leerkrachtenloop** georganiseerd. **Nele Jacobs won de damesreeks, Stijn was de beste bij de heren.** De nacht na de wedstrijd kreeg Nele hevige buikpijn. Toen ze de volgende morgen een dokter raadpleegde, werd ze met spoed opgenomen in het ziekenhuis om de appendix te laten verwijderen. Ondertussen heeft ze de loopactiviteiten kunnen hervatten.

Op zondag 11 maart nam **Stijn Jacobs** deel aan het **BK veldlopen in Oostende**. Hij eindigde als 89ste in de korte veldloop. Stijn miste nog geen enkel BK cross bij de seniors, het was al zijn 15de deelname.

Stijn Jacobs en Tom Van Gestel namen deel aan de **winterduathlon in Lille**. In de reeks voor duo's eindigden ze 3de (Stijn) en 5de (Tom).

Op woensdag 30 mei (om 19u) is er in Lille een recreatieve natuurloop. De start is aan de atletiekpiste (op sportcentrum Balsakker) en er is keuze uit 5 km en 10 km.

De inschrijvingen voor onze Monumentenloop en marathon via onze website zijn geopend.



Uitslagen.

* (aantal deelnemers = opgenomen in uitslag)

Za 15 februari 2012: Leerkrachtenlp Lichtaart

3,5 km dames (16 deelnemers):

1. Anneleen Geluykens		15'22"
3. Nele Jacobs		16'23"
15. Martine Mols		23'10"
16. Chris Van Look		23'11"

7 km heren (44 deelnemers):

2. Stijn Jacobs	27'09"
15. Eddy Van De Pol	31'57"
16. Guy Vancampenhout	32'37"
21. Herman De Sobrie	33'13"
33. André Verlinden	38'39"
41. Marc Van Look	46'30"

8,5 km (61 deelnemers):

31. Nele Jacobs 43'04"



12,7 km (49 deelnemers):

13. Dirk Covent 58'17"
15. Guy Vancampenhout 59'02"
34. Luc Mols 1u06'23"



Zo 11 maart 2012: Flitsrun Averbode

4 km (153 deelnemers):

129. Marc Van Look	24'07"
139. Chris Van Look	25'39"

8 km (207 deelnemers):

73. Nele Jacobs	37'11"
91. Robin Leysen	38'22"
147. Josée Bertels	42'40"

12 km (193 deelnemers):

59. Eddy Van de Pol	54'23"
134. Jeff Laenen	1u00'12"

Halve marathon (95 deelnemers):

5. Maarten Van der Donck 1u14'05"
29. Jef Van Rooy 1u26'03"
85. Herman De Sobrie 1u46'47"
89. Monik Van Look 1u53'39"

Zo 11 maart 2012: KWB jogging St Jozef Olen

4,3 km (80 deelnemers):

29. Dries Jacobs	20'30"
30. Robin Leysen	20'36"
38. Josée Bertels	22'04"
66. Marc Van Look	26'19"
76. Chris Van Look	28'09"



Zo 25 maart 2012: Marathon LierMarathon (459) Belgisch en Provinciaal kamp.:

135. Ferre Geerts (19e senior)	3u22'38"
292. Herman De Sobrie (6e M60)	3u50'32"
419. Monik Van Look (8e V50)	4u24'52"
448. Louis Hufkens (19e M60)	4u44'36"

10 mijl (472 deelnemers):

38. Jef Van Rooy	1u05'03"
108. Eddy Van de Pol	1u12'15"
134. Dirk Covent	1u14'35"
249. Jeff Laenen	1u23'21"
255. Marc Van Tendeloo	1u23'37"
443. Marc Van Look	1u43'20"

Za 31 maart 2012: Lentejogging Reet8,045 km (69 deelnemers):

2. Stijn Jacobs	29'14"
29. Guy Vancampenhout	36'13"
44. Robin Leysen	39'07"
66. Marc Van Look	50'29"

13,155 km (97 deelnemers):

44. Eddy Van de Pol	1u01'30"
---------------------	----------

Za 7 april 2012: Paascross NijlenMasters Dames (24 deelnemers):

12. Josée Bertels
21. Chris Van Look

Masters Heren (46 deelnemers):

10. Eric Glassée
17. Rene Jacobs
26. Herman De Sobrie
27. Marc Van Tendeloo
44. Marc Van Look

Seniors Dames (11 deelnemers):

2. Anneleen Geluykens
6. Nele Jacobs

Seniors Heren (19 deelnemers):

3. Tom Van Gestel
4. Stijn Jacobs
14. Erwin Coopmans
16. Eric Glassée
17. Robin Leysen
18. Dries Jacobs

Ma 9 april 2012: Paasjogging Olmen3,92 km (114 deelnemers):

45. Monik Van Look	20'08"
73. Mark Van Look	23'49"
81. Chris Van Look	24'56"

7,82 km (146 deelnemers):

44. André Nelis	37'41"
70. Nele Jacobs	41'21"

11,71 km (108 deelnemers):

36. Rudi De Pauw	54'37"
45. Robin Leysen	56'30"
69. Josée Bertels	1u00'34"
71. Herman De Sobrie	1u01'00"

15,6 km (35 deelnemers):

7. Rene Jacobs	1u10'43"
----------------	----------

Zo 22 april 2012: Antwerp 10 miles10 miles (18045 deelnemers):

426. Dirk Vissers	1u05'13"
703. Eddy Van de Pol	1u08'06"
5789. Luc Mols	1u25'13"
10910. Carine Dekkers	1u35'38"
17289. Penny Lievens	1u58'20"
17291. Christy Lievens	1u58'21"

marathon (1599 deelnemers):

7. Maarten Van der Donck	2u39'11"
49. Garry Op de Beek	2u57'41"

CRITERIUM 2011.

De Flitsrun (11 maart in Averbode) en de Paascross (7 april te Nijlen) waren de laatste lopen van ons loopcriterium 2011. Liefst 58 leden namen aan 1 of meerdere organisaties deel. Proficiat allemaal! Onderstaande deelnemers lieten zich minstens 5 keer opmerken en mogen binnenkort een bedrag op hun rekening verwachten als beloning. Een dubbele proficiat voor hen!!

19 deelnames:	Robin Leysen
18 deelnames:	Marc Van Look
17 deelnames:	Nele Jacobs
16 deelnames:	Chris Van Look
15 deelnames:	Josée Bertels, Stijn Jacobs
14 deelnames:	Luc Van Doninck, Marc Van Tendeloo
12 deelnames:	Monik Van Look, Herman De Sobrie
11 deelnames:	Jef Van Rooy, Erwin Coopmans
10 deelnames:	André Verlinden, René Jacobs
9 deelnames:	Jeff Laenen, Guy Vancampenhout
8 deelnames:	Diane Nuyts
7 deelnames:	Dirk Covent
6 deelnames:	Eddy Van De Pol, Kristof Van Rooy
5 deelnames:	Maarten Van der Donck, Roel Jacobs



Zondag & Maandag gesloten
Di - Woe - Do - Vrij
10u - 12u & 13u30 - 18u30
Zaterdag
09u30 - 17u30

Analyses van uw loopstijl.
Advies en aangepaste loopschoenen.
Aanpassingen en correcties van
sportsteunzolen bij sportblessures.
Eigen atelier.
Sportieve en technische outfits.

Lichtaartseweg 49 2200 Herentals

info@runwalk.be
Tel : 014700004
www.runwalk.be

Loopkalender en CRITERIUM 2012.

- * In de loopkalender 2012 werden 20 organisaties opgenomen. In vergelijking met vorig jaar zijn er 7 wijzigingen.
- * Het is de bedoeling om ons op deze joggings duidelijk te laten zien. Dus we verwachten er een groot aantal Kasteellopers om onze kleuren te tonen.
- * Elke deelname wordt beloond met € 1.
- * Kasteellopers moeten aan volgende 4 voorwaarden voldoen om recht te hebben op de beloning:

- 1) lidgeld betaald hebben
- 2) in clubkledij gelopen hebben (singlet of T-shirt of singlet van onze marathon)
- 3) afstand uitgelopen hebben en in de uitslag opgenomen zijn
- 4) deelgenomen hebben aan minstens 5 organisaties uit de loopkalender

Iedereen is natuurlijk vrij om zijn loopkledij te kiezen, maar weet dat er voor joggings die niet in clubkledij worden gelopen er ook geen beloning wordt uitbetaald. Door ons als Kasteelloper kenbaar te maken op joggings en wedstrijden trachten we andere clubs naar onze organisaties te krijgen.

- * De uitslagen worden door Stijn Jacobs verzameld en gecontroleerd.
- * De uitslagen worden telkens vermeld in het ledenblad.
- * Wie tekortkomingen of fouten ontdekt in de uitslagen in het ledenblad, meldt dit aan Stijn. Hij kijkt de uitslag na en zorgt voor de rechtzetting in het volgende ledenblad.
- * Per organisatie kan men slechts 1 maal € 1 verdienen.
Vb: wie bij de Cross der Jongeren zowel de 4 km als 8 km volbrengt, krijgt daarvoor slechts € 1
- * De uitbetaling van de loopkalender 2012 gebeurt in mei 2013 op uw rekeningnummer.
- * Volgende organisaties werden opgenomen in de loopkalender 2012:

datum	wedstrijd	afstanden	startuur	prijs
zo 6 mei 2012	Wortel: 1 ^{ste} AVN Ochtendjogging	5 / 10 / 15 km	9 - 10u30	€ 5
vrij 11 mei	Tongerlo: Dwars door de abdij	4 / 8 / 12 km	19u30	€ 5
vrij 18 mei	Hallaar: 13 ^{de} Averegtenjogging	5 / 10 / 15 km	19u45	€ 6
vrij 25 mei	Natuurloop Herenthout – Berlaar	6,1 / 14,1 km	19u30	€ 8
zo 17 juni	Tielen: 28 ^{ste} Herentals – Tielen	6 / 14,6 km	12u50	€ 7
vrij 29 juni	Vorselaar: 22 ^{ste} Kardinaalsjogging	5 / 10 / 15 km	20u00	€ 5
za 7 juli	Rijkevorsel: Marathon der Noorderkempen	5 / 10 / 21 / 42	17u00	€ 7
vrij 27 juli	Herentals: 7 ^{de} LU 2u van Herentals	2 uur	18u30	gratis
za 4 augustus	Gierle: 6 ^{de} Estafette Halve Marathon	7 km	14u10	€ 6
zo 19 augustus	100 km van Hulshout	5 / 10 / 42 / 100	9u00	
vrij 24 augustus	Lichtaart: 24 ^{ste} Hollewegjogging	5 / 10 / 15 km		€ 5
vrij 26 augustus	Wortel: 10 ^{de} Landlopersjogging	3 / 6 / 9 / 16 km	19u00	€ 5
zo 30 september	Nijlen: Netefeesten jogging	2 / 6 / 10 km		
za 20 oktober	Westerlo: 55 ^{ste} Cross der Jongeren	4 / 8 / 12 / 20	14u00	€ 5
za 3 november	Mol: 9 ^{de} Zilvermeerloop	5 / 10 km	15u00	
za 15 december	Kampenhout: 3 ^{de} Aflossingsmarathon	42,2 km per 6	10u00	
za 29 december	Vorselaar: 8 ^{ste} Kersttoertocht	5 / 11 / 15 km	8u30	
januari 2013	Wortel Kolonie: 24 ^{ste} AVN Veldloop		14u30	
zo 17 februari 2013	Lichtaart: 15 ^{de} Valentijnjogging	4 / 8 / 12 km	14u30	
zo 10 maart 2013	Averbode: 8 ^{ste} Flitsrun	4 / 8 / 12 km	10u00	

Canter's

Brood- en Banketbakkerij

Vorselaar
Heikant 9

Grobbendonk
Leopoldstraat 37

Pulderbos
Dorp 36a

014/50.0264

014/511.74
Fax. 014/50.20.26

03/469.03.71

BTW: 432.050.773

KBC: 404-4063601-32

HRT 058.483



Tel: 014.51.21.40 Fax: 014.50.24.07

Reizen Poelman
Goorbergenlaan 45
2290 Vorselaar

Marathon Antwerpen (22 april 2012).

Door Garry Op de Beeck.

Goede resultaten in een halve marathon in januari en een 33-km loop begin maart, gaven me kriebels voor deelname aan een marathon in het voorjaar.

Voorbije maanden had ik elke zondagvoormiddag dan ook van een perfecte voorbereiding kunnen genieten aan de zijde van Maarten Van der Donck. Marathonplannen werden uitgewisseld. Maarten zou de marathon van Rotterdam inruilen voor Antwerpen.

Zondag 22 april stond ook nog vrij in onze kalender, deze paste perfect in mijn werkweek: 2 dagen voordien vrij en ook de dag na de wedstrijd.

2 weken voor de wedstrijd genoten we van een vakantie in Tenerife. De duurlopen waren immers voorbij. s'Morgens trok ik er telkens 45min. op uit, jawel in singlet en korte short op de licht heuvelende promenade in volle zon en zalige temperaturen. De rest van de dag, benen omhoog in de zetel naast het zwembad...

Net een week voor de marathon arriveerden we terug in het kille en vochtige België. Terug die lange loopbroek aan...

De terugvlucht, net een week voor de marathon, was langer omwille van een tussenlanding. Ik besloot dan ook voor enige beweging en gewenning aan het vlakke parcours: 10km aan marathon-tempo. Ook dinsdag voor de wedstrijd vertrok ik voor 1 ronde richting de dreef. Een plotse, vervelende kniepijn stak op en ook de volgende werkdag verdween deze niet. Paniek! Een snelle tussenkomst van de kine bracht antwoord: verzekering van de bovenbilspier door het grote temperatuurverschil! Ontvangen boodschap: veel drinken (afvalstoffen), rusten en spieren warm houden. Deelname kon pas zaterdag bevestigd worden na een korte, pijnloze 5km-loop. Ben zo snel mogelijk richting Jantjesblok gelopen om Maarten hiervan in te lichten.

Zondagochtend om 6u15 ontbijt. De wedstrijd startte immers om 9u30. Maarten, Evelien en Karen hadden reeds vorig jaar de drukke dag in Antwerpen beleefd. Ann en ik konden dus enkel mee profiteren van hun ervaringen: parkeren aan Kinopolis, pendelbus richting Linkeroever, rustig inschrijven en startzone verkennen. Evelien, Karen en Ann zouden met een dagpas van de Lijn de tram nemen naar kilometerpunt 29. Nadien terug naar aankomst op de Grote Markt. Jos Van der Donck zou zijn zoon al fietssend volgen.

Doel: stilletjes droomde ik van een wedstrijdijd net onder 3 uren. Mijn vorige 2 marathons liep ik in Vorsele, respectievelijk in 3u29min en 3u26min.

Het startmoment: ik zocht de roze ballon op van 2u59min. Een kippenvelmoment: met startnummer 1866 was dit mijn eerste grote wedstrijd! .

Maarten waarschuwde voor de Waaslandtunnel die reeds vroeg op het parcours was ingetekend : 700m dalen, 700m klimmen. Eens deze gepasseerd, begon de wedstrijd. Ik had het geluk mijn tempo te kunnen vinden met 3 andere deelnemers. Zeker met de felle wind was dit een meevaller.

Na 15km wedstrijd moest één loper lossen, de andere twee bleken samen te lopen: drank en eten werd steeds door dezelfde aangehaald. Kilometerpunt 21 werd op 1u26min. voorbij gelopen.

Het tempo werd stilaan opgevoerd. Tot 35km kon ik me tussen de twee lopers uit de wind zetten. Met het oplopende tempo kon ik wel eens een 'klop van de hamer' verwachten en besloot ik de resterende kilometers op eigen - rustiger - tempo af te werken. De twee lopers zouden een eindtijd van 2u51min. behalen.

Ik was tevreden met mijn eindtijd in zicht op de Grote Markt : 2u57min.

Deelname aan een marathon vergt een goede voorbereiding. Dit resultaat bewijst dat ik voor deze wedstrijd veel beter voorbereid en getraind was dan mijn vorige deelnames.



Op naar de volgende... .

Advance basecamp (5700 meter)

Zondag 11/09

Na voor de meesten een woelige nacht, ontwaken we met een laag sneeuw op de tent en een prachtig zicht op de Cho Oyu. Gisteravond laat heeft Tirtha de plannen voor de komende dagen uit de doeken gedaan: vandaag rustdag, morgen plechtigheidsceremonie en daarna begint het echte werk, hogerop de berg.

Iedereen heeft in AB camp een persoonlijke The Nord Face tent. Het kamp strekt zich uit over een afstand van 400 meter alwaar een 150 tal tenten zijn neergezet.

Maandag 12/09

Verzameling om 08.00 uur voor de 'Hadzu', een plechtigheid van anderhalf uur, om een veilige terugkeer van de berg te vragen. Ons klimmateriaal wordt rond de stupa gezet om gezegend te worden. We offeren eten en drank en er worden wierook en kruiden verbrand.



Onze hulpkok, die ook Lama is, prevelt ondertussen de gebeden. Op het einde van de plechtigheid gooien we met rijst en wordt ons aangezicht ingesmeerd met bloem. Iedereen is van het gebeuren onder de indruk.

Na de middag hangen we wat rond in het kamp.

Dinsdag 13/09

Omstreeks 10.00 uur vertrekken we richting berg over de morene tot 6045 meter, de plaats waar de beruchte 'killer slope' begint.

De afstand bedraagt amper 3 km met een hoogteverschil van 300 meter, doch we doen er 4 uur over. Rudi is verder gegaan tot camp 1 en waarschuwt ons dat het vervolg geen pretje zal zijn. Terugkomst in AB camp omstreeks 16.00 uur. We komen uitgeput toe in het kamp en worden opgewacht met jus door onze Lama.

Woensdag 14/09

Vandaag rustdag na de zware tocht van gisteren.

De douchetent wordt door onze staff opgesteld en onmiddellijk wordt onze kampplaats doordrongen van zeepgeuren.

In de namiddag wordt de bijna dagelijkse kaartprijskamp verdergezet. Etienne hangt steeds rond de nul, Peter en Ludo verliezen zwaar, één winnaar ... 'de schrijver'.

Een woordje over het weer: elke dag hetzelfde stramien: Voormiddag: zonnig. Namiddag: toenemende bewolking met sneeuw.

Op weg naar camp1 (6400 m)

Donderdag 15/09

In de loop van de voormiddag vertrekken we met een zware rugzak richting camp 1.

De eerste helft van het traject kennen we al doch onze knieën knikken bij het beginnen van de killer slope. Een zeer steile puinhelling, welke over een afstand van 600 meter, 350 meter in hoogte wint. Het spoor loopt bijna recht omhoog en is volledig kapot gelopen.

Volledig uitgeput komen we in de sneeuwcol waar een vijftigtal tenten staan op de sneeuwgraat. We smelten sneeuw, koken een beetje doch de meesten hebben geen honger en slapen slecht.

Vrijdag 16/09

Na een slechte nacht en een mager ontbijt gaan we hogerop richting ice cliff. De steilte van het terrein valt weerom tegen. Na 150 hoogtemeters houden we het voor bekeken en dalen terug af richting camp 1. Na een korte rustpauze zakken we verder richting AB camp. Rudi kan het niet laten om al een kijkje te gaan nemen aan de voet van de cliff. We hebben de ganse tijd een mooi uitzicht op de berg.

Zaterdag 17/09

Rustdag.

Na de middaglunch wordt door Nima en Themba de werking van de zuurstofflessen gedemonstreerd.

Tijdens onze middagrust worden we opgeschrikt door vallende stenen in de morene boven onze tenten. Ludo en Peter bemerken een vrouw, tuimelend tussen het puin.

Achteraf bleek de vrouw, twee gebroken vingers en een hoofd-wonde opgelopen te hebben. Haar expeditie was voorbij.



Zondag 18/09

Rustdag

Vroeg opgestaan om onze Sirdar (Sherpa leader), Tirtha uit te wuiven. Hij vertrekt naar Kathmandu om onze trekkers te verwelkomen. Samen met hem vertrekken ook de gekwetste vrouw en enkele anderen die hoogteziek zijn.

Na het avondmaal omstreeks 20.00 uur davert de aarde onder onze voeten. Iedereen springt onmiddellijk uit de tent om te kijken wat er juist gebeurt. We horen ook lawines op de achtergrond en dan beseffen we dat het ernstig is. Een aardbeving!

Maandag 19/09

Via onze Tibetaanse hulpkok vernemen we dat de naburige stad Tingri getroffen is door de aardbeving. Zijn ouderlijk huis is gedeeltelijk ingestort; van zijn ouders geen nieuws. Hij gaat vandaag nog naar Tingri. We hebben hem een vracht Lu-koekjes meegegeven waarvoor hij ons erg dankbaar is.

Onze sherpa's lopen er zenuwachtig bij en via hen komen we te weten dat ook een deel van Nepal getroffen is. In de loop van de voormiddag trachten we de sherpa's te laten bellen met hun familie doch dit lukt niet.

Omstreeks 10.30 uur vertrekken we richting camp 1. Halverwege de morene beslist Etienne om terug te keren naar AB camp. De rest van de groep komt vermoeid toe in camp 1. Vandaar proberen we nogmaals contact te nemen met het thuisfront van de sherpa's en ditmaal lukt het wel.

Er is schade in Nepal maar de families van de sherpa's zijn oké. Grote opluchting.

Van camp 1 naar camp 2 (7100 m)

Dinsdag 20/09

Omstreeks 10.30 uur vertrek.

Juist voor de ice cliff beslist Vincent, die zich niet goed voelt, om terug te keren richting camp 1.

Elke stap bergop doet pijn. Het is een zware uitputtingsslag en iedereen komt zichzelf tegen.

Eenmaal over de steile ijshelling gekomen, denken we: 'nu zal het wel beter gaan', doch niets is minder waar.

Bij het nemen van de serac krijgt Peter een zware fysieke inzinking. Het verdere verloop van de tocht wordt voor hem een marteling.

Het sneeuw smelten, s' avonds in camp 2, loopt niet van een leien dakje en verontrust ons voor het verdere verloop van de tocht.

Woensdag 21/09

Na een slapeloze, koude nacht in camp 2 beginnen we ons moeizaam voor te bereiden op een afdaling naar het AB camp. Peter, nog niet volledig hersteld van gisteren, begint aan de afdaling onder begeleiding van sherpa Mynmar.

Na een korte tussenstop in camp 1 dalen we verder naar AB camp. Vincent is 's morgens ook al afgedaald van camp 1 naar AB camp.

In de late namiddag brengt Dirk uit Vorselaar, die daar is met een andere expeditie, ons een bezoek in de messtent. Wederzijdse ervaringen worden uitgewisseld.

Iedereen vroeg onder de wol en er wordt uitgekeken naar de drie volgende rustdagen.



Donderdag 22/09

Eerste rustdag

In de voormiddag bespreken Nima, Themba en Urbain het verdere verloop van de beklimming. Een eerste toppoging is voorzien op 28/09 en een tweede kan volgen op 03/10.

Bim onze kok doet er zijn best op de innerlijke mens aan te sterken met frietjes en een heleboel groenten.

De rest van de dag is voorzien voor de nodige recuperatie.

Ludo zit met gemengde gevoelens over 'het waarom van deze onderneming'.

Vrijdag 23/09

Rustdag twee.

's Morgens volgen we met de verrekijker nauwgezet elke beweging van onze Koreaanse expeditiegenoten die bezig zijn met hun toppoging. (de eerste dit seizoen)

Die namiddag, weer eens sneeuw en we komen omzeggens onze tentjes niet uit.

Zaterdag 24/09

Derde dag rust.

Praktische en mentale voorbereiding op de toppoging van morgen.

Eerste aanloop naar de top

Zondag 25/09

's Ochtends noedelsoep met pannenkoeken.

We leggen de laatste hand aan het pakken van onze rugzakken, en wij weg ...

Het is er stil in de groep, iedereen is onzeker om wat komen gaat. De weersomstandigheden zijn goed. Weldra begint de klim op killer slope, wat danig in onze kleren kruipt. Tijdens de klim komt er meer en meer wind opzetten, we koelen fel af. Te dunne handschoentjes dwingen Peter en Ludo om chemische handwarmers te gebruiken. Het kikkert hen op.

Tegen de avond nam de wind stormachtige proporties aan en de tent van onze sherpa's moest eraan geloven. En of dit alles nog niet genoeg is begint het ook nog fel te sneeuwen.

Maandag 26/09

We komen de nacht door zonder klee(tent)scheuren. Het sneeuwt nog steeds en tijdens het ontbijt vertelt Nima ons wat we al weten: 'Het is slecht weer'. We besluiten om een uurtje te aanzien en indien het zo blijft af te dalen en dus de toppoging te staken.

Het laatste wordt bewaarheid en moeizaam dalen we af langs de zwaar besneeuwde killers lope. Van een spoor is geen sprake meer. De moraine tot het kamp is omzeggens nog moeilijker te belopen. Opgelucht stappen we AB camp binnen.

Dinsdag 27/09

Deze ochtend vroeg, veel mist die al vrij snel opklaarde. Daar verscheen Laura de zon. Cho Oyu ligt er mooi bij.

Via onze sherpa's vernemen we dat tijdens de voorbije storm een slachtoffer is gevallen. Een Tjech is in de serac in de problemen gekomen en door uitputting en onderkoeling gestorven. Later kwam ook nog de melding dat in camp 1 een klimmer het leven heeft gelaten in zijn tent.

Vincent en Etienne nemen het besluit voor zichzelf om geen

verdere stappen op de berg te ondernemen. Ze zullen wel de rest van het team zo veel mogelijk ondersteunen.

We besluiten twee dagen rust te nemen om het lawine gevaar te ontlopen. We kijken uit naar een weersverbetering om een nieuwe toppoging aan te vatten.

Er heerst in het AB camp een bijzondere rust, de groepen zitten blijkbaar op elkaar te wachten om de berg opnieuw te sporen.

Die avond wordt met Nima de verdere planning overlopen. Het is wachten op de Chinezen die op 1 of 2 oktober de laatste vaste touwen zullen hangen !

Woensdag 28/09

We zien de groep van Dirk uit Vorselaar vertrekken voor een toppoging en wensen hem veel succes toe.

Tweede aanloop naar de top

Donderdag 29/09

De weersverwachtingen zijn goed en we vertrekken met vier naar camp 1. Twee uur sneller dan de eerste keer zijn we er toegekomen. We zijn duidelijk beter geacclimatiseerd. Onze eetlust is ook verbeterd alhoewel Urbain 's nachts moest overgeven. Morgen wacht ons de lastige rit naar camp 2. Hoe zot kan een kind van in de vijftig zijn ?

Vrijdag 30/09

Pas opgestaan als de zon op de tent scheen. Een stevige boerenomelet gebakken in de hoop dat het dan wel zou lukken. Daarna met goede moed vertrokken naar camp 2. Nog niet halfweg zakt de moed al in grote schoenen. Je loopt naar adem te snakken zonder het besef te hebben dat je vooruit komt. Het gaat tergend traag!

Ieder komt op eigen tempo kapot toe in camp 2. Het tijdsverschil tussen één en vier is aanzienlijk.

Met moeite wordt er iets gegeten. We proberen te rusten in onze slaapzak.

Camp 3 (7550m)

Zaterdag 1/10

De tocht van camp 2 naar camp 3 is circa 400 hoogte meter, dus een stuk korter dan de vorige doch op deze hoogte is niets gemakkelijk. Je moet steeds inpraten op jezelf. Dokters hebben ons verteld dat je op deze hoogte alleen maar aftakelt, dat ervaren we nu. We zitten in de zogenaamde 'death-zone'.

Zes uur doen we erover om naar camp 3 te stappen.

De tenten in camp 3 staan minder comfortabel wegens de steilte. Het vaste touw hogerop loopt tussen de tenten door.

In de late namiddag zien we Dirk terug komen van zijn toppoging. Hij is zwaar getekend en zegt een fout te hebben gemaakt. Hij verwees naar zijn handen die vrieswonden zouden hebben. Weinig later is hij versuft verder afgedaald.

De bedoeling is dat we vannacht om 00.30 uur opstaan om te vertrekken om 02.30 uur naar de top.

Zondag 2/10

De wind nam gisteren vanaf 23.00 uur als maar toe. Om 02.00 uur riepen de sherpa's ons toe vanuit de tent dat het vertrekur wordt uitgesteld. We wachten af. Een uur later valt de beslissing dat er deze nacht niet kan vertrokken worden.

In de loop van de voormiddag willen de sherpa's afdalen naar camp 2, doch wij beslissen van eerst contact op te nemen met het thuisfront voor de weersverwachting van morgen. Rond de middag belt Urbain naar Silke en een weinig later krijgen we het nieuws dat een weersverbetering op komst is. Tegen de zin van de sherpa's besluiten we om te blijven en vannacht opnieuw een kans te wagen.

Het verblijf op deze hoogte doet ons geen goed. We krijgen niets door de keel en voelen de energie wegvloeiën. Elke inspanning is teveel.

De top (8201m)

Maandag 3/10

02.30 uur maakt Temba ons wakker. Met een klein hartje beginnen we ons tergend traag klaar te maken. Het is geen sinecure om de bevroren riempjes van onze stijgieters om te gespen. Omstreeks 03.30 uur vertrekken we in het donker.

Nima was onwel en is in camp 3 gebleven. Ludo en Peter nemen van bij het begin van de klim zuurstof. Urbain en Rudi vertrekken zonder en zullen later de flessen bovenhalen. We zien geen spoor en ploeteren in de poedersneeuw. We krijgen het erg moeilijk. Soms kruipen we op handen en voeten verder omhoog. Het gebruik van de jumar is niet evident met de dikke handschoenen.

Rudi heeft het erg moeilijk en overweegt om terug te keren. Zijn handen zijn erg koud. Vlak voor de steile rotsen krijgt hij zijn zuurstof. Nymar praat op hem in en hij voelt zich weldra beter.

Peter die, om wie weet welke reden, van bij het vertrek de kop nam, krijgt half weg de gele rotsband, de spreekwoordelijke klap van de hamer. (en nog veel erger) Bijna bovenaan

de rotsen werd hij door Urbain uit een roes gehaald. Hij hing gewoon minuten lang aan het acht millimeter touw te rusten, plat tegen de rotswand.

Urbain die ondertussen ook aan de zuurstof hing, had gans de tijd enorm veel problemen met zijn stijgklem welke telkens weigerde open te gaan. Meermaals moest hij zijn handschoenen uitdoen om de klem open te krijgen.

Na de rotsband trokken de gelederen open. Elkeen klom aan eigen tempo op automatische piloot verder. Tergend langzaam, zonder ophouden ...

Op het moment dat de zon over de berg komt arriveert Rudi op het topplateau (8100m). Hij volgt de cramponsporen die hem naar de top leiden.

Eenmaal het topplateau bereikt wordt het vlakker en zie je links een top welke niet het hoogste punt is en verwarrend overkomt. Rudi volgt het spoor tot Mount Everest opdoemt. Hij is er en wordt er stil van ...

Weinig later keert hij terug en treft Urbain die hem vraagt om samen terug te gaan om een foto te nemen.

Gezonde angst komt in hen op en brengt hen terug in de realiteit. Samen keren ze terug. Onderweg staat Temba hen nog op te wachten op de rand van het plateau.

Het is daar dat Ludo door Temba er attent werd opgemaakt dat hij niet voldoende zuurstof heeft om de top te bereiken. Ludo stond efkes te verzinnen of hij al of niet zou doorgaan zonder zuurstof.

Toen is Peter er bij gekomen.

Temba stelde voor om met de rescue zuurstof aan de afdaling te beginnen. Met tegenzin stemde Ludo hier in toe. Vlug nam Temba nog een foto van het tweetal. De afdaling werd ingezet.

Wordt vervolgd.



Op zoek naar Stijn Jacobs.

Bij de preminiemen en miniemen deed Stijn aan voetbal. Daarna kreeg hij onder impuls van zijn vader de loopmicrobe te pakken. Ondertussen loopt hij al 22 jaar. Bij de start van de Kasteellopers in 1995 werd hij onmiddellijk lid en engageerde hij zich als medewerker van het ledenblad.

Stel jezelf eens voor.

Ik woon in de Keizershofstraat 6, ben net 35 geworden en werk als onderwijzer in een basisschool in Deurne-Zuid.

Wat zijn je sterkste en zwakste eigenschappen als mens?

Meestal ben ik heel geduldig. Verder ben ik rustig en verdraagzaam, ook wel behulpzaam. Als ik iets doe, probeer ik het zo goed mogelijk te doen, werk ik nauwkeurig. Anderzijds ben ik slordig, laat ik spullen rondslingeren en ruim ik niet graag op. Ik kom vaak te laat. Negatief is ook dat ik niet kan kiezen en dat ik geen spullen kan wegdoen.

Wat is je lievelingsgerecht en -drank?

Ik lust vrijwel alles en eet veel dingen heel graag. Neem maar mosselen en een kriek.

Wat zou je doen als je 1 miljoen euro wint met de lotto?

Dat kan niet want ik speel niet met de lotto. Maar moest ik veel geld hebben zou ik eerst heel goed nadenken. Halftijds gaan werken, een deeltje aan een goed doel schenken, cadeautjes kopen voor de dichtste familie, misschien een ander huis kopen.

Welke andere hobby's heb je?

Fietsen, wandelen, sport volgen op radio en TV, dieren verzorgen, toneel spelen.

Wie zijn je idolen?

Een echt idool heb ik niet, ik ben supporter van alle Belgische topsporters.

Wie of wat haat je?

Regen en koude, mensen die liegen, mensen die zwakkeren bedriegen, "in't zak zetten".

Welke muziek hoor je het liefst?

Popmuziek en kleinkunst.

Welk zijn je lievelingskleur en -dier?

Fluogroen en een poes. Maar ik heb geen hond of poes omdat ik het te erg zou vinden als ze zouden sterven.

Van welke sport heb je een afkeer?

Van boksen en vechtsporten. Autoraces interesseren me ook niet echt.

Wat zijn je favoriete TV-programma's?

Sportprogramma's. Daarnaast kijk ik heel weinig TV, enkel het nieuws en af en toe eens een quizprogramma.



Met wie zou je graag eens een avondje op stap gaan? Een lieve, slanke vrouw met een sexy stem.

Waar ga je het liefst op vakantie?

De bergen, om te fietsen en te wandelen.

Wat zijn tot nu toe de mooiste dagen van je leven?

De geboortes van mijn broers en zussen, en van de kinderen van mijn zus.

Wat is de grootste stommitieit die je ooit begaan hebt?

Eén keer ontzettend dronken met de auto gereden. Ik rijd nooit als ik gedronken heb, maar toen wist ik niet meer wat ik deed.

Probeer jezelf samen te vatten in 7 woorden.

Stil, rustig, verdraagzaam, sportief, gemakkelijk, verlegen, dierenvriend.

Hoe vaak en hoeveel train je?

Momenteel loop ik 5 keer per week. Vroeger was dat 6 of 7 keer, maar de ambitie is nu minder.

Wat is je favoriete loopafstand?

Ik doe even graag 4 km als een halve marathon. Het is juist heel leuk aan lopen dat je zowel 100 m als 100 km kan doen.

Heb je een looptip voor de andere leden?

Regelmaat is heel belangrijk. Het is beter en gezonder om elke week 3 keer te lopen i.p.v. 6 dagen na elkaar en dan 2 of 3 weken niet. Kies daarom vaste trainingdagen, bv. elke maandag, dinsdag en donderdag om 19u samen met de Kasteellopers. Doe ook eens mee aan een jogging, er zijn daar lopers van alle niveau's.

Welke joggings of wedstrijden vind je het meest of het best georganiseerd?

De Juracime (in Zwitserland) en de Ronde van België zijn meerdaagse loopevenementen die zeer goed georganiseerd zijn, en dit enkel met zeer enthousiaste vrijwilligers.

Wat zijn je beste prestaties?

Ik heb niet zo heel veel talent, maar door hard te trainen heb ik toch mooie prestaties kunnen leveren. In het berglopen is dat mijn kwalificatie voor het WK 2006 door een 2^{de} plaats in een Franse bergloop. Dat jaar werd ik ook 3^{de} op het BK berglopen bij de seniors. In 2007 won ik de Juracime. In het veldlopen zijn het mijn overwinning in de cross van Essen en een 36^{ste} plaats op het BK. Op de piste was ik niet zo goed en heb ik niet vaak gelopen, mijn beste tijden: 400: 53"80; 800: 2'01"; 1500: 4'15"; 3000: 9'04"; 5000: 16'09"; 10 000: 32'54"; ½ marathon: 1u14'. Ik werd wel een keer provinciaal kampioen 3000 steeple. In joggings behaalde ik verschillende overwinningen o.a. de stratenloop van Brecht, Veltem-Beisem, Minderhout, 2x Knoeselloop, 5x Kardinaalsjogging. Ook op mijn 7 podiumplaatsen in de Cross der Jongeren en mijn 5 deelnames aan de Ronde van België ben ik fier.



Kan je een loopenekdote vertellen?

Ongeveer 15 jaar geleden deed ik regelmatig natuurlopen in Wallonië. Zo ook de Crêtes de Spa (21 km) in de maand maart. Ik was van plan om met lange mouwen en handschoenen te lopen. Toen 15 min voor de start de zon doorbrak, werd het een stuk warmer en ruilde ik deze in voor een singlet. Niet lang na de start begon

het te sneeuwen en even later werd het een heuse sneeuwstorm. Bij de beklimming van de skipiste lag er al een pak sneeuw. Ik kreeg het heel koud en had geen gevoel meer in mijn vingers. Tijdens de afdaling liep ik rustig omdat ik bang was te vallen en niet meer recht te geraken. Daardoor koelde ik nog meer af. Toen ik de aankomst bereikte, zag mijn vader me arriveren als een 'ijsmannetje'. Ik kon nauwelijks nog bewegen en zelfs na een warme douche had ik het nog steeds verschrikkelijk koud.

Wat wil je nog bereiken?

Plezier beleven aan het lopen is het belangrijkste. Met mijn reuma-aandoening ben ik al heel blij dat ik nog kan lopen. Toch heb ik nog wat ambitie. Het eerste doel is de Ronde van België tot een goed einde brengen. Als kersvers master ga ik deelnemen aan provinciale en Belgische kampioenschappen. Verder hoop ik mijn steentje bij te dragen aan de Kasteellopersploeg in aflossingswedstrijden.

Wat vind je van ons ledenblad?

Ik ben er heel fier op. Maar vooral ontzettend dankbaar tegenover Gust Lievens die er heel veel tijd en energie in stopt. Ik wil trouwens iedereen bedanken die ooit een bijdrage leverde.

Wat zou je veranderen als je het in onze club voor het zeggen had?

Het bestuur levert uitstekend werk. Ik heb wel enkele ideeën. Ik zou het deelnemen aan joggings nog meer stimuleren, bv. door 2 euro per deelname uit te betalen. Ook zou ik de zichtbaarheid van de club vergroten door kwaliteitsvolle trainingspakken in de clubkleuren te verkopen. Tenslotte zou ik opnieuw de estafettecorrida organiseren.



Kies 1 van de 2:

Bergop of bergaf

Tegenwind of meewind

Zand of beton

Kort en snel of lang en traag

Spannende of losse broek

Muts of pet

Douche of ligbad

Leffe of Westmalle

bergop

meewind

zand

lang en snel

losse broek

muts

heet bad

een pintje

Wedstrijdinfo.

De organisaties die behoren tot onze loopkalender zijn omkaderd.

MEI

Mol	vrijdag 4 mei 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Galbergenjogging	4 km	19:00	4€
Jeugdlopen:	vanaf 18:30 uur (1,5€)	8 km	19:00	4€
Parcours:	heuvelachtig, bospaden	12 km	19:00	4€
Adres:	school GIBBO, Don Boscostraat	16 km	19:00	4€
Info:	Annelies Janssens 0495 469049 / www.VMOL.be			

Geel	vrijdag 4 mei 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	7e Holvenjogging	4,7 km	19:30	5€
Jeugdlopen:	vanaf 18:30 uur	8,5 km	19:30	5€
Ondergrond:	onverhard 10% / verhard 90%	12,4 km	19:30	5€
Parcours:	verkeersvrij stratenparcours			
Adres:	Zaal Holvenia, Kapelstraat, Geel Holven			
Info:	Ludo Vansant 0494 440718 / vansant.ludo@skynet.be / www.landelijkegildeholven.be			

Geel	zaterdag 5 mei 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	21e Oosteljogging	3 km	14:30	5€
Jeugdlopen:	1000 meter om 14:00 uur (1€)	6 km	15:00	5€
Parcours:	verharde en onverharde wegen, licht heuvelachtig (kalvarieberg)	12 km	15:00	5€
Adres:	Zaal MPI Eindhoutseweg, Geel Oosterlo			
Info:	Luc Wuyts en Frank Houtmeyers 014 868 609 en 014 842600 / emilie_wuyts96@hotmail.com			

Wortel	zondag 6 mei 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	AVN Ochtendjogging	5 km	09:00	5€
Ondergrond:	onverhard 95% / verhard 5%	10 km	09:00	5€
Parcours:	natuurloop met vrije start tussen 9 en 10.30 uur	15 km	09:00	5€
Adres:	Poeleinde 2			
Info:	Jan Vermeiren 03 3150448 / www.avn-atletiek.be			

Westerlo	vrijdag 11 mei 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	3e SeLenJo Tongerlo / Dwars door de abdij	4 km	19:00	
Parcours:	vlak verkeersvrij parcours	8 km	19:00	
Adres:	Sporta-Centrum Geneinde 2	12 km	19:00	
Info:	Ingrid Peeters 022464436 / Ingrid.peeters@okrasport.be / www.okrasport.be - www.sporta.be			

Westerlo	vrijdag 11 mei 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Dwars door de abdij (recreatieloop)	4 km	19:30	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	vanaf 18:40 uur (1€)	8 km	19:30	5€ (kwb 3€)
Ondergrond:	onverhard 70% / verhard 30%	12 km	19:30	5€ (kwb 3€)
Parcours:	vlak verkeersvrij parcours met doortocht door Abdij			
Adres:	Sporta-Centrum Geneinde 2			
Info:	Frans Cools 014 549067 / francools5@fulladsl.be / www.tongerlopers.be			

Wechelderzande	woensdag 16 mei 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	15e avondjogging	4 km	19:30	5€
Jeugdlopen:	vanaf 19:00 uur (2€)	8 km	19:30	5€
Ondergrond:	onverhard 10% / verhard 90%	12 km	19:30	5€
Parcours:	Jeugdlopen aan voetbalveld KFC Wechelderzande Jogging gaat over landelijke wegen van Wechelderzande			
Adres:	KFC Wechelderzande, Voetbalstraat			
Info:	Luc Peeters 03 311 6014			

Averbode **donderdag 17 mei 2012** **Afstand** **startuur** **prijs**
 Naam: **Abdijentocht Averbode-Tongerlo** 16 km 15:00 11€ (vooraf 9€)
 Ondergrond: onverhard 90% / verhard 10%
 Adres: Abdijstraat Averbode
 Info: Katia Stroobants 011 459900 / info@golazo.com / www.abdijentocht.be

Hallaar	vrijdag 18 mei 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	13° Averegetenjogging	5,27 km	19.45	5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	vanaf 19.00 uur (1€)	10,24 km	19.55	5€ (vooraf 4€)
Ondergrond:	onverhard 80% / verhard 20%	15,21 km	19.55	5€ (vooraf 4€)
Parcours:	Vlak. Vertrek en aankomst in de spekstraat ter hoogte van het voetbalterrein van KFCM Hallaar (Molenzonen).			
Adres:	Spekstraat ter hoogte voetbalterrein KFCM Hallaar			
Info:	Jef Goovaerts 0475 243431 / jef.goovaerts@skynet.be / www.berglopers.be			

's Gravenwezel **zaterdag 19 mei 2012** **Afstand** **startuur** **prijs**
 Naam: **Natuurloop "Parel der Voorkempen"** 5 km 08:30 3€
 Ondergrond: onverhard 90% / verhard 10% 10 km 08:30 3€
 Parcours: Vlak. Vrij vertrek tussen 08:30 en 11 uur. 15 km 08:30 3€
 Adres: Moerstraat 55
 Info: Kris Claessens 0473 551722 / krclaessens@gmail.com / www.schildeatletiek.be

Oostmalle **zondag 20 mei 2012** **Afstand** **startuur** **prijs**
 Naam: **30e Parel der Kempen en Kempenklok Joggings** 4,5 km 14:10 6€ (vooraf 5€)
 Jeugdlopen: vanaf 13:20 uur (2€) 9 km 14:10 6€ (vooraf 5€)
 Ondergrond: onverhard 5% / verhard 95% 10 mile 15:30 6€ (vooraf 5€)
 Parcours: in Park De Renesse op verharde paden en op asfaltwegen rondom
 Adres: Voetbalterreinen KVK Oostmalle, Lierselei 50a
 Info: Leo Van Ginckel 0475 576924 / leovanginckel@acdal.be / www.acdal.be

Berlaar	vrijdag 25 mei 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Natuurloop Herenthout - Berlaar	6,1 km	19:30	8€ (vooraf 6€)
Ondergrond:	onverhard 90% / verhard 10%	14,1 km	19:40	8€ (vooraf 6€)
Parcours:	Inschrijven in Berlaar, waarna gratis bus naar startplaats in Herenthout. Lopen van Herenthout via bos van Merode, langs het schipke, boord van de Nete, kruisjesberg, kasteel van Gestel om te eindigen in Berlaar. Loop samen met Saartje van den Driessche, dwars door Vlaanderens mooiste natuur.			
Adres:	Sporthal Berlaar			
Info:	Rudy Meuris 0497102759 / rudy@ktt.be / www.ktt.be			

Kasterlee **zaterdag 26 mei 2012** **Afstand** **startuur** **prijs**
 Naam: **Sinksenjogging** 6 km 15:00 3€
 Ondergrond: onverhard 80% / verhard 20% 12 km 15:00 3€
 Parcours: heuvelachtig, redelijk zwaar 18 km 15:00 3€
 Adres: Geelsebaan 52
 Info: Roger Wils 0498 322289 / rogerthon_wils@skynet.be / www.marathonkasterlee.be

Sint Lenaerts **zondag 27 mei 2012** **Afstand** **startuur** **prijs**
 Naam: **1e kleipikkersrun** 3,3 km 16:00 6€
 Jeugdlopen: 1000 meter om 16:30 uur (3€) 6,6 km 16:00 6€
 Ondergrond: onverhard 0% / verhard 100% 9,9 km 17:00 6€
 Parcours: vlak in het centrum van Sint Lenaerts
 Adres: Hoogstraatsebaan 33
 Info: Luc Pillu 0494 432643 / info@kleipikkersrun.be / www.kleipikkersrun.be

Dessel **maandag 28 mei 2012** **Afstand** **startuur** **prijs**
 Naam: **Desselse Foorloop** 5 km 15:00 4€
 Jeugdlopen: vanaf 14:45 uur (1,5€) 10 km 15:00 4€
 Parcours: vlakke, snelle omloop in Centrum
 Adres: Markt
 Info: Guy Van den Boer 014 389933 / www.VMOL.be

JUNI

Varenwinkel (Herselt)	vrijdag 1 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	7^e langdonkenloop	5 km	19:15	2€
Jeugdlopen:	vanaf 18:15 uur (kleuters gratis, kinderen 1€)	10 km	20:00	2€
Ondergrond:	onverhard 50% / verhard 50%			
Parcours:	vlak en snel parcours doorheen landelijke omgeving met mooie overzichtelijke aankomst			
Adres:	voetbalterrein VC Varenwinkel, Gijmelsesteenweg			
Info:	Gert Aertgeerts 014 539051 / sport@herselt.be / www.herselt.be			
Geel Punt	zaterdag 2 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	14^e Kermisjogging	5 km	15:00	5€
Jeugdlopen:	vanaf 14:00 uur	10 km	15:00	5€
Ondergrond:	onverhard 20% / verhard 80%	15 km	15:00	5€
Parcours:	vlak	20 km	15:00	5€
Adres:	Vogelzang 64			
Info:	Jan Buyens 0496 220883 / kwb@geelpunt.be / www.geelpunt.be			
Lier	zaterdag 2 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Pallierterjogging	5 km	16:00	3€
Jeugdlopen:	700 meter vanaf 15:00 uur (gratis)	10 km	16:00	3€
Ondergrond:	onverhard 30% / verhard 70%			
Adres:	Zimmerplein			
Info:	Stefanie Laenen 03 4880679 / sport@lier.be / www.pallierterjogging.be			
Zandhoven	zaterdag 2 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	2e aflossing van Zandhoven	10 mile	15:00	
Jeugdlopen:	4x300 meter om 14:00 uur			
Ondergrond:	onverhard 25% / verhard 75%			
Parcours:	4 x 4023 meter = 10 mijl			
Adres:	Voetbalstraat			
Info:	Kevin Kennis 0474 416074 / Kevin.kennis@hotmail.com / www.apso-zandhoven.be			
Nijlen	zondag 3 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	39^e joggings & Halve marathon nijlen	21 km	14.00	6€ (vooraf 5€)
Jeugdlopen:	vanaf 13.00 uur (1€)	10 km	14.00	6€ (vooraf 5€)
Parcours:	vlakke snelle omloop met km aanduiding	5 km	14.00	6€ (vooraf 5€)
Adres:	Bevelsesteenweg Nijlen			
Info:	Jos Vermeulen 034819481 / halvemarathonnijlen@pandora.be / www.halvemarathonnijlen.be			
Laakdal	vrijdag 8 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	14^e Rapper dan rap	12 km	19:35	5€
Jeugdlopen:	vanaf 18.45 uur	8 km	19.35	5€
Ondergrond:	onverhard 1% / verhard 99%	4 km	19.35	5€
Parcours:	vlak, snellopend parcours			
Adres:	Huiperstraat 16			
Info:	Frans Beyens 013 671331 / laakdalav@skynet.be / www.laakdalav.be			
Kasterlee	vrijdag 8 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	jogging De Mast	3,25 km	19:30	5€
Jeugdlopen:	vanaf 18:30 uur	6,5 km	19:30	5€
Ondergrond:	onverhard 67% / verhard 33%	13 km	19:30	5€
Parcours:	Start aan de sporthal in Kasterlee via rustige straten naar de Kleine Nete. (ronden van 3250 meter).			
Adres:	Sporthal Duineneind			
Info:	Koen Dierckx 0494 733050 / koedier@telenet.be / www.joggingdemast.weebly.com			
Blauberg (Herselt)	vrijdag 8 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	6^e Kruistocht	5 km	19:15	2€
Jeugdlopen:	vanaf 18:15 uur (kleuters gratis, kinderen 1€)	10 km	20:00	2€
Ondergrond:	onverhard 100% / verhard 0%			
Parcours:	doorheen de bossen en het domein Hertberg			
Adres:	voetbalterrein VC Blauberg, Averbodesesteenweg			
Info:	Gert Aertgeerts 014 539051 / sport@herselt.be / www.herselt.be			

Minderhout	zaterdag 9 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	20e Kapellekensloop	3 km	16:00	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	vanaf 14:00 uur (1€)	21,1 km	17:00	5€ (kwb 3€)
Ondergrond:	onverhard 10% / verhard 90%	10,5 km	17:05	5€ (kwb 3€)
Parcours:	vlak over voornamelijk verharde wegen	5,27 km	17:10	5€ (kwb 3€)
Adres:	Koestraat			
Info:	Luc Herthogs 033147421 / luc.herthogs@telenet.be / users.skynet.be/kwb.minderhout			
Schelle	zondag 10 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Decathlon Duorun 5	5 km	15:00	(vooraf 7,5€)
Parcours:	Aflossingswedstrijd voor teams bestaande uit 1 man en 1 vrouw (2 x 5 km). Inschrijving kost 15€ per duo. Oude deelnemers schrijven in vanaf 1 maart, nieuwe deelnemers vanaf 1 mei. Beperkt tot 200 teams, inschrijving volgens aantal deelnames, trouwste deelnemers eerst.			
Adres:	Sportcomplex Scherpenstein Schelle			
Info:	Thomas Smeulders 0478 523984 / duorun@gmail.com / www.duorun.be			
Mol	zondag 10 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	5° Natuurloop Handelsschool Salus Nostra	3 km	08:00	4€
Ondergrond:	onverhard 80% / verhard 20%	5 km	08:00	4€
Parcours:	vlak	10 km	08:00	4€
	Recreatieloop op 80% onverhard in bossen.	20 km	08:00	4€
	Vrij starten tussen 8 en 11 u aan sporthal Mol-Achterbos. Parkeergelegenheid, goede bewegwijzering, juiste kilometeraanduiding, douches, bewaakte vestiaire, bevoorradingen, snack + water bij aankomst. Apart parcours voor elke afstand.			
Adres:	Achterbos 27			
Info:	Frank Dillen 014 311432 / frank.dillen@salus-nostra.be / www.salusnostra.be			
Balen	zondag 10 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Bleukensrun	21 km	14:00	10€
Parcours:	Vlakke, snelle omloop	10 km	14:45	6€
Adres:	Gemeentelijk sportcomplex Bleukens	6 km	15:00	6€
Info:	Richard Mols 014 171772 / www.VMOL.be			
Tielen	zondag 17 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Herentals – Tielen	6 km	13:15	5€
Ondergrond:	onverhard 85% / verhard 15%	14,6 km	13:30	7€
Parcours:	Heuvelachtig. 12.50 u vertrek Tielen station , trein naar Herentals. 13:30 start BLOSO Herentals			
Adres:	OC Tielen, Kasteeldreef			
Info:	Patrick Van der Eycken 014 553348 / tjaktielen@gmail.com / www.tjak.be			
Ramsel	vrijdag 22 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	9° Ramselse Routeloop + Ladies 5 km	5 ladies	19:00	5€
Jeugdlopen:	vanaf 18:25 uur (1€)	5 km	19:35	5€
Parcours:	vlak, ronden van 2,5 km met juiste km aanduiding	10 km	20:15	5€
Adres:	Schoolstraat 26			
Info:	Wim Deroover / wim.deroover@telenet.be / www.ramselseroutelopers.be			
Brecht	vrijdag 22 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Stratenloop Brecht 2012	3,3 km	19:00	6€
Jeugdlopen:	1000 meter om 18:45 uur (3€)	6,6 km	19:00	6€
Adres:	Gemeentepark Brecht	9,9 km	20:00	6€
Info:	Sportdienst Brecht 03 6602830 / sportdienst@brecht.be / www.sportiefbrecht.be			
Boechout	zaterdag 23 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Natuurloop Boechout	2 km	15:00	4€ (vooraf 3€)
Jeugdlopen:	om 14:45 uur: 1 km (2€)	6 km	15:00	4€ (vooraf 3€)
Ondergrond:	onverhard: 70% / verhard: 30%	10 km	15:00	4€ (vooraf 3€)
Parcours:	piste, grasveld, bospad en geasfalteerde wegen			
Adres:	Elfbunderweg (Bunderkens)			
Info:	Luc Baetens 0498 904714 / luc.baetens@telenet.be / www.sgola.be			

Vorselaar	vrijdag 29 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	22^e Kardinaalsjogging	5 km	20:00	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	vanaf 18:30 uur (1€)	10 km	20:00	5€ (kwb 3€)
Parcours:	vlak	15 km	20:00	5€ (kwb 3€)
Adres:	sportcentrum Oostakker			
Info:	Paul Laeremans 0474 824627 / paul.laeremans3@telenet.be			

Geel Larum	zaterdag 30 juni 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	26^e kermisjogging	4,3 km	18:30	5€ (kwb 3€)
Jeugdlopen:	vanaf 18:00 uur (1€)	8,6 km	18:30	5€ (kwb 3€)
Ondergrond:	onverhard 20% / verhard 80%	12,9 km	18:30	5€ (kwb 3€)
Parcours:	vlak			
Adres:	St. Corneliusstraat parochiezaal			
Info:	Peter Hermans 014 581987 / geel.larum.kermisjogging@gmail.com / www.kwb-larum.be			

JULI

Peulis (Putte)	vrijdag 6 juli 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Peulis Jogging	5 km	19:00	5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	om 18:30 uur (2€)	8 km	19:45	5€ (vooraf 4€)
Ondergrond:	onverhard 80% / verhard 20%	12 km	19:45	5€ (vooraf 4€)
Parcours:	vlak parcours, overwegend bospaden en onverharde landelijke wegen			
Adres:	voetbalterrein SK Peulis, Voetbalstraat			
Info:	Fons Vekemans 0497 342690 / joggingteampeulis@yahoo.com / www.jppeulis.webs.com			

Rijkevorsel	zaterdag 7 juli 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Marathon der Noorderkempen	42 km	17:00	25€ (20€vooraf)
Jeugdlopen:	vanaf 17:05 uur	21 km	17:30	15€ (10€vooraf)
Ondergrond:	onverhard 15% / verhard 85%	10 km	18:00	7€ (vooraf 6€)
Adres:	Oostmalsesteenweg 63	5 km	18:00	7€ (vooraf 6€)
Parcours:	De start is in het centrum van Rijkevorsel (ter hoogte van Oostmalsesteenweg 63).			
Info:	Leo Van Herck 0475 341475 / rijkevorsel-leeft@skynet.be / www.rijkevorsel-leeft.be			

Herselt	vrijdag 20 juli 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	18e Hertberg-Natuurloop	4 km	19:30	5€ (vooraf 4€)
Jeugdlopen:	vanaf 19:00 uur	8 km	19:30	5€ (vooraf 4€)
Ondergrond:	onverhard 80% / verhard 20%	12 km	19:30	5€ (vooraf 4€)
Parcours:	heuvelachtig in de Merodebossen			
Adres:	Drie Eikenstraat, Bergom			
Info:	Jan Thys 014 544172 / thysjan@scarlet.be / www.kvvv.be			

Geel	woensdag 25 juli 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Natuurloop	14 km	18:30	
Jeugdlopen:	vanaf 18:00	10 km	18:40	
Ondergrond:	onverhard 30% / verhard 70%	6 km	18:50	
Parcours:	Vlak. Elke afstand loopt één ronde, over rustige landwegen. Deels verhard, deels onverhard. 10 en 14km lopen +/- 2 km langs kanaal.			
Adres:	Rauwelkoven			
Info:	Dré Van Baelen 0475 774294 / andrevanbaelen@telenet.be / www.geelseatletiekclub.be			

Herentals	vrijdag 27 juli 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Herentals Loopt – LU 2u van Herentals	2 uur	18:30	gratis
Jeugdlopen:	vanaf 15:45 uur			
Parcours:	Vlak, verhard, verkeersvrij parcours. Gedurende 2 uur steeds keuze uit ronde van 1840 meter of korte ronde van 1139 meter.			
Adres:	Feesttent Grote Markt			
Info:	Joeri Van de Gender 0478531721 / joeri.vandegender@gmail.com / www.herentalsfeest.be			

AUGUSTUS

Gierle	zaterdag 4 augustus 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	6 ^e estafette halve marathon "Het Gielsbos"	7 km	14.10	6€ (vooraf 5€)
Jeugdlopen:	vanaf 13.30 uur (1€)	21,1 km	14.30	18€ (vooraf 15€)
Ondergrond:	onverhard 80% / verhard 20%			
Parcours:	Estafette met 3 deelnemers per ploeg, 7,1 en 2 maal 7 Km. Het traject gaat in en rond het domein "Het GielsBos" en is verkeersvrij. De jogging van 7 Km gaat over 1 ronde. Er is kilometeraanduiding en bevoorrading op het parcours voorzien.			
Adres:	Vosselaarseweg 1			
Info:	Jef Smits 0498730449 / jefdeloper@telenet.be / www.afstandslopers.be			

Herselt	vrijdag 10 augustus 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	11 ^e Limbergjogging	5 km	19.15	2€
Jeugdlopen:	vanaf 18.15 uur (1€)	10 km	20.00	2€
Parcours:	Licht heuvelend parcours			
Adres:	Gemeenteplein Vest			
Info:	Gert Aertgeerts 014 539051 / sport@herselt.be / www.herselt.be			

Retie	vrijdag 10 augustus 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	10 ^e volleyrun	14 km	19.30	5€
Jeugdlopen:	vanaf 19.00 uur	10,5 km	19.30	5€
Ondergrond:	onverhard 10% / verhard 90%	7 km	19.30	5€
Adres:	gemeentelijke sporthal Boesdijkhofstraat 22a	3,5 km	19.30	5€
Parcours:	Het parcours loopt door en gedeeltelijk buiten het centrum van Retie. 3/4 op verharde wegen en 1/4 op grasveld			
Info:	Jef Van Gestel 014 378923 / vangestel.coppens@telenet.be / www.vcretie.be/activiteiten.php			

Antwerpen	zondag 12 augustus 2012	<u>Afstand</u>	<u>startuur</u>	<u>prijs</u>
Naam:	Rhythm'n'Run Rock'n'Roll Marathon	10 km	14:00	
Parcours:	Vlak, door de randgemeenten ten Noorden van Antwerpen	21 km	14:30	
Adres:	Lange Koepoortstraat			
Info:	kidvanthienenmusic@telenet.be			

Dranken Service KRIS
 Bouwelsesteenweg 13
 2280 GROBBENDONK
 Tel. 014 71 50 71
 GSM 0494 84 74 95







KASTERLEE

Joggen langs de Kleine Nete

Tientallen lopers boden zich weer aan voor de 'Boer Van Ballaer'-jogging aan de kajakclub van Kasterlee. Tim Veremans won de kortste afstand, Kristof Van Rooy was de beste over twee ronden, Tony Goossens over drie en Chris Wouters over vier. Over de vier ronden liet Wouters Jan Daems uit Lichtaart achter zich. (pikk) Foto:pikk

Lopers drinken 42 km lang pintjes tijdens allereerste 'biermarathon'

Lopers die houden van een glaasje bier, kunnen zich voorbereiden op de eerste biermarathon uit de geschiedenis. Die wordt op zondag 16 september georganiseerd in Vorselaar.

• "Laat duidelijk zijn dat het gewoon een loopwedstrijd van 42 kilometer betreft", zegt René Jacobs, voorzitter van de Kasteellopers uit Vorselaar.

"Het is een marathon als een andere, met dit verschil dat we iets extra's te bieden hebben. We kozen voor een surplus door in de bevoorrading naast water en sportdrink ook degustatieglaasjes bier aan te bieden. Het idee voor dit initiatief haalden we in Frankrijk, waar een aantal wijnmarathons wordt gehouden. De bekendste is ongetwijfeld de Marathon du Medoc, waar meer dan twintig soorten wijn worden aangeboden. België is een bierland, dus leek het ons een mooi initiatief om deze formule hier bij ons toe te passen."

Troost

"Voor de lopers die het niet aandurven om onderweg een biertje te drinken, hebben we een troost. Na afloop krijgt elke deelnemer een grote fles gerstenat aangeboden en ook in de prijzen voor het podium zal bier niet ontbreken. Op die manier hopen we de recreatievere lopers aan te sporen om zich op een ontspannende manier aan een marathon te wagen", zegt Jacobs.

Genieten

Een van de initiatiefnemers van de biermarathon is Louis Hufkens, al jarenlang Sporter voor Artsen Zonder Grenzen. Op zijn aandringen kwam er destijds de Monumentenmarathon, voor hem de honderdste marathon. Dit jaar hoopt hij nummer 170 af te haspelen.



De Kasteellopers uit Vorselaar. FOTO MIA UYDENS

"Voor lopers zoals ik, die meer houden van het genieten dan van een snelle tijd, is dit een prachtig initiatief", zegt Hufkens. "Het is echt een genot om te lopen langs de monumenten van Vorselaar en Grobbendonk. En bij sportieve feestelijkheden hoort uiteraard een glaasje bier. Ik ben ook blij dat we met de Sporters voor Artsen Zonder Grenzen en de Kasteellopers voor deze wedstrijd de handen in elkaar konden slaan. Uit de wijnmarathons die ik in Frankrijk liep, leerde ik dat de ludieke elementen mee bepalend zijn voor de sfeer voor een wedstrijd. We hopen ook dat er tijdens onze eerste biermarathon lopers bij zijn die het aandurven om zich te verkleden. Want de loper die het best verkled is, valt ook in de prijzen. Nu, het blijft een marathon en zeker geen wedstrijd 'om ter snelst dronken worden'. Maar voor sportieve levensgenieters is dit echt een uitdaging." EDLE

Uit: GvA
13 04 '12

Marathon met elke 5 kilometer trappist

VORSELAAR Dames en heren met lef (en veel dorst) kunnen op 16 september in Vorselaar deelnemen aan de allereerste biermarathon. 'Om de vijf kilometer kan worden bijgetankt met een lichte of een donkere trappist van Westmalle', legt Louis Huffkens uit.

De Kasteellopers van Vorselaar organiseren al 17 jaar een Monumentenloop. Voor de derde keer wordt aan dit gebeuren een Monumentenmarathon gekoppeld, met nu dus voor de allereerste keer een biermarathon. 'Tijdens een normale marathon staan er voor de deelnemers om de vijf kilometer bevoorradingsposten met water en sportdrink', zegt medeorganisator Louis Huffkens (62), die straks in Vorselaar zijn 170ste marathon zal lopen. 'Maar bij ons is er dus ook Westmalle op de bevoorradingstafel. Vooral lopers die veel minder geven om een goede tijd, zullen dit zeker weten te waarderen.'

De Kasteellopers die voor de

organisatie samenwerken met de Sporters voor Artsen zonder Grenzen, hebben het concept niet zelf verzonnen. 'In Frankrijk is de marathon van de Medoc enorm populair', weet Huffkens. Daar wordt wijn geschonken tijdens de bevoorrading. De wedstrijd wordt wel eens de langste marathon ter wereld genoemd. De afstand blijft uiteraard 42 kilometer, maar als de deelnemers wat meer zigzaggend over de weg lopen, wordt de afstand langer.'

Goede doel

Voor wie in Vorselaar tijdens het lopen trouw blijft aan water, staat er hoe dan ook aan de aankomst een stevige fles trappist klaar. 'En ook onderweg schenken we in echte trappistglazen. Dat was een voorwaarde die de paters-brouwers gesteld hebben.'

Naast de gezelligheid blijft de marathon ook een gebeuren om geld in te zamelen voor het goede doel. Het sponsorgeld gaat integraal naar de projecten die door Artsen zonder Grenzen worden opgezet. (mph)



Louis Huffkens is alvast aan het trainen voor de marathon. Foto: mph

Uit: Het Nieuwsblad 7 april 2012



Kantoor Vanessa De Kunst

Kerkstaat 12
2290 Vorselaar
T 014/50 17 01 • F 014/50 19 01
www.argenta.be
vanessa.dekunst.3277@argenta.be
FSMA nr. 109084 cA-cB • ON

Kantooruren:

ma:	op afspraak	14.00u - 19.00u
di:	10.00u - 13.00u	14.00u - 17.00u
woe:	10.00u - 13.00u	
do:	10.00u - 13.00u	14.00u - 17.00u
vrij:	10.00u - 13.00u	op afspraak

Contactpersonen en nuttige gegevens.

bestuursleden

naam	functie	adres	telefoon	email
Jacobs René	voorzitter	Dijkbaan 49	014/51 66 13	rene.jacobs49@hotmail.com
Van der Donck Jos	ondervoorzitter	Hildering 58	014/51 42 81	
Vissers Dirk	secretaris	Tulpenlaan 23	014/51 45 70	dvissers@skynet.be
Van Oeckel Linda	penningmeester	Tuinweg 4	014/51 76 44	linda.vanoeckel@mail.be
Nuyts Mia	kledij	Veldstraat 9	014/50 07 96	armandcelis@hotmail.com
Lenaerts Urbain	bestuurslid	Groenstraat 19	014/51 62 52	urbainlenaerts@skynet.be
Van Doninck Luc	bestuurslid	Boulevard 62	0495/72 26 81	luc.vandoninck@telenet.be
Laenen Jeff	bestuurslid	Vleeshouwer 28, Geel	0498 66 27 03	knolbol2@hotmail.com

andere nuttige contactpersonen

Jacobs Stijn	ledenblad	Keizershofstr. 6	0486/38 62 52	stijnjacobs77@hotmail.com
De Sobrie Herman	ledenblad	Nieuwstraat 43	014/51 60 08	monik.van.loock@pandora.be
Lievens Gust	ledenblad	Tuinweg 11	014/51 53 40	gust.lievens@telenet.be
Vissers Dirk	website	Tulpenlaan 23	014/51 45 70	dvissers@skynet.be
Denolf Paul	website	Fazantenlaan 28	014/51 67 52	paul.denolf@telenet.be
Bluys Wilfried	trainer	Heikant 87	0473/36 50 05	wilfriedbluys@skynet.be

trainingen

maandag	18u55 / 19u00	10 km loop in 2 niveaugroepen (in 50 à 60 min)
dinsdag	19u00	groepstraining in Kasteeldreef of sportcentrum (winter)
donderdag	19u00	groepstraining in Kasteeldreef of sportcentrum (winter)

website: www.kasteellopers.be
 rekeningnummer: 979-1717396-16

Lidmaatschap.

Lidgeld nog niet hernieuwd ? OF ben je nog geen lid en wil je ook graag bij onze toffe loopvereniging horen? Het lidgeld overschrijven is voldoende om je lid te maken of je lidmaatschap te hernieuwen. Het lidgeld voor 2012 blijft ongewijzigd en bedraagt **€14** . Dit bedrag kan overgemaakt worden op rekeningnummer **979-1717396-16**.

We vragen om bij je mededeling je naam , adres , emailadres en geboortedatum te vermelden en deze gegevens ook door te mailen naar dvissers@skynet.be. Alvast bedankt

Verhuisd?

Ben je verhuisd?

Gelieve je nieuwe adres door te geven aan Linda Van Oeckel (linda.vanoeckel@mail.be) en Stijn Jacobs (stijnjacobs77@hotmail.com).

Retouradres:
Herman De Sobrie
Nieuwstraat 43
2290 Vorselaar

Driemaandelijks tijdschrift P708250
Afgiftekantoor 2290 Vorselaar

België - Belgique
P.B.
2290 Vorselaar
BC 30359

